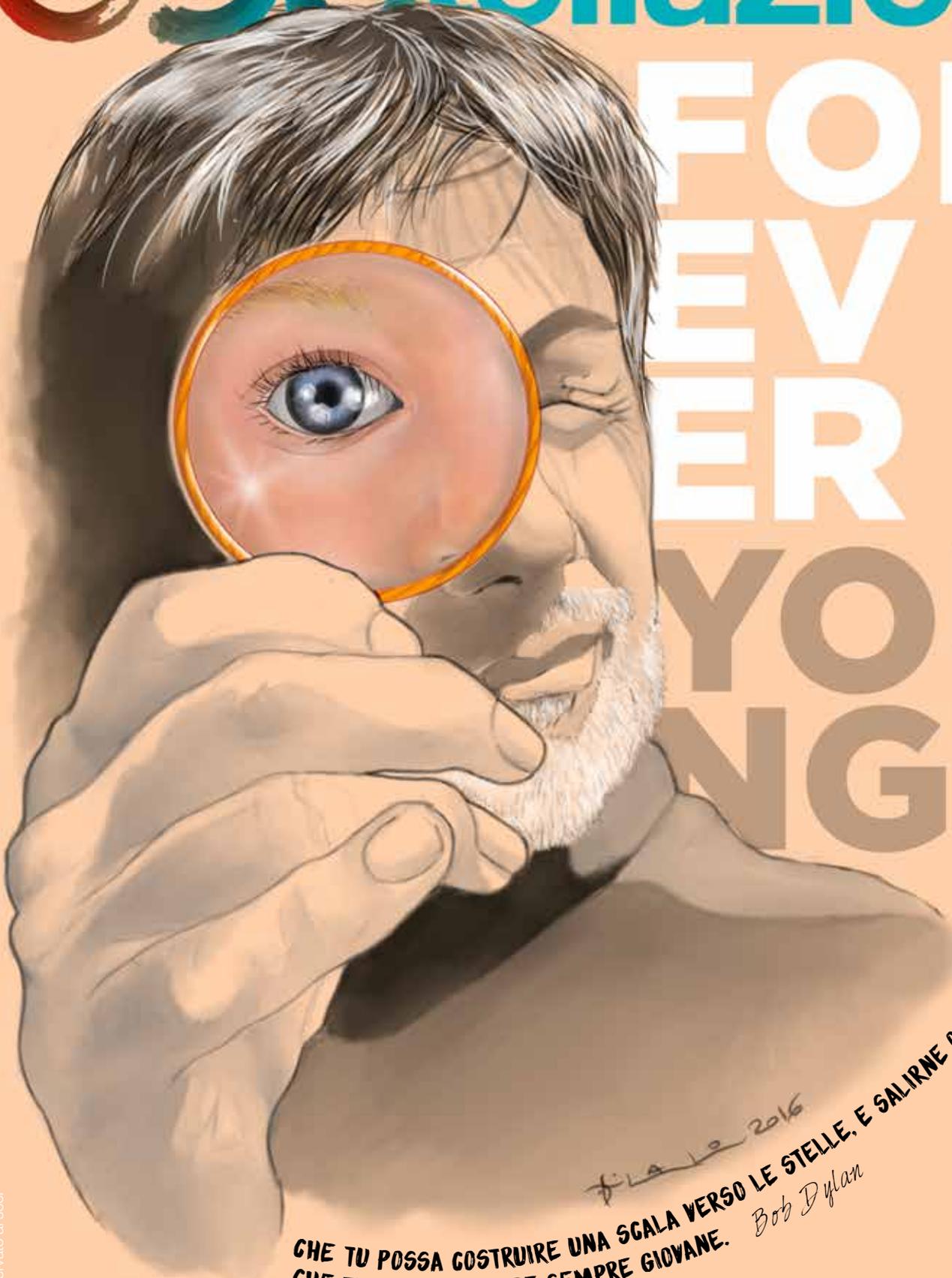


COS Stellazioni

FOR
EVER
YOUNG



Feb 12 2016

**CHE TU POSSA COSTRUIRE UNA SGALA VERSO LE STELLE, E SALIRNE OGNI GRADINO
CHE TU POSSA RESTARE SEMPRE GIOVANE.** *Bob Dylan*

TOCCARE L'ESSENZA

Shiatsu Healing Workshop
con **Michael Rose**
da Londra

22-23 Aprile 2017

Durante il corso si lavorerà per sviluppare le qualità essenziali del contatto Shiatsu in relazione ai Cinque Elementi, partendo da un livello "fisico" forte e profondo ad uno estremamente sottile, "spirituale" e di "cuore", integrati in una forma olistica, piacevole ed efficace.

Nel corso si lavorerà sulle "qualità essenziali" e le loro manifestazioni nelle varie tecniche, in tutte le posizioni, integrando gli aspetti yin – yang tenendo sempre in considerazione l'efficacia.

orari: sabato 10-19, domenica 9.30-17
costo del corso: 120€ + tessera associativa

Body Mind Center

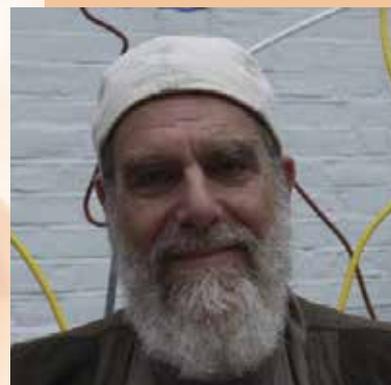
via Corfù, 80 - Brescia - 030.22.42.04
info@bodymindcenter.it - www.bodymindcenter.it



Valevole per l'aggiornamento
professionale C.O.S.



BODYMINDCENTER
EUROPEANSHIATSU &
JINSHINDO® SCHOOL



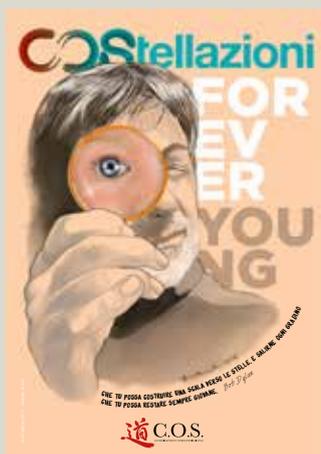
Michael Rose ha studiato Shiatsu con Yuichi Kawada a Londra e Parigi, con il Maestro Zen Reuho Yamada a San Francisco e con il Maestro Shizuto Masunaga a Tokyo, dove nel 1979 conseguì il diploma.

Ha praticato ed insegnato Shiatsu per oltre quarant'anni ed stato uno dei fondatori della "Shiatsu Society".

Ha insegnato a lungo nel Regno Unito e per molte scuole di importanza internazionale.

Il suo lavoro è fortemente influenzato dalle tradizioni Sufi e Zen, e dal suo interesse e pratica della musica e delle arti marziali.





| | |
|----|--|
| 3 | Comunicazioni dalla segreteria |
| 4 | Forever young |
| 6 | Anno del gallo |
| 7 | Progetti in itinere |
| 9 | Come la scienza moderna sta cambiando lo shiatsu |
| 13 | Lo stretching dei meridiani principali |
| 16 | Lo shiatsu e lo stato di "trance" |
| 17 | Fra la "Parte e il Tutto" e "semplicità e complessità", riflettendo nei dintorni |
| 19 | Bruno Gallotta e l'arte di Hokusai |
| 20 | Incontrare Bruno Gallotta |
| 21 | Il punto fiscale |
| 22 | Parole e Libri |

Patrizia Vidotto
 Massimo Beggio
 Luana Gardellin
 Franco Castellaccio
 Luana Gardellin
 Alessandro Ricciardi
 Pierluigi Duina
 Fabrizio Bonanomi
 Massimo Beggio
 Stefanie Kimmich
 Bagio Notario
 Sara Rosa - Rizzotto



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

C.O.S. Sede Legale
 Via Teodorico 15 - 47921 Rimini (RN)

Segreteria
 Via Carsia 40/8 - 34151 Trieste (TS)
 Tel. 334 2447784
 www.shiatsucos.com
 info@shiatsucos.com

Redazione
 Luana Gardellin
 Massimo Beggio
 Patrizia Vidotto
 Sara Rosa-Rizzotto

Consulenza grafica e illustrazioni
 Rolando Roveratto

Hanno collaborato
 Alessandro Ricciardi
 Biagio Notario
 Fabrizio Bonanomi
 Franco Castellaccio
 Luana Gardellin
 Massimo Beggio
 Patrizia Vidotto
 Pierluigi Duina
 Sara Rosa - Rizzotto
 Stefanie Kimmich

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

DI PATRIZIA VIDOTTO

COMUNICAZIONI DELLA SEGRETERIA

Esami per l'iscrizione all'Elenco Professionale del COS

La prossima sessione d'esame si terrà nel week end del 13-14 maggio prossimo in sede da destinarsi. Le iscrizioni apriranno il 15 marzo.

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 ai soci in regola con i requisiti richiesti dal

regolamento che ne devono fare specifica richiesta. A questo proposito vogliamo ancora una volta sottolineare l'importanza dell'aggiornamento che dev'essere effettuato almeno ogni due anni. L'elenco dei seminari e degli eventi validi per l'aggiornamento è presente sul nostro sito www.shiatsucos.com che viene aggiornato spesso, ricordate di visitarlo ! Vi trovate anche tutti i numeri di Costellazioni compresa l'uscita on line del luglio scorso.

Rinnovo della quota associativa

Per il rinnovo dell'iscrizione il pagamento di euro 150,00 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 To76 0102 4000 0005 0859966
- tramite bollettino di c/c postale reperibile presso gli uffici postali sul conto intestato al C.O.S. numero 50859966

NB: il bollettino non viene più inviato via posta.

...e per mantenerci sempre in contatto....

comunicateci i vostri cambiamenti di indirizzo mail o di abitazione così avremo sempre modo di tenervi aggiornati !

DALL'INTERNO DEL COS



Sempre a disposizione per qualsiasi informazione. Contatti segreteria: info@shiatsucos.com tel. 334-2447784

*dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 13.00
 il lunedì e martedì anche dalle 16.00 alle 19.00*

FOREVER YOUNG

Questo editoriale, che leggerete ad inizio d'anno, per la verità ha cominciato a prendere corpo lo scorso autunno, tra ottobre e novembre, pensato sull'onda di avvenimenti e riflessioni di quel periodo. Ho pensato che alcune di quelle riflessioni potessero adattarsi bene anche agli auguri che in occasione di questa partenza d'anno vorrei fare a tutti voi. Pur se la prendiamo un po' alla larga, continuiamo a mantenere questa buona usanza di rinnovarci reciprocamente gli auguri per un futuro migliore. Per il nostro mondo dello shiatsu e per l'universo dove viviamo, che oltretutto ne ha davvero bisogno.

