

COS Stellazioni

N.13 Febbraio 2026 - riservato ai soci

25[°]
ANNIVERSARIO
2001-2026

道 C.O.S.[®]
COORDINAMENTO OPERATORI SHIATSU



3	Messaggi della segreteria
4	Quando la musica è profezia
6	Anno del cavallo
9	Lettera del presidente
11	La ESF 2014/2026 verso una nuova presidenza
14	Coriandoli sullo spazio di incontro
16	I nodi familiari
18	La riflessologia del padiglione auricolare
20	Yuji Yahiro Sensei: lo shiatsu dal sol levante
24	Anche il Judo tra le nostre radici
28	Magnesio: tipi, usi e benefici
30	HARA - Il centro vitale dell'uomo secondo lo zen
32	Il Tao della fisica
34	Il punto fiscale

Sara Rosa-Rizzotto
Massimo Beggio
Luana Gardellin
Franco Castellaccio
Chris McAlister
Dora Cesario
Giuseppe Montemagno
Massimo Beggio
Douglas Gattini
Massimo Beggio
Sara Rosa-Rizzotto
Massimo Beggio
Luana Gardellin
Biagio Notario



**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
Sara Rosa-Rizzotto

Credits disegni pag. 6-7-8:
Rolando Roveratto

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

Grafica e stampa

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

Convegno Nazionale 02-03-04 ottobre 2026

ANATOMIA ESPERENZIALE DELL'ADDOME:
Dialogo tra shiatsu e manipolazione viscerale.
Relatore: Marco Chittaro

Convocazione Assemblea Soci

Domenica 24 maggio 2026

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:

- Relazione sulle attività del gruppo direttivo
- Presentazione del bilancio consuntivo 2025 e preventivo 2026
- Cooptazione consigliere uscente e nuovi ingressi nel Consiglio Direttivo
- Modifiche regolamento interno
- Varie ed eventuali

Siete invitati a partecipare o seguire l'assemblea online



MESSAGGI DELLA SEGRETERIA



Siamo lieti di accogliervi in questo nuovo numero della rivista, con l'auspicio che l'Anno del Cavallo porti prosperità e nuovi traguardi a tutti i professionisti dello Shiatsu. Con piacere condividiamo alcune informazioni rilevanti per la vita associativa.

Rinnovo dell'iscrizione associativa

Vi ricordiamo che il 31 dicembre scade la quota associativa, vi invitiamo pertanto a procedere al rinnovo dell'iscrizione entro il **31 marzo**, effettuando il versamento di **€ 150** tramite una delle seguenti modalità:

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

Attestato di Qualità e Qualificazione Professionale

In virtù della Legge 4/2013 e con autorizzazione del M.I.M.I.T. (Ministero delle Imprese e del Made in Italy) l'Associazione è autorizzata a rilasciare **l'Attestato di Qualità e Qualificazione Professionale dei Servizi Prestati**. Il riconoscimento è riservato ai

soci operatori e insegnanti che:

- Risultano in regola con il pagamento della quota associativa.
- Hanno completato l'aggiornamento professionale previsto (la durata è di 1 anno per gli aggiornamenti proposti dalle scuole aderenti e validati dal Consiglio Direttivo, mentre la partecipazione ai Convegni Nazionali ha durata due anni).

Sito Web, Social e Newsletter

Sul sito www.shiatsucos.com sono disponibili i profili e le fotografie degli operatori iscritti che rispettano i requisiti formativi e associativi e di aggiornamento. Chi desidera inserire nel proprio profilo la geolocalizzazione può comunicarci l'indirizzo da pubblicare.

La comunicazione con i soci viene garantita attraverso:

- **E-mail**
- **Canali Social** (Facebook e Instagram)
- **Newsletter bimestrale**, che include anche una **Bacheca Eventi** dedicata alle attività legate allo Shiatsu.

Esami e Assemblea dei soci

La prossima sessione d'esame si svolgerà il **23 maggio 2026** a Rimini e sarà seguita, il giorno successivo (**24 maggio 2026**),

dall'Assemblea dei Soci.

La convocazione ufficiale sarà inviata via e-mail e, per agevolare la partecipazione, l'Assemblea sarà fruibile anche online tramite la piattaforma Zoom.

Contatti della Segreteria

Siamo a vostra disposizione per qualsiasi necessità:

E-mail: info@shiatsucos.com

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

Invitiamo a segnalare eventuali aggiornamenti di recapiti telefonici, indirizzi e-mail o indirizzi postali, così da garantire una comunicazione sempre puntuale ed efficace.



”

QUANDO LA MUSICA È PROFEZIA



Per tirarmi avanti col lavoro, subito dopo il nostro convegno di ottobre di Boario, iniziavo a scrivere il mio editoriale d'apertura del 2026. Erano giorni in cui, con grande clamore mediatico, si dava notizia della cessazione delle operazioni militari nella striscia di Gaza. Se ne parlava come di una grande operazione di pace ma in realtà più che della chiusura di un fronte di guerra era (forse) soprattutto la fine di un massacro perpetrato da un esercito nei confronti di una popolazione civile, quella di Gaza appunto.

“In questa tragedia hanno perso la vita qualcosa come 80 mila persone, di cui 30 mila bambini. Senza contare i feriti, i mutilati, la distruzione di case, scuole e ospedali.”

Di questa storia sappiamo tutti abbastanza, per cui non dirò oltre, anche perché non è proprio di questo che vorrei parlare. Volevo invece ricordare come mi aveva colpito sentire un presidente

americano sbandierare urbi et orbi nel parlamento israeliano dei suoi meriti nell'aver posto fine al disastro. Niente di male, in fondo dell'impegno per far finire questa storia ce l'aveva pure messo. Una frase del suo discorso però mi aveva raggelato il sangue. Rivolgendosi infatti al premier israeliano come a un amicone del bar, tra una birra e l'altra, aveva dichiarato che dei sofisticati armamenti che dietro richiesta israeliana non aveva esitato a fornire ne era stato fatto buon uso. “Hai fatto un buon lavoro” gli aveva detto testualmente tra gli applausi degli astanti. Un “lavoro” che è costato decine di migliaia di morti e tutto il resto.

Andiamo oltre. Paul Dukas (1865-1935) è un compositore francese la cui opera più conosciuta è “L'apprendista stregone”, composta nel 1897 prendendo spunto da un'omonima ballata di Goethe. Dagli esperti è definita uno “scherzo sinfonico”, nel senso che si tratta di un'opera allegra che

racconta un episodio piuttosto buffo. Il garzone di un mago doveva fare le pulizie nella bottega di quest'ultimo e per pigrizia aveva pensato di ricorrere a un incantesimo per scansare il lavoro facendolo eseguire autonomamente da una scopa. La cosa però gli sfugge di mano e il garzone non riesce più a bloccare tutto quello che ha messo in moto. Infatti non essendo un mago titolato ma solo un apprendista non conosce la formula magica per arrestare la scopa che continua imperterrita nel suo lavoro. Solo il ritorno del mago potrà porre fine al disastro che il giovane di bottega aveva combinato.

“Famoso e divertente il cartone animato della Disney del 1940, protagonista Topolino e con sfondo della musica di Dukas. La morale della storia è semplice: occorre fare attenzione a metter in moto situazioni che poi non si sanno maneggiare e sfuggono di mano.”



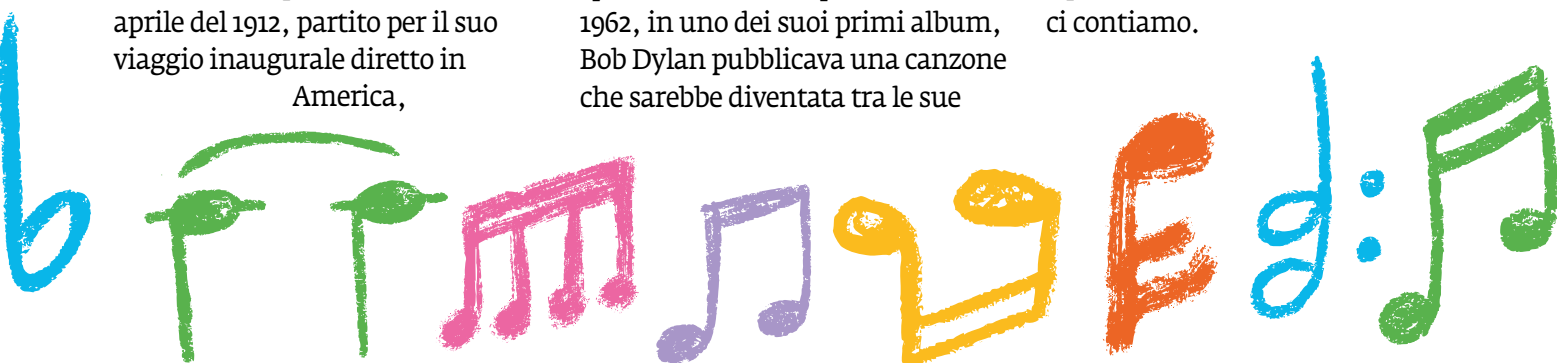
Nel caso della composizione di Dukas e del lungometraggio della Disney si tratta di un'opera buffa che narra una situazione divertente, ma la morale della storia può adattarsi anche a cose più serie. Maneggiare ad esempio con disinvoltura armamenti ed eserciti, soffiare allegramente sui venti di guerra e seminare odio nel mondo con leggerezza non è mai una cosa saggia. È quello che si chiama scherzare col fuoco, può sfuggire di mano e creare situazioni difficili da ricomporre. La storia è piena di conseguenze terribili create dall'aver agito con leggerezza. I potenti, ai quali affidiamo i nostri destini, andrebbero scelti con cura e mandati a casa se si comportano da apprendisti stregoni, e questo vale nelle relazioni internazionali come nelle politiche economico/sociali che mettono in atto nei loro paesi. Vale per l'esempio che abbiamo fatto sulle parole di Trump e sugli applausi di chi lo ascoltava e vale quando nei diversi paesi europei nostri rappresentanti politici spingono per incrementare l'acquisto di nuove armi a scapito di politiche sociali necessarie per far stare meglio le persone. Detto questo la palla torna allora nel nostro campo e dovremmo giocarcela bene. Sempre la musica mi riporta alla mente un'altra storia. Nello specifico a un brano da un album di Francesco De Gregori, con un probabile riferimento alla tragedia del Titanic, il piroscafo che il 15 aprile del 1912, partito per il suo viaggio inaugurale diretto in America,

nell'impatto con un iceberg naufragò al largo di Terranova costando la vita a circa millecinquecento persone. Considerato praticamente inaffondabile, al momento del bisogno le scialuppe di salvataggio risultarono insufficienti e a farne le spese furono in primo luogo i viaggiatori di terza classe, quelli che si recavano in America per lavoro e non per una crociera di piacere. De Gregori racconta questa tragica storia non tanto per farne la cronaca ma come metafora di un disastro più grande che incombe sull'umanità, una tragedia della quale nessuno sembra volersene rendere conto e cercare di allontanarla. Questa morale nella canzone è così riassunta: “.ballano al suono del diavolo e del suo violino.”. Curiosamente, al momento dell'impatto con l'iceberg che l'avrebbe affondata, sulla nave era in corso una delle tante feste che allietavano le serate dei passeggeri di prima classe.

