COStellazioni

N.11 Febbraio 2024 - riservato ai soci

3	**Messaggi della segreteria**	Sara Rosa-Rizzotto
4	**Della lentezza**	Massimo Beggio
6	**Anno del drago**	Luana Gardellin
9	**Lettera del presidente**	Franco Castellaccio
14	**30 anni di ESF**	Susanna Castellani
18	**Il sentire nella pratica**	Patrizia Pascucci
20	**Coltivare la maturità e onorare il naturale processo di invecchiamento**	Susanna Castellani
28	**Shiatsu "Risonanza"**	Diego Fumagalli
31	**Un fegato depurato per il benessere dell'organismo**	Sara Rosa-Rizzotto
32	**Il punto fiscale**	Biagio Notario
34	**Parole e libri**	Massimo Beggio
35	**Gli uomini di buona volontà**	Massimo Beggio

SIAMO **ECOFRIENDLY:** IL SACCHETTO CHE AVVOLGE QUESTA RIVISTA È COMPOSTABILE.

COStellazioni

Notiziario riservato ai soci del C.O.S. - distribuito gratuitamente

C.O.S. Sede Legale
Via Teodorico 15 - 47922 Rimini (RN)

Segreteria
Tel. 334 2447784
info@shiatsucos.com
www.shiatsucos.com
Instagram: shiatsucos
Facebook: Coordinamento Operatori Shiatsu

Redazione
Luana Gardellin
Massimo Beggio
Patrizia Vidotto
Sara Rosa-Rizzotto

Hanno collaborato
Sara Rosa-Rizzotto
Massimo Beggio
Luana Gardellin
Franco Castellaccio
Susanna Castellani
Patrizia Pascucci
Diego Fumagalli
Biagio Notario
Stefanie Kimmich

Credits disegni copertina, pag. 6 e pag. 8: Rolando Roveratto

Grafica e stampa
Smart Mix srl
Sambruson di Dolo - VE
www.smartmix.it
info@smartmix.it

Convegno Nazionale

04 - 05 - 06 ottobre 2024

IGEA MARINA - RIMINI
HOTEL BLU SUITE RESORT

...I DETTAGLI A BREVE...
STAY TUNED!

Convocazione Assemblea Soci

Domenica 12 maggio 2024

ore 05.00 in prima convocazione
ore 10.30 in seconda convocazione

Rimini c/o Scuola La Porta dello Shen - Via Plava, 4

Durante l'assemblea verranno discussi i temi all'ordine del giorno:

- Presentazione del bilancio consuntivo 2023 e preventivo 2024
- Relazione sull'operato del gruppo direttivo
- Varie ed eventuali

Siete invitati a partecipare o seguire l'assemblea online

MESSAGGI DELLA SEGRETERIA

Siamo lieti di darvi il benvenuto con questo nuovo numero della nostra rivista, esprimendo l'auspicio che l'anno del Drago porti prosperità ai professionisti shiatsu. Desideriamo condividere alcune informazioni importanti con voi.

Rinnovo della quota associativa

Per procedere al rinnovo dell'iscrizione, vi invitiamo a effettuare il pagamento di **€ 130 entro il 31 marzo**. Potete farlo mediante bonifico bancario sul conto bancoposta intestato al C.O.S. con **IBAN IT60 T076 0102 4000 0005 0859966** o tramite bollettino di conto corrente postale, reperibile presso gli uffici postali, sul conto intestato al C.O.S. numero 50859966.

Attestato di Qualità e di Qualificazione Professionale dei servizi prestati

Ai sensi della legge 4/2013 e con l'autorizzazione del M.I.M.I.T (Ministero delle Imprese e del Made in Italy ex M.I.S.E.), abbiamo il privilegio di rilasciare l'Attestato di Qualità e di Qualificazione Professionale dei Servizi Prestati. Questo riconoscimento è destinato ai soci operatori e insegnanti in regola con il pagamento della quota associativa e l'aggiornamento professionale, da effettuare almeno ogni due anni.

Sito Web, Social e Newsletter

Il nostro sito www.shiatsucos.com presenta i profili e le foto degli operatori iscritti che hanno adempiuto ai requisiti associativi e di aggiornamento. Se desiderate una geolocalizzazione specifica, vi preghiamo di comunicarci l'indirizzo che desiderate visualizzare nel vostro profilo. Manteniamo l'impegno di informarvi su tutti i seminari validi per l'aggiornamento attraverso e-mail e sui nostri canali social come Facebook e Instagram, oltre al nostro sito. La nostra Newsletter, inviata via e-mail ogni due mesi, costituisce un ulteriore strumento per rimanere informati e condividere le vostre iniziative di Shiatsu e dintorni nella Bacheca Eventi.

È nato il settore volontariato del COS. Tutti coloro che desiderano aderire a questa "buona pratica" possono mandare una mail di adesione a ***cos.volontariato@gmail.com***

Esami e Assemblea dei soci

Segnaliamo che la prossima sessione d'esame è programmata per il 11 maggio 2024 a Rimini, seguita il giorno successivo, domenica 12 maggio 2024, dalla consueta assemblea dei soci. Riceverete la convocazione via e-mail, e sarà possibile partecipare online tramite la piattaforma Zoom.

Contatti della Segreteria:
Per qualsiasi informazione, siamo a vostra disposizione via e-mail all'indirizzo ***info@shiatsucos.com*** *o telefonicamente al numero* ***334-2447784*** *dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 13.00. Vi preghiamo di aggiornarci sui vostri cambiamenti di contatto (numero di telefono, indirizzo e-mail o di residenza) per garantire una comunicazione efficace.*

DELLA LENTEZZA

È curioso come avvengano certe cose. Come avvenga, ad esempio, di trovarsi ad aver a che fare con un argomento che arriva più volte alla tua attenzione senza che tu abbia fatto qualcosa per andartelo a cercare. Eppure succede che si presenti e si ripresenti in mille modi diversi, tanto da occupare i tuoi pensieri finché ti vien voglia di dedicare a questo argomento una riflessione in più. Negli ultimi mesi questo mi è capitato col tema della lentezza, "suggeritomi" più volte da articoli di giornale, da segnalazioni di libri usciti di recente e da altri spunti nei quali sono inciampato strada facendo.

Ho cominciato così a pensare che su questo tema non sono probabilmente il solo ad aver voglia di rifletterci sopra. Ho anche pensato che sia piuttosto normale di questi tempi in cui la velocità, per non dire la fretta, sembra essere diventato un aspetto fondante nella nostra vita. A scanso di equivoci ci tengo subito a precisare che

> *"la lentezza di cui vorrei far memoria non ha niente a che vedere con l'indolenza o la pigrizia"*

ma si tratta di qualcosa di molto diverso. Si tratta di un atteggiamento esistenziale da coltivare con cura e a cui andrebbe dato il dovuto spazio, in modo che non resti solo un'idea vaga ma possa invece generare nel nostro agire quotidiano dei comportamenti adeguati. Una lentezza quindi di pensiero e di modi che ci dia di volta in volta il tempo necessario per capire a fondo quello che succede intorno noi e che ci tenga lontani dall'insidia della superficialità, un aspetto tra i più devastanti di questo nostro tempo. Di questa modalità dello spirito si potrebbe dire parecchio.
Per esempio che

> *"la lentezza è un presupposto per la consapevolezza"*

e perché no, anche alla saggezza. Potremmo inoltre aggiungere che per realizzarlo è necessario coltivare una mente meno agitata e frettolosa,

e che sicuramente si trova molto a suo agio anche con una certa sobrietà della parola. Sappiamo per certo che tutti questi aspetti finiranno poi per condizionarsi e sostenersi vicendevolmente. Ma a parte ogni possibile considerazione che rimanda allo spirito e compagnia bella, una cosa interessante sulla lentezza sta in questa domanda che ho trovato all'inizio di un romanzo di Milan Kundera: "Perché è scomparso il piacere della lentezza?" (Milan Kundera – La lentezza – Adelphi Edizioni). Una domanda semplice ma non di poco conto, del resto è proprio nella semplicità che possiamo trovare le cose migliori. Però Kundera, nel prosieguo del suo romanzo,

aggiunge anche una riflessione più impegnativa, questa:

> *"C'è un legame segreto fra lentezza e memoria, fra velocità e oblio."*

Prendiamo una situazione delle più banali: un uomo cammina per la strada. A un tratto, cerca di ricordare qualcosa, che però gli sfugge. Allora, istintivamente, rallenta il passo. Chi, invece, vuole dimenticare un evento penoso appena vissuto accelera inconsapevolmente la sua andatura, come per allontanarsi da qualcosa che sente ancora troppo vicino a sé nel tempo. Nella matematica esistenziale questa esperienza assume la forma di due equazioni elementari: il grado di lentezza è direttamente proporzionale all'intensità della memoria; il grado di velocità è direttamente proporzionale all'intensità dell'oblio. Non mi addentro ora nel tema della memoria, che mi sta particolarmente a cuore e del quale ho già scritto a suo tempo su queste pagine. Aggiungo solo però che anche questo è un grosso problema per la società d'oggi.

Che potesse però esserci una relazione tra lentezza e memoria (e tra fretta ed oblio) francamente non ci avevo mai pensato, ma credo che ci possa stare. È quindi per me una ragione in più per riconoscere quanto sia importante riflettere sulla lentezza. Parliamo però anche un po' di noi e dell'arte che pratichiamo. Parecchi anni fa, quando ero ancora un giovane allievo di Mario Vatrini, ricordo che più volte ci invitava a

> *"considerare lo shiatsu come una disciplina meditativa."*

Sono più che certo che con queste parole volesse anche insegnarci che nel nostro lavoro l'atteggiamento meditativo trova proprio nella lentezza un suo presupposto necessario.

Aggiungo che Mario va ricordato anche come un buon maestro di vita oltre che di shiatsu. Concludo. Vi lascio condividendo questa breve riflessione di inizio d'anno e con l'augurio di un 2024 da percorrere, se possibile, più lentamente. Possa così aiutarci a mantenere un animo più sereno. L'augurio è naturalmente anche a nome della redazione della rivista e di tutto lo staff del COS, sperando come sempre che anche le cose che si muovono intorno a noi vadano un po' più lente e tranquille.
Buon Anno a tutti!

DI LUANA GARDELLIN

ANNO DEL DRAGO

Io sono il fuoco indomabile,
Il centro di ogni energia,
L'eroico cuore intrepido.
Io sono la verità e la luce,
Io regno sulla potenza e la gloria.
La mia presenza
Disperde le nubi tenebrose.
Io sono stato prescelto
Per domare il Fato.
Io sono il Drago

Anno del Drago: 1916, 1928, 1940, 1952, 1964, 1976, 1988, 2000, 2012, 2024, 2036, 2048...
Il Drago di Legno Verde governa il periodo dal 10 febbraio 2024 al 28 gennaio 2025

Anno del Drago	Data di inizio	Data di fine
1940	8 febbraio 1940	26 gennaio 1941
1952	27 gennaio 1952	13 febbraio 1953
1964	13 febbraio 1964	1 febbraio 1965
1976	31 gennaio 1976	17 febbraio 1977
1988	17 febbraio 1988	5 febbraio 1989
2000	5 febbraio 2000	23 gennaio 2001
2012	23 gennaio 2012	9 febbraio 2013
2024	**10 febbraio 2024**	**28 gennaio 2025**

Il Drago appartiene all'elemento Terra che funge da supporto, da base per il movimento nella direzione scelta. Corrisponde a: responsabilità, rigore, razionalismo, stabilità. L'elemento dominante dell'anno è il Legno responsabile dello sviluppo dinamico e del cambiamento. La combinazione si traduce in abbondanza di difficoltà, instabilità, tensione ma anche determinazione, forza interiore e progresso. Si prevede un anno traboccante di energia, un anno ardente. Lo spirito indomabile del Drago ci farà apparire tutto più grande e butteremo al vento la prudenza per rincorrere progetti esaltanti, ambiziosi, arditi. Attenzione quindi a non sopravvalutare le nostre potenzialità perché le cose ci appariranno migliori di quanto lo siano in realtà. Gli affari andranno bene e sarà facile guadagnare, fare grandi spese e piani dispendiosi alla faccia dei prudenti e dei parsimoniosi... ma come distribuisce indiscriminatamente successi, nello stesso modo ingigantisce i fallimenti.

Nell'anno del Drago le fortune e i disastri arrivano a ondate massicce così le sorprese e atti violenti della natura. L'atmosfera elettrica creata dal potente Drago influirà su tutti con manifestazioni e autentiche rivolte contro le restrizioni.

