

COS TELLAZIONI

LUGLIO 2015

Riservato ai soci

道 C.O.S.
COORDINAMENTO OPERATORI SHIATSU



CENTRO STUDI SHIATSU E DISCIPLINE OLISTICHE a.s.d.

LA NOSTRA ASSOCIAZIONE

ha come intento promuovere, divulgare, studiare e praticare lo Shiatsu e le Discipline Olistiche o Bio-Naturali che mirano alla salvaguardia ed al benessere psicofisico migliorando la qualità della vita.

organizza

- **Corso Professionale di Shiatsu e Seminari** validi come aggiornamento per il C.O.S. (Coordinamento operatori Shiatsu)
- **Altri corsi:** *Bilanciamento cranio sacrale, Ananda Yoga, Canto armonico, Yoga della risata, Linfodrenaggio, Qi Gong, Riflessologia plantare ed altri ancora in programmazione*
- **Seminari:** *Bendaggio elastico, Coppettazione, Drum Therapie, Massaggio metamorfico, Moxa, Valutazione giapponese dei polsi*
- **Incontri:** *Meditazione Zen, Reiki, Viaggio Sciamanico*
- **Conferenze** su vari temi

VIA PLAVA N° 4 - 47923 - RIMINI - TEL. 0541-743703 CELL. 347 2319243
segreteriaportadelloshen@gmail.com www.portadelloshen.com

SOMMARIO

Editoriale

3 Nuove energie per la trasformazione

Dal direttivo del C.O.S.

4 Caro socio e compagno di via

6 Un manifesto per lo Shiatsu

6 L'attestazione di Qualità e di Qualifica Professionale per i Soci del C.O.S.

6 I prossimi esami per l'ammissione all'Elenco Professionale del C.O.S.

Radici

7 La domanda semplice dell'Imperatore Giallo

11 Shiatsu e antiche tradizioni mediche

La pratica Shiatsu

14 Sulla relazione



COSTELLAZIONI

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

C.O.S. - Sede Legale:
Via Teodorico 15 - 47921 Rimini
Segreteria:
Via Carsia 40/8 - 34151 Trieste
Tel. 334 2447784
www.shiatsucos.com
e-mail: info@shiatsucos.com

Hanno collaborato:

Roberto Alcide
Massimo Beggio
Franco Castellaccio
Luana Gardellin
Giuseppe Montemagno
Biagio Notario
Franco Pasi
Sara Rosa-Rizzotto
Patrizia Vidotto

Grafica e impaginazione:

Concrea - Tel. 0931.991193
Augusta (SR) - concrea@posta.it

Nuove energie per la trasformazione

Quando nel 2009, per l'ennesima volta durante un Consiglio Direttivo, venne rinnovata la proposta di offrire ai nostri associati un News Letter cartacea, mi proposi come realizzatrice di questo progetto e così nacque "Costellazioni". L'intenzione era rafforzare la comunicazione fra gli organi del COS e gli associati, creare un canale in cui le informazioni potessero confluire, fornire una testimonianza visibile e tangibile delle attività della nostra associazione. Abbiamo certo già attivi tutti gli strumenti di comunicazione via web (il sito www.shiatsucos.com, la pagina Facebook - Coordinamento Operatori Shiatsu, l'account su Twitter @CoordOpShiatsu), ma la ragione per presentare uno strumento cartaceo, in apparenza poco attuale, nell'era del digitale è dare la "nostalgica" possibilità di tenere in mano ancora una volta una rivista e di poterla portare agevolmente appresso; questa ragione ci spinge, ora come allora, ad investire risorse in questa direzione.

Per questo motivo abbiamo deciso di rinnovare e migliorare la veste grafica, ampliare i contenuti e la forma editoriale. Sarà una nuova sfida che vedrà impegnato un team redazionale: Massimo Beggio, Luana Gardellin, Patrizia Vidotto e la sottoscritta. Sarà sicuramente un salto di qualità sotto vari punti di vista e mi auguro che ciò venga giustamente interpretato come un ulteriore segnale di impegno per offrire ai nostri associati sempre più strumenti per informarsi, crescere, condividere e scambiare.

Buon cambiamento, buona trasformazione.



18



20

Convegno Nazionale

Cullando l'Anima - Il Convegno Nazionale del C.O.S. 16

Il programma del Convegno 16

I nostri relatori 16

Libera-Mente

Utopia (o l'essere meraviglioso) 17

Fuori dal coro: Expo 2015 18

Il punto fiscale

I regimi fiscali 19

Rubriche

Ming Men: la porta della Vita 20

Parole & Libri: Letture di Lettore e Ludmilla 21

Lo Shiatsuka ospitale 21

Caro Socio e compagno di via, eccoci con questo nuovo numero del giornalino che ora diventa il primo numero di una vera e propria rivista. Un entusiasta comitato di redazione si è impegnato e lo sarà sempre più per far diventare più bella ed interessante questa pubblicazione. Ci sono infatti tutte le buone intenzioni per affrontare diversi argomenti che ci auguriamo possano soddisfare le tue esigenze e far sì che questa rivista diventi un faro nella navigazione del mondo olistico ed in particolare dello Shiatsu.

In quanto presidente, ho il compito di aggiornarti su ciò che succede a livello istituzionale e di fare un bilancio dell'anno illustrando il raggiungimento degli obiettivi che come Consiglio Direttivo ci eravamo posti.

Come sai, o perlomeno chi consulta il sito lo sa, oltre che al Ministero di Giustizia, il COS è ora iscritto anche al Ministero dello Sviluppo Economico e, grazie a questa iscrizione, possiamo ora rilasciare ***l'Attestato di Qualità e Qualificazione Professionale dei servizi prestati, così come previsto dagli artt. 4, 7 e 8 della legge 4/2013.***

E con questo tutti i traguardi possibili oggi in Italia sono stati conquistati.

Abbiamo lavorato tanto ma alla fine i risultati sono arrivati. A nome del Consiglio Direttivo e mio, ti ringrazio perché ci hai dato fiducia e stimolo per lavorare sempre meglio e raggiungere vette sempre più alte.

So bene quanto in generale siamo un po' allergici allo studio delle leggi, normative e quant'altro, che oggi ruotano anche attorno al settore delle Discipline Bio-Naturali, tuttavia mi preme ritornare sulla legge 4/2013 per noi fondamentale e che forse non tutti conoscono. Ho ritenuto quindi opportuno fare un breve sunto di alcuni articoli della stessa evidenziando alcuni passaggi importanti che ci riguardano.

Nell'art. 1 Oggetto e Definizioni troviamo la novità e l'importanza di questa legge: *"tutte le attività economiche*

volte alla prestazione di servizi e di opere esercitate abitualmente e prevalentemente mediante lavoro intellettuale, sono definite professioni." Questa definizione ci

Caro socio e compagno di via

rende giustizia in quanto fino ad oggi solo le professioni inquadrate in Ordini o Collegi (medici, avvocati, ingegneri etc.) potevano definirsi tali.

Altro punto molto importante: *"tutti i professionisti soggetti a questa legge dovranno apporre su documenti o rapporti scritti con la clientela (fatture, ricevute etc.) il proprio nominativo, la qualifica di operatore e aggiungere **"professionista disciplinato ai sensi della legge 14/01/2013 n. 4"***

L'art. 2 Associazioni professionali prevede che *"i professionisti possano costituire associazioni professionali con la finalità di valorizzare le competenze, garantire il rispetto delle regole deontologiche a tutela dell'utenza nel rispetto delle regole della concorrenza"*. La legge prevede altresì, all'interno delle associazioni, professionisti che esercitano l'attività in qualsiasi forma: individuale, associata, societaria, dipendente.

L'art. 4 Pubblicità delle associazioni professionali prevede che le associazioni agiscano con trasparenza e responsabilità al fine di mettere l'utenza in condizioni di conoscere e controllarne tutto l'operato ed emana i requisiti che le associazioni devono possedere e pubblicare.

Specifica anche i compiti delle associazioni:

- La vigilanza sui professionisti con l'adozione di un *codice di condotta*; la previsione di un organismo che ne controlli il rispetto e ne sanzioni l'eventuale violazione.
- La cura e la promozione dell'*aggiornamento permanente* con un apparato

tecnico scientifico adeguato.

- L'apertura di uno *sportello per l'utenza* con i compiti di informare e di accogliere eventuali contenziosi con i

singoli professionisti.

Ai professionisti che rientrano in questa legge, non è consentito l'esercizio delle attività professionali riservate a specifiche categorie di soggetti. Allo stesso modo non è possibile utilizzare tecniche o termini *"incriminabili"* come *cura, malattia, diagnosi, terapia* e tutti quei termini che riguardano categorie organizzate in ordini o collegi (medici, fisioterapisti e tutti quei professionisti che ruotano nell'ambito sanitario) che non competono loro, a meno che non abbiano anche i titoli per farlo.

Le associazioni in regola con tutti i requisiti previsti, possono chiedere di entrare nell'elenco pubblicato sul sito web del Ministero dello Sviluppo Economico.

Gli artt. 7 e 8 Sistema di attestazione e validità dell'attestazione prevedono il *sistema di attestazione* che le associazioni possono attuare a tutela dell'utenza e trasparenza del mercato e rilasciare ai propri iscritti previe le necessarie verifiche.

L'attestazione è relativa:

- Alla regolare iscrizione del professionista all'associazione
- Ai requisiti necessari alla partecipazione all'associazione stessa
- Agli standard qualitativi e di qualificazione professionale che gli iscritti sono tenuti a rispettare nell'esercizio dell'attività professionale ai fini del mantenimento dell'iscrizione all'associazione
- All'eventuale possesso della polizza assicurativa per la responsabilità professionale stipulata dal professionista.

Gli artt. 6 e 9 Autoregolamentazione volontaria e certificazione di conformità a norme tecniche UNI prevedono il sistema di autoregolamentazione volontaria basata sulla norma tecnica UNI. Il che significa che un professionista non necessariamente si deve iscrivere ad un'associazione professionale, ma può certificarsi soggettivamente in base alle norme UNI. Queste norme però non sono state ancora definite, oltretutto sappiamo che la procedura per questo tipo di certificazione è complessa e onerosa, per cui ad un professionista decisamente conviene iscriversi ad un'associazione professionale e se l'associazione è iscritta al Ministero dello Sviluppo Economico, questo rappresenta un'ulteriore garanzia per l'utente. Bene! Spero di essere stato abbastanza

nuova polizza assicurativa (quella del Professionista), così come previsto dalla legge 4, di cui uno stralcio si trova sul sito.

