COStellazioni

C.O.S.
COORDINAMENTO OPERATORI SHIATSU

N.5 Febbraio 2018 - riservato ai soci

L'Efficacia dello Shiatsu

BodyMindCenter
EuropeanShiatsu® JinShinDo® School

Seminario di Seiki Meridian Shiatsu
con Tzvika Calisar
Israele

14-15 Aprile 2018

Programma:
- Esercizi di Do-in
- Meridiani e Tsubo (teoria e pratica)
- Valutazione energetica dei Meridiani Kyo e Jitsu secondo il sistema del Maestro Masunaga (teoria e pratica)
- Pratica e trattamento Shiatsu specifico (dimostrazione)

orari: sabato 10-19, domenica 9.30-17
costo del corso: 120€ (seminario riservato ai soci)

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

C.O.S. Coordinamento Operatori Shiatsu

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

Tzvika Calisar *inizia a studiare Shiatsu nel 1985. La sua pratica e i suoi studi lo hanno portato allo sviluppo del metodo Seiki Meridian Shiatsu.*
È il fondatore della Seiki Meridian Shiatsu International Association, che ha sede in vari Paesi europei, nord e sud America, Israele, Australia e Nuova Zelanda. Calisar ha studiato a Tokyo per due anni dal 1985 presso la Namikoshi Shiatsu School e presso lo Iokai Center del Maestro Masunaga. Insegna Shiatsu in Giappone, Israele, Inghilterra, Austria, Germania, Italia, Spagna, Francia, Svizzera, Ungheria, Grecia, Russia, Bulgaria, Romania, India, Tailandia, USA, Canada, Argentina e Cile.

3	Comunicazioni dalla segreteria	Patrizia Vidotto
4	Anno del cane	Luana Gardellin
6	Anche noi c'eravamo...	Massimo Beggio
7	Larghe intese	Franco Castellaccio
8	Profilo tecnico formativo dell'operatore shiatsu	
11	Il fegato, il respiro ed il flusso del QI	Eduard Tripp
14	WU, l'origine dei movimenti	Marco Carminati
16	I bambini di Simonetta	Massimo Beggio
19	Cronache di shiatsulandia, una storia molto speciale	Simonetta Tommasi
20	Si noi c'eravamo	Massimo Beggio
24	432 Hz	Martina Crepaldi - Giordano Sandalo
27	C'è Posta - Lettere alla redazione	
29	Punto fiscale	Biagio Notario
30	Parole e libri	Luana Gardellin
31	Kombucha	Sara Rosa-Rizzotto

COStellazioni

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

Hanno collaborato
Massimo Beggio
Patrizia Vidotto
Luana Gardellin
Franco Castellaccio
Eduard Tripp
Marco Carminati
Sara Rosa - Rizzotto
Biagio Notario
Simonetta Tommasi
Birgit Neuper
Martina Crepaldi
Stefanie Kimmich

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

DI PATRIZIA VIDOTTO

DALL'INTERNO DEL COS

COMUNICAZIONI DELLA SEGRETERIA

Sempre a disposizione per qualsiasi informazione. Contatti segreteria: info@shiatsucos.com tel. 334-2447784 dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 13.00

Esami per l'iscrizione all' Elenco Professionale del COS

La prossima sessione d'esame si terrà nel week end del 28 – 29 aprile prossimo a Rimini.

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.
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 sul nostro sito www.shiatsucos.com che viene aggiornato spesso, ricordate di visitarlo! Vi trovate anche tutti i numeri di Costellazioni.

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 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 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 !

DI LUANA GARDELLIN

ANNO DEL CANE

Gli squilli marziali mi hanno chiamato
Ad ascoltare le vostre pene
A placare la vostra sofferenza
Io sono il difensore della Giustizia,
L'Equità è la mia sola amica.
La mia vista non è mai offuscata dalla viltà
La mia anima non è mai incatenata.
La vita senza onore è una vita vana
Io sono il cane.

- dal 10 febbraio 1910 al 29 gennaio 1911
- dal 28 gennaio 1922 al 15 febbraio 1923
- dal 14 febbraio 1934 al 3 febbraio 1935
- dal 2 febbraio 1946 al 21 gennaio 1947
- dal 18 febbraio 1958 al 7 febbraio 1959
- dal 6 febbraio 1970 al 26 gennaio 1971
- dal 25 gennaio 1982 al 12 febbraio 1983
- dal 10 febbraio 1994 al 30 gennaio 1995
- dal 29 gennaio 2006 al 17 febbraio 2007
- dal 16 febbraio 2018 al 4 febbraio 2019

DI LUANA GARDELLIN

Il Cane

L'individuo nato nell'anno del Cane è innanzitutto onesto, intelligente, sincero con un profondo senso di lealtà e giustizia. Irradia sex appeal, è vivace e attraente. Non riesce ad ignorare un'invocazione di aiuto e, se succede che se la prende con qualcuno, la sua collera è passeggera e senza rancore.

La sua relazione con il mondo è senza finzione e all'insegna del parlar chiaro e semplice ma meglio non ficcare il naso nei suoi affari o può diventare chiuso e misterioso e poiché non ammette sfumature intermedie... deve sapere come classificarvi per potersi fidare o meno di voi.

In ogni caso, la persona nata in questo segno sarà amata per il suo caldo carisma e la superba conoscenza della natura umana.

E queste sono le buone notizie!

Guardando l'altra faccia della medaglia, vediamo che tende a preoccuparsi senza motivo e si aspetta guai in agguato ad ogni angolo.. (un po' pessimista forse?) Questo lo rende bravissimo a dare le notizie peggiori... non è nella sua natura rimandare l'inevitabile.

Può anche far ricorso ad un certo caratteraccio per difendere le sue ragioni, far a pezzi le argomentazioni avverse con logica impeccabile e spirito acido ma solo quando la diplomazia non arriva a nulla.

In ogni caso tutte queste caratteristiche peculiari ne fanno un ottimo militare, avvocato, insegnante giudice, medico, buon consigliere, capitano d'industrie o missionario.

Nella versione femminile, la donna del Cane, dalla bellezza calda e durevole, sarà riflessiva ma anche impertinente e stizzosa quando viene contrastata, in ogni caso, sempre attenta ai bisogni degli altri, senza pregiudizi e pronta alla collaborazione.

Il Cane di Terra (2018) è il più concreto fra i nati del segno: perfezionista, determinato, grande lavoratore, grintoso, instancabile.

Un imparziale dispensatore di saggi consigli, altruista e concentrato nell'aiutare gli altri.

...Apprezza il giusto uso del denaro e del potere e questo lo rende abile nel lottare e nel sopravvivere; un realista che tiene in gran conto il suo individualismo e il rispetto per se stesso parlando senza riserve dal profondo del cuore.

.....infine ... che dire.... è fortunato sia nel lavoro che in amore!

È un anno in cui l'influenza generosa del Cane sosterrà eguaglianza e libertà, presterà onestà alle nostre intenzioni e il suo occhio vigile ci aiuterà a mantenere la calma

.....Un'occasione per diventare più idealisti, più riflessivi? Per abbandonare un po' il materialismo e dedicarci a gesti caritatevoli?

Chissà possa essere un tempo migliore per riesaminare i nostri valori e le nostre virtù!

ANCHE NOI C'ERAVAMO...

Iniziamo col dire che la preparazione di un editoriale non è mai una cosa facile. L'editoriale è un pezzo che apre e che fa un po' da sfondo a tutto il resto. In genere gli si affida il compito di tratteggiare un tema di particolare importanza nel momento in cui la pubblicazione esce. Insomma è una discreta gatta da pelare. Nel caso nostro, uscendo con un solo numero ad inizio d'anno, è sempre piuttosto complicato dover decidere di quale argomento sia il caso di parlare nell'editoriale.
Questo numero di "Costellazioni" apre il 2018, di fatto un anniversario. Anche senza voler fare previsioni sul futuro possiamo essere ben certi che la scadenza dei cinquant'anni dal 1968, da quell'ormai mitico "sessantotto", tra severi detrattori e accaniti sostenitori ci verrà servita in tutte le salse e per tutto l'anno, fin quasi alla nausea. Gli ultimi mesi del 2017 ce ne hanno già dato qualche conferma.
Essendo quindi probabilmente questo l'argomento forse più gettonato dell'anno, anche noi su questo vorremmo dire la nostra. Faremo di tutto per evitare facili nostalgie e per non essere noiosi, cercando di dire qualcosa, se non di nuovo almeno di sensato. Ci sentiamo di farlo e di averne anche titolo, un po' perché a quel tempo c'eravamo e un po' perché abbiamo praticato spesso l'esercizio di ripensarci.
E poi anche perchè ci risulta che molti dei nostri padri nobili (intendendo i padri nobili dello shiatsu) sono passati proprio dentro quegli avvenimenti di allora prima di dedicarsi alla nostra nobile arte. In fondo sarà come parlare delle nostre radici, pur se in modo meno convenzionale.
Questa era l'idea dalla quale siamo partiti per scrivere il nostro editoriale. Poi però abbiamo visto che questa idea ci prendeva molto spazio e allora abbiamo deciso di annunciare, appunto con l'editoriale, che in questo numero della rivista, tra le varie cose che pubblichiamo (convegno, appuntamenti, libri ed altro), ci mettiamo anche una riflessione su quegli anni. Discutibile o meno sarà la nostra riflessione e andrà a far compagnia alle molte altre che avrete modo di sentire nel corso dell'anno. La trovate nelle pagine che seguono, nella rubrica "Radici" naturalmente.
Buona lettura e buon 2018.