Lo scorso ottobre è stato conferito il premio Nobel per la letteratura a Bob Dylan. Sui giornali, nel merito di questa attribuzione, sono apparse tutte le opinioni possibili, corredate delle più diverse interpretazioni. Tra queste, una mi ha intrigato particolarmente, quella che ha voluto vedere nel Nobel a Dylan una sorta di riconoscimento conferito ad una intera generazione. La generazione è quella che in genere viene chiamata la "generazione degli anni sessanta", per dire che era la gioventù che si muoveva in quegli anni. Gente che oggi, in quanto ad età, veleggia più o meno tra gli over sessantacinque e gli ottant'anni. Era una massa giovanile piuttosto impegnata, come non se ne vedono da qualche tempo, quantomeno di così ampie. Tra le cose per le quali si batteva c'era il tentativo di conquistarsi spazi che fino a quel momento alle masse giovanili non erano poi tanto riconosciuti,

quindi anche per forza di cose doveva darsi da fare e impegnarsi per conquistarsi. Capita abbastanza spesso che le difficoltà che si incontrano

nella vita possano essere anche un ottimo stimolo per migliorare se stessi e per fare grandi cose. Fu così che quella generazione, insieme ai suoi sogni, alle sue lotte e alle sue fatiche, tra le tante cose riuscì a produrre anche una musica incredibile e le canzoni indimenticabili che sono ancora oggi il segno della ricchezza di quegli anni. Anche se il Nobel porta il nome di Dylan mi risulta difficile pensare di dividere Bob Dylan da Allen Ginsberg o da Jack Kerouac, da Joan Baez o da Leonard Cohen, solo per fare qualche nome tra i tanti possibili di quegli anni. E neppure riesco a pensare tutta questa gente come separata da quella "meglio gioventù" di quei tempi. Quindi, l'idea che il Nobel possa essere visto anche come un riconoscimento ad una intera generazione non mi è apparsa poi tanto peregrina.

Quegli stessi giovani ebbero poi altri momenti e frequentarono altri sogni. Fu solo dopo l'intermezzo dell'innamoramento marxista/leninista/maoista del sessantotto, che nei cosiddetti anni del riflusso (più o meno fine anni settanta) decisero di rimettere mano a qualche vecchia idea che era rimasta nel cassetto.





Ritirarono quindi fuori vecchi amori dimenticati, come lo zen e la poesia, e si scoprirono altre nuove passioni, tra queste lo shiatsu.

Questa breve storia di una generazione, certamente lacunosa e discutibile, non ha il senso di celebrare l'opera della gioventù di quegli anni. Ogni generazione ha le sue menti migliori (per dirla con Ginsberg), nessuno è da meno. Se mai è questione di percentuali, dipende dalle annate.

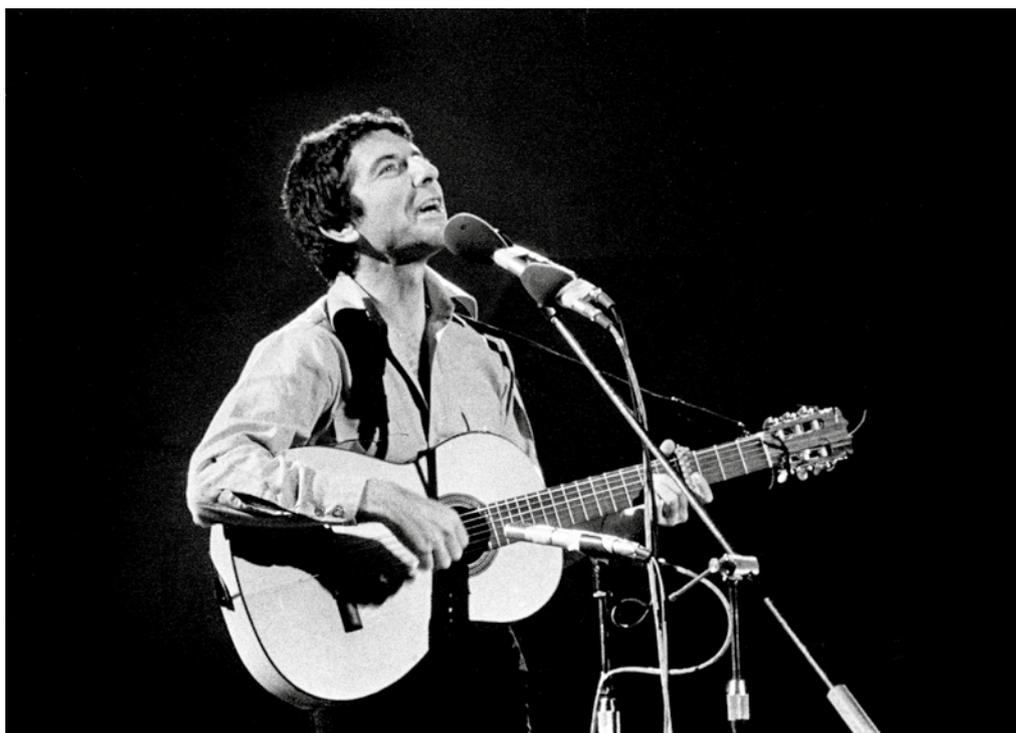
E' solo qualche nota che mi serve ad affermare che la grande diffusione della nostra arte (lo shiatsu) ha avuto come sponda questa generazione di sognatori, curiosa e libertaria, più che qualche categoria di professionisti del massaggio. E' stato questo lo spirito che si è preso in carico l'arte dello shiatsu accompagnandola fino a farla diventare grande e importante nel nostro paese e in tutto l'Occidente. Ma non solo, questo spirito fatto d'amore, di ricerca e d'accoglienza ha dato modo allo shiatsu di trasformarsi e di crescere. Non è male ripensare così alle nostre origini e mi risulta quindi difficile immaginare che quella gente di allora potesse avere in testa per prima cosa l'idea di

una nuova professione e la ricerca di qualche riconoscimento ufficiale dalla Regione o dallo Stato. Senza per questo negare l'importanza di battersi oggi per un riconoscimento professionale adeguato. Quel percorso era partito con uno spirito nobile, per il gusto dell'avventura e della scoperta. Era iniziato per amore e solo per amore. Lo shiatsu che ci troviamo oggi per le mani contiene tutti i sogni di quella generazione, la sua voglia di conoscenza e

di cambiamento e la sua vocazione all'accoglienza, contiene in sé uno spirito giovane, forever young. Questa non vuol essere un'affermazione giovanilista, è solo riconoscere l'importanza di mantenere sempre uno spirito aperto e flessibile che non perda mai l'abitudine di sognare. Nella bella canzone di Dylan che porta come titolo "Forever Young" c'è contenuto proprio l'augurio a scalare il cielo con i propri sogni: ".che tu

possa costruire una scala verso le stelle, e salirne ogni gradino / che tu possa restare sempre giovane..". E' l'augurio migliore che voglio rivolgere a tutti ad inizio d'anno.

E mentre in novembre pensavo a queste cose, arrivava intanto la notizia della morte di Leonard Cohen, un altro pezzo di quella meravigliosa generazione se n'era andato. Un grande poeta e un grande musicista, che già solo per le sue Suzanne, So Long Marianne e Hallelujah si sarebbe anche lui meritato un Nobel. Mentre se ne andava Leonard Cohen, e dopo otto anni di un presidente afro-americano che ci avevano fatto ricordare quel magico discorso sui sogni ("I have a dream..."), ecco arrivare l'elezione di Donald Trump, come se tutto si azzerasse d'un colpo. Eppure forse l'elezione di Trump serve proprio per ricordarci che il destino dei sogni e dei sognatori è quello di rimanere tali. La storia va e viene, per dire che ritorna. Bene, ci rimbocchiamo le maniche e andiamo avanti, sognando sempre di scalare il cielo, costruendo una scala verso le stelle. Comunque, intanto, Buon Anno a tutti!



ANNO DEL GALLO

Lo Zodiaco Cinese è basato su 12 anni ciclici. Ogni anno del ciclo è associato ad un animale. Gli animali sono: il topo, il bue, la tigre, il coniglio, il drago, il serpente, il cavallo, la capra, la scimmia, il gallo, il cane e il maiale. La ricorrenza di ciascun segno è calcolata sul

dissensi e dibattiti con una certa propensione per la polemica. Nella scena mondiale, la politica sembrerà seguire la linea dura e i governi mostreranno i muscoli, ma... si spera, solo per far scena. Nell'anno del gallo tutto sembrerà essere in un equilibrio precario ed

simbolico del gallo è il

mantenimento delle promesse e la puntualità. Le persone del segno del gallo sono dotate di un grande senso pratico e di concretezza.

Hanno un'intelligenza acuta e spiccato senso degli affari e, anche se a volte peccano un po' di arroganza e vogliono essere i primo in tutti i campi, sono persone molto leali e oneste.

Certo amano essere notate e lusingate, hanno la tendenza a vantarsi di se stesse, hanno uno spirito indipendente poco propenso ad accettar consigli e sono così diretti con il prossimo che la carriera diplomatica non fa per loro.... Ma sono anche persone caparbie, concrete, serie e affascinanti con una

mente analitica e portata a pensieri profondi. Un personaggio pittoresco e controverso il Gallo!...O ci farà incantare e affezionare o non si potrà proprio sopportare!

Il 2017 sarà l'anno del Gallo di Fuoco. Le sue caratteristiche peculiari sono l'essere vigoroso, autoritario, preciso, abile, un po' nervoso con una certa propensione al già sottolineato atteggiamento teatrale ma con notevoli qualità dirigenziali organizzative e dalle intenzioni nobili.

Gli anni dello Zodiaco Cinese e gli Animali

| | | | | | | | |
|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|
| Topo | 2020 | 2008 | 1996 | 1984 | 1972 | 1960 | 1948 |
| Bue | 2021 | 2009 | 1997 | 1985 | 1973 | 1961 | 1949 |
| Tigre | 2022 | 2010 | 1998 | 1986 | 1974 | 1962 | 1950 |
| Coniglio | 2023 | 2011 | 1999 | 1987 | 1975 | 1963 | 1951 |
| Drago | 2024 | 2012 | 2000 | 1988 | 1976 | 1964 | 1952 |
| Serpente | 2025 | 2013 | 2001 | 1989 | 1977 | 1965 | 1953 |
| Cavallo | 2026 | 2014 | 2002 | 1990 | 1978 | 1966 | 1954 |
| Capra | 2027 | 2015 | 2003 | 1991 | 1979 | 1967 | 1955 |
| Scimmia | 2028 | 2016 | 2004 | 1992 | 1980 | 1968 | 1956 |
| Gallo | 2029 | 2017 | 2005 | 1993 | 1981 | 1969 | 1957 |
| Cane | 2030 | 2018 | 2006 | 1994 | 1982 | 1970 | 1958 |
| Maiale | 2031 | 2019 | 2007 | 1995 | 1983 | 1971 | 1959 |

calendario lunare. Il gallo simboleggia il buon amministratore e il reggitore della giustizia nel pollaio...ma poiché ama ostentare la sua autorità e ha una personalità teatrale, può dar avvio a

è perciò consigliabile astenersi da imprese speculative, meglio restare nel già collaudato, essere prudenti senza mirare troppo in alto.