“ Nel mondo spensierato che sempre crediamo di abitare i giochi degli apprendisti stregoni che governano con leggerezza le cose del mondo portano pericolosamente sull'orlo del baratro. Sarebbe il caso di smetterla di ballare al suono della loro musica. ”

Una memoria tira l'altra, a riprova che la musica e le canzoni hanno spesso il dono della profezia. Nel 1962, in uno dei suoi primi album, Bob Dylan pubblicava una canzone che sarebbe diventata tra le sue

più famose, “A hard rain's a-gonna fall” (Una dura pioggia cadrà). Nell'ambiente musicale gli esperti l'hanno definita una rivoluzione artistica, un capolavoro della musica folk. Qualcuno l'ha messa in relazione alla crisi tra America e Unione Sovietica avvenuta per via dell'installazione di missili a Cuba. Per il mondo fu un momento davvero pericoloso, fortunatamente rientrato quando fu chiaro a tutti che per finire dentro un conflitto nucleare bastava solo un piccolo passo. In alcune strofe Dylan scrive: “.ho ascoltato il suono del tuono che ruggiva come avvertimento – sentito il boato di un'onda che potrebbe annegare il mondo – cento percussionisti le cui mani si infiammavano – ho sentito diecimila che sussurravano e nessuno che ascoltava – un uomo morire di fame e molte persone ridere.”. Come ci stia parlando di oggi, di Gaza e di tutte le altre tragedie del mondo in cui viviamo. Fatte tutte queste riflessioni, dettate da quelle allegre combriccole che parlano di armi sempre più sofisticate per promuovere la pace, comunque non smetterò di essere ottimista. Anche perché in quegli stessi giorni di ottobre vedevamo milioni di persone scendere in piazza per ribadire la necessità di un mondo più umano. Gente stanca di vedere morte e distruzione nei telegiornali della sera e decisa a rimboccarsi le maniche per riprendersi la vita, ci conto, ci contiamo.



ANNO DEL CAVALLO



*Io sono il Caleidoscopio della mente.
Io irradio luce, colore e moto perpetuo.
Io penso, io vedo e sono mosso dal fluido elettrico.
Costante solo nella mia inconstanza.
Non sono inceppato da vincoli mondani,
né oppresso da mete vincolanti.
Io corro sfrenatamente su sentieri vergini.
Il mio spirito è invitto.
La mia anima è eternamente libera.
Io sono il Cavallo*

Anno del Cavallo	Data di inizio	Data di fine
1930	30 gennaio 1930	16 febbraio 1931
1942	15 febbraio 1942	04 febbraio 1943
1954	04 febbraio 1954	23 gennaio 1955
1966	21 gennaio 1966	08 febbraio 1967
1978	07 febbraio 1978	27 gennaio 1979
1990	27 gennaio 1990	14 febbraio 1991
2002	12 febbraio 2002	18 febbraio 2003
2014	31 gennaio 2014	18 febbraio 2015
2026	17 febbraio 2026	05 febbraio 2027

L'anno del Cavallo, che durerà dal 17 febbraio 2026 al 5 febbraio 2027, sembra essere un anno vivace e ottimista per tutti: fiorente professionalmente, con entrate economiche stabili, opportunità per investire o avviare progetti imprenditoriali. Questo, anche grazie all'energia del Fuoco che favorisce creatività, spinta innovativa e determinazione nel perseguire obiettivi. È un tempo per sentirsi avventurosi, romantici e spensierati. Un tempo per prendere decisioni, realizzare progetti con efficienza perché la parola d'ordine sarà: azione! In tutto questo movimento bisognerà stare attenti a non esagerare per non dare fondo alle nostre riserve d'energia e restare esausti. L'influenza impulsiva del Cavallo, insieme alla fiducia in se stesso, influenzerà le nostre azioni e i nostri sentimenti.... farà battere forte i cuori e

porterà tensione nella vita quotidiana con il suo ritmo svelto e l'indole sanguigna. Sul fronte delle relazioni promette legami coinvolgenti e passionalità ma occorre esprimersi con sincerità e ascoltare con attenzione per evitare tensioni. E in tutta questa atmosfera in fermento, il buon senso per le questioni di denaro sarà conservato e, per chi lo desidera, può essere un periodo

eccellente per mettersi in proprio. Anche l'economia mondiale, l'industria e la produzione potranno ricevere un certo impulso. Il regno del Cavallo promette viaggi, avventure, nuovo lavoro, successi finanziari sicuramente un'atmosfera poco noiosa....e dal punto di vista numerologico il 2026 è un anno 1 che simboleggia la leadership e l'inizio di qualcosa di nuovo.



La personalità del cavallo

Persona sveglia, allegra, loquace, percettiva e che sa farsi benvolere. Non è dotata di una grande bellezza ma ha un forte sex appeal. La sua indole mutevole può rendere la persona nata sotto questo segno, suscettibile e testarda, dall'innamoramento facile, che sa reagire in fretta e sa prendere decisioni sul momento.

Il suo spirito indipendente gli fa abbandonare la casa presto e a cominciare lavorare, sarà famosa per la sua mente acuta e capacità a destreggiarsi finanziariamente, sicura di sé, vivace ed energica.

Ama l'attività fisica e mentale ma scarseggia di stabilità e perseveranza e vi pone rimedio con una mentalità aperta e flessibile. Ama stare in ambienti chiassosi, divertirsi, ricevere e fare complimenti, abile negli affari come nell'amore.

Il suo tallone d'Achille sono l'impulsività e la caparbia, il temperamento esplosivo, che gli fa perdere rispetto e credibilità, la sua tendenza a mettere fretta agli altri, a pretendere molto, l'essere puerile e meschina nel soddisfare i propri capricci. In genere il nativo del Cavallo vuole che tutto venga fatto a modo suo, vuole che famiglia e ambiente ruotino intorno a lui, con la sua parlantina vi convince a fare qualunque cosa usando, naturalmente, tutto il suo fascino.... stiamo parlando di una personalità straordinaria il cui principio è "Vita, Libertà, Ricerca della Felicità" e se si accetta questo suo credo potremo comprenderlo veramente. Diventa egoista quando si tratta del suo

tempo, del suo affetto, della necessità di modificare il suo comportamento per adattarsi alla collettività ma raramente sarà un egoismo che include aspetti economici e materiali. Anche se il Cavallo ha la capacità di realizzare grandi cose, difficilmente sarà un buon insegnante, non può aspettare che gli altri mortali lo raggiungano o lo eguaglino nella sua prontezza mentale o attività fisica frenetica. I suoi umori mutevoli lo fanno percepire incoerente e poiché si lascia guidare dalle sue intuizioni, non potrà spiegare le sue deduzioni o ispirazioni. Lo si può trovare occupato a fare cento cose, a giocare più partite nello stesso tempo, incapace di attenersi ad un programma, se non lo ha stabilito lui stesso, e non seguirà procedure abituali.

Ha bisogno di un lavoro stimolante per dare prova della sua competenza ed è una miniera di grandiose idee e soluzioni dinamiche per risolvere problemi complessi. Ama la franchezza e va subito al sodo, la suspense e le procedure soffocanti lo uccidono.

Nelle relazioni il Cavallo può entrare scalpitando ma anche dileguarsi all'improvviso se non gli prestate attenzione... facile a scaldarsi e a perdere interesse. Ha la fama di essere molto esposto ai pericoli dell'amore. Può avere molte relazioni che finiscono con una rottura, avere più matrimoni o divorzi ma anche

innamorarsi senza riserve e perdere tutto ciò che ha.

I nativi del Cavallo di entrambi i sessi accumuleranno denaro ma non sicurezza perché non se ne preoccupano. Hanno l'inclinazione ad esagerare e infiocchettare la verità con piccole bugie prodotte dalla loro fantasia creativa.



La donna del Cavallo

È impertinente, graziosa, svelta e intelligente. Può essere una chiacchierona senza freno, una campionessa di tennis.... Sicuramente una donna piena di brio che, nello stesso tempo, guarda la televisione mentre parla al telefono o tiene d'occhio i bambini. Eh si..... ama fare tante cose e, se potesse, vorrebbe stare in dieci posti contemporaneamente. Ama l'aria libera, il verde, il rumore del mare, la magia dei boschi, la maestose montagne e tutto ciò che fa appello al suo spirito d'avventura. Se volete conservare il suo amore non potete chiuderla in un recinto! E la donna del Cavallo di Fuoco ha senza dubbio una natura appassionata.

Il Cavallo di fuoco

Non è così tremendo come si potrebbe pensare, sa distinguersi, è capace di grandi azioni ed è considerato, come il Drago e la Tigre, un forte segno maschile. È un cavallo vagabondo, con una superba intelligenza e un grande magnetismo animale. Essendo il Fuoco anche l'elemento fisso del Cavallo, il 2026 sarà un doppio segno di Fuoco che produrrà un nativo eccitabile e a sangue caldo. Ha fascino, spirito e buon gusto ma il suo vorticoso torrente di idee lo rende molto volubile e con una personalità dalle mille sfaccettature, con un bisogno di vivacità e di continua varietà nella sua vita.

Tipico delle persone con doppia o tripla esistenza o con diverse professioni in atto.

Ama viaggiare, lavora con efficienza se ha affidata la direzione di un'iniziativa... ..e fa fatica ad accettare la supervisione degli altri. Abile nel risolvere faccende delicate e complesse, amante delle discussioni, sa trattare persone e situazioni con prontezza ma nonostante tanta ingegnosità non ha il dono della perseveranza

Personaggi famosi nati nell'anno del Cavallo di Fuoco

Rembrandt - Leonid Breznev
- Roberto Rossellini - Feisal D'Arabia - Agnes Moorehead.