* Ha preso vita, come vedi, una nuova rivista che ci auguriamo sia sempre più piena di contenuti interessanti e utili per tutti.

* Altre realtà sono recentemente entrate a far parte del COS. Non siamo chiusi nella rigidità di schemi, crediamo fermamente che nella diversità ci sia ricchezza e nutriamo grande rispetto per l'identità culturale di ogni scuola, tant'è che le nostre scuole aderenti sono espressione di diverse modalità di studio e pratica dello shiatsu. Possiamo annoverare tra esse: l'Associazione Jin Shin Do, la Federshiatsu con scuole, insegnanti e operatori ed anche

ed appagati, ma per i nostri soci vogliamo ancora di più. Oggi in Italia abbiamo raggiunto tutto quello che potevamo raggiungere, abbiamo quindi pensato di allargare i nostri orizzonti all'Europa. Grazie a Federshiatsu con cui abbiamo avviato la collaborazione, abbiamo preso i contatti con la Federazione Europea di Shiatsu. In febbraio, su invito del Presidente Chris Mc Alister, ho partecipato al meeting della ESF (European Shiatsu Federation) tenutosi a Malaga in cui ho presentato il COS ed ascoltato la linea politica e gli obiettivi della Federazione. La loro linea ed i loro obiettivi sono comuni ai nostri per cui ci sono ottime possibilità che entreremo a far parte della Federazione Europea, apportando alla stessa il contributo del COS.



chiaro e di aver dato un'informazione corretta ed esaustiva della legge 4/2013. Come dicevo prima, il COS ha raggiunto tutti gli obiettivi che ci eravamo prefissati. Tanto lavoro è stato fatto e tanti sono i traguardi raggiunti.

* Quello più consistente e - lo ripeto - molto importante per tutti noi, è l'iscrizione al MISE (Ministero dello Sviluppo Economico), iscrizione che ci consente la possibilità di rilasciare l'**Attestato di Qualità e Qualificazione Professionale per i servizi prestati**. Cosa significa questo per il socio professionista? L'opportunità di avere un'attestazione, prevista dalla legge, che riconosce la propria professionalità e la garantisce nei confronti dell'utenza.

Altri obiettivi si sono concretizzati:
* Abbiamo stipulato per il socio una

i rappresentanti dello stile di Ohashi.

* stiamo incrementando le iscrizioni con nuovi operatori provenienti dalle scuole aderenti e che hanno superato gli esami del COS. Non solo, anche nuove scuole, nuovi operatori ed insegnanti che facevano parte di altre associazioni professionali, hanno scelto di entrare nel COS perché hanno visto nella nostra associazione quella dimensione umana, quella familiarità, magari un po' naïf, ma che fa tanto bene allo shen, quella trasparenza e serietà che da sempre ci contraddistinguono.

* abbiamo stipulato un accordo con Corsi Shiatsu Xin s.r.l. Ente Accreditato della Regione Lombardia, per poter effettuare i corsi utili per il conseguimento dell'Attestato di Competenza.

Visti i traguardi raggiunti potremmo anche essere pienamente soddisfatti

Nel nostro convegno nazionale programmato per il 2-3-4 ottobre prossimo Chris Mc Alister, presidente della ESF nonché principale relatore al convegno e Seamus Connelly, politic man che tiene i rapporti col Parlamento Europeo, presenteranno la European Shiatsu Federation e ci illustreranno meglio l'obiettivo principale: una legge europea per il riconoscimento dello Shiatsu. La nostra trasparenza, la nostra serietà è ben vista anche oltre i confini nazionali. Chi ci conosce ci apprezza perché ciò che facciamo lo facciamo non per velleità personali, ma solo ed unicamente per dare al socio tutto ciò che possiamo e che sia in linea con le normative istituzionali.

Buona Via a tutti!
Il Presidente

Lo Shiatsu è un'arte autonoma che si fonda su un insieme di modelli appartenenti alle tradizioni cinesi e giapponesi. Nasce quindi in un contesto culturale differente da quello occidentale ed è particolarmente influenzato da alcuni

peculiari di ciascuno.

Lo Shiatsu non è una terapia alternativa, non è una medicina non convenzionale, non è un massaggio terapeutico, sportivo, estetico.

L'operatore Shiatsu incarna lo spirito e l'essenza dell'Arte dello Shiatsu così

hanno creato un eventuale squilibrio energetico;

- esprimere il proprio operato attraverso trattamenti manuali non invasivi, con diversi stili e metodiche basate su pressioni shiatsu – così come sancito dai principi fondamentali – effettuate sul corpo del ricevente con l'uso delle mani, dei pollici o dei gomiti, su zone, punti, meridiani e altri percorsi energetici;

- conoscere ed applicare i principali modelli energetici, propri delle tradizioni orientali di riferimento (ad esempio: modello Masunaga, Namikoshi, M.T.C. ed altri).

L'operatore Shiatsu così come definito è frutto di un percorso evolutivo-formativo globale che si declina in una pluralità di ambiti: personale, culturale, tecnico e professionale.

Il C.O.S. Coordinamento Operatori Shiatsu ritiene che questo percorso richieda una formazione minima di 500 ore di lezione in aula con un insegnante qualificato dalla scuola, più una adeguata pratica documentata di almeno 150 ore.

Un manifesto per lo Shiatsu

aspetti del pensiero Taoista.

Lo Shiatsu è rivolto a favorire il libero fluire del QI/KI (energia), principio base unitario di tutti i fenomeni naturali compreso l'essere umano. Lo Shiatsu genera una migliore qualità della vita qualsiasi sia l'età e la condizione di disagio/benessere dei soggetti coinvolti.

Il trattamento Shiatsu valorizza le risorse vitali di chi lo riceve, favorendo la piena espressione della vitalità della persona, secondo i tempi e le modalità

come sopra definito.

Le sue competenze gli consentono di:

- utilizzare tecniche di centratura e percezione di se stesso che gli permettono di avere una corretta relazione col ricevente, basata sulla qualità e la ricerca di una modalità di ascolto che sviluppi un'interazione profonda ed efficace;

- favorire la capacità introspettiva di ascolto del ricevente al fine di migliorarne la condizione energetica generale e di riconoscere le cause che

L'attestazione di Qualità e di Qualifica Professionale per i Soci del C.O.S.

Abbiamo il piacere di informare i nostri Soci che a seguito della nostra iscrizione al Ministero dello Sviluppo Economico la nostra Associazione è ora in grado di rilasciare, a coloro che ne faranno esplicita richiesta, l'**Attestato di Qualità e di Qualifica Professionale dei servizi prestati** come previsto dagli artt. 4, 7 e 8 della legge 4/2013.

L'attestato verrà in ogni caso inviato dal prossimo anno sociale 2016 ad ogni rinnovo di iscrizione (anche senza bisogno di richiesta) previo controllo da parte della segreteria della regolare posizione del socio, che dovrà essere:

- in regola con il pagamento della quota associativa
- in regola con l'aggiornamento biennale
- visibile sul nostro sito.

*Buon cammino a tutti
Il Direttivo*

Le date dei prossimi esami per l'ammissione all'Elenco Professionale del C.O.S.

La prossima sessione d'esame per l'iscrizione all'Elenco Professionale del C.O.S. Coordinamento Operatori Shiatsu

**si terrà nei giorni 17 e 18 ottobre p. v.
in sede ancora da destinarsi.**

*Per informazioni e iscrizioni rivolgersi alla segreteria
al numero: 334-2447784*

Medicina cinese sì, medicina cinese no, medicina cinese un po'. Anche se da qualche tempo sembra aver ormai prevalso la terza via (di medicina cinese facciamone almeno un po'), se e quanto studiarne è stato per anni un tormentone nel mondo dello shiatsu. Senza voler prendere partito a tutti i costi siamo però sicuri che dalle pagine di questa rivista di medicina cinese se ne parlerà. L'articolo che segue cerca di cogliere lo spirito che la informa fin dalle sue origini e ci sembra un buon modo per iniziare a parlarne.

Il Classico dell'Interno dell'Imperatore Giallo (*Huang Di Nei Jing*) è certamente il più noto tra i libri classici della medicina della tradizione cinese. L'appellativo di classico (*Jing*, tradotto a volte anche con "canone" o "libro canonico"), conferisce al testo tutta l'importanza di uno scritto che è fondamento della materia che tratta. L'ideogramma che viene letto "Nei" (interno) lascia invece intendere che il libro si occupa degli aspetti profondi della materia medica. Come notano Larre e Rochat de La Vallée, nella versione del testo da loro curata, "...il *Huang Di Nei Jing* va al cuore del mistero organico della vita; si occupa dell'intimo (*Nei*) dei Cinque interni (*Wu Nei*) che rappresentano i cinque organi profondi (*Zang*) del corpo umano". (C. Larre, E. Rochat de La Vallée "*Huang Di*

Nei Jing Su Wen" – Jaca Book)

Il fatto che il libro abbia nel titolo, come riferimento, il leggendario Imperatore del III millennio a.C. (*Huang Di*), mitico sovrano cui viene attribuita l'invenzione della medicina, dell'agopuntura e di molto altro ancora, non lo certifica come autore dell'opera ma gli ne attribuisce quanto meno una sorta di autorevole patrocinio.

Pur non potendo ricostruire con precisione la storia del Canone, stabilendo con esattezza date e autori, possiamo tuttavia pensarlo come una sintesi di antiche conoscenze di scuole

hanno accompagnato e arricchito ancora il testo. Il canone di *Huang Di* rimane ancor oggi il riferimento fondamentale per coloro che si avvicinano allo studio della Medicina Cinese.

Lo *Huang Di Nei Jing* si divide in due grandi sezioni, il *Su Wen* (Domande Semplici) e il *Ling Shu* (Perno Spirituale). La forma usata nel testo è una forma colloquiale, l'Imperatore pone alcune domande ad un Maestro di corte di nome *Qi Bo* che, a sua volta, fornisce tutte le risposte del caso.