DI FRANCO CASTELLACCIO

LARGHE INTESE

Cari soci,
con grande piacere e soddisfazione vi comunico una notizia che molti di voi probabilmente già conoscono: l'avvenuta firma del protocollo d'intesa per definire il profilo tecnico formativo della figura dell'Operatore Shiatsu e del professionista attestato. Dopo un anno di intenso lavoro, incontri, confronti, discussioni, aggiustamenti, correzioni, il C.O.S. (Coordinamento Operatori e Insegnanti Shiatsu) e A.P.O.S. (Associazione Professionale Operatori Shiatsu e Insegnanti), le due associazioni che rappresentano la maggioranza degli operatori ed insegnanti shiatsu in Italia, hanno firmato un documento che sancisce la figura dell'operatore shiatsu. Documento che potrete leggere di seguito a questo articolo
Questo profilo che rispetta le direttive della legge 4/2013 e del D.L. 13/2013 é un ulteriore passo per essere riconosciuti dalle istituzioni come professionisti associativi alla stregua delle professioni ordinistiche.
Cercheremo di aggregare altre realtà di shiatsu, nonché istituzioni come il C.T.S. (Comitato Tecnico Scientifico) della Regione Lombardia o altre istituzioni regionali affinché firmino questo protocollo d'intesa.
Il documento sarà quindi spendibile nelle sedi istituzionali che riterremo opportune.
Il passo successivo sarà la richiesta di certificazione all'U.N.I. (Ente Italiano di Normazione). Non saranno tempi brevi né tanto meno il percorso sarà facile, ma siamo convinti che con buona volontà e impegno potremo riuscire nell'intento.
C'è un altro grande progetto tra gli obiettivi del Cos. Come sapete il Cos rappresenta l'Italia nella E.S.F. (European Shiatsu Federation) e siamo fermamente convinti di poter dare un grosso contributo alla Federazione Europea. Riteniamo ed auspichiamo che il protocollo d'intesa firmato con Apos possa essere una sorta di guida per tutte le nazioni aderenti alla E.S.F. e magari, in un prossimo futuro, riuscire ad avere un profilo professionale dell'operatore shiatsu comune in tutta Europa.
Sogni? forse, ma si legge ne "I Ching": " Può forse essere corretta la visione della vita se ci si limita a guardare attraverso il buco della serratura, invece di spalancare la porta?"
Certo il progetto é ambizioso, ma noi siamo caparbi, tenaci e soprattutto ci guida un intento preciso: Il bene dello shiatsu.
Voglio ricordare anche il grosso lavoro che sta facendo il C.O.L.A.P. (Coordinamento Libere Associazioni Professionali) a livello istituzionale, incontrando costantemente rappresentanti di ogni forza politica, proponendo emendamenti e leggi e soddisfacendo almeno in parte le richieste effettuate per il mondo delle professioni associative.
Alcuni dei provvedimenti sono insiti nella legge di stabilità in cui si parla di lavoro autonomo e lavoro professionale:

- Il blocco dell'aliquota contributiva dei lavoratori autonomi
- la revisione del regime dei minimi e l'impegno di una riforma strutturale
- Indennità per cure lunghe
- Indennità di maternità senza astensione
- Congedo parentale
- Deducibilità della formazione.
- Promozione occupabilità: accordo Centri per l'Impiego, Associazioni Professionali.
- Accesso dei professionisti al F.S.E. (Fondo Strutturale Europeo)
- Apertura di nuove Consulte Regionali
- Rafforzamento della presenza Colap nelle istituzioni: UNI e ACCREDIA.

Questi sono alcuni obiettivi raggiunti dal Colap di cui ovviamente ne usufruiscono le Associazioni Professionali. Non entro nel merito dei vari risultati né tanto meno nella specifica degli stessi, poiché la materia legislativa e fiscale è abbastanza complessa. Chi fosse però interessato a conoscere nei dettagli i diversi provvedimenti legislativi, può consultare il sito del Colap.
Come direttivo del Cos continueremo a lavorare per migliorare la qualità dei servizi e le opportunità per tutti i soci Buona Vita.

PROFILO TECNICO FORMATIVO DELL'OPERATORE SHIATSU

APOS® Associazione Professionale Operatori e Insegnanti Shiatsu

C.O.S.® COORDINAMENTO OPERATORI SHIATSU

Identificativo:

- Operatore Tecnico qualificato in trattamenti shiatsu;

Profilo tecnico (job description):

- Indica un trattamento manuale, effettuato sulla persona, di durata variabile, riconosciuto in Giappone nel primo dopoguerra come tecnica a sé stante, ma le cui origini derivano da antiche tradizioni e filosofie orientali.
- Il trattamento si svolge a terra su futon, o su lettini di adeguata dimensione e struttura, sedie o cuscini di adeguata conformazione.
- Non ha finalità curative in ambito di prestazione sanitaria.
- Non prevede utilizzo di ausili o strumenti di competenza di figure sanitarie, estetiche o sportive.
- La modalità peculiare del trattamento, è la pressione perpendicolare e costante esercitata con il peso del corpo dell'operatore su zone anatomiche riconosciute dalla cultura occidentale e zone, punti e meridiani energetici secondo la visione del pensiero orientale.
- Per esercitare la pressione si utilizzano prevalentemente i palmi, i pollici, i gomiti, le dita, le ginocchia, il piede, a seconda dello stile praticato e/o della formazione dell'operatore, del tipo di pressione che si vuole portare e della zona del ricevente a cui questa è diretta.
- Si adatta a qualsiasi tipologia di individuo qualunque ne sia l'età, la struttura, la condizione fisica e il sesso, compatibilmente con la specifica formazione/esperienza e specializzazione dell'operatore.
- Il professionista adotta le competenze acquisite in base al curriculum formativo coerente con i modelli culturali di riferimento utilizzati dalla scuola di provenienza.
- Ha lo scopo di preservare e\o ripristinare lo stato di equilibrio energetico della persona che riceve il trattamento, risvegliando e armonizzando le funzioni e le risorse vitali profonde dell'individuo, il che può riflettersi nel mantenimento o recupero di un buono stato di salute generale. Il termine "salute" fa riferimento alla definizione data dall'OMS nel 1946, ovvero "stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia"
- Opera nella visione olistica dell'individuo favorendone una maggiore consapevolezza in rapporto a sé stesso, allo stile di vita e all'ambiente che lo circonda.
- I benefici dello shiatsu sul piano sintomatico e della prevenzione, non sono frutto di una attività mirata alla cura delle patologie e/o inestetismi, ma di un naturale processo evolutivo, connesso al generale miglioramento della vitalità.

Modelli culturali di riferimento:

- Energetico-orientale, tecniche del Maestro Masunaga.
- e/o Fisiologico-anatomico occidentale/orientale, tecniche del Maestro Namikoshi.
- e/o Visione della realtà legata all'antico pensiero cinese: microcosmo-macrocosmo, Yin-Yang, cinque trasformazioni, elementi nutrizionali nella visione Classica Cinese e/o Tibetana e/o Macrobiotica.
- e/o Evoluzioni relative a studi e ricerche in ambiti tradizionali e/o contemporanei.

Curriculum formativo

Il programma didattico attuale varia da 650 a 800 ore frontali e pratiche (minimo 500 frontali e 150 / 300 di pratica documentata).
Entro il 2020 le scuole aderenti/Enti di Formazione convenzionati dovranno adeguare il proprio programma didattico a 800 ore frontali e pratiche
A partire dal 2021, il curriculum formativo per il professionista attestato ai sensi della L. 4.2013 viene definito da un monte ore minimo pari a 1000. (800 ore di formazione presso la propria scuola/ente e 200 ore professionalizzanti).
Le ore che formano il programma didattico sono da intendersi di 60 minuti.
Le 800 ore di formazione scolastica, devono essere distribuite su un periodo minimo di tre anni.
Per anno accademico si intende un periodo minimo di sei mesi distribuiti nell'anno solare.
Sarà parte integrante del profilo professionale il possesso dell'attestato di qualità (ai sensi L. 4/2013) per almeno due anni consecutivi rilasciato dall'Associazione Professionale iscritta al Mise.
Sarà necessaria la validazione, da parte dell'Associazione Professionale, di un minimo di 200 ore di attività professionalizzante, che può essere individuata secondo diverse modalità:
1) Autocertificando attività lavorativa professionale;
2) Maturando ore di aggiornamento in master, seminari, convegni ed altre attività validate dall'Associazione
3) Attraverso lo svolgimento di attività di volontariato o in ambito sociale o socio-sanitario documentabili.
L'acquisizione dell'attestato di qualità rilasciato dall'Associazione Professionale iscritta al MISE, nelle modalità previste dalla L. 4/2013, documenterà il possesso di tutti i requisiti professionalizzanti dell'Operatore Tecnico qualificato in trattamenti shiatsu.

Programma minimo condiviso di materie di insegnamento

1.Elementi di anatomia e fisiologia occidentali:

- Elementi di anatomia del corpo umano in riferimento al sistema muscolo-scheletrico;
- Elementi di fisiologia umana di base;
- Funzioni di base degli organi;
- Anatomia esperienziale e palpatoria ai fini dell'individuazione dei punti di repere.

2.Nozioni base dei modelli culturali di riferimento:

- filosofia orientale, Taoismo/ Confucianesimo, aspetti teorici e culturali della Fisiologia Energetica Tradizionale Cinese e orientale in genere; Concetti filosofici di microcosmo e macrocosmo. Concetti della Macrobiotica, elementi nutrizionali nella visione Classica Cinese e/o Tibetana.
- approccio anatomico-fisiologico occidentale e orientale;
- percettivo/intuitivo/ esperienziale in relazione allo sviluppo delle teorie del Maestro Masunaga, della visione antica cinese e della fisica quantistica.

3.Fondamenti dei vari stili di shiatsu:

- teoria e tecniche di base del M° Namikoshi:
- e/o teoria e tecniche di base del M° Masunaga;
- e/o teoria e tecniche di base di alcuni dei successivi stili riconosciuti derivati dai precedenti;
- e/o fisiologia energetica tradizionale cinese.

4. Aspetti teorico/pratici delle tecniche di base

Min. Ore 300

- pressione palmare;
- pressione a pollici sovrapposti;
- pressione a pollice singolo;
- pressione a due pollici (doppia pressione);
- e/o pressione con altre parti del corpo (gomito, nocche, ginocchio, piede);
- gestione della posizione del ricevente per ottimizzarne il trattamento.

5. Riferimenti applicabili nella pratica di un trattamento shiatsu:
- zone e strutture anatomiche del corpo;
- vitalità articolare;
- meridiani e/o punti energetici della tradizione cinese;
- e/o meridiani e zone energetiche del M° Masunaga;
- meridiani, zone e punti importanti e collegamento fra di essi;
- e/o punti e zone del M° Namikoshi.

6. Capacità interpretativa:
- raccolta, organizzazione e coordinamento degli elementi utili alla valutazione energetica del ricevente in base ai differenti modelli di riferimento;
- organizzazione e definizione di un trattamento completo;
- valutazione delle limitazioni al trattamento;
- Sensibilità e capacità di percezione attraverso il contatto.

