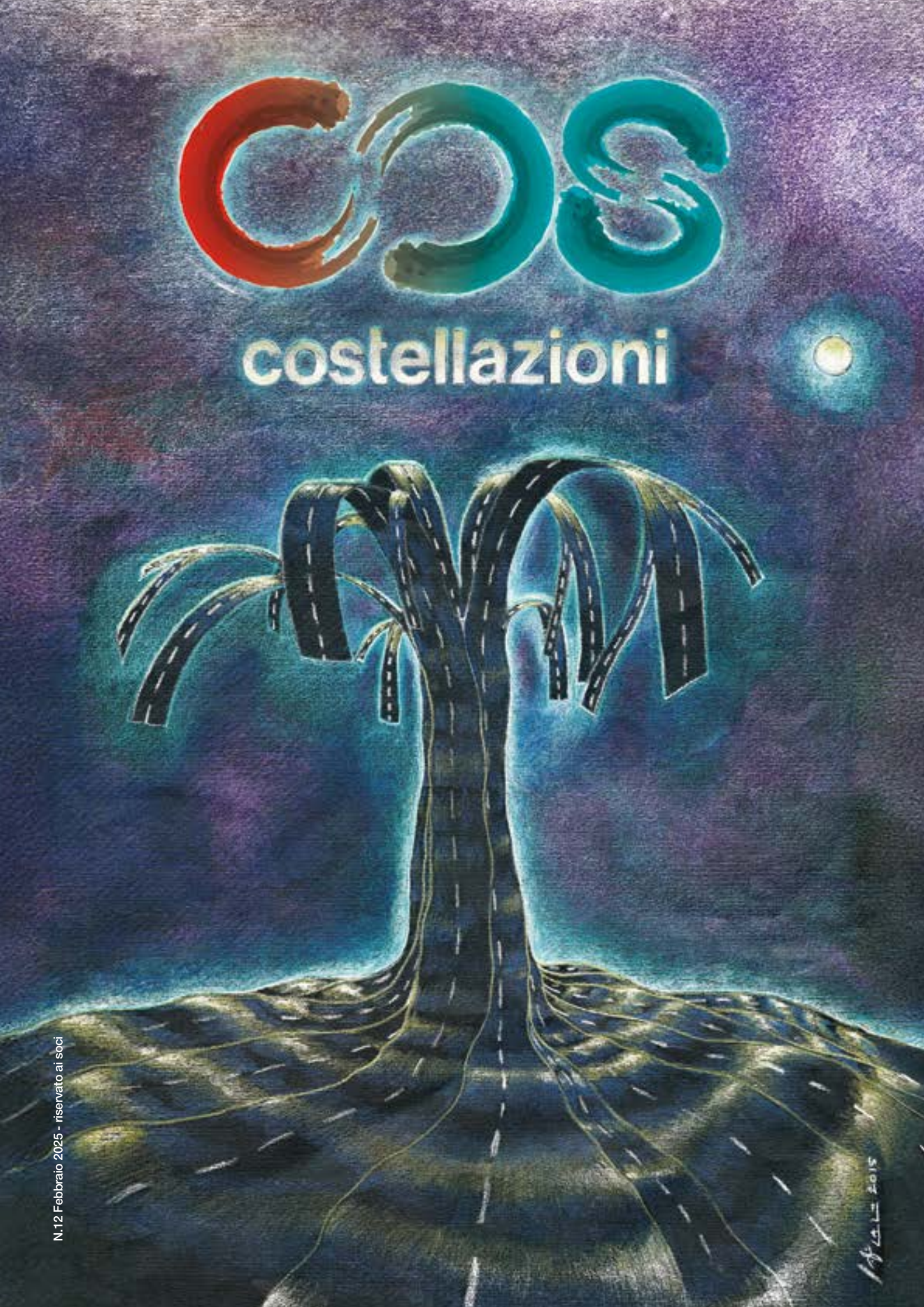
COS

costellazioni



N.12 Febbraio 2025 - riservato ai soci

3	Messaggi della segreteria	Sara Rosa-Rizzotto
4	Ripensare alla qualità	Massimo Beggio
5	Anno del serpente	Luana Gardellin
8	Lettera del presidente	Franco Castellaccio
12	Simposio ESF Bruxelles	Susanna Castellani
15	Il futuro dello Shiatsu in Europa	Eugenio Airaghi
17	La percezione dei meridiani	Patrizia Stefanini
20	Hara, connessioni con il centro	Valter Yugen Umelesi
24	Girasole associazione di promozione sociale	Associazione Girasole Schio (VI)
30	Microrganismi amici: il microbiota e i probiotici	Sara Rosa-Rizzotto
32	Il punto fiscale	Biagio Notario
35	Robert Pirsing e la metafisica della qualità	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

Credits disegni copertina, pagg. 5-6-7: Rolando Roveratto

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

Convegno Nazionale

04 - 05 - ottobre 2025

BOARIO TERME (BS) - HOTEL BRESCIA

Convocazione Assemblea Soci

Domenica 18 maggio 2025

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 2024 e preventivo 2025
- Relazione sulle attività del gruppo direttivo
- Rinnovo cariche sociali
- Modifiche regolamento interno
- Varie ed eventuali

Siete invitati a partecipare o seguire l'assemblea online

道

DI SARA ROSA-RIZZOTTO

MESSAGGI DELLA SEGRETERIA

Siamo lieti di darvi il benvenuto in questo nuovo numero della nostra rivista, con l'augurio che l'Anno del Serpente porti prosperità e successo a tutti i professionisti dello Shiatsu.
Con piacere condividiamo alcune informazioni importanti per la vita associativa.

Rinnovo della quota associativa

Come comunicato via e-mail, il Consiglio Direttivo ha stabilito che, a partire dal 2025, l'importo della quota associativa tornerà al valore precedente al periodo covid. La riduzione introdotta allora mirava a sostenere i nostri associati in un momento di difficoltà economica.
Vi invitiamo a rinnovare la vostra iscrizione effettuando il pagamento di **€ 150 entro il 31 marzo.** Potete procedere con:

- **Bonifico bancario:** sul conto BancoPosta intestato al C.O.S., • IBAN: **IT60 T076 0102 4000 0005 0859966.**
- **Bollettino postale:** reperibile presso gli uffici postali, intestato al C.O.S., conto n. **50859966.**

Attestato di Qualità e di Qualificazione Professionale dei servizi prestati

Grazie alla 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.), siamo orgogliosi di rilasciare **l'Attestato di Qualità e Qualificazione Professionale dei Servizi Prestati.**
Questo riconoscimento è riservato ai soci operatori e insegnanti che:

- Sono in regola con il pagamento della quota associativa.
- Hanno completato l'aggiornamento professionale, richiesto almeno ogni due anni.

Sito Web, Social e Newsletter

Sul nostro sito www.shiatsucos.com troverete i profili e le foto degli operatori iscritti in regola con i requisiti associativi e formativi.
Se desiderate aggiungere una geolocalizzazione al vostro profilo, comunicateci l'indirizzo che volete visualizzare.
Vi teniamo aggiornati tramite:

- **E-mail**
- **Social media** (Facebook e Instagram)
- **Newsletter bimestrale**, che include anche una **Bacheca Eventi** per condividere iniziative legate allo Shiatsu.

Esami e Assemblea dei soci

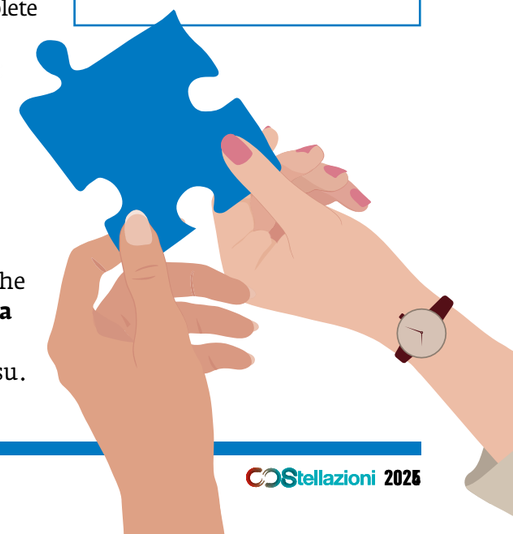
La prossima sessione d'esame si terrà il **17 maggio 2025** a Rimini, seguita dall'**Assemblea dei Soci** il giorno successivo, **18 maggio 2025**.
La convocazione sarà inviata via e-mail e, per facilitare la partecipazione, sarà disponibile anche online tramite la piattaforma Zoom.

Contatti della Segreteria
Siamo a vostra disposizione per qualsiasi informazione:

E-mail: *info@shiatsucos.com*

Telefono: *334-2447784 (dal lunedì al venerdì, 9:00-13:00)*

Vi preghiamo di comunicarci eventuali variazioni di recapito (telefono, e-mail o indirizzo) per garantire una comunicazione efficace.



DI MASSIMO BEGGIO

RIPENSARE LA QUALITÀ

Ho pensato di mettere l'iniziale maiuscola alla parola Qualità perchè mi serve per evidenziare cosa intendo con questa parola. Essa deriva da "quale" e quindi è di fatto un termine neutro che sta a indicare una caratteristica, un modo di essere, di un prodotto o di un servizio, di una persona o di una relazione, e di molto altro ancora. Essendo sostanzialmente neutro andrebbe aggettivato come scarso, mediocre o ottimo, per poterlo così inserire in una scala valoriale. In questo modo la parola può definire una valutazione più precisa. Rispetto alla Qualità vorrei però parlarne nel suo aspetto di eccellenza e poi riflettere su quanto può essere importante metterla in ogni occasione della nostra vita. Per questo la maiuscola.

> *"Ripensare la Qualità", ovvero tornare a pensarci perché per tante ragioni ce ne dimentichiamo troppo spesso."*

Tentare un discorso sul tema non è però cosa facile perché l'argomento si presta fino a un certo punto. Non è facile ma nemmeno impossibile, sull'argomento infatti si possono fare e condividere alcune riflessioni. In questo editoriale d'inizio d'anno utilizzo un titolo che è già un programma: "Ripensare la Qualità", ovvero tornare a pensarci perché per tante ragioni ce ne dimentichiamo troppo spesso. Della Qualità con la maiuscola infatti al giorno d'oggi ce ne sarebbe bisogno come dell'aria che respiriamo, per cui è il caso di ricordare sempre sia necessaria la sua presenza nella nostra vita personale e collettiva, perché si tratta di un valore importante per la salute pubblica. Volendo definirne il significato siamo già nei pasticci perché definire razionalmente la Qualità non è facile. Eppure anche senza definirla siamo sempre in grado di riconoscerla e sappiamo dire quando la Qualità c'è oppure è assente nelle esperienze che facciamo durante la vita. Lo spunto per parlarne mi è arrivato da un libretto di poche pagine pubblicato di recente e di cui vi parlerò nelle pagine più avanti nella rubrica dedicata ai libri (Robert Pirsig – Sulla Qualità – Adelphi). Pirsig, uno scrittore americano scomparso nel 2017, era molto intrigato nella ricerca sulla Qualità (anche per lui quella con la maiuscola) e affermava che la difficoltà nel volerla descrivere dipende dal fatto che non si tratta di una cosa ma piuttosto di un evento.

Evento è una parola molto azzeccata, interessante da osservare nel suo significato etimologico. Deriva dal latino e-venire, qualcosa che viene fuori, che esce fuori. Come un fiore prezioso la Qualità, quando c'è, spunta fuori in una persona, la percepiamo in una relazione, in un prodotto o che altro ancora. Inutile dilungarci in esempi, sono esperienze che conosciamo perché fanno parte della quotidianità del vivere, positive quando essa è presente, di segno opposto quando manca. Proprio perché sono esperienze come tali "colorano" la nostra vita, per cui la presenza o meno della Qualità non è indifferente, genera sensazioni, emozioni, stati d'animo e reazioni. Tutte queste cose non si esauriscono in se stesse ma generano karma personale e collettivo, positivo o negativo a seconda dei casi. "Colorano" noi stessi e le comunità che abitiamo nel nostro vivere, per questo abbiamo detto che di questa Qualità ne abbiamo bisogno come dell'aria che respiriamo e che è il caso di cominciare a ripensarci. Nel corso della vita Robert Pirsig, nei suoi scritti e nelle sue conferenze, ha portato avanti con insistenza una ricerca filosofica sull'argomento. Insieme all'aspetto filosofico ci vedo però anche un risvolto politico non indifferente. Politico nel senso più nobile di gestione della polis, della comunità di persone che abitano insieme legate dalla morale, dalla religione, dalla cultura e da tanto altro ancora. Se la Qualità fosse sempre e per tutti un aspetto fondamentale sul quale fare attenzione avremmo relazioni migliori tra le persone, nella polis e tra le polis.

Se il tema mostra significati impegnativi sul piano filosofico e politico, è però bene aver chiaro che la sua "attuazione" è fatta di piccole cose e di semplici atteggiamenti quotidiani. Come scrive Pirsig "Ognuno trova la Qualità svolgendo il proprio lavoro". È infatti questo l'unico modo per "mettere a terra" un discorso che altrimenti resterebbe solo fumoso lasciando il tempo che trova. Possiamo allora provarci nei vari ruoli che ci competono nel corso della vita: come genitori o come figli, come mariti o mogli, come amministratori pubblici, come dirigenti o lavoratori. Proviamoci.
Anche nel nostro mestiere di operatori shiatsu siamo coscienti che non bastano abilità e competenze, non basta un ambiente curato e una musica di sottofondo. Va cercato in ogni momento quel qualcosa che fa la differenza e che fa dire alle persone che vengono da noi che hanno potuto incontrare la Qualità. Non ho altro da aggiungere e vi lascio con un tema su cui riflettere, magari affidandovi il compito di aggiungere tutto quello che può mancare alla mia riflessione.

