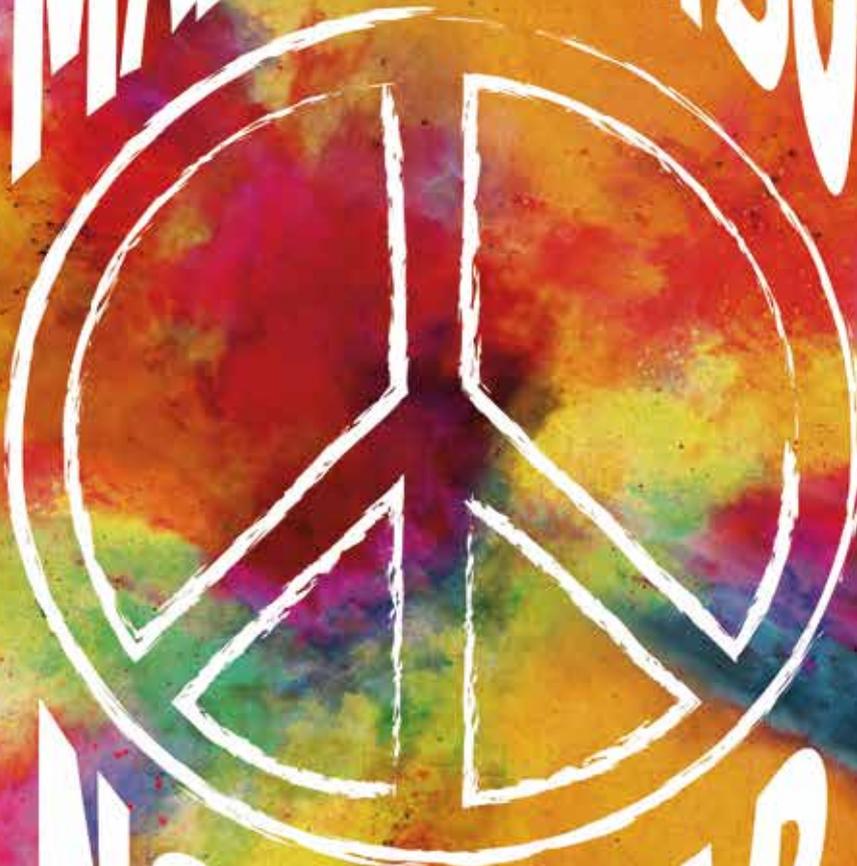


COStellazioni

MAKE SHIATSU



NOT WAR



3	Comunicazioni dalla segreteria	Sara Rosa-Rizzotto
4	Le piazze della pace	Massimo Beggio
6	Anno del coniglio	Luana Gardellin
8	Lettera del presidente	Franco Castellaccio
10	Un altro anno di ESF	Susanna Castellani
14	Controtransfert	Lucia Lorenzi
18	Wabi-sabi il cuore dell'estetica giapponese	Massimo Beggio
21	Convegno COS 2022	Rosaria Mendola, Diego Fumagalli e Marco Carminati
22	C'è tutto un mondo intorno	Roberto Poli
26	Foto del nostro convegno	AAVV
29	Funghi Medicinali	Sara Rosa-Rizzotto
30	Parole e libri	Fabrizio Bonanomi e Valter Vico
32	Il punto fiscale	Biagio Notario
34	Ricordando Gioacchino	Massimo Beggio

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

Stellazioni

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

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

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

Redazione

Luana Gardellin
Massimo Beggio
Patrizia Vidotto
Sara Rosa-Rizzotto

Hanno collaborato

Sara Rosa-Rizzotto
Massimo Beggio
Luana Gardellin
Franco Castellaccio
Susanna Castellani
Lucia Lorenzi
Roberto Poli
Rosaria Mendola
Diego Fumagalli
Marco Carminati
Biagio Notario

Grafica e stampa

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

DI SARA ROSA-RIZZOTTO

COMUNICAZIONI DELLA SEGRETERIA

Con l'auspicio che l'anno del Coniglio d'Acqua sia un buon anno per i professionisti shiatsu, ci apprestiamo a darvi alcune informazioni. Quest'anno il Consiglio Direttivo ha deciso ritoccare la quota associativa (da 100 a 130 euro) anche in previsione di maggiori spese a cui far fronte; fra queste la quota associativa ESF (European Shiatsu Federation) che negli anni scorsi aveva un importo ridotto, mentre dal 2023 tornerà alla cifra integra senza riduzioni.

Rinnovo della quota associativa

Per il rinnovo dell'iscrizione il pagamento di 130 € dev'essere effettuato entro il **31 marzo** in uno dei seguenti modi:
-tramite bonifico bancario sul conto bancoposta intestato al C.O.S.
IBAN IT60 T076 0102 4000 0005 0859966
-tramite bollettino di c/c postale reperibile presso gli uffici postali sul conto intestato al C.O.S. numero 50859966

Attestato di Qualità e di Qualificazione Professionale dei servizi prestati

Vi ricordiamo che, in base alla legge 4/2013 e all'autorizzazione del M.I.S.E. Ministero dello Sviluppo Economico, abbiamo la facoltà di rilasciare l'Attestato di Qualità e di Qualificazione Professionale dei Servizi Prestati sia ai soci operatori che ai soci insegnanti in regola con il versamento della quota associativa e con l'aggiornamento. Il rilascio di questo importante riconoscimento avviene su richiesta dell'interessato ed è gratuito, a questo proposito vogliamo ancora una volta sottolineare l'importanza

dell'aggiornamento che dev'essere rigorosamente effettuato almeno ogni due anni. Il socio non in regola con l'aggiornamento non potrà figurare nell'elenco professionale pubblicato sul sito (vedi art. 43 del regolamento interno).

Sito e social

Il nostro sito www.shiatsucos.com ospita i nominativi e le foto degli operatori iscritti in regola con il versamento della quota associativa e l'aggiornamento professionale. Se desiderate una geolocalizzazione precisa, comunicateci l'indirizzo che volete appaia nel vostro profilo. Anche quest'anno sarà nostra premura inviarvi notizia di ogni seminario valido per

l'aggiornamento tramite mail, potrete poi trovare l'elenco completo dei seminari sulla nostra pagina Facebook, Instagram e sul nostro sito dove trovate anche tutti i numeri arretrati di Costellazioni.

Esami e assemblea soci

La data della prossima sessione d'esame è stata fissata il 20 maggio 2023 a Rimini. Il giorno successivo - domenica 21 maggio 2023 - ci sarà la consueta assemblea soci. Vi arriverà convocazione via mail e, come l'anno scorso, sarà possibile la partecipazione on line su piattaforma Zoom.

COMUNICAZIONE DELLA SEGRETERIA



Sempre a disposizione per qualsiasi informazione. Contatti segreteria: info@shiatsucos.com tel. 334-2447784 dal lunedì al venerdì dalle 09.00 alle 13.00

Comunicateci i vostri cambiamenti di indirizzo mail o di abitazione così avremo sempre modo di tenervi aggiornati.



“ A breve ci sarà un'importante novità per consentire una comunicazione più efficace e puntuale... Siamo preparando una newsletter da inviare periodicamente a tutti i nostri associati. Tenete d'occhio la vostra mail! ”

Convegno Nazionale

29 - 30 settembre e 1 ottobre 2023

COLTIVARE LA MATURITÀ E ONORARE IL NATURALE PROCESSO D'INVECCHIAMENTO

Incontrare le resistenze, scoprire nuove possibilità e permettersi di fluire sotto la guida dei Tre Tesori (Qi-Jing-Shen)

Convocazione Assemblea Soci

Domenica 21 maggio 2023

ore 05.00 in prima convocazione

ore 10.30 in seconda convocazione

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

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

- Presentazione del bilancio consuntivo 2022 e preventivo 2023
- Relazione sull'operato del gruppo direttivo
- Varie ed eventuali

Siete invitati a partecipare o seguire l'assemblea online



LE PIAZZE DELLA PACE

Don Lorenzo Milani scriveva che “I care” era il motto della migliore gioventù americana degli anni '60. Aggiungeva poi che il suo significato è “mi sta a cuore”, l'esatto contrario del fascistissimo “me ne frego”. Era quest'ultima la parola d'ordine che campeggiava sui tagliandetti delle camicie nere, spesso accompagnata dall'immagine di un teschio con il pugnale tra i denti e sbandierata nelle criminali aggressioni alle sedi di partiti e giornali democratici e agli avversari politici. Questo negli anni venti del secolo scorso, quando il fascismo gettava le basi per la sua nefasta ventennale dittatura. Due

espressioni diametralmente opposte, altrettanto opposte le diverse concezioni della vita che rispettivamente propongono.

“Di Don Lorenzo Milani (1923-1967) ricorre quest'anno il centenario della nascita.”

Di lui come personaggio ci sarebbe da dire molto (e molto bene). In particolare poi dell'esperienza della scuola di Barbiana nel Mugello da lui fondata per dare ai figli dei contadini di quelle zone remote la possibilità di un'istruzione e per sanare, almeno in parte, l'inferiorità culturale (e quindi sociale) dei cosiddetti “ultimi”. Un'esperienza descritta in modo semplice e meraviglioso nel libro “Lettera a una professoressa”. Don Lorenzo e la sua scuola si prendevano a cuore la vita di quei ragazzini che la scuola ufficiale respingeva con molta nonchalance. Venivano bocciati, possiamo dirlo, solo e semplicemente perché troppo impegnativi da seguire. La frase “I



care” era scritta sulla porta della scuola di Barbiana proprio per ricordare che, invece, in quella scuola l'impegno nei confronti dei figli dei contadini si era sempre disposti a prenderselo, anche e particolarmente quando faticoso.

“I CARE: ciò con cui entro in contatto nel corso della mia vita è cosa che mi sta a cuore e di cui devo occuparmene.”

Richiamarsi al significato di “I care” è ancora (e sempre) attuale. Risponde al principio di aver cura di tutto ciò che ci circonda, che siano avvenimenti, cose o persone. E sta a significare che tutto quello con cui entro in contatto nel corso della mia vita, e che di fatto contribuisce a comporre la mia esistenza su questa terra, è cosa che mi sta a cuore e che non devo e non posso fare a meno di occuparmene e prendermene cura. Pensando a quale poteva essere il mio editoriale per la rivista che apre questo nuovo



Don Milani con i suoi ragazzi

anno mi sono reso conto che spendere qualche parola su questo argomento era quanto di più necessario in questo particolare momento storico. La cosa che, più ancora di altre, mi ha infine convinto è stata quella di sentire ripetere più volte (talk show televisivi, giornali ecc) che in questo tempo in cui la guerra è fin quasi sull'uscio delle nostre case le piazze della pace appaiono deserte. Intanto, nel momento in cui scrivo, posso solo sperare che il buon senso nel frattempo abbia finito per prevalere e salvarci dalla catastrofe. Se è stato l'argomento della guerra a dare inizio a questi pensieri devo però aggiungere che non mancano altri argomenti sui quali riflettere. Lo stato dell'ambiente, la pandemia, la crisi energetica, la crisi climatica, il problema del lavoro, l'indigenza in cui vive la stragrande maggioranza dell'umanità, le grandi migrazioni e via discorrendo sono un catalogo impressionante di cose delle quali il mondo intero dovrebbe seriamente farsi carico. Seriatamente e concretamente, non solo a parole. Dire il mondo intero vuol dire ogni essere umano in prima persona. Vuol dire non delegare, non aspettarsi che ci pensino i governi, i vari G7 o G20. Significa impegno personale, un

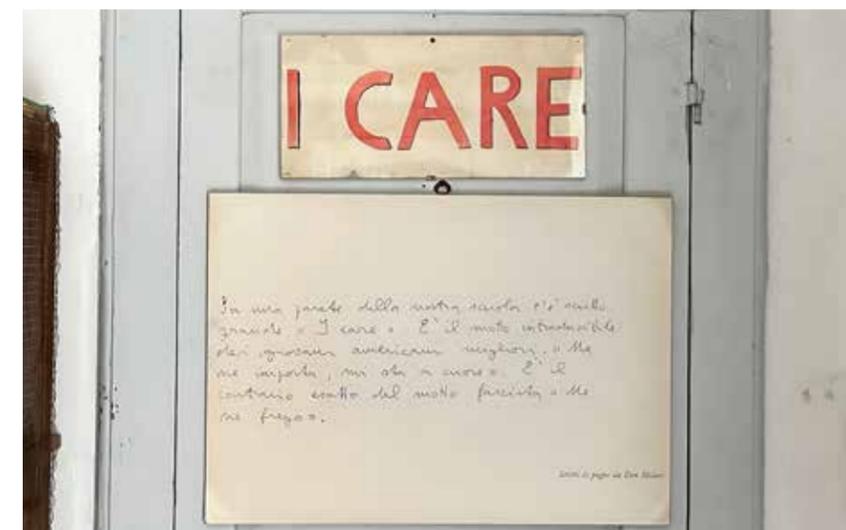
punto fondamentale per fare che le cose su questa terra funzionino davvero come si deve. A dire la verità, guardandoci intorno, sembra invece che l'assunzione personale di responsabilità non sia proprio quello di cui possiamo disporre in abbondanza. Tant'è che, come si diceva,

“le piazze della pace appaiono deserte anche quando i venti di guerra bussano alla porta di casa.”