LETTERA DEL PRESIDENTE



Cari Compagni di strada, il 2025 è stato un anno pieno di situazioni nazionali ed internazionali, chiamiamole con un eufemismo, decisamente poco piacevoli. Come avrete intuito, alcuni argomenti mi stanno a cuore, ma come Presidente di un'Associazione in cui i pensieri e le idee degli associati, giustamente non sono univoci, non mi è dato affrontare né tanto meno disquisire su temi che riguardano la politica nazionale né la geopolitica internazionale in generale; anche se sono fermamente convinto che tutto sia "politica". Comunque non entro nel merito, ma non mi stancherò mai di spronare tutti a documentarsi, ricercare, studiare, leggere, informarsi su diversi fronti, da diverse fonti per poi farsi un'idea propria e non farsi lobotomizzare dal main stream. Questo vale anche per una qualche cosiddetta "controinformazione". L'importante è conoscere i fatti per poi ragionare con la propria testa. Ma veniamo a noi: l'obiettivo di avere un codice ateco che ci identificasse è stato raggiunto anche se, come ogni medaglia, ha il suo rovescio. Infatti se da un lato la tassazione è diventata più onerosa, in compenso abbiamo una professione identificata ed inquadrata in ambito istituzionale.

Il nostro Convegno Nazionale a Darfo Boario Terme ha avuto un'impostazione diversa rispetto ad altri anni in cui i relatori erano stranieri o appartenenti ad altre Associazioni o professionisti freelance. Questa volta abbiamo giocato in casa nel senso che abbiamo dato valore e voce alle competenze di alcuni nostri insegnanti. Già il titolo del Convegno "Dalla Testa ai piedi" poteva

sembrare strano, ma abbiamo "volutamente" (ovviamente con la collaborazione dei tre insegnanti) fatto sì che ognuno, con la propria esperienza, ci portasse in un viaggio di nuove conoscenze del nostro corpo, naturalmente rispettando il filo conduttore. Dora Cesario, Massimo Beggio e Giuseppe Montemagno ci hanno fatto scoprire nuove tecniche, nuove conoscenze e nuove emozioni.



Conferenza stampa Professione Shiatsu, da destra a sinistra On. Luana Zanella, Franco Castellaccio, On. Luciano Ciocchetti, Andrea Mascaro, On. Ilenia Malavasi e Alberto Scattarelli.



Conferenza stampa Professione Shiatsu, a sinistra Andrea Mascaro, al centro Franco Castellaccio e a destra Alberto Scattarelli.

A proposito di Convegno Nazionale del Cos, già da ora vi chiedo di mettere ben evidenziato nella vostra agenda la partecipazione al prossimo convegno (2-3-4 ottobre) perché sarà il venticinquesimo anno dalla nascita della nostra super Associazione. Grandi traguardi e tanta strada abbiamo percorso in questi lunghi anni. Auspichiamo che la partecipazione sia veramente molto, ma molto numerosa. “Professione Shiatsu” ha continuato il suo cammino a volte un po’ lentamente altre volte con più vivacità. Sapete bene quanto sia difficile lasciar andare certi pregiudizi o certi preconetti per cui a volte qualche indugio può rallentare un percorso intrapreso. Grazie però alla tenacia e al costante impegno dei tre Presidenti siamo riusciti ad ottenere un altro colloquio con l’On. Ciocchetti al quale abbiamo confermato l’intesa delle tre Associazioni e ribadito le nostre richieste. Sapevamo bene che

la proposta di legge, così come era stata scritta, non avrebbe avuto luce facilmente perché, diciamolo francamente, era troppo bella per essere vera. Comunque ci è stato assicurato dall’Onorevole che le eventuali modifiche saranno eventualmente discusse prima con noi Presidenti delle tre Associazioni. Questo ci ha confortato perché sia la proposta di legge, sia Professione Shiatsu e i tre rappresentanti sono stati presi nella giusta considerazione e comunque l’idea dell’Onorevole è di procedere prima della fine della legislatura. Avevamo anche chiesto all’On. Ciocchetti di poter fare un evento in una sede istituzionale per presentare le nostre richieste. Ebbene siamo riusciti nel nostro intento: per la prima volta nella storia dello shiatsu italiano abbiamo “presentato” lo shiatsu nella sede istituzionale più importante per antonomasia. Infatti, grazie all’Onorevole

Luciano Ciocchetti il 2 dicembre 2025, abbiamo avuto l’opportunità di parlare dello shiatsu, della sua storia (anche se brevemente), della nostra visione nel campo del Benessere e avanzato le nostre istanze in una conferenza stampa presso la Camera dei Deputati. Notevole successo! Vi invito ad andare nel nostro sito alla voce “attività – professione shiatsu” per vedere la registrazione della conferenza stampa. Comunque, al di là delle tre relazioni dei Presidenti, vi invito a prestare attenzione agli interventi dei politici presenti. Ciò che hanno detto fa ben sperare. Noi continueremo a monitorare costantemente l’iter legislativo e continueremo a lavorare per portare avanti il progetto Professione Shiatsu, a fare in modo che le tre Associazioni possano dialogare sempre meglio per ottenere risultati mirati soprattutto al bene dello Shiatsu.



LA ESF 2014/2026 VERSO UNA NUOVA PRESIDENZA



Nel settembre 2013, ero ad Atene per sostituire Lina Jarl, la rappresentante svedese dell'ESF.

Frans Copers, presidente della ESF in quel periodo, aveva annunciato le sue dimissioni. Non avevo dato alcuna importanza alla questione finché, il sabato dopo pranzo, non mi chiese all'improvviso di diventare il suo successore. Scoppiai a ridere e liquidai la domanda come una battuta. Quando la riunione finì, Frans ripeté la domanda, questa volta con più insistenza. Mi resi conto che faceva sul serio. Voleva davvero che assumessi il ruolo di prossimo presidente della ESF.

In precedenza, ero stato vicepresidente per quattro anni, sostenendo Brian Carling dell'associazione spagnola APSE. Tuttavia, non ero stato attivamente coinvolto per oltre dieci anni.

Il mio primo pensiero fu: ho abbastanza spazio per questo? Stranamente, la risposta immediata fu: "sì". Il secondo pensiero fu: ho quello che serve per guidare la ESF? Decisi di chiedere consiglio a familiari, amici e colleghi. La risposta fu unanime: se lo senti, fallo! Nel febbraio 2014, durante

una riunione caotica a Praga, fui scelto come prossimo presidente della ESF. Il gruppo era diviso e apatico. Solo una persona lavorava davvero, ed era quella retribuita. C'era molto risentimento per questo e la sensazione che tutto stesse andando a rotoli.

A peggiorare le cose, la UK Shiatsu Society, il maggior contribuente finanziario e membro fondatore della ESF, lasciò la federazione un anno dopo.

A settembre 2017 arrivarono nuove persone. Irene Nolte (Belgio), Antigoni Tsegeli (Grecia) e Vlad Bulai (Spagna) erano presenti ad Atene per aiutare a rivedere la strategia della ESF. Eugenio Airaghi a quel tempo era ancora presente, ma con una posizione rafforzata come rappresentante per il COS. Quella riunione ad Atene fu a dir poco una svolta. Il nuovo apporto di energie, e non da ultimo di risorse finanziarie, fu sufficiente a fornire una base solida su cui poterci rilassare e valutare con calma le nostre opzioni. Tutte le discussioni durante quei tre giorni furono caratterizzate da rispetto, apertura e genuina curiosità verso ciò che avrebbe potuto essere.

La decisione presa fu duplice: Avremmo perseguito l'obiettivo di ottenere un adeguato livello EQF. L'ÖDS, nella persona di Eduard Tripp, avrebbe guidato questo percorso con il mio supporto.

Avremmo lanciato Shiatsu Without Borders. Questo significava che avremmo evitato di cercare nuovi membri, concentrandoci invece sul consolidamento del nucleo del gruppo. Da questa base solida, avremmo cercato la collaborazione all'interno e al di fuori della comunità internazionale dello Shiatsu - senza tener conto dell'appartenenza ad alcuna organizzazione di Shiatsu. Questa nuova impostazione e filosofia mi hanno permesso di aprire delle trattative con Elaine Liechti della UKSS, che alla fine hanno portato al loro ritorno nel 2022.

Con discrezione abbiamo portato avanti il progetto EQF, mentre Eduard nel 2024 gettava le basi per il riconoscimento al livello 6. Tuttavia, in quel momento i progressi erano lenti, poiché il terreno era totalmente inesplorato e l'approccio necessario del tutto sconosciuto.



ESF

EUROPEAN SHIATSU FEDERATION

Shiatsu Without Borders

La gioia e l'unità già in progressiva crescita hanno raggiunto il loro apice in un incontro memorabile a Bergamo nel 2019. Alla presentazione formale del lavoro svolto fino a quel momento sull'EQF da parte di Eduard, hanno partecipato venti membri del COS e Annie Cryar della UKSS.

Alla riunione successiva, a Madrid, nel febbraio 2020, si è unita a noi Susanna Castellani, sia come rappresentante del COS che come segretaria ESF. Erano presenti anche Szilvi Öri e Peter Demeter dell'organizzazione ungherese Mashita, in procinto di aderire alla ESF. La procedura si è svolta senza intoppi e Mashita è stata ufficialmente accolta come membro ESF. I due anni successivi sono

stati segnati da divieti di viaggio e isolamento di una portata senza precedenti nella storia mondiale. La ESF è stata costretta a adottare la piattaforma Zoom come principale mezzo di comunicazione. L'unità e la fiducia che avevamo coltivato nei tre anni precedenti sono state messe duramente alla prova. Al nostro primo incontro Zoom aperto hanno partecipato oltre 80 persone, inclusi rappresentanti di associazioni che non collaboravano né comunicavano con la ESF da anni. Si sono collegate persone da organizzazioni di Shiatsu di tutta Europa, apportando così energia anche da associazioni non appartenenti alla ESF. Shiatsu Without Borders stava facendo progressi.

Dopo la riunione, Snezhana Stoeva, membro della UKSS, mi ha contattato con l'idea di avviare una banca dati per la ricerca sullo Shiatsu. Questa idea si è sviluppata gradualmente fino a diventare ciò che oggi è Shiatsu Without Borders, che ha al suo attivo la pubblicazione di 28 storie di successo riguardanti progetti di Shiatsu in ospedali, centri diurni, hospice e altre strutture non tipicamente associate alla pratica convenzionale dello Shiatsu.

Shiatsu Without Borders ha continuato a espandersi con l'avvento della ESF Global Meditation che si svolge ogni anno a giugno, come parte del mese dedicato a Shiatsu Without Borders. Le meditazioni sono state guidate da me per i primi cinque anni, ma quest'anno la conduzione è passata ad Antigoni Tsegeli (Grecia) ed Emily Heimerle (Repubblica Ceca).



Da sinistra: Douglas Gattini (FIS), Karen Melbye (UKSS), Bettina Flick (ÖDS), Esther Maag (SGS) and Isi Becker (GSD); Foto per gentile concessione di Douglas Gattini.



*Chris McAlister con
Susanna Castellani,
nuova presidente ESF.*

Una costante dell'iniziativa di giugno sono i contributi via Facebook e Instagram provenienti da luoghi e spazi di tutto il mondo, dove le persone portano con entusiasmo lo Shiatsu all'attenzione del pubblico.