> *"La presenza o meno della Qualità nella vita non è indifferente. Essa genera sensazioni, emozioni, stati d'animo e reazioni, cose che non si esauriscono in se stesse ma generano Karma personale e collettivo, positivo o negativo a seconda dei casi."*

DI LUANA GARDELLIN

ANNO DEL SERPENTE

Io possiedo la saggezza dei secoli.
Io detengo la chiave dei misteri della vita
Getto i miei semi nel suolo fertile
E li nutro con costanza e impegno
Il mio obiettivo è stabilito.
Il mio sguardo non muta.
Inarrendevole,inesorabile e profondo
Io avanzo con andatura costante
Sulla solida terra.

Io sono il Serpente

Anno del Serpente: 1929, 1941, 1953, 1965, 1977, 1989, 2001, 2013, 2025...
Il Serpente di Legno Verde governa il periodo dal 29 gennaio 2025 al 16 febbraio 2026

Anno del Drago	Data di inizio	Data di fine
1929	10 febbraio 1929	09 gennaio 1930
1941	27 gennaio 1941	14 febbraio 1942
1953	14 febbraio 1953	02 febbraio 1954
1965	02 febbraio 1965	20 febbraio 1966
1977	18 febbraio 1977	06 febbraio 1978
1989	06 febbraio 1989	26 gennaio 1990
2001	24 gennaio 2001	11 febbraio 2002
2013	10 febbraio 2013	30 gennaio 2014
2025	**29 gennaio 2025**	**16 febbraio 2026**

Il serpente è considerato un simbolo di saggezza ed essendo, questo, un anno legato all'elemento Legno, ne esalta le tendenze positive dato che il colore verde è associato alla crescita e all'inizio della vita. Sarà un tempo fatto per riflettere sulle cose prima di agire, per cercare soluzioni, abili accordi nella politica degli stati, un anno buono per il commercio e l'industria ma..... solo se ci si muove in maniera cauta senza giochi d'azzardo o speculazioni.

L'energia del Serpente favorirà il dedicarsi alle arti, alla moda, alla musica e al teatro, si aspirerà ad una esistenza più raffinata e anche la scienza e la tecnologia daranno notevoli contributi.

Il Serpente ama risolvere le divergenze, se non riesce a sistemarle pacificamente allora dichiara guerra. Guardando alla storia, l'anno del Serpente non è sempre stato tranquillo perché molti disastri iniziati con l'anno del Drago tendono poi a culminare nell'anno del Serpente. Sotto la facciata fredda e composta del Serpente si nascondono aspetti profondi e misteriosi della natura e sebbene possa apparire tranquillo in superficie, l'anno del Serpente è sempre imprevedibile. Quando il Serpente attacca si muove come un fulmine, se ne deduce perciò che i mutamenti dell'anno del Serpente possono essere improvvisi e devastanti.

DI LUANA GARDELLIN

Il nativo del Serpente è dotato di saggezza innata, è un mistico, un filosofo, un mago della politica, un astuto finanziere. Ama i buoni libri, la musica, il teatro, i cibi raffinati....le donne più belle e gli uomini più poderosi appartengono a questo segno. Come il Drago, il Serpente è un segno Karmico.

Chi nasce sotto questo segno sembra destinato a pagare prima di andarsene e, trattandosi di persone straordinariamente intense, cercheranno di saldare i conti in tutto ciò che fanno.

Difficilmente avrà problemi economici, ha la fortuna di disporre di tutto ciò che gli serve anche se non dovrebbe mai giocare d'azzardo perché ci rimetterebbe e se subisce perdite sensibili impara in fretta ed è capace di rifarsi con rapidità.

Per natura è una persona scettica e tiene moltissimo alla sua privacy racchiudendo molti segreti nel suo cuore. È uno dei segni più tenaci dello zodiaco: sa essere instancabile e implacabile.
Persona elegante nei modi e nell'eloquio senza però indulgere in chiacchere frivole ed inutili, ama ponderare bene le cose, formulare i suoi punti di vista essendo molto cauto in tutto ciò che dice. È spietato quando vuole raggiungere un obiettivo importante e non ha scrupoli ad eliminare chi gli sbarra la strada.
Nei rapporti con gli altri è possessivo ed esigente, guai ad infrangere una promessa! Non lo perdonerebbe. La sua collera quando si scatena può essere sconfinata, il suo antagonismo profondo si esprime con una gelida ostilità anziché con parole e con la sua mente calcolatrice attende che i tempi siano maturi per la vendetta.
Tutti i Serpenti hanno, comunque e per fortuna, senso dell'humor... alcuni saranno secchi, altri sardonici, scintillanti. Questo dono permette loro, quando si trovano in difficoltà, di alleggerire l'atmosfera con una battuta di spirito.

In Oriente il Serpente è considerato un essere sovrannaturale perché vive a lungo e cambia la pelle quando gli va stretta. É questa la caratteristica particolare che simboleggia la sua capacità di rinascere e di emergere dai conflitti con rinnovato vigore.

La **donna del Serpente** è la vera "femme fatale" dalla bellezza classica che affascina tutti.
È sicura di sé, amante delle comodità ma affatto pigra.
Sceglie abiti di buon taglio, ama i gioielli e gli accessori.
Ammira il potere e l'influenza che il denaro permette e se non può averlo lei stessa lo cercherà nella scelta del compagno e, se lui non ha ancora fatto fortuna, la moglie Serpente smuoverà cielo e terra per fargli ottenere il successo.
La donna del Serpente non si agita per i diritti delle donne; è convinta che le donne siano nate superiori e che basti assecondare le idee degli uomini purché si pieghino ai suoi desideri.....i suoi ammiratori, infatti, si disputeranno l'onore di portarle le valigie, di aprirle le porte e così via. Quindi perché rovinare una situazione che funziona nel modo ideale?

DI LUANA GARDELLIN

SERPENTE DI LEGNO
UOMO: ha un sottile senso della bellezza, ama l'arte e la comunicazione infatti ha una vasta cerchia di conoscenze.
La sua naturale saggezza lo aiuta ad avere buoni rapporti con tutti e a trovare soluzioni nelle situazioni difficili. É comunque un uomo vanitoso e ambizioso anche se mantiene sempre una certa cautela per non oltrepassare i confini del non consentito. É sempre circondato da molte persone, in particolare donne e poiché ama interlocutori interessanti, non cercherà una donna dalla mentalità ristretta. Se si sposa sarà un uomo impeccabile, affidabile e serio che si dedicherà a moglie e figli.

DONNA: allegra, aperta alla comunicazione, intelligente, che sa essere amica.
Esperta d'arte, dal gusto delicato, si realizza in una professione creativa.
Ha tatto, pazienza, educazione.
Nella relazione d'amore non cerca solo emozione ma anche supporto materiale, quindi non cercherà uomini che non sono in grado di organizzare una vita comoda per lei. Nella vita familiare è una casalinga meravigliosa che si prende cura delle cose e dell'educazione dei figli. Ama leggere e viaggiare il più possibile.

L'elemento Legno dona a questo segno il desiderio di comunicare con gli altri e la sua capacità dialettica lo rende un interlocutore interessante agli occhi dell'avversario.
Sono persone con una immaginazione sviluppata che riescono a scegliere il percorso più corretto, da un punto di vita morale, nella vita. Sono colonne incrollabili perché conservano lucidità e presenza di spirito anche nei momenti difficili.
In tempi di confusione e di difficoltà, quali stiamo vivendo, respirare un'energia che sa affrontare cattive notizie e disgrazie con grande imperturbabilità può senz'altro esserci di aiuto.

LETTERA DEL PRESIDENTE

Cari Compagni di strada, se il 2023 è stato un anno positivo per il Cos e per lo shiatsu in generale non da meno lo è stato il 2024.
Sembra proprio che il nostro cammino, parallelamente a quello di Professione Shiatsu, prosegua sotto la benevolenza delle stelle.
Al primo Convegno di Professione Shiatsu che organizzammo a Venezia il 16 giugno 2023, tra i vari relatori presenti e quelli collegati on line, c'è stato un Onorevole che si era detto disponibile a presentare un progetto di legge sulla " istituzione della professione di operatore shiatsu". Abbiamo accolto con piacere questa sua disponibilità anche se, di primo acchito, poteva sembrare la solita promessa elettorale e quindi essere una proposta di facciata.

Proposta di Legge "Istituzione della Professione di Operatore Shiatsu"

Dopo tanto lavoro ed alcune vicissitudini, il Deputato Ciocchetti ha formalmente presentato alla Camera dei Deputati la proposta di legge "Istituzione della professione di operatore shiatsu" che è stata assegnata alla XII Commissione degli Affari Sociali, di cui lo stesso parlamentare è il vice presidente.
Tale proposta sembra quasi troppo bella per essere vera in quanto soddisfa totalmente le nostre richieste e le nostre speranze. Sta di fatto che questa proposta di legge è stata depositata e speriamo che venga portata in aula quanto prima.
Nelle discussioni in seno ai direttivi delle tre associazioni che fanno parte di Professione Shiatsu, era emerso qualche dubbio ed alcuni avevano delle perplessità sull'approvazione della proposta così come era stata scritta temendo che, in fase di discussione alla Camera, potesse essere modificata da alcuni emendamenti e resa irricevibile per i nostri operatori.
Per fugare i nostri dubbi e perplessità noi presidenti delle tre associazioni, Apos, Cos e Fisieo, abbiamo chiesto un incontro con l'Onorevole Ciocchetti, presentatore appunto della proposta di legge, che nel giugno 2024 ci ha ricevuti a Roma nel suo ufficio in Parlamento.

Franco Castellaccio Presidente COS
Andrea Mascaro Presidente FISIEO
Alberto Scattarelli Presidente APOS

Dopo i convenevoli di rito, abbiamo parlato della proposta di legge ed espresso i nostri dubbi e timori. Da parte sua abbiamo avuto l'assicurazione che nel caso di stravolgimento della proposta, la stessa verrebbe da lui ritirata. Questo ci ha sollevato non poco.
Però il lavoro non è finito qui perché l'Onorevole ci ha suggerito che sarebbe stato opportuno contattare qualche membro dell'opposizione presente nella XII Commissione per perorare la nostra causa. Questo eviterebbe, in seno alla Commissione, eventuali contrapposizioni snellendo così l'iter e, nel caso la proposta fosse approvata senza remore da parte di nessuno, la discussione in aula parlamentare diventerebbe molto più semplice.
Grazie al contatto avuto dalla nostra socia Luisa Brunini, all'inizio di febbraio, noi presidenti delle tre associazioni, ci siamo recati nuovamente a Roma per parlare con l'Onorevole Ciani dell'opposizione, segretario della XII Commissione. L'incontro è stato molto cordiale ed ha fugato altri piccoli dubbi sull'iter parlamentare della proposta di legge. Ci ha rassicurato sul fatto che saremo noi, i 3 presidenti delle Associazioni Apos Cos e Fisieo, gli interlocutori della Commissione parlamentare e, in caso di audizioni, verremo chiamati a sciogliere eventuali perplessità e spetterà sempre a noi proporre eventuali emendamenti o aggiustamenti alla proposta di legge.
Sembra che tutto proceda per il meglio. **Incrociamo le dita e crediamoci in questo PDL che potete leggere in calce all'articolo.**

Settore Volontariato

Un altro punto di grande interesse è stata l'istituzione del nostro Settore di Volontariato di cui Alessandro Ricciardi, membro del direttivo, rappresenta il collegamento tra i coordinatori del settore ed il direttivo stesso. E' stato effettuato un seminario, mirabilmente condotto da Lorenzo Bonaiuti, sulle strategie di trattamento da attuare su persone che hanno subito traumi conseguenti a gravi eventi come terremoti, alluvioni o altro... il seminario ha avuto un notevole successo, quasi sicuramente lo riproporremo, ed è stato importante per coinvolgere altre persone che si sono unite al gruppo dei nostri volontari.

Atlante del Lavoro

Un altro impegno è stato l'elaborazione della scheda descrittiva delle professioni legge 4/2013 nell'ambito delle attività previste dall'Atlante del Lavoro a cui hanno partecipato i due membri del direttivo Luana Gardellin e Rosario Romano con le altre due Associazioni interessate Apos e Fisieo
La scheda ha l'obiettivo di raccogliere tutti gli elementi utili all'individuazione delle Aree di attività (ADA) rispetto alle quali viene presentata l'istanza all'Atlante del Lavoro e delle Qualificazioni ed è, in sintesi, una mappa dettagliata del lavoro e delle qualificazioni presenti in Italia.

Istat e Codice Ateco

Risultato di non poca importanza è stato quello conseguito dal Tavolo delle DBN, di cui il Cos fa parte, che riguarda i Codici Ateco. Dopo diversi contatti con l'ISTAT è stata elaborata la scheda del Codice Ateco che ci riguarda.
Il risultato è che, contrariamente a prima quando facevamo parte di un grande calderone che comprendeva le più disparate attività, ora abbiamo un preciso codice identificativo per lo shiatsu.
In altra pagina troverete l'articolo del nostro commercialista.