Nel suo discorso di insediamento alla Casa Bianca del 20 gennaio 1961, John F. Kennedy ebbe a dire “Non chiedete cosa può il vostro paese fare per voi, chiedetevi cosa potete fare voi per il vostro paese”.

Indubbiamente erano altri tempi. Infatti un uomo politico che oggi si esprimesse così non sarebbe tanto popolare e non porterebbe a casa molti voti. A molti politici sembra interessare molto di più l'essere eletti che dire (e fare) cose di buon senso per il bene comune. La colpa non è però solo loro, ma è anche e soprattutto di chi preferisce rilasciare una delega a chi promette questo e quell'altro piuttosto che sentirsi dire che è necessario impegnarsi in prima persona pensando costantemente “I care”. E trasformare poi questo pensiero in pratica quotidiana, cominciando ad esempio col riempire urgentemente le piazze della pace, perché la pace è un bene prezioso e ci sta estremamente a cuore. E poi anche tutto il resto. Detto questo concludo con l'augurio che possa essere per tutti un buon anno, un augurio mio, della Redazione e di tutto il Direttivo del COS. Nella speranza che sia un anno migliore di quello che ci lasciamo alle spalle, ma con la consapevolezza che perché lo diventi davvero dovremo anche noi rimboccarci le maniche.

“I care”, la scritta sulla porta nella scuola di Barbiana



ANNO DEL CONIGLIO



*Io sono in sintonia con il ritmo dell'Universo
Nella mia quieta solitudine
Ascolto le melodie dell'anima.
Io trascendo la banalità,
Il dissenso e la decadenza.
Domino per la mia capacità di conformarmi.
Coloro le mie parole di delicati colori pastello.
Riassumo in me l'armonia e la pace Interiore.*

Anno del Coniglio	Data di inizio	Data di fine
1939	19 febbraio 1939	7 febbraio 1940
1951	6 febbraio 1951	26 gennaio 1952
1963	25 gennaio 1963	12 febbraio 1964
1975	11 febbraio 1975	30 gennaio 1976
1987	29 gennaio 1987	16 febbraio 1988
1999	16 febbraio 1999	4 febbraio 2000
2011	3 febbraio 2011	22 gennaio 2012
2023	22 gennaio 2023	9 febbraio 2024

L'Anno del coniglio d'acqua: buon gusto e largo alla diplomazia!

Nella cultura cinese, il coniglio è il quarto animale dello zodiaco. È simbolo di bellezza, eleganza, intelligenza e pietà ed è conosciuto nell'oroscopo cinese come l'animale più fortunato di tutti perché gode delle piccole cose che la vita gli può offrire. L'anno che si presenta sembra promettere una placida e gradita pausa dopo il feroce anno della tigre d'acqua. Avremo a che fare, quindi, con il buon gusto e la raffinatezza, preferendo la persuasione alla forza... e ciò ci fa ben sperare nella diplomazia, nelle relazioni internazionali e nella politica. Dovremo fare attenzione a non diventare troppo indulgenti e permissivi perché l'influenza del coniglio tende farci sentire comodi

e poco efficienti... sminuendo così il nostro senso del dovere. Legge e ordine saranno più permissivi... i regolamenti non saranno applicati alla lettera, non ci sarà più voglia di realtà spiacevoli e l'atmosfera sarà più calma e tranquilla invitandoci al divertimento e a prendercela comoda.

Una persona nata nell'anno del coniglio...

Essendo il Coniglio (o Lepre) uno dei segni animali tra i più fortunati è considerato l'emblema della longevità. La persona che appartiene a questo segno ha grazia e buone maniere, è gentile e sensibile alla bellezza, garbata nell'eloquio, modi eleganti nel portamento... tratti che troviamo nel diplomatico e, a volte, anche nel politico. La sua capacità di giudizio

e meticolosità lo porterà ad essere uno studioso erudito e a brillare nei campi della giurisprudenza, della politica e del governo. Ha un acuto senso degli affari che, in abbinata alle sue doti di negoziatore e alla sua imperscrutabilità (difficile valutare esattamente i suoi pensieri) gli assicura una ascesa in ogni carriera, una vita tranquilla, un ambiente congeniale e pacifico di cui godere. È indulgente con sé stesso, mette al primo posto i suoi desideri ma si irrita terribilmente se viene scomodato perché crede che il fatto di essere premuroso e gentile con gli altri non costi nulla e vorrebbe che il mondo lo ripagasse con la stessa moneta. Ma se lo si conosce bene, risulterà ingannevolmente docile perché un nativo del Coniglio ha una notevole forza di volontà a perseguire i suoi obiettivi con precisione metodica e con indiscussa discrezione. Non usa mai parole dure o un linguaggio osceno per affermare le sue ragioni, saranno i suoi modi impeccabili le sue credenziali in perfetto ordine a fargli ottenere quello che vuole. Il nativo del Coniglio è una compagnia piacevolissima, ha una parola gentile per tutti, sa sempre più di quanto dice e sarà il

migliore degli amici a patto di non chiedergli mai troppo. Nonostante tutte le sue qualità positive, tende a considerarsi sempre al di sopra di tutti gli altri, si allontana da tutto se sente turbata la calma della sua esistenza o minacciata la sua sicurezza. Purtroppo questo suo amore per la tranquillità e la sua avversione per ogni tipo di conflitto può fare del Coniglio una persona debole, opportunistica e troppo condiscendente con se stesso. Insomma il Coniglio non è nato per essere guerriero! Lo scopo principale della sua vita non è perseguire la lotta o alti ideali ma l'autoconservazione. L'unico conflitto che lo trascinerà nella lotta sarà solo la difesa dei suoi interessi. In ogni caso il Coniglio riesce a superare gli ostacoli e le calamità che si presentano con elasticità straordinaria... cadendo sempre in piedi, mostrando un aspetto morbido e vulnerabile dietro al quale nasconde prudenza e sagacia. Non vi è in lui una grande lotta interiore del bene e del male, crede nella sua capacità di sopravvivenza ed è in pace con se stesso trovando così felicità e contentezza.

La donna del Coniglio: garbo e raffinatezza

È molto premurosa e garbata con gli amici, è magnifico lavorare con lei o anche solo parlare, una compagnia ricca di calore umano e rilassante. Se desiderate un'amica con la quale girare per negozi... ecco lei è instancabile ma quando decide di averne abbastanza lascia perdere tutto quello che sta facendo e si prende il tempo per ricaricare le batterie. Se ha la possibilità di scegliere, la donna del Coniglio voterà per la vita comoda, porterà abiti di firma, maglioni di cashmere, camicie di seta e non sarà affatto ostile all'idea di sposare un vecchio agiato anziché un giovane senza un

soldo. Un uomo, per lei, deve essere abbastanza potente per proteggerla e mantenerla in grande stile ma pure comprensivo quando è di malumore e non vuole essere disturbata.

L'uomo del Coniglio: un gentiluomo elegante

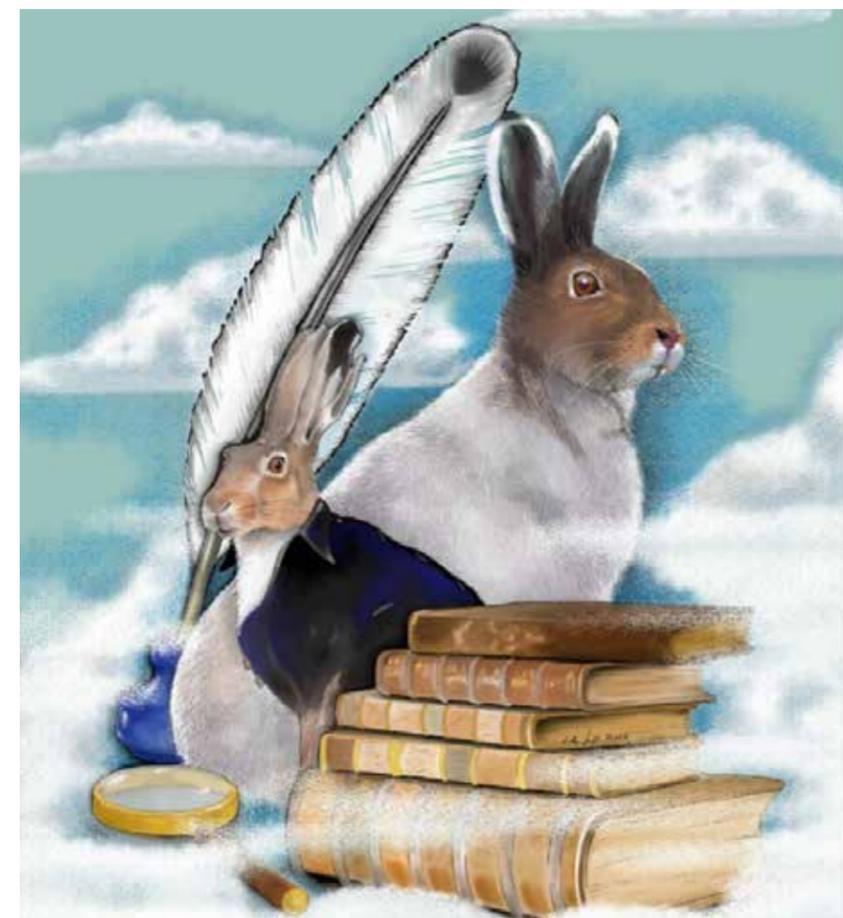
Si muove con grazia e fascino intorno al fior fiore della società e agli agi. È sempre molto elegante, ammirato per la sua intelligenza, il suo garbo e i suoi consigli sensati. Nel suo aspetto peggiore può risultare troppo sensibile o indifferente perché evita di entrare in contatto con la sofferenza e l'infelicità umana quasi fossero delle malattie contagiose.

Coniglio d'acqua 1903-1963-2023

È il tipo meditativo con una natura fragile ed emotiva. Dissenso e litigi sono vissuti come tormenti spiacevoli. Probabilmente è dovuto

al fatto che è un'anima troppo empatica che riesce a captare i pensieri e i sentimenti di chi gli sta intorno. Può avere un'eccellente memoria e anche possedere facoltà mentali di trasmettere le sue idee agli altri. Non è comunque un tipo molto deciso per cui si adatta facilmente alla volontà degli altri. La sua sensibilità lo porta a rimuginare sulle offese subite in passato e ad indulgere sull'autocommiserazione. Nel suo aspetto negativo è poco comunicativo e lavora troppo di fantasia ma per contro, nel suo splendore, è in grado di chiamare tutte le potenze del cosmo in suo aiuto.

L'anno del Coniglio ha la fama di portare la pace o almeno una tregua nei conflitti e nelle guerre: benvenuta energia del Coniglio mai come in questo tempo ne abbiamo bisogno!



LETTERA DEL PRESIDENTE

Cari Soci, dopo i due anni dormienti per la “pseudo pandemia” sono riprese le attività a livello istituzionale, per lo meno quelle che ci riguardano. È un vero piacere questa volta avere qualcosa da scrivere. Come ben sapete i compiti di un Presidente riguardano soprattutto la conoscenza delle norme, delle leggi istituzionali, nonché la ricerca di opportunità per lo sviluppo, la crescita dell’Associazione e in più vasta scala dello Shiatsu come professione. Sono impegnato in due tavoli di lavoro differenti: uno che riguarda lo Shiatsu e l’altro il settore delle Discipline Bio-naturali.

Tavolo n° 1:

È nato un nuovo progetto condiviso tra le tre più autorevoli e rappresentative Associazioni iscritte al MISE (Ministero dello Sviluppo Economico): Apos, Cos e Fisieo; Associazioni che comprendono la quasi totalità degli Operatori ed Insegnanti shiatsu in Italia. In primavera c’è stata la prima riunione tra i presidenti delle tre Associazioni e, dopo un’approfondita e pacata discussione, le dovute considerazioni e valutazioni dello stato dello shiatsu in Italia, si è ritenuto opportuno creare un nuovo soggetto denominato “Professione Shiatsu” con un suo logo, una sua mail e soprattutto un obiettivo chiaro. Tale progetto serve per

rapportarci unitariamente, sotto un’unica bandiera, con le Istituzioni. Ciò significa che ogni qualvolta ci si confronterà con questo o quel politico, con questa o quella istituzione, con questo o quel giornalista o fosse la partecipazione a trasmissioni televisive, non lo si farà più (come una volta) a nome di questa o quella Associazione, ma in nome e per conto di questo nuovo soggetto “Professione Shiatsu”.

“Professione Shiatsu”, questo progetto condiviso dalle tre Associazioni ci darà ovviamente più peso e più forza per far conoscere e riconoscere la nostra Professione.”