7. Sviluppo delle capacità e evoluzione personale:
- Anatomia e fisiologia della respirazione: esercizi e tecniche correlate;
- Elementi posturali di base: esercizi e tecniche correlate;
- Elementi di tecniche di concentrazione, meditazione, attenzione, ascolto.

8. Elementi normativi, codice deontologico e di condotta:
- 1. diritti dell'utente;
- 2. responsabilità del professionista;
- 3. codice deontologico e di condotta;
- 4. normativa di base in merito alla sicurezza nei luoghi di lavoro compatibilmente alla tipologia di attività e luoghi di svolgimento.
- 5. elementi di base in merito alla normativa sulla privacy;
- 6. elementi di base in materia di copertura assicurativa;
- 7. elementi di base della gestione amministrativa, fiscale, tributaria e legislativa.

9. Igiene e Indicazioni di Primo Soccorso

Programma delle ore di pratica shiatsu

Trattamenti shiatsu eseguiti dagli allievi, compatibilmente con il livello di preparazione acquisito, validati dalla scuola, da enti o professionisti esterni convenzionati.

Modalità di verifica/ valutazione:

- Area delle Conoscenze Teoriche: verifica tramite test in itinere e finali nelle modalità previste da ogni scuola.
- Area delle Conoscenze Pratiche: esecuzione di trattamenti shiatsu o momenti di pratica shiatsu condivisa, per un minimo di 300 ore, identificate con apposita modulistica, eseguiti dagli allievi, compatibilmente con il livello di preparazione acquisito, validati dalla scuola, da enti o professionisti esterni convenzionati.
- Area delle Abilità/Competenze Pratiche: verifiche interne con modalità strutturate dalla scuola, oppure, in alternativa, esecuzione di un trattamento shiatsu completo effettuato su un minimo di tre soggetti di comprovata esperienza e professionalità individuati dalla commissione tecnico scientifica dell'associazione;
- Area delle Abilità/ Competenze Teoriche: verifica comprensiva dell'uso degli strumenti acquisiti nel percorso formativo.
- L'aggiornamento professionale costante, svolto attraverso la partecipazione ad eventi (seminari, convegni, stage), ai sensi della L. 4/2013, viene validato dall'Associazione Professionale.

Al termine del percorso formativo, ovvero al compimento delle 800 ore di formazione, è prevista una fase di verifica finale nelle modalità previste da ogni Associazione, atta a testare le competenze dell'operatore tecnico qualificato.

Per APOS
Associazione Professionale
Operatori e insegnanti Shiatsu

Il presidente
Maicol Rossi

Per COS
Coordinamento
Operatori Shiatsu

Il presidente
Franco Castellaccio

IL FEGATO, IL RESPIRO ED IL FLUSSO DEL QI

Respirazione e Qi

Il respiro divino è ciò che rende vivi tutti gli esseri viventi. Il mito cristiano descrive un Dio creatore che ha formato tutti gli animali ed anche gli umani dall' argilla donandogli la vita immettendo in loro il suo respiro divino.
Finché l'uomo vive è proprio il suo respiro che lo distingue dalla natura inanimata. Nella morte però lo lascia e poi ritorna alla sua fonte e lascia la materia senza vita, inanimata: cenere alla cenere e polvere alla polvere.
Per molto tempo è stato in pratica il respiro che è stato preso come un segno per verificare se un essere era ancora in vita. Uno specchio che si metteva davanti alla bocca e al naso era l'indicatore chiave per valutare: se lo specchio si appannava stava a significare che l'essere era ancora in vita, se ciò non avveniva allora la speranza era morta insieme allo stesso.
Respiro, Prana e Qi sono concetti che descrivono fenomeni simili del mondo con terminologie diverse; rappresentano la forza o l'energia cioè l'aspetto dinamico di tutti gli esseri viventi. Il flusso senza ostacoli e la sua circolazione nel corpo significa salute e benessere.
Nella teoria della medicina orientale è il fegato (accoppiato con la cistifellea che lo sostiene (come viscere yang) responsabile nel nostro corpo del libero flusso del Qi e del Sangue se "scorre il fegato" vuol dire che scorre il Qi; se il fegato è bloccato sono bloccate anche le aperture della manifestazione vitale.
Il fegato governa anche il diaframma e un diaframma bloccato indica un blocco del fegato. Un fegato ostruito limita la respirazione. Sospirare nel tentativo di allentare il diaframma è il sintomo tipico di stagnazione del Qi nel fegato; soprattutto in questo caso si blocca l'espirazione.

Diversi livelli di energia durante un trattamento shiatsu

Tutto ciò che fa parte della vita vuole essere elaborato ed ogni elaborazione costa energia. Questo si applica a livello del cibo e del sistema digestivo nonché nell'area emotiva e mentale. Se manchiamo di energia, è difficile distinguere tra "puro" ed "impuro", tra l'inutilizzabile e utilizzabile. L'estrazione ci diventa difficile, imperfetta e ci costa troppo affaticamento. La stanchezza dopo il pasto rientra in questa casistica così come: esaurimento fisico, mentale o emotivo.
Questo vale anche per l'elaborazione di una seduta di shiatsu: dipende dal livello di energia del cliente. Se la persona è esausta o malata (anche l'età può svolgere un ruolo) ha meno energia a disposizione per supportare il trattamento. Fare il trattamento con uno stesso input può avere meno effetto o, al contrario, troppa energia

può sopraffare e stancare l'organismo. Un livello dell'energia ottimale invece rende il trattamento efficace.

Fonti dell'energia disponibile

L'energia attualmente disponibile per noi ha 3 fonti: nel riscaldatore inferiore è il rene, in quello centrale la milza e nel riscaldatore superiore i polmoni.
Il Qi del rene forma il livello più profondo che corrisponde alla nostra "dote", alla nostra costituzione, allo Yuan Qi o Jing che abbiamo ricevuto dai nostri genitori e dalle nostre riserve esistenti.

Il Qi che viene prodotto dalla milza e dallo stomaco nel processo digestivo, nutre il Qi e il sangue e tutti gli organi e le aree del nostro corpo, ma il fatto che il cibo sia disponibile per il nostro corpo come Qi richiede molto tempo perché l'estrazione e l'elaborazione sono un processo complesso e dispendioso. L'energia dal cibo non è quindi immediatamente disponibile per noi ma solo dopo un po' di tempo.
Il Qi che viene estratto dall'aria che inspiriamo attraverso il polmone è disponibile anche in brevissimo tempo sempre se il Qi di milza e rene siano presenti in quantità sufficiente. Questo lo notiamo anche nelle situazioni quotidiane: se vogliamo raggiungere velocemente un autobus e la nostra energia basilare non è sufficiente, il nostro respiro diventa più profondo, respiriamo più velocemente ed eventualmente anche tramite la bocca (per poter incamerare ancora più aria) quasi immediatamente sentiamo l'effetto benefico del nostro respiro.

Respirazione e modelli di respirazione

Il respiro reagisce a qualsiasi movimento della nostra vita. Un disturbo nel suo flusso è indicazione di un disturbo nelle nostre funzioni vitali, nelle nostre connessioni con il flusso della vita, il flusso del Qi. Il ritmo del respiro tra i poli complementari "acceso" e "spento", "vuoto" e "pieno", "attivo" e "passivo", "essere" e "passato" è un immagine del grande ritmo, che è alla base di tutti i processi vitali.
Respirazione significa un cambiamento continuo dall'attività alla passività e dalla passività all'attività. Quando inspiriamo, andiamo fuori e portiamo il mondo dentro di noi; quando espiriamo, lasciamo andare ciò che è in noi donandoci al mondo. Il modo in cui respiriamo mostra quanto ci sentiamo sicuri nel nostro corpo e sulla terra, e fino a che punto siamo disponibili ad accettare ciò che arriva con il respiro nella nostra vita.

Un'inspirazione disturbata è quindi associata con diffidenza verso ciò che arriva dall'esterno, invece una espirazione disturbata ha a che fare con la paura di fidarsi di altre persone e di lasciarci andare.
Già dall'infanzia siamo esposti ad influenze ed esperienze che ci cambiano: paure, ansia, i sentimenti di solitudine ed altre emozioni che non possono essere adeguatamente elaborate, portano a meccanismi di protezione e modelli comportamentali che influenzano e talvolta restringono in modo permanente le nostre vite.
Inoltre nel tempo (con lo stress della vita, del mondo del lavoro, delle relazioni familiari ed amichevoli) c'è una marea di emozioni diverse che ci sfidano e ci affliggono.
Con tali esperienze il nostro respiro cambia, diventa corto o breve e superficiale. Ci manca il respiro, il torace diventa stretto, fatichiamo nel respirare e quasi non riusciamo più ad avere aria. Arrivano le tensioni e disturbi psicosomatici fino alle malattie psichiche. In questo stato il respiro incontra

strutture dove non riesce a compensare ed è costretto a cambiare. Le nostre esperienze si sono manifestate nel corpo creando un modello respiratorio corrispondente. Ben diverso quando siamo felici, ridiamo ed amiamo: il nostro respiro diventa ampio e libero.
Noi possiamo scegliere: o ci facciamo largo e ci apriamo al flusso della vita, lasciamo il nostro respiro libero di entrare ed uscire o limitiamo il nostro potenziale e ci accontentiamo di una vita con questi limiti.
E nel corso del tempo, si rafforzano queste limitazioni di consolidamento strutturale e si parla di modelli di respirazione ”congelati”, oppure fasciali solidificati.

Lavoro diretto con il respiro

Lavorando con il respiro, lavoriamo principalmente con 2 sistemi: il polmone come comandante supremo del Qi ed il fegato secondario responsabile per il libero sviluppo ed il libero flusso del Qi. Il libero flusso del Qi beneficia di questo lavoro, soprattutto quando il flusso di energia si riflette nelle braccia. Anche il cuore ne beneficia, la base stessa della nostra determinazione, che ottiene di nuovo spazio.
Mentre il rafforzamento dell’inspirazione è un processo attivo e volontario, il supporto dell’espirazione inizia con funzioni autonome. Il volume del respiro viene aumentato con questo approccio, il ritmo involontario della respirazione viene rafforzato ed approfondito.