NORMATIVA
CODICI ATECO 2025

Protocolli d'Intesa

Prosegue il nostro lavoro con l'obiettivo di firmare i protocolli d'intesa con altre nazioni per il mutuo riconoscimento degli operatori. Avevamo aperto questa procedura firmando l'intesa con l'Inghilterra e, grazie all'infaticabile lavoro di Susanna Castellani membro del direttivo, sono seguiti la Grecia, la Spagna e firmeremo tra poco il protocollo con l'Irlanda.

Simposio della Federazione

Europea di Shiatsu a Bruxelles
Nelle giornate del 21 e 22 febbraio si è tenuto a Bruxelles un simposio tra le nazioni aderenti alla ESF, Federazione Europea di Shiatsu, e naturalmente noi ci siamo stati in quanto rappresentanti dell'Italia.

gruppo partecipanti seminario "Shiatsu nell'emergenza" docente Lorenzo Bonaiuti

Firma del protocollo d'intesa tra COS e Shiatsu Society Ireland

Parte del Direttivo COS al Simposio ESF di Bruxelles

Partecipanti al simposio ESF di Bruxelles

Si è trattato di un evento importante al quale hanno partecipato anche altre nazioni che hanno chiesto di far parte della ESF. Altre ancora sono state invitate e magari un domani potranno far crescere le fila della Federazione Europea.

È stato quindi un incontro di ben 22 nazioni, una bella occasione per conoscerci di persona e confrontarci su comuni strategie e dove si è discusso degli EQF e di come l'Austria sia riuscita ad ottenere il sesto livello.
Sugli EQF segue un altro articolo.

Altri impegni seguiranno sia come Cos sia come Professione Shiatsu, altre medagliette ci appunteremo al petto e avanti tutta con il solito entusiasmo per il bene dello Shiatsu!

Il Presidente

"Proposta di Legge Istituzione della professione di operatore shiatsu"

Art. 1.
(Istituzione della professione di operatore shiatsu)

1. È istituita la figura professionale di operatore shiatsu nell'ambito delle attività salutogeniche e di promozione della salute, del benessere e della migliore qualità della vita.

Art. 2.
(Definizioni e princìpi)

1. Lo shiatsu è una tecnica evolutiva manuale non invasiva di origine orientale che si pone nel campo della salutogenesi e opera allo scopo di preservare lo stato di salute della persona e di attivare la capacità di riequilibrio delle funzioni vitali attraverso precise tecniche di pressione su zone, linee e punti specifici, effettuate principalmente con le mani, i pollici, gli avambracci, i gomiti e le ginocchia, portate con il peso del corpo rilassato e modulate a seconda della risposta del ricevente nonché con stiramenti e mobilizzazioni. Nella sua pratica non è previsto l'uso di creme od oli né di macchinari per la valutazione dello stato della persona o per il suo trattamento. Gli effetti dello shiatsu devono essere intesi come risultato di un sistema relazionale complesso, che non sostituisce in alcun modo le terapie fornite dal Servizio sanitario nazionale.

2. Ai sensi della presente legge, per « associazioni di operatori e insegnanti shiatsu iscritte nell'elenco delle associazioni professionali presso il Ministero delle imprese e del made in Italy », si intendono le associazioni professionali di cui alla legge 14 gennaio 2013, n. 4, che associano esclusivamente operatori e insegnanti shiatsu.

Art. 3.
(Profilo professionale e competenze)

1. L'operatore shiatsu possiede conoscenze complesse di carattere teorico e Atti Parlamentari — 3 — Camera dei Deputati XIX LEGISLATURA A.C. 1456 pratico e, in base allo stile di shiatsu praticato, è in grado di organizzare ed eseguire un trattamento personalizzato secondo lo stato della persona trattata.

2. L'operatore shiatsu promuove il benessere e il mantenimento della salute della persona attraverso:
a) l'osservazione e l'ascolto;
b) le pressioni eseguite sul corpo del ricevente che ripristinano tutte le funzioni naturali del corpo, stimolando le capacità di autoguarigione dell'organismo;
c) lo sviluppo nel ricevente di una presa di coscienza delle proprie dinamiche corporee, relazionali e conflittuali;
d) l'assoluta attenzione al trattamento della persona e alle sue potenzialità;
e) il lavoro in équipe con figure sanitarie nell'ambito della medicina integrata.
3. Le pratiche svolte dall'operatore shiatsu non hanno carattere di prestazioni sanitarie e non hanno ad oggetto la diagnosi, la cura e la riabilitazione di specifiche patologie né prevedono la prescrizione di farmaci o di diete.

4. L'attività di operatore shiatsu è svolta in piena indipendenza e autonomia ed è distinta dalle attività riservate alle professioni sanitarie di medico, psicologo, nutrizionista e fisioterapista con cui l'operatore shiatsu può operare in sinergia, secondo le indicazioni fornite dai professionisti sanitari e dal responsabile del piano terapeutico.

Art. 4.
(Formazione professionale)

1. La formazione professionale dell'operatore shiatsu comprende 1200 ore di formazione teorica e pratica dedicate, in misura non inferiore al 75 per cento, alla teoria e alla tecnica shiatsu. La formazione professionale ha una durata non inferiore a trenta mesi e comprende un tirocinio pratico.

2. La formazione professionale dell'operatore shiatsu è erogata da enti accreditati Atti Parlamentari — 4 — Camera dei Deputati XIX LEGISLATURA A.C. 1456 dalle regioni o da scuole private, anche aventi forma associativa, accreditate dalle associazioni di operatori e insegnanti shiatsu iscritte nell'elenco delle associazioni professionali presso il Ministero delle imprese e del made in Italy e abilitate a rilasciare attestazione ai propri iscritti.

3. La formazione professionale in materia di teoria e tecnica shiatsu di cui al comma 1 negli enti accreditati dalle regioni o nelle scuole private di cui al comma 2 è erogata da insegnanti che:
a) appartengono a una delle associazioni di operatori e insegnanti shiatsu iscritte nell'elenco delle associazioni professionali presso il Ministero delle imprese e del made in Italy;
b) sono iscritti nell'elenco degli insegnanti di una delle associazioni di cui alla lettera a);
c) sono muniti di attestazione di qualità e qualificazione dei servizi di cui agli articoli 4, 7 e 8 della legge 14 gennaio 2013, n. 4;
d) hanno un'anzianità non inferiore a tre anni.

Art. 5.
(Vigilanza e tutela dell'utenza)

1. Ai fini della tutela dell'utenza, gli operatori shiatsu devono essere associati a una delle associazioni di operatori e insegnanti shiatsu iscritte nell'elenco delle associazioni professionali presso il Ministero delle imprese e del made in Italy che abbia attivato uno sportello di riferimento per l'utenza.
Ai sensi dell'articolo 2 della legge 14 gennaio 2013, n. 4, le associazioni professionali di cui al primo periodo esercitano la sorveglianza nell'esercizio della professione, curano, controllano e verificano la formazione permanente dei propri associati nonché l'osservanza dell'obbligo dell'assicurazione per i rischi professionali e del rispetto del codice deontologico, e ad esse si applicano integralmente le disposizioni della citata legge n. 4 del 2013.

Art. 6.
(Individuazione, validazione e certificazione delle competenze)

1. Le associazioni di operatori e insegnanti shiatsu iscritte nell'elenco delle associazioni professionali presso il Ministero delle imprese e del made in Italy sono riconosciute come enti titolati a individuare e a validare le competenze dei propri associati. Le forme aggregative delle associazioni di cui al comma 1 del presente articolo che rispondono ai requisiti e agli obblighi di cui agli articoli 3, 4 e 5 della legge 13 gennaio 2013, n. 4, sono riconosciute come enti titolati a certificare le competenze degli associati, individuate e validate dalle associazioni di appartenenza di cui all'articolo 5 della presente legge.

Art. 7.
(Riconoscimento delle competenze ai fini della formazione professionale)

1. Le competenze degli operatori shiatsu individuate, validate e certificate ai sensi dell'articolo 6 possono essere riconosciute, in misura non superiore all'80 per cento, ai fini della formazione professionale di cui all'articolo 4.

Art. 8.
(Clausola di invarianza finanziaria)

1. Dall'attuazione della presente legge non devono derivare nuovi o maggiori oneri a carico della finanza pubblica.

SIMPOSIO ESF DI BRUXELLES

Per la ESF–Federazione Europea di Shiatsu, il 2024 è stato un anno veramente ricco!
Abbiamo aperto a marzo con i festeggiamenti per il trentennale della fondazione (1° marzo 1994) e proseguito il 10 aprile con quelli per il conseguimento da parte dell'associazione austriaca ÖDS del livello 6 nella classificazione EQF-European Qualification Framework.

Il lavoro di consolidamento ed espansione della ESF è proseguito con il lancio del nuovo sito https://europeanshiatsufederation.eu/ e con l'organizzazione della terza edizione di "Giugno-Mese dello Shiatsu", iniziativa inserita nel più ampio progetto "Shiatsu without Borders" e sempre più partecipata a livello internazionale. Al suo interno hanno trovato posto anche il consueto Quintalogue (tavola rotonda a 5, intorno ad un tema specifico, condotta dall'attuale presidente della ESF, Chris McAlister,) e la Global Meditation, eventi che possono essere seguiti da tutti in diretta FB e che potete rivisitare in qualsiasi momento sul sito ESF a questa pagina https://europeanshiatsufederation.eu/shiatsu-without-borders/
Di recente è stato anche pubblicato, in formato pdf, il "Piccolo Libro dello Shiatsu".

In questo scritto, l'autore Eduard Tripp (rappresentante austriaco nella ESF) racconta da un punto di vista personale la cronistoria dello Shiatsu durante trent'anni di alti e bassi, i successi e i fallimenti dei pionieri, singoli individui ed associazioni, che hanno cercato di affermare lo Shiatsu come professione autonoma in Europa. A questa pagina https://europeanshiatsufederation.eu/the-little-book-of-shiatsu/ puoi visionarne un estratto gratuito e, a fronte di una piccola donazione libera a supporto

delle attività della ESF, puoi richiedere la versione completa (60 pagine circa, disponibili in inglese e tedesco).
A tutte queste iniziative è stata data grande visibilità sia attraverso i social media (FB e Instagram) che attraverso la newsletter a cui tutti possono iscriversi compilando il modulo apposito presente nella homepage del sito.
Ma qualcos'altro, nel frattempo, stava prendendo corpo all'interno del gruppo direttivo composto dai rappresentanti di 10 paesi.
Un'idea iniziale, formulata quasi per scherzo da Eduard Tripp (rappresentante austriaco nella ESF) a fine settembre 2023 durante l'incontro annuale in presenza, è stata accolta con entusiasmo dall'intero gruppo direttivo. Ci siamo messi subito al lavoro e, dopo oltre un anno di progettazione e realizzazione, il più grande Simposio europeo di Shiatsu mai visto ad oggi si è finalmente concretizzato proprio pochi giorni fa!
Il 22 febbraio 2025, a Bruxelles, nella splendida cornice del monastero "La Maison du Chant d'Oiseau" la ESF ha riunito i rappresentanti Shiatsu di ben 22 paesi europei!

Abbiamo voluto condividere l'idea del livello 6-EQF con i nostri colleghi europei in quanto, secondo noi, potrebbe rappresentare una strada comune da intraprendere per dare finalmente allo Shiatsu l'immagine che merita e che meglio lo rappresenta.
Questa classificazione europea, stabilita per la prima volta nel 2008, e aggiornata successivamente nel 2017, inquadra secondo 8 livelli le formazioni professionali, accademiche e non, in considerazione di parametri legati a Conoscenza, Competenza e Responsabilità/Autonomia relativi al percorso formativo professionalizzante.
Il livello 6, conseguito dall'Austria per lo Shiatsu, rappresenta un traguardo enorme che nel tempo potrà andare a beneficio di altri paesi europei. Infatti, il modello ora c'è ed è consultabile da tutti.
La ESF, e l'associazione austriaca nella persona di Eduard Tripp, si rendono disponibili a fornire le indicazioni necessarie a quei paesi che volessero intraprendere questo percorso di riconoscimento.
Naturalmente, ogni paese dovrà poi trovare la propria strada all'interno delle regolamentazioni nazionali di questa classificazione europea e adeguare il modello austriaco alle azioni richieste.
In linea teorica, ogni paese dovrebbe recepire a livello

Direttivo ESF con la nostra rappresentante Susanna Castellani

nazionale quelle che sono le normative europee. Nel caso specifico, sappiamo già che l'Italia non si è mai adeguata a tale normativa, nemmeno con la revisione del rapporto nazionale del 2022.

Questo significa che nel nostro paese non è previsto che le formazioni professionalizzanti non accademiche possano accedere alla classificazione NQF-National Qualification Framework (corrispettivo nazionale di EQF).
Ma vediamo cosa implica il livello 6 degli EQF:

- Conoscenza: conoscenza avanzata di un settore di lavoro o di studio, che implica una comprensione critica di teorie e principi.

- Competenze: abilità avanzate, necessarie per risolvere problemi complessi e imprevedibili in un settore di lavoro o di studio specializzato, che dimostrino padronanza e innovazione.