Era stato programmato per settembre un incontro nazionale a Roma in un’aula del Senato proprio per presentare questo progetto e, soprattutto, per portare altri relatori a testimonianza della bontà dello Shiatsu. Poi è caduto il Governo ed è saltato tutto! Dopo le elezioni si è quindi dovuto ricominciare a contattare i pochi vecchi politici rimasti, ricercare e contattare gli altri “onorevoli” che sono per la maggior parte nuovi in Parlamento. Lavoro non semplice in quanto non sappiamo se questi nuovi parlamentari conoscano lo shiatsu e il nostro settore e cosa ne pensino. Arduo lavoro! Ma siamo ottimisti e



andiamo avanti. Al riguardo stiamo “confezionando” una lettera di presentazione del Progetto “Professione Shiatsu” da inviare a tutti i parlamentari perché riteniamo opportuno e necessario che a tutti i livelli venga data una corretta informazione della nostra professionalità che, nonostante sia il frutto dell’esperienza di oltre trent’anni di attività e il risultato di una formazione adeguata e svolta da migliaia di professionisti, è tuttora poco e male conosciuta. Lo shiatsu risponde oggi più che mai ai bisogni di salute ed educazione di adeguati stili di vita ed è quindi in perfetta sintonia con il concetto di salute così come ben definito dall’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS): “il raggiungimento da parte di tutte le popolazioni, del più alto livello possibile di salute, definita come uno stato di totale benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente come assenza di malattie o infermità”. Per questo motivo crediamo sia estremamente importante farci conoscere dalle Istituzioni in modo adeguato e corretto. Non essendo stato possibile dar luogo all’evento a Roma in settembre, abbiamo programmato un convegno in Veneto per il mese di maggio. Il nostro obiettivo, in questo convegno, verterà unicamente sulla presentazione di “Professione Shiatsu”, sul

suo significato, sul suo valore aggiunto e sulla corretta informazione. Per parlare dello shiatsu come arte per salute/benessere della persona faremo intervenire medici, scienziati, docenti universitari, giornalisti che parleranno a favore della nostra disciplina, dei suoi benefici e delle sue peculiarità. Non saremo quindi unicamente autorappresentativi; consideriamo importante che siano altri a parlare di noi, dello Shiatsu, del nostro mondo.

Ovviamente saranno invitati i politici. Sappiamo che diversi operatori collaborano con medici o lavorano anche in strutture sanitarie, per cui sarebbe auspicabile che anche questi medici, o responsabili di strutture anche se non potranno partecipare a questo evento, facciano pervenire uno scritto, un audio, un articolo che parli a favore dello shiatsu quale disciplina fondamentale nella salute/benessere della persona. Vi verrà comunicata per tempo la data dell’evento e, poiché la partecipazione di tutti è importante, vi chiedo fin d’ora di essere presenti quanti più possibile perché dobbiamo dare un’immagine di noi positiva, combattiva, che ci siamo, che siamo numerosi e vogliamo che alla nostra Professione venga dato il giusto peso e il giusto riconoscimento!

Tavolo n° 2:

Gran parte del settore delle Discipline Bio-naturali (e il COS non poteva mancare) si è riunita in un tavolo di lavoro inerente

ad un tema abbastanza complesso che riguarda i Codici Ateco. (I codici ateco specificano la classificazione delle attività economiche e sono quei codici che vengono assegnati ai possessori di partita iva). Stiamo cercando di fare chiarezza con l’Istituto Nazionale di Statistica, in particolare con la Segreteria dei Codici Ateco, quali siano attualmente i codici ateco che ci riguardano e questo perché i codici non sono gli stessi in tutta Italia. Dipende infatti dalle diverse interpretazioni che ne danno le Camere di Commercio. Si rende quindi indispensabile una omogeneizzazione di detti codici. Inoltre c’è in atto una revisione dei Codici NACE (a livello europeo) che dà delle linee guida riguardo appunto i codici Ateco. Anche qui però ci sono dei problemi inerenti all’interpretazione di sostantivi che tradotti dall’inglese per altre nazioni significano salute, mentre in Italia la traduzione non è chiara e può essere interpretata sia come salute che

come sanità. Capirete bene che questo cambia di molto la nostra collocazione. Noi abbiamo sempre sostenuto che siamo e vogliamo essere un settore a parte che non abbia niente a che fare né con la sanità né con l’estetica. Abbiamo scritto all’Istat motivando la nostra richiesta per avere omogeneità dei codici e soprattutto chiarezza interpretativa. Di seguito un sunto della risposta dell’Istat: “È disponibile una prima versione della classificazione delle attività economiche dei codici Ateco 2025. I titoli contenuti nella prima versione sono forniti in doppia lingua italiano e inglese, ciò per agevolare il lavoro di verifica della conformità Nace da parte della Commissione Europea. La struttura Ateco 2025 non è definitiva e non tiene conto delle proposte di modifica che è stata avviata nel novembre 2022. La prima versione della nuova Ateco 2025 sarà disponibile, comprensiva delle note esplicative nella seconda metà del 2023 a seguito delle note della Nace previste per luglio 2023.” Come potete osservare la tematica è piuttosto complessa. Comunque si è instaurato un buon rapporto tra il nostro tavolo DBN e la segreteria Ateco dell’Istituto Nazionale di Statistica e si spera pertanto che tengano conto delle nostre osservazioni e delle nostre richieste. Tant’è il resoconto politico-istituzionale del 2022. Augurandoci che tutto proceda per il meglio Vi abbraccio tutti. **Il Presidente**

UN ALTRO ANNO DI ESF

Unione, Comunione, Comunicazione e Diffusione

Coordinamento Operatori Shiatsu e European Shiatsu Federation - una proficua collaborazione associativa iniziata nel 2016. Il 2022 è stato l'anno in cui è finalmente stato possibile riabbracciare realmente i miei compagni europei. Lo avevo fatto solamente a febbraio 2020 a Madrid, momento del mio ingresso ufficiale nella ESF come rappresentante Italia per il COS dopo un primo incontro conoscitivo a Bergamo nell'ottobre 2019. Dopo due anni di soli incontri online, ho tastato con mano l'importanza del mantenere almeno un incontro di consiglio direttivo in presenza. Come gruppo di lavoro siamo tutti concordi che gli incontri in presenza possano favorire una concentrazione maggior oltre alla possibilità di conoscerci più a fondo a beneficio di una atmosfera costruttiva e serena al nostro interno. Questa volta ci siamo incontrati a settembre nella bellissima isola di Aegina, a un paio d'ore di traghetto

da Atene. La collega greca Antigoni Tsegeli ha organizzato il nostro soggiorno in maniera impeccabile e questo ci ha permesso di immergerci nel lavoro associativo in modo naturale e produttivo. Tre giorni di confronto, proposte e discussioni vivendo a contatto stretto, condividendo spazi e tempi anche personali, con

ESF

EUROPEAN SHIATSU FEDERATION

Shiatsu Without Borders

la possibilità di conoscerci un po' di più e stringere relazioni più autentiche, solide e di amicizia. Nel gruppo ESF si sta bene: è animato da uno spirito di curiosità, lealtà, schiettezza, disponibilità a mettersi in discussione, simpatia e risate. Questa condizione di armonia, che da quanto mi dicono è propria di questi ultimi anni,



naturalmente concorre al poter lavorare bene insieme, consapevoli che il lavoro da fare è tanto, che gli obiettivi di diffusione della conoscenza dello Shiatsu e di riconoscimento della nostra figura professionale in Europa richiedono tempo, pazienza e dedizione. Noi ci stiamo provando, lavorando per una base che possa mantenersi solida prima di tutto al nostro interno, e proponendoci all'esterno con iniziative tra loro diverse e rivolte non solo ai colleghi europei ma anche alla comunità mondiale dello Shiatsu.

La ESF, grazie a progetti e iniziative sia di tipo ufficiale che rivolte alla comunità degli operatori, sta avendo una buona risonanza nel mondo Shiatsu tanto è vero che nel dicembre 2022 l'associazione inglese UKSS è tornata ad esserne membro dopo qualche anno di assenza. A livello politico contiamo sull'associazione austriaca, numericamente molto forte e alimentata dalla tenacia e determinazione del suo rappresentante ESF Eduard



Aegina (Grecia), 17 settembre 2022. Il direttivo ESF quasi al completo. Assente solamente la rappresentante della Repubblica Ceca, Eva Kreicova. Da sinistra: Vlad Bulai (Spagna), Antigoni Tsegeli (Grecia) Szilvi Öri (Ungheria), Chris McAlister (Svezia), Irene Nolte (Belgio), Mary McHugh (Irlanda), Susanna Castellani (Italia), Eduard Tripp (Austria).

Tripp, impegnata da qualche anno per la richiesta di riconoscimento del livello 6 secondo la classificazione europea EQF. Questo obiettivo richiederà ancora del tempo ma una volta raggiunto andrà a beneficio e diventerà modello per tutti gli altri paesi europei. Potrà inoltre aprire le porte al passo successivo, cioè il vedere riconosciuto il nostro diritto al lavoro. Per altre informazioni: <https://www.shiatsucos.com/attivita/federazione-europea-shiatsu/26-eqf-nqf-la-via-per-un-possibile-riconoscimento-della-nostra-professione>.

Attualmente in Italia lo Shiatsu non si colloca in alcun modo a livello di questi quadri normativi nazionali in quanto, per legge, non è previsto questo

genere di classificazione per le attività manuali (mentre lo è in Austria). Solamente a livello regionale si è fatto questo passo: in Lombardia da molti anni allo Shiatsu è stato riconosciuto il livello 4, per ora molto lontano dalle nostre ambizioni. Per produrre maggiore risonanza alla base, come ESF abbiamo invece lanciato due progetti: Shiatsu Without Borders (SWB) e Shiatsu Resources Worldwide (SRW) <https://www.shiatsuresources.net/> <https://www.facebook.com/ShiatsuResourcesWorldwide> Il primo, SWB, attraverso iniziative rivolte alla grande comunità Shiatsu punta a rendere più visibile la nostra arte professionale. L'evento più importante in questa direzione

è stato l'organizzazione del "Mese dello Shiatsu", iniziativa che si è tenuta per la prima volta nello scorso giugno e che verrà riproposta anche per giugno 2023. Durante l'intero mese abbiamo organizzato meditazioni aperte a tutti e tavole rotonde con ospiti internazionali, abbiamo raccolto esperienze e iniziative personali dei professionisti e delle scuole Shiatsu pubblicandoli nella nostra pagina fb, abbiamo creato dei simboli e delle locandine da utilizzare per presentarci al grande pubblico. Era la prima volta e possiamo fare di meglio, per questo replicheremo e siamo già al lavoro. La seconda, SRW, raccoglie testimonianze di successo Shiatsu in svariati ambiti. Sono



storie che provengono da tutto il mondo, raccontate attraverso documenti scritti, video e interviste. Il sito di SRW si è recentemente arricchito anche di una sezione dedicata ai testi antichi. Per questo ambizioso progetto possiamo contare sulla partecipazione di professionisti esterni che stanno mettendo a disposizione il proprio tempo e la propria passione, prima tra tutte Snezhana Stoeva, ispiratrice e collaboratrice determinata nella realizzazione di questa sua personale visione. Per la diffusione del proprio lavoro, la ESF ha a disposizione, ormai da molto tempo, anche un proprio sito oltre ad una pagina fb che speriamo di rendere nel tempo sempre più attiva, interessante e conosciuta. Prossimamente il sito sarà totalmente ridisegnato per arrivare ad una veste grafica più moderna e accattivante. Per tutto questo anche un tuo

semplice contributo può esserci di grande aiuto. Ti invito a visitare e condividere le nostre informazioni così da renderle più visibili a tanti che ancora non ci conoscono. Purtroppo, la barriera della lingua può essere un problema e noi del COS ce la stiamo mettendo tutta per abbatterla almeno un po': esiste infatti ormai da tempo la versione italiana del sito ESF <https://www.europeanshiatsufederation.eu/it/home-it/> che viene costantemente aggiornata; nel sito del COS abbiamo di recente inaugurato una pagina apposita all'interno della sezione Attività dedicata proprio alla Federazione Europea Shiatsu <https://www.shiatsucos.com/attivita/federazione-europea-shiatsu>; inoltre sulla nostra

pagina fb i post della ESF vengono pubblicati e tradotti in tempo quasi reale in modo da tenervi sempre aggiornati. Per chi avesse piacere, è possibile anche fare richiesta del logo "Amici della ESF" che può essere esposto liberamente nei propri siti o pagine ed esprimere così supporto alla Federazione Europea di Shiatsu. Per riceverlo, scrivete a secretary@europeanshiatsufederation.eu Vi risponderò io personalmente. Ti ricordiamo che con la tua adesione al COS sostieni in automatico il progetto ESF, l'associazione europea certamente più attiva nel mondo dello Shiatsu!

Susanna Castellani
Componente direttivo COS,
rappresentante ESF per
l'Italia, segreteria ESF



Aegina (Grecia) - 16/18 settembre 2022. Lavori in corso: Vlad Bulai (Spagna), Antigoni Tsegeli (Grecia) e Szilvi Öri (Ungheria).



Visita ai templi antichi dell'isola di Aegina. Un meritato momento di relax!



Ultimo giorno di lavori prima del rientro nel proprio paese. Tutti soddisfatti!

CONTRO-TRANSFERT

Venerdì 9 settembre 2022 al nostro convegno abbiamo avuto il piacere di ospitare la dott.ssa Lucia Lorenzi per l'aggiornamento insegnanti.

Psicologa clinica e psicoterapeuta a orientamento psicosomatico. Vive e lavora a Trieste dove svolge attività clinica come libera professionista e conduttrice di laboratori di crescita personale.

Nella sua lunga carriera ha esplorato e approfondito molti aspetti relativi alla professione in relazione alle tematiche del suo tempo. Nei primi vent'anni dopo la laurea opera come psicologa nell'ambito di grandi istituzioni quali l'ospedale psichiatrico e il carcere.