Un altro appuntamento fisso del mese di giugno è il Quintalogue, una conversazione a cinque voci trasmessa in diretta e ospitata dalla ESF a livello internazionale su temi di interesse per studenti e operatori Shiatsu. Ho avuto il piacere di condurre i primi tre eventi, e la stessa soddisfazione nel vedere Irene Nolte, vicepresidente ESF, prendere le redini di questa iniziativa a giugno di quest'anno. Nel settembre 2022, Antigoni ha organizzato un incontro fantastico e produttivo ad Aegina, in Grecia. Sensazioni di calore e unità hanno colorato questo momento in cui per la prima volta siamo riusciti a ritrovarci in presenza dopo ben



*Susanna Castellani,
Rappresentante per l'Italia
nella ESF, membro del direttivo
COS e nuovo Presidente ESF.*

due anni e mezzo. Szilvi Öri, nel suo nuovo ruolo di tesoriere ESF, ha presentato la situazione finanziaria della federazione, e una riorganizzazione delle quote associative ha permesso la riadesione immediata della UKSS.

L'anno successivo, questa volta ad Agistri, il gruppo direttivo è stato protagonista di un importante dibattito da cui è nata l'idea di un Simposio della ESF in cui presentare alla platea dello Shiatsu europeo l'EQF come possibile strategia futura. Infatti, sebbene la domanda EQF fosse ancora in sospeso, Eduard pensava che con ogni probabilità avrebbe avuto successo al terzo tentativo. Il Simposio ESF si è poi effettivamente tenuto a febbraio 2025 a Bruxelles ed è stato accolto con entusiasmo, segnando un nuovo punto

di svolta all'interno della ESF in termini di coesione e collaborazione. A questo evento hanno partecipato 67 rappresentanti di associazioni Shiatsu provenienti da tutta Europa, inclusi tutti e quattro i membri della ISN (International Shiatsu Network): FFST (Francia), FISieo (Italia), GSD (Germania) e SGS (Svizzera). Oltre a queste, erano presenti i rappresentanti di altre associazioni non appartenenti alla ESF: Bosnia, Estonia, Olanda, Norvegia, Polonia, Portogallo, Romania, Serbia e Slovenia, oltre ad altre 2 associazioni francesi (SPS e UFPST) e una italiana (APOS). Mentre passo il testimone e le responsabilità ai miei colleghi del consiglio direttivo, mi volto indietro e vedo un periodo di crescente unità, creatività e interattività, non solo sul fronte interno ma anche nel più ampio panorama europeo e, anzi, ben oltre, nella comunità globale dello Shiatsu. È un piacere speciale poter passare la presidenza nelle mani capaci di Susanna Castellani. Realizzerà il mio sogno di vedere la prima presidenza femminile nella storia della ESF. Inoltre, Susanna è italiana, il che significa che una spirale iniziata con Douglas Gattini, colui che ha dato vita alla federazione e ne è stato il primo presidente nel 1994, ora torna al suo punto di origine con una forza e una visione che pochi avrebbero potuto immaginare. Susanna è una donna che vive e respira Shiatsu e che, senza dubbio, guiderà la ESF verso un nuovo periodo di stabilità e crescita duratura nel prossimo decennio.

CORIANDOI SULLO SPAZIO DI INCONTRO



Rispondo con piacere all'invito della redazione Cos di tornare al mio intervento al congresso di Darfo Boario Terme 2025.

Ai presenti inutile dire della mia emozione e dell'intensità dello scambio nella sala, di cui vi arrivi la mia gratitudine... Questo intervento nasce da alcune riflessioni personali e dal desiderio di indagare un tema comune alle varie formazioni e anime dello Shiatsu. La relazione e lo spazio di incontro.

Abbiamo trattato e fatto esperienza degli strumenti che abbiamo a disposizione per collocarci, sentirci in relazione con l'altro. Come fosse possibile ogni volta celebrare, non banalizzare la ricchezza del primo sguardo.

L'altro altrove da noi e

contestualmente, simile. Lo spazio vibrante tra le persone e nel campo che crea connessioni non sempre prevedibili.

È stato un esercizio di sensibilità in cui ogni partecipante ha potuto liberamente portare la propria esperienza sia tecnica che umana, provando, sentendosi, accedendo al tocco con rispetto e apertura. Cose di base, insomma. Principi che inducono sempre e ancora, ad un esercizio di umanità.

Lo sguardo aperto della Bo-shin come un breve spazio meditativo che consente di accogliere l'altro, l'atmosfera che porta, il suo manifestarsi qui e ora.

È uno strumento sottile di valutazione che esula dalla mera indagine e dall'anamnesi

puntuale, ma apre scenari a volte inediti.

Tori e Uke, co-creatori di una unica dinamica vibrazionale.

Anche noi operatori veniamo osservati ... se accettiamo questo pensiero, quello che chiamiamo incontro, si manifesta nello spazio tra Tori e Uke.

Nello spazio/campo tra le cose e le persone, troviamo ispirazione, movimento, qualità che si trasformano in qualità di tocco.

Junichiro Tanizaki nel suo "Libro d'ombra" definisce gli occidentali popolo di luce perché prediligono una estetica che va verso la luminosità, il visibile, mentre gli orientali trovano il bello nel mistero dell'oscurità e nell'ombra.

Lo sguardo della Bo-shin, non



Convegno 2025.



Dora Cesario e Massimo Beggio.

cerca, lascia arrivare agli occhi quello che il nostro Cuore può cogliere. Luci e ombre. Nonostante si tratti di informazioni labili, non sempre afferrabili, concedersi questa pratica contribuisce in maniera sostanziale alla costruzione di un setting di incontro dedicato.

Il campo energetico risponde alla qualità della domanda posta.

Non siamo soli sul futon. Se spostiamo la nostra presenza/attenzione dall'indagine allo spazio di vibrazionale dell'incontro, dedichiamo ogni tocco a quello che c'è, spogliandoci dall'idea

di fare, raggiungere obiettivi, risolvere problemi. I meridiani funzione così divengono risorse attive del cliente che ci conducono a ritmi di lavoro, profondità, ad una varietà di qualità di tocco. Condurre, proporre, ma anche seguire, farsi guidare. E poi. Abbiamo giocato con la metafora della verticalità umana come connessione tra cielo e terra prendendo ispirazione dagli insegnamenti di Pauline Sasaki. Il nostro asse centrale come riferimento per processare, sentire in tempo reale in quale spazio posizionarci. Come potessimo ad ogni tocco

trovare un linguaggio dedicato per dialogare. Prendere posizione, sentirsi partecipare all'incontro.

Abbiamo giocato ad interagire con Uke, ma anche con noi stessi. Dove e come mi sento? In quale luogo della stanza trovo rifugio? Da che punto di vista osservo la realtà qui e ora? Ci sono parti di me che meglio accolgono quello che vedo e che tocco? Come cambia la qualità del mio tocco e del mio sentire se sposto il focus del mio allineamento verso l'alto o verso il basso?

Molte domande, alcune risposte. Altre e altre ancora giungeranno a noi.

Dora Cesario durante la sua lezione.



Giuseppe Montemagno.



I NODI FAMILIARI



I “nodi familiari” sono un concetto psicologico per descrivere i blocchi emotivi e psicologici che si verificano all’interno di un sistema familiare. Questi nodi si formano spesso tra le relazioni intergenerazionali (tra genitori, figli, nonni, marito/moglie, ecc.) e rappresentano conflitti, traumi, segreti o dinamiche irrisolte che si trasmettono di generazione in generazione.

Nel contesto della psicoterapia familiare, si esplora come questi nodi possano influire sul comportamento e sulle emozioni dei membri della famiglia, a volte in modo inconscio, e impedire una comunicazione sana e l’evoluzione del sistema familiare.

Le caratteristiche dei nodi familiari

1. Rappresentano conflitti irrisolti:

I nodi familiari possono essere il risultato di situazioni conflittuali mai risolte tra i membri di una famiglia. Ad esempio, un genitore che non ha affrontato un trauma del passato può inconsapevolmente trasmettere tensioni e comportamenti negativi ai figli.

2. Dinamiche generazionali:

Questi conflitti non si limitano alla generazione attuale, ma tendono a ripetersi attraverso le generazioni, creando un ciclo

di problemi psicologici. Un bambino che cresce in un ambiente familiare in cui i genitori non comunicano bene tra loro potrebbe sviluppare difficoltà simili nelle proprie relazioni future.

3. Blocchi emozionali e psicologici:

I nodi familiari possono causare blocchi emotivi che influenzano la capacità dei membri della famiglia di esprimere i propri sentimenti o di risolvere problemi. Questo può portare a una sensazione di frustrazione, rabbia o tristezza che si perpetua nel tempo.

4. Trasmissione di traumi:

A volte, i nodi familiari sono legati a traumi passati (ad esempio, abusi, malattie, perdite) che non sono mai stati adeguatamente elaborati. Questi traumi possono essere inconsapevolmente trasmessi ai figli, che potrebbero ripetere inconsapevolmente i comportamenti o le emozioni legate al trauma originale. Alcuni degli approcci che vengono utilizzati per sciogliere questi nodi includono:

L’ascolto empatico: Creare uno spazio sicuro in cui ogni membro della famiglia possa esprimere liberamente i propri sentimenti senza paura di essere giudicato.
Riconoscimento dei modelli familiari: Spesso è utile

identificare i modelli di comportamento che si ripetono attraverso le generazioni, in modo che possano essere modificati. Trattamenti mirati e esercizi corporei di consapevolezza e auto-riflessione. Un aspetto particolare è

“ L’arte di leggere i nodi familiari attraverso l’osservazione delle dita dei piedi. ”

Questa tecnica si basa sull’idea che il corpo e i suoi dettagli riflettano non solo lo stato fisico ed emotivo di una persona, ma anche i legami e i conflitti ancestrali o familiari. L’idea è che questi nodi possano manifestarsi nel



Osservazione delle dita dei piedi.

corpo, e in particolare nei piedi, come simboli di radicamento e connessione con la terra e con le proprie radici (la famiglia).

Lettura delle Dita dei Piedi

Secondo questo approccio, le dita dei piedi sono una mappa che riflette le dinamiche interiori ed esteriori di una persona, incluse quelle familiari.

Ecco alcuni principi generali:

1. Le Dita come Riflesso degli Aspetti della Vita

Alluce (primo dito):

Rappresenta il pensiero e la mente. Può riflettere le convinzioni ereditate dalla famiglia.

Melluce (secondo dito): Legato alle emozioni e alla capacità di esprimere i propri sentimenti. Può mostrare blocchi emozionali familiari.

Trillice (terzo dito): Indica l'azione e la forza di volontà. Conflitti o resistenze familiari possono manifestarsi in questa area.