- Responsabilità e Autonomia: gestire attività o progetti tecnici o professionali complessi, assumendosi la responsabilità di prendere decisioni in contesti di lavoro o di studio imprevedibili; assumersi la responsabilità di gestire lo sviluppo professionale di individui e gruppi.

A livello accademico, questo livello n Italia corrisponde alla Laurea triennale.

Come COS siamo orientati a intraprendere questa strada, ma il primo passo è proprio fare pressione a livello politico nazionale ed europeo affinché le nostre istituzioni recepiscano la direttiva europea in materia di formazioni non accademiche.

In Europa alcuni paesi non hanno di partenza questo tipo di ostacolo, ma hanno magari da fare più lavoro di noi su quella che è la struttura della formazione in termini di programma e di monte ore.
Il Simposio ESF è appena terminato, ma noi della ESF intravediamo già l'effetto che questo avrà sull'intera comunità Shiatsu europea.
Intanto un risultato l'abbiamo già ottenuto: la voglia di camminare tutti insieme, 22 paesi in Europa, per il futuro dello Shiatsu, verso il riconoscimento del nostro percorso formativo e, perché no? della professione stessa!

Susanna Castellani – rappresentante COS nella ESF per l'Italia

Direttivo ESF

IL FUTURO DELLO SHIATSU IN EUROPA

Tavolo di lavoro al simposio ESF

In piedi a destra Eduard Tripp (Austria). In piedi a sinistra Chris McAlister (Svezia) Presidente ESF

Una giornata: il 22 febbraio 2025. Circa 60 persone riunite in rappresentanza di 22 nazioni Europee. Ritmi serrati di lavoro per cercare di raggiungere un unico obiettivo: immaginare assieme il futuro dello Shiatsu in Europa.
Questi sono stati gli ingredienti del Simposio organizzato dalla Federazione Europea di Shiatsu.
I lavori sono stati introdotti da Irene Nolte, rappresentante della BSF (Federazione Belga) nella ESF e Vicepresidente che, dopo aver accolto tutti i partecipanti, ha lasciato la parola a Chris McAlister, Presidente della ESF.
Chris ha ripercorso i passaggi salienti della storia della ESF, ricordando le scelte fatte fin dalla sua nascita nel cercare di promuovere la figura professionale dell'Operatore Shiatsu in Europa ed elencando le strategie utilizzate negli anni per raggiungere questo scopo.
Ha anche ricordato le molte fatiche del percorso fatto, con i risultati raggiunti gli ultimi dei quali, in ordine di tempo, i progetti di Shiatsu Without Borders e Shiatsu Resurces Worldwide che hanno dato visibilità alla nostra professione anche ad un pubblico più amplio di quello europeo.
L'organizzazione del Simposio è stato poi il progetto che si è

concretizzato per presentare alle associazioni europee, anche quelle che non fanno parte della ESF, il grande obiettivo raggiunto dalla Federazione Austriaca.
A questo punto è intervenuto Eduard Tripp, rappresentante austriaco (ODS) nel presentare il lavoro fatto per raggiungere il riconoscimento del livello 6 degli EQF (European Qualification Framework). Il percorso fatto dall'ODS in Austria, dove lo Shiatsu è già ufficialmente riconosciuto come professione, è stato lungo e travagliato ma ha portato i frutti sperati.

L'incontro è poi proseguito nel pomeriggio con lavori di gruppo guidati da un facilitatore e dai rappresentanti del Board della ESF. I rappresentanti dei 22 paesi si sono incontrati e scambiati opinioni su tre domande che avevano già ricevuto nei giorni precedenti. Con metodo e grande partecipazione (ci si scambiava gruppo e domande ogni 20 minuti) il pomeriggio è trascorso con grande intensità e si è concluso mettendo in comune le varie idee emerse, i dubbi e condividendo, alla fine della giornata, i risultati.

Il clima è stato molto cordiale e collaborativo e, nonostante la stanchezza accumulata, dopo la cena si è riusciti anche a condividere una serata di chiacchiere e qualche ballo.
Nelle prossime settimane si troveranno i modi più efficaci per raccogliere e condividere attraverso i social network quanto emerso in questa bellissima giornata.
Il COS è stato anche protagonista sotto due aspetti.

Il primo è che, durante la mattinata, c'è stata l'occasione, con le altre due associazioni italiane anche loro presenti (APOS e FISIEO), di presentare l'esperienza fatta in "Professione Shiatsu" a tutti i partecipanti. Molto interesse e tanti complimenti sono stati espressi per avere trovato un modo di lavorare assieme qui in Italia.

Alla sera poi, prima di iniziare il momento di festa, è stato siglato l'accordo di mutuo riconoscimento dei rispettivi soci attivi fra COS e l'SSI (Shiatsu Society Ireland - associazione Irlandese). Questo accordo bilaterale permetterà ai rispettivi soci, che si dovessero trasferire nell''altro paese, di poter aderire all'associazione nazionale di riferimento del nuovo paese senza sostenere alcun esame.

È stato bello ed emozionante poter condividere una così intensa giornata con i membri presenti del consiglio del COS. Certamente sentiremo parlare ancora per molto tempo di quello che è emerso al Simposio della ESF.

I tre Presidenti in rappresentanza del progetto Professione Shiatsu a Bruxelles

Il Presidente COS e la Presidente della Shiatsu Society Ireland

LA PERCEZIONE DEI MERIDIANI

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

Durante l'aggiornamento per gli insegnanti COS del prossimo venerdì 4 ottobre a Igea Marina, Patrizia Stefanini, sostenuta dalla sua esperienza di quasi 40 anni di insegnamento offrirà la propria visione storica e scientifica dei meridiani, e con essa la metodologia per assolvere bene a questo compito.

Una proposta che comprende esercizi di meditazione e respirazione consapevole, coinvolgimento e ascolto attivo dei sensi integrati, scansione del corpo. *I partecipanti potranno così imparare a fidarsi delle loro percezioni emotive e a riconoscerle come indicatori importanti.*

Nella mia esperienza didattica spesso gli allievi affermano di "non sentire". Io replico che è impossibile non sentire, sono le aspettative che rendono la mente dubbiosa. Per questo non ho mai davvero pensato di "insegnare a percepire" ma piuttosto aiutare gli allievi ad assumere un atteggiamento di fiducia e curiosità riguardo al significato e all'esperienza del "Ki".
Pensiamo ai sinonimi di "percezione": intuizione, sensazione, senso ... presentimento. Tutt'altro che logica o esperienza diretta.
Insegnare a un allievo a fidarsi delle proprie percezioni è un processo delicato che coinvolge quindi, in primis, la consapevolezza e la fiducia in sé stessi.
Percepire i meridiani ovvero la qualità vitale del proprio uke (ricevente) è l'essenza del mio shiatsu, ben lontano dall'essere una banale pressione di percorsi e punti predefiniti.
Circa 40 anni fa ho scelto infatti di approfondire lo studio del Keiraku Shiatsu, noto in occidente come "Zen Shiatsu", lo stile del Maestro Shizuto Masunaga. Keiraku in giapponese significa proprio "meridiano", che per il maestro era ancora qualcosa di non completamente compreso. Nei suoi scritti Masunaga ne evidenzia sia una natura "yin" ovvero di "canale", visione preziosa al mondo cinese; sia, accanto ad essa, ne offre una visione "yang" legata al meridiano visto come "movimento in vita", funzione vitale.
In "Zen Shiatsu: How to Harmonize Yin and Yang for Better Health" Masunaga descrive con chiarezza i meridiani come un sistema energetico dinamico, che si espande oltre i percorsi tradizionali, influenzando l'intero corpo e rispondendo a fattori emotivi, mentali e fisici. Egli enfatizza che i meridiani non sono linee rigide e fisse, ma piuttosto una rete che si adatta alle condizioni dell'individuo, cambiando e reagendo a seconda dello stato psicofisico. Questo concetto è chiaramente espresso nel suo lavoro che utilizza meridiani più estesi rispetto ai canali cinesi, che coprono ampie aree del corpo oltre le vie tradizionali.
Per descrivere la sua mappa "Shiatsu Meridian Chart" si rende necessario uno

Patrizia Stefanini al Convegno COS.

scritto a parte, avendo i suoi meridiani "natura e profondità variabile" ("Manuale di Diagnosi")
Con tali premesse si comprende bene come sia fondamentale imparare a percepire i meridiani con sensibilità ed empatia, dato che non si tratta di vie statiche, ma piuttosto un sistema che si adatta e cambia in risposta alle condizioni interne ed esterne.
Il flusso del Ki nei meridiani può variare a seconda di fattori come lo stress, le emozioni, l'alimentazione, e l'ambiente circostante. Chi pratica shiatsu deve quindi saper rilevare questi cambiamenti e adattare il trattamento di conseguenza.
Questo significa accettare la natura variabile del meridiano, la sua non fissa localizzazione, perché la mappa è solo una realtà virtuale rispetto al "territorio" uomo e richiede un cambio di paradigma mentale non facile per noi occidentali.
Nelle mie classi, apro con pratiche come la meditazione o altre tecniche di centratura per sostenere uno stato mentale di quiete e presenza al gesto del tocco senza giudizio. La meditazione, infatti, è uno strumento che aiuta l'operatore Shiatsu a coltivare uno stato di sensibilità e calma interiore, elementi fondamentali per accedere a quello che chiamo utilizzo dei "sensi integrati".
Questa preparazione permette di entrare in uno stato di consapevolezza ampliata, in cui l'operatore è più ricettivo alle informazioni sottili del suo uke, avendo minimizzato interferenze e disturbi nella ricezione. Non si tratta solo di rilassarsi, ma di sviluppare una qualità di ascolto profondo, che aiuta a sintonizzarsi con il flusso di energia vitale, percependone la diversa distribuzione, le informazioni collegate ai diversi livelli di manifestazione vitale.
Possiamo infatti "dialogare col Ki" comprendendone i diversi significati, aiutando così i nostri uke ad accettare le loro condizioni attuali e credere di poter essere artefici della loro salute.
L'operatore diviene strumento neutro e ricettivo, di amplificazione e supporto per qualsiasi manifestazione energetica.
Con i "sensi integrati" si affina la capacità di percepire l'energia vitale non solo attraverso il tatto, ma anche tramite una consapevolezza più ampia che coinvolge gli altri sensi e sicuramente coinvolge tutto il corpo e la mente.
Questo concetto di percezione globale è perfettamente in linea con la filosofia orientale che vede corpo, mente e spirito come un tutt'uno inseparabile. L'integrazione di più sensi, inclusi quelli più sottili, come l'intuizione e la sensibilità energetica, conduce ad un ascolto profondo e globale che va oltre il semplice tocco fisico, aprendo la possibilità di "sentire" l'energia in modo più completo.
Percepire i meridiani attraverso i sensi integrati significa, quindi, accedere a una comprensione multidimensionale del flusso energetico, una sorta di fusione tra sensibilità fisica ed energetica.

E, naturalmente, la pratica costante dello Shiatsu affina queste capacità percettive. Si tratta di guadagnare gradi di flessibilità e comodità posturale, di essere in grado di variare centratura del proprio campo energetico per risuonare in modo diverso con quello di uke. Ed anche di offrire un tocco agito con tecniche e ritmi variati, intrinsecamente più efficaci in termini relazionali.
Le scelte che compiamo, quando ci troviamo di fronte alle possibilità che la vita ci offre, sono prevalentemente determinate da ciò con cui risuoniamo maggiormente.
Così in una seduta shiatsu, ciò che percepiamo dipende da noi, da come stiamo quando tocchiamo il nostro uke.
La risonanza con uke è fondamentale per compiere gesti utili allo scopo del trattamento. È un modo per ascoltare e dialogare con la sua energia vitale.
Quando Cuore e cervello sono in risonanza, ecco che la nostra percezione si arricchisce come di un senso superiore, un sesto senso, capace di presenza sincronica a sé ed agli altri.
La relazione Shiatsu, tra tori e uke, è per me una relazione empatica tra due sistemi alla ricerca del bene di entrambi. Per poter realizzare questa esperienza sul futon, bisognerebbe, prima di tutto, incrementare la nostra qualità energetica ed agire in empatia. Dal nostro Cuore vibrante sentire la natura segreta dell'altro, quella sua parte ancora non espressa o conosciuta.
Nei miei anni di pratica shiatsu, "l'allineamento" è sempre stato risorsa fondamentale per esplorare le diverse possibilità di comprensione teorica ed esperienza pratica dei Keiraku. Allinearsi è un procedimento che si è evoluto con la mia pratica, aiutandomi ad applicare concetti quali la percezione sincronica suggerita dalla Fisica Quantistica dei Campi.
È infatti possibile vivere una risonanza molto speciale con la dinamica energetica umana. Con una presenza ed un tocco adeguato, essa offre informazioni non analizzabili da una mente razionale.
Quasi in stato meditativo colgo aspetti dei miei uke che decodifico attraverso i keiraku nelle loro qualità kyo e jitsu.
Una tecnica basata sul "minimo stimolo", peraltro suggerita dallo stesso maestro Masunaga in termini di "minimo tono muscolare", permette al tocco shiatsu di sostenere ed incrementare l'organizzazione del sistema. Possiamo tradurre questa affermazione con un linguaggio familiare al mondo shiatsu: la rete dei meridiani è integra e funzionante come via di massima efficacia per il fluire del Ki
Con gioia ho dedicato questi anni alla comprensione del meridiano come "strumento" che porta dignità al tocco shiatsu, rendendolo in grado di migliorare la qualità della vita di uke. Cercando di entrare in una presenza empatica, centrata nel mio cuore, lascio al mio ego un ruolo di testimone, non protagonista.
Gratitudine, sorpresa, bellezza e gioia arrivano sul futon ed il mio sentire è una condizione del mio cuore, come sosteneva il maestro Masunaga, non un sapere.