Il più notevole significato

DAL 28 GENNAIO 2017 AL 15 FEBBRAIO 2018 SARA L'ANNO DEL GALLO

IO SONO PRONTO AD ANNUNCIARE LA VENUTA DEL GIORNO ED AD ANNUNCIARNE L'USCITA.
 IO PROSPERO NELLA PRECISIONE SCRUPOLOSA. NELLA MIA INCESSANTE RICERCA DELLA PERFEZIONE TUTTE LE COSE SARANNO RIPOSTATE AL LORO POSTO.
 IO SONO IL METICOLOSO SOVRAINTENDENTE, L'AMMINISTRATORE SEMPRE ATTENTO.
 IO CERCO L'ORDINE PERFETTO NEL MIO MONDO.
 IO RAPPRESENTO LA DEDIZIONE INFALLIBILE.
IO SONO IL GALLO



PROGETTI IN ITINERE



Cari soci,
Tutti voi sapete che la politica italiana sta attraversando un momento difficile e poco felice. A livello istituzionale c'è una sorta di confusione e di ristagno dovuto in gran parte ad una lunghissima quanto estenuante campagna referendaria, poi alla formazione del nuovo governo, per non parlare delle diatribe interne nei diversi partiti, l'imbarbarimento della politica stessa, i problemi riguardanti l'immigrazione, i giovani che fanno fatica a trovare lavoro, l'impoverimento di quello che una volta era il ceto medio, le difficoltà economiche etc etc. Tale situazione fa sì che le varie proposte, gli emendamenti nella legge di stabilità sostenuti dal Colap vadano a rilento e al momento non ci sono novità che ci riguardano. Ora aspettiamo e speriamo di vedere

giorni migliori.

Noi teniamo duro e continueremo con il Colap a lottare per la nostra causa. Mi rendo conto che la situazione non sia delle migliori, ma siamo fiduciosi....!
In compenso ci sono delle novità positive riguardo le tre più grandi ed importanti Associazioni Professionali di Shiatsu: Apos, Cos e Fisieo. E' iniziata infatti una collaborazione in diversi campi e per diversi progetti.
Si è costituita la " RETE OLTRE IL SISMA " a cui aderiscono tutte e tre le associazioni.
Il progetto che sta prendendo forma riguarda il volontariato (come operatori shiatsu) da effettuare presso le popolazioni colpite dal terremoto.

Abbiamo preso i contatti in loco con la Protezione Civile ed è impensabile, attualmente, iniziare qualsiasi progetto nei luoghi del sisma, ciò potrà avvenire tra non meno di cinque/sei mesi se non ci saranno ulteriori impedimenti. Sarà però possibile, non appena riusciremo ad organizzare la logistica e non dipende solo da noi, portare il nostro contributo in un albergo di San Benedetto del Tronto dove sono ospitati gli sfollati di Accumuli, uno dei paesi più colpiti dal terremoto. Se non ci saranno intralci di carattere burocratico o qualche altro intoppo, pensiamo che entro un paio di mesi sarà possibile andare a San Benedetto del Tronto per portare, con i nostri trattamenti, sollievo agli sfollati ospitati nell'albergo.
Stiamo stilando degli elenchi dei partecipanti al progetto

di volontariato e chiediamo, pertanto, a chi fosse interessato a prestare la sua opera, di mandare una mail in segreteria per entrare a far parte di quel gruppo di operatori che si avvicenderanno per i trattamenti. Stiamo valutando le diverse modalità: giorni infrasettimanali e week end.

Quanto prima, e speriamo di averlo già fatto prima che vada in stampa la rivista, vi aggiorneremo sulle modalità di partecipazione, dove si potrà dormire e mangiare, come saranno i turni di lavoro e quant'altro per poterci coordinare sia con le nostre associazioni sia con gli addetti locali all'organizzazione. Poiché pensiamo che in ognuno di noi sia presente l'aspetto umanitario e il desiderio di portare aiuto alle popolazioni terremotate, non potendolo fare singolarmente, questa è un'opportunità per far sì che il nostro shiatsu possa essere un



contribuito alla serenità delle persone che hanno vissuto e continuano a vivere una tragedia che li ha toccati nel profondo. Crediamo che questo progetto umanitario, sia importante sia per la crescita di ognuno di noi ma anche per l'armonizzazione dei rapporti tra le tre associazioni e per una collaborazione sempre più fattiva. Un altro progetto, in cui Apos, Cos e Fisieo insieme e in collaborazione col Colap si stanno cimentando, è l'avvio di una campagna social per una divulgazione, una conoscenza ed una visione corretta dello Shiatsu. Una campagna che durerà al momento tre mesi poi vedremo se

sarà il caso di proseguire. Diamo per scontato che oltre all'associazione professionale di appartenenza, anche le scuole, i centri, gli insegnanti, gli operatori condividano questa campagna sui propri siti, su facebook, twitter etc. Un altro importante proposito riguarda la figura dell'operatore shiatsu. Abbiamo già fatto un paio di riunioni, ed altre seguiranno, per cercare di stabilire le caratteristiche che deve avere la figura dell'operatore shiatsu. Andremo a confrontare la formazione con il monte ore, le materie, le abilità e le competenze, gli esami per l'accesso all'associazione professionale etc etc. Sappiamo bene che definire

la figura dell'operatore shiatsu vuole anche dire mettere dei paletti, perdere quella "libertà" che fino ad oggi sia gli operatori sia le varie scuole avevano. Con la legge 4/2013 siamo ormai "istituzionalizzati" ed è importante che siamo noi a definire la figura dell'operatore shiatsu prima che sia qualcun altro a farlo o ci venga imposta dall'alto. Diventa necessario, soprattutto, cercare di salvaguardare la categoria da attacchi esterni che ogni tanto tentano di impadronirsi della nostra disciplina. Riteniamo infatti che sia difficile, se non impossibile, una volta formalizzata la figura dell'operatore shiatsu, che altri possano accampare diritti al riguardo. Se altre

categorie vogliono fare shiatsu, facciamo pure, ma devono avere i requisiti che noi richiediamo. Non sarà certamente semplice vista la diversità di idee, ma spero che le vecchie diatribe, i contrasti sui personali punti di vista non influiscano sul lavoro che vogliamo portare avanti e che quindi prevalga l'idea di salvaguardare lo Shiatsu. Auguro a tutti voi un 2017 migliore da tutti i punti di vista e che possiate realizzare tutti i vostri progetti.

Il Presidente



S
A
V
E

T
H
E

D
A
T
E

**ANTEPRIMA
CONVEGNO NAZIONALE C.O.S.
COORDINAMENTO OPERATORI SHIATSU**

6 - 7 - 8 OTTOBRE 2017

con EDUARD TRIPP
Shiatsu-Austria

COME LA SCIENZA MODERNA STA CAMBIANDO LO SHIATSU

È stato il tema del convegno Cos, tenuto dalla Dott.ssa Patrizia Stefanini in Val taeggio dal 30 settembre al 1° di ottobre 2016.

La nostra relatrice ha iniziato riportando una frase di un suo professore universitario, Emilio Del Giudice, che così recita: **“la magia finisce di essere tale quando la scienza la comprende”** e questo incipit è stato l’inizio del suo contagiarsi con il mistero che danza tra scienza e vita.

Si parte dall’assioma che tutto è campo elettromagnetico; siamo molecole d’acqua che possono cambiare la loro struttura in base all’informazione che viene data...e la domanda sorge spontanea: “quindi nel nostro futon che cosa succede quando tori tocca uke?”

Se non esistono sistemi separati, se le nostre molecole dialogano con il campo energetico che ci circonda e possiamo organizzarci come “cristalli liquidi” (e i Meridiani , ci dice questa scienza, sono luoghi dove energia/ luce e materia non sono separate), quando “tocchiamo” possiamo cercare sia l’arcobaleno nei meridiani sia le loro funzioni?

Ed è proprio per meglio

comprendere questo concetto scientifico del meridiano come processo quantico dove osservatore e osservato determinano i processi della vita INSIEME, dove FARE SHIATSU è come tocchiamo, è la relazione empatica, è la capacità di essere nell’interconnessione comunicando nelle nostre diversità che abbiamo rivolto alla





Patrizia, puoi spiegarci il percorso e lo sviluppo dello shiatsu: da Masunaga a Sasaki all'Hadoshiatsu®

Con Hadoshiatsu® si intende lo sviluppo dello stile Masunaga, il Keiraku shiatsu, sostenuto utilizzando come teoria di riferimento la Fisica quantistica moderna. Passaggio intermedio tra il Keiraku shiatsu e l'Hadoshiatsu® è il Quantum shiatsu, ovvero lo sviluppo di cui è stata artefice Pauline Sasaki, che per trent'anni ha sviluppato alcuni aspetti del Keiraku shiatsu usando, per la prima volta in questo contesto, riferimenti soprattutto metaforici, alla Fisica quantistica. Pauline ha usato suggestioni quantistiche come quella di considerare gli esseri viventi campi di energia. Il meridiano è visto non solo come canale ma come struttura che vibra nel campo. Diviene così strumento di espressione dell'essere umano a tutti i livelli. La tecnica sviluppata da Pauline ha una straordinaria dinamica che richiede in primis l'uso del peso rilassato del corpo, al quale Masunaga stesso aveva accennato ("il minimo tono muscolare"). Grazie a questo tipo di appoggio è possibile percepire l'Uke nella sua natura

dinamica utilizzando i meridiani come funzioni in vita. L'"Ameba" (fig.1) di Masunaga è uno schema che fornisce una semplice e completa comprensione dei cambiamenti di Uke attraverso il manifestarsi di aspetti Kyo e Jitsu dei diversi meridiani.

Ciò che percepiamo dipende da come organizziamo la nostra energia e da quanto riusciamo ad essere rilassati e presenti al tocco. La parola Hado in giapponese significa Natura Vibrante ed è collegata ad un filone di cura autoctona giapponese basato sull'auto guarigione.

Parlaci dei fondamenti della Fisica che hai utilizzato nell'Hadoshiatsu®

La Biologia convenzionale assume che ogni atto biologico sia riducibile a sequenze ordinate di reazioni chimiche tra le biomolecole. Nasce però il problema di quale possa essere l'agente fisico che garantisce queste sequenze. In altri termini, cosa determina che una data molecola interagisce in un preciso istante, in un luogo definito, con un'altra specifica molecola evitando incontri casuali e caotici tra molecole. La teoria fornita dalla moderna Teoria dei Campi è che questo agente sia il campo elettromagnetico coerente prodotto dalle oscillazioni collettive delle molecole di acqua, il componente più abbondante della materia vivente (99 % del numero totale di molecole). L'oscillazione collettiva delle molecole di acqua produce un campo elettromagnetico coerente (cioè avente una fase o ritmo di oscillazione ben definita) all'interno di regioni spaziali che possiamo pensare essere i meridiani.