Dopo la specializzazione quadriennale in psicosomatica approfondisce la sua ricerca in varie direzioni. Ottiene il diploma in agopuntura e discipline complementari; segue una formazione nell'ambito dello Shiatsu e successivamente in Thailandia e Nepal approfondisce il massaggio Thai. In un'altra direzione si specializza in Ipnosi clinica, e successivamente consegue l'abilitazione di 1 e 2 livello in EMDR. Per molti anni segue una formazione in psicoterapia ampliata in senso antroposofico con la scuola olandese. Da questa esperienza trarrà lo spunto per integrare i vari aspetti della sua formazione in percorsi monotematici che chiamerà



“laboratori di crescita personale”. Attualmente sono attivi 2 laboratori: “L'Arte della Decodifica del Sogno” e “Laboratorio biografico”. Nel 2021 ha pubblicato il libro “L'arte della decodifica del sogno-Manuale di navigazione onirica”. Per approfondire il curriculum e/o i laboratori o richiedere l'estratto gratuito del libro, si può consultare il sito www.lucialorenzi.com dove compilando i form si ricevono le newsletter delle attività in programmazione.

Il 9 settembre scorso, sono stata invitata dalle organizzatrici del Convegno Nazionale C.O.S. a tenere un seminario sul tema del Controtransfert, dal titolo “La vita allo specchio: i volti del controtransfert”.

Innanzitutto è stato un grande

piacere ritrovarmi in un ambiente che ho frequentato per molti anni e che ha lasciato una traccia profonda nella mia formazione. Insieme ai partecipanti abbiamo rivisitato sul piano teorico l'evoluzione del concetto di transfert e

controtransfert enunciato per la prima volta da Sigmund Freud, poi elaborato e ampliato nel suo potenziale da Carl Gustav Jung e ancora oggi oggetto di riflessioni in ambito terapeutico. Dopo aver introdotto il procedimento per riconoscere e utilizzare le dinamiche del controtransfert, abbiamo dato spazio a una parte esperienziale partendo da interrogativi e spunti portati dai partecipanti. È stata un'esperienza di condivisione molto stimolante e partecipata. Il titolo scelto per questo incontro racchiude in sé la prospettiva nella quale si inserisce il tema del controtransfert. Si parte dal presupposto che alla base di tutte le relazioni umane è in gioco l'Empatia. Essere in empatia con qualcuno equivale



ad entrare in relazione con la persona e con il contesto in cui si svolge la relazione. Se pensiamo alla parola contesto ci rendiamo conto del suo profondo significato: “contesto”. In altre parole, ogni relazione innesca un rapporto di reciprocità in cui riceviamo impressioni che possono andare dall'indifferenza alla simpatia o all'antipatia. Queste risposte immediate che ognuno di noi sperimenta nella sua vita coinvolgono il nostro carattere, lo stato d'animo del momento, la tendenza all'estroversione o all'introversione e spesso tali impressioni vengono registrate in modo automatico poiché fanno parte di una risposta interiore. Altre volte

“ possiamo incontrare nella vita quotidiana o in quella professionale individui che ci fanno da specchio ”

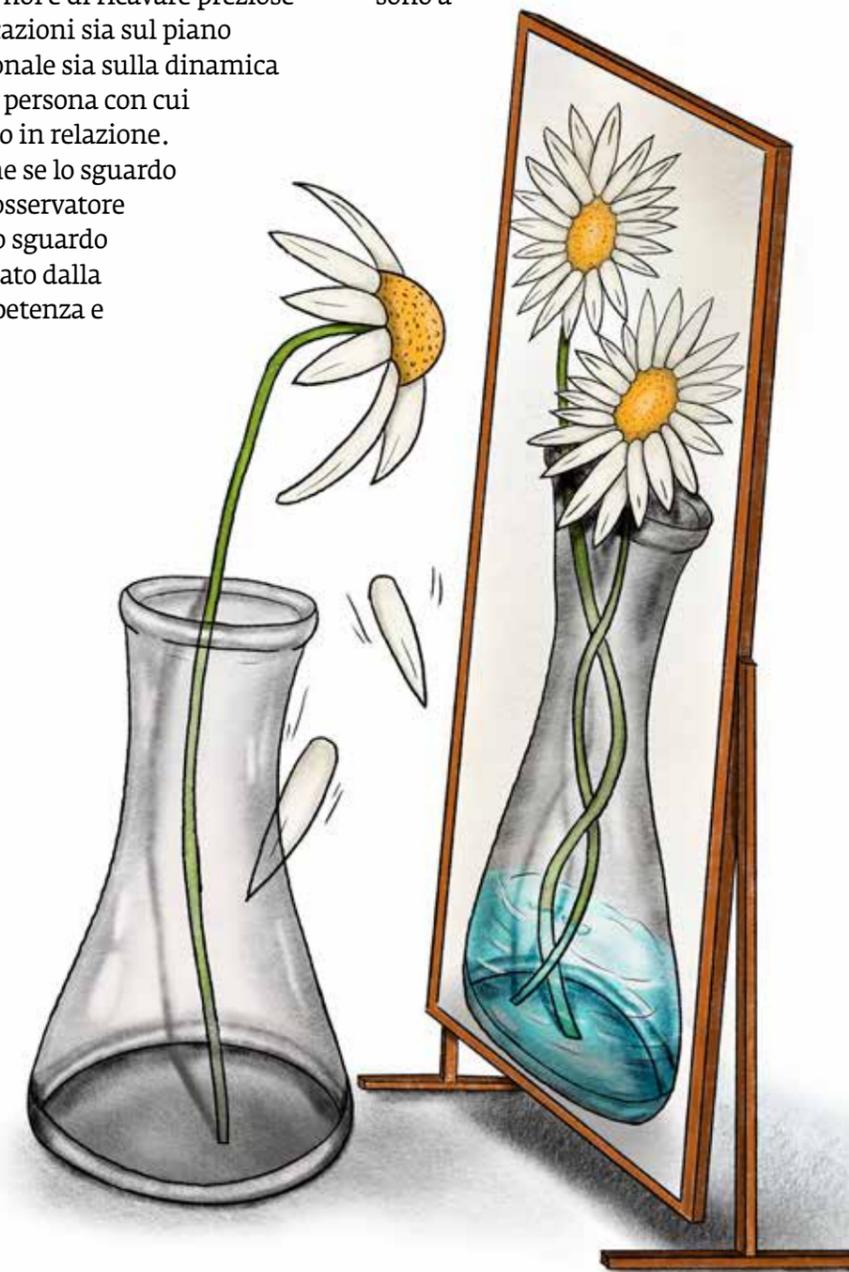
e possono scatenare in noi risposte emotive eccessive. Uno sguardo, un atteggiamento, un commento, un giudizio, un tono di voce o un modo di esprimersi possono far risuonare aspetti non ancora risolti della nostra vita determinando una risposta di eccessiva attrazione o repulsione. Chiameremo controtransfert tutte quelle reazioni emotive spesso eccessive o inspiegabili che possiamo sviluppare nell'incontro o nel lavoro con alcune persone. Queste reazioni possono esprimersi con disagio, ansia, fastidio, stanchezza eccessiva, con un affetto particolare o una tendenza a litigare.

Ogni volta che entriamo in risonanza, cioè quando la modalità comunicativa dell'altro tocca “nervi scoperti” del nostro essere,

“ lo specchio ci rimanda qualcosa di nostro; ”

quindi esercitarsi a riconoscere la nostra risposta controtransferale ci permette di mettere a fuoco l'informazione che abbiamo ricevuto, l'effetto che ha avuto su di noi e di ricavare preziose indicazioni sia sul piano personale sia sulla dinamica della persona con cui siamo in relazione. Anche se lo sguardo dell'osservatore è uno sguardo allenato dalla competenza e

dall'esperienza l'obiettivo di un lavoro sul controtransfert rappresenta un'opportunità di formazione permanente poiché permette di riconoscere quello che c'è di nostro nell'emozione che è stata evocata dall'impatto con l'altro. Un osservatore che guarda con attenzione un paesaggio e una figura che lo percorre sarà in grado non solo di descrivere l'insieme e i dettagli di ciò che vede, ma anche di comprendere esattamente qual è il proprio punto di osservazione: sono a





nord-est di quell'immagine o a sud-est. Ciò può identificare la sua posizione e nello stesso tempo riconoscere dove si trova l'altro.

“L'esercizio del controtransfert permette quindi al terapeuta di sviluppare una maggior consapevolezza”

sulla natura delle proprie emozioni o delle proprie paure come quella di deludere, di essere banale, di non essere riconosciuto e così via. L'utilizzo più diffuso del lavoro sul controtransfert riguarda la relazione terapeutica sia in ambito psicologico che in altri ambiti in cui si crea una relazione con il mondo interno della persona. Entrambi

“i fenomeni di transfert e controtransfert si fondano sulla capacità umana di riconoscere il mondo interno dell'altro.”

Anche nel contatto fisico che avviene nelle terapie corporee oltre all'aspetto tecnico che ci rivela vuoti o pieni sul piano energetico, di fatto entriamo in relazione e quindi in risonanza con il mondo interno dell'altro. L'esercizio che segue è particolarmente interessante anche in ambito didattico dove la dinamica intersoggettiva attinge alla comprensione dell'individuo e del contesto in una prospettiva di chiarificazione. Che cosa mi ha colpito particolarmente di questa persona? (Una parola, uno sguardo, un atteggiamento etc.) Quale sentimento fa emergere in me ciò che mi ha colpito? (Rabbia, tenerezza, impotenza)

Cosa c'è di mio? In che modo mi riguarda? (cioè con quale aspetto della mia vita o dei miei complessi sono entrato in risonanza)

A questo punto separo ciò che è mio da ciò che è dell'altro... La risonanza porta fuori qualcosa di entrambi gli attori di una relazione. Il lavoro sul controtransfert evita, scopre e svela la proiezione, cioè quelle macchie cieche della nostra personalità che tendiamo a spostare sull'altro da noi... L'esercizio di separazione tra ciò che riguarda il soggetto e ciò che riguarda me mi scollega dalla proiezione permettendomi di riconoscere in maniera più oggettiva ciò che mi ha attratto o infastidito.

Si basa sulla percezione di una reazione eccessiva, positiva o negativa rispetto a un'azione, un evento, un'immagine, e così via. Lì devo sentire suonare i campanellini: “che disagio ho provato quando X ha detto quella cosa; cosa mi ha commosso quando Y ha detto quella cosa”. Di quella cosa con cui sono entrato in risonanza, che cosa mi ha colpito di più? Importantissimo scollegarsi dal mentale e restare sull'immagine da cui è sgorgata l'emozione.

Lo sguardo, il tono con cui l'altro si è espresso, un atteggiamento una frase e così via. Dopo aver messo a fuoco l'immagine che ha determinato la mia risposta emotiva di simpatia/ antipatia mi chiederò: che cosa ha messo in moto in me? Quale emozione? Quale ricordo? A quel punto posso riconoscere e separare la mia reazione, la mia emozione, il collegamento che quell'impressione ha creato con la mia storia personale. È una questione che mi riguarda e posso distinguerla dall'intenzione del soggetto che l'ha suscitata. In altre parole posso ritirare la proiezione che lo scambio con quella persona mi ha suscitato. Ciò che viene separato è il mio giudizio emotivo, il mio condizionamento emotivo che può determinare una risposta inadeguata. Ciò che rimane è un'informazione ripulita dalle emozioni che hanno fatto risuonare in me e che appartengono alla mia storia.

Separando ciò che è mio da ciò che è dell'altro ciò che risulta più chiaramente è la qualità presente nell'atteggiamento della persona con cui sono entrata in risonanza. In altre parole posso riconoscere più chiaramente sentimenti di frustrazione, rabbia, vittimismo, seduzione e utilizzarli per una più profonda comprensione della sua storia o del suo problema. Questo significa che in un gruppo di terapeuti che osservano la stessa scena, ognuno tenderà a focalizzare un particolare rilevante che partendo dalla risonanza che suscita, permetterà non solo al terapeuta di comprendere qual è l'elemento su cui dovrà riflettere rispetto a se stesso, ma fornirà anche informazioni rilevanti per affrontare una terapia o trasmettere informazioni in maniera efficace.



WABI-SABI IL CUORE DELL'ESTETICA GIAPPONESE



La sera di venerdì 9 settembre Massimo Beggio ci ha introdotto all'estetica e alla spiritualità dell'arte giapponese.

Si interessa da anni alla spiritualità e alla cultura giapponese in particolare allo Zen e alla poesia haiku. Operatore e insegnante shiatsu è iscritto all'albo

professionale del COS ed è capo redattore della rivista "COSTellazioni". Per le edizioni Xenia ha pubblicato nel 2003, con Franco Bottalo e altri colleghi, "Il grande libro dello Shiatsu". Nel 2013 per l'Editore Bellavite ha pubblicato "Il Libro dei Soffi - la Via di guarigione del Maestro Inoue Muhen", dedicato alla Terapia del

Soffio del Maestro di cui è stato allievo per oltre quindici anni. Nel 2014, sulla poesia haiku e sempre per Bellavite, ha pubblicato "Forse l'autunno - Le 100 stagioni dell'haiku", mentre nel 2021 ha pubblicato con Stefanie Kimmich per l'Editore Gabrielli "Fukuda Chiyo-ni, una donna nella Via dell'haiku".