Pondulo (quarto dito):

Rappresenta le relazioni, specialmente quelle intime e

familiari.

Mellino (quinto dito):

Riflette la connessione con la vulnerabilità, la fiducia e la capacità di lasciarsi andare.

“ Alluce (primo dito)
Melluce (secondo dito)
Trillice (terzo dito)
Pondulo (quarto dito)
Mellino (quinto dito). ”

2. La Forma e la Posizione delle Dita

Dita sovrapposte: Possono indicare conflitti irrisolti o pesi ereditati.

Dita piegate o storti: Spesso segnalano blocchi emotivi o difficoltà a liberarsi da vecchi schemi familiari.

Dita molto separate:

Simboleggiano una tendenza a voler rompere con il passato o distanziarsi dalle influenze familiari.

Calli o indurimenti: Indicano punti di tensione o resistenza, spesso legati a situazioni specifiche o a nodi familiari.

3. Il Piede Sinistro e il Piede Destro

Piede sinistro: È legato al lato femminile, alle emozioni e

all'eredità materna.

Piede destro: Rappresenta il lato maschile, la razionalità e l'eredità paterna.

Come Avviene la Lettura

1. Osservazione visiva: Si analizzano forma, posizione e eventuali anomalie delle dita.

2. Ascolto energetico:

L'operatore sente le tensioni o blocchi attraverso il contatto fisico.

3. Interpretazione: Ogni segno viene collegato a dinamiche personali o familiari, aiutando la persona a prendere consapevolezza di eventuali nodi o pesi ancestrali.

Scopo della Lettura

L'obiettivo principale è liberare la persona dai condizionamenti familiari, portando alla luce nodi irrisolti e aiutandola a: Sciogliere tensioni fisiche ed emotive. Riconnettersi con la propria autenticità. Creare un equilibrio tra il passato (le radici familiari) e il presente (il proprio percorso di vita).



Momenti di lavoro durante la lezione di Giuseppe Montemagno.



LA REFLESSOLOGIA DEL PADIGLIONE AURICOLARE



Al nostro convegno nazionale dello scorso ottobre a Boario Terme sono stato invitato a tenere una relazione sulla riflessologia del padiglione auricolare. Il tempo a disposizione, la mattinata della domenica, non era molto ma si è potuto dare comunque un'idea generale sull'argomento e alla fine di proporre anche una breve pratica di lavoro che sembra abbia destato un certo interesse tra i presenti. Spesso e volentieri la riflessologia auricolare viene anche definita come "Auricoloterapia", non è sbagliato ma trovo la cosa un attimo sbrigativa e preferisco mettere piuttosto in luce l'aspetto dell'orecchio come un'area che riflette l'intero corpo umano nelle sue componenti sia esterne che interne. Se ne potrebbe anche disquisire ma si tratta in sostanza di una scelta piuttosto che di un'altra. Aggiungo però che mettere in luce l'aspetto riflessogeno di queste minuscole aree dell'orecchio mi permette qualche necessaria considerazione sul fatto dell'indubbia esistenza di questa opportunità che ci è data, e che consiste nella possibilità di agire sul "piccolo" per intervenire sul "grande". Questo anche per poter spendere due parole in difesa

di discipline per il benessere, tra queste la riflessologia plantare e quella auricolare, il cui riconoscimento non è sempre così scontato. Eppure la relazione tra piccolo e grande non è sconosciuta in natura, tanto che alla metà circa del secolo scorso un matematico polacco, naturalizzato francese, di nome Benoit Mandelbrot (1924-2010) elaborò in tal senso una sua teoria conosciuta con il nome di "Teoria dei Frattali". Non mi dilungherò sull'argomento, non avendo neanche tutti i numeri per farlo, ma in rete si trova molto e potete cercare. Mi limiterò a dire che è una teoria importante anche per lo studio delle galassie e altre cose ancora.

“La “Teoria dei Frattali” elaborata da Benoit Mandelbrot è stata così descritta dall’Enciclopedia Treccani: “Un frattale è una figura geometrica che si ripete all’infinito uguale a sé stessa, su scala sempre più piccola. Ciò significa che una qualsiasi parte del frattale riproduce in piccolo la figura nella sua totalità e in tutti i suoi dettagli.”

Posso ancora aggiungere che, senza bisogno di rivolgersi a figure troppo complicate, di cui la rete è piena, basta avere un'idea di tutto questo osservando con attenzione il

cavolfiore romanesco o la foglia di felce. In natura, come diceva un maestro zen, nulla è nascosto. Torniamo ora al nostro orecchio. Nel corso dei secoli ci sono testimonianze che ne certificano questo uso “di riflesso”, in genere per alleviare o togliere dolori lombari, sciatalgie ecc., con tecniche di intervento non sempre leggerissime (incisioni e cauterizzazioni). Si tratta però di tracce non del tutto certe e verificabili.

“Per quel che ci riguarda più da vicino la citazione segnalata più spesso proviene dal Classico dell’Imperatore Giallo quando afferma che “L’orecchio è la regione del corpo in cui tutti i canali si incontrano”.

Su questa frase si possono innescare parecchie considerazioni sul rapporto tra i canali e tutte le situazioni interne ed esterne dell'organismo. Se poi, quindi, l'affermazione del Nei Jing risponde a verità ecco ribadito di nuovo (in altro modo) il possibile aspetto riflessogeno del padiglione auricolare. In tempi più moderni la riscoperta della validità della

stimolazione auricolare è dovuta al Dott. Paul Nogier (1908-1996), un medico francese (un ortopedico) di ampie vedute che si rifaceva anche alla Medicina Tradizionale Cinese e praticava l'agopuntura. Nogier scoprì per caso che molti suoi pazienti avevano ottenuto dei buoni risultati grazie a una certa Madame Barrin, alla quale si erano rivolti per curare delle loro lombosciatalgie, e ai quali la signora aveva cauterizzato un punto specifico sull'orecchio.

Partendo da questi episodi Nogier diede inizio a una ricerca che in poco tempo lo portò a immaginare nella forma dell'orecchio una sorta di feto rovesciato (parti basse in alto e viceversa) e a notare come, in presenza di disturbi le microaree di riferimento dell'orecchio mostravano dolenzia e/o altri segni di alterazione. Si mise quindi all'opera per arrivare alla redazione di una mappa auricolare che comprendeva punti legati a zone del corpo e altri punti legati agli organi interni. Accanto a questi anche una serie di "punti funzione",

non strettamente legati a zone corporee ma che rispondono a esigenze specifiche. La stimolazione di questi punti naturalmente poteva avvenire con metodi meno cruenti e Nogier utilizzava allo scopo gli aghi della tradizione. Presentò l'esito delle sue ricerche in un convegno a Marsiglia e la riflessologia auricolare cominciò a diffondersi. Fu ripresa anche dai cinesi che nel corso del tempo l'avevano un po' dimenticata.

Oggi, almeno per quanto ne so del nostro paese, questa tecnica viene spesso insegnata, e praticata in primo luogo, da figure mediche. Penso però che nel settore degli operatori del benessere, e quindi anche noi, la si possa agevolmente imparare e praticare come una metodica complementare al nostro lavoro con lo Shiatsu, al pari di altre metodiche. L'unica avvertenza che diamo è di provvedere alla stimolazione dei punti dell'orecchio con modalità non invasive. La più semplice e diffusa è l'applicazione, a dimora sui punti, dei semi di vaccaria che

sono i più adatti allo scopo. Detti semi fanno il loro effetto già con l'applicazione e per una migliore incisività dovrebbero poi essere stimolati, secondo indicazioni specifiche, da parte del ricevente. Naturalmente la conoscenza dei punti (semplici da trovare seguendo una mappa) in riferimento agli aspetti dell'organismo cui si rivolgono è fondamentale. Per cui la conoscenza degli Zang-Fu secondo la MTC, ad esempio, permetterà una ricchezza di intervento in più, e questo vale anche per altre competenze personali. Le cose che abbiamo fin qui dette non sono certo esaustive dell'argomento, che è molto più ampio. Nel corso del convegno ci siamo potuti permettere qualcosa di più, ma certo non ancora abbastanza per dare una formazione abbastanza solida per iniziare. Però qualcosa è stato fatto e chi ha poi avuto voglia di continuare ad approfondire l'argomento, almeno di una base di partenza ha potuto disporre. Credo che l'idea degli organizzatori del convegno di suggerire una metodica complementare, valida e semplice, come possibilità da inserire nel nostro lavoro sia stata raggiunta.



Momenti di lavoro durante la lezione di riflessologia del padiglione auricolare.

YUJI YAHIRO SENSEI: LO SHIATSU DAL SOL LEVANTE



Per fare memoria sulle nostre pagine del Maestro Yuji Yahiro, scomparso verso la fine dello scorso anno, abbiamo chiesto il contributo dell'amico e collega Douglas Gattini, tra le persone più indicate per il rapporto significativo che ha sempre avuto col Maestro. Le cose che ha scritto riassumono bene la figura del maestro e danno l'immagine del suo operato nel nostro paese nell'ambito dello Shiatsu.

Uno dei più grandi ricercatori dell'animo umano, in Italia dal 1973. Nato il 4 luglio del 1951, autodidatta straordinario, Yuji Yahiro sin dalla più giovane età è stato fortemente attratto dalla medicina naturale. Come Tokujiro Namikoshi Sensei, anch'egli con l'istinto del giovane ricercatore giapponese, ha offerto sin da ragazzo supporto alle persone in difficoltà a causa di problemi di salute. Yahiro Sensei impara quest'arte da monaci che incontra nel suo percorso di vita, ma in realtà non riceve mai veri insegnamenti didattici. Per introdursi alla conoscenza dello Shiatsu, per esempio, non segue un percorso scolastico allo Shiatsu College del Maestro Namikoshi o allo Shiatsu Center del Maestro Masunaga; con quest'ultimo ha avuto solo un rapporto

epistolare per alcuni anni. Per un anno intero gira tutto il Giappone come viandante, vivendo di offerte. Dopo questo interessante periodo di ricerca decide di andare in Australia e successivamente in India e in altre località asiatiche. Arriva poi in Europa, prima in Svizzera, ospite di una clinica della salute naturale che presto lascia perché attratto dagli insegnamenti del Maestro Zen Taisen Deshimaru Roshi che in quel periodo risiedeva a Milano. Grazie alla conoscenza con il Maestro Deshimaru, Yahiro Sensei entra in contatto a Milano con il Centro Busen, di Cesare Barioli, eccelso Maestro di Judo, caposcuola italiano della Disciplina, dove Yahiro dal 1974 inizia la diffusione professionale dello Shiatsu in Italia. Ma nel 1981 fa conoscenza di un'altra

personalità proveniente dal Giappone nel campo della ricerca spirituale: il Maestro Masahiro Oki con il quale sviluppa un lungo periodo di ricerca e crescita interiore. L'Oki Do Yoga del Maestro Masahiro è stato per Yahiro Sensei la fonte di esplorazione spirituale più importante della vita ed è stata ispirazione per l'attività del suo Dojo, all'interno del quale con la moglie Lorena Fiumani, fonda l'Associazione Reishikai, letteralmente "Sostegno dell'anima universale". Le esperienze con questi eccelsi Maestri hanno donato al Maestro Yahiro una visione del tutto personale nella comprensione, nella pratica e nell'insegnamento dello Shiatsu. Lo Shiatsu del Maestro Yuji Yahiro è infatti originale, con un estremo rispetto dei solidi principi autonomi della Disciplina.