Di quest'ultimo personaggio le notizie non sono molte. Di certo è un esperto di

La domanda semplice dell'Imperatore Giallo

"lo spirito della Medicina Cinese"

e di personaggi del passato, trasmesse oralmente o anche raggruppate e scritte nel tempo in diversi trattati. Con una certa sicurezza è comunque possibile affermare che la sua redazione copre un lungo arco di tempo, collocabile indicativamente tra il II secolo a.C. ed il I secolo d.C., coinvolgendo epoche storiche diverse e forse anche più antiche: Stati

Combattenti, Han anteriori e posteriori. Tutte queste conoscenze finiranno poi raccolte e sistematizzate in epoche più recenti, per arrivare alla definitiva forma attuale. Successivamente, così fino ai giorni nostri, molti sono stati gli studi e i commenti che

medicina, quindi un grande medico, ma è anche un importante collaboratore del sovrano, forse un suo ministro. Al di là del suo ruolo specifico è però significativo l'appellativo conferitogli fin dalla prima menzione che ne fa il *Su Wen*, definendolo "...il Maestro Celeste". Quindi va da sé che *Qi Bo* debba essere considerato qualcosa di più di un esperto di medicina. Le sue competenze mediche hanno infatti un che di straordinario, come se attingessero ad una conoscenza che va oltre i normali studi e la normale pratica medica. L'autorità che gli viene attribuita si pone ben al di sopra del riconoscimento di un titolo accademico, il suo ruolo di maestro saggio è evidente fin dalle prime battute del libro. Lo vediamo, sempre nel testo curato da C. Larre ed E. Rochat de la Vallée, già dalla risposta alla prima domanda dell'Imperatore *Huang Di* (*S.W. cap. 1* – "Gli autentici dell'Alta antichità"):

Allora (l'Imperatore), interrogò il Maestro Celeste:

ecco l'insegnamento che ho ricevuto: gli uomini dell'Alta Antichità, passavano Cento primavere e autunni,



senza declino della loro attività.

*Però gli uomini oggi, giorno,
a metà strada dei Cento anni,
hanno tutti un declino della loro attività.*

Le circostanze sarebbero cambiate?

O non sarebbe questo colpa degli uomini?

La domanda di Huang Di va direttamente al cuore del problema e per essere una domanda semplice non scherza affatto. Fa riferimento a una mitica età dell'oro nella quale la perfezione nell'arte di vivere, si dice, era di casa. Gli uomini di allora ne erano padroni, potendo così vivere fino a "cento primavere e autunni, senza declino della loro attività.", per dire ad un'età molto avanzata e sempre in ottima salute. Il senso dell'affermazione, più che rimpiangere epoche passate, sembra piuttosto suggerire (o ricordare) che l'uomo è "programmato" naturalmente, fin dall'origine dei tempi, per una vita lunga e sana. Qualcosa però, osserva l'Imperatore, sembra essersi incrinato nel tempo. L'incantesimo si è rotto, ma com'è potuto succedere, chiede Huang Di. Sarà stato per colpa degli uomini o sono state le circostanze delle vita a

cambiare nel tempo?

Non poteva esserci domanda migliore per iniziare un libro che dovrà parlare della salute e della malattia degli uomini. Certamente non è una domanda da poco, e così pure la risposta non lo sarà. Troveremo nel libro molti e diversi quesiti, ma il fondamento del pensiero cinese in merito a salute e malattia lo troviamo riassunto proprio in questa prima risposta di Qi Bo all'Imperatore.

Qi Bo rispose:

*Gli uomini dell'Alta antichità
erano osservanti della Via;
si regolavano sullo Yin/Yang
e raggiungevano l'Armonia con le Pratiche
ed i Numeri.*

*Bevevano e mangiavano con misura,
lavoravano e si riposavano con regolarità,
non si estenuavano in attività sconsestate.
Potendo così mantenere l'unione del corpo
e degli Spiriti
arrivavano alla fine dell'età naturale
e, centenari, se ne andavano.*

Anche la risposta di Qi Bo va diretta al cuore del problema e mette in evidenza quelli che dovrebbero essere i due principi basilari della vita di ogni uomo:

essere osservanti della Via e regolarsi sullo Yin/Yang. Dentro la risposta c'è il fondamento stesso della Medicina Cinese.

Regolarsi sullo Yin/Yang è l'arte del vivere la condizione umana. Una formula, sempre la stessa e sempre diversa, per condurre la propria esistenza al meglio, a seconda delle circostanze che la vita ci pone di fronte nel suo scorrere: climi, stagioni, condizioni lavorative, passaggi d'età e quant'altro. Riconoscere ogni circostanza e sapersi adattare ad essa è il segreto della vita. Ma questo non è l'unico aspetto che va preso in considerazione, prima ancora nella risposta, non casualmente, c'è quell'accenno ad essere osservanti della Via.

Cercare di definirne il significato con esattezza è cosa assai ardua e ci porterebbe lontano. All'affermazione di Qi Bo ciascuno potrebbe dare una risposta personale in base ai propri riferimenti spirituali e/o culturali, ma non è questo il punto, ci interessa di più coglierne lo spirito.

Essere osservanti della Via è un invito



La "Shiatsu e ShinTai School" è parte del network di una delle più importanti Scuole di Shiatsu occidentali, fondata da Saul Goodman negli anni '80, con l'obiettivo di offrire uno dei programmi più completi ed evoluti nel settore del benessere psicofisico. Le sedi principali sono negli Stati Uniti, Italia, Svizzera, Belgio, Austria, Spagna e Croazia. I corsi della Shiatsu e ShinTai School sono l'inizio di un lungo cammino alla riscoperta di tutto il potenziale umano che ognuno di noi possiede e che chiede solo di essere risvegliato.

Life | Force | Recovery

Shiatsu L'operatore Shiatsu usa lo strumento più semplice e fondamentale dell'uomo: la mano.

L'uso delle mani è una qualità che distingue l'essere umano e lo rende unico, infatti la destrezza del pollice, che strutturalmente segna una svolta nella evoluzione biologica, ci permette di mettere in pratica tutto quello che riguarda la nostra immaginazione, i nostri pensieri ed i nostri progetti.

Tatto Interno Un'esperienza concreta e coinvolgente per immergersi nella propria intelligenza corporea, ricordando che ad ogni stimolo, anche il più sottile, il nostro corpo, per ristabilire un equilibrio, reagisce adattandosi.

4° Livello Corsi avanzati sull'integrazione delle tecniche fisiche ed energetiche. Al termine del triennio formativo professionale di Shiatsu la Shiatsu e ShinTai School propone alcuni seminari allo scopo di approfondire la formazione e lo sviluppo personale dell'allievo.

Shin Tai Letteralmente significa "sorgente del corpo", termine usato da Saul Goodman per descrivere questa forma evoluta di lavoro sul corpo. In questa tecnica si ricerca e si tratta il livello più appropriato del sistema energetico del ricevente, così da ristabilire una piena comunicazione nel sistema "corpo-mente".

Alimentazione Naturale e Macrobiotica L'attenzione rivolta all'alimentazione e in particolare a quella macrobiotica è un aspetto fondamentale e distintivo che la Shiatsu e ShinTai School tiene in grande considerazione all'interno dei programmi di studio dello Shiatsu, e anche di quanti sono interessati solo a questa disciplina.

Shiatsu e ShinTai School® - Via Santa Maria Assunta, 48 - Padova ☎ 049 868 55 91 www.shiatsu-shintai.it info@shiatsu-shintai.it



a far attenzione al significato profondo della vita, a cercare di comprendere il senso (il mistero profondo) di questa nostra avventura terrestre. Per fare questo occorre coltivare uno spirito religioso (la Via) dentro la nostra esistenza. La Via di Qi Bo e dell'Imperatore Huang Di è un principio universale uguale per tutti (Tao), altrove ha conosciuto nomi e connotazioni diverse ma è un principio che non viene mai meno. Esserne osservanti è il primo pilastro dell'esistenza umana, l'altro pilastro consiste nel sapersi adeguare ai principi dello Yin/Yang. L'insieme dei due è il comportamento virtuoso che l'uomo dovrebbe tenere nella sua esistenza e lo "ricompono" nella sua unità di essere terrestre che contiene in sé l'impronta del Cielo che lo ha generato. Nella tradizione cinese, l'insieme di Essenze materiali (Jing) e Spiriti (Shen), è l'inizio e poi la base del suo percorso come essere umano. Coltivare con cura entrambi gli aspetti e mantenere viva questa consapevolezza, è la condizione necessaria per vivere in modo adeguato. Più oltre, sempre nella risposta, Qi Bo sottolinea quanto sia fuori luogo pensare ai due aspetti separatamente. Essi "funzionano" insieme e si condizionano reciprocamente. Ogni aspetto influisce inevitabilmente sull'altro, ed è stato proprio mantenendo *"..l'unione del corpo e degli Spiriti.."* che gli Antichi *"..arrivavano alla fine dell'età naturale e, centenari, se ne andavano.."*

Ogni idea sulla salute e sulla malattia, secondo la tradizione cinese, parte proprio dalla considerazione di questo delicato equilibrio. Come osserva

Fabrizia Berera *"..la prima evidenza è che non esiste salute fisica che non sia nello stesso tempo salute spirituale. Il medesimo concetto è racchiuso, come un tesoro forse ormai dimenticato, nel termine latino salus, non solo salute fisica e guarigione del corpo, ma anche salvezza spirituale."* (F. Berera – Ideogrammi della salute – Red Edizioni). Nella prefazione al libro della Berera, Emilio Minelli (Centro collaborante OMS per la Medicina Tradizionale) lo ribadisce ancora, affermando che *"Vivere in modo sano non è solo, come insegnava il pensiero confuciano, seguire delle regole di buona salute evitando gli eccessi e vivendo in modo ordinato. Grazie all'insegnamento taoista l'accento viene posto anche sull'interiorità dell'uomo, sulla sua vita emotiva e spirituale."* Sono esattamente i due aspetti evidenziati nella risposta di Qi Bo.