DI LUANA GARDELLIN

Il nativo del Drago
è magnanimo e pieno di vitalità e forza. Egoista, eccentrico, dogmatico, capriccioso, esigente e irragionevole ma non per questo scevro da una schiera di ammiratori.
Rappresenta la potenza: coloro nati nell'anno del Drago si dice che portano le corna del Destino, tendono, perciò, ad assumersi responsabilità e pesi importanti. Di contro è il segno più portato alla megalomania.
Hanno potenzialità per realizzare grandi cose e non di meno amano esibirsi in grande stile... nel bene e nel male non mancano mai di fare sensazione ma devono prestare grande attenzione agli entusiasmi prematuri per non bruciarsi "le ali".
È anche difficile contrastarlo, diventa irritato e collerico tanto da intimidire coloro che osano sfidarlo. Le sue parole sono editti imperiali e anche se parla di democrazia non è credibile... si ritiene al di sopra della legge e non sempre mette in pratica ciò che predica.
Fa una tremenda fatica a mostrarsi gentile o affettuoso e, se viene provocato, diventa rude e sgarbato mettendo in scena uno spettacolo di fuochi artificiali lanciati per aria dalle sue emozioni vulcaniche... e una volta passata l'ondata esplosiva è capace di perdonare pretendendo che anche i suoi errori siano dimenticati. Amore e adulazione sono per lui cose scontate e dovute perciò non aspettiamoci un tipo sentimentale o molto romantico e, sebbene sia forte e deciso, non è poi così astuto e furbo perché si lascia portare dalle sue illusioni meravigliose e non si accorge dei possibili intrighi subdoli che possono esserci. Anziché fiutare l'aria per scoprire i complotti preferisce buttarsi nella battaglia anche di fronte a probabilità sfavorevoli disdegnando l'idea di chiedere aiuto per troppo orgoglio... probabilmente ma, in generale, non riesce a individuare le intenzioni malefiche dei suoi nemici.

Per il nativo di questo segno è importantissimo avere uno scopo o una missione speciale nella vita. Il suo fuoco interiore ha bisogno di avere sempre una causa per cui lottare, una meta da raggiungere altrimenti si spegne e diventa apatico. L'azione è la sua spinta vitale perciò lo troveremo a guidare dimostrazioni, a scrivere lettere ai giornali, a raccogliere firme per una petizione; in questo modo si libera da nevrosi oppressive che altrimenti potrebbero opprimerlo. È generoso in fatto di denaro e non si preoccupa mai troppo del suo conto in banca ed essendo super positivo niente riuscirà a deprimerlo a lungo anche quando si precipita a testa bassa nelle situazioni più disastrose convinto di aver ragione. In definitiva il Drago è un individuo aperto che fa fatica a dissimulare i sentimenti che prova, anzi neanche ci tenta. Meglio non confidargli segreti perché non riesce a mantenerli a lungo senza fiatare ma i suoi sentimenti sono autentici... gli vengono dal cuore. Il Drago è l'animale più potente dell'Oroscopo Cinese: intelligente, tenace e soprattutto determinato a raggiungere il proprio fine con ogni mezzo. Grandi trascinatori, i Draghi possono riunire sotto un unico ideale un intero popolo e diventare il leader naturale e indiscusso. Gli unici difetti possono essere il loro opportunismo, al limite del cinismo, e l'incapacità di accettare le sconfitte.

La donna del Drago

facilmente sarà una femminista che lotta per l'eguaglianza dei diritti delle donne e che non sopporta le discriminazioni o accetta passivamente il suo fato. Non è sicuramente una donna da sottovalutare. Vi batterà al vostro stesso gioco o morirà nel tentativo. È fondamentalmente una persona senza grilli per la testa che non ammette stupidaggini. Infatti lo dimostra anche nel modo di vestire usando abiti pratici e funzionali... no volants, bottoncini o merletti. Odia le restrizioni perciò preferisce abiti che si indossano e tolgono facilmente e che permettono la massima libertà di movimento. Quindi niente fronzoli addosso alla donna Drago,

si gioca tutto nello splendore della mente avendo, come tutti i Draghi, una grande stima per se stessi. Essendo una donna completamente emancipata vuole il vostro rispetto e farà tutto ciò che é in suo potere per ottenerlo.

Il Drago e la professione

Il drago è un anticonformista, ha carisma e sa usarlo a suo favore per accentrare l'attenzione su di sé e guadagnarsi il consenso di tutti. **È assolutamente indispensabile per lui una professione autonoma** in cui può tirare fuori competitività e sfide in modo da conquistare un alto tenore di vita. Può essere un giornalista, un medico, un poliziotto e tutte quelle professioni che prevedano un margine di rischio. Amante della natura sarà uno sportivo molto attivo e un appassionato di viaggi. Il suo eloquio eccellente ne fa uno straordinario venditore o promotore di qualche iniziativa.

Il Drago e i sentimenti

Chi nasce sotto il segno del drago **non è persona da famiglia**, è troppo preso da se stesso per trovare un modo di prendersi cura anche degli altri. Finché riesce a stare sulla cresta dell'onda preferirà lasciarsi ammirare e usare il suo carisma per ammaliare chi vuole.

Drago di legno

Si tratta di un tipo di **Drago magnanimo e creativo**, dalle idee nuove, geniali e rivoluzionarie. Il Legno lo rende abile nel formulare e realizzare le sue idee e nel collaborare con gli altri. Ha la tendenza ad esplorare ed investigare e quando si trova di fronte una opposizione si dilunga in dibattiti interminabili. È comunque un tipo franco, orgoglioso e intrepido quando viene sfidato. L'elemento legno lo rende in definitiva meno ardente e irragionevole facendogli accettare i compromessi quando tornano comunque a suo vantaggio..... Essere del Drago significa mettere ogni cosa in relazione all'ego e i cambiamenti saranno ben accetti solo se ne trae un qualche beneficio. Tra i 12 segni dello zodiaco cinese, il Drago è l'unico animale immaginario ed **è il più energico e potente di tutti**. Sebbene sia abbagliante solo quando riesce imbrigliare i suoi poteri leggendari, il Drago può compiere miracoli... a patto che gli altri credano in lui!

LETTERA DEL PRESIDENTE

Cari Compagni di strada,
il 2023 è stato un anno pieno di eventi e decisamente positivo per il COS e più in generale per lo Shiatsu. La nostra associazione, contrariamente all'andamento generale, è cresciuta numericamente e qualitativamente. Abbiamo registrato l'ingresso di nuovi operatori provenienti dalle nostre scuole a seguito degli esami ed anche di operatori provenienti da altre associazioni (che sia grazie al clima sereno e famigliare che si respira nel COS?).
Certamente non siamo perfetti ma sicuramente ce la mettiamo tutta per fare del nostro meglio e veniamo per questo premiati!

Nasce "Professione Shiatsu"

Chi ha partecipato al nostro ultimo convegno è già venuto a conoscenza del progetto "Professione Shiatsu". Ritengo opportuno però informare tutti i soci della nascita di questo progetto e di quanto è accaduto nell'arco dell'anno. Tutto è nato dall'esigenza di fare chiarezza e di divulgare lo shiatsu professionale di qualità.
Considerando che oggi purtroppo, anche a seguito dell'assurdo periodo che abbiamo vissuto negli ultimi tre anni con mancanza di certezze, di punti fermi, di serietà, correttezza e quant'altro, c'è stata una proliferazione di corsi vari che in due, tre incontri rilasciano diplomi riconosciuti da fantomatiche associazioni addirittura internazionali.
Siamo arrivati anche a vedere delle offerte di corsi di shiatsu on line. Oltre a ciò tutti abbiamo constatato che le scuole hanno avuto un calo non indifferente di iscrizioni per cui abbiamo pensato che era decisamente il caso di fare qualcosa. Abbiamo messo da parte i vecchi rancori, le vecchie diatribe e per il bene delle nostre scuole, dei nostri professionisti e dello shiatsu, abbiamo pensato di collaborare per sviluppare un progetto comune.
Dopo diversi scambi di mail, incontri via zoom, noi tre presidenti delle più importanti e rappresentative Associazioni Professionali dello shiatsu in Italia, APOS, COS e FISIEO ci siamo incontrati a Roma e abbiamo deciso di dare vita con voce univoca ad un progetto che sarà il principale punto di riferimento per tutti gli operatori professionisti shiatsu in Italia.
Professione Shiatsu è dunque il nuovo progetto che intercetta gli interessi di milioni di italiani.
Progetto che, tengo a sottolineare, non è una fusione tra le tre associazioni ma una collaborazione per il bene dello shiatsu.

Firmato un protocollo d'intesa sul "Profilo Professionale dell'Operatore Shiatsu"

Ma ancora più importante (in realtà ci avevamo provato già da qualche anno ma per un motivo e per un altro che non sto a menzionare non aveva avuto successo) è che i presidenti delle tre associazioni,

dopo un lungo lavoro di pacate discussioni, aggiustamenti e rifiniture, hanno firmato congiuntamente un protocollo d'intesa sul curriculum formativo minimo del Profilo Professionale dell'Operatore Shiatsu. Ciò significa che questo documento verrà speso in tutti gli ambiti istituzionali, politici, sociali e sanitari come unico profilo condiviso di formazione minima dell'operatore shiatsu in Italia. Questo è stato un grandissimo evento perché dopo quarant'anni di diatribe e scontri si son deposte le armi e si è arrivati a questo straordinario risultato, impensabile fino a poco tempo fa.

> *"Profilo Formativo Operatore Shiatsu https://www.shiatsucos.com/images/Accordo_Apos_Cos_FISieo.pdf"*

Le attività di Professione Shiatsu

Le attività di questo progetto spaziano dall'organizzazione di eventi comuni, alla realizzazione di approfondimenti, a momenti di comunicazione, ascolto e confronto, tutti incentrati sullo shiatsu e sulla qualità della prestazione.
Inoltre Professione Shiatsu si presenterà come un interlocutore unico e rappresentativo del mondo dello shiatsu con politici e con le diverse istituzioni per definire le migliori strategie per far conoscere questo settore che, nonostante vanti un'esperienza di oltre quarant'anni, rimane un'attività professionale a volte poco e male conosciuta. Inoltre non è da sottovalutare l'impatto pubblicitario e mediatico che è servito a risvegliare l'interesse verso questa disciplina sia da parte dei politici che dagli utenti e dagli operatori stessi.

In poco meno di un anno sono state fatte tante cose importanti

Il primo evento organizzato da Professione Shiatsu è stato il convegno del 16 giugno 2023 a Venezia. Un convegno molto interessante perché non è stato il classico convegno auto rappresentativo in cui gli addetti ai lavori, quindi noi insegnanti ed operatori, hanno parlato di shiatsu ma sono stati altri professionisti invitati. Medici in primo luogo ma anche sociologi e psicologi che hanno riferito dei benefici dello shiatsu portando testimonianze delle loro esperienze e di studi concreti sui risultati positivi dei trattamenti shiatsu effettuati presso diverse strutture sia ospedaliere che in altre di carattere sociale e socio-sanitarie.
Non sono stati meno importanti gli interventi di alcuni parlamentari, addirittura

Trattamenti a Bologna, raccolta fondi pro alluvionati. 8 luglio 2023.

Convegno COS - Bellaria-Rimini 1 ottobre 2023.

c'è stato un deputato che si è reso disponibile a portare avanti un progetto di legge sul riconoscimento della nostra disciplina. Questo però è un aspetto che dobbiamo valutare molto attentamente perché sappiamo che un progetto di legge viene presentato in un modo al Parlamento e, dopo tutte le discussioni e consultazioni con le più disparate professioni, enti, associazioni, può venire stravolto e ne può scaturire una legge che non è quella che noi desideriamo. Vigileremo!
Sull'onda del successo di Venezia abbiamo continuato con i progetti divulgativi, infatti abbiamo già realizzato un altro convegno a Firenze il 14 ottobre scorso. Altro importante momento per lo shiatsu si terrà il giorno 8 aprile presso l'ospedale Careggi di Firenze, il più grande ed importante ospedale di Firenze dove siamo stati invitati a partecipare sia per una conferenza divulgativa sia con trattamenti dimostrativi. Crediamo di essere sulla strada giusta! Sulla divulgazione non ci siamo fermati qui. Nei convegni annuali di APOS, COS e FISIEO sono state create delle tavole rotonde in cui i rappresentanti delle tre associazioni insieme hanno presentato il progetto Professione Shiatsu ai soci intervenuti. La prima volta che i presidenti tutti insieme e uniti hanno parlato di un progetto comune. Come Professione Shiatsu abbiamo partecipato anche ad eventi di volontariato, uno a Bologna e uno a Firenze, con trattamenti effettuati da professionisti e il cui ricavato è stato devoluto alle popolazioni che hanno subito calamità come l'alluvione dell'Emilia-Romagna, così come quella della Toscana. Altri eventi di volontariato sono in programma per quest'anno.
Un anno davvero speciale il 2023 per il COS, per i nuovi traguardi raggiunti che portano prestigio alla nostra associazione.