HARA, CONNESSIONI CON IL CENTRO

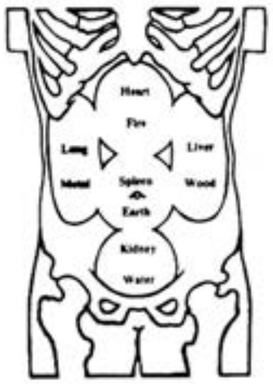
Nello shiatsu, Hara riveste un ruolo assolutamente centrale. Non dimentichiamo che la pratica shiatsu è squisitamente giapponese e Hara rappresenta un aspetto peculiare della visione che sta dietro alle nostre pressioni. Hara, del resto, caratterizza e contraddistingue lo shiatsu da altre tecniche energetiche come, ad esempio, il massaggio cinese o il tuīná. In questa peculiarità, i giapponesi hanno sviluppato nel tempo, sia concettualmente sia nella pratica, l'importanza di Hara approfondendo studi sulle modalità di pressione e sulla visione energetica.
La Medicina Energetica Giapponese è la base sulla quale si pensa si sia sviluppato lo shiatsu e che ha conseguentemente dato importanza ad Hara. Vediamo storicamente questo percorso.

Nella Primavera del 562 in Giappone la visione energetica si è sviluppata e differenziata rispetto alla Cina perché in quell'anno, il monaco cinese Chih Tshung (Chiso in giapponese), sbarca in Giappone portando con sé 164 rotoli (libri) di seta che raccoglievano il sapere antico della medicina cinese. Chiso, storicamente, è stato il monaco che ha portato il buddismo dalla Cina al Giappone, ad oggi la seconda religione più diffusa in Giappone dopo lo Shintoismo.

Come spesso capitava anche ai nostri monaci benedettini, oltre che uomo di religione, Chiso è stato uomo di medicina e, affrontando un viaggio senza ritorno, portò con sé la cultura dei Canoni Classici.
I giapponesi, ovviamente, conoscevano già la medicina ma gli storici attribuiscono al monaco Chiso la diffusione e l'approfondimento della visione energetica in Giappone.

Da questo momento l'evoluzione ha avuto uno sviluppo in due direzioni: la prima più "tecnica, materiale" che prevedeva, tra l'altro, uno studio e un lavoro sulla qualità degli aghi e dell'artemisia per la Moxa. La seconda, più "concettuale", volta ad approfondire e migliorare le diverse interpretazioni della fisiologia e modalità di valutazione energetica, a fornire più frequenti riferimenti ai testi classici e a sottolineare l'importanza di Hara. Concetto questo, come detto, già conosciuto e riscontrabile in un antico testo del terzo secolo dopo Cristo, il Nan Jing, e poi sviluppato successivamente con la mappa di Mubun, la prima a riportare organi e visceri.

夢分斎の臓腑図



ANTICA MAPPA DI HARA
Nam Jing 17ª difficoltà

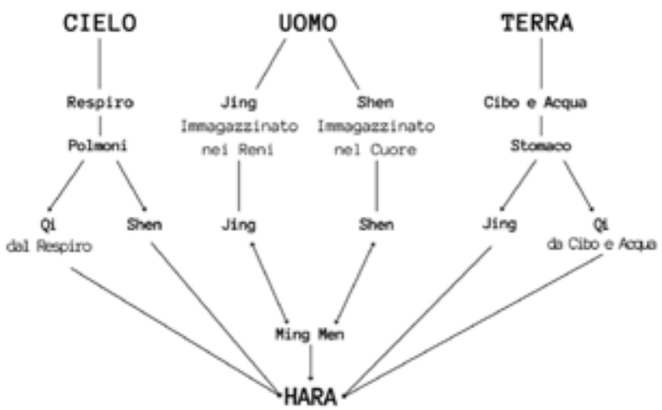
Uno dei grandi Maestri dello shiatsu italiano ed europeo, Mario Vatrini considera un aspetto importante di Hara, quello che i giapponesi chiamano Haragei: l'arte dell'Hara. Vatrini nel suo libro "Strategie di Shiatsu", sottolinea che il concetto di Hara si rifà sia ad una pratica concreta ma, anche, a un modo di porsi di fronte alla vita. Haragei, vuol dire capire la realtà intorno a noi non solo con il ragionamento, ma anche con l'emozione, con la sensazione che ci arriva.
Anche noi diciamo di fronte una situazione particolare, vado a pelle, oppure usiamo in maniera ancor più arcaica il modo di dire "vado di pancia", e i giapponesi, con il termine Haragei, sottolineano proprio questo. Nella loro visione Hara è centro energetico, fonte di comprensione (per valutare la condizione energetica del ricevente una possibilità è praticare su Hara), centro dell'energia e della vitalità, ma ancor di più, nella concezione giapponese, Hara è la vita stessa.

Per completare questa considerazione di Hara e quanto l'addome rappresenti un'area importante per l'essere umano, non si può non citare Kiko Matsumoto che in alcuni dei suoi testi sottolinea, spiega e approfondisce la differenza e la realizzazione di Hara nella visione nipponica.

Dal punto di vista energetico l'uomo è collegato al cielo in alto, contrapposto alla terra in basso e in mezzo l'individuo.
Per la Medicina Tradizionale Cinese questi tre aspetti si realizzano nell'uomo in diverse zone del corpo; ad esempio, con il Triplice Riscaldatore Superiore in alto (riferito al cielo) che ospita la parte emotiva e legata al respiro; oppure in basso, relativa alla terra si trova la zona delle trasformazioni del cibo e la parte dell'istinto animale.
Matsumoto dice che tutti gli aspetti della vita, dal respiro al cibo, alle emozioni, "confluiscono in Hara" e, come spesso accade, l'aspetto filosofico in realtà viene confermato dall'aspetto anatomico.

La parte dell'essere umano, tradizionalmente legata agli aspetti emozionali chiamata Shen e quella più legata alla struttura e custodita dai reni Jing, confluiscono prima nel punto VG4 Ming Men (Porta del destino o Porta del mandato) poi, si "mettono anche a disposizione", per essere energeticamente contattati, in Hara. Allo stesso modo, come risultato dell'assimilazione, anche ciò che l'Essere Umano prende dalla vita (l'energia del respiro e quella del cibo e dell'acqua) per i giapponesi confluisce in Hara.
L'area intorno al punto Ming Men fra la seconda e terza vertebra lombare, è estremamente importante perché è la "zona" dove si incontrano, per così dire, il diaframma e il muscolo Ileopsoas.
Una peculiarità dello Psoas è proprio la sua sinergia con il Diaframma, muscolo molto particolare in quanto è l'unico ad avere una posizione quasi orizzontale. Le inserzioni del diaframma si incrociano con quelle dello Psoas: infatti prende aggancio sulle prime vertebre lombari, più precisamente 1° e 2° con il pilastro di sx, 2° e 3° con il pilastro di dx.

Il diaframma è intimamente connesso ai Polmoni (oltre che al cuore e al Pericardio), in questo modo la coppia Diaframma - Psoas giustifica il detto cinese "il Rene deve afferrare il Qi del Polmone". Le vertebre su cui si inserisce il diaframma sono quelle che corrispondono al Ming Men (4VG): ecco che ad ogni respiro, il Qi del Polmone arriva ai Reni e si mette in relazione con il Jing innato; dalla loro interrelazione nasce la Yuan Qi che poi si unirà all'Energia del cibo (Gu Qi) per costituire la Zheng Qi che animerà i meridiani principali.
Se lo Psoas è retratto, la formazione di Yuan Qi ne soffrirà, in quanto i reni funzioneranno male. Tra lo Psoas e il Diaframma si realizza anche un'altra forte unione che sta alla base della vita, la connessione sull'asse centrale Acqua-Fuoco: Rene-Cuore.



Il cuore si adagia sul diaframma e la tensione di quest'ultimo porta il cuore ad essere teso. Oltre al rapporto anatomico di vicinanza, il cuore è connesso al diaframma anche attraverso il Pericardio che fornisce un "aggancio tendineo" e lo connette direttamente con le vertebre cervicali. Questo collegamento permette al diaframma di avere un maggiore ritorno elastico dopo la sua contrazione.
In anatomia, la relazione psoas/diaframma/cuore/vertebre cervicali viene chiamata catena Cervico-Toraco-Addomino-Pelvica e riveste un'importanza fondamentale nella statica e nella dinamica del nostro corpo.

Anche il rapporto dello Psoas con organi e visceri è molto interessante.
Nella visione energetica viene associato certamente ai Reni e in effetti, anche a livello anatomico, i reni poggiano direttamente su di esso. La tensione o rilascio dello Psoas modifica a livello strutturale la curva lombare e nella MTC viene spesso tenuto conto della "forma" dei lombi per valutare se il rene è eccessivamente sotto stress o al contrario risulta scarico.
Uno psoas rilassato e correttamente utilizzato favorisce tutto il funzionamento viscerale, in particolare è molto connesso alla peristalsi (collegamento R-IC; regola 12-24). Inoltre, la sua tensione coinvolge direttamente il pavimento pelvico dando potenzialmente problemi anche agli organi in relazione ad esso (apparato genito urinario e ano).
Se può influenzare i visceri, è altrettanto vero che i visceri possono influenzare lo Psoas.
La fascia che ricopre il muscolo è parte integrante del sistema linfatico e aiuta nel drenaggio delle sostanze di rifiuto del corpo; qualunque infezione o infiammazione protratta e non debitamente drenata, può creare una infiammazione dello Psoas per accumulo di tossine nella sua fascia, che spesso porta forte dolore alla colonna o alle anche.
La scuola di Mezieres, l'osteopatia e anche l'omeopatia rilevano il fatto che lo Psoas non si comporta come un muscolo ma come un organo. È infatti un raccoglitore di tossine (una sorta di spazzino) che partono dalla testa, dai denti, dall'intestino, ecc.... e soprattutto dai reni che, come abbiamo detto prima, si appoggiano sulla sua guaina.

L'ultimo, forse scontato aspetto da considerare per comprendere la centralità di Hara e la sua connessione con la periferia del corpo, è l'intestino. Per la Medicina Tradizionale Cinese come per quella occidentale, è un viscere costituito da due parti: Xiao Chang, detto piccolo intestino e Da Chang, grande intestino. La Medicina Tradizionale Cinese riconosce il fatto che una disarmonia energetica di questi visceri si ripercuote su altre strutture corporee distali.
Il primo collegamento fondamentale è quello tra intestino e dolori cervicali e/o dolori alle spalle. Oggi si ritiene che molti disturbi cervicali siano legati alle tensioni emozionali ed è comune pensare che alcuni tipi di tensioni psicologiche gravino quasi fisicamente sul collo, come una sorta di vera pressione.
Ebbene, il piccolo intestino (intestino tenue), proprio grazie alla sua particolare anatomia che corrisponde a una superficie pari a 300 mq, ha una struttura organica fatta per assorbire.
Secondo la medicina cinese questo organo fa parte del livello energetico definito Tai Yang, ovvero il livello più "superficiale" del corpo. Pensando alla sua estensione e particolare struttura interna a villi, potremmo immaginarlo come una gigantesca espansione fisica del nostro corpo (superficie), come delle antenne che in questo caso non sono interne, ma esterne, e che non assorbono strutture fisiche ma sensazioni, emozioni e aspetti decisamente più impercettibili della vita.
Ecco che l'estrema sensibilità di alcuni riceventi (le intolleranze alimentari ad esempio), si riflette sull'intestino e viceversa.
Nello stesso modo i canali-meridiani del piccolo intestino e del grosso intestino, decorrono dalla mano al viso passando per la spalla e per il collo, e potrebbero essere indizio di molti dolori, presenti appunto in questi distretti, che possono essere definiti viscerali sebbene presenti a livello del sistema osteoarticolare.

Valter Yugen Umelesi al Convegno Nazionale COS ottobre 2024

L'intestino crasso invece fa parte del livello Yang Ming, energeticamente più profondo rispetto al Tai Yang. Molti dolori lombari possono essere collegati a una disfunzione intestinale per una corrispondenza davanti-dietro, così come alcuni disturbi cutanei possono essere posti in relazione ad una disarmonia energetica dall'intestino crasso. Questo, per il collegamento energetico tra grosso intestino e polmone che si riflette, come manifestazione esterna, a livello della pelle (intimamente legata all'energia e alle condizioni del polmone). È importante quindi sapere, che non solo il gonfiore, la dissenteria, la stitichezza ecc. sono segnali di una possibile disfunzione intestinale, ma anche altri disturbi senza apparente relazione con tale area, possono essere considerati come campanelli di allarme per migliorare la salute del nostro intestino.

Per concludere questo contributo, si può quindi affermare che Hara, nel profondo dell'addome, è il nostro centro di gravità fisica, la sorgente della nostra vitalità e si ricollega al concetto della presenza dell'energia vitale, denominata Ki in Giappone, che, proprio nella zona addominale tra l'ombelico e il plesso solare, trova la sua collocazione.
Secondo le medicine tradizionali orientali in tale zona del corpo sono presenti dei canali energetici di grande importanza che possono essere stimolati anche attraverso la pratica Shiatsu; l'effetto del trattamento non sarà riferito solo agli organi del ventre e dell'addome, ma a tutto il corpo.