Parlare di vita emotiva e spirituale significa entrare nel campo di pertinenza degli Shen (Spiriti), per dire di tutti gli aspetti sottili che compongono la vita di un essere umano. Gli Shen sono la sua componente psicologico/emotiva, ma nella risposta di Qi Bo c'è molto di più. Infatti con la parola Spiriti si intende anche ciò che lega l'uomo al Cielo, gli Shen sono la scintilla del Cielo (o del divino, in altre parole) dentro di lui. L'invito ad essere osservanti della Via quindi significa dare alla propria esistenza un orientamento "religioso", intendendo la parola religione nel suo significato originario (etimologico) di "legare strettamente" (dal latino religare) la propria esistenza umana ai voleri del Cielo. Gli Shen, com'è scritto testi classici, sono la nostra guida in questo

percorso.

Così Qi Bo avverte: essere osservanti della Via, oltre ad essere un comportamento virtuoso, è la norma fondamentale per una vita lunga e sana. Nell'essere guidati dagli Shen e nel rispettare i voleri del Cielo significa anche mantenere al meglio la nostra condizione psico-emotiva, significa nutrire e conservare al meglio anche i nostri aspetti sottili, con grande beneficio anche sul piano della salute.

La risposta di Qi Bo alla domanda dell'Imperatore Huang Di esprime le basi della medicina cinese e dovrebbe accompagnarci come un principio guida anche in ambito terapeutico, all'interno di ogni diagnosi energetica e dentro ogni strategia di intervento.

Leggiamo infatti, nel cap. 8 del Ling Shu (l'altra sezione del Huang Di Nei Jing) che *"Per ogni puntura il metodo è prima di tutto di non mancare il radicamento agli Spiriti"*, per dire che è lì dentro che si nasconde il cuore della vitalità di una persona. Questo perché sono gli Spiriti (Shen), commentano Larre e Rochat de La Vallée, a condurre i Soffi (Qi): *"I Soffi attraverso il corpo sono condotti correttamente se lasciamo che gli Spiriti ci guidino, e ci lasciamo trasportare con loro."*

E poi ancora: *"L'attività umana dall'origine fino alla fine, che altro non è che il ritorno all'origine, è sotto la guida degli Spiriti. La qualità della vita e la pienezza dei nostri anni sono assicurati solamente dall'unione ad essi. Bisogna perciò ricordare che il radicamento della vita è agli Spiriti"*.

Lo spirito del taoismo, nella medicina cinese, è presente in ogni sfumatura e

lascia ovunque la sua impronta. Nello stesso concetto di salute e malattia, la malattia è vista come un segnale che avverte della necessità di un cambiamento, di rinnovare la propria esistenza. La vita, insegna il taoismo, è sempre cambiamento e la capacità di cambiare spesso avviene solo dopo aver dovuto provare la sofferenza. Allora, partendo da questo principio, la malattia va compresa nel suo significato autentico che esprime la necessità di cambiare per uscire da una condizione che ormai ci va stretta. Quindi si tratta di uno stimolo per passare ad una condizione diversa e più consona a quel determinato momento della nostra vita.

Scriva la Berera che *"I Concetti di cambiamento e mutazione erano onnipresenti nella cultura antica e non potevano non riguardare la salute. Essa è considerata dalla medicina cinese uno stato instabile in continua trasformazione... Per la mentalità cinese la salute non è data, ma è una continua ricerca di equilibrio e di ben-essere. La malattia non è un avvenimento accidentale da attribuirsi al caso ma ha a che fare con il rapporto che l'uomo intrattiene con il proprio Sé e con l'ambiente che lo circonda."*

Il ragionamento ci riporta al punto da cui siamo partiti all'inizio. Infatti ci viene nuovamente detto che, a seconda dell'età, delle stagioni, dei climi, delle condizioni di lavoro e quant'altro (*..l'ambiente che lo circonda..*) e a seconda delle sue condizioni spirituali e psico-emotive (*..il proprio Sé..*), una persona vive continuamente condizioni energetiche diverse. Se a fronte di tutto questo, non usa di pari passo l'accorgimento di "riallineare" la propria esistenza mettendo in atto un cambiamento adeguato finirà naturalmente per scontrarsi con disagio e sofferenza. Da qui l'esigenza di trovare quel nuovo punto di equilibrio di cui parla la Berera. Un equilibrio (lo stato di buona salute) che però è sempre in movimento (*..uno stato instabile in continua trasformazione..*), e questo movimento va continuamente monitorato, compreso e seguito.

Il lavoro del terapeuta (agopuntore, operatore shiatsu ecc.) che si rifà ai principi della Medicina Tradizionale Cinese si riconduce sostanzialmente all'interpretare la condizione dei Soffi (Qi) per poi riportarli, per mezzo della tecnica che gli è propria, ad una nuova condizione di equilibrio che permetta a quella determinata persona di ritrovare uno stato di benessere.



L'operatore shiatsu che afferma di lavorare per il riequilibrio energetico (e non per curare le malattie) non lo fa per tanto per non aver problemi con i NAS, ma ribadisce la sua vera modalità di intervento, pur se è anche consapevole che il suo intervento energetico, quando efficace, aiuterà a superare una condizione di sofferenza e a favorire lo stabilirsi di una nuova condizione di benessere.

La Medicina Cinese, si dice spesso, ha anche un carattere fortemente preventivo. Fedele alla tradizione taoista si prende molto cura di prevenire una condizione che si sta evidenziando piuttosto che inseguirla nel momento in cui si è ormai completamente manifestata.

Pur non essendo in discussione anche la sua capacità di curare un disturbo già evidenziato, resta il fatto che *"...uno dei pilastri della medicina cinese - scrive ancora la Berera - è quello della prevenzione. Il medico 'santo' cura la malattia prima che si sia manifestata."*

L'ispirazione di questo principio, se così si può dire, è sempre taoista. Nel Libro della Via e della Virtù attribuito a Lao Tse è detto chiaramente che *"Ciò*

che è in riposo è facile da tenere - Ciò che è latente è facile da prevenire - Ciò che è ancora fragile è facile da spezzare - Ciò che è trattenuto è facile da disperdere - Agire su ciò che non è ancora - L'ordine si instaura prima che scoppino i disordini - L'albero che si può stringere tra due braccia - Proviene da una impercettibile crescita - La torre a nove piani - Cresce da un semplice poggio - Il viaggio di mille leghe - Inizia al primo passo. Stai attento al termine come al germe - Mai conoscerai l'insuccesso - La vigilanza all'inizio alla fine evita la perdita." (Dao De Jing cap. 64)

Principi che troviamo ancora espressi nel Su-Wen: *"Attendere che la malattia sia manifestata per porvi rimedio e che il disordine si sia insediato per occuparsene è come attendere di avere sete per scavare un pozzo e attendere che scoppi la battaglia per forgiare le proprie armi. Non è forse troppo tardi?"* (S.W. cap. 2)

Per chi si occupa di terapia non si tratta di considerazioni generiche ma di vere e proprie indicazioni di lavoro. Anche in assenza di disturbi conclamati, il terapeuta che si muove secondo i canoni della medicina cinese cerca di interpretare anche quei segni che non appaiono come strettamente patologici. Così, di fronte ad una persistente sensazione di freddo, piuttosto che alla presenza di una forte sete o del senso di disagio in una giornata ventosa, ogni segno diventa un elemento prezioso per capire una condizione energetica e quali problemi potrebbe creare nel tempo. Per poterli prevenire, cominciando a forgiare le armi prima che scoppi la battaglia.



Integrazione fra Medicina classica Cinese e visione evolutiva della Coscienza applicata alla pratica dello Shiatsu, con spunti dall' Ayurveda, antica medicina indiana.

Anche nell'ambito dello Shiatsu e dell'agopuntura è molto comune cercare strategie per "attaccare il male", cioè vedere la malattia o lo squilibrio come qualcosa di cui semplicemente liberarci. Questo approccio spesso si rivela inefficace. Suggestirei invece di approfondire la comprensione di quali sono le strategie che un organismo "in crisi" mette in atto e aiutarlo nel suo processo di eliminazione o integrazione del "problema".

Molte sintomatologie infatti sono parte di un lavoro che corpo e anima svolgono per tenere a bada qualche fattore patogeno o uno squilibrio esistenziale. Fermo restando che alcune malattie traggono origine da infezioni, carenze alimentari, traumi, poco o troppo esercizio fisico e quindi possono non essere dovute

direttamente ai motivi sopra descritti. Questo approccio che propongo trova i suoi fondamenti nelle antiche tradizioni mediche ciascuna delle quali è coerente e integrabile con le altre; in particolare mi riferisco alla Medicina Cinese e alla Medicina Ayurvedica.

trovare solo dati che si incasellano in sindromi già note, ogni persona è diversa dall'altra. E' un modo di procedere tendenzialmente opposto al modo di pensare moderno che parte dall'analisi dei fenomeni "oggettiva", effettuata attraverso la strumentazione

Shiatsu e antiche tradizioni mediche

Il metodo terapeutico che sostengo è tipicamente orientale, in linea con le concezioni secondo cui l'indagine deve partire dalle cause primordiali del nostro universo e dell'organismo quindi descrivere i dettagli delle susseguenti manifestazioni, ossia da una visione sintetica generale fino al dettaglio dei sintomi. E' poi importante considerare i dati che si raccolgono nella diagnosi, sistamarli in un quadro coerente evitando accuratamente di

diagnostica oggi in uso, dai dettagli sintomatici, per poi arrivare a delle conclusioni, o quadri clinici già parte della letteratura altrimenti... si rimanda ad altri specialisti.

Il pensiero moderno, nato dalle esigenze industriali della fine del secolo diciottesimo, ha superato i suoi limiti tecnico-produttivi per sconfinare nella descrizione e definizione della vita umana; per esempio affermando l'assunto che, poiché l'Anima e lo

Associazione
il Soffio



Scuola di
Shiatsu

- CORSI DI SHIATSU AMATORIALI E PROFESSIONALI

- SEMINARI DI APPROFONDIMENTO E SPECIALIZZAZIONE PER OPERATORI

VIA PIETRO DEL ZOCCOLO, 25
PORDENONE

TEL. 347 5102713 - 338 9075470



www.ilsoffio.net

ilsoffio@yahoo.it

Spirito non sono dimostrabili, allora non esistono. In questo modo si è creata una cultura meccanicista e senza anima che sta distruggendo l'umanità e il pianeta. Dai suoi frutti possiamo capire quanto limitata ed errata essa sia, se è vero che le cause si giudicano dagli effetti.