"Farmaprogetti" lo Shiatsu in farmacia

Altro importante risultato per il COS. Dopo diverse riunioni con scambio di informazioni, idee e progettazione, per primi in Italia abbiamo firmato un protocollo d'intesa con FarmaProgetti per portare lo shiatsu nelle farmacie. Con questo accordo si dà l'opportunità all'operatore iscritto al COS ed in regola sia con il versamento della quota associativa che con l'aggiornamento professionale, di potersi iscrivere nelle liste di FarmaProgetti versando una quota di 50,00 euro una tantum e di poter quindi fare trattamenti shiatsu nelle farmacie che aderiscono all'iniziativa.

Null'altro l'operatore deve a FarmaProgetti né tantomeno al COS, il rapporto tra operatore e farmacie sarà personale. L'operatore deve vedere questa opportunità come un investimento per la sua professione. Sul nostro sito troverete la pagina dedicata a FarmaProgetti con tutte le indicazioni per poter partecipare.

European Shiatsu Federation

Altra palla in rete! Come sapete il COS rappresenta l'Italia nella E.S.F. European Shiatsu Federation. Già diverso tempo fa come COS avevamo proposto che nella Federazione Europea ci fosse, tra le varie nazioni che ne fanno parte, la possibilità di reciproco riconoscimento degli operatori in ambito europeo. Dopo mesi di lavoro, scambio di mail, aggiustamenti, correzioni e finiture, si è arrivati ad un accordo con l'Associazione inglese (Shiatsu Society United Kingdom S.S.U.K.). Il 7 di ottobre scorso in quel di Budapest, dove si era riunito il direttivo della ESF, è stato firmato un protocollo d'intesa tra il COS e l'Associazione inglese proprio per un mutuo riconoscimento tra le due associazioni facenti parte della Federazione Europea. Ciò significa che un operatore professionista iscritto al COS che si trasferisce in Inghilterra è riconosciuto dall'Associazione inglese e, senza sostenere ulteriori esami, può lavorare come operatore shiatsu. E ovviamente viceversa. Ottimo risultato direi che ci ha premiati per il lavoro fatto. Abbiamo aperto la strada a questi riconoscimenti tant'è che stiamo lavorando per firmare il protocollo d'intesa anche con altre nazioni.
È stato un anno di grandi soddisfazioni il 2023 che ha dato ancora più lustro al COS. Voglio ringraziare per questo tutto il Direttivo che ha COStantemente lavorato per ottenere risultati sempre più importanti. Lasciatemelo dire: siamo stati bravi!

Alberto Scattarelli (Presidente Apos) e Francesca Bonsignori (Vicepresidente Fisieo) con il nostro Presidente al Convegno COS 30 settembre 2023.

Trattamenti in occasione del Convegno di Firenze 14 settembre 2023.

Convegno di Professione Shiatsu 16 giugno 2023 a Venezia.

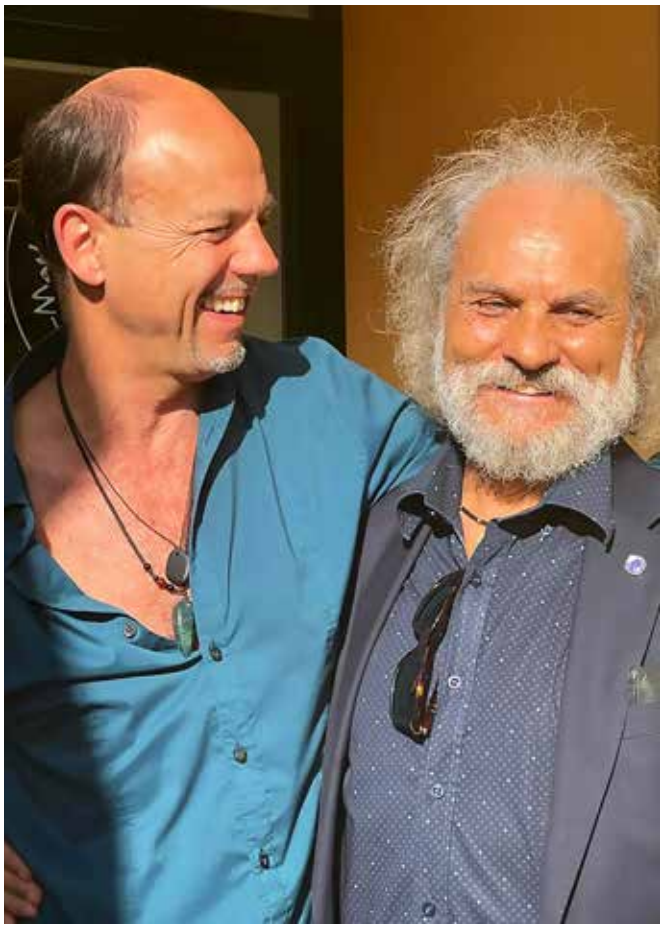
Gruppo COS al Convegno di Venezia.

30 ANNI DI ESF

Ci stiamo preparando a festeggiare i 30 anni della ESF! L'atto notarile che ha sancito la nascita ufficiale della European Shiatsu Federation (ESF) è stato firmato il giorno 1° marzo 1994 dai rappresentanti degli allora 5 paesi aderenti: Austria, Germania, Inghilterra, Italia e Svizzera. E dai cinque paesi firmatari di allora, siamo passati ora a dieci grazie al rientro dell'Inghilterra quasi un anno fa. I contatti con altre realtà europee potenzialmente interessate ad entrare nella ESF stanno crescendo nel tempo e piano piano ci auspichiamo di poter accogliere nuovi paesi. In questi 30 anni, il lavoro è stato scandito dai diversi gruppi di lavoro che si sono succeduti e dall'influenza delle singole individualità: ognuna di loro ha lasciato il proprio segno contribuendo alla crescita di questa importante realtà europea. Ne consegue che le trasformazioni richieste dal mutare degli equilibri interni siano anch'esse state numerose, portando nel tempo a cambi di strategie nei confronti dell'esterno. Si è passati così negli anni da un'impostazione più politica e rivolta alla ricerca, a quella attuale orientata sia alla divulgazione e al coinvolgimento della base (operatori e riceventi, insegnanti e studenti) che ai riconoscimenti istituzionali secondo gli standard E.Q.F. (European Qualification Framework).

> *"La ESF è certamente una realtà sempre più solida, con un gruppo di lavoro coeso e attivo su molti fronti."*

Il lavoro della ESF per il coinvolgimento di operatori,



Chris McAlister (presidente ESF) e Franco Castellaccio (presidente COS).

Annie Cryar e Franco Castellaccio hanno sottoscritto il protocollo d'intesa tra SSUK e COS.

scuole e associazioni, così come quello di divulgazione dello Shiatsu tra il grande pubblico, va avanti attraverso due vie:
1. L'iniziativa Shiatsu Without Borders (Shiatsu Senza Frontiere) **https://europeanshiatsufederation.eu/it/mese-dello-shiatsu-senza-frontiere/** attraverso la quale vengono proposte annualmente tavole rotonde e meditazioni, oltre all'ormai consolidato "Giugno-Mese dello Shiatsu" che verrà lanciato anche quest'anno. State pronti!
2. E parallelamente il progetto Shiatsu Resources Worldwide (Risorse Shiatsu nel Mondo) **https://shiatsuresources.net/** che raccoglie al suo interno ormai parecchie storie di successo (tra cui alcune italiane) oltre ad una Biblioteca Shiatsu internazionale e ad una sezione dedicata ai testi Shiatsu antichi.
Questo progetto è uno spazio dedicato a far conoscere le esperienze Shiatsu nel mondo e le tante realtà individuali e associative sparse nel globo.
Per quanto riguarda invece il riconoscimento EQF, il nostro fiore all'occhiello è l'associazione austriaca ÖDS-Österreichischer Dachverband für Shiatsu che ormai da anni si sta adoperando con tenacia per il riconoscimento dello Shiatsu al livello 6 di questi standard europei, senza accontentarsi di un livello 5 che verrebbe invece subito garantito dalle istituzioni.
Il livello 5 collocherebbe infatti lo Shiatsu in posizione inferiore a quella che merita soprattutto in termini di responsabilità professionale che mettiamo in campo. Un anno decisamente importante per la ÖDS che, oltre a festeggiare i propri 30 anni di esistenza, festeggia anche un altro importantissimo traguardo: sono infatti 20 anni che

> *"lo Shiatsu in Austria è riconosciuto dalle istituzioni governative come professione autonoma a tutti gli effetti."*

E il suo rappresentante ESF, l'inarrestabile Eduard Tripp, è testimone di tutti questi passaggi. Complimenti!
Come ESF stiamo crescendo anche sul fronte della comunicazione tramite social media grazie allo spirito e alle competenze della nuova rappresentante dell'Irlanda, Joanne Faulkner, che ci sta stimolando con entusiasmo a crescere in quella direzione. Di recente è stata approntata anche una

Szentendre (Ungheria) - Annie Cryar, Susanna Castellani, Chris McAlister e Franco Castellaccio.

Il gruppo dei rappresentanti ESF al completo.

newsletter a cui chiunque può iscriversi tramite il modulo presente sul sito **https://europeanshiatsufederation.eu/it/**. Per trovarlo scorrete lungo la home page e registratevi: riceverete gratuitamente un pacchetto di grafiche che potrete utilizzare a vostro piacimento anche completandole con il vostro logo personale.
Il 4-5-6 di ottobre, il consiglio direttivo della ESF si è riunito in presenza in Ungheria, a Szentendre, una piccola perla sul fiume Danubio, non lontano da Budapest. Abbiamo potuto così conoscere di persona alcuni dei rappresentanti della nuova associazione Shiatsu ungherese Mashite, nata dalla fusione delle allora due maggiori associazioni Shiatsu del paese. Hanno unito le forze e si stanno dando da fare in modo assiduo per diffondere la conoscenza dello Shiatsu in Ungheria.
Grazie a Szilvia Öri, la loro rappresentante ESF, il soggiorno ungherese è stato ottimo sotto ogni punto di vista.

> *"La domenica 8 ottobre 2023 è poi da ricordare come un momento storico!"*

Alla presenza del nostro carissimo presidente Franco Castellaccio, si è concretizzato il suo personale sogno di stipulare dei protocolli d'intesa tra paesi europei appartenenti alla ESF per il riconoscimento reciproco dei propri associati in regola con tutti i requisiti associativi, quindi aggiornamento e pagamento quota associativa. Nel concreto, questo genere di accordo darà la possibilità agli operatori Shiatsu dei paesi firmatari, di spostarsi in altro paese ed essere riconosciuto dall'associazione europea del paese ospitante senza necessità di sostenere ulteriori esami e verifiche di alcun tipo. A Szentendre è stato firmato il primo protocollo d'intesa tra Coordinamento Operatori Shiatsu-Italia e Shiatsu Society United Kingdom, alla presenza dei rispettivi presidenti Franco Castellaccio e Annie Cryar. Come COS auspichiamo di poter trovare lo stesso accordo con più paesi ESF possibili. Siamo già al lavoro in questo senso!
Rimanete aggiornati su questo e su tutte le iniziative e proposte ESF attraverso i tanti e diversi strumenti a disposizione da COS ed ESF: sito, newsletter, Instagram e pagine FB.

Il fiore d'oriente

dall'esperienza di un istruttore nasce il tuo Tatami

Il Tatami trasportabile più leggero e più evoluto in Europa

Cercavi il tuo Tatami trasportabile? Shiatsu, massaggio Ayurvedico, Thai...

Osservando le esigenze degli allievi e di tutti gli amici operatori professionali, ho studiato un tatami trasportabile che potesse soddisfare esigenze di leggerezza, morbidezza e praticità.
I Tatami sono tutti di produzione artigianale, vengono fatti a mano uno per uno e vengono realizzati con materiali tecnologicamente molto avanzati, utilizzati anche in campo medico. Tutti i tatami hanno in dotazione la relativa sacca di trasporto impermeabile con tracolla e hanno la possibilità di essere dotati, come optional, di una foderina protettiva aggiuntiva.

Scopri sul sito www.fioreoriente.com anche i Nekrolls in pula di grano saraceno e gli Zafus in pula di farro.

Bernardo Corvi
339 1209198

Indirizzo Mail
info@fioreoriente.com

Sito Internet
www.fioreoriente.com

IL SENTIRE NELLA PRATICA

Consapevolezza e ascolto come qualità di presenza nel campo condiviso con l'altro.