Per il pensiero orientale, inoltre, Hara è la sede della coscienza umana; è il luogo dove lo spirito diventa materia e la materia diventa spirito, nel continuo ciclo della vita. Contiene la nostra energia vitale e la sua forza è indicazione del modo con cui possiamo unificare corpo, mente e spirito nella nostra vita. Da qui, provengono tutta la nostra energia costituzionale, la nostra azione e la nostra comprensione.
Poiché Hara, secondo la concezione orientale, è la fonte reale di qualsiasi problema di salute piccolo o grande che sia, trattando questa zona viene mantenuto o riacquistato uno stato di salute ottimale.
Si tratta inoltre di un modo molto efficace di mantenersi in contatto con tutto il proprio corpo e migliorare la salute, sviluppando un sano potenziale intellettivo ed emotivo. Quando si "modifica l'addome", si modificano anche gli schemi mentali e i cambiamenti si trasmettono a tutti i livelli dell'esistenza: fisici, sociali, emotivi e psicologici.
In maniera molto sintetica e semplice possiamo affermare che l'energia "creatrice" di un organo specifico scorre attraverso le gambe, le braccia, il tronco e la testa in canali chiamati "meridiani". Quando l'energia si materializza lo fa nella forma dell'organo stesso; per esempio, l'energia del fegato "entra" nel corpo attraverso la schiena, scorre lungo i meridiani relativi nelle gambe e termina concentrandosi a destra della gabbia toracica nella forma dell'organo fisico.
Secondo il pensiero orientale, l'organo è la forma finale e più concentrata della particolare energia del meridiano, quindi quando si tratta un arto si "massaggia" una zona secondaria di energia, e quando si lavora sull'addome si tratta la fonte dell'energia rigeneratrice di tutto il corpo.

Convegno Nazionale COS 2024

GIRASOLE ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE

Nascita dell'Associazione Girasole

L'Associazione Girasole è stata fondata nel 2002 da Gecchelin Ivonne.
Tutto è nato dopo un trattamento Shiatsu gratuito ad una bambina disabile che non riusciva a comunicare ed esprimersi e che frequentava il Centro dell'ANFFAS. Nei giorni successivi la mamma ha riferito ad altri genitori il risultato positivo del trattamento con conseguente interesse a questa pratica da parte della Struttura. Da questo bisogno è nata l'idea di creare un'Associazione di volontari per rispondere adeguatamente alle necessità emerse da questa esperienza. Per realizzare tale obiettivo sono stati necessari vari contatti con Enti, Istituzioni e professionisti del settore della disabilità.

L' **Obiettivo primario** dell'Associazione era ed è a tutt'oggi quello di portare a questi bambini/ragazzi con disabilità, una nuova ed unica esperienza di contatto umano.

È stato così formalizzato un **Obiettivo statutario**, ancora attuale, che è quello di: "Fornire un servizio di trattamenti Shiatsu gratuiti da parte di operatori, che hanno concluso il percorso di studio presso varie Scuole di Shiatsu, a bambini/ragazzi con disabilità. Tale approccio energetico, non invasivo, serve ad espandere il mondo della percezione e quindi della conoscenza del ricevente. Il riequilibrio dell'energia vitale, obiettivo principale dello Shiatsu, permette nuove modalità di approccio alla propria identità fisica e migliora la qualità della vita delle persone trattate in termini di benessere generale e di disponibilità a un diverso tipo di comunicazione, di scambio e di relazione.
Attraverso il tocco si entra in contatto con l'altro e si impara ad ascoltarne le esigenze che spesso non si manifestano verbalmente, ma solo attraverso le risposte del corpo al contatto, migliorando così la qualità di vita del ricevente".
Hanno aderito all'Associazione Girasole circa 20 operatori. È stato predisposto uno Statuto registrato presso la Regione Veneto come Associazione di

Promozione Sociale.
Abbiamo preferito turnarci sia nella Presidenza, sia nel Consiglio direttivo dell'Associazione.
L'Associazione ha sempre collaborato con i vari Enti e Istituzioni.
Inizialmente è stato organizzato un incontro di approfondimento con il Primario di fisioterapia della nostra U.L.S.S. per affrontare le varie problematiche dei bambini disabili, i loro disturbi invalidanti e le loro sofferenze. Abbiamo sempre ritenuto molto importante collaborare e operare in sintonia con il Settore Disabilità dell'U.L.S.S. 4 (ora AULSS 7).

Attività dell'Associazione Girasole

Dopo vari incontri con la Responsabile dell'Area Disabilità e la Responsabile del Distretto Socio Sanitario, già nel 2002 abbiamo stipulato una convenzione con l'allora U.L.S.S. N. 4 "Alto Vicentino" per una collaborazione, ancora a tutt'oggi attiva, che si è dimostrata nel tempo molto valida e proficua.
Tale convenzione vale per fare trattamenti sia ai bambini, come pure per fare trattamenti nei 3 Centri Occupazionali Diurni dell'U.L.S.S. a ragazzi dai 18 anni in su. Inoltre, abbiamo stipulato una convenzione anche con l'Anffas dove ci sono ragazzi disabili con più di 18 anni e nelle scuole, dove ci sono bambini disabili.
Per poter effettuare i trattamenti, inizialmente abbiamo usufruito di palestre nelle scuole fornite dal Comune di Schio (VI).
Successivamente e tuttora abbiamo a disposizione, gratuitamente, degli spazi presso la Casa della salute dell'ex Ospedale di Schio (VI).
Con la Responsabile dell'Area disabilità abbiamo predisposto una griglia finalizzata alla verifica dopo dieci trattamenti, da compilare da parte degli operatori Shiatsu, con i genitori, con gli operatori dei Centri Occupazionali Diurni dell'Anffas e dell'U.L.S.S. e con gli operatori scolastici, per verificare assieme a loro, a fine anno, i risultati ottenuti.
Tale griglia di osservazione è stata fatta con lo scopo di valutazione, di monitoraggio e di tracciamento per i successivi indirizzi operativi e per individuare in quale ambito si è ottenuto il miglior risultato fisico, mentale o relazionale.

Grazie ai trattamenti effettuati, in maniera continuativa fino ad oggi, abbiamo potuto riscontrare tanti miglioramenti ed effetti positivi sui bambini/ragazzi:

- maggiore capacità di concentrazione e attenzione con conseguente miglioramento dell'apprendimento
- postura più adeguata
- miglior senso dell'equilibrio
- migliore capacità verbale e comunicativa
- maggiore scioltezza nei movimenti

- miglioramento delle capacità relazionali
- miglioramento delle funzioni intestinali, digestive, urinarie e riduzione del muco nelle malattie bronchiali
- miglioramento del ritmo sonno-veglia
- maggiore rilassamento
- regressione di dermatiti
- difese immunitarie più attive (es. nei casi di recidive di bronchiti).

C'è inoltre da tenere presente che questi bambini/ragazzi hanno bisogno di avere la completezza dello schema corporeo, cioè di prendere consapevolezza del proprio corpo. Il bambino con disabilità non conosce alcuni distretti corporei e noi con il trattamento Shiatsu possiamo facilitare questa unità.
I trattamenti sono valutati individualmente ad ogni seduta dal singolo operatore applicando sempre il "qui ed ora" e lavorando sul Kyo e il Jitsu attuali e basandosi sulla diagnosi di Hara o della schiena.
Abbiamo sempre lasciato al singolo operatore la decisione di cosa trattare e il metodo di trattamento Shiatsu usato si è sempre basato sui principi dello Zen Shiatsu.
Dove possibile viene sempre fatta la valutazione di Hara, ma in alcuni bambini la situazione è così compromessa che non è possibile seguire uno schema standard e ci si deve adattare alle necessità del ricevente. Lo stimolo messo in atto dalla pressione dello Shiatsu coinvolge una qualità energetica molto sottile, che va a ristabilire il corretto flusso energetico e attiva qualità che vanno anche molto al di là dell'aspetto puramente fisico.
Il trattamento effettuato a questi bambini viene eseguito con una pressione molto delicata e diversa da quella che si applica agli adulti.
A volte eseguiamo il trattamento da seduti a terra con la loro schiena appoggiata al nostro petto.
Solo in questo modo si rilassano e ci permettono di trattare hara, braccia, gambe, manifestando gioia.
Praticare un trattamento a bambini o ragazzi con problematiche di disabilità a volte può generare paure, ansie, perché non si sa come comportarsi. L'importante è sapere a priori quali sono le cose che si possono fare, quali no e a cosa stare attenti. Ci sono sempre state fornite delle considerazioni generali sul ricevente, prima di iniziare l'attività, direttamente dall'Area disabilità, dai genitori o dai responsabili dei Centri Occupazionali Diurni dell'U.L.S.S. o dell'Anffas o dal Primario di Fisioterapia oppure dai Neuropsichiatri che ci segnalano i casi.
Inizialmente c'è sempre stato anche un confronto per stabilire aspettative ed obiettivi del singolo ragazzo.
Naturalmente dovendoci continuamente rapportare con i Responsabili di Strutture, Medici, Operatori scolastici, Genitori, Istituzioni locali, Regione, abbiamo dovuto rimodulare e adeguare continuamente il nostro linguaggio.
I servizi dell'U.L.S.S. di Neuropsichiatria infantile e della disabilità hanno segnalato all'Associazione vari bambini con:
Sindrome di Down
Paralisi cerebrale infantile distinguendo in:

- Spasticità (Emiplegia, Diparesi, Tetraparesi)
- Atasicità
- Distonicità

Autismo
Iperattività,
Malattie rare come Morbo di Willy, sindrome di Rett., ecc...
Meningite, Prematuri e molte altre patologie gravissime.

In tutti questi anni di attività abbiamo notato che quasi tutti i bambini trattati, inizialmente sono molto restii a farsi toccare, ma con il

tempo amano il trattamento e i genitori riferiscono che diventano molto più affettuosi e amano anche farsi abbracciare.
A volte ci fa star male il fatto che oltre alla malattia, all'impossibilità di muoversi o di esprimersi questi ragazzi possano anche soffrire fisicamente.
Ci gratifica però il fatto che dopo il trattamento si rilassano, vediamo che si calmano e magari si addormentano.
Dobbiamo sottolineare che non è sempre facile da parte nostra lavorare con questi ragazzi: a volte abbiamo paura di non essere accettati e non sappiamo da dove iniziare.
Un nuovo ricevente può non essere abituato al contatto fisico, può non gradire di essere toccato in determinate parti del corpo.
Sentiamo che alla base di tutto ci deve essere il rispetto della persona, dei suoi limiti, delle sue difficoltà e delle sue esigenze; sentiamo contemporaneamente che anche da parte nostra c'è il bisogno di riconoscere i nostri limiti ed accoglierli.
È importante distinguere e capire l'emozione che stiamo provando noi operatori e l'emozione che sta provando il ragazzo.
Ci piacerebbe tanto riuscire a sciogliere nodi e tensioni, ma non sempre è possibile.
Nella difficoltà anche noi tendiamo ad irrigidirci; in questo caso ci basta cambiare postura, eseguire su noi stessi qualche stiramento, respirare più profondamente, sempre mantenendo il contatto con il ricevente, cambiare posizione passando a trattare qualche altra parte del corpo.
Non sempre riusciamo ad effettuare un trattamento vero e proprio; a volte cerchiamo semplicemente di soddisfare il bisogno del ricevente senza percorrere il meridiano che ci eravamo proposti, in quanto trovato scarico di energia. In alcuni casi eseguiamo il trattamento sotto forma di gioco.
L'ascolto dei riceventi ci permette di farci guidare da loro, a volte trattiamo quella parte del corpo che ognuno di loro spontaneamente di propria iniziativa ci indica.
Qualche ricevente, a volte, manifesta il desiderio di invertire i ruoli, diventando egli stesso esecutore del trattamento.
Riteniamo molto importante rispettare la loro sensibilità e i loro tempi.
Alcuni bambini soffrono di **crisi epilettiche** che si possono presentare in maniera completamente diversa con variazioni della durata e dell'intensità.
A volte le crisi sono così leggere che non ci si accorge oppure non si riesce a capire, non essendo ben codificate.
Normalmente i genitori sono preparati, sanno come affrontarle, ma noi inizialmente non lo eravamo e avevamo molta paura.
In realtà abbiamo constatato che con i trattamenti Shiatsu difficilmente si scatenano le crisi. Attraverso la pressione piacevole e non invasiva si favorisce il riequilibrio energetico. Si riesce a creare quella condizione di benessere, di armonia e quindi da una situazione di stress, di tensione e di difesa il corpo si apre, si

rilassa e con il cuore nelle mani arriviamo anche dove non possiamo immaginare.
Ad oggi, dopo 23 anni di trattamenti, abbiamo avuto un solo episodio critico che abbiamo affrontato mettendo il bimbo sul fianco e aspettando che passasse.
Tutti questi ragazzi, in generale, hanno un tempo di resistenza limitato, oltre il quale non è possibile andare.
È incredibile constatare quanto all'inizio di un trattamento si senta hara rigido e teso, e quanto alla fine del trattamento si senta una pancia sciolta e aperta, un respiro espanso e profondo.

