## Costellazioni





- Comunicazioni dalla segreteria
- L'elogio della mitezza e le nostre menti migliori
- Anno del topo
- E.Q.F.
- Yin e Yang, micro e macro cosmo nel trattamento shiatsu
- Dal convegno 2019 allinemanto strutturale VG/VC
- 15 Non solo mimosa
- 17 **Tetsuro Saito**
- 20 Kintsugi: l'arte di trasformare la sofferenza
- 24 Fermentati Thailandesi detti Fervida
- 26 Il punto fiscale

Sara Rosa-Rizzotto Massimo Beggio Luana Gardellin Franco Castellaccio Maurizio Parini Claudia Beretta Stefania Ferri Rosario Romano Gioacchino Allasia Ciro Di Nucci

Biagio Notario

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

#### **COStellazioni**

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

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

Tel. 334 2447784 info@shiatsucos.com www.shiatsucos.com

#### Redazione

Luana Gardellin Massimo Beggio Patrizia Vidotto Sara Rosa-Rizzotto

#### Hanno collaborato

Massimo Beggio Sara Rosa-Rizzotto Luana Gardellin Franco Castellaccio Maurizio Parini Claudia Beretta Stefania Ferri Biagio Notario Rosario Romano Gioacchino Allasia Ciro Di Nucci

Stefanie Kimmich

#### Grafica e stampa

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



I SARA ROSA-RIZZOTTO **DALL'INTERNO DEL COS** 

#### **COMUNICAZIONI DELLA SEGRETERIA**

Il 2019 è stato l'anno del passaggio di consegne della segreteria da Patrizia Vidotto a Sara Rosa-Rizzotto che d'ora in poi si occuperà della segreteria COS. Naturalmente i contatti resteranno invariati: Così come le procedure sia per i rinnovi che per gli aggiornamenti

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

ed anche per le nuove iscrizioni (esami o passaggio da altro elenco professionale).

La data della prossima sessione d'esame è stata fissata il 25 - 26 aprile 2020 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.

Il socio non in regola con l'aggiornamento non potrà figurare nell'elenco professionale pubblicato sul sito (vedi art. 43 del regolamento interno aggiornato il 04.01.2019). Anche quest'anno sarà nostra premura inviarvi notizia di ogni seminario

valido per l'aggiornamento tramite mail, potrete poi trovare l'elenco

completo dei seminari sulla nostra pagina Facebook e sul nostro sito www.shiatsucos.com dove trovate anche tutti i numeri arretrati 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!

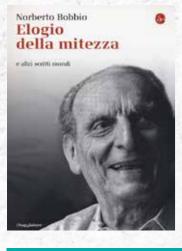


Infine desideríamo ringrazíare Patrizia Vidotto. È stata una colonna portante durante la fase di rinnovamento e rilancio del COS a partire dall'anno 2006. Ha reso possibile una riorganizzazione efficiente e razionale della segretería, dedicandosí con passione e metodo alla gestione economico-finanziaria. Grazie alla sua disponibilità, pazienza e gentílezza è riuscita ad essere un punto di riferimento per i nostri associati districandosi fra obblighi istituzionale e richieste da parte dei soci. Naturalmente una tale risorsa non poteva andare perduta: Patrizia non si occupa più della segreteria ma è ancora membro del nostro Consiglio Direttivo.



# L'ELOGIO DELLA MITEZZA E LE NOSTRE MENTI MIGLIORI

ensando a questo numero della rivista mi sono chiesto più volte quanto gli argomenti che volevo proporvi nell'editoriale, e che trovate riassunti nel titolo, potessero legarsi fra di loro. Pensa e ripensa, mi sono infine convinto che insieme ci stavano benissimo e che non ci sarebbe stato nessuno strappo logico, per cui eccomi con il solito appuntamento di inizio d'anno che apre la rivista. Partirò dalla mitezza, della qual cosa, come anticipato, intendo farne elogio, anche se per la verità di questi tempi come virtù non sembra godere di molta popolarità. La persona mite, in questa nostra società sempre così rampante, richiama ai più un modo di porsi nel segno della debolezza (quando non addirittura la figura dello sfigato) più che l'idea di un personaggio positivo dall'animo gentile. Eppure è strano che sia così. Il mite infatti ha al suo attivo attestati di stima e di sostegno piuttosto illustri. Il grande filosofo Norberto Bobbio, ad esempio, di lui



ha scritto: "Amo le persone miti, perché sono quelle che rendono più abitabile questa 'aiuola', tanto da farmi pensare che la città ideale non sia quella fantasticata e descritta sin nei più minuti particolari dagli utopisti, ma quella in cui la gentilezza dei costumi sia diventata una pratica universale." (Norberto Bobbio - Elogio della mitezza e altri scritti morali - Il Saggiatore). Aggiungeva ancora che la mitezza è la più "impolitica" delle virtù, e qualcuno ha commentato dicendo che però è una sorta di antidoto alle degenerazioni della politica. Forse è per questo che non va tanto di moda. Se poi non bastasse Bobbio, troviamo che del mite se ne parla (e se ne parla bene) anche nei Vangeli. In Matteo, nel famoso discorso delle Beatitudini (Mt 5, 13-20), così leggiamo: ".. Beati i miti, perché avranno in eredità la terra..". Qui ci dovremmo soffermare un attimo per decifrare il senso di queste parole. La parola beati è frutto della traduzione di una traduzione (dall'aramaico al greco, e poi all'italiano) e, come spesso capita nelle traduzioni, tradisce un po' il senso originario del messaggio di Gesù. Il significato è infatti molto più ampio di quello che possiamo genericamente attribuire all'aggettivo "beati", inteso spesso come per significare una sorta di "star bene". Nel testo evangelico la parola beati è sicuramente una benedizione ma sembra, almeno a detta di alcuni studiosi neotestamentari, che nell'originale

aramaico (l'antica lingua in uso in Palestina ai tempi di Gesù) stesse a significare anche un invito ad adoperarsi per una pienezza di vita, a mettersi all'opera e a darsi da fare, quindi un invito a praticare la virtù della mitezza. Così come per le altre beatitudini un invito ad "essere": puri di cuore, misericordiosi, operatori di pace e quant'altro. Anche nelle parole di Gesù quindi quella della mitezza del cuore, che è un modo d'essere nella vita, è una grande virtù. Grande al punto da essere benedetto chi la possiede e da meritare un'autorevole raccomandazione (rivolta a tutti) a darsi da fare per possederla, perché di una grande virtù si tratta. Che cosa ne avranno in cambio i miti? Non un posto in paradiso: essi erediteranno la terra. Bellissimo. Io credo che sarà loro dato di ricevere in eredità la terra perché costoro sanno abitarla senza prepotenza. Del mite è molto bella anche la descrizione che ne fa la giornalista Barbara Spinelli: "Il mite lo si nota per come incede, per il tono della voce, per come traversa l'oscuro, forte di una luce che non si sa bene da dove venga. Il mite non è nei cieli ma quaggiù, tra noi: è uno di noi. Ci deve pur essere un motivo per cui riceve in eredità non il cielo ma la terra." (Barbara Spinelli - Il soffio del

mite - Edizioni Qigajon, Comunità di Bose). Fatte queste considerazioni credo però che a questo punto abbiate anche il diritto di chiedere perché mi ha così intrigato l'esigenza di condividere questa riflessione sulla mitezza. Il tutto ha avuto inizio alla fine della scorsa estate quando, per via di un inciampo nelle cubiste del Papeete di Milano Marittima che ha provocato l'uscita di scena di alcuni personaggi particolarmente bellicosi, il quadro politico in Italia è cambiato di colpo. Improvvisamente l'aria sembrava essere meno pesante e mi sono sentito più leggero e un po' più sereno, dopo avere passato mesi e mesi in cui mi era parso di dover sempre stare con il colpo in canna in guerra con qualcuno: l'Europa, i migranti, le ONG ecc. ecc. Non era successo niente di particolarmente eclatante, si erano solo moderati i toni. Così un certo modo di sbraitare a destra e a manca cercando di individuare sempre un nemico contro cui scagliarsi, in quanto presunto responsabile di tutti i nostri guai, ha cominciato a perdere peso e il clima generale si era fatto più mite. È stato allora che mi son reso ancora più conto di come la possibilità di abitare una dimensione meno aggressiva ci faccia stare tutti meglio e di quanto possa essere importante la virtù della mitezza. Mi sono poi anche detto che proprio per il lavoro che facciamo (lo shiatsu) questa virtù è qualcosa che già ci appartiene, o almeno così dovrebbe. Infatti quella che pratichiamo è un'arte gentile e accogliente, e ci caratterizza nel modo in cui ci relazioniamo con le persone che a noi si rivolgono. Anche nel relazionarci con la sofferenza il nostro atteggiamento non è mai quello del muro contro muro ma piuttosto quello dell'accogliere per trasformare. L'arte dello shiatsu ci porta di per sé