Laureata in psicologia e specializzata in psicoterapia, è fondatrice del Counseling Integrato Simbolico e facilitatrice di Somatic Experiencing®.

È esperta nel lavoro per il superamento dei blocchi emotivi e in psicosomatica. Esercita la professione a Bergamo e online.

www.counselingintegratosimbolico.com

In occasione del Convegno Nazionale C.O.S. tenutosi il 29/30 settembre e 1 ottobre 2023 a Igea Marina ho avuto il piacere di condurre un incontro formativo intitolato "Il sentire nella pratica": un pomeriggio di lavoro incentrato sul vasto e complesso tema delle componenti personali che l'operatore mette in campo nella relazione d'aiuto; componenti personali che contribuiscono a delineare la qualità della sua presenza, e quindi del suo modo di entrare in connessione con l'altro. Una pratica rispettosa sia del cliente sia dell'operatore, infatti, implica – come esplicitato dal sottotitolo dell'incontro - la conoscenza e l'ascolto di se stessi, prima ancora che dell'altro.

> *"Consapevolezza e ascolto sono aspetti che riconnettono potentemente al sentire dell'individuo."*

E proprio l'aspetto esperienziale è stato lo strumento di esplorazione principale dei temi trattati. La possibilità di essere coscienti e in ascolto, istante per istante, della propria presenza è stata considerata, metaforicamente, come il "filo di Arianna" che può aiutare l'operatore ad addentrarsi, orientarsi e muoversi nel labirinto della relazione, senza il rischio di perdersi. Volendo rimanere in una metafora "tessile", immaginiamo che la presenza dell'operatore sia l'abito che egli indossa nella relazione con l'altro. Potremmo dire che autoconsapevolezza e ascolto, proprio come la trama e l'ordito che formano il tessuto di quell'abito, diano forma alla qualità della presenza dell'operatore.
A proposito di **consapevolezza**, una prima riflessione si è focalizzata sul riconoscimento del proprio stile relazionale e comunicativo.

Il primo esercizio proposto ai partecipanti è stato quello di individuare i punti di forza e di debolezza del proprio modo di entrare in relazione. Successivamente, a coppie, ciascun partecipante ha assunto - a turno - il ruolo di operatore o di cliente nella simulazione delle fasi di accoglienza di una prima ipotetica sessione.

Patrizia Pascucci al Convegno COS.

Al termine degli scambi ciascuno ha condiviso ciò che più lo ha colpito della modalità relazionale dell'altro. Ognuno ha poi confrontato il feedback ricevuto con le qualità personali che aveva preliminarmente individuato. Già nel corso di questa esperienza è emerso come le caratteristiche personali siano estremamente connesse con la propria storia, con il proprio tema di vita, che si riflette nel proprio modo di entrare in relazione in generale, e di fare l'operatore in particolare. Queste osservazioni hanno traghettato la riflessione sui motivi che hanno portato l'operatore alla scelta di questa professione. Entrare in contatto con i propri vissuti più profondi, sebbene per qualcuno non sia una novità, risulta sempre emozionante. L'esperienza di attivazione emotiva ha offerto la possibilità di fare una breve pratica di autoregolazione. La pratica dell'autoregolazione emotiva ha fatto da ponte per un'ulteriore focalizzazione: quanto sia importante essere consapevoli anche dello stato psicofisico ed emotivo attuali con cui l'operatore entra nel campo relazionale. E dell'opportunità che l'operatore eventualmente si prenda il tempo per assestare il proprio sistema, se lo si percepisce disregolato. La consapevolezza di ciò che portiamo noi nel campo è fondamentale. Non tanto per ambire a un approccio irrealisticamente "incontaminato" dalla nostra soggettività, quanto piuttosto per essere coscienti di come quest'ultima si affacci nella relazione.

> *"Non rischiando così di attribuire in modo proiettivo all'altro qualcosa che all'altro, in realtà, non appartiene."*

La seconda parte dell'incontro si è invece focalizzata sulle **capacità di ascolto**. Nel tempo a disposizione ciascun partecipante ha potuto sperimentare le proprie capacità (e fatiche) nello stare, in coppia, in silenzio l'uno di fronte all'altro, notando le proprie sensazioni, le emozioni, i propri pensieri, le proprie risposte. Solo in un secondo momento – a turno – ciascuno dei partecipanti ha potuto raccontare qualcosa all'altro, che aveva la consegna di continuare a rimanere in ascolto silenzioso. L'esercizio ha permesso di

> *"sperimentare la facilità o la difficoltà di ciascuno di stare in connessione con l'altro,"*

di ricevere in modo apparentemente passivo la comunicazione altrui e di sentirsi a propria volta ascoltato senza interruzioni o commenti.
L'esercizio ha sorpreso i partecipanti per il potere comunicativo che un contatto puramente visivo sprigiona. E per la ricchezza delle risonanze emotive che un'esperienza simile può attivare. Stare nel campo relazionale, aperti all'altro, e contemporaneamente capaci di osservare se stessi, è un'attitudine tutt'altro che semplice ma che, se esercitata, consente uno scambio profondamente rispettoso di sé e dell'altro.

Gruppo insegnanti all'aggiornamento.

COLTIVARE LA MATURITÀ E ONORARE IL NATURALE PROCESSO DI INVECCHIAMENTO

Incontrare le resistenze, scoprire nuove possibilità e permettersi di fluire sotto la guida dei Tre Tesori (Jing, Qi, Shen) – ovvero "onorare la vita per tutta la sua durata".

L'idea di questo seminario è nata dall'osservazione di come le informazioni disponibili su come dedicarci al nostro processo di invecchiamento si riducano in genere a consigli per un'alimentazione sana, all'assunzione di integratori e alla necessità di fare movimento; oppure come nel mondo olistico si concentrino più spesso su un'unica pratica piuttosto che un'altra, consegnando alla tecnica in questione il potere della risoluzione di un "problema". Sono dell'idea che tutto questo non basti e che serva invece un approccio a 360 gradi fatto di profondo e consapevole impegno personale.
Questo seminario raccoglie in sé l'intero spettro delle mie competenze maturate in molti anni di formazione e di pratica con clienti e studenti, e si propone come un intervento a 360° intorno al tema dell'invecchiamento. Allo stesso tempo, questa proposta si radica nella mia esperienza personale e nella coltivazione quotidiana per la ricerca di un migliore equilibrio del mio sistema all'interno delle oscillazioni che tutti sperimentiamo in seguito a stimoli sia interni che esterni.

> *"Ogni essere vivente invecchia. Possiamo però scegliere di non lasciarci semplicemente invecchiare"*

e di onorare invece la nostra vita per tutta la sua durata coltivando presenza, ascolto e maturità attraverso pratiche di benessere alla portata di tutti. In termini più in linea con la nostra disciplina, lo Shiatsu, potremmo dire che non è scontato invecchiare dando una direzione equilibrata alle nostre risorse, imparando cioè a dirigere al meglio il nostro Jing.
Per fare questo, è necessario comprendere. Se non comprendiamo, consumiamo e basta.
Come dice J. Chong Yuen (Maestro contemporaneo Taoista che seguo da molti anni nei suoi insegnamenti): "Non si può modificare il Jing, si può modificare il nostro Shen". Possiamo quindi scegliere di invecchiare continuando a crescere, nel senso di nutrire la vita coltivando la maturità.
La maturità consente il rinnovamento e la continua ri-nascita spirituale.
Quello proposto al convegno COS è quindi il mio personale viaggio di conoscenza e di ascolto.

Gli elementi fondanti del seminario

- **Qi Gong > Ba Duan Jin**
- **Lavoro sulle emozioni e sui condizionamenti (modello Learning Love)**
- **Shiatsu > inquadramento e strategie di lavoro con la Medicina Cinese**
- **Cenni di dietetica energetica**.

Attraverso il **Qi Gong** attiviamo la percezione energetica di noi stessi per poter entrare in contatto intimo con i nostri aspetti più sottili.
Attraverso il **lavoro interiore** prosegue il lavoro di ascolto e decodifica del nostro interno in modo da poter dapprima cogliere i blocchi presenti al livello psichico-emozionale ed essere poi pronti ad aprirci alla comunicazione esterna e all'ascolto dell'altro in modo più consapevole ed efficace.

Attraverso la pratica **Shiatsu** proviamo a mantenere attive entrambe queste due forme del sentire per fare spazio ad una sua forma ancor più ampia, senza l'aspettativa di risolvere nulla. Solo esserci: presenza, osservazione e consapevolezza.
Attraverso alcune **informazioni sugli alimenti** potremo invece scegliere di indirizzare al meglio le nostre risorse a sostegno di un invecchiamento armonioso.
Il processo di invecchiamento facilmente comporta un processo generale di irrigidimento e di abitudinarietà.

> *“Le rigidità e le abitudini che abbiamo coltivato nel corso della nostra vita avranno un effetto sulla qualità del nostro invecchiamento:”*

costituiscono, infatti, il terreno propizio alla condizione conosciuta come stasi che è l'antitesi di cambiamento e rinnovamento.

> *“Lavorare sui propri ristagni sostiene quindi la nostra capacità di cambiare e ci conduce verso una maggiore libertà e flessibilità.”*

Il Ba Duan Jin

La forma di Qi Gong che ho scelto è quella del Ba Duan JIn- Otto Pezzi di Broccato. Ha un effetto diretto sui nostri aspetti costituzionali e quindi sui Reni: aiuta a preservare il Jing e permette all'Essenza di aprirsi e di circolare liberamente nel corpo in forma di Yuan Qi. Sostiene la gestione del Fuoco che altrimenti tenderebbe a bruciare il Jing. Lavora perciò sull'equilibrio Acqua/Fuoco e quindi sul TR. Il tipo di messaggio che diffondiamo è quindi molto profondo e si fa strada dentro di noi grazie alla stimolazione energetica dei canala straordinari. L'idea che sta alla base è quella di conservare e amministrare le nostre risorse energetiche in modo tale da poter godere di una vita piena anche in tarda età. Si tratta di movimenti facilmente praticabili da chiunque. Man mano che il movimento viene memorizzato, avremo sempre meno bisogno di pensare a ciò che dobbiamo fare: la mente si può rilassare e la pratica assumere, nel tempo, una connotazione sempre più meditativa, fatta quindi di presenza, ascolto e contatto con il proprio interno. La sequenza viene eseguita con un ordine ben preciso in quanto la sua progressione racconta una storia e ci guida a muoverci nei piccoli e grandi frangenti della vita in modo più funzionale e consapevole: i primi cinque esercizi descrivono in sequenza

rispettivamente il movimento nel mondo a contatto con esperienze e distrazioni, la conseguente nascita di conflitti, il processo di digestione di ciò che abbiamo trattenuto in seguito alle esperienze fatte, la possibilità di lasciar andare ciò che è stato senza rimpianti e la purificazione dalle tossicità accumulate in favore di un processo di rinnovamento e liberazione. Ci accompagnano quindi nel processo del vivere per poi lasciar andare e ripulire il nostro interno. Gli ultimi tre esercizi del Ba Duan Jin ci invitano invece a tornare alla coltivazione del nostro interno stimolando il rinforzo degli aspetti più profondi e il ritorno all'unità.

> *"L'intera sequenza descrive quindi un processo circolare in cui qualcosa si apre e si chiude a favore di un maggior equilibrio interiore."*

Shiatsu e Medicina Cinese

Pensando alla possibilità di dare supporto ai processi di invecchiamento, di sicuro ognuno di voi ha in mente qualcosa. Sicuramente tutto materiale molto valido. Mi sono appassionata a questo tema e ho voluto provare a dare un taglio che potesse fornire spunti nuovi, se non a tutti, almeno a parte dei partecipanti. Spero di esserci riuscita. Vediamo innanzitutto quali sono i principali fattori a favore di un invecchiamento non armonioso:

1. **Vuoto di Jing** > Il Jing va incontro ad un decadimento naturale, ma ci sono fattori, quali uno stile di vita non adeguato e la presenza di patogeni interni ed esterni persistenti, che possono accelerare questo processo.
2. **Intossicazioni** da farmaci, inquinamento ambientale, radiazioni, vaccini, fumo, ... > È facile intuire come questi aspetti nel tempo possano avere un impatto sul Jing
3. **Stasi prolungata di Qi e Xue**

Tra questi ho scelto di concentrare il mio lavoro sul terzo fattore e quindi sul concetto di "ristagno".
Il ristagno, di qualunque tipo esso sia (fisico, alimentare, emozionale o energetico), produce delle interferenze nella circolazione armoniosa dei nostri flussi interni, da quelli più palpabili (sangue, fluidi, ...) a quelli più sottili di tipo energetico. Nell'avvio del processo di stasi sono coinvolti in particolare Fegato e Milza, organi che hanno un ruolo chiave nei confronti del sangue oltre che del Qi.
Fegato > regola il Qi e conserva il sangue. In caso di costrizione del Qi di Fegato, si accumula più sangue del dovuto e questo produce stasi di Qi e sangue.
Milza > responsabile della salita del Qi e della gestione del sangue (lo produce e ne mantiene la forma).