Lavoro su fegato e cistifellea

Il ritmo con cui si lavora è di grande importanza, poiché il ritmo respiratorio rappresenta un corpo in dinamica di controllo, che è in grado di coordinare e sincronizzare tutti gli altri ritmi del corpo. Se il respiro scorre liberamente, anche le altre funzioni dell’organismo possono “stabilizzarsi” e alla fine tutte le funzioni possono “oscillare” insieme in una singola unità. Ecco un lavoro complementare sul “fegato”. Risolviamo i blocchi e portiamo l’intero corpo (per quanto è possibile) in flusso e vibrazioni. Concretamente si intende l’integrazione di stiramenti, mobilizzazioni e lavoro ritmico, tecniche in particolare riguardanti il fegato.

Stesso ma diverso

Nel lavoro pratico di shiatsu tuttavia lavoriamo principalmente sulla cistifellea, più principalmente sulla sua struttura più esterna, il meridiano. Ciò è spiegato dal fatto che il fegato e la cistifellea sono partner Yin Yang, sono il potere della primavera comune ed inseparabile che rappresenta i due lati di uno stesso fenomeno. E mentre la farmacologia della Medicina tradizionale Cinese svolge il suo lavoro dall’interno/Yin, lo shiatsu si presenta come un metodo Yang/esterno.
Nel nostro organismo, in cui tutto è sistematicamente connesso a tutto e nessuna parte o aspetto si trova da solo, ogni cambiamento è efficace sull’intero sistema. E non è il metodo che ha la massima importanza ma il risultato che possiamo ottenere con questo trattamento: che il Qi scorra senza ostacoli e l’intero organismo inizi a respirare liberamente ed oscillare di nuovo.

traduzione e cura di Birgit Neuper

WU, L'ORIGINE DEI MOVIMENTI

Percepire se stessi e gli altri attraverso un percorso Shiatsu a tappe

La comunità scientifica sostiene che lo stato della materia prima del Big Bang non è descrivibile in termini fisici, definendola: Stato di Singolarità.
Parliamo di una singolarità gravitazionale, cioè il punto in cui la curvatura dello spaziotempo tende verso un valore infinito.
Il mondo scientifico e filosofico/orientale convergono nel definire lo stato primordiale come Singolare, Unico, Assoluto. Uno stato di purezza energetica, senza spazio e senza tempo.
Una potenzialità non ancora espressa, un qualcosa "senza forma" che esiste ancor prima della forma, una realtà che precede la realtà. Uno stato di calma assoluta, di esistenza embrionale in completa assenza di differenziazione e di polarità, in grado di dar origine al movimento stesso della vita. Il suo nome è Wu, ed è proprio da qui che ha avuto origine il nostro percorso a tappe: dall' origine Wu al movimento vitale Wu Xing. Una sequenza di esperienze scandite dai Numeri.
Wu in cinese significa sia origine che Cinque. Ecco che, attraverso un gioco di parole, ho trovato il numero di tappe ed il titolo della mia presentazione. Fin qui tutto facile.
Difficile è stato far stare il tutto, comprese le pause (Wu), nel tempo prestabilito, facendo risultare quest'ultimo un contenitore temporale; esattamente come la nascita e la morte, in cui il comune denominatore risulta il Respiro: primo ed ultimo.
La prima tappa, in quanto origine, doveva far assaporare e far vivere i concetti di vuoto, movimento, respiro, origine e unicità. Dal respiro inizia il percorso che ci farà diventare unici ed indipendenti.
Così, ho pensato di proporre la Respirazione Arcobaleno, con la sua sequenza di fasi ben distinte: inspirazione, apnea, espirazione ed apnea.
Faccio notare che l'inspirazione e l'espirazione (movimento) son sempre precedute dall'apnea; in questa fase la gabbia toracica ed il diaframma rimangono immobili, in una sorta di pausa o vuoto dinamico. La fisiologia umana ci dice che la respirazione avviene solo a seguito di movimenti di particolari muscoli, tra cui il diaframma, e non per mezzo dei polmoni, in quanto quest'ultimi risultano organi passivi.
In considerazione della funzione di separatore (Alto/Basso, Interno/Esterno, Chiaro/Torbido) e del legame con Cuore, Fegato, Ministro del Cuore, Sangue, Emozioni e Rachide, la scarsa mobilità del diaframma può portare ad importanti blocchi a livello corporeo Energetico Emozionale.
Ecco perché nella seconda tappa ho

voluto focalizzare l'attenzione al diaframma.
Il blocco è una manifestazione di uno squilibrio causato da una carenza o da un eccesso. Stabilirne l'esatta origine a volte risulta difficile se non attiviamo l'ascolto attivo. Quest'ultimo è reso possibile dalle pause che precedono i movimenti pressori. Dunque: ascolto, stimolo e di nuovo ascolto. Ottenere, sulle aree bloccate, un facile ed immediato risultato è possibile attraverso la tecnica del trattamento "in chiusura ed apertura", applicabile anche in caso di blocco del diaframma.
Avvertenza! In questo caso, a causa della collocazione anatomica del muscolo e dell'azione indiretta della tecnica, per ottenere un trattamento più efficace e diretto, bisogna stimolare prima il punto Ge Shu (VU17): punto di comando del diaframma (Ge) e di riunione del sangue.
Se poi Ge Shu lo mettiamo in relazione con VC 14 e VC 15 (Mu di Cuore) ecco che il cerchio si chiude. Infatti, con il ricevente in decubito laterale, le braccia del Torì formano proprio un cerchio, mentre con il contatto pressorio saremo in grado di sostenere una relazione tra più mondi: il diaframma entrerà in relazione con il Cuore, con il Sangue e la sua Circolazione, ed in fine con le Emozioni. Che dire ... Atsu che forza!!! Proprio così, perché atsu o pressione è l'azione di una forza su una data superficie (visibile) o sull'altrui volontà (invisibile). Dunque la pratica shiatsu dovrà sempre contemplare una azione rivolta sia al visibile che all'invisibile. Scopo della terza tappa.
Per il visibile no problem; tecnica nota. L'invisibile risulta più complicato ... ma non impossibile. In quest'ultimo caso ci affideremo all'Intento Yi, che racchiude dentro di sè volontà, attenzione, concentrazione, coscienza e consapevolezza. Solo attraverso di esso, l'Uke percepirà il movimento attraverso il non movimento.
La vita è esistenza, è "stare fuori", in un mondo ove lo spazio è finito ed il tempo infinito.
L'uomo dunque si relaziona con l'esterno (macrocosmo) e lo fa attraverso la relazione 3+2.
Il Tre rappresenta gli influssi Yang del Cielo Tian e il Due quelli Yin della Terra Di.
Il termine "influssi" porta dentro di sè il concetto di modifica, di cambiamento, di trasformazione e quindi anche di movimento: Wu Xing
Acqua, Legno, Fuoco, Terra e Metallo li possiamo percepire e sperimentare nella quotidianità. D'altronde "La vita umana non fa che riprodurre il movimento sempre nuovo dell'iniziativa del Cielo nei confronti della Terra docile."
Se il microcosmo uomo è in risonanza con il macrocosmo, significa che l'individuo è YinYang, Legno, Fuoco, Terra, Metallo ed Acqua. Questo non dobbiamo dimenticarlo.
Dunque, rendiamo più efficace il trattamento immedesimandoci nell'elemento che avrà bisogno di più stimolo. I partecipanti al convegno hanno vissuto questa esperienza nell'ultima tappa "Wu". Cinque Torì hanno trattato contemporaneamente un Uke. Una sequenza di cambi e rotazioni ha fatto si che tutti i partecipanti avessero l'opportunità di ricevere un trattamento a dieci mani e vivere l'esperienza unica di immedesimarsi in tutti i Wu Xing, percependo così se stessi e gli altri.
Il nostro viaggio è giunto al termine. Partiti dal Wu, siamo giunti ai 5 influssi armonici ... dimostrazione che ... Wu è l'origine dei Wu Xing.

Dal Wu prende origine un grido.
Suono di natività e di movimento vitale.
Respiro ... il tuo limite immateriale

I BAMBINI DI SIMONETTA

Oltre ad essere una collega molto simpatica e una cara amica, Simonetta Tommasi è una professionista di valore, con alle spalle trent'anni di attività nello shiatsu. Il suo curriculum, che evitiamo di riportare per filo e per segno per quanto è lungo e articolato, vanta una formazione di tutto rispetto che annovera docenti di livello internazionale. La sua attività personale è poi altrettanto ricca, tra le tante cose ci limitiamo solo a segnalare il suo impegno come responsabile del COS per Piemonte e Valle d'Aosta e la direzione didattica della Scuola Hen Ryu Shiatsu, da lei fondata a Torino.
Mi trovavo proprio da lei presso la sua Scuola lo scorso febbraio per tenere un seminario sulla Terapia del Soffio nella tradizione del Maestro Inoue Muhen, quando venni a conoscenza che il giorno successivo Simonetta sarebbe stata impegnata in un lavoro con i bambini. In pratica un seminario shiatsu inserito nel "Progetto Shiatsu Giovani" da lei ideato e diretto.
Inutile dire della mia curiosità per questa cosa piuttosto insolita nei nostri ambienti. Curiosità che venne ad essere ancora aumentata quando, dopo qualche giorno, Simonetta mi spedì alcune fotografie molto belle che la ritraevano all'opera con i suoi bambini.

Aggiungo che le foto erano della figlia Eleonora che in quanto a fotografia è semplicemente bravissima.
Da allora non ho smesso un attimo di chiedere a Simonetta di raccontare di questa sua esperienza dalle pagine della nostra rivista. Non dico che si sia fatta proprio pregare, ma un po' forse sì. D'altra parte capisco bene come non sia facile raccontare di una cosa così delicata come il rapporto con i bambini, e capisco come possa non essere facile riportare questa meraviglia in una cronaca per le pagine di una rivista. Così la sua risposta alle mie insistenti richieste è stata con un racconto fantastico, una sorta di fiaba che riportiamo nelle pagine seguenti. Il suo racconto mi ha molto intrigato, però le ho chiesto ancora un piccolo sforzo: rispondere a qualche domanda per delineare meglio uno sfondo dove collocare la sua storia di "Shiatsulandia". E alla fine la mia insistenza è stata premiata. Ecco di seguito una breve intervista a Simonetta Tommasi e poi ancora di seguito la possibilità di gustare la sua favola contemporanea.