L'estetica in generale

Estetica è una parola che arriva a noi direttamente dal latino, ma prima ancora, come spesso accade, è una parola di derivazione greca. Nel corso dei secoli il suo significato originario di sensazione/percezione, capacità di sentire ecc., si è arricchito ampiamente dando vita anche a modificazioni significative. Per definirne un po' i contorni utilizziamo alcune righe dal dizionario Treccani di filosofia, secondo il quale "Ciò che tale termine innanzitutto indica è quel particolare tipo di esperienza che ci capita di fare quando giudichiamo 'bello' qualcosa, per esempio un'opera d'arte, ma anche un oggetto, un individuo, un paesaggio naturale." L'estetica si occupa quindi del bello, è la

disciplina che ha per oggetto lo studio e, per quanto possibile, la definizione del bello nelle sue diverse espressioni: manifestazione della natura, manifestazione artistica e via discorrendo. Quello che però dobbiamo aggiungere è che non possiamo pensare all'estetica come, diciamo così, ad una scienza esatta. Per dire che la concezione del bello non è qualcosa di incondizionato e di immutabile, in una parola di assoluto, ma è qualcosa che si relaziona con l'animo umano portandosi dietro aspetti culturali, religiosi, ambientali, sociali e quant'altro, oltre naturalmente ad aspetti del tutto personali. Non esiste quindi una concezione del bello che possa di fatto prescindere dalla relazione con una serie di variabili, non ultimo il

tempo. Vale a dire che i canoni estetici possono cambiare sensibilmente anche da un periodo storico all'altro. Questa premessa ci torna indispensabile nel momento in cui vogliamo, da occidentali, quindi da portatori di una certa cultura, raffrontarci con l'oriente. Le distanze sono grandi ma le cose che ci ha proposto l'oriente non hanno mai mancato di trovare in occidente un'ottima accoglienza. Così per l'arte giapponese che, pur se così



diversa, ci ha affascinato per la sua raffinatezza. La sensibilità del popolo giapponese ci ha regalato aspetti che mancavano (o almeno erano sottovalutati) alle nostre sensibilità. In cambio l'occidente ha regalato al Giappone canoni estetici assenti o quanto meno poco praticati in quel paese. Siamo ancora una volta nel campo dell'incontro Yin/Yang, che come sempre è portatore di vitalità e ricchezza.

Wabi-Sabi

I canoni dell'estetica giapponese rispondono a molti nomi ognuno dei quali esprime un certo tipo di sensibilità d'animo alla quale il popolo giapponese è da sempre legato. Queste sensibilità hanno dato vita a manifestazioni artistiche molto diverse rispetto a quelle da noi abitualmente frequentate pur se, come abbiamo già detto, non hanno mancato di esercitare in occidente un grande fascino. Ognuno di questi nomi risponde quindi ad un diverso significato e in genere trova la sua espressione più riuscita in un'arte piuttosto che in un'altra, questo solo per dire che alcuni canoni risultano meglio espressi in poesia, altri in pittura o nell'arte della composizione floreale (ikebana) e così via. Tra i canoni estetici solitamente più celebrati e descritti (anche da noi) spicca sicuramente il Wabi-Sabi, del quale infatti è stato scritto che rappresenta "...l'aspetto più evidente e caratteristico di quella che

noi consideriamo la bellezza giapponese tradizionale, e nel pantheon giapponese dei valori estetici occupa pressappoco lo stesso ruolo che noi occidentali attribuiamo agli ideali greci di bellezza e perfezione..." (Leonard Koren - Wabi/Sabi per artisti, designer, poeti e filosofi - Ponte alle Grazie). Pur se il più delle volte viene usato come un'unica espressione Wabi-Sabi è comunque un composto di due termini ognuno dei quali sottende un aspetto diverso.

dove meglio riusciamo a coglierne il significato sono quelle della ceramica (es. il Raku) o l'ikebana della tradizione più antica (utilizzo di rami e fiori spontanei della stagione), la poesia, la cerimonia del tè (cha no yu) con i suoi utensili (ma anche con il padiglione tradizionale dove viene ambientata) ecc.

“Sabi sta invece a significare la patina (vuol dire anche ruggine) che lo scorrere del tempo lascia sulle cose.”



“Il significato di Wabi rimanda a un concetto di povertà, semplicità, rusticità, imperfezione, asimmetria.”

Qualcosa di non esattamente definito o di grezzo in quanto non perfettamente compiuto. Le arti

Una bellezza quindi legata alla magia del tempo vista in chiave positiva come una ricchezza o un valore aggiunto. Una vecchia tazza per il tè o la vecchia pavimentazione in legno di un tempio di Kyoto, resa naturalmente lucida dal

passaggio di migliaia di monaci nel corso dei secoli, sono l'espressione più riuscita del Sabi nell'arte. Allo stesso modo e ancora una volta la poesia, quando tratteggia un ambiente domestico o naturale dal quale si può intuire il segno lasciato dal tempo. Valga tra tutti quale esempio l'antico stagno nel famoso haiku di Matsuo Basho. Wabi e Sabi sono usati in un'unica espressione anche perché il confine tra i significati dei due termini di fatto si confonde mischiandosi l'uno nell'altro. Difficilmente osservando una vecchia tazza per la cerimonia del tè possiamo distinguere in modo netto la fine dell'uno e l'inizio dell'altro. Rusticità del materiale e senso dell'antico (forma/spazio e tempo) si fondono nell'unico oggetto e nell'unica sensazione che ispira. Difficile renderne a parole l'idea, solo attraverso l'immagine o attraverso l'intuizione dovuta al suggerimento di una suggestione poetica possiamo arrivare a coglierne l'emozione estetica. Nell'haiku che segue di Kobayashi Issa (1763-1828) un esempio del Wabi-Sabi in poesia:

*Vecchi ciliegi
di quello che un tempo
era un villaggio
fioriscono ancora.*

Shintoismo e Buddismo

Nel Wabi-Sabi si avverte più che mai la presenza dei due aspetti spirituali fondamentali che stanno alla base della cultura e dell'arte del Giappone: lo Shin-To (Via degli Dei o Via dei Kami)

e il Buddismo nelle sue diverse varianti giapponesi, in particolare la scuola Zen. Senza addentrarci in discorsi troppo impegnativi cercheremo di metterne in luce qualche aspetto. La Via dei Kami, meglio conosciuta come Shintoismo, è la religione più antica del Giappone, presente fin dall'età arcaica. Si tratta di una sorta di religione della natura ma con delle particolarità che la distinguono dalle religioni animiste sparse ovunque nel mondo. Quello che però ci interessa è sottolineare come questo tipo di spiritualità abbia condizionato sensibilmente l'animo giapponese nel rapporto con la natura in tutte le sue manifestazioni. Poesia, pittura, ikebana e arte dei giardini propongono continuamente una natura ritratta però il più delle volte nella sua condizione più incontaminata dalla presenza dell'uomo. Il Buddismo, arrivato dalla Cina intorno al VI secolo, e successivamente perfezionatosi nelle sue forme più giapponesi intorno tra il XII e XIII secolo, è invece presente nell'arte con i suoi principi di vacuità, impermanenza, transitorietà e così via. Principi che suggeriscono un altro aspetto fondamentale dell'arte giapponese che va sotto il nome di "mono no aware" e che letteralmente significa "malinconia/tristezza delle cose". La transitorietà dell'esistenza, presente in ogni manifestazione della vita, genera naturalmente una visione malinconica, una visione vagamente "autunnale", che non manca però di una sua dolcezza. Quel

Wabi-Sabi che ne deriva non esprime una disperazione dovuta alla "finitudine" quanto invece una visione serena dell'esistenza. Vacuità e transitorietà della vita colte e ammirate nella fattura di un oggetto rustico e antico o nell'espressione di un volto di un vecchio contadino segnato dalle rughe stanno a indicare una bellezza composta e serenamente compiuta. Un canone estetico che non si limita a suggerire una diversa concezione del bello ma va ben oltre: è un modo diverso di guardare alla vita.

“L'estetica è qualcosa che si relaziona con l'animo umano portandosi dietro aspetti culturali, religiosi, ambientali, sociali.”



CONVEGNO COS 2022



La gioia di arrivare al convegno è sempre la stessa, ovvero, la piacevolezza di poter rivedere "vecchi" colleghi, conoscerne di nuovi e avere l'opportunità di potersi scambiare punti di vista sulla nostra meravigliosa ed unica Arte quale è lo Shiatsu. Quest'anno il relatore del convegno C.O.S. 2022 è stato Roberto Poli che ci ha voluto portare a fare un viaggio verso la conoscenza del sé, presentandoci in anteprima il frutto del suo lavoro di ricerca e studio dal titolo "5 ponti sui 12 fiumi". Il "ponte" come una metafora dei processi psichici, di ciò che mette in relazione unità che stanno tra loro, a volte o apparentemente, distanti. Roberto apre il convegno con poche parole, che tolgono immediatamente quella distanza che spesso può nascere tra un relatore e la sua platea, mettendosi da subito in gioco. Durante la presentazione ci rende partecipi del suo percorso, della sua vita, di quanto sia importante per lui la pratica del "Qi Gong"... e proprio con questa pratica ci apre le porte del convegno C.O.S. 2022. Sentirsi per sentire, ascoltare se stessi per permettere l'ascolto dell'altro. Il lavoro di Roberto è stato in grado di innalzare questi concetti all'ennesima potenza, tocca corde profonde, crea un clima di confidenza, di relazione, che raramente può essere raggiunto, tantomeno in un convegno fatto da tanti colleghi provenienti da percorsi

a volte distanti. Ecco il "Ponte", che unisce unità, o ancor meglio, personalità e vissuti apparentemente diversi o lontani tra loro. Ciò che più di tutto ha differenziato questo convegno, da altri, è stata l'intimità che si è creata tra i presenti. Due giornate di comunicazione profonda, sincera, pura, tra confidenza e fiducia, qualità che hanno concesso di lavorare su di se e sul ricevente in modo molto profondo. È riuscito a mostrarci la nostra essenza, svelando a noi stessi il nostro bisogno più vero, un ponte tra il Jing e lo Shen. Due giornate in cui si sono approfonditi aspetti della Medicina Cinese, passando per la gastroenterologia, tutto con una semplicità disarmante. Un alternarsi tra teoria e pratica, momenti di serietà, dove era necessaria più attenzione, e ilarità. La varietà e diversificazione dei temi trattati, hanno tenuto alta l'attenzione e l'interesse di tutti i presenti, da chi era al suo primo convegno a

chi portava sul futon la sua esperienza pluriennale. Parliamo di un seminario in cui si è assaporata una vera partecipazione e interazione tra relatore e spettatori che ha elevato il livello dell'incontro. Molti di noi sanno quanto sia difficile preparare un seminario e ancora di più condividere, esporre il proprio lavoro davanti a tanti colleghi. L'interazione può diventare interruzione, un dibattito potrebbe far perder la fila della conduzione, invece, tutto questo non è accaduto, perché, come dicono al suo paese, "Il Poli" ha saputo gestire il tutto come una chiacchierata interessante tra colleghi, come un momento di condivisione e di unione, ed ecco di nuovo il "Ponte" che riporta all'unità. La solarità di Roberto Poli è stata contagiosa, come la sua Passione e la voglia di condividere che traspariva senza filtri. Tutto questo ha reso speciale questo convegno 2022.



C'È TUTTO UN MONDO INTORNO

Parole chiave:

La Linea dell'offerta, la relazione, il cambiamento, lo Shen, la teoria polivagale.

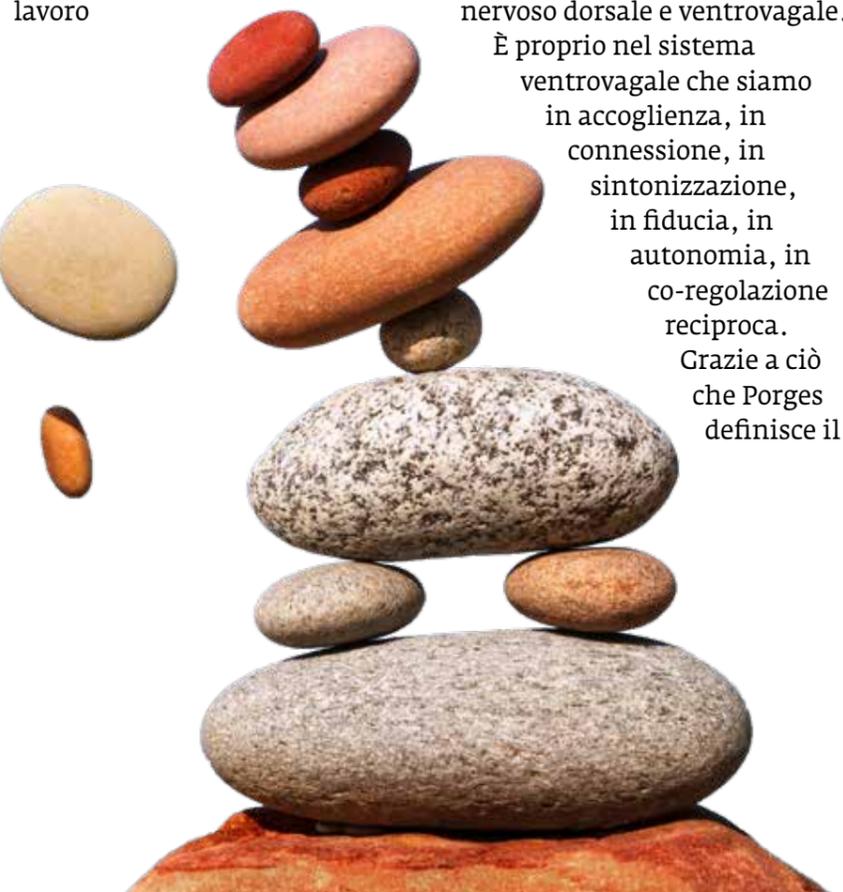
Si propone di estrarre il significato e la sintesi di alcuni punti che riguardano un lavoro molto ampio e appassionante che ho intitolato le 5 linee della vita, ho avuto il piacere di dividerne una prima parte durante il bellissimo convegno annuale del COS nel settembre del 2022.