Per Yahiro Sensei praticare lo Shiatsu significava mettere al primo posto la percezione e la sensibilità, fondamento essenziale della Disciplina in cui prevale l'interattività pressoria tra Tori e Uke. Soltanto dopo, quando viene attivata questa interattività

a trattamento concluso, può apparire la razionalità per comprendere l'esperienza vissuta. Esperienza che si traduce in senso olistico nella pratica dello "Shiatsu Do", la via dello Shiatsu. Il termine "Shiatsu Do", di sua creazione, nasce

appunto dalla sua idea della proiezione animica e spirituale che offre lo studio della Disciplina.

Si distacca da questo termine, però, quando alcuni suoi allievi lo utilizzano come simbolo di una loro organizzazione.



Yuji Yahiro con Douglas Gattini in un momento conviviale.



Yahiro crea allora una denominazione identitaria e rappresentativa dei suoi personali insegnamenti e della sua associazione di studi e ricerche: “Meiso Shiatsu” che sta a significare, semplificando molto, uno Shiatsu non tanto visibile tecnicamente nell’azione del trattamento, ma sensibile e percettivo nella relazione. L’effetto del trattamento si manifesta internamente a Tori e Uke attraverso una pressione perpendicolare e costante e soprattutto grazie al respiro lento e profondo che fa nascere il fiorire della consapevolezza tra i due soggetti nel qui ed ora pressorio. La pratica e l’esercizio continui sono alla base di tale raggiungimento. Tutto questo processo viene vissuto in modo del tutto spontaneo, giusto, corretto, senza pensare di dover

compiere tecnicamente un trattamento ma adeguando l’esperienza in atto all’essenza di Uke. Lo Shiatsu fa raggiungere al praticante uno status meditativo trascendente in cui scopre il percorso verso la vera via spirituale, il Satori. Nessun avanzamento spirituale inoltre può avvenire senza il rispetto e la conoscenza delle leggi di natura. Per debellare la sofferenza è assolutamente necessario cercare le radici delle problematiche in se stessi e studiare imparando, passo dopo passo, a gestire la propria vita in un modo nuovo, evolutivo e consapevole. Lo Shiatsu non è una terapia in quanto visione materialistica dello stare bene, ma un percorso dove la vita viene onorata ai massimi livelli. La malattia è come un tunnel e per superare la sofferenza della malattia

bisogna affrontare e superare il tunnel. Ma la domanda che rimane sempre è: hai imparato qualcosa dopo aver superato la malattia? Lo Shiatsu è una Disciplina che ti fa allontanare dai sintomi, ma allo stesso tempo ti fa comprendere perché ti sei ammalato e quali sono le condizioni per evolversi e rimanere fedeli alle leggi di natura. Nasce così la consapevolezza di se stessi durante la pratica Shiatsu che va oltre la tecnica, che è ovviamente sempre da tenere in considerazione. Il Meiso Shiatsu per Yuji Yahiro è “il percorso di vita per la vera salute, la vera felicità, la vera libertà e la vera pace”. Ecco i principi fondamentali della pratica Shiatsu da tenere sempre in considerazione per attivare una guarigione naturale del fisico e dell’anima:



1. La pressione è perpendicolare ed è sempre accompagnata da un lento, profondo silenzioso respiro;
2. La pressione è costante; ciò avviene correttamente grazie al sostegno di Hara della zona del basso-addome e del bacino grazie al quale si è precisi e percettibili durante l'atto pressorio;
3. La pressione è concentrata e sostenente; non devono predominare né la tecnica né

la ragione, ma va eseguita con uno spirito trascendente che ha la consapevolezza e la capacità di "educere", tirare fuori, il vero valore intrinseco di Uke, ma nello stesso tempo anche di Tori col necessario rispetto e spirito di ringraziamento; il tutto in uno stato di meditazione e di preghiera, unica via reale per il miglioramento della salute e dell'evoluzione spirituale. Personalmente ringrazio di

cuore Yuji Yahiro Sensei per tutti gli insegnamenti che ha voluto trasmettermi nei diversi anni in cui l'ho seguito come allievo. Gli sono grato, inoltre, per il tempo concessomi per un'intervista video in esclusiva che potete trovare su You Tube digitando: "Il Maestro Yuji Yahiro intervistato da Douglas Gattini".

Dell'amico Douglas, oltre a essergli grati, si potrebbe dire molto ma non è ora il momento, ci ripromettiamo di tornare a parlarne in uno dei nostri prossimi numeri della rivista. Adesso ci basti dire che è tra i personaggi più rappresentativi del nostro mondo e che è presente nella storia dello shiatsu in Italia fin dai suoi inizi. Insomma un vero e proprio pioniere che è stato tra i fondatori della nostra prima Federazione (FIS) di cui ha anche ricoperto la carica di Presidente. Douglas inoltre non è solo un professionista di valore e un insegnante che a Milano ha fondato Shambala Shiatsu, una scuola storica di formazione professionale, ma è anche un ricercatore al quale si devono parecchi lavori interessanti che ha al suo attivo diverse preziose pubblicazioni.



ANCHE IL JUDO TRA LE NOSTRE RADICI



Non vorrei apparire blasfemo con questo titolo un po' curioso ma la spiacevole notizia della morte del Maestro Yuji Yahiro, che ci ha colto di sorpresa nel mese di ottobre, mi ha fatto ripensare questa cosa. Proverò a spiegarmi.

Nei primi anni '70 un giovane Yahiro appena arrivato in Italia venne accolto con calore e molto interesse a Milano nella palestra di Judo di Cesare Barioli, il mitico "Bu-Sen". Dire palestra è riduttivo, sarebbe più giusto definire il Bu-Sen un Dojo, un "luogo dove si ricerca la Via", la Via del Ju (Ju-Do: la Via della cedevolezza) nel nostro caso, ma non solo. Cesare Barioli è stato tra i più grandi maestri dell'arte del Judo, sia a livello nazionale che internazionale. Su di lui si potrebbe parlare a lungo e prima o poi magari lo faremo. Oggi lo vogliamo però ricordare, oltre che come grande judoista e insegnante, anche come la persona che in quegli anni è stata essenziale per far conoscere e a diffondere in Italia anche altre realtà, come lo Shiatsu e lo Zen. Sulla materassina del Dojo di Barioli si allenava a quel tempo anche un giovane judoista di nome Mario Vatrini il quale, venuto a contatto con lo Shiatsu, ne

divenne uno tra i più grandi interpreti nel nostro paese, dando un impulso altrettanto fondamentale alla storia che tutti noi conosciamo.

Fin dallo scorso anno abbiamo nel nostro archivio un articolo dell'AISE (Associazione Italiana Sport Educazione) fondata dallo stesso Cesare Barioli. Non siamo riusciti ad ospitarlo nell'ultimo numero della rivista per problemi di spazio e ci eravamo ripromessi di pubblicarlo proprio in questo numero. Il fatto che sia venuto a mancare Yuji Yahiro è stata per noi una ragione in più per farlo, ci permettiamo così di ricordare il maestro Yuji Yahiro insieme al maestro Cesare Barioli. Due persone che pur seguendo percorsi diversi sono stati entrambi pietre miliari nella storia delle nostre radici. Dell'Associazione diremo che si occupa principalmente dell'arte del Judo ma in un modo che va ben oltre l'aspetto sportivo della disciplina. Infatti la sua attività è rivolta in primo luogo a valorizzarne l'aspetto educativo e formativo, aderendo così alla visione originaria che ha accompagnato fin dall'inizio il fondatore del Judo Jigoro Kano. Non a caso infatti nel nome del sodalizio le parole

Sport-Educazione. Dire che con l'AISE siamo amici è dir poco, in fondo siamo anche un po' parenti. L'articolo che ci propongono e che pubblichiamo parla del loro convegno del 2024, al quale ho avuto l'onore di essere invitato e che ho trovato assai stimolante. Anche se è trascorso un anno e più, le cose che ci raccontano non hanno scadenza e rispondono pienamente ai principi che l'AISE si è data come missione.



Cesare Barioli è stato un insegnante di Judo formato da questa disciplina. La logica editoriale vorrebbe si celebrassero le sue qualità: la competenza culturale, l'interpretazione estetica della disciplina, il Principio Filosofico che predica e pratica. Ma l'autore non l'avrebbe permesso. Avrebbe ammonito che l'essere umano ha diritto all'azione, non ai suoi frutti, una citazione dal testo indiano "Mahabharata"

di cui era molto competente. Presentazione questa, a dir il vero, un po' anomala del fondatore dell'AISE, una presentazione che però a lui sarebbe piaciuta tanto. Fra le innumerevoli iniziative e attività che l'AISE organizza si annovera il congresso internazionale annuale. Ogni anno viene presentato un argomento diverso ma sempre legato ai principi del Judo e alla proposta educativa del suo fondatore Kano Jigoro.

L'ultimo convegno al quale partecipò Cesare Barioli fu nel 2011 a Vercelli e nel suo intervento auspicava "... la necessità e l'urgenza di una formazione umanistica capace di controllare la scienza. Pena (sosteneva) la perdita di ogni conquista." Oggi, a molti anni dalla sua dipartita, il suo messaggio si propaga ancora come un eco "quel suono che ritorna a essere udito nel luogo in cui è stato emesso". "Judo e la

sfida della complessità - per un nuovo umanesimo" è il titolo e l'argomento trattato nel congresso dell'AISE 2024, che si è svolto a Milano sabato 9 novembre presso la struttura Mosso, e domenica 10 novembre nella palestra Ronin di Monza.