Cara Simonetta, ti chiederei di cominciare raccontandoci come hai avuto l'idea di questo "Progetto Shiatsu Giovani" dedicato ai bambini.
Il preludio al Progetto risale ad una ventina d'anni fa, quando il primo bambino approdò sul mio futon. Fu per me una grande gioia trattare quel bambino, e così poi molti altri, ma fu anche una sfida. La loro modalità di ricevere lo shiatsu era del tutto particolare e mi incuriosiva molto. Già solo il prendere contatto con loro era un'avventura e mi proiettava completamente fuori dai canoni classici del trattamento. Però una volta che il contatto era stabilito, la loro capacità di affidarsi era sorprendente, così pure la loro capacità ad ascoltarsi e comprendersi.
Una volta uno mi chiese se ero magica, se sapevo sentire i suoi pensieri e come facevo. Se sapevo capire cosa voleva o cosa aveva vissuto a scuola o con i suoi amichetti. Fu proprio nel fare shiatsu a questi bambini che cominciò a prendere corpo l'idea del Progetto. Vorrei però anche aggiungere che nacque per amore, non per caso. Era il mio desiderio di aiutarli nella vita, di sostenerli nelle loro piccole/grandi fatiche di ogni giorno. Una sfida davvero faticosa, eppure già il fatto di riuscire ad ascoltarli è stata per me pura terapia, è stato insegnamento e crescita personale.

Molto bello quello che dici. Però spiegaci concretamente cos'è che insegni loro?
Una delle prime domande fu se le mie mani erano magiche, visto che con le mani riuscivo a capire tante cose di loro.
Bene, proprio questa è la prima cosa che insegno: che c'è una magia nelle nostre mani e che è una magia a disposizione di tutti e non solo di alcuni, basta applicarsi e coltivarla con cura. E loro, ancora più facilmente di noi adulti, ci possono riuscire.
Certamente non insegno loro i 12 meridiani, o i punti Yu/Bo, non avrebbe senso. Invece parlo loro dell'energia, di come è possibile sentirla attraverso le mani, di cosa fa e di come si muove, di come si nasconde o si arrende dentro di noi. E come tutto questo non si limiti alla sfera del mentale ma avvenga fisicamente proprio attraverso le mani e coinvolga l'intelligenza del cuore.
Naturalmente, in questo lavoro, io ci metto tutto quello che ho imparato, vale a dire che attingo pienamente dalle cose che ho studiato e sperimentato nel corso degli anni. Per cui, pur senza dire niente, li indirizzo a mettersi in contatto con zone specifiche di ascolto: aree e punti, schiena e addome e così via.
Ma sono solo indicazioni di massima, sono poi loro che "sentono". E devo dire che i risultati sono davvero sorprendenti e altrettanto sorprendenti sono le parole con le quali si esprimono. Rispecchiano esattamente tutto quello che io ho appreso

dalla teoria e attraverso la pratica. Ecco che allora anche per me tutto quanto acquista un senso nuovo e più reale, e ti garantisco che da loro e dalle loro esperienze così dirette ho imparato davvero tanto. E continuo ad imparare ancor oggi.

E il rapporto con i genitori come è stato?

Non ho molto da dire in proposito, se non che è stato un rapporto molto semplice e diretto. Ai genitori dei miei bambini devo solo dire grazie per la fiducia che ci hanno dato, devo ringraziarli con tutto il cuore per avere creduto in noi e nel nostro progetto. Devo ammettere che sono stati molto coraggiosi, ma soprattutto hanno saputo anche loro mettersi in ascolto, fiduciosi e pazienti. E' stato un lavoro di squadra in un certo senso.

Cosa vorresti aggiungere per concludere?

Vorrei solo aggiungere che spesso sbagliamo a credere che i nostri figli siano solo il movimento esterno che percepiamo, o che siano solo giochi e videogiochi, c'è molto di più dietro le apparenze. I loro modi a volte ci appaiono come eccessivi, addirittura sgarbati, ma spesso sono solo manifestazioni di cose che non riescono ad esprimere. I bambini sono magici ma noi dovremmo aiutarli a capire che lo sono, aiutarli a crederci. Se non riusciamo a stimolare e far crescere i loro talenti come potremo educarli ad essere se stessi? Lo shiatsu tocca l'essenza, e la loro essenza è ancora molto in superficie, sono come laghi di montagna, la loro acqua è ancora limpida. Lo shiatsu li può educare a saper toccare con rispetto la vita dell'altro, a captarne il senso, la forza, l'unicità. Questa è la magia. In una società tattofobica, il sapersi riconoscere col contatto è assolutamente un passo evolutivo.
Vorrei concludere con un'ultima cosa. Quando ho chiesto cosa fosse per loro lo shiatsu, Ginevra, sette anni, mi ha detto: "Lo shiatsu è una disciplina che cura le ferite della vita". Chi mai avrebbe potuto darne una definizione migliore?

E della storia che ci ha voluto raccontare cosa ci puoi dire?

Posso solo dire che ho cercato un modo semplice per raccontare un'esperienza molto complessa che mi ha dato e continua a darmi molto. La racconto con gli occhi dei bambini e in questo modo va letta. Nient'altro.

CRONACHE DI SHIATSULANDIA, UNA STORIA MOLTO SPECIALE

C'era una volta, tanti eoni fa, in un piccolo spazio terrestre, una tribù di aborigeni, piccoli ma slanciati verso l'alto.
Tutte le mattine, appena svegli, si mettevano in cerchio e muovendosi con grazia e libertà cantavano: "Giro giro tondo eppur non casca il mondo..".
La loro dimora era un vecchio convento con cinque camere, una grande cucina e la sala del "Possibile", un luogo sacro, invaso dalla luce della natura, ricoperto completamente da tappetini arcobaleno. Era un luogo davvero speciale..
Aghilla era una bambina dagli occhi grandi, se la guardavi dritto in quei fanali potevi scorgere mille pagliuzze dorate. Ogni filo, in quegli occhi, rappresentava una sua qualità. Era una bimba speciale!
Accanto a lei c'era sempre Wayta. I suoi capelli erano crini di un Pegaso distratto. La luce si rifletteva sulla sua chioma e tutto intorno era più chiaro. Un'altra creatura speciale.
Edismo stava zitto zitto per ore. Le sue orecchie erano antenne vibranti, pronte a captare ogni segnale, e non solo acustico. Il suo sorriso, raro, era l'Ok per tutta la tribù. Era speciale.
Antella era alta un soldo e mezzo di cacio e la sua bocca contava sì e no venti dentini. Dagli spazi vuoti usciva il suono profondo della sua voce e le sue parole erano verità nude e crude. Davvero speciale.
Pinapella si faceva riconoscere cambiando velocemente le tinte del suo viso. Le emozioni erano in lei pennellate cangianti. Si truccava così, onestamente. Ed era speciale.
Tremebondo era invece alto come un pioppo centenario e i suoi rami lunghi avevano il potere di abbracciare tutta la tribù. Anche lui era un essere speciale.
Ululetta e Pippina erano praticamente inseparabili. Dalle loro mani fuoriusciva un fluido vaporoso che chiamavamo "amicizia", ed erano una coppia speciale.
Santonorino era tondo e sempre un po' impacciato, ma aveva tanta dolcezza per tutti. Era il pasticciotto della tribù, ma era speciale. Shiatsulandia era la regione che ospitava questa tribù.
Appena approdavano nella sala del "Possibile" i bambini si mettevano in gioco: "Voglio scoprire di me!", "Quali sono le mie forze?", "Ma io sono un supereroe?", "Dove voglio andare?".
Alla guida della tribù non poteva che esserci una donna tricentenaria, dal fisico molto dimensionale, curiosa di crescere ancora e di donare alla tribù il suo piccolo sapere. La sua arte: lo Shiatsu.
C'era tempo per tutto nello spazio del "Possibile". Tempo per ridere, giocare, piangere, meditare, innamorarsi. Tempo per crescere e per contattare l'energia. Tutto questo era ed è Shiatsu.
L'allenamento più facile era quello del tocco, trattarsi con lo Shiatsu era cosa naturale e semplice. Loro sapevano, loro sapevano ancora. Imparare lo Shiatsu equivaleva a scoprirsi e ad educarsi alla vita, a riconoscere la meraviglia che è in ognuno di noi, a sostenere la vita di chi si sdraiava sul tappetino arcobaleno. In quella storia si manifestava la potenza del tocco umano.
La forza che lo Shiatsu ha dato loro nel saper sentire l'energia è quella qualità educativa che ogni piccolo ha da sempre nelle sue radici. E la vecchia guida strabuzzava gli occhi ogni qualvolta che dall'esperienza che i piccoli facevano poteva cogliere le verità scritte nel corso dei secoli dai grandi Maestri della Medicina Cinese. Si sentiva privilegiata perché i suoi maestri erano diventati proprio loro, i bambini di quella tribù.
Si cresce, ma come? Ecco il miracolo educativo dello Shiatsu. Questa tribù sapeva portare concretamente i valori dello Shiatsu nella propria evoluzione vitale riuscendo così a renderla una vera Rivoluzione Umana.
E tutto questo è molto speciale.

SI NOI C'ERAVAMO

Riflettendo su quel Sessantotto.