Questo approccio industrial-meccanicistico ha portato ad una visione meccanica anche dell'essere umano che per sua natura è complesso, cioè dotato di anima e spirito oltre che di un organismo biologico.

La contentezza, la gioia sono uno stato naturale della mente e tutto ciò che le contrasta dovrebbe essere scartato. Assistiamo invece ad una continua propaganda della sofferenza, della violenza e della malattia mentale a tutti i livelli: media, politica, scienza, cultura di massa e scuola. Ciò sembra svelare un intento di manipolazione dell'umanità per mantenerla in uno stato di debolezza attraverso la paura e la separazione dall'altro in modo tale che pochi possano esercitare il potere e il controllo planetario. E' nostro compito aiutare la coscienza degli esseri umani per riportarla a dignità e sviluppo ovvero alla maturità attraverso il nostro lavoro sull'energetica umana, base della coscienza incarnata, che intermedia le componenti dell'essere umano.

"Per la mentalità cinese la salute non è data, ma è una continua ricerca di equilibrio e di benessere. La malattia non è un avvenimento accidentale da attribuirsi al caso ma ha a che fare con il rapporto che l'uomo intrattiene con il proprio Sé e con l'ambiente che lo circonda." (Cit. da Fabrizia Berera).

Nella visione vedica il **prana** è elettricità, è il magnetismo, ed è rilasciato dal cervello come pensiero. Tutto è *prana*,

il movimento del sole, della luna e delle stelle. Nel *prana*, troviamo un principio di vita olistico, che riunisce il corpo e la mente, la materia, la vita, sotto un unico comune omeostatico regolamento. Infatti, il *prana* è il super-sistema omeostatico dell'universo che disciplina le singole

esistenze come pura esistenza cosmica. Negli individui, una parte del *prana* resta celata alla base della colonna vertebrale in una forma chiamata *kundalini*. La parte rimanente del *prana* scorre lungo due principali canali - *nadi* - chiamati *ida* e *pingala*. Attraverso questi canali principali, il *prana*, in qualche modo, entra nell'intero organismo, si muove liberamente in tutto il corpo e nella mente, energizzando e animando ogni cellula e ogni pensiero. Gli yogi indiani hanno rilevato che si può regolare il flusso del *prana* nel corpo e nella mente attraverso *ida* e *pingala*, i regolatori

tutti i singoli bit di coscienza, il *Prana* è la somma totale di tutte le forze dell'universo (cit. S.Vivekananda).

Sempre Swami Vivekananda, priore del Ramakrishna di Greta, Parigi, dice: "... di tutto il mondo, tutti i movimenti sono le varie manifestazioni di questo *prana*. Gli antichi maestri cinesi hanno mappato i meridiani o linee lungo le quali il *chi* si sposta in tutto il corpo. Secondo loro, le malattie sono causate da uno squilibrio del libero flusso del *chi*. Essi hanno scoperto che con l'inserimento di aghi in determinati punti di controllo dei meridiani, il flusso del *chi* potrebbe essere regolato risanando organi malati. Questa è la base della pratica dell'agopuntura.

Nell'antica India, il corpo e la mente sono stati trattati come due entità sinergiche. La scienza medica, chiamata *Ayurveda*, definisce la malattia come la risultante disarmonica del fisico e del mentale. Secondo tutte le antiche autorità sanitarie, la causa fondamentale di tutte le malattie è il disturbo del sistema energetico-psicofisico, composto di tre "umori" o *dhatu* -: *wata* - vento - *pitta* - fuoco - e *kapha* - muco. Tutti hanno sottolineato il ruolo della mente nel



di tutta la personalità. Il *Prana* è conosciuto come il *Chi* in cinese e in giapponese *Ki*.

"Attraverso il Prana, l'individuo controlla il corpo e la mente. Allo stesso modo, attraverso il Prana cosmico, Dio controlla e regola l'intero universo. Proprio come Brahman è la somma di

causare questo squilibrio umorale. Si aveva già allora una visione olistica dell'uomo. Il loro concetto di salute è satmya che letteralmente significa: essere in armonia con il proprio Sé. La malattia è vikara, deviazione dal proprio stato naturale - anatmya - essere al di fuori dell'armonia con il proprio Sé.

Questo è il punto di vista di base yoga. Lo scopo dello yoga è la creazione di swarajya, la sovranità del Sé. Per questo, sia il corpo sia la mente devono diventare perfetti strumenti dell'Atman, ossia dello spirito. Se il corpo e la mente non sono in armonia la vita diventa difficile, e anche la vita ordinaria diventa miserabile."

Da quanto solo accennato si evince un dato fondamentale che contraddistingue tutte le tradizioni spirituali e mediche e cioè: affinché si realizzi una piena coscienza e salute devono avvenire dei processi nella struttura umana. Questi riguardano la fisiologia energetica che consente all'anima e allo spirito di trovare un veicolo adatto per manifestarsi su questa Terra e in questo corpo, cosa che è in relazione diretta con il percorso evolutivo individuale e i flussi vitali, *Chi*, sono gli intermediari di questo processo. Esiste una fisiologia che troviamo nei Veda, nello Yoga, nella tradizione taoista ed in innumerevoli culture antiche di tutto il mondo. Il principio base, almeno per la mia esperienza, è riconducibile a tre schemi

energetici fondamentali:

- Il flusso vitale libero all'interno e intorno alla colonna vertebrale che credo sia il più importante.
- La circolazione di *Chi* dei Meridiani principali che sono collegati ai



processi degli organi e dei visceri, essi producono due elementi essenziali: *Chi* e Sangue per dare corpo all'Anima (*Hun*) e allo Spirito (*Shen*) e che consentono di agire nel mondo.

- Il sistema dei meridiani esterni che interconnettono e vitalizzano l'insieme e difendono dall'esterno (*Wei Chi*).
- Sinteticamente si tratta della struttura ternaria della circolazione vitale.

A partire, quindi da questi innumerevoli riferimenti alle antiche

arti mediche, per quanto riguarda la specifica azione terapeutica dello Shiatsu, dell'Agopuntura e dei metodi correlati, come per esempio la Moxa, possiamo intervenire per disostruire o favorire un flusso difficile o bloccato

che crea disagi di vario genere. Quello che non ci è dato fare è produrre un cambiamento nel senso di sviluppo della coscienza in sé, questo è un processo individuale. Perché questi sviluppi dei flussi e della Coscienza dipendono dall'esperienza e dalla volontà dell'individuo, unico attore in questo

campo. In altre parole se si verifica un blocco significa che l'individuo è pronto per un progresso ulteriore e si trova a dover superare un ostacolo interno come passaggio per uno sviluppo ulteriore. Se la Coscienza in un certo senso dorme sarà la vita a produrre stimoli per il passo successivo, noi possiamo intervenire esclusivamente per accompagnare e sostenere i momenti di transito.



Lo Shiatsu, antica forma di trattamento giapponese di chiara derivazione cinese, utilizza l'arte più antica dell'uomo: il toccare, che, come l'arte in genere, non ha bisogno di spiegazioni perché appartiene ad un linguaggio universale, e, come tale, anche se si basa su precise tecniche, permette a chi lo utilizza di entrare in contatto con il Ricevente e di sviluppare l'intuizione per avere consapevolezza di cosa

Sulla relazione

fare. Attraverso il tatto, fin dall'inizio dei tempi, gli uomini, prima ancora di capire il mondo, hanno sempre usato le mani per cercare di alleviare le sofferenze mettendosi in RELAZIONE con se stessi, con i propri simili e con l'ambiente circostante.

Lo Shiatsu, dunque, utilizza il gesto naturale e spontaneo di portare la mano e premere sulla zona dolente, infatti, quando ci feriamo, le nostre mani si danno subito da fare e, prima che il nostro intelletto comprenda che cosa è successo, sono già sul punto dolente per fregarlo, tenerlo o premerlo, in quel preciso momento, stiamo, intuitivamente, usando un auto trattamento per cercare di ristabilire un equilibrio, e, come un abbraccio che avvolge, stringe e sostiene, quel tocco aiuta a liberarci dal dolore e dalle sofferenze.

Per essere più precisi, possiamo definire un trattamento Shiatsu, "un colloquio senza parole," un processo comunicativo in cui la persona, nella sua totalità di corpo-mente-spirito contatta un'altra nella sua totalità, senza l'intervento della mente, senza l'intrusione dei ragionamenti, attraverso una comunicazione diretta da Essenza ad Essenza; in questo modo, attraverso l'intimo trovarsi insieme, si realizza un incontro fatto di sensibilità e immedesimazione fra due persone: quella che riceve il trattamento, di solito, si affida, con fiducia, alle mani di chi lo pratica.

Chi si avvicina allo Shiatsu e vuole praticarlo, deve compiere la sua formazio-

ne affinando non solo le sue capacità tecniche, ma soprattutto migliorando il suo carattere, la sua postura, la sua respirazione, il suo atteggiamento mentale, la sua consapevolezza. Il processo formativo coinvolge il praticante in molti aspetti del suo essere.

Questa progressiva trasformazione permetterà all'Operatore, di capire quando usare la propria forza ed essere fermo, stabile, saldo come una quercia o quan-

do, invece, divenire morbido, delicato, fluido come lo scorrere dell'acqua, di dare libera manifestazione della propria creatività, di sviluppare l'intuizione, di superare la tecnica perché, quando ci soffermiamo solo sulla tecnica, lo Shiatsu, come qualsiasi altra disciplina, diventa meccanico e privo di vita.

Per l'Operatore, è un percorso formativo continuo, un percorso di integrazione psicofisica che, con il tempo, diventa uno stile di vita e in cui si affina la capacità di ascolto sia nei confronti dei propri bisogni che di quelli altrui: è come fare un viaggio in se stessi attraverso il proprio corpo e le proprie emozioni favorendo un processo di auto-consapevolezza e una evoluzione della capacità di relazionarsi.

Per il ricevente, invece, il trattamento

è un momento di profonda riflessione perché, attraverso le sensazioni prodotte dalle pressioni, può diventare consapevole del proprio potere auto risanante e può rendersi conto di ciò che deve fare per mantenere nel giusto equilibrio la propria salute.