naturalmente verso un atteggiamento non aggressivo né tanto meno arrogante. In questo numero ospitiamo i contributi di alcuni personaggi che hanno fatto la storia dello shiatsu in questo paese, dai suoi esordi fino ai giorni nostri. Nel titolo li ho definiti le nostre menti migliori, definizione, questa, che ho presa in prestito dall'incipit del famoso poema "Urlo" di Allen Ginsberg ("I saw the best minds of my generation..."). Non è una definizione ridondante, è solo un modo per presentarvi questi amici/ colleghi che altre volte ho chiamato i padri nobili dell'arte che pratichiamo e che abbiamo conosciuta anche grazie a loro. I contributi che pubblichiamo sono il frutto del loro lavoro e delle loro ricerche, sono quello che hanno prodotto negli anni della loro attività. Sono esperienze che li hanno fatti crescere e che condividono volentieri con noi per aiutarci a crescere a nostra volta. Bene. Se guardiamo alle cose che scrivono (l'esperienza del lavoro nelle carceri, le riflessioni sulla sofferenza come via di trasformazione, ecc.) ci possiamo rendere conto che con tutta probabilità essi posseggono in buona misura di quella mitezza del cuore di cui dicevamo. Perché la mitezza è una virtù che che purifica il cuore e che si accompagna volentieri ad altre, rendendo così un individuo compassionevole (o misericordioso se volete) e persino

operatore di pace. Tutte cose

preziose nel nostro lavoro. Verso la fine dello scorso anno, mentre mi trastullavo tra un pensiero e l'altro sulla mitezza e tutto il resto, gli aerei turchi cominciavano a bombardare i territori curdi in Siria. Eppure il popolo curdo, con le sue milizie, ha dato un contributo fondamentale nella lotta contro l'Isis e i suoi crimini, ma il mondo sembra essersene scordato. Guardando a questa nuova tragedia mi è capitato di osservare i modi delle giovani donne curde che stanno in prima fila nei combattimenti. Mi colpivano i loro gesti delicati nel rifarsi una treccia di capelli e nello stesso tempo la loro determinazione. Scrive ancora Barbara Spinelli: "...Altra cosa il mite, che non è stato 'ammansito', ridotto a inerzia. E' attivo, prima e dopo la prova, anche se la sua condotta non è aggressiva, egli non accetta il male quotidiano, ma alla forza racchiusa nel

diversa ma
egualmente intensa: una forza
concentrata, riluttante
all'aggressione ma non priva di
ribellione..... Questo semplicemente
per ribadire che il mite non è per
niente un debole, solo gli stolti, i
prepotenti e i deboli davvero possono
pensarlo tale. Auguro a tutti un
buon 2020, che sia un anno pieno di
cose buone per ciascuno di noi e per
il mondo che abitiamo. Un'aiuola
che, come dice Norberto Bobbio, con
la mitezza del cuore forse riusciremo
a rendere più abitabile.

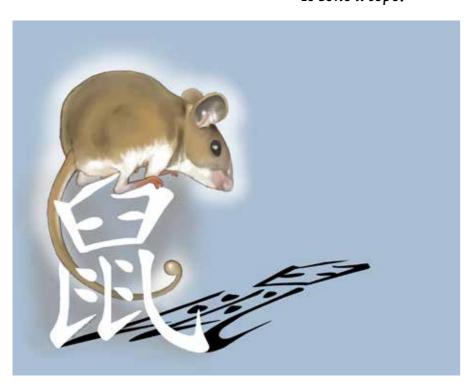
male oppone

un'energia di natura

#### DI LUANA GARDELLIN

### ANNO DEL TOPO

Io sono l'acquisitore autoproclamato.
Io sono un anello di congiunzione, ma sono anche una completa unità.
Io miro ad abbracciare le vette
E a colpire il mio bersaglio con sicura fermezza.
Pe me la vita è un viaggio gioioso.
Ogni ricerca deve concludersi con una ricerca nuova.
Io sono il progresso, l'esplorazione e l'ispirazione.
Io sono il grembo dell'attività.
Io sono il topo.



Anno del Topo	Data di inizio	Data di fine
1936	24 gennaio 1936	10 febbraio 1937
1948	10 febbraio 1948	28 gennaio 1949
1960	28 gennaio 1960	14 febbraio 1961
1972	15 febbraio 1972	2 febbraio 1973
1984	2 febbraio 1984	19 febbraio 1984
1996	19 febbraio 1996	6 febbraio 1997
2008	7 febbraio 2008	25 gennaio 2009
2020	25 gennaio 2020	11 febbraio 2021

Il topo è il primo segno dello zodiaco cinese. Gli animali dello zodiaco sono, in ordine: Topo, Bue, Tigre, Coniglio, Dragone, Serpente, Cavallo, Capra, Scimmia, Gallo, Cane e Maiale. Seguendo cicli di 12 anni, ogni Capodanno cinese segna l'inizio di un nuovo anno zodiacale, al quale è associato uno dei 12 animali. Il segno zodiacale cinese si assegna in base all'anno di nascita, seguendo il calendario lunare tradizionale, secondo il quale l'anno non inizia il 1 gennaio, ma con la Festa di Primavera (Capodanno Cinese), una data che cambia ogni anno e cade tra fine gennaio e fine febbraio.

Secondo la **teoria degli elementi**, ogni segno dello
zodiaco è associato ciclicamente
a uno dei 5 elementi: Oro
(Metallo), Legno, Acqua, Fuoco
o Terra. Questo significa che,
per esempio, un anno del Topo
di Metallo si verifica una volta
ogni 60 anni.

Tipo di Topo	Anno di nascita
Legno	1924, 1984
Fuoco	1936, 1996
Terra	1948, 2008
Oro/Metallo	1960, 2020
Acqua	1912, 1972

L'anno del topo è generalmente

un anno di abbondanza con buone occasioni e prospettive di affari in ascesa, con possibilità di grossi guadagni ... e di accumulare ricchezze che serviranno, però, a superare anni difficili che possono venire poi. Con gli adeguati preparativi tutte le iniziative intraprese hanno buone possibilità di avere successo... senza, però, correre i rischi inutili di speculazioni indiscriminate. Può essere un anno più felice del normale con molte discussioni e contrattazioni che lo renderanno vivace e congeniale per chi ama divertirsi e frequentare amici. La personalità del Topo è franca, sincera, diretta ma con un garbo disarmante. È molto socievole, lavoratore e generoso con le persone cui e particolarmente affezionato. Generalmente si tratta di persone argute, curiose e versatili piene di risorse e capaci di stupire. Il nativo del topo non è mai tranquillo come può sembrare, anzi si agita facilmente ma riesce a conservare l'autocontrollo che gli consente di essere popolare e avere una quantità di amici. Ama le feste e la gente, si dà da fare per entrare nei circoli esclusivi, partecipa alle attività sociali, ama sinceramente amici, colleghi e parenti. Un datore di lavoro del Topo si interessa molto ai suoi

loro benessere ma è necessario un lungo braccio di ferro quando si tratta di concedere aumenti di stipendio... ebbene sì... il Topo fa fatica a separarsi dal suo denaro! Un altro aspetto poco virtuoso del nativo del Topo è che ama pettegolare e criticare, mercanteggiare anche per cose poco importanti. Compra cose di cui non ha veramente bisogno e non perde mai un buon affare probabilmente perché entra nella smania dell'accumulo. Ha la fama di essere un ottimo scrittore, nota con prontezza i dettagli e ha buona memoria. Si impegna a fondo e con giudizio in tutto quello che fa con prudenza e meticolosità. Si adatta bene nel fare l'amministratore, l'imprenditore, il musicista, il politico, l'avvocato ... Il segno del Topo è destinato ad avere successo perché, fondamentalmente, si adatta bene ad ogni situazione ed ha la capacità di sbrogliare le difficoltà essendo razionale e sveglio con un'intuizione acuta e acume negli affari. Ha un meccanismo di allarme e di difesa innato che fallisce di rado, una abilità di percepire

dipendenti e si preoccupa per il

sapere quando è il momento di fermarsi... sempre che riesca a rinunciare a quelli che gli sembrano "buoni affari".

Un intoppo nella sua vita può essere infatti l'eccessiva ambizione, il fare troppo e troppo presto disperdendo così le sue energie e , poiché ama il denaro, ... la sua scommessa sarà riuscire a dominare la sua avidità imparando a sue spese che non rende.

#### TOPO DEL METALLLO oro/Metallo 1960, 2020

Intelligente, talentuoso, irruento, geloso, con forte consapevolezza di sé. È un idealista, amante delle lunghe chiacchierate, vivace nel discorso e nelle azioni. Ama il denaro ma non lo tesaurizza e non gli dispiace spendere in oggetti di buona qualità. Ama far impressione sugli altri decorando magnificamente la sua casa, ama la teatralità e il lusso e farà strada introducendosi in ambienti influenti facendosi apprezzare e riconoscere. Per i cinesi l'anno del Topo è un anno di abbondanza e fertilità ... quindi l'augurio per tutti noi che sia un tempo di prosperità del quale fare tesoro!



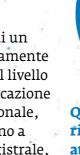
### E.Q.F.

Cari soci. Dal fronte istituzionale non vi sono grosse novità, per lo meno nel nostro paese. Contrariamente a livello europeo c'è un interessante progetto che sta portando avanti l'Austria e che comunque ci riguarderà. Nel mese di ottobre si è svolto a Bergamo il convegno della E.S.F. (European Shiatsu Federation) e tutto il Direttivo del COS è stato invitato a parteciparvi poichè è la nostra associazione, il COS, che rappresenta l'Italia nella Federazione Europea. Il convegno è stato improntato principalmente nella presentazione del progetto sugli EQF (European Qualifications Framework) che la Federazione austriaca sta elaborando (ricordo che in Austria lo shiatsu è riconosciuto dallo Stato come professione). Cercherò di fare un piccolo riassunto per rendere fruibile un lavoro su una materia piuttosto complessa ed elaborata.