Le idee di quel che è stato il sessantotto, quel che è stato in Italia e nel resto del mondo, non sono tutte uguali. La cosa è del tutto naturale, prima che la storia diventi una storia condivisa occorrono ben più di cinquant'anni. Occorre che passi molta acqua sotto i ponti e che lo sguardo sugli avvenimenti storici, quanto meno, non abbia più a risentire dell'appartenenza a questa o a quella fazione, a una ideologia o all'altra. Occorre in sostanza che passino molte e molte generazioni.
Dopo questa doverosa precisazione possiamo dire, riassumendo a grandi linee, che alcuni ripensano ai quei fatti di cinquant'anni or sono come a momenti importanti, necessari e pure gloriosi. Altri invece cercano di spiegarseli meglio, prendendo però anche qualche distanza. Altri ancora ritengono invece che si sia trattato solo di un gran casino.
Da parte nostra ci sentiamo di riconoscere con molta pacatezza che quello fu sostanzialmente un periodo nel quale le giovani generazioni si presentarono con forza sulla scena sociale portando la loro critica radicale alla società di allora per come essa si presentava, con una gran voglia di metterci mano per poterla cambiare. Masse di giovani che, da una parte all'altra del pianeta, sentivano la necessità di diventare più protagonisti della loro storia, sia di quella personale che di quella collettiva. In questo senso ci sentiamo quindi di riconoscerlo come un momento importante e necessario, persino un atto dovuto.
Scrutando in quegli anni, è possibile vedere come questo momento particolare in cui ci fu ovunque nel mondo un'esplosione collettiva per il cambiamento in realtà era stato preparato con cura già negli anni immediatamente precedenti. La "cultura" del sessantotto, per dire tutte quelle idee che lo avrebbero poi generato e contraddistinto, si era andata formando già a partire dagli inizi del decennio. Infatti i segnali di quello che

in seguito sarebbe avvenuto si potevano cogliere nei movimenti pacifisti e libertari dei primi anni sessanta. Un esempio, fra i tanti, lo abbiamo nei movimenti giovanili dei primi anni '60 ispirati alla cosiddetta "beat-generation". Personalmente ricordo di averne colto ancora i segni, pur senza averne allora una coscienza precisa, anche nella Firenze dell'alluvione del novembre 1966, tra le migliaia di giovani provenienti da ogni parte d'Italia e del mondo. Con tutta quella gente, convenuta a Firenze da ogni parte per ripulire la città dal fango dell'alluvione, ci si intendeva bene, e anche quando la lingua non era la stessa il linguaggio era certamente comune.
Si erano condivise le stesse letture, la stessa musica e la stessa voglia di muoversi "on the road" in giro per il mondo. In genere è quello che accade alle giovani generazioni, ma va però detto che in più si era condiviso lo stesso impegno civile, e che alle spalle avevamo avuto le stesse manifestazioni per la pace in Vietnam.
Nella società di quel tempo lo spazio a disposizione per i giovani era davvero ben poco. Potevano interessare come consumatori (musica, moda, cinema e quant'altro), ma che per il resto che continuassero a starsene al loro posto. Erano sostanzialmente "Patatine di contorno", come diceva il titolo di un'opera teatrale (di Arnold Wesker) che parlava di loro e che era in cartellone al Piccolo Teatro di Milano nella stagione 1966/67.
Stufi di fare da contorno, quei giovani cominciarono a prendersi qualche libertà, e fu così che già a partire dal 1967 si cominciò a notare qualche nuovo fermento: cortei, manifestazioni, occupazione studentesche e via discorrendo. Il sessantotto era di fatto iniziato.
In prima linea gli studenti, dapprima gli universitari e poi immediatamente dopo quelli delle scuole superiori. Va detto per inciso che il 1967 viene ricordato come l'anno in cui la scolarizzazione, anche a livello universitario, divenne autenticamente di massa. Fu anche questo uno dei motivi per cui dentro la scuola si venne a creare una situazione piuttosto rovente destinata di lì a poco ad esplodere. Il disagio giovanile, presente a livello generale nella società, all'interno della scuola si saldava in modo del tutto naturale alle problematiche esistenti nell'istituzione scolastica. Una scuola che (fatta salva la riforma della media inferiore e la nascita della media unica con il primo governo a partecipazione socialista del 1963) non si era scrollata ancora di dosso la riforma Gentile del 1923. La più fascista delle riforme, come l'aveva definita a suo tempo Mussolini.
La contestazione studentesca

riguardava molte questioni: la scarsa democrazia dentro la scuola, i contenuti da svecchiare, le tasse scolastiche, la liberalizzazione degli accessi universitari, lo svolgimento delle lezioni e degli esami ecc. In pratica una contestazione da cima a fondo.
La critica all'istituzione scolastica, va detto tra le altre cose, aveva trovato un momento di grande visibilità anche con la pubblicazione nel 1967 del libro "Lettera a una professoressa". Autori di questa splendida opera alcuni ragazzi che, sotto la guida di Don Lorenzo Milani, avevano fatto una straordinaria esperienza educativa nella scuola di Barbiana, un piccolo borgo sperduto nei monti della diocesi di Firenze, dove Don Milani era priore. Vi era stato spedito per una serie di contrasti con la curia fiorentina dalla quale da sempre era ritenuto in odore di eccessivo "progressismo". Le tematiche sollevate dal libro, pur se si rivolgeva in particolare alla scuola dell'obbligo, diedero un contributo non indifferente alla riflessione generale sulla scuola e sui meccanismi attraverso i quali essa contribuiva a riprodurre nella società divisioni e ingiustizie.
Ma la contestazione, in Italia come nel resto del mondo, non si era fermata all'istituzione scuola e aveva assunto i contorni di una vera e propria "contestazione globale" che investiva la società in ogni suo aspetto: libertà, diritti civili, guerra in Vietnam, condizione del terzo mondo ecc. Nei mesi successivi divenne poi ancora più ampia, uscì dalla scuola e investì anche il mondo del lavoro. Anche negli ambienti di lavoro si chiedeva, oltre a salari più adeguati, una maggior democrazia nei luoghi di lavoro. Famoso in tal senso fu "l'autunno caldo" nelle fabbriche italiane nel 1969, che portò anche all'unità delle diverse sigle sindacali. Coinvolgendo in pieno praticamente tutta la società dell'epoca, la contestazione cessò di essere solo giovanile e divenne davvero di massa.
A fronte di queste rivendicazioni la risposta delle istituzioni, qui da noi come altrove, non si fece attendere e fu semplicemente brutale: cariche della polizia ai cortei studenteschi e operai, sgomberi delle facoltà occupate, fermi e schedature. La reazione non fu però solo istituzionale e poliziesca. Infatti, in modo sempre più massiccio, cominciarono ad entrare nella mischia alcune organizzazioni legate all'estrema destra, con quella carica di violenza che le avevano sempre contraddistinte nel corso della storia, e che di lì a poco avrebbe portato le cose a prendere una piega addirittura drammatica. Basterà ricordare la cosiddetta stagione delle bombe, inaugurata a Milano il 12 dicembre del '69 con la strage alla Banca dell'Agricoltura. Comunque, istituzionale o meno, la reazione fu davvero feroce e a dir poco spropositata. Tornando però ai giovani e a

quel Sessantotto. Da un certo punto in avanti quella rivolta spontanea cominciò a sentire la necessità di organizzarsi e di confrontarsi con la politica. In modo molto naturale la ricerca andò verso quell'area progressista sentita come più vicina, quindi agli ambienti politici della sinistra.
Ma la sinistra di quegli anni, rappresentata principalmente dai partiti socialisti e comunisti, sembrò subito non bastare e venne ben presto accusata di aver abbandonato la spinta rivoluzionaria di un tempo in nome di strategie blandamente riformiste. Si cercarono altri modelli di riferimento e spuntarono gruppi di nuova sinistra dai nomi diversi. Fu anche questo un processo che ebbe luogo praticamente ovunque.
Su quello che avvenne di lì in avanti ci sarebbe molto da dire, ma ripercorrere la storia di quella nuova sinistra sarebbe motivo per altre riflessioni ancora. Un'impresa interessante ma non da poco, che tralasciamo di affrontare in questa sede
Con il passaggio alla politica, di quel movimento spontaneo e creativo, irriverente e tutto sommato allegro, che si era andato formando e che aveva dato vita al '68, da quel punto in poi cominciarono a perdersi le tracce. Questo sostanzialmente perché non si riuscì (purtroppo) a dare alla sinistra un volto davvero nuovo e si finì per infilarsi dentro vecchie e mai risolte tematiche di quella parte politica, pur se rivisitate alla luce di esperienze più recenti, come la rivoluzione culturale cinese o che altro. Fu come entrare in un tunnel dal quale sarebbe stato difficile uscirne ancora tutti interi. E fu infatti così: vennero dimenticate gran parte delle istanze libertarie e di apertura che avevano caratterizzato il movimento e insieme a queste si vennero a perdere per strada anche molti di coloro che ne erano stati i protagonisti.
Non si tratta però di pensarla come una storia finita male. Quel '68 fu comunque un momento importante e dovuto che ripulì l'aria, generando una nuova cultura e una più ampia coscienza civile all'interno della società dell'epoca e per i tempi a venire.
La storia procede secondo i suoi modi e i suoi tempi, e talvolta sembra che le speranze di libertà, di uguaglianza e di giustizia sociale spariscano lasciando spazio ad altre idee molto diverse. I ragazzi della scuola di Barbiana, nella loro famosa lettera, hanno scritto così: "..ho imparato che il problema degli altri è uguale al mio, sortirne tutti insieme è la politica, sortirne da soli è l'avarizia..". Checché se ne dica o se ne voglia pensare, questo è stato il principio e il vero spirito del Sessantotto.
Purtroppo, se le cose stanno davvero come hanno scritto allora quei ragazzi a Barbiana, oggi non possiamo fare a meno di constatare amaramente che di politica non ce n'è rimasta molta. E anche quel modo di intenderla sembra così lontano. Però sappiamo anche che le cose cambiano continuamente, e che il corso impetuoso di quelle idee e di quelle speranze che hanno fatto (anche) il '68 è un fiume carsico che non manca mai di ripresentarsi per un nuovo appuntamento nella storia. Staremo a vedere.

432Hz

È stato un vero piacere per noi essere ospitati al Convegno organizzato dal C.O.S ad ottobre. Da diversi anni Giordano ed io, naturopati di professione, ci occupiamo di "vibrazioni sonore" e di Medicina naturale, perciò apriremo questo articolo affermando che la vibrazione sta nel tutto! Dalla nostra più piccola cellula agli immensi universi, tutto è in vibrazione. Nei bagni di suono, utilizziamo molteplici strumenti etnici ed anche strumenti più recenti ma non meno potenti, come l'Hang Drum, tutti intonati a 432 Hz. C'è però uno strumento meraviglioso, il più antico, ed è la voce; essendo prodotta direttamente dal nostro corpo ha un potere enorme per la stimolazione dell'auto-armonizzazione. Se partiamo dall'affermazione iniziale che "Tutto è vibrazione" e che ogni parte del nostro corpo vibra ad una determinata frequenza, allora quando una di queste parti vibra in modo disarmonico possiamo definirla, con una definizione moderna, MALATA. Il Dott. Edward Bach, il padre dei famosi Fiori, affermava che "La malattia è una specie di disarmonia che insorge quando una parte del tutto non vibra più all'unisono con le altre parti." Esistono frequenze in armonia con il nostro essere e con ciò che ci avvolge e, mediante il Suono Armonico di Auto-Guarigione, come quello proposto durante la serata con gli operatori Shiatsu, possiamo accordare la parte "stonata" così come si agisce per un qualsiasi strumento musicale. Nei nostri studi abbiamo riscontrato tre elementi fondamentali per iniziare un percorso di auto guarigione attraverso le frequenze del suono. Il primo elemento è la risonanza: essa si verifica quando un corpo, che come abbiamo detto ha per sua natura una vibrazione che lo caratterizza, viene sottoposto ad una oscillazione in proporzione armonica con esso. Ecco che questo corpo inizierà a vibrare, in modo evidente, anche se non sollecitato fisicamente. Uno tra i tanti esempi di risonanza simpatetica lo possiamo verificare suonando una qualsiasi nota del pianoforte con il pedale di