Il fatto che il sistema vivente umano abbia più

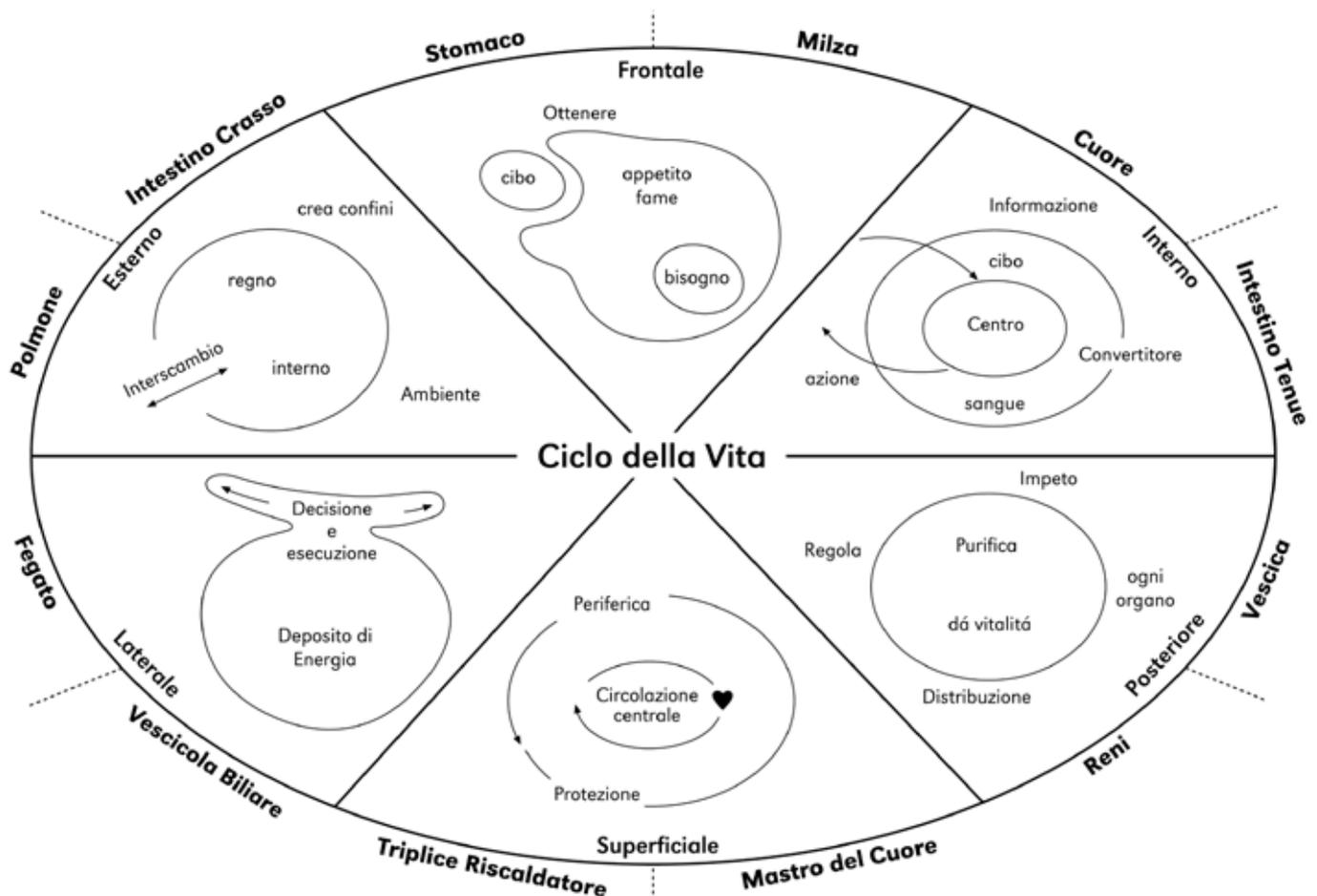
a che fare con le vibrazioni energetiche che con la chimica, nello shiatsu viene ben rappresentato dal modello energetico dei meridiani, vie privilegiate di manifestazione della vita.

Come sostenere la salute? A seconda della definizione che diamo a questa condizione avremo diverse modalità di trattamento che, in modi svariati si propongono di creare le condizioni favorevoli al suo mantenimento. E' noto che la vita sul pianeta terra è possibile grazie alla luce solare. Essa è radiazione elettromagnetica che si esprime in un intervallo preciso di valori di frequenza, la cosiddetta "finestra del visibile", ovvero i colori.

Anche secondo alcuni recenti studi di biofisica, la luce solare gioca un ruolo centrale per la salute umana. Uno shiatsu basato su queste conoscenze può quindi aumentare la sua efficacia di intervento. Diviene allora necessaria la formulazione del modello teorico del meridiano legato alle proprietà della coerenza di cui sopra accennato. Il sistema vivente viene visto come sistema quantico macroscopico, la cui natura dinamica e un alto grado di armonia, ne definiscono



Le Funzioni dei Meridiani attraverso i movimenti dell' Ameba



una proprietà che chiamiamo coerenza. Essa implica uno stato di ordine mantenuto con la minima energia necessaria. Un raggio di luce è il modo efficace di stimolare il recupero di coerenza di un sistema. Un alto grado di coerenza è sinonimo di salute. Una pressione shiatsu portata in condizione di espansione con un atteggiamento mentale positivo è in grado di ottenere il massimo risultato. Si tratta di un'esperienza di comunicazione attraverso la risonanza. La salute non dipende da quanta energia abbiamo, ma dalla sua qualità e dall'efficienza del suo utilizzo. L'utilizzo dei meridiani in un trattamento diviene fondamentale per accedere all'informazione

Visualizzare nel trattamento è importante?

Quando utilizziamo il sistema Masunaga per accedere all'aspetto -dinamica dell'essere umano è necessario possedere strumenti tecnici che appartengono a ciò che chiamo "stile interno". L'allineamento ne è l'esempio più esaustivo: la possibilità di usare tutta la colonna come luogo di centratura del nostro Ki dà al tocco una qualità di rilassatezza e profondità. Così il dialogo cenestesico con Uke comprende tutte le espressioni dei meridiani-funzione, dal piano fisico a quello spirituale. Lo sguardo diviene ampio e ciò permette alla mente di entrare in uno stato di quiete che rende possibile l'utilizzo dell'immaginazione:

possiamo dare e ricevere da uke spunti, informazioni che si manifestano sullo "schermo mentale". Pauline Sasaki diceva che lo shiatsu richiede l'utilizzo di creatività, intuizione e immaginazione per svilupparsi anche come percorso personale.

Tocco e della postura....?

Il gesto shiatsu non è meccanico. Richiede una presenza fisica e mentale. Nell'Hadoshiatsu® parliamo di relazione empatica con uke, intendendo con questo una presenza profonda di Tori, che è così in grado di entrare in risonanza con Uke. Ciò che sentiamo dipende da come ci posizioniamo, e questo determina in modo importante la qualità del tocco.

il Kyo siamo abituati a conoscerlo come "vuoto" come possiamo "riverlo" nel nostro trattamento alla luce della descrizione che ci hai dato "di tigre dentro la collina"

In realtà il sistema Masunaga è per lo più conosciuto per ciò che è stato il suo primo sviluppo negli anni sessanta - inizio dei settanta. Ma Masunaga ha continuato a sviluppare il suo stile per oltre vent'anni, allontanandosi da un approccio meccanicistico di "premere per spostare energia da un punto all'altro". Negli anni successivi ha sempre più sviluppato un approccio rivolto all'uomo e non al sintomo e alla malattia, e in questo sviluppo il Kyo e Jitsu sono stati visti come strumenti per comprendere

i processi vitali. Quando, rendendosi conto di essere malato, ha convocato alcuni allievi diretti alla scuola a Tokyo ha assegnato ad essi compiti precisi. Masunaga voleva che fosse sviluppata la didattica per accedere al Kyo ed al Jitsu nell'aspetto qualitativo e nella relazione circolare. Nel "Manuale di diagnosi" di Masunaga, ho trovato chiavi di lettura straordinarie per comprendere il sistema che da lui prende il nome, nel modo più ampio. Inoltre aver seguito per quasi venti anni Pauline Sasaki mi ha permesso di apprendere la natura più segreta di questo sistema, difficilmente accessibile da testi. La comprensione del Kyo e Jitsu è prima di tutto legata alla conoscenza dei reciproci ideogrammi. Nell'ideogramma del Kyo appare una testa di tigre nascosta in una collina. E' chiaro che non può essere considerato "carezza" ma forza nascosta. Mi piace pensarlo come una risorsa di vita che Uke non riesce ancora ad utilizzare appieno.

Quale percorso consigli per accedere alle proprie risorse infinite e che cosa intendi per risorse infinite?

La nostra evoluzione personale è un percorso che non ha fine durante la nostra vita. E' parte di questo percorso accedere a capacità curative inaspettate. E' necessario nutrire il percorso Shiatsu con un lavoro personale di ricerca e di conoscenza. Così si sviluppa una percezione energetica che nutre ed affina la qualità del tocco, amplificando l'efficacia dell'intervento shiatsu. Così si risvegliano "risorse" infinite e inaspettate, frutto di un viaggio alla scoperta di noi stessi, della nostra natura più segreta. Prima di iniziare ogni seduta è importante che Tori ascolti se stesso e si chieda dentro di sé semplicemente come sta oggi, quali sono i suoi limiti. Essere onesti con noi stessi è la prima chiave per poterci ascoltare ed accettare serenamente. In questo modo possiamo entrare in contatto con

il nostro sé interiore e, facendolo, possiamo ascoltare il nostro campo energetico ed essere consapevoli di come si sta esprimendo in quel momento.

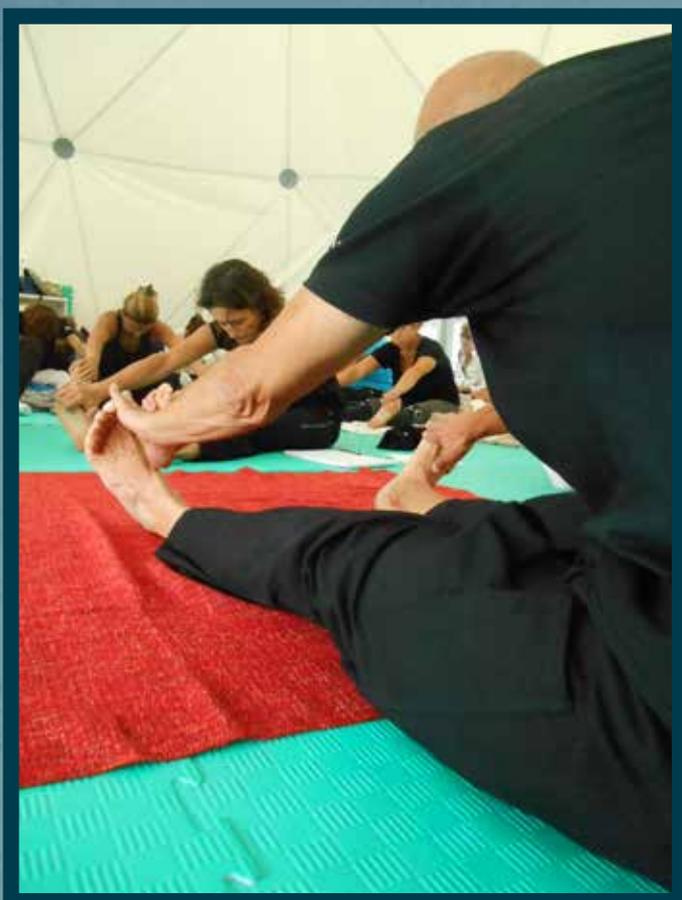
Cerchiamo un silenzio interiore, percepiamo il nostro corpo ed il nostro campo come un'unica cosa. Liberarsi dai propri pensieri e giudizi prima di sedersi sul futon ed iniziare il trattamento è fondamentale. E' necessario che Tori sia "semplicemente presente", così da poter riconoscere pienamente la qualità energetica di Uke. Se dentro di noi siamo nervosi o pensierosi, molto probabilmente il trattamento non avrà l'effetto desiderato.

Dici che non è dove o cosa tocchiamo ma "come" ...allora possiamo buttare le mappe?