(livello 1) a padronanza di un campo di conoscenza altamente specializzato (livello 8). Il livello 5 corrisponde alla qualificazione data da un liceo professionale, i livelli 6 e 8 corrispondono a laurea breve, laurea magistrale, dottorato.

#### Cosa valutano gli EQF?

Vengono prese in considerazione conoscenza, abilità e competenze che la persona ha acquisito al termine del proprio percorso formativo. La descrizione dei livelli diviene sempre più esigente, man mano che si sale di livello. La semplice conoscenza (per esempio Yin /Yang, 5 movimenti etc.) corrisponde ad un livello piuttosto basso, mentre l'applicazione di queste conoscenze corrisponde ad un livello più alto perché implica capacità di valutazione e di sviluppo di una strategia di trattamento. Il progetto prevede la posizione dello Shiatsu tra il livello 5 o 6.



#### Quali sarebbero gli effetti del riconoscimento professionale attraverso gli EQF?

Se la professione (con lo stesso livello di EQF e di risultati di apprendimento) viene riconosciuta in tre diversi paesi, lo Shiatsu diventa professione "europea". Si stabilisce, quindi, il principio che in ogni paese della U.E. ci sia il riconoscimento della professione con stessa qualifica e lo stesso livello di competenza. Questo significa anche che nei paesi dove ora gli standard formativi risultano inferiori a quelli definiti dalla qualifica europea, ci si deve adattare al livello di competenza riconosciuto per la professione. Il beneficio sarà di avere una professione ufficiale riconosciuta in tutta Europa.

Ho cercato di comprimere in poche righe ed in maniera

Gli EQF sono il quadro europeo delle qualifiche per l'apprendimento permanente che mira a rendere le qualifiche e le competenze professionali equiparabili in tutta la comunità europea. Gli 8 livelli EQF spaziano da conoscenze e abilità generali di base

Affinché lo Shiatsu possa essere riconosciuto al livello desiderato in tutta Europa, come professione Europea e non solo Nazionale, la professione stessa deve essere riconosciuta in almeno tre paesi allo stesso livello e con gli stessi risultati di apprendimento.

comprensibile alcune parti del progetto che si sta portando avanti nella Federazione Europea. Non sarà un percorso né veloce né semplice, ma si sta lavorando e si spera di poter ottenere buoni risultati per tutti. Buona Via.

### YIN E YANG. **MICRO E MACRO COSMO NEL TRATTAMENTO SHIATSU**



Nessun uomo è un'isola, completo in se stesso; ogni uomo è un pezzo del continente, una parte del tutto. Di John Donne

"..." La morte di qualsiasi uomo mi sminuisce, perché io sono parte dell'umanità. E dunque non chiedere mai per chi suona la campana: essa suona per te.

Da "Per chi suona la campana" di E. Hemingway

Ci sono delle frasi che ti accompagnano per tutta vita, o perlomeno per lunghi periodi. Riflettendo su quanto accade durate un trattamento Shiatsu. sulle varie dinamiche che si nascondono al suo interno e sul "perché" di molte azioni che noi praticanti compiamo mi viene in mente questa celeberrima frase che

lessi tanto tempo fa, ai tempi della Scuola. Confesso che Hemingway è stato uno dei miei autori preferiti ed il suo capolavoro (da cui hanno girato un bellissimo film con una indimenticabile Ingrid Bergman) rimane uno dei miei libri preferiti. Ebbene si, noi siamo un tutt'uno. Il nostro corpo è un complesso e sofisticato meccanismo in cui il raggiungimento ed il tentativo di mantenere una certo equilibrio (che in medicina prende spesso il nome di omeostasi) viene continuamente messo in crisi o al contrario sostenuto da piccoli, a volte apparentemente insignificanti, particolari. E nella poesia di J. Donne viene magistralmente espressa l'inscindibilità e la concatenazione che c'è fra tutte le manifestazione dell'Uomo. Un sassolino fa inceppare l'ingranaggio ma un progetto importante e globale ti fa mettere in secondo piano e superare tanti particolari che potrebbero disturbarti. Nel pensiero estremo-orientale questo rapporto tra generale e particolare è ben presente. A partire dalla concezione stessa dello Yin e dello

relaziona, si incontra, a volte si scontra, con una parte esterna, ampia, diffusa. Lo stesso simbolo del Tai Ji esprime questo pensiero: la parte grande Yin contiene un piccolo segno Yang, la parte ampia scura ha al suo interno una piccolo pallino chiaro e viceversa. E se andiamo ad analizzare le leggi che governano il rapporto Yin /Yang troviamo che si creano, si controllano a vicenda e si trasformano l'uno nell'altro. Lo Yin (più specifico rispetto allo Yang) interagisce quindi con lo Yang (più generale rispetto allo Yin). In tantissimi libri di Medicina Cinese e di Shiatsu troviamo poi un capitolo riferito proprio alla sinergia fra generale e particolare: il concetto di Micro e Macro Cosmo. Qui viene proprio specificato come il piccolo particolare, il micro-cosmo, influenza l'aspetto generale, il macro-cosmo. Visione profondissima e di non immediata comprensione ma che contiene già, con i soliti due/tre mila anni di anticipo, sia il concetto di "ecologia" sia quello di "globalità". Il piccolo, apparentemente insignificante gesto dell'Uomo (Micro-cosmo) può modificare quello che fa la Natura (macrocosmo). I telegiornali degli ultimi anni ne sono una tragica conferma!. E nell'uomo (in questo caso macro-cosmo), in cui interagiscono un moltitudine di funzioni, pochi centimetri di corpo possono a loro volta modificare l'esistenza, le azioni di un Individuo. Negli ultimi decenni i moderni studi di Posturologia e di Kinesiologia Applicata hanno evidenziato come una piccola articolazione, quella della bocca ad esempio, può influenzare e squilibrare tutta la postura globale

Yang esiste una componente

interna, profonda, specifica che si

COStellazioni 2020 COStellazioni 2020 9



Rimandando alla lettura dei testi che trattano di taoismo l'approfondimento dell'argomento Micro-Macro cosmo, a conferma della concretezza e della potenza dei tale rapporto vorrei riportare uno dei primissimi casi che mi era capitato. Tanti anni fa trattai un mio caro amico che accusava una banale dolenzia alla schiena. Eravamo entrambi giovani e all'inizio del nostro "cammino" (per alcuni si chiama "carriera"!!) e lui venne a farsi trattare per una fastidioso dolore che lo affliggeva da un po' di tempo. Novello "apprendista stregone" (i primi anni che studiano e praticavo shiatsu scrivevo questo nella casella" professione" dei vari moduli di iscrizione al cineforum, biblioteca, ecc) misi in pratica tutti gli insegnamenti appresi e tra una domanda ed un corretto trattamento collegai il suo disturbo ad una piccola, fastidiosa verruca che gli era venuta sotto un piede un paio di mesi prima dell'insorgenza del dolore lombare. A causa della verruca aveva camminato male e questo aveva

disturbo (particolare). Semplice (apparentemente) ma... funziona!. Pochi millimetri di pelle alterata sul piede avevano creato una "disfunzione della cerniera lombosacrale". Trattando tutto il corpo con lo Shiatsu, risolvendo il problema cutaneo con un bravo dermatologo (si potrebbe parlare a lungo di come potrebbe essere una buona sinergia tra Shiatsu e "Sanità" ma ci porterebbe fuori strada...) il mio amico non ebbe più dell'altro... Abbiamo parlato dei piedi, della colonna lombare che sostiene, citato il Rene. In quel periodo il mio ricevente stava facendo un salto qualitativo nel suo lavoro: da film -maker quali era (a Milano nella seconda metà tantissimi) stava cercando di diventare un vero e proprio regista. Con tutto il carico lavorativo, di responsabilità, di stress che questo avrebbe comportato. E guarda caso, una situazione generale di pressione incontrando una piccola verruca (la cui insorgenza alcuni studiosi legano ad un deficit del sistema immunologico) aveva aiutare a crescere? Qualcuno

quel tipo di dolore. Ma c'è

degli anni '80 ce n'erano

creato un doloroso disturbo che poteva a suo a volta creare uno scompenso più ampio e cosi via. Siamo veramente un tutt'uno e l'immagine del cerchio che simboleggia la visone del pensiero "circolare" e non solo "linearerazionale" continua ad essere di concreta attualità...Riguardo a questa visione ed al rapporto tra il tutto e lo specifico mi viene in mente un'altra riflessione. Uso ancora un esempio basato su un caso che riguarda la colonna vertebrale. Io sono professionalmente cresciuto studiando i vari disturbi che colpiscono la schiena ed in particolare le ernie dei dischi lombari. A tempi dell'università feci addirittura la tesi sul trattamento di questa patologia. In quegli anni la diagnostica fece passi da gigante. Era l'epoca in cui si passò dalle vecchie radiografie alla TAC e poi alla Risonanza Magnetica Nucleare. Il particolare, addirittura il micro-particolare della sofferenza del ricevente diventava visibile, appariva finalmente chiaro, nitido. Il nemico aveva una forma, una immagine!. Io facevo tirocinio nella VI divisione di un famoso Istituto Ortopedico milanese ma già da alcuni anni avevo intrapreso il mio cammino nel meraviglioso mondo dello Shiatsu e avevo quindi un approccio non troppo "ortodosso" alle persone. Entrai in crisi quando una signora che stavo trattando appunto per un'ernia del disco lombare mi fece una domanda: "ma a me che non faccio sforzi, non ho avuto incidenti, traumi, niente di niente perché mi è venuto questa ernia?" (Apro una parentesi con i colleghi insegnati: ma quanto sono importanti le domande che gli allievi ci fanno? Quanto ci possono