Convegno COS.

Se in deficit, Milza può portare a emorragie: il Fegato proverà a contrastare il sanguinamento attraverso una stasi del Qi (F che controlla M). Quando in eccesso di umidità, la Milza trattiene oltre ai fluidi anche il sangue ostacolandone quindi il movimento nei vasi (circolazione lenta con stasi di sangue): il Qi di F entra in azione nel tentativo di muovere la stasi. Il processo di stasi è sostenuto da:
a) Esposizione cronica a Fattori Patogeni esterni (FPE) o interni (FPI).
b) Modelli di vita rigidi e trattenuti, quindi abitudinari, che portano ad una condizione di sclerosi psichica. Invecchiando si tende infatti a limitare la propria visione della vita e a costruire abitudini sempre più ristrette. Se siamo prevedibili abbiamo stasi!
FP che non si liberano > stasi di qi > calore > consumo di qi e xue > stasi di qi e xue > calore (infiammazioni) > consumo > stasi .... Si crea un circolo vizioso che si auto-alimenta. Si rende quindi necessario sostenere e muovere Qi e sangue, ma anche promuovere il movimento delle esperienze al nostro interno e rilasciare le tossine prodotte dalla stasi e accumulate nella vita.
La mia prima proposta di lavoro pratico in questa direzione è stata la Rigenerazione del Polso, metodo che ho appreso attraverso gli insegnamenti de Maestro J.C. Yuen. È basato sull'utilizzo di una serie di punti così come indicati nel testo "Da Cheng" dell'epoca Ming (1368-1644) per il trattamento di molte affezioni connesse con l'invecchiamento. La sua applicazione pratica su moltissimi clienti negli ultimi tre anni, mi ha convinta della sua utilità. Il tutto parte dall'osservazione di come i canali principali di Fegato e di Polmone si connettano tra loro all'interno della progressione dei 12 canali: F e P rappresentano rispettivamente la fine e l'inizio del ciclo. Osserviamo anche che sono quelli più connessi con il movimento del Qi, rispettivamente armonizzazione e diffusione.
Alcune particolarità:
1. F sostiene P creando una connessione in successione continua: canale di F > organo F > diaframma > polmone.
2. Il canale di F si connette a quello di P a partire da F14 attraverso VC12 > il canale di F nel suo tragitto interno penetra infatti nello Stomaco e il canale di P nasce proprio nello Stomaco.
Proviamo a immaginare come la spinta di armonizzazione del Qi da parte di F attraverso lo stomaco (fondamento delle energie del post-natale) verso il P (diffusione del Qi) possa produrre una spinta della circolazione in tutto il sistema. L'effetto che si ottiene è la rigenerazione immediata del polso:

> *"i polsi si animano di Qi e sangue, riprendono energia e ci raccontano i bisogni del corpo."*

Il Qi che riprende a scorrere andrà per prima cosa nell'organo dove c'è più bisogno.

Attraverso un ascolto semplificato del polso possiamo percepire in quale posizione il flusso ricompare o migliora; questo ci dà indicazione su che cosa trattare per primo perché più bisognoso di rimettersi in azione, ma che anche ha la possibilità di farlo (è disponibile). Il seminario è poi proseguito con lo studio e il trattamento di Dai Mai.
Dai Mai è un canale straordinario di prima generazione che conferisce contenimento, guida e sostegno al nostro organismo. Regala solidità, stabilità, equilibrio e ordine. Collega e fa circolare. Ne derivano coerenza, capacità di giudizio, di orientarsi e di muoversi in modo equilibrato e deciso nelle vicende della vita. Perché tutto questo possa accadere è necessario che il nostro sistema possa mantenersi sgombro da ciò che non serve. Ed ecco che Dai Mai ottempera anche a questo ponendosi come ponte tra il Cielo Anteriore e il Cielo Posteriore: favorisce infatti il contatto con l'esterno nel senso di prendere, digerire e assimilare ciò che da lì arriva, per poi liberarci di ciò che non ci serve. Dai Mai, nello specifico, regola calore e umidità, fattori che, quando si associano (normalmente uno dei due risponde all'altro), determinano ristagni difficili da trattare.

> *“Il Calore-Umidità ci parla del conflitto tra il Fuoco e l'Acqua, quindi della relazione tra il mondo e il sé.”*

È un tipo di ristagno tipico della cistifellea, a cui Dai Mai è molto legato. Quando questo processo non funziona, si produce un circolo vizioso che porta allo sviluppo di patologie ricorrenti. Tali patologie vanno nel Dai Mai per la sua capacità di mantenere i patogeni in latenza. Il Dai Mai si usa, quindi, per le forme croniche e ricorrenti ed è tipicamente legato a problemi intestinali e genito-urinari ricorrenti, e ad altre condizioni che coinvolgono sia umidità che calore quali calcoli alla cistifellea, colesterolo alto, cisti ovariche.
Abbiamo detto che Dai Mai è legato alla capacità di smaltire ciò che non serve: ciò di cui non riusciamo a liberarci o di cui non abbiamo il coraggio di liberarci; viene messo, si dice, in latenza (nascosto) a questo livello profondo generando ristagni e accumuli. Questi, nel tempo, tenderanno comunque a manifestarsi man mano che il corpo perde lo yin e con esso anche la capacità di mantenere in latenza i FP. Serve infatti qualcosa di denso come lo Yin per intrappolare i patogeni e renderli inoffensivi. Il Jing, essendo la componente Yin più densa, ben si presta a mantenere in latenza i fattori patogeni non eliminati.
Il corpo metterà quindi in campo tutte le forme di Yin disponibili, a partire dal Jing, come forma di difesa; è facile comprendere come una latenza determini un carico tossico. Quando lo Yin si riduce, in automatico, i patogeni latenti riemergono generando patologie croniche (il patogeno non è espulso) e degenerative (il Jing si sta esaurendo). Le zone che più si prestano per mantenere i patogeni in latenza sono denti, articolazioni, seno, orifizi, collo, gola e, appunto, il Dai Mai.
Quando partendo dal post-natale il processo di digestione, assimilazione ed eliminazione non viene portato a compimento, si producono ristagni di vario tipo. Nel tempo questi possono approfondirsi e riversarsi nel Dai Mai che diventa luogo privilegiato di accumulo (la nostra discarica). I patogeni accumulati nel Riscaldatore Medio, e non altrimenti eliminati, si riversano nel Dai Mai a partire da F13 (di solito in forma di umidità che va verso il basso)

"sgocciolando" nel Dai Mai attraverso VB26-Dai Mai.
Si passa così da ristagni nel Riscaldatore Medio a ristagni nel Riscaldatore Inferiore. Una volta che il ristagno alloggia nel RI, il corpo prova a sviluppare Calore per muoverlo. Se ci riesce, ma il calore rimane intrappolato nel RI, si svilupperanno condizioni con una componente infiammatoria (prostatiti, infiammazioni genito-urinarie). Se non ci riesce, rimarrà lì in forma di umidità-freddo (dissenteria, fibromi, sterilità, impotenza).
In questo seminario non ho portato lo studio della più nota traiettoria orizzontale del Dai Mai che ben ne spiega la funzione di guida/sostegno e di coesione/comunicazione, bensì quella più allargata insegnata dal Maestro J.C. Yuen. Questa traiettoria di Dai Mai meglio spiega quella parte di funzione legata al drenare e al lasciar andare. Eccola: apriamo Dai Mai con VB41-Zu Lin Qi (raccolta delle lacrime) il cui senso è "portare fuori il dolore attraverso le lacrime" e lo abbiniamo a VB15 Tou Lin Qi (punto equivalente sulla testa). Il percorso del Dai Mai inizia a VB1-Tong Zi Liao, scende a MC1, va nell'addome a F e VB, interessa il VG4, passa per VB26-27-28 e termina a VB30. Per me molto interessante è VB1-Tong Zi Liao, punto che aiuta a lasciar andare per poter guardare all'esistenza di nuovo con occhi puri e innocenti: questo è per me il senso di "maturità".
Attraverso VB come canale principale e Dai Mai come canale straordinario possiamo quindi lavorare con i rimorsi, i rimpianti, le lacrime non piante e le esitazioni avute nella vita.
Allo studio di Dai Mai, ho voluto aggiungere quello di un canale poco conosciuto, suo collaterale: il Bao Mai. Nel suo andamento Bao Mai crea un collegamento in verticale dei livelli orizzontali del Dai Mai: si apre a F5; da VC15 scende a VC8 e da lì a VG1, percorre l'interno della colonna a salire passando per VG4 e fino al VG9, per poi tornare davanti a VC15 interessando anche VB22 e M21. La sua funzione è di riunire l'Acqua/il Jing con il Fuoco del Cuore per consentire l'esperienza della vita: la potenzialità del vivere si incontra con il Fuoco di Cuore. Questo collegamento dell'Acqua con il Fuoco viene definito il "pellegrinaggio dell'Acqua al Fuoco" e Bao Mai ne costituisce una via diretta. Dai Mai attraverso Bao Mai si connette quindi al Cuore. Bao Mai garantisce la connessione tra Cuore e Rene armonizzando così la relazione Acqua-Fuoco. L'espressione patologica più tipica di Bao Mai è l'attacco di panico.

> *"Il suo modo particolare di manifestarsi viene descritto come "il porcellino da latte che corre nel vento"*

per indicare qualcosa che, girando a vuoto, si agita partendo dall'addome e cerca di liberarsi in alto verso il petto ma senza riuscirci, generando invece una sensazione di blocco a livello di VC15 (sensazione di ansia viscerale).

Dietetica Energetica

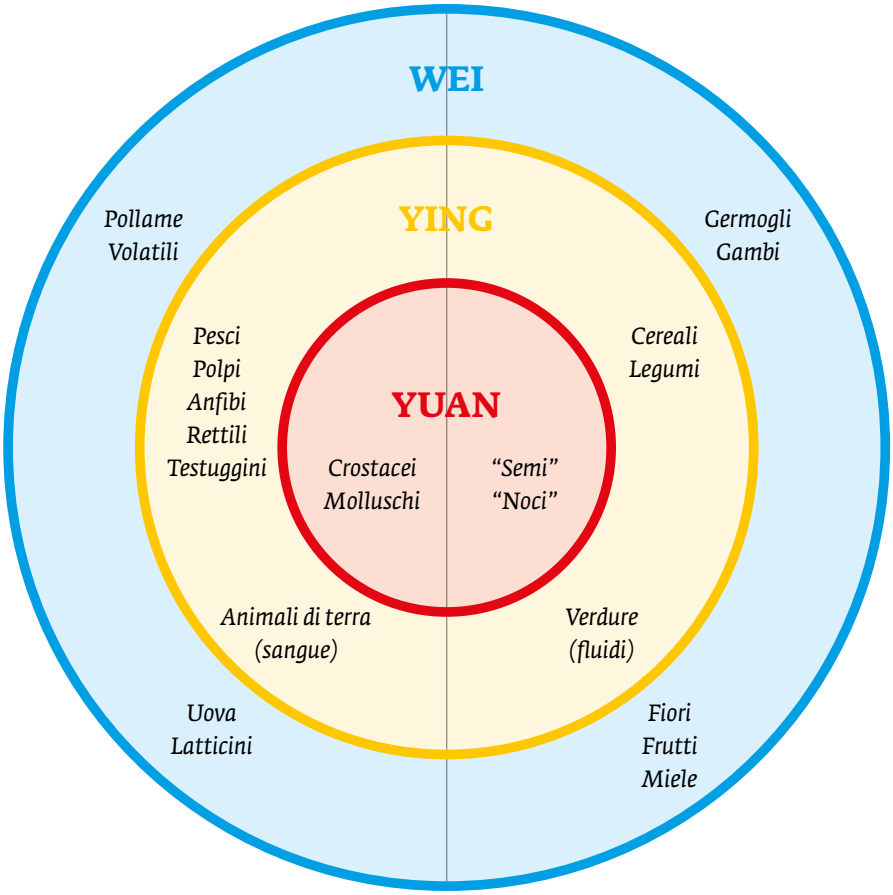
Il seminario è fluito senza intoppi e così, contro ogni mia aspettativa, c'è stato anche il tempo per dedicarci a come avere cura dell'alimentazione nella fase dell'invecchiamento.
L'alimentazione, naturalmente, può migliorare o peggiorare l'evoluzione del naturale processo di invecchiamento. Il mio riferimento per la Dietetica Energetica è ancora una volta l'antica Medicina Cinese. Mi piace riassumerne il concetto di base con: non tutto ciò che è sano, ci fa bene sempre e comunque!
La classificazione degli alimenti che ho utilizzato si rifà al concetto dei 3 livelli del Qi: Wei/Ying/Yuan. Questi descrivono aspetti energetici qualitativi, dal più superficiale al più profondo, in grado di entrare in risonanza con i corrispondenti livelli sia fisici che energetici del nostro sistema. A meno di trovarci nella condizione di patologie che richiedono volontà e disciplina nei confronti di certe categorie di nutrienti, questo approccio non predica alcun tipo di rigidità. La rigidità, infatti, apre le porte al ristagno!
Nel corso delle diverse fasi della vita i bisogni alimentari cambiano. In quest'ottica,

> *"nella fase dell'invecchiamento la nostra alimentazione dovrebbe virare verso il grande mondo dei semi."*

Il seme racchiude infatti in sé il potenziale della vita e così, parallelamente, agirà

rinforzando questo stesso aspetto dentro di noi, di nuovo riferibile In Medicina Cinese ai Reni.
WEI QI > Livello più esterno che ha a che fare con il muoversi nel mondo. Livello in relazione con la superficie: gli stati d'animo, il respiro, la difesa, il sistema immunitario, lo stato di allerta, la pelle, i muscoli, le articolazioni.
YING QI > Livello intermedio connesso alle relazioni e all'interazione. Ha a che fare con Sangue ed Emozioni.
YUAN QI > Livello più profondo collegato al sé originario, all'evoluzione personale, al vivere e comprendere il proprio destino. È in relazione con la costituzione, l'invecchiamento, la longevità, le ossa, le nostre risorse profonde (bene per l'infertilità).