I cinque relatori, provenienti da diverse discipline del sapere sono stati: A. Pluchino (docente di Fisica Teorica e Metodi e Modelli Matematici - Università di Catania),



G. Cristofolini (docente di Botanica Sistemica – Università di Bologna), M. Chilardi (docente di Filosofia Estetica e Interculturalità – Università di Padova), Patrick Roux (atleta olimpionico e Maestro

di Judo – Institut National des Sports de l'Expertise e de la Performance de France), F. Antonacci (docente di Pedagogia – Università Bicocca di Milano). Essi ci hanno accompagnato attraverso il tema della complessità a

riflettere sull'impellenza di rompere la dicotomia che vede da una parte una cultura umanistica che si occupa, studia e riflette, sui principali problemi umani, e dall'altra una cultura scientifica che produce scoperte straordinarie



ma che non promuove la riflessione sul destino umano e sul divenire della scienza stessa. Edgard Morin, uno dei più importanti pensatori del nostro tempo e promotore di una riforma del pensiero, a questo proposito scrive “...

si è accumulato un immenso sapere sull’umano, sulle sue origini, sulla natura, sulle sue complessità. Ma questo sapere è disperso, parcellizzato e compartimentato fra tutte le scienze, e l’impotenza o l’incapacità di riunire questo

sapere mantiene un’immensa ignoranza sulla nostra identità.”. L’AISE per la sua “mission” non può sottrarsi all’impegno di organizzare e partecipare alla visione di un nuovo paradigma che sappia abbracciare e che sia in grado di tenere insieme le diversità degli elementi presenti, perché tutto è interdipendente, interattivo e interretroattivo. Proprio come il Judo. “Il Judo è la Via (Do) più efficace per utilizzare la forza fisica e mentale. Allenarsi nella disciplina del Judo significa raggiungere la perfetta conoscenza dello spirito attraverso l’addestramento attacco-difesa e l’assiduo sforzo per ottenere un miglioramento fisico-spirituale.

Il perfezionamento dell’Io così ottenuto dovrà essere indirizzato al servizio sociale, che costituisce l’obiettivo ultimo del Judo.” (J. Kano – Che cos’è il Judo – Rivista “Judo” 1915-1916). Domenica mattina 10 novembre Patrick Roux ha poi portato sul tatami la “complessità” del corpo, del Judo e della bellezza dell’interagire tra le forze. Ma questa è un’altra storia ancora.



MAGNESIO: TIPI, USI E BENEFICI



Il magnesio è un minerale essenziale coinvolto in centinaia di processi fisiologici, tra cui la produzione di energia, la contrazione muscolare, la regolazione dell'umore e la trasmissione nervosa. Nel settore degli integratori, esistono numerose forme di magnesio, ciascuna caratterizzata da una diversa biodisponibilità, velocità di assorbimento e indicazioni d'uso. Comprendere le differenze tra le principali tipologie può aiutare a orientare scelte più consapevoli.

LE PRINCIPALI FORME DI MAGNESIO E LE LORO CARATTERISTICHE

Magnesio citrato

Caratteristiche: alta biodisponibilità; forma organica.

Usi prevalenti: supporto alla funzione muscolare, riduzione della stanchezza, regolazione intestinale.

Note: può avere un lieve effetto lassativo, particolarmente a dosaggi elevati.

Magnesio bisglicinato (o glicinato)

Caratteristiche: forma chelata, molto tollerata a livello gastrico; ottima

biodisponibilità.

Usi prevalenti: rilassamento muscolare, supporto al sonno, modulazione dello stress e dell'umore.

Note: consigliato a chi presenta sensibilità digestiva.

Magnesio pidolato

Caratteristiche: forma organica con buona affinità per i tessuti nervosi.

Usi prevalenti: sostegno al sistema nervoso, gestione dello stress psico-fisico.

Note: spesso utilizzato in ambito clinico per disturbi correlati a tensione mentale.

Magnesio lattato

Caratteristiche: buona biodisponibilità; forma delicata sullo stomaco.

Usi prevalenti: reintegro del minerale in caso di carenze prolungate.

Note: indicato anche per utilizzi continuativi grazie alla buona tollerabilità.

Magnesio malato

Caratteristiche: combinazione con acido malico, utile nei processi energetici.

Usi prevalenti: sostegno in caso di affaticamento cronico, debolezza muscolare.

Note: scelta frequente per chi necessita supporto alla produzione energetica.

Magnesio cloruro

Caratteristiche: assorbimento rapido; utilizzabile anche in forma transdermica.

Usi prevalenti: supporto immunitario, equilibrio idro-salino, applicazioni topiche per crampi.

Note: per via orale può risultare irritante per i soggetti sensibili.

Magnesio solfato (sale inglese o Epsom salt)

Caratteristiche: basso costo, uso comune anche in ambito domestico.

Usi prevalenti: bagno rilassante muscolare, trattamenti topiche. Per uso orale è impiegato come lassativo.

Note: l'uso ingerito dovrebbe essere supervisionato per evitare squilibri elettrolitici.

Magnesio ossido

Caratteristiche: elevata concentrazione di magnesio elementare ma bassa biodisponibilità.

Usi prevalenti: disturbi gastrointestinali (azione lassativa), integrazione economica.

Note: meno efficace come reintegro sistemico, utile in trattamenti di breve durata.

PRINCIPALI BENEFICI DELL'ASSUNZIONE DI MAGNESIO

Indipendentemente dalla forma, il magnesio può offrire diversi vantaggi:

1. **Riduzione di stanchezza e affaticamento;**
2. **Supporto alla funzione muscolare e prevenzione dei crampi;**
3. **Regolazione del sistema nervoso;**
4. **Supporto al metabolismo energetico;**
5. **Miglioramento della qualità del sonno;**
6. **Equilibrio elettrolitico;**
7. **Benessere osseo, in sinergia con calcio e vitamina D.**

COME SCEGLIERE IL TIPO DI MAGNESIO

Obiettivo	Forma consigliata	Note
Stress, tensioni, sonno	Bisglicinato, pidolato	Azione più rilassante e gastro-protetta
Energia e affaticamento	Malato, citrato	Supportano la funzione energetica
Crampi e muscoli	Citrato, cloruro (anche topico)	Rapido assorbimento
Intestino pigro	Citrato, ossido, solfato	Più effetto osmotico
Sensibilità gastrica	Bisglicinato, lattato	Forme più delicate

In commercio si trovano spesso prodotti denominati “Magnesio Completo” e “Magnesio Supremo”; sono nomi commerciali che non identificano una tipologia di magnesio e solitamente contengono più forme di magnesio all'interno dello stesso prodotto.



HARA IL CENTRO VITALE DELL'UOMO SECONDO LO ZEN



**“HARA - Il centro vitale dell'uomo secondo lo zen”
Karlfried Von Dürckheim**

L'occasione di riavere tra le mani questo libro pubblicato anni fa dalle Edizioni Mediterranee mi ha convinto di tornare a parlarne, vista anche l'importanza del tema di Hara per il nostro mondo. Confesso qualche difficoltà nel parlare di Karlfried Von Dürckheim (1896-1988), per via della sua fervente adesione negli anni trenta e quaranta al nazismo. Mi limito a dire

che veniva da un'antica nobiltà della Baviera tedesca e ricevette un'educazione conseguente al suo status sociale. Si distinse con onore nel primo conflitto mondiale combattendo battaglie tra le più importanti, come Verdun e Caporetto, ricevendo per questo anche qualche decorazione. La sua adesione al partito nazista fu poi motivo di imbarazzo per il regime perché gli venne scoperta una lontana parentela da parte di madre con una bisnonna ebrea. Ritenuto per questo una sorta di sanguemisto fu spedito in Giappone dove rimase affascinato dalla cultura tradizionale di quel paese, in primo luogo dallo Zen. In Giappone si occupò della propaganda nazista e alla fine del conflitto ritornò in patria dove riprese la carriera universitaria insegnando psicologia in alcune prestigiose facoltà tedesche. Dal punto di vista culturale Von Dürckheim è ritenuto uno dei maggiori esponenti del cosiddetto “esoterismo

occidentale”, con lui Julius Evola e altri ancora. Veniamo al libro.

“Hara è un termine giapponese molto utilizzato nella disciplina Shiatsu. Vi sono due Kanji (ideogrammi) che si leggono in questo modo, uno col significato di ventre o pancia, un altro più legato all'idea di sorgente o fonte originaria.”

In un modo più “alla cinese” le rispettive letture possono essere anche fuku e gen. Non mi dilungo su questa storia della doppia possibilità di lettura nella lingua giapponese perché dovrei parlare a lungo delle sue caratteristiche e mi porterebbe fuori di molto dalla recensione del libro.

Conosciamo Hara come un'importante zona del corpo localizzata circa 3/4 dita sotto l'ombelico. Da quest'area riceviamo informazioni sulla condizione energetica generale della persona e chi ha qualche familiarità con la MTC conosce il nome dei punti che vi sono presenti sul



Monaco di Baviera
Karlfried Von Dürckheim
 (24 ottobre 1896 -
 28 dicembre 1988)
 è stato un filosofo,
 psicoterapeuta e
 pedagogista tedesco.

canale di Vaso Concezione (VC 6, VC 5 e VC 4). L'ultimo citato (VC 4) è forse quello di maggior attinenza al nostro discorso, ovvero il più vicino al significato di Hara nel senso di "sorgente". Tant'è che ne ricorda anche il nome: Kan Gen (cancello della sorgente originaria) il cui senso è proprio quello di una sorgente (una sorta di serbatoio) da cui l'organismo attinge la sua energia.

“ Von Durckheim suggerisce che Hara ha anche un significato più ampio e ne individua, oltre all'aspetto di centro energetico individuale, anche un aspetto più sottile come centro di connessione con l'universo e quindi con il mistero della vita. ”

Hara quindi, secondo Von Durckheim, è nello stesso tempo immanenza e trascendenza (mi scuso del linguaggio filosofico), nel senso che rappresenta per ogni individuo anche l'opportunità di affacciarsi al mistero profondo della vita.

Cosa innata ribadisce, ma che dovrebbe essere allenata costantemente nel corso della nostra esistenza. Più che qualcosa che si possiede, dice ancora, dovrebbe essere qualcosa in cui "si è". Aggiungo che il suicidio rituale giapponese (seppuku) porta anche il nome di Hara Kiri, ovvero il taglio dell'Hara nel senso (anche simbolico) di tranciare di netto il nostro rapporto con l'universo. Un libro questo, che contiene tante cose, molte di più delle poche di cui ho accennato e che vale la pena di leggere, superando anche qualche difficoltà di un linguaggio d'altri tempi utilizzato da un uomo d'altri tempi. Ancora una nota sull'autore, che come dicevo fu a suo tempo un fervente nazista. Mi sono sempre chiesto come personaggi di questa levatura (con lui anche l'Eugene Herrigel de "Lo Zen e il tiro con l'arco") abbiano abbracciato il nazismo e amato lo Zen allo stesso tempo. L'estrazione sociale e il periodo storico avranno senza dubbio fatto

la loro parte, ma come mai proprio lo Zen? Ho pensato che forse più che dell'incontro con una via religiosa si è trattato dell'incontro di persone educate nella mentalità prussiana e conservatrice della loro epoca con una certa mentalità guerriera giapponese. Più che altro si è trattato allora dell'ammirazione per la Via giapponese del Bushi (Bushido) professata dai samurai, una cosa alquanto diversa dallo Zen inteso come religione. Se ne può discutere, ma questo è un altro discorso ancora.