risonanza premuto (quello più a destra del musicista), in modo che tutti gli smorzatori siano alzati lasciando così le corde libere; ecco che tutte le altre note armoniche a quella suonata inizieranno a vibrare autonomamente.
Nel Bagno di Suono proposto in occasione dell'evento, abbiamo stimolato la potenza dei Chakra o Centri Energetici o Gangli che, quando in disarmonia, vibrano ad ampiezze troppo basse o troppo alte. In questo caso si agisce non sulla frequenza ma sulla potenza, sull'ampiezza appunto.
Il secondo elemento è costituito dagli armonici: la loro proporzionale corrispondenza costituisce l'insieme di suoni che si aggiungono al suono fondamentale quando un corpo è messo in vibrazione. Questo suono non è mai puro ma è formato dalla sua frequenza fondamentale a cui si sommano tutti questi suoni armonici. Già Pitagora dimostrò che gli armonici seguono una disposizione ben precisa e sempre con la stessa proporzionalità rispetto al suono fondamentale. Quindi se come operatori vogliamo far vibrare frequenze molto sottili basterà produrre un suono in armonia con quella frequenza anche se la "nota" prodotta è più grave. Per esempio se intono un suono di Do a 256 Hz vibrerà anche il suono all'ottava di 512 Hz, cioè il doppio ma vibrerà anche il terzo armonico cioè la quinta, il SOL a 768 Hz e così per tutte le altre. Basti pensare che il nostro range di udibilità rispetto al nostro organo vestibolare va dai 20Hz ai 20 kHz o 20.000 Hz. Bene, se scendiamo di venti ottave troviamo la frequenza del nostro pianeta terra, mentre se saliamo di 20 ottave troviamo la vibrazione dell'atomo.
Ermete Trismegisto affermava:
Ciò che è in basso è come ciò che è in alto
e ciò che è in alto è come ciò che è in basso per fare i miracoli della cosa UNA. Viene facile pensare dunque che individuando la vibrazione di un particolare atomo e praticando la dovuta proporzione, possiamo trovare una frequenza udibile dal nostro orecchio ed eseguibile dalla nostra voce, che vada a stimolare proprio quell'atomo.
Pitagora fece molti esperimenti con il monocordo, uno strumento costituito da una cassa armonica su cui erano tese delle corde. Da un lato le corde erano agganciate ad un punto fisso e dall'altro erano attaccate a dei pesi. Nel suo monocordo scoprì che c'era un rapporto molto stretto tra la lunghezza della corda ed il peso applicato ad essa.
Keplero rimase affascinato dal modello Pitagorico che approfondì fino ad arrivare alla composizione della sua terza legge. Mise dunque in relazione le distanze dei pianeti dal sole ed il tempo che essi impiegavano a compiere un'orbita intera. Quindi: i quadrati dei tempi che i pianeti impiegano a percorrere le loro orbite sono proporzionali ai cubi delle loro distanze medie dal sole. Cioè le distanze medie dei pianeti dal sole sono in rapporto di QUINTA (2/3 quadrato e cubo) con i tempi che impiegano a compiere un'orbita.
Keplero parla di ciò nell'Harmonice Mundi ed è arrivato a questa legge partendo proprio dalla presunzione che i pianeti rispettassero la legge del rapporto tra quinte che già Pitagora sosteneva. Cioè la proporzione 3/2 che chiamava appunto intervallo sesquialtero, la nostra quinta.
Un atomo emette dunque un suono che è uguale al cubo del suo peso atomico.
Il Carbonio ha peso atomico 12 ed il suo cubo è 1728 (cioè due ottave sopra al La 432Hz) il suo numero atomico è 6 ed il suo cubo è 216 (cioè una ottava sotto al La 432Hz)
Il carbonio che si trova in tutte le forme di vita organica, anche la nostra ed è la base della chimica organica, è dunque in armonia con l'intonazione a 432Hz.
Il terzo elemento è l'Intenzione: vibrazioni potenti ed in armonia con la vita, se caricate di intenzione, possono modificare le parti disarmoniche sia fisiche che spirituali, nelle vibrazioni più deboli. Ecco che una frequenza in disarmonia con l'armonia della vita può essere intonata da una frequenza esterna caricata dell'intenzione dell'operatore. Mediante il suono caricato di intenzione a certe frequenze possiamo dunque modificare anche le nostre onde cerebrali portandole a frequenze straordinarie come gli 8 Hz ed armonici che si trovano tra le onde theta e le alpha, punto in cui avviene il rilassamento profondo e lo stato creativo; dove possiamo sperimentare immagini ipnagogiche e l'accesso diretto all'inconscio, un totale stato di percezione extrasensoriale.
Possiamo dunque, con un suono creato appositamente

dall'esterno ed indirizzato verso la parte disarmonica (malata), riaccordare la parte stessa e stimolare così il naturale processo di Auto Guarigione. Mediante quindi i tre principi "RISONANZA, ARMONICI ed INTENZIONE" possiamo agire sulle vibrazioni disarmoniche anche se non udibili dal nostro orecchio. Capiamo dunque l'importanza dell'operatore che, se utilizza una frequenza portante, in armonia con il tutto, come quella intonata a 432 Hz ed una frequenza modulante, caricata dell'Intenzione (che possiamo chiamare anche Coscienza), potrà convogliare l'informazione armonica che sarà di profonda utilità alla persona trattata.
Usando i suoni caricati della nostra intenzione consapevole possiamo agire su ogni singolo campo morfogenetico che, consapevolmente, riceverà l'informazione adatta alla sua armonizzazione. L'energia sprigionata da questa naturale relazione tra coscienza e campi coscienti può essere definita potenzialità dell'immaginazione creativa. L'immaginazione impregnata di intenzione crea, orientata consapevolmente, un monoideismo che rende plastico il pensiero realizzandone infine la forma. Il pensiero informato diviene suono informante e forma stessa. Usando l'intonazione a 432Hz disponiamo di un naturale tappeto armonico come veicolo essenziale per far viaggiare e distribuire l'intenzione consapevole. Questa diviene elemento essenziale ed indispensabile nella realizzazione di quell'armonia a cui ambiamo per la salute di tutto il nostro essere inteso come unità inscindibile di Corpo, Mente, Anima e Spirito. I musicisti e quindi gli operatori sono le persone stesse che operano con il proprio suono. Sono dunque i creatori del proprio suono riarmonizzante in un intimo viaggio all'interno di se stessi, un viaggio di auto-guarigione.

Buone Vibrazioni a tutti.

C'è Posta

Cari amici della Redazione,
premetto che non ho nulla di particolarmente significativo da comunicarvi e neppure ho qualche richiesta da sottoporre alla vostra attenzione. Ci tenevo solo a scrivervi per capire se nella rivista era previsto un angolo per la posta dei soci e quanto questa cosa potesse essere ben accetta. Mi direte voi.
Ci tenevo però a ringraziarvi del vostro lavoro e della bella pubblicazione che riuscite a produrre pur, così immagino, senza essere dei professionisti della carta stampata. Avendo avuto la possibilità di visionare anche qualche rivista legata ad altri albi professionali, devo ammettere che come COS ci stiamo difendendo piuttosto bene, e di questo dobbiamo davvero esservene grati.
Oltretutto pur trattandosi di una rivista (come dire) piuttosto "specialistica", vedo che girando per casa viene sfogliata volentieri anche dai parenti e dagli amici che mi vengono a trovare. Cattura l'attenzione, e gli articoli sono letti con un certo interesse da chiunque. Credo che non sia male che anche una rivista, diciamo così, di settore tratti argomenti che possano coinvolgere l'interesse anche di un pubblico più vasto.
Se posso invece farvi un appunto, mi permetterei di consigliare un'impaginazione meno "compressa".
Ci sono articoli molto interessanti che però hanno spesso una veste grafica poco "ariosa" e non sono molto invitanti alla lettura. Nel complesso però ritengo il bilancio positivo, e mi piacerebbe molto che la rivista uscisse con un altro numero durante l'anno, diventando almeno semestrale. Ancora grazie e buon lavoro.

Caro Socio (e caro amico),
siamo noi a doverti ringraziare per aver rotto il ghiaccio con questa tua mail. Ci siamo chiesti più volte perché mai nessuno desse un segno di vita,magari anche criticandoci duramente ma almeno mostrando un po' di interesse per il lavoro che facciamo. Forse da parte nostra è mancato un invito esplicito a scriverci, bene lo facciamo ora ufficialmente. Abbiamo pensato di chiamare la rubrica per le lettere alla redazione "C'è posta", e quando non ci sarà posta non ci sarà neppure la rubrica. Comunque sia, chi volesse inviarci una mail può indirizzarla a redazione@shiatsucos.com
Non siamo professionisti ma solo persone di buona volontà che da tempo pensavano che il COS potesse/dovesse avere una sua pubblicazione che uscisse puntualmente durante l'anno. In un primo tempo pensavamo ad un semestrale ma poi le risorse economiche e umane non ce l'hanno permesso. Però come vedi ogni inizio d'anno noi ci presentiamo puntualmente. Più avanti vedremo, chissà…
Sul modo di fare la rivista ci troviamo in sintonia. Cerchiamo di dare un prodotto che, a chiunque capiti per le mani, possa sembrare interessante e degno d'essere sfogliato. Così il nostro lavoro è sempre orientato in quella direzione, pur senza mai dimenticare che ci stiamo rivolgendo in primo luogo ai nostri Soci e più in generale al mondo dello Shiatsu.
Grazie anche per il tuo garbato rilievo circa la veste grafica, per la verità ci abbiamo pensato anche noi e già da questo numero vedrai che forse qualcosa è già cambiato .Un caro saluto.