ricorderà il libro "Lo Zen e l'arte eccessivo, La ferita è globale, il della manutenzione della motocicletta" in cui il protagonista, insegnante di scuola, entra in crisi per la domanda: "ma lei Professore, ai suoi studenti insegna la QUALITÀ?"). Io rimasi un po' interdetto e gli diedi la classica spiegazione riportata su tutti i manuali. Spiegazione che non convinse né la mia paziente né me stesso. Mi ero reso conto che una cosa è COME un fenomeno accade (in questo caso la famigerata ernia) un conto è il perché di tale fenomeno. E la moderna tecnologia era riuscita a farci vedere il piccolo particolare ma rimaneva escluso l'aspetto generale, in questo caso la persona. E quel piccolo frammento di nucleo polso non è slegato dall'individuo (non a caso parola che deriva dal latino individuus "indiviso, indivisibile!") con tutte le sue tensioni, emozioni, vissuti corporei. Quante persone sono colpite, ahimè molto spesso ferite, nella loro globalità di individui ma ciò che sembra, che appare, ha la forma di un piccolo frammento fuori posto. Ma il particolare molto, molto spesso non è slegato

dal generale. Ed alla domanda:

cosa ha causato la mia specifica

l'ernia è una ferita del disco

intervertebrale) la risposta può

essere nel "generale" della mia

sui testi taoisti né sui libri di

è successo di trattare persone

persona, della mia vita. So che né

ortopedia viene menzionato ma mi

colpite dall'ernia da SMS (" appena

dopo che ho letto il messaggio sul

telefono di mio marito mi è venuta

una relazione pesante e dolorosa, o

logorate dal protrarsi di un carico

la sciatica..."), persone ferite da

ferita (ricordo che istologicamente

sintomo è nel particolare. Mi viene in mente il caso di un celeberrimo sportivo, per molti anni portiere della nazionale di calcio. Anni fa è stato operato di ernia di ernia lombare, proprio lui che aveva a disposizione migliori fisioterapisti e i migliori preparatori atletici. Guarda caso la sua sofferenza lombare, con la conseguente operazione, avvenne nel periodo in cui si stava separando dalla sua compagna. Ben sappiamo quanto può essere lacerante, quanto può ferire una situazione di questo tipo... E lo Shiatsu può veramente aiutarci

> solo settoriale, specifico qualcun altro diceva "nello shiatsu non si premono i umani attraverso i suoi canali energetici". Un singolo punto influenza tutto un meridiano.

Negli anni '90 nei rinomati

ospedali di Niguarda (reparto

di Ortopedia - Prof Salvello) e

all'istituto Neurologico Besta

(reparto di chirurgia del rachide

- prof Lucarelli) si consigliava lo

Shiatsu nei casi in cui non era

indispensabile un intervento

chirurgico. Come ben sappiamo

lo shiatsu NON cura l'ernia del

disco come non cura l'artrosi o

non siamo manipolatori delle

vertebre lombari né ci importa

l'insonnia. Noi Operatori Shiatsu

a riprenderci da una periodo di sofferenze sicuramente fisiche (... vengo da lei perché mi fa male la schiena) ma spesso anche emotive. E questo proprio perché l'approccio è e deve rimanere alla persona e non solo al sintomo. Non a caso ho scelto un esempio di questo tipo perché è una situazione in cui il nostro operato risulta sovente sicuro ed efficace. Fin dai primi anni in cui lo shiatsu si è diffuso nel nostro Paese era apparso evidente come rappresentasse un possibile e valido rimedio per alcuni dolori lombari.

correggere il derengement dei dischi intervertebrali. Ma la persona trattata dopo ha meno infiammazione, meno dolore e dorme meglio. Perché? Tratti il generale migliora il particolare, ti soffermi sullo specifico migliora il tutto. Per quello che concerne lo Shiatsu, non mi risulta che un trattamento ottenga gli stessi risultati di un corretto trattamento globale. Qualcuno scriveva: "lo shiatsu agisce trattando le persone, non i disturbi"; singoli meridiani ma un essere Premo con impegno, accuratezza uno Tsubo e questo risuona in tutto il meridiano. Tratto con precisione un solo meridiano ma l'effetto si riversa su tutta la rete dei meridiani. La circolazione globale dell'Energia cambia, si armonizza e se torno a premere sul primo tsubo percepisco una situazione molto cambiata. E torniamo all'inscindibilità tra il tutto e la parte. Siamo Individui: indivisi ed indivisibili. Quindi... non chiedere mai per chi suona la campana: essa suona per te. Buon shiatsu a tutti.

COStellazioni 2020 COStellazioni 2020 10 11

DI CLAUDIA BERETTA DI CLAUDIA BERETTA PRATICA SHIATSU

### DAL CONVEGNO 2019 - ALLINEAMENTO STRUTTURALE - VG/VC



Il sistema primario dell'energia Lo shiatsu ricrea due esperienze basilari della nostra vita: una é la circolazione energetica che contiene informazioni e l'altra é la sensazione

di pressione o tocco. Queste due esperienze iniziano al momento del concepimento e continuano durante il nostro sviluppo nel grembo materno.

La circolazione dell'energia inizia con l'incontro delle cellule riproduttive materne e paterne, che hanno due poli magnetici opposti e per questo si attragono l'un l'altro. Due campi energetici si attivano al momento del concepimento: uno che corre verso la parte esterna ed un altro che corre all'interno della massa cellulare. Nella prima suddivisione cellulare si vedono già queste due correnti che prenderanno poi il nome di vaso governatore e vaso concezione. Sono il sistema di informazione primaria, quello che ci accompagnerà controllando e regolando le nostre funzioni in ogni fase del nostro sviluppo, della nostra vita.

Questi due vasi rappresentano i due tipi di movimento più importanti nel nostro corpo: quello a onda caratteristico dello spermatozoo e quello a spirale dell'ovulo. Il movimento ad onda è il movimento basilare dell'energia. L'onda è vibrazione. Anche il corpo si muove con un movimento ondulatorio, che è ereditato dall'ovulo che si muove a spirale e dallo spermatozoo che ondeggia. L'onda oscillatoria è molto importante per le nostre attività fisiche, emotive e mentali e si esprime attraverso vaso governatore e vaso concezione e il loro collegamento con i diversi sistemi lungo la spina dorsale. La vibrazione ondulatoria risuona internamente e la sua qualità influisce sul modo in cui creiamo e percepiamo la vita attorno a noi. Lungo il percorso di vaso

governatore si formano la spina dorsale ossea, il sistema nervoso, le meningi, il fluido cerebrospinale e tutti si muovono lungo questa area centrale o "canale centrale" sul retro del corpo. Se questi sistemi si interscambiano liberamente, una persona gode uno stato maggiore di benessere.

Quando vi sono interruzioni nel "canale centrale" a causa di stress o di cattivo allineamento corporeo, il nostro processo vitale comincia a manifestarlo a tutti i livelli.
L'onda viene ostacolata.
Stress che può essere fisico, chimico, emozionale o spirituale, può essere inoltre un micro o un macro stress.

Vaso governatore è chiamato il padre dei meridiani yang o "meridiano dirigente" dirige, governa i nostri processi di crescita. La rappresentazione fisica di VG è





la spina dorsale (visto che circola lungo la parte posteriore del corpo) e tutto quello che accade lungo questa non è altro che un suo messaggio, una esplicazione esterna della sua condizione. Una valutazione la si fa osservandola, cercando di percepire la presenza e/o la qualità del movimento ad onda, la condizione delle vertebre e la respirazione. Vaso concezione è chiamato la mamma dei meridiani yin, prende in carico gli ordini di VG e li attua. Corre lungo la parte anteriore del corpo (che prima era il campo energetico all'interno della massa cellulare) ed è strettamente correlato con hara, la sua rappresentazione fisica. In hara che è il nostro centro energetico creiamo il sangue ma creiamo



anche la nostra vita. Il movimento a spirale di hara e la qualità energetica e fisica dell'apparato digerente la riceviamo da nostra madre e dalla famiglia materna (movimento a spirale dell'ovulo). Le tecniche shiatsu presentate hanno l'obbiettivo di riportare movimento nel corpo soprattutto lungo la spina dorsale collegata con VG e dunque al sistema nervoso. Quando il movimento ritorna nel corpo si crea spazio, uno spazio vitale per il fluire dell'energia. Un lavoro su hara poi aprirà VC e aiuterà il corpo ad integrare il trattamento. Attraverso il nostro lavoro riattiviamo la memoria delle due esperienze fondamentali della nostra vita, circolazione energetica



e tocco, stimoliamo anche la forza di volontà e la voglia di vivere dei nostri riceventi, recuperiamo la forza vitale.