Lo Shiatsu è un dare e un ricevere in egual misura, è equilibrio, stimolo e rilassamento reciproco su una base di apertura e fiducia, in quanto le mani, che premono e si muovono lungo il corpo dell'altro, sono sensori, antenne, veicoli di messaggi che vanno dall'operatore verso il ricevente instaurando una Comunicazione non verbale e non mentale, che, proprio per questo, risulta essere profonda, diretta e molto efficace.

Se esaminiamo il rapporto esistente tra Operatore (Tori) e Ricevente (Uke): ad una prima osservazione, notiamo che i due sono su due piani diversi per vari motivi: il primo dà, il secondo riceve;

il primo è attivo, il secondo passivo; il Ricevente è spesso in stato di bisogno e necessita di aiuto e, questo, lo pone in una, apparente, condizione subalterna; fra i due, poi, a volte esiste un patto commerciale, necessario perché l'operatore possa aggiornarsi

continuamente e perché Uke possa comprendere il valore di ciò che riceve e trarne profitto.



In realtà, dunque, nessuno dei due protagonisti ha prevalenza sull'altro e, anche se rivestono ruoli diversi, non esistono parti passive perché la Comunicazione e il cambiamento coinvolgono le due persone interessate: uno agisce dall'esterno, l'altro dall'interno, i due protagonisti TORI ed UKE si incontrano in una RELAZIONE TRASFORMATIVA, in un incontro assolutamente paritario in cui nessuno dei due è più importante dell'altro ma c'è una compensazione reciproca, uno scambio tra due soggetti entrambi attivi e in cambiamento.

E' vero che l'Operatore possiede gli strumenti e le capacità per proporre e avviare la RELAZIONE ed ha lavorato per prepararsi a questo, mentre il Ricevente può essere del tutto ignaro di cosa sia lo Shiatsu e di come si svolga la dinamica dell'incontro. Lo scambio è comunque reciproco, tutte e due sono

in gioco perché lo Shiatsu è un adattamento ambivalente dal momento che in esso l' Operatore si adatta alle risposte che il Ricevente gli trasmette durante le pressioni e, quest'ultimo, si adatta, a sua volta, agli stimoli mandategli dall' Operatore, il tutto, naturalmente, senza nessuna prevaricazione dell'uno sull' altro. Lo Shiatsu è una partecipazione attiva sia di Tori che di Uke perché, anche quando sembri, in apparenza che Uke sia rilassato e assente, c'è sempre una sua partecipazione energetica. Tori, invece, non può mai estraniarsi dal processo ma deve viverlo attivamente momento dopo momento.

Alla fine entrambi riceveranno, dal contatto che hanno avuto, un cambiamento reciproco che potrà essere di diverso tipo, un arricchimento, un migliore adattamento alla vita, una maggiore vitalità, momenti di gioia, allegria, euforia ma anche pianto, bisogno di confidarsi,

di buttar fuori tutte le proprie emozioni; segnali, questi, che indicano l'efficacia del trattamento.

Condizione indispensabile affinché la RELAZIONE sia possibile è la fiducia di Tori nella propria conoscenza e in ciò che può dare a Uke, nonché la fiducia di quest'ultimo nei confronti di ciò che sta ricevendo dal primo. L'operatore deve essere una sorte di punto fermo, deve farsi simile alla quercia, stabile, saldo, invariabile nelle proprie emozioni e, in questo senso, la posizione che assume durante il trattamento è assai significativa: una posizione stabile ben piazzata nello spazio, una posizione che permette alla sua energia vitale di entrare in contatto con l'energia vitale di chi sta trattando. Solo in questo modo, durante la RELAZIONE, può crearsi una situazione in cui si smarrisce la percezione del limite tra chi opera e chi viene trattato.



Seminario KIYINDO SHIATSU Sicilia 10-11 Ottobre 2015



**“Tra struttura ed energia, mobilità dell'articolazione
e tonificazione dell'energia”**



Diretto da:

PIERRE CLAVREUX

“Il Dojo” Scuola Operatori Shiatsu,
v.le Autonomia 57, 95041 Caltagirone CT
tel. 0933-55885 cell. 3394916004
www.ildojo.com—www.ildojo.eu E-mail: info@ildojo.com



Cullando l'Anima

CONVEGNO NAZIONALE

Coordinamento Operatori Shiatsu

2-3-4 Ottobre 2015

Borgo Zen- Albergo della salute - Taleggio (Bergamo)

Il Programma del Convegno Nazionale

Venerdì 2 ottobre

ore 14:30 – 15:30	Accreditamento
ore 16:00	Apertura del convegno da parte del Presidente Franco Castellaccio
ore 17:00 – 19:00	Pratica shiatsu guidata con Giuseppe Montemagno
ore 20:00	Cena
ore 21:30	“Haiku: l'arte poetica di ritrarre la vita” con Massimo Beggio, Stefania Ferri, Bruna Del Zotto

Sabato 3 ottobre

ore 7:00 – 8:00	Pratiche di risveglio con Giuseppe Montemagno
ore 8:00 – 9:00	Colazione
ore 9:00 – 12:30	“Cullando l'anima” con Chris McAlister
ore 13:00	Pranzo
ore 15:00 – 18:00	“Cullando l'anima” con Chris McAlister
ore 18:00 – 19:30	Presentazione ESF (European Shiatsu Federation) con Seamus Connolly e Chris McAlister
ore 20:00	Cena

Domenica 4 ottobre

ore 7:00 – 8:00	Pratiche di risveglio con Alessandro Ricciardi
ore 8:00 – 9:00	Colazione
ore 9:00 – 12:30	In risonanza con la Coscienza di “buone mani” con Mario Luvie
ore 13:00	Chiusura convegno - pranzo a seguire

I Relatori al Convegno Nazionale

Chris McAlister

nato nel Regno Unito nel 1963, dal 1995 residente in Svezia.

Presidente dell'European Federation Shiatsu.

Direttore della scuola Isshin Gakkai, dove si praticano discipline orientali tra cui Shiatsu, Agopuntura e Qi Gong.

Tra il 2000 ed il 2009 è stato direttore didattico della formazione Shiatsu presso l'Accademia Axelsons di Stoccolma.

Ha studiato in Giappone, Cina, Regno Unito, Olanda e Stati Uniti e con maestri di varie tradizioni di Taiji Quan e Qi Gong.

Insegna Shiatsu, Agopuntura e Qi Gong in tutto il mondo tra cui Londra, New York e Gerusalemme.

Seamus Connolly

Nato in Irlanda dove vive e lavora.

È direttore di Shiatsu Ireland.

Operatore e insegnante a Dublino e presso varie scuole in Europa.

Si occupa delle relazioni politiche delle Federazione Europea di Shiatsu.

È presidente della European Federation for Complementary and Alternative Medicine (EFCAM).

Mario Luvie

Nato a Milano nel 1944. Socio fondatore dell'Associazione dei Pranopratici Europei (AIFEP).

Ricercatore, studioso e formatore nel campo dell'energetica e della pranopratica.

Partecipa alla costituzione di varie associazioni nazionali sulle Bio Discipline.

Studia e pratica Qi Gong.

L'utopia è un percorso tortuoso tra la vita e la fantasia, qualcosa di inspiegabile coi segni delle parole, ma altamente fruibile dai tuoi sensi, dalla voglia di dire il tuo essere dentro ma connesso con la vita e i suoi sapori e allora hai bisogno di esprimerti. Dentro di te la voglia, inarrestabile, delle voci che spingono fuori i colori della tua anima e ti credono fantasioso o irrefrenabile. Non è così! A volte sono i sogni della notte, ma anche quelli del giorno, vaghezze di foglie che dondolano staccandosi dal ramo, ma sono della pianta non ancora della terra e ti senti piccolo fra le cose, ma utile al disegno imperscrutabile che sta sopra ma che ti appartiene. Per questo rivendico la mia voglia di urlare me stesso contro il vento, con la forza che mi spinge a muovermi oltre, al di là delle cose già dette, con un briciolo di realtà nei gesti di questa vita quotidiana, così bella e affascinante, così vaga ma consolante. Un progetto compiuto, che sta nelle cose non espresse, ma che, a poco a poco, si dipana divenendo chiaro e intuibile, che ti sposta verso quello che sai essere tuo e di tutti. Per questo, forse, farò cose nuove, inaspettate e leggere; per questo non mi fermerò a guardare all'indietro, e non importa quando lo farò perché è solo il pensarlo che rende possibile la mia vita. Cominciare dall'energia, stare fermo, ma avanzare, elaborando un disegno, raggomitato, che, una volta composto, si dipana naturalmente in un filo lungo come il desiderio, denso come il respiro delle cose, visibile e concreto, con una traccia indelebile, riconoscibile anche dal tempo. Forse ti chiedi dove sta il senso, ma il senso è nel volere essere, è qualcosa di più che semplici battiti di ali: assomiglia all'incresparsi dell'acqua scossa dai tremi del vento; a volte ti chiedi dove sono le parole del tuo cuore, dove si nasconde il tuo intenso sentire. Tutti si chiedono cose uguali e non sono sempre le stesse, ma al termine di un giro ti ritrovi là da dove eri partito, puntuale il segno tracciato ritorna a sovrapporsi e ti sembra di averlo già

tracciato, ma ancora una volta non è così. Ti ritrovi, apparentemente, solo ma non sei solo e se alzi un pò la mano verso il tempo ti accorgi che mille altri esseri turbinano a giro come te. Fantastico librarsi di tenere gelide emozioni, solidi strappi di digesti scanditi dal continuo susseguirsi di impulsi emotivi. Poi solo fantasie, o nulla o ancora masticate, involute apparizioni. Fermo, stai fermo, non perdere ora

Utopia (o l'essere meraviglioso)

l'equilibrio, non farti spostare altrove, spalanca i tuoi occhi e guarda senza vedere, non cedere, accarezza il tuo io sulla pancia, datti da fare per non cadere, sii incrollabile; ora non puoi fare finta, aspetta il crescere dell'ansia e quel sapore caldo arriverà dal basso fino alle tempie. Se impari a non muoverti, a respirare con cura, con vigile intenzione crollerai e d'improvviso sarai al di là di questa vita in una stanza nuova con colori dipinti di nuovo e ti guarderai attorno, sorpreso e curioso, sentendoti un bimbo, con la sensazione speciale di una nuova avventura. Quanta fatica per fare una cosa semplice, quanto cammino per ritornare indietro e riassaporare i gesti compiuti per apprendere e quanta gioia nel risentirti a casa, la tua casa, quella che lascerai un giorno e che gli altri riconosceranno come tua. Ora non ti resta che cominciare! Fallo con meticolosa cura, con scrupolo, con ossessione e non lasciare perdere fino a che il giro non sarà di nuovo compiuto. In questo modo, forse, ti sembrerà di tracciare un solco e di fare una cosa, quella per la quale qualcuno un tempo decise di mettersi al mondo. Prova a passare lieve la tua mano sul corpo, accarezzati le guance, passa le dita nei capelli riavviandoli con cura e guarda le tue dita roteare in nuvole rosa; deglutisci piano la saliva che ti si è formata in bocca

e sentila scendere nella gola; apri i tuoi occhi all'interno e vedi muoversi il tuo corpo dentro, scendere in basso e risalire e compiere giri attorno alla tua vita. Ti sembrerà strano che dentro di te vi siano tante rivoluzioni e ti mancherà, allora, la percezione di te stesso, non potrai capire se sei tu o altro e solo allora sarai tu e l'altro, qualsiasi altra cosa: un fiore, o un insetto, un albero o una pietra, una stella o il sole.