Lo Spettro dei Cibi



REGNO ANIMALE **REGNO VEGETALE**

Learning Love – una proposta di lavoro sulle emozioni e sui condizionamenti interni

Learning Love – una proposta di lavoro sulle emozioni e sui condizionamenti interni
Dopo esserci dedicati al movimento, alla pratica e al nutrimento, è tempo di dare un'occhiata anche alla parte psichica/emozionale.
Il Learning Love è il metodo che ha rappresentato per me la possibilità di lavorare su questa particolare tipologia di blocchi in un modo estremamente efficace, dolce e rispettoso dei tempi e della disponibilità personale al cambiamento. A mio avviso, questa pratica trova una collocazione perfetta anche all'interno di questo seminario per operatori Shiatsu dato che il nucleo principale di lavoro riguarda la comprensione allargata dei propri ristagni.
Abitudini di qualunque tipo (anche apparentemente sane), rigidità e controllo operano di frequente al di là della nostra volontà. Si attivano in automatico e influenzano la qualità della nostra vita tenendoci intrappolati dentro meccanismi non funzionali sorretti dagli antichi condizionamenti. Questo genera nel tempo senso di chiusura, attrito e restringimento il cui unico "vantaggio" è di mantenerci in una zona confort che, pur non portando alcun benessere, risulta quantomeno conosciuta.
Al suo interno sappiamo infatti come muoverci per «sopravvivere».
Tutto questo richiede al nostro sistema uno sforzo costante e spesso inconsapevole. Per poter comprendere meglio questi concetti, ho guidato i partecipanti in un breve lavoro attraverso il "bambino interiore" in un viaggio a ritroso dallo strato delle protezioni a quello delle

ferite, verso l'essenza. È un viaggio di guarigione che richiede, per forza di cose, di passare attraverso il dolore e il disagio che ognuno di noi si porta dentro, di accoglierlo per mantenerci integri e poi comprendere e provare a destrutturare i meccanismi disfunzionali della protezione. Lo definisco un dolore di guarigione, molto diverso dal dolore fine a sé stesso che incontriamo nel replicare meccanismi antichi e non più utili.
Si tratta di un viaggio lungo e questa parte del seminario ne è stata giusto un assaggio.

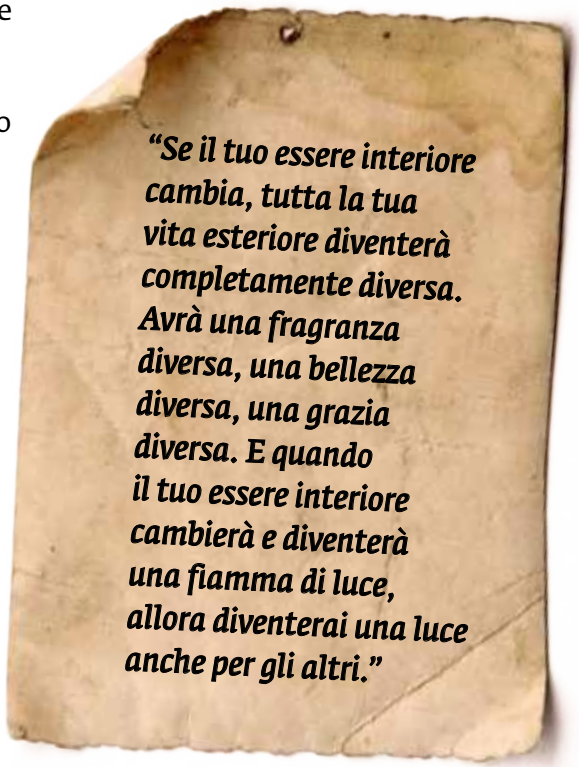
> *"È però un viaggio che non ha età e che non è mai troppo tardi da intraprendere!"*

Scoprire le resistenze e i blocchi che abitano dentro ognuno di noi (spesso così ben nascosti alla nostra consapevolezza da risultarci perfino inesistenti) e imparare a togliere loro potenza è a mio avviso il punto chiave per il benessere a 360°.
Quando si accede a questo livello, il cambiamento è davvero possibile! Più comprendiamo e ripuliamo i nostri meccanismi interiori meglio il nostro sistema fluirà attingendo in maniera più armoniosa alle risorse che abbiamo a disposizione.
Questo è un viaggio di conoscenza dentro di sé, un viaggio alla riscoperta della nostra essenza, la parte più autentica di noi, per approdare alla coltivazione dell'essere sé stessi in modo autentico.
Se impariamo a stare nel dolore quando si presenta e a farlo partendo da un centro che è solido e vitale, se comprendiamo ciò che ci accade e ci attrezziamo per depotenziare i vecchi meccanismi, questo spalancherà le porte al piacere di vivere il momento, alla spontaneità e all'entusiasmo, alla contentezza e alla curiosità.

> *"se chiudi gli occhi e stai in ascolto dentro di te, potresti scoprire che lo spazio interno è senza tempo."*

Tutto questo non ha età:
Il mio intento in questo convegno era di portare un lavoro che nel suo insieme potesse coinvolgere tutti gli ambiti della persona così da stimolare l'intero spettro dei processi di auto-guarigione naturalmente presenti in ognuno di noi. Spero di essere riuscita a passare questo mio personale messaggio.
Ringrazio di cuore tutti coloro che hanno partecipato a questo seminario per avermi dato la possibilità di rendere per la prima volta pubblico il mio lavoro. E grazie COS!
E per chi non c'era ... il mio messaggio finale è: abbiate a cuore la vostra crescita in modo globale e sostenete con amore il vostro personale processo di invecchiamento.
Il movimento, la buona alimentazione e uno stile di vita sano non sono sufficienti a garantirci di stare bene nel corso della vita e, tantomeno, durante il processo di invecchiamento, momento in cui le risorse fisiologiche diminuiscono.
Fate tutto questo prima di tutto come individui, prima ancora che come operatori.
Abbiamo tra le mani un lavoro meraviglioso e possiamo trasmettere ai nostri riceventi molto di più che un buon tocco. Possiamo portare loro il piacere della connessione con sé stessi e della conoscenza.
Possiamo trasmettere il coraggio di cambiare.
Possiamo, con dolcezza e rispetto, accompagnarli in profondità dentro il principio della vita, in ascolto del proprio interno e dei blocchi presenti, alla ricerca della sintonia con il movimento energetico che li anima. Più avremo fatto esperienza di tutto questo dentro di noi e più il nostro messaggio risulterà autentico!

Alcune parole di Osho per chiudere:



SHIATSU IN "RISONANZA"

Equilibrio Armonico dei Meridiani con il Suono Armonico Metodo HBM - Harmonic Balance of Meridians

L'obiettivo del suono armonico è quello di rendere le persone trattate, partecipi dell'esperienza "vibratoria" e consapevoli del cambiamento che avverrà in seguito. L'armonizzazione non è la cura del sintomo ma il tramite per riportare all'origine, alla "radice" dei vari problemi e stimolarne una trasformazione.

Il "Suono Armonico" ordina la Materia

L' armonia è il principio universale con cui la Natura plasma ogni forma. Tutto ciò che si trova in disequilibrio tende a trovare un nuovo equilibrio, che non si raggiunge in modo casuale ma seguendo leggi universali armoniche. Tutto ciò che esiste «vibra» e tutto è in continuo movimento. Questo ci può suggerire come le condizioni di equilibrio, anche quelle dei nostri Meridiani Energetici, possono mutare con una certa facilità. I suoni armonici sono frequenze che mantengono una relazione particolare tra loro (relazione armonica). Questa stessa relazione può essere osservata in tutta la natura, per questo quando ascoltiamo il suono o veniamo in contatto con la vibrazione emessa da un Diapason o da una Ciotola Armonica, tutte le nostre cellule sembrano riconoscere quel suono, ricordano la loro vibrazione originale e si riordinano. Grazie alla connessione quotidiana con queste vibrazioni torniamo a prendere contatto con la relazione armonica: «Torniamo a prendere contatto con un punto di equilibrio».
Questa è anche teoria di base di Albert Rabenstein, uno dei miei più autorevoli insegnanti di suono armonico, teoria che ha elaborato in un suo percorso trentennale di lavoro, ricerca e insegnamento, oltre che nella fabbricazione dei suoi prestigiosi strumenti armonici Tibet.

Meridiani: modelli ondulatori con frequenze specifiche e variabili

Un Meridiano in uno stato di "equilibrio" energetico, vibra con una propria frequenza ma, se passa ad uno stato di "disequilibrio o squilibrio", cambierà la propria frequenza in base anche alla tipologia del problema insorto nella sfera corpo-mente-spirito. È quindi possibile che il meridiano possa comunicare questo cambiamento manifestando delle caratteristiche Kyo/Jitsu oppure cambiando il proprio percorso?
Cito, in merito a queste considerazioni, alcune frasi di importanti insegnanti di Shiatsu e scienziati orientali che già agli inizi del 2000 davano nuove stimolanti interpretazioni dei Meridiani energetici e degli tsubo:
[...]«Basandoci sulle caratteristiche di bassa impedenza elettrica degli agopunti, noi proponiamo che il canale meridiano è equivalente a una linea di trasmissione elettromagnetica e che il Qi è l'onda elettromagnetica (EM) stazionaria che viaggia sulla linea, con gli agopunti come suoi nodi».[...] (Kaung-Ti Yung ricercatore del Magnetic Resonance Research Center, School of Medicine, University of Pittsburgh nel 2004/05 sviluppa un modello originale per spiegare il Qi e il sistema dei canali di agopuntura)

[...]«In altre parole ritengo di trovarmi di fronte a bande di frequenza che corrispondono per ogni meridiano ai diversi livelli di espressione del meridiano stesso (fisico, emotivo, mentale, spirituale). Si tratta quindi di

una serie discontinua di valori che rappresentano differenti manifestazioni associate a ciascun meridiano».[...] (tratto da un articolo di Patrizia Stefanini "Shiatsu e Fisica quantistica", pubblicato sul numero invernale del 1999 della rivista della Federazione inglese di Shiatsu)

[...]«È un errore comune provare a localizzare un meridiano con l'aiuto di una mappa o con misurazioni anatomiche. Il meridiano, nella sua reale natura di canale del kyo o di energia di vita, cambia costantemente di posizione e non è localizzabile in una posizione definita: i meridiani esistono in quanto ki e rispondono alla nostra intenzionalità ed al nostro cuore, non alla consapevolezza dell'ego. Possono essere riconosciuti unicamente in una condizione di unione tra terapeuta e paziente.»[...]
(tratto da un scritto da Ryokyu Endo. Originariamente pubblicato nel giugno 2001 fu inserito nel libro "Kyo-Jitsu" Edizione Vitalis. Nel 2003 venne inoltre pubblicato da periodici tedeschi, italiani e nord americani sullo Shiatsu)