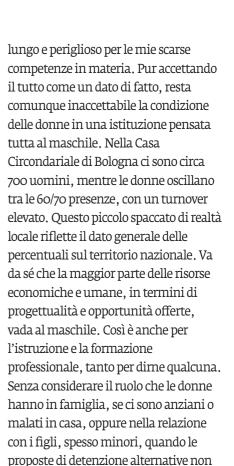


#### Un progetto Shiatsu nella Sezione Femminile di un carcere italiano

"Ciao, mi chiamo Stefania e faccio uso di Shiatsu da quarant'anni". Potrebbe sembrare una personale presentazione in un gruppo di auto-aiuto, ma non è altro che il succinto riassunto della mia vita. Ho infatti trascorso oltre i due terzi della mia esistenza studiando e praticando lo Shiatsu con piacere e passione. Fin dagli anni novanta ho promosso come insegnante numerosi progetti in vari ambiti, per il recupero dalla tossicodipendenza, per disturbi del comportamento alimentare (anoressia e bulimia) e in campo psichiatrico, spesso supportata da un nutrito numero di valorosi, e talvolta anche un po' incoscienti, studenti, ai quali sono profondamente grata. Così quando per la prima volta ho sentito parlare dalla consigliera comunale del Comune di Bologna Maria Raffaella Ferri del progetto "Non solo mimosa", prima ancora di pensarci mi son detta "Voglio esserci!". Ho compreso subito la stra-ordinarietà di questo progetto, unico nel suo genere, ed è stato per me spontaneo pensare di farne parte. Questo è anche il mio modo di partecipare alla vita, offrendo il mio contributo umano e professionale alla comunità in cui vivo. In altri termini è il mio modo di "essere politica". Il progetto, promosso dalla Commissione Elette del Comune di Bologna (oggi Parità, Pari Opportunità e Diritti), è pensato per la salute e il benessere fisico e psicologico delle donne detenute nella Sezione Femminile del carcere di Bologna. Vede coinvolte molte

associazioni e professioniste di vario

genere che offrono un'ampia programmazione di attività, e ha visto la luce nel 2014 iniziando con un laboratorio di Shiatsu e Yoga. In seguito con l'amica Antonella Marilungo, podologa e mia ex allieva, abbiamo attivato un laboratorio di Shiatsu, Podologia e Riflessologia, che abbiam chiamato "Shiatsu dalla testa ai piedi". Un titolo giocoso per coinvolgere il più alto numero di detenute, cosa mai semplice in questi contesti. Successivamente, grazie anche al supporto dell'amica ed ex allieva Anna Radice, ho strutturato dei moduli focalizzando l'attività su semplici sequenze Shiatsu per il lavoro in coppia, sul Do In, su visualizzazioni e pratiche di meditazione, alternandole a seconda della composizione dei gruppi e delle esigenze e condizioni di salute delle partecipanti. Ma perché portare lo Shiatsu nella Sezione Femminile di un carcere? Ciò che fin da subito mi è apparso molto chiaro è che le donne in carcere sono doppiamente punite. Non voglio entrare nel merito della giustizia o delle pene, un argomento troppo



sono praticabili o addirittura

inesistenti. Il carcere non è un luogo

accogliente, e far crescere i propri figli

in questa realtà è doloroso e dannoso per















esigenze pratiche femminili! Ecco alcuni esempi: c'è una sola lavatrice (e se si rompe i tempi per ripararla sono infiniti) e alcune detenute soffrono di allergie o hanno malattie della pelle. I prodotti di igiene personale o gli assorbenti sono spesso inadeguati alle esigenze individuali, ma per regolamento esiste solo un elenco di prodotti standard e non è possibile acquistare nulla di diverso. L'elenco delle difficoltà che creano un disagio fisico o che destabilizzano emotivamente potrebbe dilungarsi ancora. La Direttrice della Casa Circondariale, D.ssa Claudia Clementi, dice che "Chi vive in carcere vive in esilio, e se deve essere tale che sia almeno utile. **Il carcere può** trasformarsi da luogo di disperazione in luogo di speranza, in un luogo di ricostruzione della speranza, di una speranza che non sia solo quella di uscire il prima possibile ma anche quella di scoprirsi soggetti capaci di **speranza e di futuro**". Sono anch'io per un carcere educativo e riabilitativo, non meramente punitivo come può accadere oggi in molti luoghi di detenzione. Di conseguenza, e con questo spirito, le attività che propongo vanno in questa direzione. Così ritengo che lo Shiatsu, una disciplina con principi teorici che hanno radici nel Taoismo, nella MTC e nello Zen, sia in grado di supportare le persone in una trasformazione profonda, educandole e rendendole maggiormente consapevoli di ciò che sono e delle azioni che mettono in pratica. L'ideogramma di Shiatsu raccoglie in sé il significato di "Contatto, Sostegno, Protezione e Ascolto", elementi che non sono solo circoscritti



alla pressione con le mani durante un trattamento. Contestualmente esprimono anche una qualità empatica fisica, energetica, emozionale e spirituale di comunicazione non verbale (e non violenta) con l'altro. Qualità queste che mi permettono di poter accogliere e integrare nel gruppo di lavoro persone di lingue e culture diverse e soggetti più fragili, come i soggetti psichiatrici detenuti nell'Articolazione (un'area psichiatrica presente nella Sezione Femminile). All'inizio la maggior difficoltà è stata quella di rompere la diffidenza, non tanto delle detenute quanto delle Assistenti di Guardia, poiché senza il loro supporto non avremmo potuto comunicare e informare le donne dell'attività proposta, questo anche perché la maggior parte di loro sono straniere e non parlano l'italiano. Non è stato facile stimolarle, motivarle e toglierle dal torpore dei giorni tutti uguali. Però già dai primi incontri le partecipanti aumentavano di numero e tutte si ponevano in una condizione di ascolto percettivo e di disponibilità, con un atteggiamento di fiducia e di cura, di reciproco "maternage". È stato quindi possibile costruire insieme un percorso di conoscenza, percezione e consapevolezza corporea, un percorso che potesse invitare alla scoperta del corpo per riuscire a contattare emozioni nascoste o negate, con l'obbiettivo di recuperare le risorse e il desiderio necessari per intraprendere e rendere saldo il proprio nuovo progetto di vita. È attraverso un lavoro consapevole sulla percezione del proprio corpo che si educa ad entrare in contatto con l'altro, a instaurare una corretta comunicazione non violenta, il **rispetto reciproco** e a promuovere una relazione di cura, È stato inoltre di fondamentale importanza insegnare alle partecipanti a utilizzare strumenti utili nel contenimento e nella gestione di stati fisici ed emotivi come lo stress. la tensione, l'ansia e la rabbia. Tutte

cose che possono facilmente emergere

in una condizione di "chiusura" come quella in cui si vive all'interno di un carcere. Non è facile alienarsi dal contesto in cui si pratica (il carcere) e sono consapevole della condizione particolare che vivono queste donne, quindi cerco di agire con il massimo rispetto e la massima cautela nel condurle in luoghi profondi del loro sentire, a contatto con la loro anima... qui e ora. Nel "Qui e Ora" possiamo toccarci e guardarci negli occhi senza imbarazzo e senza bisogno di parole, qui e ora nascono spontanei il sorriso e un autentico abbraccio affettuoso e libero da pregiudizi, che porto con me ogni volta che torno a casa. Libera. Due sono le domande più frequenti che le persone mi rivolgono in merito a questa esperienza: la prima è di quali reati si siano macchiate queste donne, la seconda è che cosa porta certe persone a fare certe cose. E io rispondo: "Only, don't know!", come ripeteva costantemente il Maestro Zen coreano Seung Sahn ad ogni mia domanda. Non so quali esperienze abbiano portato in carcere queste donne e ben poco mi interessa, ma so cosa spinge me a entrare in questo luogo "chiuso", che cosa mi fa attendere pazientemente fuori dal cancello durante il controllo dei documenti, quello che mi fa sopportare il senso di privazione che vivo ogni volta che entro lasciando tutti gli oggetti personali all'ingresso o ciò che mi fa attraversare questi cortili deserti e corridoi pieni di occhi sospettosi al primo impatto. Io mi sento una persona fortunata e appena ne ho l'occasione, con gli strumenti che ho a disposizione, cerco di condividere questo senso di gratitudine con coloro che vivono in uno stato di difficoltà, di fragilità e di sofferenza. Tornando all'idea di che cosa mi porta in carcere, negli ospedali, nei Sert o in psichiatria, mi vengono in mente alcune parole di Giorgio Gaber: "L'appartenenza non è uno sforzo di un civile stare insieme, non è il conforto di un normale voler bene, l'appartenenza è avere gli altri dentro di sé".