Non è esattamente così! Si tratta di un processo esperienziale, difficile da riassumere in poche parole, che ho suggerito ai presenti al seminario di settembre durante il convegno. Dicevo, per esempio, che la natura olografica - olistica del sistema di riferimento, permette al sistema di cambiare anche là dove non abbiamo direttamente toccato. Inoltre la ricerca di una qualità di tocco che permetta di risuonare con l'uke nel più ampio modo possibile. Come accedere a questa possibilità!? Dipende da come Tori è in grado di allinearsi, cioè posizionarsi e centrarsi mentre tratta Uke. Inoltre dipende dalle condizioni di Uke e dalla qualità di relazione tra Tori e Uke. Una conoscenza puramente mnemonica e cerebrale della mappa di Masunaga non permetterebbe ai meridiani di essere luogo di risonanza tra Tori e Uke. Cioè strumenti di comunicazione e sostegno.



LO STRETCHING DEI MERIDIANI PRINCIPALI



tra arti superiori e inferiori con la colonna vertebrale, che funge da perno centrale intorno al quale parte il movimento. Questo sia come stretching che come aspetto di valutazione energetica attraverso la messa in atto del movimento di estensione di un dato muscolo che veicola un dato meridiano energetico. La prima parte di questo lavoro prevede la propria capacità di estensione muscolare. Prendendo in considerazione parametri di valutazione energetica per mezzo di reperi individuali in relazione con la struttura osteo-articolare muscolare e tendinea, insieme ad una precisa ricerca del percorso del meridiano interessato e considerando anche alcuni punti dello

stesso in relazione anche a riferimenti esterni (ad es. un piano frontale come una parete).

In questo modo si può arrivare allo sviluppo di una buona percezione di sé e con questa lavorare, seguendo le indicazioni che arrivano dal nostro interno, potendo così ritrovare una condizione ottimale di benessere psico-fisico ed energetico.

Questa proposta, come già detto, ha preso inizio dall'idea di un lavoro personale che prende in considerazione la possibilità di auto-dispersione e di auto-tonificazione dei meridiani coinvolti in disarmonie energetiche. Può però integrarsi in un senso più ampio nella relazione

Foto 27



Il lavoro sullo stretching dei Meridiani Principali, che ho avuto il piacere di presentare all'ultimo nostro convegno in Val Taleggio, mi è stato ispirato da un'esigenza personale di ricerca nell'ascoltare me stesso e il mio corpo. Ho sperimentato personalmente qualche blocco della mia struttura osteo-articolare ed ho potuto rilevare come in questi casi un meridiano riuscisse a farsi "sentire" in modo acuto, con tensioni dolorose e qualche fitta intensa. Da queste condizioni particolari, vissute in prima persona,

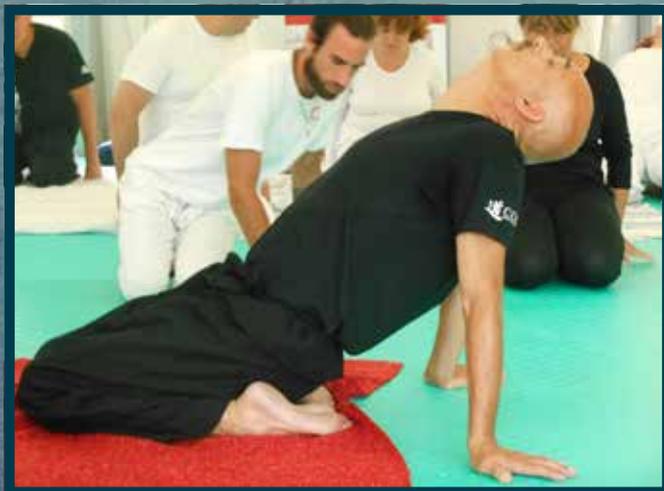
da questa percezione di sé attraverso l'ascolto dei Meridiani Principali, è partita una mia riflessione e ha preso corpo questo lavoro che ho proposto ai colleghi in occasione del convegno. Probabilmente il lavoro fatto può aver risvegliato antiche memorie e smosso alcune ruggini, ma l'intento era proprio questo, mettere in contatto il nostro essere corpo fisico con il movimento del Qi che ci appartiene. Il Lavoro porta l'attenzione alla struttura osteo-articolare e precisamente alla relazione esistente



Foto 29

Tori/Uke in trattamento shiatsu, naturalmente partendo da un attento lavoro di valutazione energetica dei meridiani. Importante è che il lavoro sia accompagnato dal giusto ritmo respiratorio, al fine di agevolare sia il lavoro di dispersione che quello di tonificazione. Per la dispersione: eseguire un'espiazione prolungata a labbra socchiuse ascoltando con attenzione il movimento interno al meridiano interessato (quindi in allungamento verso l'esterno). Per la tonificazione: l'operazione è contraria alla precedente, utilizzando

Foto 30



una respirazione rapida e ravvicinata (quindi con un'azione di contrazioni ravvicinate fra loro, dall'esterno verso l'interno). Al di là di tutti questi discorsi direi comunque che curare i movimenti con la dovuta attenzione e concentrarsi sulla giusta respirazione siano i due aspetti fondamentali di questo lavoro. Di seguito sono riportate alcune immagini che evidenziano il lavoro eseguito al convegno, corredate da alcune informazioni di carattere tecnico e pratico, augurandovi che il tutto possa ispirarvi e stimolare la voglia di approfondire

l'argomento.

Prendiamo in considerazione il meridiano dello Stomaco perché trovo che sia abbastanza chiara la sua identificazione come percorso e di seguito lo sviluppo della percezione del percorso stesso. Proviamo ora a mettere in pratica alcuni suggerimenti.

La posizione iniziale che andremo ad assumere (foto 27), già ben si predispone nel mettere in tensione il meridiano nel suo percorso su piede e gamba, quindi questo aspetto ci agevola nel lavoro (questo tratto del meridiano è già in fase di

lavoro.

In questa fase iniziale portiamo l'attenzione al nostro bacino. Proviamo a sederci comodamente fra i talloni (per quanto possibile). Le ginocchia e le cosce sono a contatto fra loro. (FOTO 28) Creiamo una contrazione dei glutei e quindi della zona perineale, in contemporanea promuoviamo una incurvatura del bacino (per evitare una forzatura della lordosi lombare), che metterà in movimento una spinta verso l'avanti e verso l'alto dell'osso pubico, di fatto a questo punto si dovrebbe sentire l'attivazione del meridiano



Foto 28

Stretching). La questione si fa più complessa per quanto riguarda il suo percorso dal ginocchio a risalire sulla coscia e di seguito interessando il bacino, l'addome, il pettorale, il collo ed infine il viso. Tenendo ben presente che la condizione fondamentale per la buona riuscita dell'esercizio è l'attivazione della Espirazione prolungata in fase di allungamento della muscolatura, iniziamo il

dello Stomaco nel suo percorso sulla coscia, sia a destra che a sinistra (non deve preoccupare se un lato risuona meno del suo opposto, prenderemo in considerazione più avanti l'argomento). La sollecitazione dello Stretching del muscolo veicolante il meridiano deve sempre essere accompagnata da una corretta Respirazione dove chiaramente, deve essere evidenziata l' Espirazione. Nello specifico, tra ogni

**Foto 31**

Inspirazione ed Espirazione è bene non mollare mai con lo Stretching.

Le fasi dei cicli respiratori sono a discrezione personale, a seconda delle esigenze della struttura Osteo-Articolare e Muscolare di ognuno benché, inizialmente è bene eseguire l'esercizio per un minuto, poi man mano che si prende confidenza con il tutto si può protrarre per 2/3 minuti. (FOTO 29)

Mantenendo lo stesso atteggiamento posturale e di attenzione respiratoria si prosegue nella stimolazione del canale di Stomaco sollecitando il movimento del tronco sempre più verso il dietro, aiutandoci con l'appoggio delle mani al pavimento. In questa fase si mette in movimento la muscolatura del Retto addominale che verrà stimolato gradualmente.

A questo punto, per mia esperienza personale, è utile attivare la

muscolatura dorsale facendo in modo che le scapole siano stimolate a dirigersi verso la colonna vertebrale così da poter rendere più ampio il lavoro di apertura dello sterno per sentire così attivato il percorso del meridiano sul torace e quindi sul pettorale, dove ben sappiamo quanta importanza assuma questa parte del tronco nello sviluppo del Qi dello Stomaco. (FOTO 30)

In questa fase si arriva a stimolare il meridiano di Stomaco nella sua totalità, anche nel suo percorso sul collo e di conseguenza sul viso sino ad arrivare alle fosse orbitali (da dove parte il meridiano).

Cosa che ritengo di grande importanza è la particolarità del mettere " la giusta intenzione " nel dirigere lo Stretching del meridiano (cosa che vale per lo Stretching di tutti i meridiani) perché per mezzo di questo " Ascoltare noi " nel nostro intimo si può ottenere il massimo del risultato e quindi il massimo dei

benefici. (FOTO 31)

A questo punto, dopo aver stimolato per il tempo necessario il meridiano, (per ognuno il suo) si deve passare ad una fase di rilassamento e quindi di abbandono all'ascolto delle risposte che arrivano dalla nostra struttura energetica. (FOTO 36)

Per riprendere l'argomento su quanto riguarda la sensibilità sul percorso del meridiano che risuona più su un arto e meno sul suo opposto, è possibile arrivare alla stimolazione del percorso del meridiano semplicemente basculando con il bacino da destra a sinistra o viceversa, così da poter attivare il lato dove il meridiano è più compromesso.

Dopo la fase di Dispersione del meridiano, proviamo ad introdurre

l'argomento riguardante la Tonificazione.

(FOTO 35)

Queste due fotografie hanno lo scopo di proporre i movimenti di attivazione del meridiano.

In questo caso, la respirazione da adottare sarà Intensa e Rapida con Espirazioni ravvicinate fra loro (come se si dovesse gonfiare la camera d'aria di una bicicletta).

Mantenendo una contrattura delle Articolazioni e della Muscolatura eseguendo con attenzione la chiusura muscolare, partendo dal piede e a seguire, gamba, coscia, bacino, retto addominale, pettorale, collo, viso.

La durata dell'esercizio è personale in quanto è importante l'ascolto delle proprie percezioni e necessità.

Cosa certa è che il lavoro, sia di Dispersione che di Tonificazione può produrre una attivazione di calore e di conseguenza una benefica sudorazione. Questa proposta di lavoro è applicabile ad ogni meridiano energetico, con la dovuta modalità.

Foto 35**Foto 36**

LO SHIATSU E LO STATO DI “TRANCE”

Quando il nostro ricevente è rilassato durante un trattamento, è in stato di **trance**? Che cos'è lo stato di **trance**? Come riconoscere lo stato di **trance**? Quali sono i benefici della **trance**? Queste sono le domande che mi sono sempre posto in trent'anni di pratica, studio e ricerca nel campo dello Shiatsu, dell'agopuntura e della digitopressione Jin Shin Do®, che mi hanno portato a studiare gli stati di trance attraverso l'ipnosi. Durante l'ultimo Convegno del Coordinamento Operatori Shiatsu ho voluto condividere con i colleghi partecipanti il frutto dei miei studi anche attraverso delle dimostrazioni pratiche, che ovviamente non possono essere descritte in questo articolo. E' possibile invece affrontare sommariamente alcuni dei concetti affrontati.