Valutazione dei trattamenti

I trattamenti fatti presso l'Associazione Girasole dal 2002 al 2024 sono stati moltissimi. Abbiamo trattato tutte le più diverse patologie. Per quel che ci riguarda il lavoro fatto con lo Shiatsu è sempre risultato molto utile, come precisato precedentemente.
I risultati ottenuti non riguardano nello specifico la patologia, ma soprattutto i sintomi della stessa e le problematiche generali derivanti dalla disabilità.
Stimolando l'energia vitale con i suoi aspetti di debolezza o di forza, di carenza o di eccesso, si migliora l'equilibrio energetico.
In risposta alla pressione si attiva un movimento dall'interno verso l'esterno e dall'esterno verso l'interno che va oltre il sintomo, fino alle cause più profonde del disagio fisico, energetico, psicologico, mentale, spirituale. Normalmente anche i bambini iperattivi, dopo un primo ciclo di interventi, alla fine del trattamento riescono a rilassarsi e si addormentano.
Il primo trattamento di solito viene fatto con il genitore presente, poi quelli successivi senza.

Durante i primi anni di attività abbiamo notato anche l'importanza di aiutare i familiari ad accogliere e ad accettare la disabilità, di aiutarli a reggere il peso della situazione, di sostenerli ed affiancarli, perché non perdano il controllo su se stessi, sul proprio figlio e possano continuare a svolgere la loro preziosissima funzione, pressoché insostituibile.
Durante i trattamenti ai ragazzi, l'U.L.S.S. aveva affiancato ai genitori uno Psicologo.
Questa opportunità dava la possibilità ai genitori di confrontarsi, di condividere la loro frustrazione, scaricare lo stress e la sofferenza accumulata ed elaborare i propri vissuti.
Purtroppo tale iniziativa è stata sospesa dal 2020.

Tuttora però, da parte dell'Associazione, quando la presenza dei volontari lo permette, ai genitori viene fornito un trattamento Shiatsu quale sostegno e aiuto per ritrovare uno stato di benessere, di rilassamento e serenità, oppure viene proposto loro il DO-IN.
Oltre a ciò i genitori possono comunque trovare uno spazio dove poter confrontarsi con altri genitori che vivono situazioni simili.
Questa condivisione contribuisce ad aumentare nel genitore la consapevolezza dell'importanza di prendersi cura di se stesso, del proprio benessere fisico ed emotivo per poter sostenere nel tempo il carico dovuto alla situazione famigliare.
Ogni bambino può godere nell'arco di 1 anno di circa 10/15 trattamenti. Questo per poter dare spazio anche ad altri nuovi inserimenti, per non generare aspettative e anche per verificare il consolidamento dei risultati.
Si va a verificare se il bambino mantiene gli obiettivi raggiunti, per poi rivederlo più avanti.

Però ci sono anche bambini/ragazzi talmente gravi che, avendo più problematiche, non possono fare nessuna altra attività (tipo fisioterapia/nuoto...). In questi casi, dopo che la verifica abbia rilevato l'effetto positivo, collegialmente si decide se continuare i trattamenti per tutto l'anno.
Sempre per mezzo dell'Associazione Girasole, siamo presenti come operatrici nei tre Centri Diurni dell'ANFFAS di Schio (VI) e dintorni e nei tre CEOD dell'ULSS 7.
Negli anni abbiamo tenuto corsi gratuiti di formazione di manualità di base Shiatsu agli operatori di questi Centri.

Nel 2023 l'U.L.S.S. 7 ci ha proposto un nuovo progetto in area territoriale che si inserisce all'Interno del Piano Regionale di Prevenzione.
Il progetto prevede: "Investire precocemente in salute, azioni e strategie nei primi 1000 giorni di vita" e si colloca nell'ambito del Piano Regionale di Prevenzione (PL12) in collaborazione con il SISP e la UOSD, Promozione della salute e delle Malattie croniche non trasmissibili, per promuovere un'azione di sostegno alla genitorialità, mediante l'attivazione di cicli di insegnamento di tecniche di trattamento Shiatsu, da praticare ai neonati (0/4 mesi) da parte dei neo-genitori.
Tale attività di insegnamento viene svolta nelle sale di attesa del Servizio vaccinazioni presso la Casa della Salute di Schio e del Centro Polifunzionale di Thiene secondo il calendario stabilito nel progetto.
Obiettivi specifici di tale progetto:

- aiutare il bambino appena nato nel suo processo di adattamento al mondo che lo circonda;
- favorire e migliorare il rapporto genitore e figlio, con effetto rilassante anche per i genitori, grazie al contatto corporeo e al nuovo tipo di comunicazione non verbale, indispensabile nel rapporto affettivo genitore/figlio;
- le mani della madre e del padre imparano a comunicare con il bambino, ascoltare le tensioni e i dolori e ne percepiscono la risposta;
- il trattamento procura piacere e divertimento sia al bambino che ai genitori, con una ricaduta positiva reciproca.

A questi incontri, che hanno avuto un buon successo, sono intervenuti in media 10 genitori con i loro bambini ad ogni incontro.

Conclusioni

Come anticipato il nostro corpo è il campo di battaglia delle nostre emozioni e le cellule del corpo obbediscono alla psiche. È facile che anche il genitore si ammali a causa del dolore e dallo stress. Le attività rivolte a questi ragazzi e anche ai loro genitori, dell'Anffas e dei CEOD U.L.S.S. contribuiscono a dare un sostegno psicofisico, contribuiscono ad aumentare la resilienza, a trovare uno stato di benessere e di serenità, compatibilmente con la realtà e la cronicità del loro stato. Il beneficio è stato riscontrato ed apprezzato sia nell'immediato sia nelle verifiche di fine anno.
I finanziamenti ottenuti con i progetti hanno anche permesso la formazione continua degli operatori del Girasole, con approfondimenti, sia nell'ambito dello Shiatsu che di altre tecniche del benessere e anche attraverso la supervisione da parte di una psicologa sulla comunicazione, nel lavoro di gruppo e di crescita personale.
Ad oggi (2025) dopo 23 anni di attività, l'Associazione Girasole è composta da 9 operatori e da 2 segretarie, volontari che continuano la loro attività, che dedicano gratuitamente tempo e risorse, ricevendone un arricchimento esperienziale e personale grazie al confronto tra operatori e arricchendo il valore del gruppo.

Questa nostra esperienza ci ha permesso di riconoscere che: **"Aiutare l'altro aiuta noi stessi in quanto si crea un unico campo energetico"**
Ringraziamo per quanto abbiamo ricevuto e continuiamo a ricevere da tutti i bambini/ragazzi che abbiamo incontrato e per la forza che i loro genitori ci hanno trasmesso.
C'è qualche cosa che va oltre la tecnica: è il cuore nelle mani, in altre parole la compassione (e con passione), l'empatia e l'ascolto reciproco che si stabilisce tra chi dà e chi riceve. C'è uno scambio continuo fisico ed energetico che va oltre la nostra comprensione, una continua fusione come lo Yin e lo Yang.
Anche se siamo schivi a condividere questa parte del nostro cammino, perché **è molto più importante quello che abbiamo ricevuto di quello che abbiamo dato**, lo facciamo ora affinché anche altri abbiano la possibilità di intraprendere, anche se in modo diverso, questa bellissima e gratificante esperienza.
"Non è importante ciò che abbiamo fatto, ma ciò che siamo diventati attraverso ciò che abbiamo fatto".

Siamo iscritti all'Albo Comunale delle Associazioni del Comune di Schio e al RUNTS con il n. 12 dell'elenco contenuto nell'allegato A) al Decreto n. 302 del 04.07.2022 della Giunta Regionale Veneto.

Girasole - Associazione di promozione sociale
Sede legale a Thiene
Via S.M. Kolbe, 23
c/o Studio Improf s.a.s.
C.F. 03119850240

MICRORGANISMI AMICI: IL MICROBIOTA E I PROBIOTICI

Cosa è il microbiota?

Il microbiota è l'insieme dei microrganismi che vivono in simbiosi con il corpo umano, colonizzando principalmente l'intestino ma anche altre aree come la pelle, la bocca e il tratto genitale. Questo complesso ecosistema è composto da batteri, virus, funghi e altri microrganismi, ed è unico per ogni individuo.

Funzioni del microbiota

1. **Digestione e assorbimento dei nutrienti:** Il microbiota aiuta a scomporre cibi complessi, facilitando l'assorbimento di vitamine e minerali essenziali.

2. **Produzione di sostanze benefiche:** Alcuni batteri del microbiota producono acidi grassi a catena corta, importanti per la salute intestinale e metabolica.

3. **Protezione contro agenti patogeni:** Il microbiota agisce come una barriera, impedendo la proliferazione di batteri nocivi.

4. **Modulazione del sistema immunitario:** Il microbiota influenza lo sviluppo e la regolazione del sistema immunitario, contribuendo a prevenire malattie autoimmuni e allergie.

5. **Influenza sull'asse intestino-cervello:** Il microbiota gioca un ruolo nel collegamento tra salute intestinale e benessere mentale.

Fattori che influenzano il microbiota

Il microbiota è dinamico e può essere influenzato da diversi fattori, tra cui:

- **Dieta:** Un'alimentazione ricca di fibre e alimenti fermentati favorisce un microbiota sano.

- **Uso di antibiotici:** Gli antibiotici possono alterare l'equilibrio del microbiota, riducendo la diversità batterica.

- **Stile di vita:** Stress, mancanza di sonno e sedentarietà possono avere un impatto negativo sul microbiota.

- **Età e genetica:** Il microbiota cambia nel corso della vita e può essere influenzato da predisposizioni genetiche.

Conclusioni

Il microbiota svolge un ruolo cruciale nella salute umana, influenzando numerosi aspetti del benessere fisico e mentale. Mantenere un microbiota equilibrato attraverso una dieta sana, l'attività fisica e, se necessario, l'uso di probiotici è fondamentale per la prevenzione di molte patologie e il miglioramento della qualità della vita.

Cosa sono i probiotici?

I probiotici sono microrganismi vivi, principalmente batteri e lieviti, che offrono numerosi benefici per la salute quando consumati in quantità adeguate. Sono spesso definiti come "batteri buoni" o "benefici" poiché aiutano a mantenere l'equilibrio della flora intestinale e supportano il benessere generale del corpo.

Benefici dei probiotici

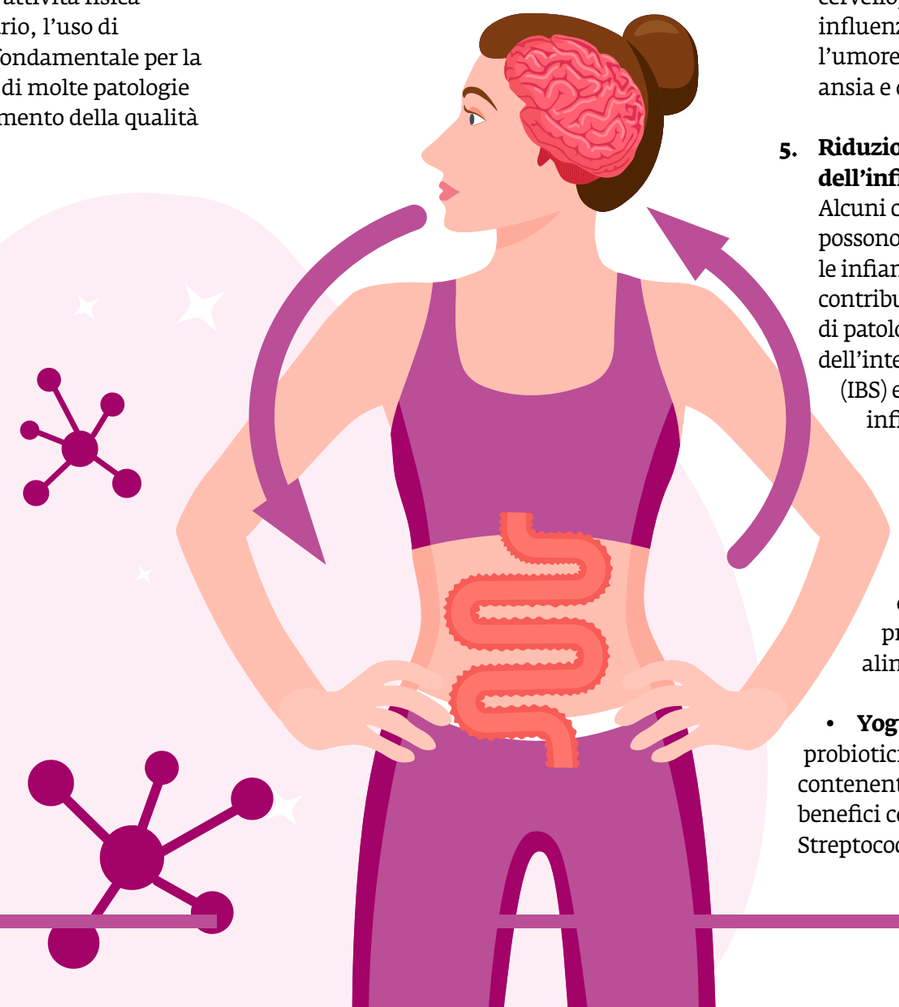
1. **Salute intestinale:** I probiotici contribuiscono a mantenere un equilibrio sano dei batteri nell'intestino, migliorando la digestione e prevenendo disturbi come diarrea e stipsi.