# TETSURO "TED" SAITO

#### 28 giugno 2019

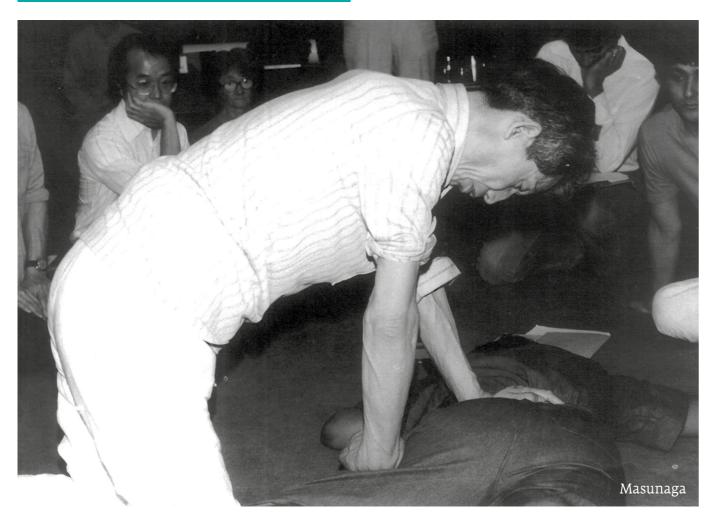
In questa mattina di inizio estate a Roma l'aria è tiepida e leggera e all'interno del Nippon Club c'è un'atmosfera di gioia: Tetsuro Saito è tornato in Italia dopo 3 anni di assenza e dopo aver superato un periodo critico per la sua salute. Ci accoglie con il sorriso aperto di chi è veramente contento di rivedere gli amici e noi lo siamo altrettanto nel vederlo in forma e nel ritrovare i compagni di questo viaggio cominciato anni fa per iniziativa di Pietro Roat

che, incuriosito dall'approccio innovativo proposto da Saito, ha cominciato a seguirlo nei suoi corsi di Shin So Shiatsu in Germania e Svizzera, per poi organizzare nel 2005 i primi corsi in Italia, intorno ai quali si è sviluppato un interesse sempre maggiore e una corrispondente diffusione di praticanti. Dal 2016 il metodo Shin So Shiatsu è stato riconosciuto dal C.O.S. come aggiornamento professionale. Comincia la lezione e sono emozionato e ansioso di

conoscere le evoluzioni proposte da Saito. Inizia introducendo l'argomento in programma, contestualizzandolo, e procede quindi con la dimostrazione pratica. Durante la spiegazione delle sue ultime ricerche, disegna sul braccio di uke linee, punti e rami di collegamento dei meridiani su cui intervenire. Franco Castellaccio, il nostro presidente, che per l'occasione è venuto a conoscere e salutare Tetsuro Saito, notando la sua meticolosità nel localizzare le



DI ROSARIO ROMANO DI ROSARIO ROMANO



zone, mi chiede: ma li vede i meridiani? Beh, in un certo senso sì, rispondo, perché attraverso particolari mudra della mano e suoni specifici entra in risonanza con ciò che vuole cercare e ne riceve il responso grazie al metodo del Finger Test. Tetsuro Saito ha cominciato a praticare shiatsu nella scuola di Tokujiro Namikoshi, ai tempi in cui anche Shizuto Masunaga insegnava presso la sua scuola. In seguito, su consiglio di Namikoshi, Tetsuro Saito si è trasferito in Canada, a Toronto, dove ha iniziato ad introdurre lo shiatsu. Una volta trasferito, "Ted", come viene ormai chiamato in Canada e in Europa, ha continuato a lavorare con lo shiatsu, usando sia lo stile Namikoshi che quello Masunaga, e a studiare incessantemente la medicina tradizionale cinese,

invitando più volte a Toronto sia Namikoshi che Masunaga. La prematura scomparsa di quest'ultimo ha lasciato molti quesiti irrisolti, come ad esempio il perché dell'esistenza della sua mappa dei meridiani, con il conseguente compito, tutt'altro che facile, di trasferire i molti saperi che erano stati elaborati grazie alla sua grande sensibilità. Saito ha iniziato



così a ricercare nuove possibilità che potessero aiutarlo nella spiegazione dei quesiti lasciati aperti dallo stile Iokai e, grazie al metodo del Finger Test, ha sviluppato un metodo accessibile a tutti i praticanti, che sono così oggi in grado di comprendere meglio il lavoro iniziato da Masunaga. Anni di studio e ricerca lo hanno poi portato a codificare il metodo Shin So Shiatsu che, oltre a comprendere il modello iniziale di partenza, lo amplia e lo estende ai sistemi dei meridiani più profondi, quali gli Straordinari, i Divergenti, gli Oceano e i Cosmici, spiegandone anche le loro interazioni. Lo Shin So Shiatsu è un sistema aperto e pronto ad accogliere e comprendere le intuizioni dei suoi praticanti. Come accaduto in altre occasioni, anche questa volta a Roma "Ted" Saito non



manca di complimentarsi con noi operatori italiani, che, oltre ad aver ben compreso lo spirito della ricerca di nuovi approcci ai vari sistemi dei meridiani, siamo dotati di una marcia in più, l'innata creatività, che è una caratteristica probabilmente costitutiva del nostro DNA, vedi l'immenso patrimonio artistico che ci circonda. "Ted "è sempre gentile con noi, ma credo sia da ringraziare anche Pietro Roat, che per primo ha

voluto approfondire e studiare il metodo Shin So Shiatsu, per poi diffonderlo in Italia, di cui è l'unico insegnante abilitato.

Tetsuro Saito ci trasferisce con grande generosità tutte le informazioni e le sue esperienze, aprendo a possibilità ancora non esplorate e invitando tutti noi a fare altrettanto per aprire il campo a ulteriori approfondimenti e a nuove ricerche, al fine di dare efficacemente una mano a tutti coloro che ne hanno bisogno.

GRAZIE TETSURO "TED" SAITO



### "KINTSUGI": L'ARTE DI TRASFORMARE LA SOFFERENZA

(\*) Ospitiamo con piacere questo contributo che ci ha fatto avere l'amico e collega Gioacchino Allasia. Un argomento davvero interessante che fa parte di una ricerca più ampia che Gioacchino ha pubblicato nel 2019 per la Macro Edizioni con il titolo "Il dolore che aiuta – Kintsugi. Sofferenze e difficoltà come vie di trasformazione".

Chi rompe una tazza o un oggetto di ceramica, di solito, lo butta via: "Kintsugi" è l'arte giapponese di donare nuova vita restaurando le crepe e le fratture con il metallo più prezioso, l'oro.

"Kintsugi" è il nome dato all'antica arte giapponese di riparare le ceramiche rotte con una colatura del metallo più nobile: l'oro. Letteralmente significa "riparare con l'oro". E' il simbolo della "Resilienza", cioè la capacità di diventare più forti nonostante il disagio e le difficoltà che temprano chi le sperimenta. Possiamo definire quest'arte la possibilità di abbracciare il danno subito,

di non vergognarci delle proprie ferite e di trasformare i fallimenti in nuove opportunità.

Nella ceramica rotta se si rimettono assieme i cocci inizialmente si vedono numerose crepe da cui passa però una nuova luce. Ecco la vera essenza del "Kintsugi", quindi le nuove opportunità che si aprono dopo un evento difficile, un trauma o una ferita emozionale.

Mentre la maggioranza della gente una volta rotta una tazza o un qualunque oggetto di ceramica lo butta via, questa

meravigliosa arte insegna a restaurare le crepe e le fratture con il metallo notoriamente più prezioso, l'oro. E così, da un evento che sembrava disastroso, si arriva a creare il presupposto che esalta una nuova creazione, riportando in vita un modo diverso e anche assai più bello e prezioso di vedere le cose. Per cui la tazza, anche se diversa dall'originale, rimane tale ma appare in maniera diversa e sicuramente più interessante. Ogni ferita quindi, ogni crepa, ogni frattura, offre nuove possibilità di azione e di vita. Certamente ci vuole tempo





e pazienza ma l'esempio del "Kintsugi" è davvero notevole e imparare a realizzarlo può rappresentare un ottimo modo per affrontare al meglio le ferite subite dalla vita. Ogni disagio si può tramutare in risorsa, questa è la via da seguire e osservare.