[...]«Ognuno dei 12 meridiani Regolari può manifestare un primo, un secondo e un terzo grado di squilibrio energetico, l'ultimo dei quali riflette il livello di disagio più profondo e cronico. Inoltre, a seconda di ciascuno dei tre gradi di squilibrio, il meridiano cambierà la sua posizione e quindi il suo flusso scorrerà lungo un percorso differente.» [...]
(Tetsuro Saito, dal libro Shin So Shiatsu - Ristabilire l'equilibrio nei sistemi energetici più profondi-2006)

Come possiamo quindi integrare i Diapason con lo Shiatsu, nel prezioso rapporto sinergico che si stabilisce tra l'operatore - Shiatsushi e il proprio ricevente - Jūsha nel processo di ripristino della "Vitalità"? Nel metodo HBM, articolazioni e tsubo, possono diventare per noi un modo per connetterci attraverso i Diapason e le Ciotole Armoniche (e le loro frequenze naturali che vengono quindi riconosciute armonizzanti dal nostro sistema energetico), col sistema dei Meridiani e riequilibrarli, anche attraverso la preziosa mediazione dell'acqua di cui siamo composti al 99% ca. Esiste un'importante e diretta relazione che lega la conformazione anatomo-fisologica del nostro corpo con la cosiddetta successione di Fibonacci, il Phi number, la spirale e i segmenti aurei e con le onde sonore, in particolare l'ottava, e la quinta musicale intesa come intervallo 2:3. Altre importanti connessioni o "risonanze simpatetiche" con i diapason utilizzati, le troviamo nella "Musica delle Sfere", nella cosiddetta legge dell'8, nella "Risonanza di Schumann", nelle onde alfa/teta del nostro cervello, nel colore verde, nel Cerchio dell'OM, nelle forme geometriche cimatiche e nei solidi platonici, nella geometria sacra, nell'acqua coerente e informata, e nella conformazione stessa di tutto ciò che la natura ci manifesta fuori e dentro il nostro corpo a livello vibrazionale. Tutto questo in uno stupefacente "intreccio": è "l'Entanglement".
La fisica quantistica sta dando importanti risposte: acqua coerente, fotoni, fononi e solitoni sono termini che troviamo sempre più spesso in stretta relazione al concetto di Qi, Meridiani e Tsubo.
È per merito di queste preziose relazioni che, a mio parere, veicolando frequenze naturali armonizzanti, agendo e interagendo con i nostri Diapason su articolazioni e tsubo andremo a favorire di conseguenza l'equilibrio armonico dei meridiani.

Strumenti Armonici utilizzati nel metodo HBM

Diapason

Il diapason è uno strumento che, per semplicità di funzionamento e gradevolezza per chi ne riceve il trattamento, è molto utile come metodo complementare da integrare nel trattamento Shiatsu o in altre Discipline bionaturali e olistiche.
I diapason hanno una sola frequenza e non possiedono frequenze armoniche.
L'equilibrio armonico dei meridiani non avviene quindi con l'applicazione su un solo punto ma attraverso sequenze di più punti o zone all'interno di protocolli legati al metodo HBM, alla Medicina Cinese o ai cosiddetti "microsistemi".

Esistono diapason "pesati/ponderati" che presentano alle due estremità o poli della forcella dei pesi che garantiscono allo strumento una vibrazione duratura anche a contatto del corpo e degli tsubo. Quando vengono appoggiati al corpo, è possibile sentire una vibrazione più forte a un livello più profondo, il suono dura più a lungo, ma è morbido e si diffonde maggiormente. In generale sono eccellenti da usare per alleviare il dolore, ridurre l'infiammazione e agevolare il rilassamento. Questi diapason si possono applicare nello Shiatsu anche senza far spogliare il ricevente in quanto la vibrazione agisce anche attraverso il consueto abbigliamento dei riceventi. Vi sono anche diapason non ponderati, sono più leggeri dei ponderati e lavorano prevalentemente sul corpo vibrazionale, a una certa distanza dal corpo fisico oppure a livello uditivo. Se posizionati sul corpo fisico, la sensazione della vibrazione è più sottile, il suono non dura a lungo, ma è più nitido e cristallino. In generale sono eccellenti da usare per ripristinare l'equilibrio mentale ed emotivo, migliorando il campo energetico, la salute fisica e la crescita spirituale, contribuendo così a creare l'armonia interiore e integrità.

Ciotole armoniche (campane tibetane armoniche)

Le campane che utilizzo nelle mie sedute sono prodotte in Argentina da Albert Rabenstein che, dal 1987, studia e sperimenta il potere terapeutico del suono e il suo uso come strumento di trasformazione personale, e sono il frutto di un mirabile incontro tra le antiche tradizioni e le più moderne scoperte della scienza, accompagnato da decenni di sperimentazione sul campo in ambito terapeutico personale e di gruppo. Hanno la proprietà di essere "armoniche", quando suonano, oltre alla frequenza fondamentale emettono una vasta gamma di frequenze armoniche (che corrispondono a quella frequenza) e sovratoni (overtones). I suoni armonici emessi hanno frequenze che sono multiple intere della fondamentale e sono proprio quelle le più coinvolte nell'equilibrio armonico dei meridiani. Da notare che non tutte le campane tibetane che esistono sono ben accordate in questa scala armonica. I suoni armonici danno origine alla manifestazione della forma nel mondo materiale e ogni armonico genera una informazione di ordine, creando una forma differente. In Alchimia ciò significa che questi suoni contengono la chiave della totalità del mondo manifestato. In una sola ciotola armonica abbiamo l'informazione della totalità del sistema.

Per concludere

«L'aspetto vibrazionale dei "Meridiani energetici" quali modelli ondulatori con frequenze specifiche e variabili, quello degli "Tsubo" visti come nodi di queste onde sonore, come still points silenziosi con cui possiamo interagire, ci guida naturalmente attraverso il tocco, i diapason e le ciotole, a rendere il ricevente consapevole di un cambiamento in corso e, crea in lui un meraviglioso processo di armonizzazione.» Buone risonanze a tutti.

Per saperne di più

Lo scopo principale del lavoro è far percepire alla persona che può vivere un equilibrio vibrazionale diverso da quello in cui si trova. **www.accademiaaifo.com**
Il seminario è supportato dal libro/manuale "L'Armonia delle Sfere", che fornirà spunti utili e protocolli interessanti per l'applicazione dei diapason nei trattamenti olistici. Lo troverete sullo store online www.biovitaonline.com nella sezione Editoria.

DI SARA ROSA-RIZZOTTO

UN FEGATO DEPURATO PER IL BENESSERE DELL'ORGANISMO

Il fegato è un instancabile lavoratore, e la sua funzionalità è strettamente legata al benessere dell'intero organismo. Ogni giorno svolge oltre 200 funzioni: è attraversato da 2.000 litri di sangue, riceve considerevoli quantità di glucosio, grassi, proteine e colesterolo, producendo circa 1 litro di bile. Concretamente, genera oltre 40 proteine del sangue, inclusi i fattori necessari per la coagulazione; trasforma gli zuccheri in glicogeno e grassi, le riserve energetiche utilizzate dai tessuti quando necessario; produce colesterolo essenziale per la sintesi della maggior parte degli ormoni e della vitamina D; funge da deposito di emergenza per ferro, rame, vitamine liposolubili e vitamina B12; partecipa ai processi fisiologici di digestione dei grassi attraverso la bile. E non è tutto! Un fegato efficiente favorisce quotidianamente una purificazione ottimale da sostanze potenzialmente tossiche (xenobiotici), trasformandole in composti eliminati attraverso la bile e i reni. Oggi il nostro organismo ha più che mai bisogno di un'azione depuratrice, poiché, rispetto al passato, uno stile di vita più sano e semplice, unito a vita e lavoro all'aria aperta in un ambiente pulito, comportavano una minore necessità di depurazione. Attualmente, siamo predisposti ad accumulare composti inutili o nocivi tutto l'anno, derivanti non solo dall'inquinamento ambientale, ma anche dall'intestino e dalle scorie metaboliche. Il fegato agisce come un "grande filtro" che il sangue deve superare prima di raggiungere il cuore e distribuirsi a tutti gli organi, eliminando numerosi elementi estranei dall'organismo. Pertanto, abbiamo più che mai bisogno di affidarci alla funzione disintossicante del fegato. Per mantenere questa funzione dinamica, è consigliabile adottare sane abitudini di vita, come un'alimentazione equilibrata, l'esercizio fisico all'aria aperta, il consumo moderato di alcol e caffeina, e l'utilizzo di rimedi fitoterapici. Piante come il cardo mariano, il carciofo, il tarassaco, la cicoria, il boldo, la curcuma, la fumaria e la schisandra (quest'ultima utilizzata nella Medicina Cinese per la sua attività protettiva sul fegato) svolgono un'azione depurativa e contribuiscono al riequilibrio delle sue funzioni. Con l'avvicinarsi della primavera, stagione in cui il fegato e la vescicola biliare risuonano con l'energia cosmica, approfittiamo di questo momento per aiutare e sostenere questi organi nelle loro attività, alleggerendoli attraverso una depurazione.

Dott. Biagio Notario (Brescia)

NOVITA' FISCALI PER IL 2024

Indennità ISCRO

La legge di bilancio per il 2024 rende strutturale la indennità ISCRO (acronimo che sta per indennità straordinaria di continuità reddituale e operativa) per i lavoratori autonomi privi di albo ed iscritti alla Gestione separata INPS, con alcune modifiche di carattere sostanziale.

Possono richiedere la indennità gli operatori iscritti alla Gestione separata che soddisfano i seguenti requisiti soggettivi (devono sussistere tutti e devono sussistere al momento della presentazione della domanda):

1. non essere titolare di trattamento pensionistico diretto;
2. non essere assicurati presso altre forme previdenziali obbligatorie;
3. non essere beneficiari dell'assegno di inclusione;
4. avere prodotto un reddito di lavoro autonomo, nell'anno precedente alla presentazione della domanda, inferiore al 70 per cento della media dei redditi da lavoro autonomo conseguiti nei due anni precedenti all'anno precedente alla presentazione della domanda;
5. il reddito dichiarato, nell'anno precedente alla presentazione della domanda, non deve essere superiore a 12.000 euro, quello prodotto per lo svolgimento dell'attività lavorativa autonoma;
6. essere titolare di partita IVA attiva da almeno tre anni, alla data di presentazione della domanda, per l'attività che ha dato titolo all'iscrizione alla gestione previdenziale in corso. La cessazione della partita IVA nel corso dell'erogazione dell'indennità determina l'immediata cessazione della stessa, con recupero delle mensilità eventualmente erogate dopo la data in cui è cessata l'attività;
7. la partita IVA deve essere collegata all'attività di lavoro autonomo per la quale si chiede la ISCRO;
8. essere titolare di un Durc regolare.

L'indennità è pari al 25 per cento, su base semestrale, della media dei redditi da lavoro autonomo dichiarati dal soggetto nei due anni precedenti all'anno precedente alla presentazione della domanda, e spetta dal primo giorno successivo alla data di presentazione della domanda. La indennità viene erogata per sei mensilità, concorre alla formazione del reddito (rilevante novità rispetto al passato). L'importo della indennità non può comunque superare il limite di 800 euro mensili e non può essere inferiore a 250 euro mensili (quindi l'importo complessivamente erogabile nell'arco del triennio potrà essere compreso tra 1.500 e 4.800 euro).

La domanda deve essere presentata esclusivamente in via telematica entro il 31 ottobre, utilizzando i consueti canali a disposizione dei cittadini e degli Enti di Patronato nel sito internet dell'Istituto e le credenziali PIN Inps (rilasciate fino a settembre 2020), SPID di livello 2 o superiore, Carta di identità elettronica 3.0 (CIE) e Carta nazionale dei servizi (CNS).

Partite IVA fittizie e controlli del fisco

Per combattere il fenomeno delle "partite Iva apri e chiudi" o il fenomeno delle partite IVA che effettuano operazioni attive e passive senza poi adempiere a tutti gli obblighi fiscali, verranno intensificati i controlli da parte del fisco.

L'Agenzia delle Entrate può invitare un operatore a comparire di persona, includendo anche il caso in cui il provvedimento di cessazione della partita IVA sia stato notificato dall'ufficio al contribuente che ha fatto apposita richiesta di chiusura nei 12 mesi precedenti.

Nel caso di mancata comparizione di persona del contribuente ovvero di esito negativo dei riscontri operati sui documenti esibiti, l'ufficio emana un provvedimento di cessazione della partita IVA e irroga una sanzione pari a 3.000 euro.

Inoltre, viene preclusa la compensazione "orizzontale" dei crediti fiscali e contributivi mediante il modello F24, a partire dalla data di notifica del provvedimento di cessazione della partita IVA.

Per la riapertura della partita IVA è necessario il previo rilascio di polizza fideiussoria o fideiussione bancaria che abbia la durata di tre anni dalla data del rilascio e sia di importo non inferiore a 50.000 euro (salvo siano state commesse violazioni fiscali di ammontare più elevato).