Non avrai, allora, bisogno di pensare, perché tu sarai pensiero e ti muoverai lieve come le foglie staccate dall'albero, vaghe nell'aria, attratte dalla terra; cercherai un punto che ti orienti e ti muoverai sicuro, attratto, senza sbagliare. Fai come i cani, scrollati con forza la noia di dosso, fai come i gatti stira le tue membra assonnate e scatta come il giaguaro, con occhi scintillanti e muscoli tesi nello spasmo dello slancio; e non importa la preda, avrai afferrato ancora una volta te stesso, avrai raggiunto il tuo cuore e tenendolo in mano ne sentirai la forza e il suo pulsare e il sangue che sgorga copioso a valle verso la pianura, dove, forse, alla fine della tua corsa ti sdraierai sfinito all'ombra, con le palpebre socchiuse, apparentemente morto ma pronto a scattare di nuovo come la corda di un arco teso verso le nubi del cielo.

Così mi appare tutte le volte in sogno e mi sussurra piano di andare avanti ed io sorrido a lui, come a un fratello che mi abbraccia stringendomi a sé ed è tutto chiaro, non esiste il tempo, né lo spazio ma solo la percezione dell'ondivago "andare dei corpi sottili": "Essere non Parere"



Quelle multinazionali che ci hanno spesso portato malattie e cattiva nutrizione, attraverso OGM, prodotti chimici e cibo spazzatura, hanno speso negli ultimi decenni quantità di denaro per pubblicità e per le pubbliche relazioni con un'azione di lobbying al fine di influenzare le politiche e affermare, falsamen-

lo, il calore della terra? Se noi non possiamo la freschezza dell'aria, lo scintillio dell'acqua, come potete voi acquistarli? Ogni parte della terra è sacra per il mio popolo. Ogni ago lucente di pino, ogni riva sabbiosa, ogni lembo di bruma di boschi ombrosi, ogni radura ed ogni ronzio d'insetti è sacro nel ricordo e nell'esperienza del mio popolo....

Fuori dal coro: Expo 2015

te, che i loro prodotti sfamano il mondo. Si sono accordate per brevettare i nostri semi, per influenzare la ricerca scientifica, per non informare i cittadini attraverso leggi sull'etichettatura degli OGM.

Lo slogan di Expo 2015 è "Nutrire il pianeta". Quelle stesse multinazionali sono tutte ad Expo e questa massiccia

I fiori profumati sono nostri fratelli; il cervo, il cavallo, la grande aquila sono nostri fratelli; le coste rocciose, il verde dei prati, il calore del pony e l'uomo appartengono tutti alla stessa famiglia.

Per questo, quando il grande capo bianco ci manda a dire che vuole acquistare la nostra terra, ci chiede una grossa parte di noi....

Questa terra per noi è sacra, quest'acqua scintillante che scorre nei torrenti e nei fiumi non è solamente acqua; per noi è qualcosa di immensamente più significativo: è il sangue dei nostri padri.

Il mormorio dell'acqua è la voce del padre di mio padre.

I fiumi sono nostri fratelli, ci dissetano quando abbiamo sete... Sappiamo che l'uomo bianco non comprende i nostri costumi: per lui una parte della terra è uguale all'altra, e quando l'ha acquistata va oltre.

Abbandona la tomba dei suoi avi e ciò non lo turba. Toglie la terra ai suoi figli e ciò non lo turba....

Tratta sua madre, la terra, e suo fratello, il cielo, come fossero semplicemente delle cose da acquistare, prendere e vendere, come si fa con le pecore e con le pietre preziose. La sua bramosia divorerà tutta la terra e a lui non resterà che il deserto.

Io non so. I nostri costumi sono diversi dai



vostri.

La vista delle vostre città fa male agli occhi dell'uomo rosso. Ma forse è perché l'uomo rosso è selvaggio e non può capire! Non esiste un posto tranquillo nella città dell'uomo. Non esiste un luogo per udire le gemme schiudersi in primavera o ascoltare il fruscio delle ali di un insetto. Ma forse ciò avviene perché io sono un selvaggio e non posso comprendere. Sembra che il rumore offenda solo le orecchie. E che gusto c'è a vivere se l'uomo non può ascoltare il suono dolce del vento o il fruscio delle fronde del pino profumato? L'aria è preziosa per l'uomo rosso, giacché tutte le cose respirano la stessa aria. L'uomo bianco non sembra far caso all'aria che respira....

Io sono un selvaggio e non conosco altro modo di vivere. Ho visto un migliaio di bisonti imputridire nella prateria, abbandonati dall'uomo bianco dopo che erano stati abbattuti da un treno in corsa. Io sono un selvaggio e non comprendo come "il cavallo di ferro"! possa essere più importante dei bisonti, quando noi li uccidiamo solo per sopravvivere. Che è l'uomo senza gli animali? Se tutti gli animali sparissero l'uomo morirebbe in gran solitudine. Poiché ciò che accade agli animali prima o poi accade all'uomo. Tutte le cose sono connesse tra loro. Noi sappiamo questo: non è la terra che appartiene all'uomo, ma è l'uomo che appartiene alla terra. Questo noi lo sappiamo.

Tutte le cose sono connesse come i membri di una famiglia sono connessi da un medesimo sangue. Non è l'uomo che ha tessuto la trama della vita: egli ne ha soltanto il filo. Tutto ciò che egli fa alla terra, lo fa a se stesso. Contaminate il vostro letto e una notte vi troverete soffocati dai vostri rifiuti. Dov'è finito il bosco? E' scomparso. Dov'è finita l'aquila? E' scomparsa. E' la fine della vita e l'inizio della sopravvivenza."

...Anch'io sono un selvaggio... e non posso capire.



presenza sembra quasi intendere una loro naturale vocazione a questo nobile progetto, quando invece la realtà è che per i loro interessi e con le loro politiche, in più di un'occasione il pianeta hanno contribuito a deturparlo, financo ad affamarlo.

Nel 1854 il Presidente degli Stati Uniti, Franklin Pierce, fece un'offerta per acquistare una grande estensione di territorio sul quale vivevano i pellerossa e promise una riserva per il popolo indiano. Il Capo Seattle della tribù Suwamish rispose così al Presidente Franklin:

"Come potete acquistare o vendere il cie-

L'operatore shiatsu nel momento in cui decide di mettere in pratica le proprie conoscenze a pagamento, cioè effettuando trattamenti a fronte di un compenso, dovrà assolvere ad una serie di obblighi di natura amministrativa e fiscale.

La Legge 14/01/2013, n. 4 – Disposizioni in materia di professioni non organizzate, all'art. 1 comma 5 prevede che "La professione è esercitata in forma individuale, in forma associata, societaria, cooperativa o nella forma del lavoro dipendente". Dal punto di vista fiscale, per ogni singola modalità di esercizio della professione, si dovranno rispettare precise formalità e regole per la corretta determinazione del reddito da assoggettare a tassazione. Questo insieme di regole è solitamente definito "regime fiscale".

Nel 2015, chi svolge l'attività in forma individuale, ha la possibilità di poter scegliere tra differenti regimi fiscali, a condizione di possedere i requisiti fissati dal legislatore. In generale possiamo affermare che i primi due regimi, indicati nell'elenco che seguirà, sono più convenienti rispetto al terzo, anche se questo non sempre corrisponde a

verità. Non vi è un ordine prestabilito di convenienza fiscale, né si raggiunge sempre lo stesso risultato applicando il medesimo regime a contribuenti differenti. La

I regimi fiscali

scelta va effettuata dopo una valutazione specifica, operatore per operatore, in relazione alla propria situazione reddituale complessiva.

Facciamo un piccolo esempio per chiarire il concetto di convenienza fiscale. I primi due regimi scontano il pagamento di un'imposta sostitutiva, mentre il terzo sconta una tassazione ai fini IRPEF. Nel caso in cui ci fosse un contribuente con delle detrazioni IRPEF di una certa entità (es. spese mediche, interessi passivi su mutuo ipotecario prima casa, ecc.), potrebbe essere meno vantaggioso optare per i primi due regimi per l'impossibilità di applicare tali detrazioni all'imposta sostitutiva.

I regimi applicabili sono:

- Regime dei minimi

Questo regime, di fatto abrogato dal

01/01/2015, è stato successivamente prorogato per un ulteriore anno. Chi inizia l'attività nel corso del 2015, se possiede tutti i requisiti, potrà beneficiare

dell'applicazione di questo particolare regime che prevede una durata massima di cinque anni, oppure, se ricorrono le condizioni, potrà essere utilizzato fino al compimento del trentacinquesimo anno d'età.

- Regime forfetario

Il nuovo regime forfetario, introdotto dalla Legge di Stabilità 2015, doveva inizialmente sostituire ben tre regimi fiscali, poi, come si è già detto, ne ha sostituiti solo due per effetto della proroga del regime dei minimi. Questo regime non ha scadenza, inoltre, può essere utilizzato da soggetti che in passato hanno utilizzato altri regimi di favore.

- Regime ordinario

Questo regime, lo indica lo stesso nome, non prevede particolarità e/o agevolazioni di nessun genere.