Nel libro che ho scritto ho voluto analizzare 5 importanti ferite emozionali: l'abbandono, il rifiuto, il tradimento, l'umiliazione e l'ingiustizia. Lo dedico a chiunque abbia fallito anche più di una volta nella vita, agli afflitti dal dolore lacerante, affinché trovino spiragli di nuova luce che possa illuminare con rinnovata forza il loro cammino: "C'è una crepa in ogni cosa, ed è da lì che entra la luce" (Leonard Cohen). Nel mio lavoro ho preso spunto dal bellissimo libro di Lise Bourbeau ("Le cinque ferite e come guarirle" - Edizioni Amrita) per trattare singoli disagi legati a traumi subiti nell'infanzia e dare dei piccoli ma sostanziosi consigli. Non sono uno psicologo né uno psicoterapeuta, lavoro sul corpo da tanti anni e continuo la mia ricerca ogni giorno sulla meraviglia del nostro organismo e le sue reazioni naturali a ciò che incontra nel suo percorso di vita. Non possiamo separare mai il corpo dalla psiche, siamo un tutt'uno, pertanto credo sia assolutamente necessario prendere in considerazione entrambi se desideriamo avere una visione chiara su quanto accade nel momento in cui subiamo dei disagi

inaspettati e, il più delle volte, non voluti. Di proposito, nel trattare il tema delle ferite emozionali, ho

terapisti e maestri, molto più autorevoli di me, soprattutto nel campo della psicologia. Ho riportato ovviamente dei riflessi tratti dagli insegnamenti di Lise Bourbeau, ma la maggioranza dei contenuti del mio libro derivano direttamente dalla mia esperienza personale con le migliaia di persone che ho trattato o che ho avuto come allievi nel corso di tanti anni di studio e lavoro. Tutto questo mi ha fatto riflettere su come. ogni volta in cui

nella

vita ci

evitato di dilungarmi su quanto

già scritto e detto da persone,

Craniosacrale al Somating

Experiencing e alla Teoria







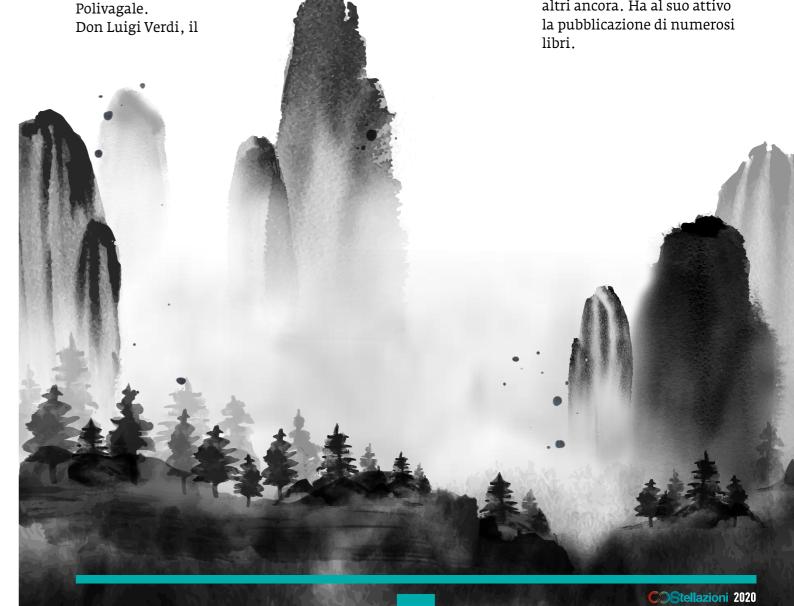
troviamo seriamente in difficoltà, si aprono prospettive e nuove possibilità di realizzazione nonostante la sofferenza. Da qui il riferimento alla "Resilienza" e ai suoi molteplici significati che nel libro ho sottolineato più volte. Tra le altre risorse importanti ho preso in considerazione il tema del mito e dell'archetipo per aiutare le persone in difficoltà senza un'apparente via d'uscita. Per ogni singola ferita ho scelto di descrivere estratti di biografie di personaggi noti, che pur avendo subito abbandoni, rifiuti, ingiustizie, umiliazioni e tradimenti hanno saputo comunque trasformare la propria vita tirando fuori il meglio partendo proprio dalle loro, talvolta terribili, difficoltà reali. Tutto ciò, come sottolineo più volte, non significa che queste persone, diventate famose nel mondo grazie all'aver saputo trasformare le proprie ferite, siano in seguito automaticamente diventate felici. Ognuno ha poi nella vita un suo percorso che dipende da molti altri fattori. La sofferenza tocca prima o poi tutti quanti, ma il sapere che esistono tante persone che attraverso il disagio che hanno patito sono riuscite ad emergere dando il meglio di sé e spesso a condizionare in modo positivo tanta altra gente, può essere davvero un valido aiuto per chi soffre e si sente afflitto.

Nella mia ricerca ho analizzato la biografia di alcuni personaggi famosi che sono riusciti a trarre la loro forza proprio dai loro fallimenti, dai loro disagi e dalle difficoltà che hanno dovuto subire nella vita. Tra i tanti Leonardo da Vinci, Walt Disney, Muhammad Alì, Steve Jobs, Artemisia Gentileschi, Lady Gaga, Louise Hay, Alex Zanardi e altri ancora. Ovviamente non ho mai inteso dire che chiunque subisca una ferita arrivi necessariamente al successo, tuttavia sapere che personaggi importanti hanno saputo trasformare il dolore in opportunità può aiutare di certo a trovare qualche spiraglio di luce verso nuovi orizzonti della propria esistenza. Ogni crepa può lasciare spazio a una nuova luce, ogni frattura può essere

fondatore della Fraternità di rimarginata con risorse preziose che altrimenti non avremmo Romena che probabilmente mai avuto la possibilità di molti conoscono, nella sua conoscere e utilizzare. E prefazione al libro, che ha reso quando avremo sanato le ferite più prezioso il mio lavoro, ha scritto che "..il senso della ricordiamoci che le cicatrici rimarranno ma saremo stati vita non può essere quello di forgiati a nuova vita. E non raggiungere una forma che saremo mai più quelli di prima. avvertiamo come definitiva, Da terapista che si è occupato mai, a nessuna età, ma da sempre delle persone, piuttosto quello di continuare naturalmente non ho poi a crescere, faticosamente, potuto fare a meno di inserire lentamente, con pazienza e nella mia ricerca, e quindi umiltà, ogni giorno..". Non è certamente facile ma è nel mio libro, alcuni consigli comunque un cammino che su quali rimedi naturali si possono utilizzare per lenire le apre le porte alla speranza. ferite emozionali: dall'utilizzo di pietre e cristalli ai fiori di Bach, dalla Biodinamica

Gioacchino Ku Allasia Vive sulle colline pisane vicino

al mare. Diplomato presso il Kushi Institute di Boston nel 1984, studia e pratica Craniosacrale dal 1989. Ha tenuto corsi di macrobiotica, shiatsu e Medicina Tradizionale Cinese in Italia e all'estero. Dal 2014 dirige la formazione di Biodinamica Craniosacrale presso l'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia. Per anni ha seguito il monaco della tradizione Shingon Rev. Jomyo Tanaka, che nel 1994 gli ha conferito il nome di Ku (vacuità). Si è preso cura della salute di personaggi come Peter Gabriel, Stefano Bollani, Alejandro Jodorowsky, Zucchero, Oliviero Toscani e altri ancora. Ha al suo attivo



### **FERMENTATI THAILANDĘSI DETTI FERVIDA**



#### Fermenti di vita

Vogliamo con questo termine identificare i fermentati Thailandesi risalente a circa 2.500 anni fa ai tempi del Buddha: nell'antica cultura Thailandese la medicina tradizionale si basa principalmente sull'uso di particolari fermentati di frutta e vegetali (Nam Mak): i microrganismi probiotici che si producono durante la speciale fermentazione prolungata, racchiudono ed esaltano caratteristiche curative. disinfettanti e ricostituenti. I Probiotici sono quanto di più potente e naturale abbiamo a disposizione per vivere in salute. I fermentati, microrganismi effettivi vivi, sono il frutto del lavoro di Teruo

Higa, ricercatore agronomo e microbiologo giapponese scomparso di recente, e della thailandese Pa Cheng (oggi 83 anni) che tutt'ora in Thailandia continua a portare avanti questa missione nel diffondere e informare su questi miracoli della natura. La definizione oggi internazionalmente accettata di "probiotico" è quella elaborata da un gruppo di esperti congiuntamente convocati nel 2001 dalla FAO e dall'OMS: "Live microorganisms which when administered in adequate amounts confer a health benefit on the host" (microrganismi vivi che somministrati in adeguate quantità conferiscono benefici salutari per l'organismo

Ciro Di Nucci Cell. **335.5221372** 

ospite). È da sottolineare come

nella definizione FAO/OMS non si faccia cenno all'origine umana del ceppo batterico come criterio per la selezione e definizione di probiotico e ci si basi invece sul tipo di effetto causato. Le straordinarie proprietà dei cibi fermentati sono note da sempre: pane, vino, yogurt, tempeh, miso, kefir, kombucha, kimchi, aceto, crauti sono i più noti... queste sono fermentazioni veloci. Poi ci sono i Fervìda, una lunga fermentazione che può durare svariati anni: l'elevato numero di batteri e specie batteriche che ne deriveranno si stabilizzeranno nel tempo rafforzandosi e raggiungendo un completo equilibrio. I Fervìda ricordano olfattivamente e visivamente gli aceti; sono fermentazioni selvatiche o spontanee ricche di microrganismi benefici vivi che possono nutrire l'intero organismo umano: probiotici, prebiotici, enzimi, vitamine, compresa la B12, gli omega 3-6-9, acidi grassi a catena corta, proteine e amminoacidi essenziali, gran parte dei minerali, acido acetico, butirrico e propionico (che ridanno vita alla mucosa intestinale), acido ellagico e gallico, acido malico, acido ialuronico e tanti altri micronutrienti, nonché le proprietà fitoterapiche che

riescono ad estrarre dai vegetali durante la fermentazione; è possibile fermentare non solo cibo (tra cui frutti, semi, erbe, etc.), ma anche cortecce e foglie che altrimenti sarebbero immangiabili pur contenendo proprietà importanti. Sono alimenti vivi, che respirano la vita e la fanno muovere, un ritmo che non si interrompe mai, nutrono l'organismo a livello molecolare, vibrazionale, energetico, donano quella energia vitale che agisce anche sull'umore, aiutandoci a ritrovare serenità ed equilibrio.