Partiamo da qui:

Non si nasce con una vera e propria identità,

“ è la relazione con gli altri che restituisce chi siamo. ”

Il rafforzamento continuo della propria identità permette di far brillare ciò che in medicina cinese classica si riferisce al proprio mandato, la luce del Ming Men, il proprio talento, che abita la profondità della nostra acqua, nel rene, con quel possibile differenziarsi di ognuno che restituisce il significato dell'esistenza. Tutto ciò avviene grazie a relazioni stimolanti e di condivisione, capaci di restituire reciproche opportunità trasformative, il che



significa sfidare se stessi nell'abbattimento delle proprie maschere personali alimentate dalle nostre paure, insicurezze e a volte da antiche ferite. Quelle ferite che tutti noi siamo invitati a risanare, quelle che, come operatori, ogni giorno tocchiamo con mano, rimaste come impronte emozionali nei tessuti corporei. A volte sono gestioni di antichi traumi e un onesto sguardo sul proprio sé è indispensabile, soprattutto se scegliamo di praticare il meraviglioso lavoro

dell'operatore shiatsu o di qualsiasi lavoro avente a che fare con la relazione d'aiuto. Tant'è che nel definirsi relazione, l'aiuto è sempre reciproco. La relazione è coinvolgimento sociale, la teoria polivagale di Porges afferma che la migliore risposta del sistema nervoso autonomo avviene grazie ad un buon funzionamento lungo la via del nervo vago, il quale sappiamo si riferisce al sistema nervoso parasimpatico nel suo suddividersi in sistema nervoso dorsale e ventrovagale.

È proprio nel sistema ventrovagale che siamo in accoglienza, in connessione, in sintonizzazione, in fiducia, in autonomia, in co-regolazione reciproca. Grazie a ciò che Porges definisce il



coinvolgimento sociale (la relazione per l'appunto) possiamo poi portarci nella nostra intimità a cercare il respiro del Ming Men per lasciare uscire semplicemente e spontaneamente chi siamo.

“ La rigidità, il non cambiamento porta verso una direzione di disequilibrio ”

e di patologia, pertanto vi sono diversi modi di non cambiare. Il vento quale forza cosmopatogena esterna e interna è grandemente rappresentativa e associata all'opportunità di cambiare. Se dispieghiamo quindi le vele al vento seguendolo senza forzare, radicati nel fluire di questo processo, il cambiamento potrà definirsi tale.

Diversamente si svilupperanno diversi quadri patologici:

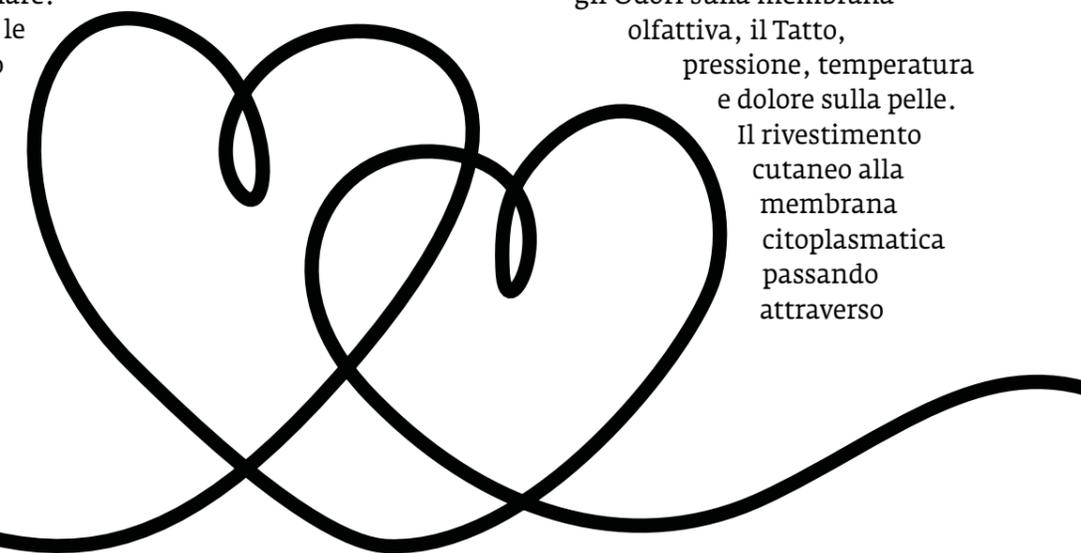
- L'urgenza di cambiare crea **calore**
- L'indecisione e la mente offuscata in fase di cambiamento crea **umidità** e successivamente **umidità calore**
- L'**umidità** si installa inoltre con il diniego verso il cambiamento quando assunto come strategia di protezione

- La paura del cambiamento potrebbe nel tempo cronicizzarsi creando un blocco vero e proprio, una rigidità in cui viene meno lo Yang Qi causando **freddo interno** e abbattimento dell'energia difensiva.
- Repentini e falsi cambiamenti, la ricerca di continue gratificazioni anestetizzanti messe in ostaggio dell'urgenza o dall'incapacità di permanere in quegli spazi non comodi di un effettivo cambiamento, creano eccesso di **calore** causando poi successivamente la **secchezza**.

Come spiegato dai capitoli 8 del So Wen e del Ling Shu possiamo constatare che la miglior risposta di ogni organo e dell'intera salute è data dal Cuore organo alla luce dell'anima vegetativa che in particolar modo lo rappresenta: lo Shen con la sua capacità di oggettivizzare la realtà in quanto imperatore e direttore d'orchestra. Ma dove sono gli stimoli e le porte dello Shen? Dove sono quelle guardie di frontiera che si definiscono il meccanismo Ji dello Shen? Sono la Luce sulla retina, i Suoni sulla membrana cocleare, i Sapori sulla papilla gustativa, gli Odori sulla membrana

olfattiva, il Tatto, pressione, temperatura e dolore sulla pelle.

Il rivestimento cutaneo alla membrana citoplasmatica passando attraverso



Non aderire al cambiamento, pertanto, crea una mancata comunicazione alto-basso con deficit in alto e pienezze in basso, o viceversa la gestione energetica del non cambiamento come abbiamo visto è maggiormente disequilibrante, patologica e depauperante a livello del nostro QI. Più della fatica necessaria dell'addentrarsi verso l'avventura delle proprie trasformazioni personali che avvengono grazie allo specchio relazionale.

le mucose sensoriali, tutte le prese di coscienza, tutti gli scambi, tutte le funzioni vitali, tutte le funzioni fisiche, psicologiche e spirituali. Tutte queste sono una funzione di epitelio o zona di contatto fra un mondo esterno ed un mondo interno. Shen quindi è relazione.

La linea della relazione e dell'offerta

È la linea dell'uomo nella relazione, dell'offerta, la sede del ritmo e della vitalità.

“ Tutti i punti che attraversano il centro del torace hanno un'azione di offerta delle diverse qualità del Qi a tutto l'organismo. ”

È la linea dell'apertura del torace e dell'uomo verso l'ambiente esterno che permette all'individuo di offrire le proprie capacità al sociale attraverso le relazioni.

È la Zong Qi, ovvero il proprio cognome, le energie acquisite, il luogo da cui proveniamo, la lingua la cultura e le tradizioni che trascendiamo, la ritmicità che abita il nostro torace.

I punti sono:

17 VC SHAN ZONG centro del petto, mare del Qi a cui tutto confluisce, punto mu del ministro del cuore

23 KI SHEN FENG spirito, divinità, offrire un sacrificio inteso come offerta

del sangue a tutto l'organismo. Nella linea del dono e dell'offerta

in relazione al rene e al Chong mai, ci riporta la possibilità di offrire il sangue al cuore per non avere ristagni al centro del petto.

17 ST RU ZONG

posto al centro del capezzolo nella linea

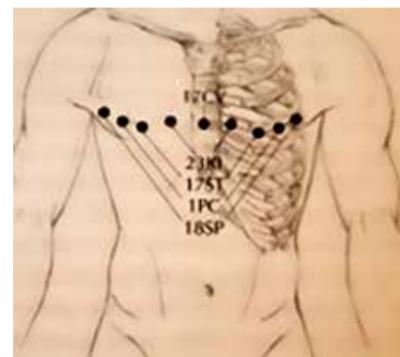
dell'offerta è il luogo in cui si offre il latte al bambino ma anche naturalmente affetto nella comunicazione madre figlio. È il luogo in cui la madre dopo il parto continua a comunicare e a nutrire il figlio **1 PC TIAN CHI** è il punto di comunicazione tra il torace e la testa, attraverso l'ultimo punto F 14 della circolazione energetica. Il F 14 pone una domanda specifica durante la notte a PC 1 per poter salire a bai gui, le cento riunioni, dopo l'assemblea dei 5 Ling in Shan Zong.



18 SP TIAN XI cielo e torrente regola e fa propagare il Qi del polmone, apre le proprie capacità al servizio del sociale, riguarda la presa di forma e la sensazione di gratitudine.

La scelta delle linee da trattare sulle quali si costruisce un trattamento mirato, sia con i punti che con meridiani, nasce da una autoesplorazione ad opera del ricevente sotto la guida dell'operatore che si è preparato in modo specifico per ogni linea e le sue relazioni e sulle quali egli stesso ha lavorato. Vi è un protocollo iniziale di trattamento necessario a far toccare i diversi e profondi significati che hanno portato alla struttura del trattamento, dopodiché l'operatore è libero di interpretare il proprio trattamento in relazione con il ricevente e le conoscenze acquisite.

Questo permette di strutturare in modo preciso la scelta dei meridiani e i diversi punti, ma anche di coinvolgersi e di lasciarsi fluire dove il Qi conduce nella preziosità di quell'istante e nell'unicità di



quell'incontro.

Come ben sappiamo non sono semplici le relazioni, tema che appartiene anche ad una delle 9 sfide del cuore, ed affrontare qui la linea della relazione senza osservare le miriadi di risonanze e sfumature che collegano questa linea alle altre, e le altre tra di loro, risulterebbe di fatto un'astrazione e un paradosso. Questo vuole essere uno stimolo e uno spunto di conoscenza per iniziare un cammino verso il respiro e l'apertura del torace. Ben conscio che i passaggi utili a questo importante aprirsi nascondono prima altri gesti, esperienze e miriadi di altri pensieri e di altri punti e riflessioni, li sto personalmente riunendo in uno scritto che mi appassiona ogni giorno sempre di più tanto quanto il percorso di studi offerto nel 2022- 2023 a tutti gli operatori che stanno lavorando proprio su questo tema, sia per quanto riguarda la teoria che la pratica.

Attualmente il percorso si sta tenendo nello studio e scuola di formazione Komorebi a Brescia, e si ripeterà anche nel 2023 e 2024.

Senza scomodare Laozi il titolo di questo breve articolo cita la semplicità della bella canzone dei Matia Bazar, che senza giri di parole racconta della linea dell'offerta, della relazione, del coinvolgimento sociale nel rimanere adesi a quella sfumatura ventrovagale in cui il respiro pulsante di vita è qualcosa che ci abita da prima. Prima di aver imparato a dire io, prima di avere imparato a dire noi, prima di un logos che restituisce lo spazio comune dell'incontro. Un qualcosa che mi piace pensare che già c'era, non misurabile, innominabile, in movimento, senza tempo e senza spazio definiti. Un luogo dentro il quale si può iniziare il viaggio e in quell'addentrarsi si è grandemente facilitati dal significato simbolico del Tao nel chiederci di usare l'intuizione oltre la ragione. E quindi l'armonia dello Hun e dello Yi a dare forma ad un pensiero con l'abbozzo delle idee del Po. Il simbolo del Tao ci

chiede, nel suo bianco nel nero e nero nel bianco, di seguire la via abbattendo i giudizi, a non aver paura con lo Zhi, per aderire al nostro spirito armonizzando il sangue per la pace e per lo Shen, quel simbolo al quale tutti noi operatori shiatsu da sempre siamo accarezzati.

Forse perché simbolo significa gettare assieme, come seminare insieme per raccogliere insieme al di là del credere, verso un continuo fluire del conoscere per conoscersi.