IL TAO DELLA FISICA



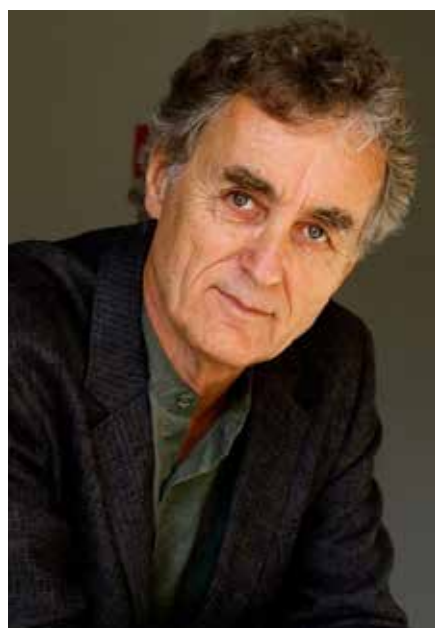
**“Il Tao della Fisica”
Fritjof Capra**

Da Cartesio in poi la fisica classica sviluppò una notevole influenza sul modo di pensare occidentale fino ai nostri giorni facendoci identificare con la nostra mente e mettendo da parte l'intero organismo.

Siamo arrivati a dividere l'individuo in un gran numero di compartimenti separati estendendo tale visione alla natura, alla società dando origine così ad una visione frammentata della vita stessa e degli esseri.

Oggi stiamo osservando come la scienza, nata da questa concezione meccanicistica del

mondo, stia ritornando verso un'idea di unità già espressa dai filosofo greci e orientali. Fritjof Capra nel “Tao della Fisica” (libro che ha avuto un grande successo negli anni 80, 90) ci guida, in maniera semplice, attraverso le spiegazioni dei fenomeni e delle teorie dei vari rami della fisica e compie un cammino parallelo mostrandoci le incredibili analogie che esistono con le filosofie Induiste, Buddiste, Taoiste e dello Zen.portandoci pian piano verso l'idea che ogni forma vivente partecipi alla “danza della vita”.



**Vienna
Fritjof Capra
(1° febbraio 1939)
è un fisico e saggista
austriaco.**

Fisico e teorico dei sistemi, è saggista di fama internazionale. Diventato famoso con *Il Tao della fisica*, del 1975, tradotto in italiano nel 1982 (Adelphi), ha visto la sua fama aumentare con la ristampa del 1989. Si è occupato anche di sviluppo sostenibile, ecologia e teoria della complessità.



Il fiore d'oriente

dall'esperienza di un istruttore nasce il tuo Tatami

**Il Tatami trasportabile più
leggero e più evoluto in Europa**

solo 2.5kg



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

Osservando le esigenze degli allievi e di tutti gli amici operatori professionali, ho studiato un tatami trasportabile che potesse soddisfare esigenze di leggerezza, morbidezza e praticità.

I Tatami sono tutti di produzione artigianale, vengono fatti a mano uno per uno e vengono realizzati con materiali tecnologicamente molto avanzati, utilizzati anche in campo medico. Tutti i tatami hanno in dotazione la relativa sacca di trasporto impermeabile con tracolla e hanno la possibilità di essere dotati, come optional, di una foderina protettiva aggiuntiva.

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

Bernardo Corvi
339 1209198

Indirizzo Mail
info@fioreoriente.com

Sito Internet
www.fioreoriente.com





Dott. Biagio Notario (Brescia)

PARTICOLARITA' DEL REGIME FORFETARIO**REGIME FORFETARIO ANNO 2026**

Anche per l'anno 2026 gli operatori shiatsu possono applicare il regime forfetario. In linea generale, questo regime fiscale risulta particolarmente "conveniente" per i contribuenti che erogano servizi a privati consumatori e che non sostengono costi elevati per lo svolgimento dell'attività. Tale convenienza, tuttavia, non è assoluta: in alcune situazioni potrebbe risultare più vantaggioso il regime ordinario, con tutte le relative implicazioni fiscali e amministrative. Il funzionamento del regime forfetario è di semplice comprensione e il confronto con il regime ordinario, almeno nelle sue principali differenze, è piuttosto immediato.

Regime forfetario

- spese deducibili determinate forfetariamente (22% del fatturato), anche se non effettivamente sostenute;
- nessun addebito di IVA in fattura;
- adempimenti dichiarativi semplificati (Modello Redditi);
- tassazione con imposta sostitutiva pari al 5% (per le start-up) oppure al 15%.

Regime ordinario

- spese deducibili in modo analitico (debitamente documentate e inerenti all'attività svolta);
- addebito dell'IVA in fattura nella misura ordinaria del 22%;
- maggiori adempimenti dichiarativi (Modello Redditi, LIPE, Dichiarazione annuale IVA, ecc.);
- tassazione secondo le aliquote IRPEF progressive, a partire dal 23%.

Anche il regime forfetario presenta alcune criticità: vi sono infatti situazioni che possono compromettere la corretta applicazione della normativa fiscale, con conseguenze anche rilevanti sotto il profilo sanzionatorio. Di seguito si evidenziano alcune delle principali.

Lavoro professionale e lavoro dipendente

I dipendenti del settore privato (ossia coloro che non lavorano per una Pubblica Amministrazione) possono svolgere una seconda attività anche senza il consenso del datore di lavoro. L'unico limite è rappresentato dal divieto di svolgere un'attività in concorrenza con il datore stesso.

Per l'anno 2026, il regime forfetario è applicabile solo se il reddito lordo da lavoro dipendente non supera 35.000 euro. Tale soglia non deve essere verificata se il rapporto di lavoro è cessato nell'anno 2025, comprensivo dell'eventuale periodo di preavviso.

Superamento per errore del limite degli 85mila euro di fatturato

La soglia di 85.000 euro non deve essere superata. Nel calcolo occorre considerare anche eventuali somme incassate per errore, anche se successivamente restituite in quanto non spettanti. Nel caso di attività iniziata in corso d'anno, il limite di 85.000 euro deve essere ragguagliato ad anno.

Altri regimi speciali

Per espressa previsione normativa:

“Non possono avvalersi del regime forfetario:

a) le persone fisiche che si avvalgono di regimi speciali ai fini dell'imposta sul valore aggiunto o di regimi forfetari di determinazione del reddito;”

Nel testo di legge non vi è alcun riferimento alla tipologia di reddito (impresa, lavoro autonomo, ecc.), bensì esclusivamente alle modalità di determinazione dello stesso.

Tra i regimi speciali rientra il regime dei venditori a domicilio (c.d. venditori “porta a porta”). È incaricato alla vendita diretta a domicilio colui che, con o senza vincolo di subordinazione, promuove, direttamente o indirettamente, la raccolta di ordinativi di acquisto presso privati consumatori per conto di imprese che esercitano la vendita diretta a domicilio. Con la Risoluzione n. 180 del 12 luglio 1995, il Ministero delle Finanze ha chiarito che l'attività di venditore a domicilio si configura come attività commerciale sia se esercitata abitualmente (con partita IVA) sia se svolta in modo occasionale.

- Nel primo caso si configura un reddito d'impresa ai sensi dell'art. 55 del D.P.R. n. 917/1986 (TUIR).
- Nel secondo caso si configura un reddito diverso ai sensi dell'art. 67 del medesimo Testo Unico.

In entrambe le ipotesi, la tassazione avviene mediante ritenuta a titolo d'imposta del 23%, applicata sull'ammontare delle provvigioni percepite, ridotte forfetariamente del 22% a titolo di deduzione delle spese di produzione del reddito. In assenza di una posizione ufficiale dell'Agenzia delle Entrate, è prudente evitare lo svolgimento contemporaneo di un'attività di lavoro autonomo (es. operatore shiatsu) e di un'attività di vendita a domicilio.

Certificazione dei compensi

Gli operatori shiatsu che esercitano l'attività in forma di lavoro autonomo (non iscritti alla CCIAA) sono obbligati a emettere fattura elettronica al momento dell'incasso del compenso. I lavoratori autonomi non devono essere confusi con i cosiddetti “dettaglianti e assimilati”, categoria che comprende:

- commercianti con autorizzazione alla vendita al dettaglio;
- artigiani che vendono beni di propria produzione nei propri laboratori;
- soggetti che forniscono prestazioni alberghiere e somministrazione di alimenti e bevande;
- imprese che prestano servizi in locali aperti al pubblico;
- imprese che effettuano trasporto di persone;
- ecc.

Solo i dettaglianti e assimilati hanno l'obbligo di certificare i corrispettivi mediante emissione di un documento commerciale (il vecchio “scontrino”) e di trasmettere i relativi dati all'Agenzia delle Entrate tramite registratore telematico.

Gli stessi possono effettuare la trasmissione telematica dei corrispettivi giornalieri anche tramite la procedura web gratuita disponibile nell'area riservata del sito dell'Agenzia delle Entrate, utilizzabile anche su dispositivi mobili. È inoltre ammesso l'utilizzo di soluzioni esclusivamente software installate su qualsiasi dispositivo, compresi gli strumenti evoluti di pagamento elettronico (c.d. “Smart POS”).

Alla luce di quanto sopra, sebbene sia estremamente comodo utilizzare un cellulare per incassare un compenso ed emettere una ricevuta inviata direttamente al cliente via email o sul suo dispositivo, tale modalità non è ammessa per i lavoratori autonomi.

Pertanto, qualora non si operi in forma di impresa (con iscrizione alla CCIAA), l'unica modalità di certificazione dei compensi per un operatore shiatsu è l'emissione di fattura elettronica alla data dell'incasso, con obbligo di trasmissione al Sistema di Interscambio (SdI) dell'Agenzia delle Entrate entro 12 giorni.

*Senza confini
un vento d'autunno
soffia le nuvole
e libera l'immenso cielo.*

*"Grazie Sensei,
per l'immenso ricordo e
conforto che ci hai lasciato,
con il tuo esempio
di vita e di pensiero.
E per la tua
Terapia del Soffio"*

A Inoue Naoji Muhen "Maestro dei Soffi"

a cura di Stefanie Kimmich

In occasione del 25° anniversario della morte del Maestro Muhen (1909-2000) riproponiamo la poesia di commiato scritta da Massimo Beggio, sullo sfondo di un acquerello di Stefanie Kimmich.

La poesia, una sorta di "Jisei", e l'acquerello di Stefanie sono stati pubblicati dalle Edizioni Pulcinoelefante di Osnago nel febbraio 2002 (n. 4692, 37 copie).