I Fervída quindi sono un rimedio molto efficace in quanto agiscono su più livelli; solo per citarne alcuni:

cellulare e quindi anche l'invecchiamento grazie all'altissima percentuale di sostanze antiossidanti: gli antiossidanti contenuti nei Fervida (alcuni dipendono dalle proprietà fitoterapiche del vegetale fermentato) proteggono le cellule dagli effetti dei radicali liberi: Vit. A-C-D-E, selenio, melatonina, zinco beta-carotene/ carotenoidi, semi ed estratto d'uva, coenzima Q10, L carnosina, L carnitina, L glutatione, resveratrolo, etc.

la loro potentissima azione antibatterica, hanno un forte potere cicatrizzante, danno lucentezza e morbidezza alla pelle e ai capelli, eliminano ogni problema epidermico, anche i più resistenti, come la psoriasi.

Sono ottimi alleati nelle pulizie: sostituiscono alla perfezione i detergenti chimici (sgrassatore, detersivo piatti e vestiti, pulisci vetri e sanitari, etc.) e annullano l'impatto ambientale ed economico. Eccezionali alternative ai concimi per le piante e per l'orto, fungono da antiparassitari, fertilizzano e ripuliscono la terra.

Sono altrettanto validi nella cura e prevenzione dei nostri amati animali domestici e non: cani, gatti, galline, oche, caprette, etc. Panacea **Universale?** La cosa

migliore è

per credere.

provare

• Rigenerano e riequilibrano il microbiota intestinale (ex flora batterica intestinale) in quanto superano la barriera gastrointestinale;

- Potenziano il sistema immunitario;
- Depurano e disintossicano l'organismo, oltre all'importante proprietà chelante nei confronti di metalli e tossine:
- Rallentano il deterioramento

• Oltre le proprietà curative purificano l'acqua che beviamo soltanto aggiungendo poche gocce, igienizzano i cibi freschi allungandone la conservazione, sostituiscono dentifrici e deodoranti con

COStellazioni 2020 COStellazioni 2020 24

I DOTT. BIAGIO NOTARIO PUNTO FISCALE



Dott. Biagio Notario

### ATTIVITA' DI OPERATORE SHIATSU CON PARTITA IVA

Quando si fanno trattamenti a fronte di un compenso (anche in natura) è naturale porsi la domanda se è arrivato il momento di richiedere l'attribuzione della partita IVA.

La partita IVA non va sicuramente richiesta se l'attività è svolta in maniera occasionale. Il concetto di occasionalità non è facile da interpretare perché non esiste alcun riferimento all'ammontare dei compensi o al numero di ore lavorate in un giorno o al numero di giorni lavorati in un anno. Un'attività è occasionale quando viene svolta per un breve periodo, identificato da una data iniziale e finale, sicuramente inferiore all'anno.

Al contrario, quando un operatore shiatsu pone in essere con regolarità, sistematicità e ripetitività una pluralità di atti economici coordinati tra loro e finalizzati al conseguimento di un medesimo scopo scatta l'obbligo di richiedere l'attribuzione della partita IVA.

Non esiste una disposizione che fissa un limite di compensi al di sotto del quale si è dispensati dall'obbligo tributario di essere identificati ai fini IVA. Spesso nei siti internet si legge che al di sotto dei 5.000 euro di compensi non è richiesta la partita IVA. In realtà tale limite è inesistente.

Per l'Agenzia delle Entrate ciò che conta è l'aver assunto un determinato comportamento in maniera ripetitiva. Anche se l'attività è economicamente modesta, marginale o secondaria va considerata abituale se è presente l'elemento della continuità.

**Esempio n. 1** – Un operatore shiatsu che per hobby fa trattamenti a parenti ed amici, senza riceve alcun compenso, non ha alcun obbligo di natura tributaria. Se accetta di sostituire un collega che, a seguito di un infortunio, non può lavorare per alcuni mesi, è ugualmente dispensato dal richiedere l'attribuzione della partita IVA in quanto trattasi di una prestazione di lavoro autonomo "occasionale". Il compenso pattuito, 2.000 euro, sarà soggetto a ritenuta d'acconto ed eventualmente dichiarato nel Mod. 730 o Modello Unico in base alla propria situazione fiscale.

**Esempio n. 2** – Pochi trattamenti a settimana, a soggetti diversi, da gennaio a dicembre, ricavando un importo totale di 2.000 euro è da considerarsi un'attività abituale. Ciò comporta l'obbligo di attribuzione della partita IVA e l'obbligo di emettere una fattura. In realtà bisognerà farsi carico di ulteriori adempimenti come quello di iscriversi all'INPS per il versamento dei contributi previdenziali e la scelta del regime fiscale da applicare.

Anche chi è lavoratore dipendente, o pensionato, non sfugge a quanto indicato nell'esempio n. 2. Unica eccezione riguarda i dipendenti pubblici che per poter svolgere una seconda attività dovranno ottenere l'autorizzazione del dirigente dell'amministrazione di appartenenza. La mancata autorizzazione costituisce un preciso divieto allo svolgimento dell'attività (con o senza partita IVA).



### CONVEGNO NAZIONALE

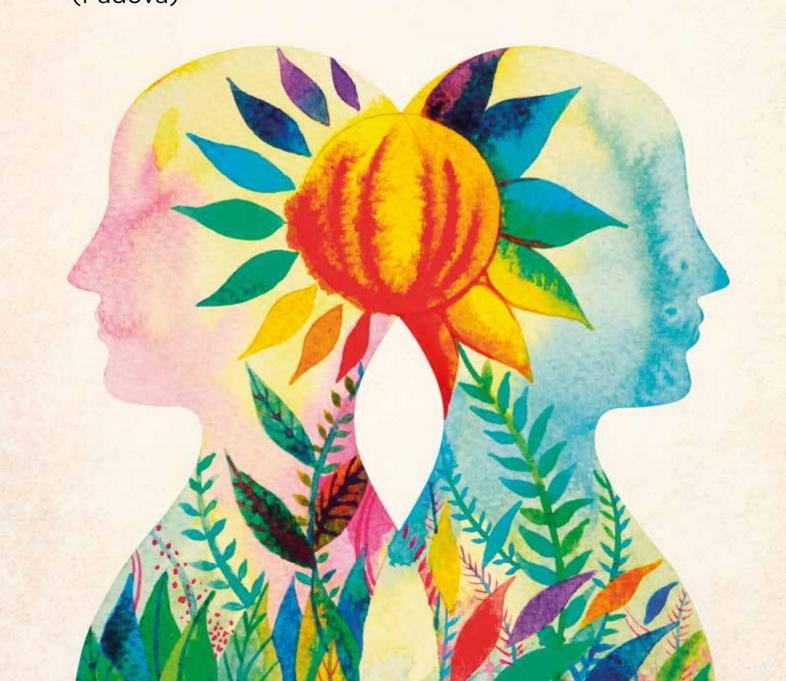
#### 2-3-4 ottobre 2020

Convegno Aggiornamento Insegnanti

#### 3-4 ottobre 2020

Convegno Aggiornamento Operatori

### Montegrotto Terme (Padova)



#### L'infinito

Sempre caro mí fu quest'ermo colle,
e questa siepe, che da tanta parte
dell'ultimo orizzonte il guardo esclude.
Ma sedendo e mirando, interminati
spazi di là da quella, e sovrumani
silenzi, e profondissima quiete
io nel pensier mi fingo; ove per poco
il cor non si spaura. E come il vento
odo stormir tra queste piante, io quello
infinito silenzio a questa voce
vo comparando: e mi sovvien l'eterno,
e le morte stagioni, e la presente
e viva, e il suon di lei. Così tra questa
immensità s'annega il pensier mio:
e il naufragar m'è dolce in questo mare.

(G. Leopardí)

È davvero superfluo ricordare la biografia di questo autore così ben noto a tutti, ma può essere interessante, nell'occasione della ricorrenza (2019) del 200esimo anniversario di questa sua altrettanto ben nota poesia, di un sempre attuale, fare qualche riflessione. Nella poesia "L'infinito", l'esperienza di una sensazione visiva diventa un processo interiore che trascende la realtà. Il giovane Leopardi vive l'esperienza della perdita di una coscienza razionale, dell'annullamento di sé, e scompare, o meglio, "naufraga" in un istante di eternità. In quell'istante d'eterno egli si immerge, si "tuffa". Questo tuffarsi non può non ricordare il famoso haiku della rana del poeta giapponese Matsuo Basho, un'esperienza non così diversa. Qualche secolo dopo Cesare Pavese ebbe modo di dell'impressoria "inglio di una generazione di girini che non volevano diventare rane.."

Ma questo è solo un pretesto per dire che nel suo "vizio assurdo" ("Verrà la morte e avrà i tuoi occhi"), pur nella grande diversità possiamo sentire molte delle stesse vibrazioni che possiamo ascoltare in Basho e in Leopardi. Tra Oriente e Occidente la grande poesia, in quanto tale, non conosce epoca né confini geografici e/o culturali. E se è la poesia la sola capace a spiegarci la vita, questo è allora un invito ad aprirci ad essa e a trascendere tutte le differenze. Di questi tempi più che mai.

Stefanie Kimmich