Dal 1° gennaio 2024 è diventato molto più facile per l'Agenzia delle Entrate monitorare l'attività di un soggetto con partita IVA in quanto l'Ufficio, senza particolari sforzi, potrà analizzare tutte le operazioni attive (fatture elettroniche emesse) e passive (fatture per acquisti) del contribuente senza la necessità di richiederle direttamente.

Inoltre, particolare attenzione verrà fatta alle movimentazioni dei conti correnti bancari dei contribuenti per cogliere una serie di indizi che costituiscono elementi efficaci per dimostrare un comportamento non corretto del contribuente.

Ad esempio, costituiscono delle criticità i seguenti comportamenti:

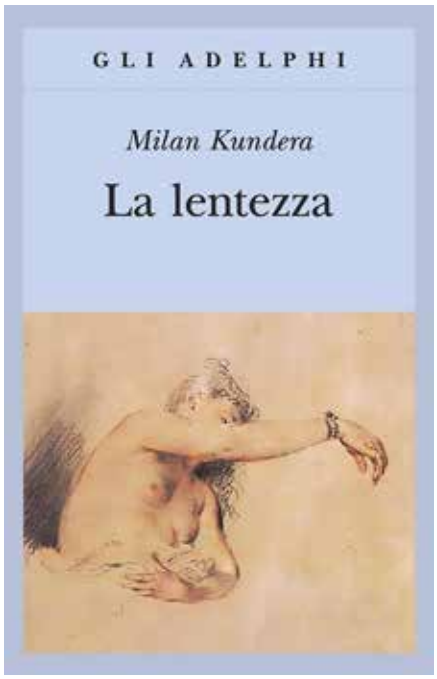
- dichiarare un reddito molto inferiore rispetto alla differenza tra entrate ed uscite del conto corrente;
- assenza di prelievi dal proprio conto corrente per il sostentamento suo e della famiglia;
- versamenti sul conto corrente di somme di una certa entità oppure piccoli versamenti continuativi non giustificati fiscalmente (nessun problema per somme relative a fatture emesse, cedolini paga per il lavoro dipendente, affitti da immobili con regolare contratto registrato, ecc.);
- ecc.

Le indagini finanziarie possono essere effettuate sui conti correnti intestati o cointestati con il contribuente, ma anche su tutti quei conti correnti intestati a terzi dove il contribuente ha la delega per operare e di fatto effettua operazioni di prelevamento e versamento.

Al fine di non trovarsi impreparati di fronte ad un controllo è bene conservare con cura la documentazione che attesta la regolarità delle operazioni in modo da soddisfare immediatamente qualsiasi richiesta di chiarimento da parte degli enti preposti.

Se da una parte vi è un preciso obbligo in capo all'Agenzia delle Entrate di motivare e provare le proprie contestazioni, immediatamente dopo, l'onere di provare il contrario si sposta sul contribuente.

PAROLE E LIBRI



"La lentezza"
Milan Kundera

Per averlo citato nel nostro editoriale ci sembra opportuno dedicare al romanzo di Kundera "La Lentezza" qualche parola in questa rubrica. Il suo autore, inoltre, è venuto a mancare nel luglio dello scorso anno, quindi a maggior ragione lo vogliamo ricordare con una recensione della sua opera. Lo scrittore Milan Kundera, nato nel 1929 e di origine cecoslovacca, ha trascorso gran parte della sua vita in Francia, dalla metà degli anni settanta fino alla morte avvenuta a Parigi nel luglio del 2023. Un autore forse non di grandissima attualità oggi ma certamente di gran richiamo negli anni ottanta, dopo la pubblicazione della sua opera più famosa, "L'insostenibile leggerezza dell'essere", pubblicata in Italia da Adelphi.

"La lentezza", il romanzo che intendiamo segnalare, è un'opera successiva pubblicata nel 1995 e fu il suo primo romanzo scritto direttamente in lingua francese. La trama non si lascia raccontare tanto facilmente, infatti lo stesso risvolto di copertina del libro suggerisce che più che dar corpo a una vicenda "...Kundera sembra avervi miniaturizzato una quantità imponente di temi esistenziali. Primo fra tutti quello della lentezza...", l'argomento che abbiamo appunto trattato nell'editoriale. L'ambientazione del romanzo è in un castello che ospita un convegno di entomologia, un palcoscenico dove i personaggi, tra i quali lo stesso autore come voce narrante, attraverso le loro vicende personali si presentano offrendo al lettore diversi spunti di riflessione. Il tema fondamentale resta comunque quello della lentezza, nell'evidenziarne la contrapposizione con la velocità (la fretta) e nel rimarcare quanto nel nostro tempo si continui a privilegiare la seconda rispetto alla prima, con tutto quello che ne consegue sul piano personale e sociale. Kundera affida alla nostra riflessione anche un interessante parallelo tra lentezza e memoria (tra velocità e oblio) accompagnato da considerazioni come questa: "La nostra epoca si abbandona al demone della velocità, ed è per questo motivo che dimentica tanto facilmente se stessa. Ma io preferisco rovesciare questa affermazione: la nostra

epoca è ossessionata dal desiderio di dimenticare, ed è per realizzare tale desiderio che si abbandona al demone della velocità..". Un'affermazione impegnativa, sulla quale vale la pena farci una pensata. Le cose da dire sul libro sarebbero ancora molte ma qui mi fermo e concludo, con una nota su un personaggio del romanzo che anche ai giorni nostri risulta quanto mai d'attualità. Si tratta di un borioso uomo politico il cui narcisismo lo porta a sfiorare il ridicolo. Catalogandolo come "ballerino" finisce per essere una sorta di archetipo nel ruolo che gli viene assegnato da Kundera. L'uomo tende a presentarsi sempre come un vincente e insieme alle persone calpesta ogni morale senza farsi problemi, badando solo al proprio successo immediato. Di questa gente ne conosciamo in abbondanza. Passati più o meno trent'anni dalla pubblicazione del libro possiamo accogliere il messaggio di Kundera come un avvertimento che ci arriva da lontano e del quale oggi possiamo più chiaramente coglierne la profezia. Lo raccomandiamo a chi ha la voglia di immergersi "lentamente" in una lettura che disvela aspetti importanti dell'animo umano più che il desiderio di percorrere rapidamente lo svolgersi di una trama.

GLI UOMINI DI BUONA VOLONTÀ

Non potevamo chiudere il numero della nostra rivista senza dedicare almeno un pensiero su quello che sta accadendo in Medio Oriente tra lo stato di Israele e il popolo palestinese. Più che un pensiero su questa drammatica situazione, della quale si potrebbero dire tante cose, vorremmo condividere una riflessione più generale sui diritti di popoli e persone che vengono calpestati bellamente ogni santo giorno che dio manda su questa terra. Così per il conflitto in Palestina come per quello in Ucraina, tanto per restare solo agli ultimi devastanti avvenimenti. Ci proviamo. Data la premessa diremo subito che non intendiamo schierarci pro o contro l'uno o l'altro dei due contendenti, non perché non si sappia dove stanno torti e ragioni ma perché riteniamo forse più utile uscire dalla logica di chi ha più e chi meno ragione e affrontare l'argomento da una prospettiva diversa. Difficile credere che per contribuire concretamente alla causa della pace **basti non fermarsi a ripetere dei diritti degli uni in contrapposizione ai diritti degli altri** e cercare di fare un passo "oltre". Ci piacerebbe ma è solo una speranza. Così, pur consapevoli che il popolo palestinese ha il diritto di avere una propria patria senza subire le vessazioni a cui è sottoposto e che Israele ha il diritto di non vedersi sgozzare dai terroristi la sua gente, proveremo a mettere in campo un ragionamento diverso. Un ragionamento che parte ribaltando il paradigma dell'avere dei diritti sostituendolo con quello dell'avere, da parte di entrambi i contendenti, anche e in primo luogo dei sacrosanti doveri. In tal senso vogliamo riportare la riflessione di Simone Weil (1909-1943) che scrisse poco prima di morire. Nel periodo tra il '42 e il'43 la Weil era a Londra dove iniziò a preparare una bozza per una "Dichiarazione universale dei doveri verso l'essere umano". Ecco cosa scriveva la filosofa francese: "La nozione di obbligo (di dovere) sovrasta quella di diritto, che le è relativa e subordinata. Un diritto non è efficace di per sé, ma solo attraverso l'obbligo che gli corrisponde; l'adempimento di un diritto non proviene da chi lo possiede, bensì dagli altri uomini che si riconoscono, nei suoi confronti, obbligati a qualcosa. L'obbligo è efficace allorché viene riconosciuto. L'obbligo, anche se non fosse riconosciuto da nessuno, non perderebbe nulla della pienezza del suo essere. Un diritto che non è riconosciuto da nessuno non vale molto.". C'è poco da aggiungere a queste frasi che sono la chiave della riflessione di Simone Weil. Una riflessione "filosofica" se vogliamo, ma che contiene una sacrosanta verità: **i diritti di un essere umano trovano soddisfazione completa solo nel riconoscersi**, da parte di un altro essere umano, in quanto portatore di obblighi (o doveri) nei suoi confronti. Altrimenti succede che un diritto non sia così facilmente riconosciuto, e come tale servirebbe a ben poco anche il volerlo affermare. La diversa formulazione proposta dalla Weil, valida sia nei più banali conflitti in famiglia (spesso non così banali) che nei laceranti conflitti tra popoli e nazioni, funzionerebbe molto meglio ed eviterebbe un mare di tragedie, sia personali che collettive. Tragedie che oltretutto, quando l'affermazione dei propri diritti è ottenuta solo con l'uso della forza, continuano a covare sotto la cenere di conflitti mai definitivamente conclusi. Per cambiare però il paradigma "diritti/doveri" in "doveri/diritti" non basta parlarne, per farlo occorrono innanzitutto uomini di buona volontà, e di questi non ce ne sono mai abbastanza. Gli uomini di buona volontà sono quelli che sanno riconoscere il diritto dell'altro come un proprio dovere fondamentale. Sono questi i veri "operatori di pace", quelli che si meritano a pieno titolo l'appellativo di "beati", cosa che vale ancor più di un Nobel.

Simone Weil (1909-1943)

Prosperano in silenzio sulla guerra sciami e sciami di mosche

Mitsuhashi Toshio

STUPISCE QUESTO HAIKU INSOLITO CHE ESPRIME UN CHIARO GIUDIZIO, DISPREZZO E RABBIA NEI CONFRONTI DI TUTTI COLORO CHE SI "NUTRONO" DELLA GUERRA COME FOSSE ESSA STESSA UN CADAVERE: FANATICI, GUERRAFONDAI E POTENTI MA ANCHE TRAFFICANTI, OPPORTUNISTI POLITICI, ECC.

L'autore (Tokyo 1920-2001) nasce in una famiglia di produttori di seta. Quando l'attività dei genitori fallisce trova impiego presso un commerciante di libri e continua la sua formazione in un istituto serale. In giovane età studia con il poeta Saitò Sanki ed è attratto dal Movimento "Shinkò Haiku" (haiku nuovo)*. Pubblica i suoi versi sulla rivista "Kaze" di Watanabe Hakusen. Quando nel 1937 il Giappone estende la guerra alla Cina, Toshio aderisce al "Senka Sobo Haiku" ("immaginare ed osservare il fuoco della guerra da lontano"). Nel 1940 il governo giapponese fa arrestare i leader dello "Shinkò Haiku" per eccessivo liberalismo e Toshio, costretto ad arruolarsi in Marina, continua a scrivere in silenzio. A guerra finita trova impiego presso il Ministero dei trasporti marittimi e pubblica con successo un ciclo di poesie sulla guerra, scrive per le riviste "Tenrò" e "Dangai" e riceve diversi premi. Nel 1966 esce la sua prima antologia "Pantom Shark", nel 1988 "Tatami no ue" e nel 1992 "Umi". Premiato anche per i suoi "tanka" (poesie a 5 versi), è considerato sin dagli anni cinquanta un'importante esponente di haiku "d'impegno sociale". Nei suoi scritti riprende spesso la tematica della guerra.

*Il Movimento "Shinkò Haiku" (1930-1940) si aprì all'individualismo occidentale, al simbolismo ed alle figure retoriche come la metafora, l'analogia, l'astrazione. Questa apertura comportò l'abolizione dell'obbligo del "kigo" (parola stagionale) ed incoraggiò la libera espressione di un "impegno sociale" negli haiku. Molti dei suoi rappresentanti furono attratti dal socialismo e dal dadaismo.

Stefanie Kimmich

道 C.O.S.
COORDINAMENTO OPERATORI SHIATSU