Lo stato di trance

Milton Erickson, famoso psichiatra e ipnoterapista del Novecento, definì l'ipnosi (trance) come un tipo di comportamento molto particolare, complesso ed insolito, comunque normale, che in condizioni opportune può essere sviluppato probabilmente da tutte le persone comuni ed anche dalla gran parte di quelle che hanno problemi di salute. Si tratta principalmente di una speciale condizione psicologica e neuro-fisiologica nella quale la persona funziona in modo

“speciale”. Un modo in cui la persona può pensare, agire e comportarsi come nel normale stato di coscienza, ma molto meglio grazie all'intensità della sua attenzione e alla forte riduzione delle distrazioni. Dave Elman, altro grande ipnotista del secolo scorso, definì la trance come “uno stato della mente in cui viene bypassata la facoltà critica dell'essere umano e viene instaurato il pensiero selettivo”. In questa situazione focalizzata, definita appunto pensiero selettivo, la persona non solo mantiene la capacità di usare la volontà o la ragione, ma dimostra anche di essere meno manipolabile, al punto che non è in alcun modo possibile costringerla ad agire contro il suo volere.

Come riconoscere lo stato di trance?

La trance ipnotica è un fenomeno normale e naturale, che viviamo spontaneamente più volte al giorno (circa ogni 90 minuti). Essa si manifesta, in forma più o meno leggera, ogni volta che viviamo un'esperienza che cattura la nostra attenzione, mettendo in secondo piano tutto quanto accade attorno a noi, come quando ad esempio leggiamo un libro, ascoltiamo o suoniamo della musica, facciamo Shiatsu. Alcune persone, come ad esempio i sensitivi, gli sciamani, i medium ecc. riescono ad ottenere spontaneamente stati di

trance anche più profondi.

Quando il nostro ricevente è rilassato durante un trattamento, è in stato di trance?

Durante un trattamento Shiatsu o Jin Shin Do® il ricevente si rilassa, a volte anche profondamente, scivolando in una condizione di “dormiveglia”, in cui arrivano pensieri, immagini, ricordi e molto ancora, vivendo appunto uno stato di leggera trance! Alcune tecniche Shiatsu e della digitopressione Jin Shin Do®, come ad esempio le pressioni lente, prolungate e speciali combinazioni di punti, possono indurre questo piacevole stato. Ovviamente è necessario saper riconoscere quando il ricevente entra in questi stato di coscienza alterato. Esistono dei segnali ben precisi che indicano lo stato di trance ed eventualmente anche la sua profondità.



Quali sono i benefici della trance?

Questa è la parte fondamentale: come sfruttare questa meravigliosa condizione? Ebbene durante la trance è possibile “dialogare” con il subconscio del ricevente. Il subconscio si rivela essere il contenitore di tutte le nostre potenzialità e risorse, in grado di accettare tutte le suggestioni che possono essere suggerite con competenza ed arte dal praticante durante la seduta. Di fatto è una forma molto semplice e spontanea in grado di sostenere il ricevente nel suo percorso rinforzando la sua vitalità, la sua capacità di autoguarigione, le sue potenzialità e risorse, fine ultimo di tutte le sedute di Shiatsu e Jin Shin Do®. Lo stato di trance ci permette di oltrepassare la facoltà critica e giudicante per raggiungere il subconscio e poterlo influenzare. Quest'ultimo verificherà se le suggestioni proposte dal praticante coincidano o meno con le proprie credenze ed in caso affermativo le accetterà, altrimenti semplicemente le rifiuterà senza esserne influenzato. Una vera e propria protezione innata.



FRA LA “Parte e il Tutto” E “semplicità e complessità”, RIFLETTENDO NEI DINTORNI

Nel mondo delle DBN ed in particolare dello shiatsu, è ben conosciuto l'esplicito accostamento dei termini “parte e tutto” e conseguentemente “semplicità e complessità”. I due abbinamenti sono motivo di riflessione e leitmotiv di molto disquisire. Il mondo Taoista ci rammenta che ogni cosa fa riferimento ad una “unità”, sia essa direttamente collegata a questa, o legata ad un sistema superiore, più globale. Nei trattamenti shiatsu, per citare un esempio, il porre attenzione ad una parte del corpo non esula dal considerare quella parte facente parte di un sistema. Ciò che all'apparenza può risultare semplice, un sintomo per esempio, in realtà si rivela calato in un sistema complesso. Anche i due abbinamenti sono correlati fra loro, “parte e tutto” ne assumono la connotazione più fisica, corporea, mentre “complessità e semplicità” danno una colorazione, una qualità ai due precedenti aspetti. Mi pare interessante portare l'attenzione su due punti che, proprio perché di natura implicita e silente, potrebbero sfuggire o passare inosservati. Questi punti sono:

- Il legame, il catalizzatore che tiene uniti e vivifica la “parte” con il “tutto” e “la complessità” con la “semplicità” da un lato.
- Dall'altro osservare queste attitudini

all'interno dello Shiatsu, non attraverso esperienze applicative, ma passeggiando all'interno di Shiatsu, questa nostra Grande Arte per la salute.

Ci stiamo incamminando in questo percorso utilizzando la logica della dualità, della reciprocità, (“parte e tutto”, “complessità e semplicità”, ecc.).

Anche lo shiatsu, questa grande arte per la salute, nel dichiararsi, la si esprime con una duplice verbalizzazione, “Shi” ed “Atsu”.

Pressione con la mano, premere con le dita, sono le traduzioni che comunemente vengono proposte nel “tentativo” di definire un'Arte tanto grande da non potersi nascondere dietro, od essere contenuta solo, in un gesto pressorio. Considerando i due ideogrammi “Shi” ed “Atsu”, vi propongo di entrare con voi nello spazio fra i due pittogrammi, per leggerne, sentirne le energie, le tensioni che li tengono uniti.

Il pittogramma “shi” che si occupa della concretezza raffigura la mano, la mano sinistra che nel simbolismo etimologico si lega allo yang e quindi all'azione. Nella dicotomia Cielo-Terra è il Cielo, che per sua natura è sopra, in alto e ordina (ordine del Cielo), dando una direzione. Echi etimologici lontani collegano la mano sinistra all'editto dell'Imperatore, è dunque la presa in carico di una responsabilità regale, è l'Uomo che si occupa dell'Umanità, siamo ad un

gradino più alto.

Il pittogramma “atsu” che si occupa dell'ambito meno concreto e più legato a sensazioni, raffigura uno scenario in cui un uomo, appagato dopo un lauto pranzo, o se preferite una cena, con una certa sonnolenza si apparta in un anfratto e si concede una pausa, sdraiandosi a terra, sulla terra. Ecco il senso di pesantezza, sentire il corpo pesante, per analogia dunque ecco il “premere”. Naturalmente l'anfratto, la grotta fanno passare il senso di intimità, di raccoglimento, di osservare e osservarsi dentro, e la sazietà fa filtrare il senso di appagamento, insieme al nutrimento. Non ultimo, l'anfratto, il cibo, la bocca, legano il quadro agli elementi collegati alla Terra, a tal punto che nel tratto semplificato del pittogramma appare proprio raffigurata la Terra. La mano che agisce, lo yang, il Cielo, l'editto dell'imperatore, indica dunque la direzione e suggerisce allo yin, alla Terra di generare delle risposte. Essa, preme e produce una sensazione, un effetto, “Il Cielo ordina, la Terra risponde”, ShiAtsu! Nella genialità nipponica, ovvia a questo punto, l'introduzione di una qualità unica nel gesto, che differenzia lo shiatsu da altre pratiche il tipo di pressione: perpendicolare, diretto al Centro, ritmica e sequenziale, come avviene nel continuo scambio dei Soffi dell'intervallo Cielo-Terra.

Bidimensione e tridimensione
Nel singolo atto pressorio,

l'azione è bidimensionale, si entra e si esce dalla pressione. La terza dimensione è lo spazio, dove si dà continuità al gesto, nel susseguirsi degli atti pressori. Ecco in campo d'azione dei Soffi, del Qi, per qualcuno sono i canali, i meridiani, per altri dei punti, oppure delle aree, delle zone, per altri ancora né aree né punti né canali ma l'intero corpo, poco importa.

Intenzione e Strategia
Ma non sfuggiamo alla domanda: lo shiatsu, il trattamento shiatsu si risolve anche con una sola pressione? Lo shiatsu è anche e solo pressione? Quale legame vi è fra le pressioni singole per far sì che un trattamento shiatsu possa definirsi tale, possa andare oltre la fisicità dell'atto e si possa differenziare dalla fisioterapia o altro? Strategia! Nel rapporto stretto fra operatore e ricevente, che nel concreto avviene attraverso un contatto modulato, singolo, ripetuto che è la pressione, occorre, occorrerebbe, formulare un insieme di intenzioni che, organizzate, si trasformino in una Strategia, a supportare un'intenzione. Chi compie l'azione formula, chi permette l'azione riceve, è il non due dello shiatsu.

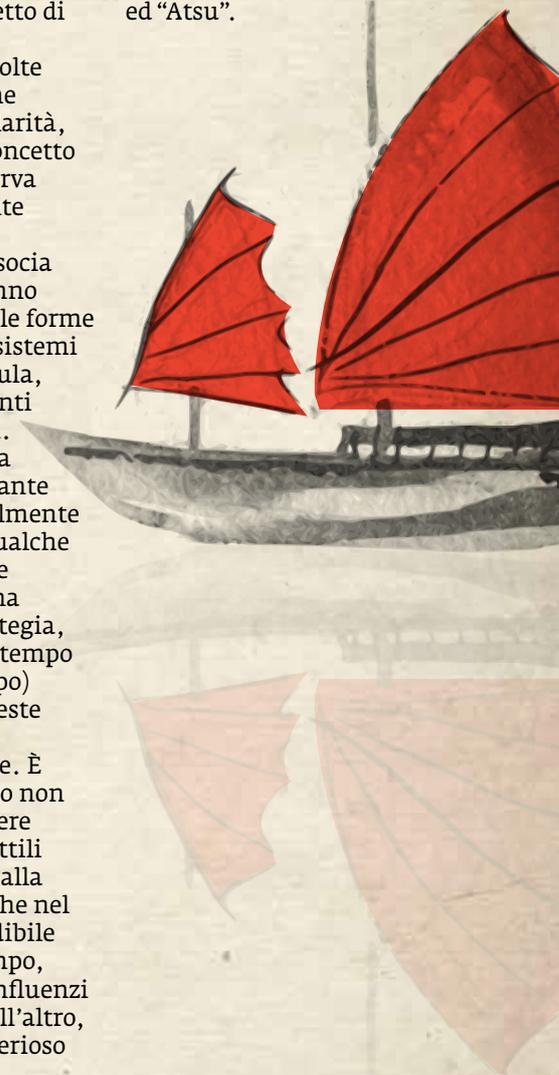
Tuttavia questa strategia-intenzione dove e come la si può innestare in un rapporto operatore-ricevente, toriuke? Se qualcuno ci chiedesse dov'è la strategia, fammela vedere, che risposta ci sentiremmo di dare? La quarta dimensione