La Redazione

La Silenziosa Danza Del Ki

Convegno Nazionale COS

6/7 ottobre 2018 RIMINI

La vibrazione energetica che ci muove e ci abita ha un suono udibile a chi si permette un ascolto aperto e empatico. Dalla densità fisica alla dimensione illimitata delle possibilità energetiche che costituiscono il nostro sistema.
Lo stile di shiatsu che pratichiamo è la nostra base, il nostro sapere; da qua si parte per entrare in una dimensione Shiatsu che propone stimoli di percezione multidimensionali.
"Parto da qua per arrivare?" e se la nostra mente è la porta non bisogna dimenticare che il cuore è la chiave che la apre.

Produciamo Tatami, cuscini e accessori per pratiche olistiche. I prodotti sono interamente eseguiti artigianalmente. Vengono utilizzati materiali anallergici e resistenti all'umidità. Su richiesta si possono eseguire lavorazioni personalizzate in base alle vostre esigenze.
Possiamo applicare anche un logo per rendere unici i vs. tappetini.

Contatto : Daniela 320/5303453

facebook : tatamatitao

sito web: https://tatamatitao.wixsite.com/tatamatitao

Dott. Biagio Notario

SHIATSU E A.S.D.

Definizione di A.S.D.

Le Associazioni Sportive Dilettantistiche (A.S.D.) sono enti che operano nel settore sportivo e che hanno ottenuto l'iscrizione nell'apposito registro istituito dal C.O.N.I. Dal 2018 l'iscrizione nel registro è consentito alle sole associazioni che praticano una o più discipline sportive contenute nell'elenco predisposto dallo stesso C.O.N.I.

Lo shiatsu all'interno delle A.S.D.

Lo shiatsu non è uno sport e dopo l'approvazione da parte del C.O.N.I. dell'elenco delle discipline sportive non dovrebbero più esserci dubbi. Questo non vuol dire che lo shiatsu non può più essere praticato / insegnato in una associazione sportiva, ma semplicemente che a tale attività non si potrà applicare la normativa fiscale e contributiva prevista per le A.S.D.

Dal 2018 si possono delineare solo due situazioni:

1 **A.S.D. (iscritta al C.O.N.I. fino al 2017) che svolge solo attività legate allo shiatsu, o ad altre attività di D.B.N.**

Non avendo più i requisiti per l'iscrizione nel registro del C.O.N.I. perde tutte le agevolazioni fiscali per il settore sportivo dilettantistico. Di fatto questa associazione non può più essere considerata di natura sportiva ma culturale, quindi soggetta alle norme contenute nel Testo Unico del Terzo settore approvato il 2 agosto 2017 ed entrato in vigore il giorno successivo.

2 **A.S.D. iscritta anche nel 2018 al C.O.N.I.**

Qualsiasi attività legata allo shiatsu è da considerarsi estranea alla finalità istituzionale, ed anche se fosse contemplata nello statuto dell'associazione, sarebbe comunque estranea all'ambito sportivo riconosciuto dal C.O.N.I.

Questo cambiamento determina una serie di conseguenze sul piano fiscale e contributivo:

- Tutti i corrispettivi incassati a fronte dell'attività di shiatsu sono da considerarsi di natura commerciale e pertanto assoggettati ad IVA ed imposte sul reddito;
- Eventuali compensi pagati per tale attività non possono più essere considerati di "natura sportiva", perdendo qualsiasi agevolazione riguardante la tassazione ai fini IRPEF ed esclusione dall'obbligo di versamento di contributi INPS.

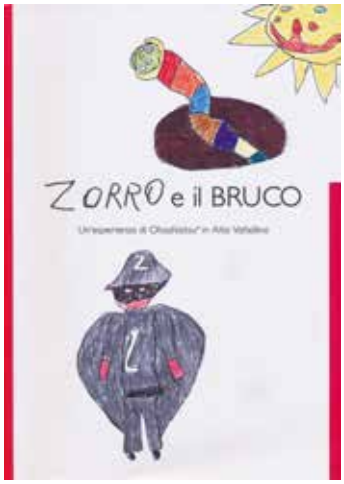
Dal 2018, alla luce di questi importanti cambiamenti, è importante verificare la posizione fiscale di tutti i soggetti (associazione ed operatori) coinvolti in attività legate allo shiatsu e svolte all'interno di una A.S.D.

DI LUANA GARDELLIN

PAROLE E LIBRI

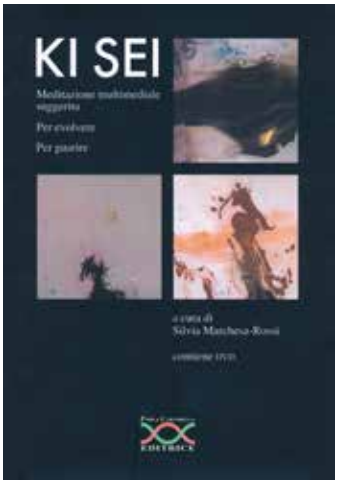
Gli otto pezzi di Broccato Esercizi per il benessere dalla Medicina Cinese

Un piccolo ed interessante volume per chi si avvicina al Qi Gong, che aiuta a comprendere come eseguire correttamente sequenze e movimenti.
Gli esercizi trattati sono interamente dedicati agli "Otto pezzi di Broccato". Per ciascuno degli otto movimenti viene presa in considerazione l'esecuzione tecnica, gli aspetti meccanici ed energetici e i principi base della Medicina Cinese utili per comprendere la pratica.
Laura Vanni: laureata in sociologia, dopo anni di ricerca sociale presso Enti pubblici, si dedica alla pratica professionale di operatore tuina. Segue dal 2003 pratiche di Kung Fu e Tai Chi Chuan stile yang di cui è istruttrice di I° livello presso lo Hung Sing Kung Fu Accademy



Zorro e il Bruco

Il resoconto di un'esperienza iniziata nel 2003, con l'applicazione della tecnica di comunicazione corporea di Ohashi, nei centri diurni per disabili dell'alta Valtellina.
All'interno vi sono testimonianze visive e fotografiche che sono il risultato di una esperienza nata dall'interazione di più persone e dedicata a chi volesse esplorare nuove possibilità di relazione con questa realtà.



Ki Sei

Si tratta di un DVD e di un libro dove riflessione e meditazione accompagnano il fruitore in un'esperienza di rilassamento e visualizzazione. Viene trattato il tema del movimento vitale che nel DVD sarà suddiviso nei 6 capitoli relativi ai movimenti energetici che vi vengono descritti. Un invito a percorrere un viaggio nell'immaginario per leggere il movimento vitale e per rifletterci liberamente.
Silvia Marchesa-Rossi: diplomata all'Ohashi Institute nel 1989 e fondatrice del Centro Ohashiatsu a Milano che dirige in qualità di Senior Certified Ohashiatsu Instructor presso l'Associazione Il Vaso di Pandora. Studia e pratica Zen- Stretching, Qi Gong e Reiki, contribuisce alla diffusione di conoscenze relative alla medicina tradizionale cinese, all'Ohashiatsu e al Qi Gong con la traduzione di numerosi testi dall'inglese.

KOMBUCHA

Il tè kombucha è una bevanda a base di tè fermentato da una coltura di batteri e lieviti. La coltura è una massa color nocciola chiamata anche SCOBY (Symbiotic Colony of Bacteria and Yeast - Colonia Simbiotica di Batteri e Lieviti) che posta in un barattolo contenente tè dolcificato fermenta e crea il Kombucha.
Le prime notizie di questa bevanda risalgono intorno al 250 a.C., periodo della dinastia Qin. I cinesi la chiamavano "elisir della salute immortale", perché credevano che il kombucha creasse un equilibrio tra i meridiani di Milza/Pancreas e Stomaco e aiutasse la digestione favorendo l'estrazione e l'utilizzo del Qi dei cibi. Successivamente il suo utilizzo si diffuse in Giappone, in Corea e arrivò fino in Russia e in Europa.

Proprietà

Del tè kombucha viene esaltata in particolare l'attività probiotica all'interno del tratto intestinale. Viene definito come una bevanda viva, dall'azione attiva sul nostro organismo, che avrebbe aiutato più persone a risolvere il problema dei calcoli renali, dell'artrite, del peso in eccesso, dell'asma, della stanchezza, della diarrea, della pressione alta etc... naturalmente la cosa certa è che una flora batterica sana e diversificata è importante per la salute, non solo intestinale ma di tutto l'organismo, utile anche per rafforzare il sistema immunitario.

Preparazione

È possibile la preparazione casalinga. Necessariamente bisogna procurarsi la massa di batteri e lieviti (SCOBY). In rete si trovano ottimi siti con consigli, ricette e suggerimenti anche su dove acquistare lo SCOBY.
Secondo il metodo di preparazione tradizionale, la coltura viene fatta fermentare in tè nero o tè verde zuccherato per circa 8/12 giorni in un contenitore di vetro, per evitare eventuali reazioni con recipienti di plastica o metallo. Il contenitore deve rimanere coperto: l'ideale è un pezzo di stoffa fermato con un elastico, che faccia passare l'aria ma non insetti e polvere. Passato questo tempo, il liquido può essere filtrato e consumato, conservato in barattoli di vetro chiusi. Il Kombucha ha un sapore dolce/acidulo ed è leggermente frizzante.
Dalla fermentazione si ottiene anche una nuova coltura solida, che può essere utilizzata per una successiva fermentazione.

Contemplo la luna
ma il mio cuore
si perde lontano;
perché vaga ancora
nel cielo oscuro?

Saigyo

Sato Norikiyo nasce a Kyoto nel 1118, in epoca Heian. Nel 1140 si congeda come samurai diventando monaco buddista con il nome di Saigyo, il cui significato è “andare verso Occidente”, ovvero verso la terra del Buddha. Senza seguire né un maestro né una comunità, conduce una vita da eremita. I suoi lunghi pellegrinaggi ispireranno molti altri poeti classici giapponesi. I suoi “Waka”, componimenti di trentuno sillabe in cinque versi, fanno riferimento a sentimenti di “mono no aware” (solitudine, separazione e tristezza) e “mujo”, ovvero l’impermanenza di tutte le cose. Anche in questa poesia, Saigyo esprime la sua lacerazione tra la passione per la bellezza delle cose del mondo e la rinuncia buddista, un sentimento che lo accompagnerà sempre nel corso della sua esistenza. Si spegne il 16 febbraio del 1190, “..sotto i ciliegi in fiore, a primavera, nella luna piena” come lui stesso aveva sperato e scritto in una sua famosa poesia molto amata dai giapponesi.

traduzione di Stefanie Kimmich