“ C'è tutto un mondo intorno che gira ogni giorno E che fermare non potrai E viva viva il mondo, tu non girargli intorno Ma entra dentro al mondo, dai. ”

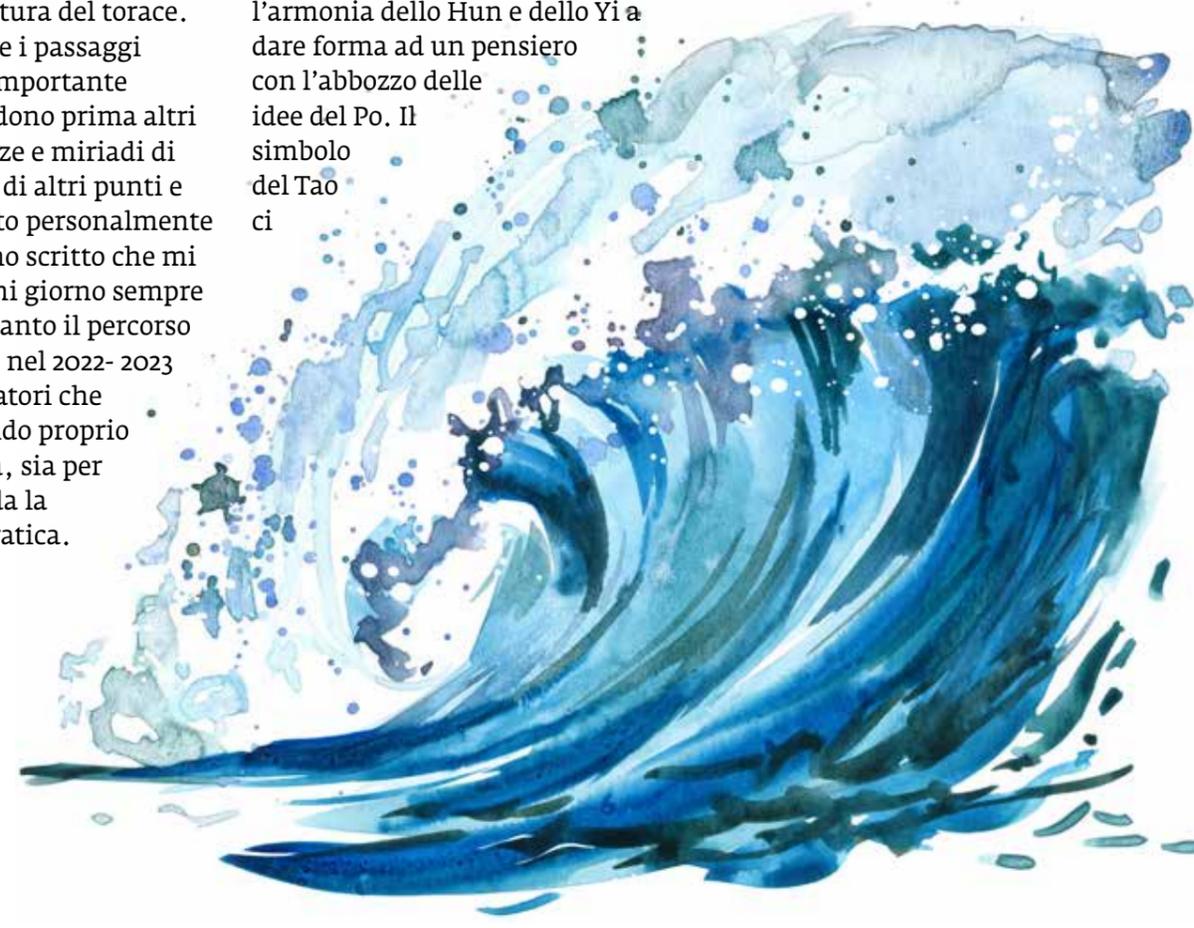


FOTO DEL NOSTRO CONVEGNO





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



DI SARA ROSA-RIZZOTTO

FUNGHI MEDICINALI



Come ben sappiamo noi operatori Shiatsu, il ricorso a rimedi naturali per migliorare le condizioni di salute dell'individuo trova sempre maggiore applicazione. Tuttavia è da millenni che l'uomo si cura con rimedi derivati da piante e anche da alcune specie di funghi; nella stessa Medicina Tradizionale Cinese i funghi sono impiegati da più di 4 mila anni. Prime testimonianze scritte si trovano nel Pen-Ts'ao Kang- Mu (Grande Erbario) dove vengono citati in particolare i funghi Reishi e Shiitake.

L'utilizzo di alcuni specifici funghi per curare disturbi, migliorare le condizioni di salute e prevenire le malattie si definisce micoterapia. Per alcuni aspetti è simile alla fitoterapia: per entrambe l'obiettivo è riportare equilibrio nell'organismo compromesso. Tuttavia, i funghi danno risultati migliori in alcune patologie poiché potenziano le difese immunitarie, hanno effetti prebiotici e antinfiammatori. Sono dotati di proprietà benefiche per l'organismo, ricchi di molecole come beta-glucani, terpeni, vitamina D, selenio e centinaia di principi attivi, e in grado di attivare i processi di guarigione spontanea in ogni distretto corporeo.

Vediamo ora quali sono i 10 funghi autorizzati dal Ministero della Salute e inseriti nella classe degli integratori alimentari:

Agaricus, Auricularia, Coprinus, Cordyceps, Hericium, Maitake, Pleurotus, Polyporus, Reishi, Shiitake.

Ogni tipologia ha proprietà specifiche ma solitamente vengono raggruppati per campo d'azione:

1. **DIFESE IMMUNITARIE:** Agaricus - Reishi - Shiitake
2. **APPARATO DIGERENTE E METABOLISMO:** Hericium - Maitake - Auricularia - Pleurotus - Coprinus
3. **SISTEMA DEPURATIVO:** Reishi - Agaricus - Cordyceps - Polyporus
4. **TONIFICAZIONE DELL'ENERGIA:** Auricularia - Cordyceps - Reishi

L'assunzione di tali funghi può avvenire come prodotto fresco, reperibile semplicemente nel reparto ortofrutta dei

supermercati (es. Pleurotus e Shiitake), oppure si trovano in commercio integratori alimentari sotto forma di capsule o compresse. È importante che l'assunzione avvenga con costanza e per periodi piuttosto lunghi (3/6 mesi e oltre) per apprezzare al meglio i risultati.

In sintesi, la micoterapia ripristina e rafforza lo stato di benessere ed equilibrio dell'organismo stimolando i processi di guarigione spontanea (es. cicatrizzare, depurare, sfebbrare, difendere, etc...) e potenziando la forza di auto guarigione - Vis Sanatrix Naturae.

Per approfondire: Ardigò W. (2017) *Micoterapia per tutti*. Ed. youcanprint



PAROLE E LIBRI

Il libro che vogliamo segnalare in questo numero della rivista è qualcosa di diverso dal solito. In primo luogo per il libro in sé, trattandosi nientemeno che del “Libro dei Mutamenti” (I Jing), un classico della tradizione cinese che in molti conoscono e che viene spesso utilizzato da tanti per la sua caratteristica “oracolare”, anche se il testo in sé può offrire molto di più.

In secondo luogo per l'edizione che qui presentiamo, e che è certamente qualcosa di davvero speciale. Si tratta infatti di una nuova edizione dell'opera curata “artigianalmente” (ispirandosi all'antica tradizione artigianale giapponese) da due nostri cari amici e colleghi: Fabrizio Bonanomi e Valter Vico, entrambi conoscitori ed esperti della tradizione

cinese. Lasciamo alle loro parole la presentazione dell'opera, di fattura molto preziosa (artigianale come abbiamo già detto) e prodotta in tiratura limitata. Chi ne fosse interessato all'acquisto può rivolgersi direttamente a Fabrizio Bonanomi, al suo indirizzo mail: fabri.bonanomi@gmail.com



I King - Yi Jing
Una proposta editoriale
Classica e attualizzata.
Rilegatura della Legatoria
Giapponese del XII secolo.

Lo Yi Jing non è semplicemente un Testo Classico, bensì riteniamo possa essere letto come la formulazione di uno spirito-coscienza strutturale legato alla radice della Vita, che si posiziona in un luogo - o meglio in un non luogo - anteposto all'apparire della Vita stessa, del pensiero, del sé, della coscienza. È interessante immaginare lo Yi Jing e il suo prendere forma attraverso l'Esagramma che appare, come una Porta posta al confine fra l'Indistinto e il Distinto, fra

ciò che è “anteriore al Cielo” e ciò che è “posteriore al Cielo”. (邵雍 Shao Yong, 1100, filosofo Taoista) Yi Jing (易经 trad. -易经 semp.), tracce mutevoli, percepite dall'istinto e dalla curiosità di quell'Uomo che, nella notte dei tempi, si pose il quesito sulla Vita e sul suo Mistero. Egli scrutò, osservò, sgrezzò, sequenziò e propose a sé e alla sua Specie la “ripetitività di eventi e cose”, tracciando e delineando il Cielo Terra nel suo rapporto Spazio Tempo, che divenne così il Luogo della Sua Vita. Parlare di un testo i cui profili e contorni risultano essere del tutto incerti e sfumati, la cui genesi si pone sulla soglia del Tempo, potrebbe risultare privo di significato. Maestri di ogni epoca, adepti, semplici cultori, si sono dedicati allo studio di questo Testo Classico (經 Jing, Ching) tramandando riflessioni e letture diverse, insieme a copiosi testi, e dunque perché riparlare? Lo Yi Jing, testo e argomento, elargisce a piene mani stimoli e rivela passioni sopite quando decide di comunicare, dunque una serie di motivazioni hanno depresso favorevolmente e portato

alla stesura del presente volume. Alcune di queste scelte riteniamo interessante dividerle; dapprima la citazione di Gustav Mahler che recita: “La tradizione è custodia del Fuoco, non venerazione della cenere.” Parole eloquenti che riportano alla memoria il “Fuoco Sacro” e il simbolismo del Perenne, nel perpetrare il suo stato di vitalità. Fuoco Sacro, calore, vitalità, sangue, cuore, ideali, linee guida invisibili, insomma è la capacità di mantenere viva e vitale una ritualità prossima alla sorgente stessa della Vita, nel suo manifestarsi quotidiano. Lo scopo di questo nostro colloquio con i lettori è anche questo, mantenere accesa una fiamma senza forma, Nobile, mobile ed essenziale nel suo modo di essere. Essa è capace di nutrire nel profondo la sede della nostra animazione, il cuore, luogo dove avviene l'alleanza con se stessi; lo stimolo è lasciarsi cullare dal suo ritmo morbido e deciso. Nel pensiero taoista, Il Cuore è fra l'altro la sede ove avviene la costruzione della nostra Anima (靈 ling). Il Testo si esprime

attraverso sessantaquattro sfumature Esagrammatiche, impulso “figurato e verbale” legato agli eventi e alle situazioni che verranno, interagendo sull'andamento spazio tempo stesso, quindi con una sua valenza e azione determinante. Infine, nella volontà di far passare la nozione di “essenziale ed essenzialità”, la proposta testuale è volutamente scevra da appendici o commenti. I testi e le “sentenze”, sono proposte e riportate nella maniera più chiarificante ed essenziale possibile, pulita, pur mantenendo la struttura del Testo originale. La scelta di proporre un volume che possa dare una “Impronta Evocativa”, essenzialmente semplice, scarna. Anche la forma grafica e la rilegatura fanno parte di questa proposta e vogliono evidenziare queste scelte, l'idea è quella di proporre un “oggetto personale di consultazione”, per divenire sempre più nel tempo una chiave di accesso al “Senza tempo” dell'I King. Una delle innumerevoli proposte dell'I King è la successione degli Esagrammi, legati fra loro attraverso la logica dello yin-yang, reciprocità, specularità e molto altro. Con la rilegatura a fisarmonica “Nori-ire gajō” è possibile “aprire il Libro” e osservare come gli Esagrammi si susseguono, attraverso le varie pagine che risultano affiancate, cosa che non è possibile fare con un testo rilegatura chiusa. Nelle pagine dedicate ai sessantaquattro Esagrammi, oltre al numero

relativo all'Esagramma e al titolo ad esso legato, è riportata la sua descrizione insieme all'aspetto Oracolare. A lato è riportato l'ideogramma relativo all'Esagramma in questione, in rosso lo stesso ideogramma “arcaico”, temporalmente anteriore al precedente. L'ideogramma arcaico era presente nei testi antichi, associato al suo Esagramma, prima dell'uniformazione linguistica avvenuta nel tempo, quindi abbiamo ritenuto opportuna riportarli entrambi.

Un “katà” per la carta



La Legatoria Classica Giapponese Watoji - Wahon Seihon

Le Tecniche e le Arti giapponesi, si distinguono dalle sorelle occidentali da un lato per la caratteristica di legare tecnica ed arte attraverso un collante chiamato evoluzione personale, dall'altro per la modalità attraverso la quale l'insegnamento viene trasmesso. Una serie di movenze fatte passare attraverso un lavoro di sintesi, vengono concatenate ed ottimizzate in maniera razionale ed armonica, non tralasciando l'aspetto legato alla perfezione del gesto insieme all'armonia estetica. Questo mix di fattori,

uniti al “tempo” che funge da catalizzatore, viene chiamato “katà”. La Legatoria Classica è una vera e propria Arte che utilizza una tecnica ben precisa, un katà, passando per l'estetica e la precisione, al fine di dar forma ad una “creazione” unica ed irripetibile.