A mio avviso, occorre inserire un quarto elemento, una quarta dimensione: il Tempo. Il tempo è scandito nella pressione dalla giustezza nell'entrare e nell'uscire, è nel ritmo costante; la ripetizione diviene il ticchettio dell'orologio. Si entra così in simbiosi con i meccanismi della vita, il ritmo del cuore, il mantice del respiro, come l'andare ed il venire del gesto che produce la pressione. La perfezione della pressione crea il legame con la concezione del tempo, né accelerato né lento, giusto; il Qi ha necessità del giusto tempo per modellarsi diversamente; nel tempo si pone l'intenzione che diviene strategia, finalizzata alla rettifica dei soffi. La natura dei soffi sta nella nomenclatura dei territori, delle linee, dei punti, altrimenti che senso avrebbe nominarli? In questo modo, affidandosi ad una strategica intenzione, ogni singola pressione, nella consapevolezza della sua unicità, è integrata in un percorso che ha un inizio ed una fine ben determinata, non dimenticando che nell'ottica delle ciclicità, ogni fine coincide con un nuovo inizio. Il Qi transita per lo stesso punto, attraverso meccanismi diversi, ogni cinquanta minuti circa, e l'insieme dei vari aspetti del trattamento ha il compito di rettificare i soffi, al fine di riportarli alla loro giustezza, alla loro natura, alla loro direzione. Un esempio fra i molti: che senso può avere occuparsi del percorso del canale dell'intestino crasso e dello stomaco? Favorire la capacità di assimilazione dei singoli visceri correlati? Porre l'uomo dinnanzi alla capacità di ritrovare una relazione fisica, alimentare con il mondo attraverso la bocca? Certo anche questo, tuttavia se ricordiamo che i canali hanno il nome yang ming, la luminosità dello yang, trattare con

attenzione questo livello, con i tempi necessari per fare in modo che il Qi si rettifichi, significa permettere allo yang ming (territorio funzionale corporeo) di ritornare a realizzare se stesso al finire del suo percorso, riportando la luce, la luminosità nello yin, per permettere all'Uomo di guardare dentro di se con luce nuova. In questo senso lo yang ming del piede è il Protettore del Cuore. La curvatura del tempo. Fino a qualche anno fa, m'immaginavo il tempo come un elemento a consumo, trascorrendo, inesorabile, diminuiva sempre più, con pochi altri scopi. L'energetica mi ha dato una grande altra possibilità e punto di vista, introducendo nella lettura della vita stessa, in ogni tipo di manifestazione vitale, lo spaziotempo, non scisso ma accoppiato, in perenne relazione. È stato naturale chiedersi quali trasformazioni subisse il tempo e soprattutto se avesse una direzione, come tutte le cose esistenti. Vi siete mai posti la domanda della direzione temporale? Quel gran genio di Albert Einstein, che scomodiamo, ha proposto non solo una diversa velocità del tempo, rispetto al pianeta Terra, ma attraverso quest'affermazione ha introdotto la direzione (per percepire la velocità occorre leggere i punti su una traiettoria e quindi una direzione). Se il tempo avesse una direzione lineare, ciò che posizioniamo nel tempo non farebbe ritorno, sarebbe disperso, essendo l'universo infinito. Nella sua grande teoria, Albert ha teorizzato una curvatura nel tempo, insieme a molte altre proposte. La curvatura, la linea curva, presuppone un raggio di curvatura e quindi, al di là della quantità di tempo, introduce una traiettoria

circolare nel movimento del tempo. Se introduco cose nel tempo affidandole ad una direzione, mi aspetto che ritornino dalla direzione opposta, arrivandomi alle spalle, non mi chiedo quando. Per coloro che, come noi, hanno abbracciato l'energetica, non rientra nelle novità il concetto di circolarità. Ad onor del vero, molte proposte energetiche vanno oltre la circolarità, ed introducono il concetto di spirale; se si osserva tridimensionalmente la spirale, e questa dimensione la si associa al tempo, si noteranno molte analogie con le forme naturali, galassie, sistemi solari, la stessa cellula, in sintesi i movimenti naturali dei sistemi. Tuttavia, mi sembra perlomeno affascinante pensare intenzionalmente che, se introduco qualche cosa di sottile, come una esortazione, una preghiera, una strategia, una intenzione nel tempo (o nello spazio-tempo) che sto vivendo, queste formulazioni siano destinate a ritornare. È pensare che il tempo non possa ma debba essere riempito, di cose sottili che diano un senso alla vita ed alle cose, e che nel continuo ed inscindibile rapporto spazio-tempo, Cielo-Terra, l'uno influenzi e rettifichi i soffi dell'altro, nell'equilibrio misterioso

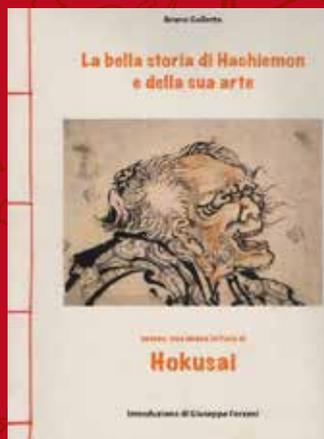
della vita. In questo modo, con un tempo un poco più pieno ed uno spazio un poco più vuoto, ogni pressione, unica ed irripetibile, cuce questa distanza fra operatore e ricevente, nel tutto di un trattamento. Tutto questo potrebbe essere un modo di riempire e leggere lo spazio fra "Shi" ed "Atsu".



Fabrizio Bonanomi, che ha firmato questo articolo, oltre ad essere un collega di grande competenza professionale è anche, e prima di tutto, un carissimo amico. Studioso di Medicina Cinese, è direttore didattico dell'Istituto TAI, Istituto Superiore di Medicina Cinese Classica applicata allo Shiatsu, membro del Comitato Scientifico della FISieO e direttore della rivista Shiatsu News della stessa Federazione (FISieO). Abbiamo apprezzato particolarmente l'articolo di Bonanomi, non solo per l'indubbio valore dei contenuti, ma anche per lo spirito di collaborazione che anima questo scambio, ed è per questo che ci siamo permessi questa breve nota. Pur nelle diverse situazioni quello che più ci preme è la buona salute della nostra Arte, e tutti insieme lavoriamo perché la si mantenga, a partire anche da piccole cose.

BRUNO GALLOTTA E L'ARTE DI HOKUSAI

Ci sono persone che non smettono mai di sorprendere, intendo dire di sorprendere positivamente. E' il caso di Bruno Gallotta, un carissimo amico che nel giro di due anni (2015/2016) ha pubblicato, uno dopo l'altro, due interessantissimi lavori sull'arte del grande pittore e incisore giapponese Katsushika Hokusai (1760-1849). Per Hokusai non servono molte presentazioni, pur se talvolta, perché torni immediatamente alla nostra memoria, occorre ricordare la sua opera probabilmente più nota, quella bellissima immagine di una grande onda (La grande onda di Kanagawa) che fa parte di una serie di stampe dal titolo "Le



trentasei vedute del Monte Fuji". Ma l'elenco delle sue opere è lunghissimo, e comprende i tre volumi della serie "Le cento vedute del Monte Fuji", le belle immagini delle più belle

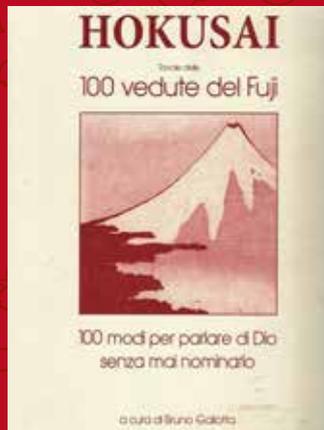
cascate e dei più famosi ponti giapponesi, i suoi incredibili Manga e tanto altro ancora. Senza dire poi dell'impatto che il grande artista giapponese ebbe sulla pittura europea, arrivando fino ad influenzare la sensibilità di pittori del calibro di Monet, Van Gogh e Gauguin. Di Hokusai non aggiungeremo altro, se non ricordare che proprio lo scorso gennaio si è chiusa a Palazzo Reale di Milano una bella mostra che ha tenuto il cartellone per quasi quattro mesi, e che lo ha visto insieme ad altri due grandi della pittura giapponese: Utagawa Hiroshige (1797-1858) e Kitagawa Utamaro (1753-1806). I tre pittori sono tutti esponenti di quel genere artistico noto con il nome di Ukiyo-e (Immagini del Mondo Fluttuante), che consiste sostanzialmente in stampe impresse con matrici di legno che ritraggono aspetti della vita del Giappone del periodo Edo. L'Ukiyo-e fu un genere che ebbe una grande fioritura nel paese durante quel periodo, vale a dire più o meno tra il XVII e il XX secolo. L'amico Bruno Gallotta è un profondo conoscitore dell'arte giapponese di quei secoli, in particolar modo dell'arte di Hokusai. Nel 2015 ha pubblicato in proprio un bel cofanetto dal titolo "100 vedute del Fuji - 100 modi per parlare di Dio senza mai

nominarlo". Il cofanetto contiene le riproduzioni di tutte le stampe de "Le cento vedute del Monte Fuji" accompagnate da un testo redatto da Gallotta dove ognuna delle cento vedute della montagna sacra viene descritta e analizzata anche nel suo significato simbolico. Nel suo libro egli però non ha inteso semplicemente riepilogare questo corposo lavoro di Hokusai, ma piuttosto ha voluto accompagnare il lettore, veduta per

veduta, perché possa entrare ancora più in profondità nell'opera per coglierne e apprezzarne appieno il significato spirituale. Un significato che va a porsi anche oltre l'indubbia bellezza delle immagini e che è ben riassunto nel titolo stesso che ha inteso dare: "100 vedute del Fuji - 100 modi per parlare di Dio senza mai nominarlo". Questo sua esegesi dell'opera di Hokusai ci fornisce un'interpretazione

che oltre ad essere poco usuale è davvero sorprendente. Resteremo infatti sorpresi, ad esempio, nel trovare che insieme alle tante immagini della montagna ve ne sono altre dove il Fuji è invece del tutto assente, pur venendo ad essere simbolicamente rappresentato nella foggia di un cappello di una contadina piuttosto che dalla posizione della mano di un lottatore di Sumo.

Questo per indicare che mantenere nella vita la presenza della montagna sacra può conferire un valore spirituale alla propria esistenza. La chiave di lettura suggerita,



oltre ad essere intrigante, mostra anche le notevoli competenze storiche e di costume, oltre che artistiche, che Bruno Gallotta ha maturato negli anni. Di questo lavoro se ne

potrebbe parlare ancora a lungo ma qui ci fermiamo per segnalarvi un'altra bella novità che l'amico Bruno ha presentato lo scorso ottobre a Piacenza, in occasione della mostra da lui personalmente curata presso la Biblioteca Passerini-Landi. La mostra, dove sono state esposte le tavole delle cento vedute, è stata inserita tra gli eventi ufficiali per i 150 anni di relazioni tra Italia e Giappone.

Si tratta di un altro suo lavoro su Hokusai dal titolo "La bella storia di Hachiemon e della sua arte", e precisiamo subito che Hachiemon è uno dei tanti nomi con i quali Hokusai ha firmato le sue opere. Questo lavoro è in sostanza una storia completa e molto ben dettagliata di Katsushika Hokusai, della sua persona, della sua arte e del periodo in cui ha operato. Anche in

questo lavoro possiamo cogliere la competenza di Gallotta, o ancor meglio la sua intimità con Hokusai, come suggerisce Giuseppe Forzani nella sua introduzione.