Corsi di DIGITOPRESSIONE JIN SHIN DO® a Brescia

Introduttivo
17-18 ottobre 2015

Con **Antonia Tognù**, Aut. JSD® Teacher

Introduzione storica al Jin Shin Do®.

Introduzione alla Medicina Tradizionale Cinese.

Le tecniche base Jin Shin Do®: Flussi base, Flusso del Collo, Bilanciamento Finale con i quali è possibile trattare tutto il corpo con semplici combinazioni di punti per agire su problemi comuni quali: tensione alla testa, collo, spalle, schiena, addome, pelvi ed estremità.

Basic

7-8, 21-22 novembre
5-6, 19-20 dicembre

Con **Antonia Tognù**, Aut. JSD® Teacher

Localizzazione anatomica di 55 punti.

Combinazioni di punti per rilasciare la tensione di testa, collo, spalle, schiena, addome, pelvi ed arti.

Processare, in modo semplice, le sensazioni e le immagini che possono affiorare durante un trattamento.

Gli effetti del linguaggio.

Studio teorico/pratico dei 8 Vasi Curiosi o Straordinari e loro utilizzo per riequilibrare

l'energia e per creare un rilassamento generale.

Studio teorico/pratico del principio di "corazza" e degli "anelli di corazza"

Body Focusing Techniques per facilitare il rilascio delle tensioni.



Scuola aderente C.O.S.
(Coordinamento Operatori Shiatsu)



BODYMINDCENTER
EUROPEANSHIATSU.
JINSHINDO SCHOOL

Info e iscrizioni: Body Mind Center, via Corfù 80 - 030.22.42.04

Raccolta punti

a cura di Massimo Beggio

Porta della Vita (o anche Porta del Destino) è la traduzione dei caratteri cinesi che si legono *Ming Men*. Il carattere *Men* ha il significato appunto di porta o ingresso, mentre *Ming* equivale a dare un ordine, dare un comando o un mandato.

Possiamo pensare ad una sorta di nomina del Cielo, un mandato all'uomo affinché porti avanti la sua vita in armonia con i voleri celesti. Questo

mandato non è altro che la nostra vita o il nostro destino. In buona sostanza si tratta di una nuova vita individuale che è stata "preparata" per essere poi vissuta, ad un certo punto del tempo dovrà effettuare questo suo passaggio ed entrare (irrompere: *Chong*) nel divenire della storia. Dalla potenzialità dovrà esprimersi dentro l'attualità concreta di una vita, dovrà dare inizio al suo percorso esistenziale. Con altre parole conosciamo tutto questo pro-



cesso anche come passaggio dal Cielo Anteriore al Cielo Posteriore.

Questa soglia verrà ad essere varcata attraverso una porta d'ingresso, il cui nome è appunto *Ming Men*, che corrisponde quindi ad un vero e proprio luogo di passaggio da dove avrà inizio questo nuovo percorso.

La localizzazione nell'organismo di questo luogo, da dove prende inizio la vita personale di ciascuno di noi che poi svilupperà nel corso della sua storia tutte le sue potenzialità originarie, viene individuata nell'area del *Dan Dien* inferiore, un'area interna e profonda sotto l'ombelico che sappiamo essere molto legata alle nostre energie originarie (*Yuan Qi*).

Il nostro discorso potrebbe ancora

Ming Men: la Porta della Vita

continuare osservando come questo passaggio si leghi poi con l'attività dei Canali Straordinari (in particolare i quattro di prima generazione) e via dicendo. Preferiamo però fermarci per non mettere troppa carne al fuoco, pur se l'argomento è davvero di grande interesse.

Nella logica della nostra "Raccolta Punti", prenderemo invece ora in esame un punto sul canale straordinario di Vaso Governatore (*Du Mai*) che porta anch'esso il nome di *Ming Men* (VG 4). Trovandosi sul canale di Vaso Governatore, chiamato anche Mare dello Yang, è un punto naturalmente molto legato alle energie Yang dell'organismo, tanto da rappresentare il più grande punto di attivazione e sostegno di queste energie.

"In medicina cinese – osserva Elisabeth Rochat de la Vallée – Ming Men è l'origine della vita, la vita originaria.. Il fuoco di Ming Men è ciò che permette alla vita di avere un inizio e di proseguire fino al suo termine, mantenendo il funzionamento organico e le circolazioni vitali" e inoltre *"Ming Men è allora associato allo Yang dei Reni o ancora ai soffi che si muovono tra i due Reni"* (E. Rochat de la Vallée – Le 101 nozioni chiave della Medicina Cinese – Red Edizioni).

Considerando il legame tra questo

punto e lo straordinario di Vaso Governatore e la sua importante funzione di attivazione e sostegno di tutte le energie Yang dell'organismo, queste affermazioni ne lasciano intuire la sua effettiva relazione con tutte le altre considerazioni più generali che sul concetto di *Ming Men* come porta di passaggio abbiamo fin qui svolte. La sua stessa localizzazione del resto (tra la seconda e la terza vertebra lombare, al centro tra

i due punti *Shu* di Rene – V. 23) ce ne fornisce ancora conferma e testimonianza.

Passiamo ora ad illustrare brevemente le caratteristiche

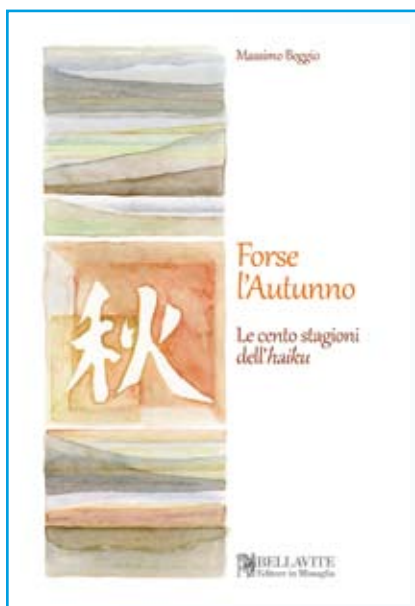
generali di questo punto.

VG 4 – Ming Men



La sua azione, come già detto, è di forte tonificazione del Rene nel suo aspetto Yang, di sostegno e nutrimento della *Yuan Qi*. Dà inoltre forza e sostegno alla zona lombare, scalda in generale ed espelle il Freddo. Giova infine al Jing in generale.

Data la sua azione, ne consegue che sia pertanto un punto molto indicato per rafforzare lo Yang del Rene e tutte le energie Yang in generale. E' di grande supporto per ogni problematica legata al Freddo: scarsa vitalità, astenie e problemi depressivi, sensazioni di freddo diffuse, debolezze croniche (legame con le energie originarie) sia sul piano fisico che mentale. Molto valido anche nei problemi della sfera sessuale (impotenza, eiaculazione precoce ecc.) è inoltre utile per problemi alle ginocchia (freddo e/o debolezza, sempre nel legame con il Rene).



Parole e Libri

di **Lettore e Ludmilla** (i protagonisti del libro di Italo Calvino "Se una notte d'inverno un viaggiatore")

Questa volta ci piace consigliare questi libri di due nostri colleghi. "Forse l'autunno – le cento stagioni dell'haiku" di Massimo Beggio – Bellavite Editore. Il libro illustra con semplicità le caratteristiche fondamentali dell'haiku prendendo direttamente spunto dalla viva voce dei più grandi poeti giapponesi e occidentali. Ci accompagna attraverso l'incredibile essenzialità di questa poesia che coglie l'istante poetico attraverso un'immagine di vita e lo ricomponе abilmente nei suoi tre brevi versi di sole diciassette sillabe senza che ne vada persa l'intensità e la suggestione. Ogni parola viene disposta in modo tale per creare un componimento poetico unico, sobrio ed essenziale.

"Ideogrammi di vita quotidiana – Racconti" di Fabrizio Bonanomi – Bellavite Editore. Il libro, attraverso lo strumento del racconto, ci introduce e ci accompagna per mano nella millenaria cultura cinese. Sono racconti di cronaca locale, brevi saggi di sinologia, strumenti per una didattica multidisciplinare, finzione, piccole schegge di autobiografia, tutti coniugati a diversi livelli narratologici. La proposta delle narrazioni è avvicinare i due mondi, quello occidentale e orientale, attraverso la prosa d'autore ci esorta a credere che questo dialogo non solo è possibile, ma può rivelarsi un fecondo strumento di crescita interiore e arricchimento culturale.



Lo Shatsuka Ospitale

a cura di **Sara Rosa-Rizzotto**

Se avete un posto letto o un futon da mettere a disposizione, potete iscrivervi alla lista dello "Shatsuka Ospitale", gli iscritti saranno inseriti in un gruppo e gli sarà così possibile offrire e usufruire di ospitalità.

Il gruppo sarà gestito dal COS che si rende disponibile a condividere, tramite una pagina Facebook dedicata, la lista degli iscritti e i feedback dell'ospitalità. Iscrivetevi numerosi ed indicate il tipo di ospitalità che potete offrire (futon, divano, letto, etc...), quanti posti e quanti giorni potete ospitare. Visti i tempi che corrono, è sempre interessante per noi shatsuka che spesso ci spostiamo per convegni, seminari e quant'altro, avere un appoggio presso un collega. Senza contare l'opportunità di conoscere persone nuove accomunate dalla stessa passione: lo shiatsu!

Mandate la richiesta d'iscrizione al gruppo "Shatsuka Ospitale" scrivendo un messaggio privato nella pagina Facebook del Coordinamento Operatori Shiatsu, e.. grazie per l'ospitalità!

Cercavi il tuo tatami trasportabile?

Shiatsu, massaggio Ayurvedico, Thai

Altissima qualità tecnica.

Leggerissimo (3kg)*



info: Bernardo Corvi 339 1209198
info@fioreoriente.com

* modello ST 02 misure cm 170 x 250
compresa la sacca di trasporto impermeabile



neckrolls in pula
di grano saraceno

Zafus in pula
di farro



www.fioreoriente.com



Cullando l'Anima

CONVEGNO NAZIONALE

Coordinamento Operatori Shiatsu

2-3-4 Ottobre 2015

Borgo Zen- Albergo della salute -Taleggio (Bergamo)



Via Carsia 40/8 - 34151 Trieste
www.shiatsucos.com - info@shiatsucos.com