Sul volumetto

Questo volumetto è interamente fatto a mano, è un pezzo unico a produzione limitata. Per la sua costruzione sono impiegate carte pregiate delle Cartiere Italiane a filiera ecologica, ed è assemblato con materiali

naturali. Lo stile costruttivo segue fedelmente l'insegnamento del Maestro giapponese Kōjirō Ikegami, trasmesso attraverso i suoi scritti. La tecnica costruttiva è chiamata “Nori-ire gajō” - Album. Dal punto di vista storico questa particolare tecnica ha visto il suo fiorire durante il periodo Heian (平安時代 Heian jidai), epoca della storia giapponese compresa tra l'VIII e il XII secolo (794-1185), che prende il nome dalla capitale del tempo, Heian-kyo, l'attuale Kyōto. Nori-ire gajō è una variante dell'originale “libro a fisarmonica”, Orihon in lingua originale. L'incollatura di un lato della pagina, ne rende consistente la struttura. L'aspetto grezzo della copertina è una scelta legata all'essenzialità del volume e del suo contenuto. Nel periodo Heian i libri rilegati in questo modo accoglievano calligrafie e disegni di una certa importanza. La parte artistica e grafica è stata curata da Fabrizio e Claudia Lorenza Bonanomi. © Stampato e rilegato in proprio. Settembre 2021.



Dott. Biagio Notario (Brescia)

NOVITA' FISCALI PER IL 2023

Modifiche alla disciplina del regime forfetario

La Legge di Bilancio 2023 ha innalzato da 65mila a 85mila euro il limite di ricavi o compensi per accedere e permanere nel regime forfetario per le persone fisiche esercenti attività d'impresa, arti o professioni. In caso di superamento della nuova soglia la fuoriuscita dal regime decorre dall'anno successivo, mentre se si superano i 100 mila euro, la fuoriuscita dal regime è immediata, con debenza dell'Iva a partire dalle operazioni che portano allo sfioramento di quel tetto.

Cambio di regime fiscale dal 01.01.2023:

Regime forfetario	I contribuenti con limite dei ricavi o compensi pari ad euro 85mila. Il nuovo limite rileva già dal 2022.
Regime dei minimi	Regime non più attivabile per i nuovi contribuenti, utilizzabile fino al compimento del 35° anno d'età per chi lo applica già dal passato. Possono passare al regime forfetario dal 1.1.2023., purché in possesso dei requisiti previsti.
Contabilità semplificata	Possono passare al regime forfetario dal 1.1.2023, purché in possesso dei requisiti previsti. Non si rende necessario verificare il decorso del triennio in quanto sia il regime forfetario che il regime di contabilità semplificata sono due regimi naturali dei contribuenti minori (circolare 11/E/2017).
Contabilità ordinaria	Possono passare al regime forfetario dal 1.1.2023, purché in possesso dei requisiti previsti. Non dovrebbe essere necessario verificare il decorso del triennio in quanto l'articolo 1 del Dpr 442/1997 consente di modificare l'opzione esercitata senza attendere il decorso del triennio se sono intervenute modifiche sostanziali su un regime contabile.

Tassa piatta incrementale per persone fisiche con partita Iva

L'applicazione della tassa piatta (o flat tax) presuppone il conseguimento per il periodo d'imposta 2023 di un reddito, d'impresa o di lavoro autonomo, più elevato rispetto ai medesimi redditi dichiarati nel triennio precedente. L'agevolazione si applica solo per gli esercenti attività d'impresa, arti o professioni non in regime forfetario. Viene introdotto un meccanismo di tassazione alternativo, più vantaggioso dell'Irpef ordinaria, in base al quale è possibile assoggettare a un'imposta sostitutiva del 15%, fino a un massimo di 40mila euro, la differenza tra il reddito di impresa o di lavoro autonomo conseguito nel 2023 e il maggiore dichiarato nei tre anni precedenti, ridotta di un importo pari al 5% di tale ultimo ammontare. La misura agevolativa, prevista per il solo anno 2023, non ha effetti sugli acconti Irpef e relative addizionali dovuti per il 2024, che andranno determinati assumendo, quale imposta del periodo precedente, quella che sarebbe emersa in assenza della tassazione sostitutiva.

Esempio:

Un contribuente consegue nel 2023 un reddito di 20.000 euro e che il reddito più alto del triennio 2020-2022 sia quello del 2021 pari a 14.000 euro. La variazione è pari ad euro 6.000 che, decurtata del 5% di 14.000 (700) dà una base imponibile di euro 5.300. In conclusione, il contribuente dell'esempio assoggetterà alla flat tax del 15% l'ammontare di 5.300 euro, mentre il restante reddito di 14.000 euro sarà assoggettato ad Irpef e addizionali.

Obbligo emissione della fattura elettronica

L'Agenzia delle Entrate con la FAQ n. 150 del 22.12.2022 ha fornito un importante chiarimento in merito all'obbligo di fattura elettronica per i soggetti che applicano il regime forfetario, il regime dei minimi ed il regime L. 398/91 (associazioni).

Per alcuni soggetti precedentemente esclusi, l'obbligo dell'emissione della fatturazione elettronica è scattato dal 1° luglio 2022. Il nuovo obbligo riguardava i soggetti che nell'anno precedente (2021) avevano conseguito ricavi ovvero percepito compensi, ragguagliati ad anno, superiori a euro 25.000. L'interpretazione iniziale è stata quella di dover applicare la stessa regola anche per l'anno successivo, totale dei ricavi 2022 superiori a euro 25.000 per iniziare ad emettere fatture elettroniche dal 1° gennaio 2023.

Con la risposta del 22.12.2022 l'Agenzia delle Entrate ha invece chiarito che il nuovo obbligo dal 01.07.2022 si applica solo per i contribuenti che nell'anno 2021 hanno conseguito ricavi o compensi, ragguagliati ad anno, superiori a 25.000. Per tutti gli altri soggetti forfetari l'obbligo decorrerà dal 1° gennaio 2024, indipendentemente dai ricavi/compensi conseguiti nel 2022 o nel 2023.

Imposta di bollo addebitata in fattura

Nel regime forfetario l'importo dell'imposta di bollo eventualmente addebitato in fattura al cliente (euro 2,00) assume natura di ricavo o compenso, concorrendo al limite d'accesso e permanenza nel regime e all'imponibile soggetto ad imposta sostitutiva (risposta a interpello Agenzia delle Entrate 428/2022).

L'imposta di bollo si applica alle fatture di importo superiore ad euro 77,47.

Limite all'utilizzo del contante

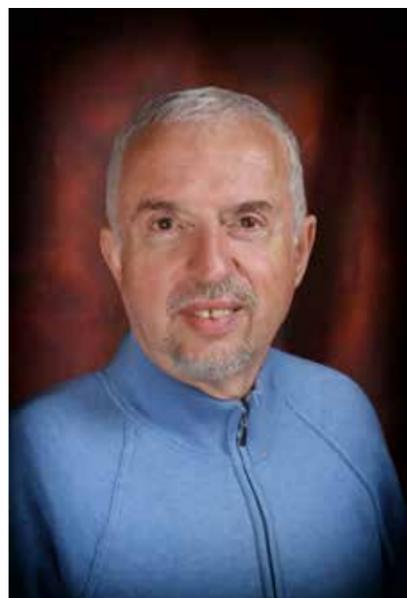
Viene innalzato da 2mila a 5mila euro, a decorrere dal 1° gennaio 2023, il valore soglia raggiunto il quale scatta il divieto di trasferimento di denaro contante e di titoli al portatore in euro o in valuta estera, effettuato a qualsiasi titolo tra soggetti diversi, sia persone fisiche sia persone giuridiche. Questo limite si applica anche ai soggetti non in possesso di partita IVA.

Monitoraggio delle partite IVA esistenti

Al fine di individuare i soggetti che potrebbero assumere la partita Iva allo scopo di porre in essere operazioni fraudolente ai danni del fisco e le cessazioni (o, per meglio dire, la mancata cessazione della posizione Iva a fronte di attività di fatto non più svolte), l'Agenzia delle entrate effettuerà specifiche analisi del rischio connesso al rilascio di nuove partite Iva.

In alcuni casi l'ufficio potrebbe invitare il contribuente a presentarsi in ufficio per esibire la documentazione a dimostrazione dell'attività svolta. Gli Uffici verificano che i dati forniti dai contribuenti per la loro identificazione ai fini dell'Iva siano completi ed esatti; nel caso in cui siano riscontrate anomalie l'Ufficio può emanare un provvedimento di cessazione della partita Iva e provvede all'esclusione della stessa dalla banca dati dei soggetti passivi che effettuano operazioni intracomunitarie (elenco VIES).

RICORDANDO GIOACCHINO



Verso la fine del mese di maggio dello scorso anno ci ha lasciati dopo un lungo periodo di malattia il nostro caro amico e collega Gioacchino Allasia. Mentre scrivo queste righe con l'intenzione di ricordarlo mi torna alla mente Norberto Bobbio che si era dichiarato contrario ad ogni tipo di retorica "orazione funebre" quando si sarebbe presentata l'occasione della sua dipartita. Gioacchino si sarebbe trovato d'accordo e sull'argomento si sarebbe certamente espresso allo stesso modo. Lo capisco però sono anche dell'idea che persone che hanno lasciato una traccia positiva del loro passaggio vadano ricordate. Anche pubblicamente, quando la ricchezza che lasciano appartiene ad un'intera comunità, come nel caso di Gioacchino Allasia per il mondo dello shiatsu. Sul piano della professione, quindi di lui come collega, si potrebbe

scrivere molto. A partire dal ricordare la sua formazione, un curriculum a dir poco notevole. Nato in provincia di Cuneo nel 1956, fu operaio alla FIAT per qualche anno per poi lasciare la fabbrica e recarsi negli Stati Uniti per diplomarsi presso il Kushi Institute di Boston nel 1984 e successivamente portare a termine la sua formazione in Craniosacrale a San Francisco. In Italia fu tra i pionieri dello Shiatsu occupandosi non solo della professione ma anche della formazione con la Scuola Shiatsu Ki da lui fondata a Firenze. Macrobiotica, Medicina Tradizionale Cinese, Shiatsu Craniosacrale sono tutte le discipline da lui applicate e insegnate in Italia e all'estero. Ultimamente, anche durante la malattia, dirigeva ancora la formazione in Biodinamica Craniosacrale presso l'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia, poco distante da dove abitava. Va ricordato inoltre per il suo importante ruolo di collaborazione con la Regione Toscana per il riconoscimento istituzionale delle Discipline Bio-Naturali. Come operatore professionista si è preso cura di personaggi come



Peter Gabriel, Zuccherò, Stefano Bollani, Alejandro Jodorowsky, Oliviero Toscani e altri ancora. Insomma, sia sul piano della formazione che come professionista, una lunga carriera di tutto rispetto. Se tutte queste sono cose di Gioacchino che ci hanno sempre affascinato, non è solo per questo che lo vogliamo ricordare. Il rapporto avuto con lui è sempre stato in primo luogo un rapporto di grande amicizia, un profondo rapporto da cuore a cuore che si accompagnava alla sua grande disponibilità a condividere la ricchezza delle cose che conosceva. Di tutto questo non finiremo mai di essergliene grati. Tra le cose che ci ha insegnato in questi anni è proprio l'aspetto della sua umanità, della gentilezza e della modestia che vanno messe in primo piano. Vorrei usare per lui una parola che per me ha un sapore speciale: mitezza.

Gioacchino era una persona mite, ma non per questo meno forte e

carismatica.

Sono certo che saremo in molti a ricordarlo così, a partire da quel suo sorriso che ti faceva sempre sentire accolto. **Ciao caro Gioacchino, un grande abbraccio da tutti noi. Fai buon viaggio.**



Notte di neve - Solo il rumore del secchio che cade nel pozzo (Chiyo-ni)

Fukuda Chiyo-ni (1703-1775)

Nasce, nove anni dopo la morte del grande maestro Basho, a Matto in piena era Tokugawa, (periodo Edo) momento pacifico e ricco dal punto di vista culturale ed artistico.

La sua famiglia gestisce una bottega per il restauro e la montatura dei rotoli per calligrafie e dipinti e sin da piccola cresce in un ambiente creativo. A dodici anni, riconoscendo le sue attitudini artistiche, il padre la manda apprendista presso un maestro di poesia e scrittura, fatto piuttosto raro per le ragazze a quei tempi.

Avrà in seguito varie occasioni di studio ed incontri con discepoli di Basho ed altri poeti di haiku.

Ancora giovanissima viene apprezzata negli ambienti letterari e vengono pubblicati alcuni dei suoi componimenti. A 52 anni decide di dedicarsi pienamente alla "via del haiku" e si fa monaca senza tuttavia ritirarsi in un tempio. Chiyo-ni ha vissuto in pieno la vita e la sua femminilità non priva di difficoltà senza tuttavia rinunciare mai alla sua libertà e la sua vocazione poetica. È da considerare a tutti gli effetti la controparte femminile di Basho. In Giappone, dopo l'haiku della "rana" del grande maestro, la più amata è la poesia del "convolvolo" di Chiyo-ni.

Stefanie Kimmich

道 C.O.S.
COORDINAMENTO OPERATORI SHIATSU