Anche in questo caso però non ci troviamo di fronte ad un semplice riepilogo di una storia personale e artistica, ma è ben altro. Come annota Forzani "Gallotta segue passo passo l'evoluzione del pensiero, della tecnica, della sensibilità espressiva di Hokusai, e ne delinea anche il cammino umano e spirituale. Questo libro è un lavoro di critica artistica che instaura un rapporto totale con l'artista e la sua opera: non tende ad assumere uno sguardo distaccato e oggettivo, non osserva da soggetto a oggetto ma si immerge da soggetto nel soggetto, guarda ad altezza d'uomo, strappa gli occhi di Hokusai per mettere i propri al

loro posto, per usare un'espressione che a noi può risultare un po' cruda e grottesca ma che a volte risuona nel linguaggio spirituale giapponese e che forse non sarebbe dispiaciuta al vecchio pazzo per la pittura."

E in effetti la storia di Hokusai che lui narra è una storia dall'interno della vicenda umana e artistica del grande pittore giapponese, una storia autenticamente vissuta dall'interno del personaggio, dall'interno del suo sentire e del suo tempo.

Mi lega a Bruno Gallotta, ormai da qualche tempo, una bella amicizia ed è per me un grande piacere poter parlare di lui e di questi suoi lavori dalle pagine della nostra rivista. Parlare di un amico ad altri amici, e naturalmente d'aver parlato, anche se solo un poco, di Hokusai.

DI STEFANIE KIMMICH

INCONTRARE BRUNO GALLOTTA

Dopo averlo atteso per qualche tempo e con una certa trepidazione, incontro Bruno Gallotta nei primi giorni di dicembre, nella sua casa di Lodi, tra i suoi numerosi libri e tra i quadri e le sculture della sua vasta collezione. Dopo che mi ha fatto accomodare tra tutta questa passione per l'arte, Bruno inizia col raccontarmi alcune cose di sé per poi entrare direttamente nell'argomento che mi sta più a cuore, l'arte di Hokusai, di cui lui è un grande conoscitore. E comincia a parlarne premettendo che "...lo spirito analitico occidentale ed il concetto di estetica intesa come filosofia d'arte, impedisce la nostra comprensione profonda dell'arte giapponese". Arte che a suo dire va invece vissuta con pienezza. "Esattamente - continua ancora Bruno - come si può comprendere un giardino

zen soltanto entrando dentro, soffermandovisi in silenzio, contemplando...". A queste sue parole subito mi viene da pensare che lui, autore di "La bella storia di Hachiemon e della sua arte" e di "100 vedute del Fuji - 100 modi per parlare di Dio senza mai nominarlo", di certo in quel giardino artistico ci sia entrato con tutto se stesso. "L'artista giapponese cerca l'eliminazione del bello e del brutto, va oltre l'apparenza", mi spiega ancora. Quindi oltre il giudizio personale. Come forse accade nella poesia breve giapponese, l'Haiku. L'istante descritto, o in questo caso disegnato, è un atto di conoscenza, ossia coscienza immediata senza alcun fine speculativo. Semplicemente percezione: al lettore, all'osservatore, la capacità di coglierne l'attimo, il significato profondo. Nella descrizione dei

disegni di Hokusai, Bruno ci rivela tutto il percorso spirituale compiuto dallo stesso artista durante le varie fasi della sua vita. Nel suo libro "La bella storia di Hachiemon e la sua arte" ripercorre infatti l'evoluzione dal giovane "Shunrō" sino a "Manji, il vecchio pazzo per la pittura", cioè di quello straordinario personaggio dai tanti nomi che noi abitualmente conosciamo soltanto come Hokusai. Bruno Gallotta, tra i tanti i riferimenti storici e culturali, da vero esperto dell'arte giapponese, ci apre le porte di un mondo!



Ossia di comprendere Hokusai e la sua arte senza artifici ma con una disposizione di empatia essenziale con l'ordine delle cose così come lui ce le illustra. Può capitare che in un giorno, pieno di vita e indimenticabile, ci si trovi a raccogliere un ciottolo in un ruscello di montagna perché proprio quel ciottolo rappresenta il grande mistero che è la vita stessa. Con questo pensiero lascio la casa di Bruno Gallotta con un forte sentimento di gratitudine nel cuore, perché lui ha saputo raccogliere le stupende cascate, i ponti e il grande Fuji di Hokusai.



Dott. Biagio Notario

LA FATTURA

Cos'è la fattura?

La fattura è un documento fiscale obbligatorio che viene redatto dall'Operatore Shiatsu e consegnato al proprio cliente per certificare l'avvenuta prestazione di servizi (trattamento shiatsu).

Tutti gli Operatori Shiatsu devono emettere una fattura?

No. La fattura va emessa solo dagli Operatori Shiatsu, in possesso di partita IVA, che effettuano il trattamento a fronte di un corrispettivo in denaro o in natura.

Quando va emessa la fattura?

La fattura va emessa al momento dell'incasso da parte dell'Operatore Shiatsu. Se il cliente paga in un'unica soluzione un ciclo di trattamenti, la fattura va emessa all'atto dell'incasso e per l'importo totale. Quando al termine del singolo trattamento il cliente non paga non va emesso alcun documento. Queste regole si applicano ai soggetti che svolgono l'attività come lavoratore autonomo. Chi svolge l'attività come imprenditore dovrà osservare altri obblighi.

Per quanto riguarda la prestazione effettuata cosa devo indicare nella fattura?

Nella fattura va indicata la natura, qualità e quantità dei beni ceduti e/o dei servizi prestati. Nel caso di un Operatore Shiatsu la descrizione potrebbe essere questa:

| Q.ta | Descrizione | Imp. Unitario | Imp. Compl. |
|------|---------------------|---------------|-------------|
| N. 3 | Trattamenti shiatsu | 50.000 | 150.000 |

In quante copie va emessa la fattura?

Le fatture vanno emesse in duplice originale, uno per l'Operatore e l'altro per il cliente. Per esigenze personali è possibile emettere copie aggiuntive del documento (es. copia da consegnare al commercialista).

Devo utilizzare un modello di fattura prestabilito?

No. Le norme fiscali non prevedono un modello standard di fattura, quindi è possibile adottare un qualsiasi schema, l'importante è che contenga tutte le informazioni richieste dalla legge. La fattura può essere emessa a mano (usando un blocco a ricalco) oppure con l'aiuto di un computer (stampando su carta bianca).

Quando è obbligatorio apporre la marca da bollo sulla fattura?

La marca da bollo da 2,00 euro va apposta sulla copia per il cliente quando:

- il totale della fattura è superiore a 77,47 euro;
- la fattura non comprende l'addebito dell'imposta (es. fattura emessa in regime dei minimi o regime forfetario).

PAROLE E LIBRI



Gua sha una tecnica tradizionale per la pratica moderna

Autrice: Arya Nielsen
Editore: Casa Editrice Ambrosiana

Da poco tradotto in italiano, questo libro introduce alla pratica del Gua sha descrivendone i metodi ed i casi di utilizzo. Come spiega Ted J. Kaptchuk nella prefazione, il merito dell'autrice di questo libro (la dott.ssa Arya Nielsen agopuntrice e ricercatrice americana) è quello di aver riscoperto una pratica antichissima diffusa in tutto l'Estremo Oriente che era stata etichettata come "tradizione popolare" e perciò poco valorizzata.

Di cosa si tratta e come si utilizza il gua sha: attraverso uno strumento idoneo si pratica uno sfregamento (gua) della superficie cutanea che serve a rimuovere le stasi di Qi e Sangue, a far circolare gli eccessi e ad eliminare le energie perniciose (sha). Il libro è corredato da fotografie e spiegazioni circa le varie possibilità di applicazione, sia negli adulti che nei bambini, nonché da una ricca sezione di casi clinici documentati che la dott.ssa Nielsen ha trattato con il gua sha negli ultimi anni.



LA TUA professionalità IN BUONE MANI

- Associazione che rilascia "Attestato di qualità e di qualificazione professionale dei servizi prestati" come previsto dagli artt. 4, 7 e 8 della legge 4/2013.
- Associazione inserita nell'elenco del MINISTERO DELLO SVILUPPO ECONOMICO.
- Associazione iscritta nell'Elenco delle Associazioni rappresentative a livello nazionale delle Professioni non regolamentate presso il MINISTERO DI GIUSTIZIA (ART. 26 D.L. 9 novembre 2007, n.206).

- Associazione iscritta al nr. 24 nel "Registro Regionale delle Associazioni dei prestatori di attività professionali non ordinistiche" istituito con Legge Regionale del Friuli Venezia Giulia n. 13/2004 "Interventi in materia di professioni".
- Associazione iscritta al C.O.L.A.P. (Coordinamento Libere Associazioni Professionali).

Il Coordinamento Operatori Shiatsu intende valorizzare la professionalità dell'operatore shiatsu con le seguenti modalità:

- **TENERE** un *Elenco Professionale* al fine di garantire la tutela del pubblico e dei professionisti associati;
- **DEFINIRE** il profilo professionale dell'operatore shiatsu in considerazione dei percorsi formativi e della pluralità delle esperienze ad esso riconducibili;
- **VERIFICARE** ed attestare l'idoneità dei propri soci definendo un iter formativo degli operatori;
- **TUTELARE** lo sviluppo e gli interessi dei singoli soci nell'ambito della propria attività e nell'interesse dell'intera categoria professionale;
- **FORNIRE** ai propri iscritti la copertura di un'assicurazione professionale;
- **PROMUOVERE** l'aggiornamento professionale e culturale dei soci organizzando convegni, riunioni, corsi e stage;
- **INTRAPRENDERE** rapporti con altre organizzazioni similari nazionali ed internazionali al fine di rendere uniforme la regolamentazione professionale in Italia ed in Europa.

Associazione di operatori shiatsu professionisti, costituitasi nel 2001 con lo scopo di rappresentare i propri soci in ambito sociale, politico e culturale e con la finalità di promozione e diffusione di metodi naturali e di pratiche tradizionali, in particolare dello shiatsu, per il mantenimento della salute e del benessere globale dell'individuo.



Convegno Nazionale



Un filo di fumo...

Un filo di fumo
disegna adesso
il primo cielo dell'anno

KOBAYASHI ISSA

Kobayashi Issa (1763-1828). Con Matsuo Basho e Yosa Buson, Issa è ritenuto uno dei grandi poeti dell'*haiku* del periodo classico (periodo Edo, 1603-1868 circa). Il suo vero nome era Kobayashi Yōtaro ed era figlio di un contadino con la passione per la poesia. Prese il nome di Issa nel momento in cui decise di farsi monaco buddista nella tradizione della Terra Pura. Questo suo nome monastico significa, nella lingua giapponese, "una tazza di tè", e probabilmente vuole indicare armonia, condivisione e amicizia. Pur avendo avuto un'esistenza difficile amava intensamente la vita in tutte le sue forme, fin dalle più semplici. Si dice che abbia composto più di ventimila *haiku*, molti dei quali dedicati a piccoli animali e insetti: rane, uccelli, lucciole e persino zanzare. E' uno dei poeti più amati dal popolo giapponese.

7/10/2016