2. **Supporto al sistema immunitario:** Un intestino sano è strettamente legato a un sistema immunitario forte. I probiotici possono aiutare a rafforzare le difese naturali del corpo.

3. **Prevenzione delle infezioni:** Alcuni ceppi di probiotici, come Lactobacillus e Bifidobacterium, possono prevenire infezioni intestinali e del tratto urinario.

4. **Miglioramento della salute mentale:** Studi emergenti suggeriscono un legame tra l'intestino e il cervello (asse intestino-cervello). I probiotici possono influenzare positivamente l'umore e ridurre sintomi di ansia e depressione.

5. **Riduzione dell'infiammazione:** Alcuni ceppi probiotici possono aiutare a ridurre le infiammazioni, contribuendo al trattamento di patologie come la sindrome dell'intestino irritabile (IBS) e altre malattie infiammatorie croniche.



Fonti di probiotici

I probiotici possono essere assunti attraverso alimenti o integratori. Le principali fonti alimentari includono:

- **Yogurt:** Uno dei cibi probiotici più comuni, contenente ceppi di batteri benefici come Lactobacillus e Streptococcus thermophilus.

- **Kefir:** Una bevanda fermentata ricca di vari ceppi di probiotici.

- **Kimchi e crauti:** Verdure fermentate, popolari in molte cucine tradizionali, ricche di microrganismi benefici.

- **Miso e tempeh:** Alimenti fermentati a base di soia, utilizzati nella cucina asiatica.

- **Kombucha:** Una bevanda fermentata a base di tè, contenente lieviti e batteri.

Integratori probiotici

Gli integratori probiotici sono disponibili sotto forma di capsule, polveri o liquidi. Quando si sceglie un integratore, è importante considerare:

- **Ceppo specifico:** Alcuni ceppi di probiotici sono più efficaci per determinate condizioni.

- **Dosaggio:** La quantità di probiotici è spesso espressa in CFU (unità formanti colonia). Una dose efficace varia da 1 miliardo a 100 miliardi di CFU al giorno, a seconda delle necessità.

Conclusioni

I probiotici rappresentano un valido supporto per il mantenimento della salute, specialmente per il benessere intestinale e il rafforzamento del sistema immunitario. Consumare una dieta ricca di alimenti fermentati e, se necessario, integrare con supplementi di alta qualità può offrire numerosi benefici.

Dott. Biagio Notario (Brescia)

NUOVI CODICI ATECO 2025

ATECO (**AT**tività **ECO**nomiche) è una tipologia di classificazione delle attività economiche adottata dall'Istituto Nazionale di Statistica italiano (ISTAT), principalmente con finalità di rilevazioni statistiche economiche di rilievo nazionale, è poi stata utilizzata da tutte le pubbliche amministrazioni (Agenzia delle Entrate, INPS, CCIAA, Comuni, ecc.) per svariati motivi.

Dal 1° aprile 2025 sarà in vigore la nuova classificazione ATECO che sostituirà l'attuale versione, introdotta nel 2007 ed aggiornata nel 2022. Da quella data imprese e liberi professionisti potranno verificare ed eventualmente confermare o modificare le proposte di ricodifica, e dovranno adottarla per tutti gli adempimenti di natura statistica, amministrativa e fiscale. La struttura di ATECO 2025, articolata in codici e titoli, è disponibile sul sito istituzionale dell'Istat nella sezione dedicata alla classificazione ATECO.

In questi mesi l'ISTAT, oltre a valutare eventuali osservazioni e segnalazioni per errori ed omissioni, metterà progressivamente a disposizione strumenti aggiornati per navigare all'interno della classificazione, ricercare o individuare il codice ATECO di un'attività economica attraverso la descrizione della stessa e consultare le tabelle di corrispondenza, teorica ed operativa, tra la precedente e la nuova versione.

Non siamo in presenza di una sola operazione di riclassificazione di codici perché in alcuni casi cambiare il codice di riferimento vuol dire subire effetti di natura fiscale e gestionale.

Nel corso degli anni, per la mancanza di un codice specifico che identificasse l'attività di operatore shiatsu, si è sempre utilizzato il:

96.09.09 – Altre attività di servizi per la persona n.c.a (codice residuale in assenza di un codice specifico)

e solo negli ultimi anni, applicando il suggerimento proposto dalla ricerca del termine "shiatsu" nel sito dell'ISTAT, che si utilizza anche il:

96.04.10 - Servizi di centri per il benessere fisico (esclusi gli stabilimenti termali) - gestione di bagni turchi, saune e bagni di vapore, solarium, centri per snellimento e dimagrimento, centri per massaggi, centri per cure antifumo eccetera.

Entrambi i codici sono corretti, perché nel primo si mette in evidenza il destinatario del servizio mentre nel secondo l'effetto del servizio (benessere fisico).

Fiscalmente i due codici sono equivalenti in quanto hanno la stessa radice (iniziano entrambi con il numero 96) e per chi applica il regime fiscale forfetario non vi è alcuna differenza di tassazione.

Come evidenziato nel documento "**La struttura (codici e titoli) della classificazione delle attività economiche ATECO 2025**" emanato dall'ISTAT a dicembre 2024: "*Le attività economiche svolte da professionisti. Durante il processo di revisione del dettaglio nazionale della classificazione ATECO è stata posta particolare attenzione alle attività economiche svolte prevalentemente in forma individuale tenuto conto del tessuto produttivo*

nazionale costituito in prevalenza da piccole e medie imprese. Sono stati ad esempio introdotti nuovi codici ATECO per i servizi di toelettatura per animali da compagnia piuttosto che ***per coloro che operano tecniche di trattamento del corpo quali shiatsu*** *e massaggio tailandese."*

In effetti analizzando la nuova classificazione 2025 lo shiatsu ha una nuova e specifica collocazione:

86 *Attività per la salute umana*

86.9 *Altre attività per la salute umana*

Nota - Questo gruppo include attività mediche, curative, riabilitative o di prevenzione (senza fornitura di servizi residenziali) fornite da personale paramedico e sanitario non erogate da ospedali o medici praticanti).

86.99 *Altre attività per la salute umana n.c.a.*

86.99.01 *Tecniche di trattamento del corpo (**shiatsu**, massaggio tailandese, watsu, tui na qigong).*

Leggendo la nota esplicativa, salta subito all'occhio l'inciso secondo cui le attività del gruppo 86.9 includono quelle fornite da personale paramedico e sanitario. Tuttavia, non è chiaro se l'inciso "include" abbia un valore estensivo, ossia se, oltre alle altre attività, debbano essere ricomprese anche quelle fornite da personale paramedico e sanitario, oppure se tale riferimento implichi una limitazione, escludendo chi non possiede tale qualifica. **È evidente che la nota esplicativa presenti un errore o, quantomeno, un problema di chiarezza, poiché difficilmente si richiede un massaggio tailandese a un paramedico o a un operatore sanitario.**

È già stata richiesta ed accetta la correzione del testo, e salvo ulteriori modifiche, riporterà:

86.99.01 *Tecniche di trattamento del corpo (**shiatsu**, massaggio tailandese, watsu, tui na qigong **non di esclusiva competenza di personale paramedico o sanitario**).*

La diversa collocazione, dalla radice 96 alla 86, ha un immediato effetto sulla tassazione per i soggetti che applicano il regime forfetario. È noto che la percentuale di redditività di tale regime fiscale dipende direttamente dal codice ATECO.

ATECO 2022 - Codice **96.09.09** oppure **96.04.10** con fatturato di 10.000 euro

Redditività 67%	Reddito 6.700 euro	Imposta per start-up (5%)	335 euro
		Imposta non start-up (15%)	1.005 euro

ATECO 2025 - Codice **86.99.01** con fatturato di 10.000 euro

Redditività 78%	Reddito 7.800 euro	Imposta per start-up (5%)	390 euro
		Imposta non start-up (15%)	1.170 euro

La differenza di imposta sostitutiva non è elevata, mentre il riflesso sul calcolo dei contributi previdenziali (Gestione separata INPS oppure Cassa di previdenza Artigiani) è sicuramente più pesante. L'aliquota prevista per l'anno 2025 per i lavoratori autonomi, titolari di partita Iva, iscritti alla Gestione separata e non assicurati ad altre forme di previdenza né pensionati, è pari al 26,07%.

Ipotizzando l'attività di un operatore shiatsu in regime di non start-up con un fatturato di 10.000 euro

Reddito 6.700 euro	Contributi INPS	1.746,69 euro
Reddito 7.800 euro	Contributi INPS	2.033,46 euro

DI MASSIMO BEGGIO

ROBERT PIRSIG E LA METAFISICA DELLA QUALITÀ

"Sulla qualità"
Robert M. Pirsing

Volevo da tempo, dalle colonne di questa rubrica, parlarvi dello scrittore americano Robert Pirsig (1928-2017). Per la verità avrei sempre voluto parlarvi del suo romanzo "Lo Zen e l'arte della manutenzione della motocicletta", uscito come opera prima negli Stati Uniti nel 1973 e pubblicato in Italia da Adelphi nel 1981.
Quando Pirsig si mise a cercare un editore per pubblicare il libro fu rifiutato da molti, poi riuscì a trovarne uno che gli disse che lo avrebbe pubblicato ma che non c'erano da aspettarsi grandi cose, ovvero non avrebbe avuto un gran successo. Profezia errata, il romanzo divenne subito il best-seller dell'anno ed è ancora oggi un libro apprezzato e molto venduto. Così vanno le cose, anche gli editori non sempre ci azzeccano.
Il romanzo, una sorta di "on the road" più maturo, intercettava i tempi che si stavano vivendo, quelli passati poi alla storia con il nome di riflusso post sessantotto, tempi che vedevano le giovani generazioni di allora alla ricerca di nuove prospettive dopo anni di marxismo-leninismo militante. Detto per inciso erano gli anni in cui anche lo shiatsu muoveva i primi passi in Italia ad opera di alcuni pionieri.
Lo spunto per parlarvi di Pirsig mi è dato però da una pubblicazione uscita postuma nel 2024, sempre per Adelphi, dal titolo "Sulla Qualità", un libretto che raccoglie articoli e testi di conferenze sull'argomento tenute dall'autore. La pubblicazione è curata e introdotta da Wendy Pirsig, sua ultima moglie.
Abbiamo già detto nell'editoriale come il tema della Qualità sia stato per lui oggetto della sua ricerca filosofica per tutta la vita, un tema presente nel suo primo romanzo come nel secondo dal titolo "Lila". Come infatti scrive Wendy Pirsig nell'introduzione "...Bob adottò la prospettiva di porre la Qualità al centro dell'esistenza stessa.". Ad accompagnarlo nel suo viaggio filosofico è stato in primo luogo lo Zen, che ebbe modo di "praticare" concretamente attraverso la meditazione dello Zazen nei centri esistenti negli Stati Uniti aperti da alcuni famosi maestri venuti dal Giappone. Questa è anche la ragione di un titolo così curioso al romanzo, un titolo che mette insieme lo Zen alla tecnologia, nella fattispecie quella relativa alla manutenzione di una moto.
Lo Zen "praticato" non si limita ad essere un'idea come tante sulla vita ma l'esperienza concreta e reale della vita stessa. Per dirla in una parola non si tratta di un'astrazione. Allo stesso modo anche la Qualità non può mai essere un'astrazione ma un'esperienza concreta e, pur non essendo tanto possibile, diventa sostanzialmente inutile tentare di definirla concettualmente.
La Qualità con la maiuscola la si riconosce e la si vive ed è, come pensava Pirsig, al centro stesso dell'esistenza quando intendiamo tentare di migliorarla.
Il libretto "Sulla Qualità" contiene molte più cose di quelle che ora ho provato a raccontarvi ma mi fermo. Non era del resto mia intenzione farvene un riassunto ma segnalarvi che è uscito e che l'argomento è decisamente interessante e non ci si ragiona mai abbastanza. Non aspettatevi però di avere grandi risposte sulla Qualità, avrete solo una traccia sulla quale poter cominciare a riflettere. Del resto la nota messa da Pirsig all'inizio del romanzo della motocicletta (presa da Platone) ci suggerisce proprio questo: "E ciò che è bene, Fedro, e ciò che non è bene – dobbiamo chiedere ad altri di dirci queste cose?". Siamo infatti anche noi in grado di poterlo fare.

Il Golden Gate scricchiola sotto la ruggine del tramonto.

Jack Kerouac

Un haiku metropolitano di Kerouac, che letto oggi suscita il brivido di una “quasi-premonizione”. Jack Kerouac (1922-1969), scrittore, poeta e pittore, è considerato uno dei maggiori scrittori statunitensi del XX secolo, nonché tra i padri fondatori della “beat generation”, insieme ad Allen Ginsberg, Gregory Corso, Lawrence Ferlinghetti e molti altri ancora. Nei suoi scritti troviamo riportate le ansie della gioventù degli anni sessanta e il loro stile di vita, cose che culminarono in seguito nelle rivolte del sessantotto. Iniziato alla poesia giapponese di diciassette sillabe da Gary Snyder, cultore di poesia orientale e dello Zen, ne annoterà centinaia nei suoi taccuini, contribuendo ad aprire di fatto la strada alla poesia haiku in America e più in generale in Occidente.

Stefanie Kimmich

C.O.S.®
COORDINAMENTO OPERATORI SHIATSU