

COS Stellazioni



N.8 Febbraio 2021 - riservato ai soci

2001/2021 VENT'ANNI DI COS



3	Comunicazioni dalla segreteria
4	Per una ecologia integrale
6	Anno del bue
8	Viaggio nello shiatsu dalle origini ai giorni nostri
9	Vent'anni del C.O.S.
11	ESF e COS a braccetto
14	Un viaggio alla scoperta dei quattro mari
22	Entrare nella paura per trovare la luce
24	"Ichigo - Ichie": quando un incontro è per sempre
26	Progetto "Scuola aperta"
28	Il punto fiscale
30	Quercetina e le altre
31	Parole e libri

Sara Rosa-Rizzotto
Massimo Beggio
Luana Gardellin
Patrizia Vidotto
Fabrizio Barbi
Susanna Castellani
Chris McAlister
Franco Bottalo
Massimo Beggio
Susanna Castellani
Biagio Notario
Sara Rosa-Rizzotto
Sara Rosa-Rizzotto

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



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

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

Segreteria
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
Patrizia Vidotto
Fabrizio Barbi
Susanna Castellani
Chris McAlister
Franco Bottalo
Biagio Notario
Stefanie Kimmich

Grafica e stampa

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

Convegno Nazionale

2-3 ottobre 2021

Convocazione Assemblea Soci

Domenica 16 maggio 2021

ore 05.00 in prima convocazione

ore 10.30 in seconda convocazione

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

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

- Presentazione del bilancio consuntivo 2020 e preventivo 2021
- Relazione sull'operato del gruppo direttivo
- Varie ed eventuali

Siete invitati a partecipare



COMUNICAZIONI DELLA SEGRETERIA



Ben ritrovati! È passato un anno dall'ultimo numero di COSTellazioni... e che anno!

Proprio per questo motivo abbiamo deciso di fare uno sforzo: il Consiglio Direttivo ha approvato per il 2021 una riduzione della quota associativa. È un segno di sostegno nei confronti dei nostri associati, ce lo possiamo permettere perché le gestioni precedenti hanno provveduto ad accantonare risorse che in periodi come questi tornano utili.

Rinnovo della quota associativa

Per il rinnovo dell'iscrizione il pagamento (quest'anno ridotto a 100,00 €) 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.

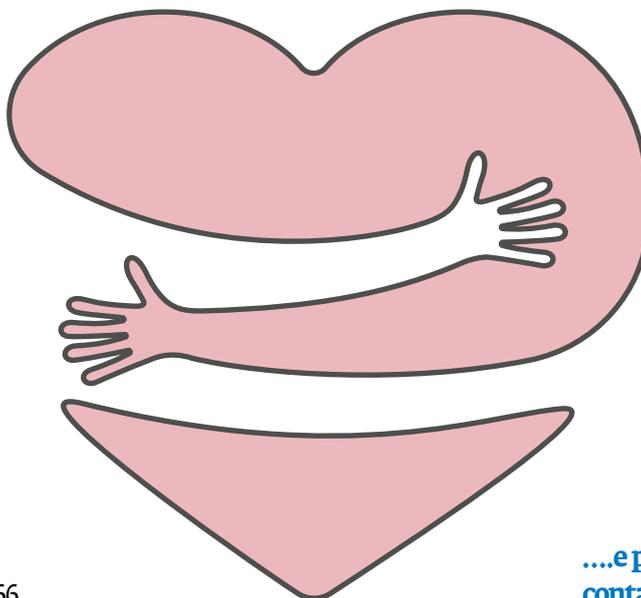
numero 50859966

NB: il bollettino non viene più inviato via posta.

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).

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

Sito e social

Il nostro sito www.shiatsucos.com quest'anno subirà un restyling, per questo motivo, nella fase di

transizione, potrebbe essere "non aggiornato" o "non accessibile". 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 dove trovate anche tutti i numeri arretrati di Costellazioni.

Dati esami e assemblea soci

La data della prossima sessione d'esame è stata fissata il 15 maggio 2021 a Rimini. Il giorno dopo - domenica 16 maggio 2021 - ci sarà la consueta assemblea soci di cui vi daremo dettagli via mail.

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

In questo periodo abbiamo fatto il possibile per informarvi, mantenere i contatti, esserci...

Naturalmente i nostri contatti sono sempre gli stessi: Comunicateci i vostri cambiamenti di indirizzo mail o di abitazione così avremo sempre modo di tenervi aggiornati!

PER UNA ECOLOGIA INTEGRALE



Ho sperato fino all'ultimo di iniziare questo editoriale dicendo che ci eravamo finalmente lasciati alle spalle la brutta storia del Covid-19 ma le cose non sono andate così. Mentre scrivo queste righe il virus ha ripreso a galoppare e ci siamo ancora dentro appieno. Nel merito di questa tragedia sono state fatte molte considerazioni e siamo anche un po' stanchi di sentirne di ogni, però mi permetto lo stesso di aggiungere le mie e di condividerle dalle pagine della nostra rivista.

Da più parti è stato detto che possiamo guardare a questo disastro anche come ad una tragica opportunità, e che l'ingenua affermazione "tutto tornerà come prima" non è tanto di buon auspicio, dato che proprio nel come è stato gestito il prima sta la radice del problema che stiamo vivendo adesso. Un pensiero non facile da digerire, vista la sofferenza sanitaria, sociale ed economica che ci troviamo a dover affrontare, eppure forse è il caso di rifletterci a lungo e onestamente.

Pandemia o sindemia?

Nelle autorevoli pagine della rivista scientifica inglese The Lancet, a firma

del suo direttore Richard Horton, è apparso recentemente un editoriale che avverte di guardare all'epidemia di Covid-19 come a una sindemia piuttosto che a una pandemia come la definiamo oggi. Con la parola pandemia abbiamo ormai purtroppo una certa familiarità, mentre questo nuovo termine (sindemia) ci coglie abbastanza impreparati. È il caso di soffermarci perché la differenza tra i due termini non è di linguaggio ma di sostanza.

Il senso generale delle riflessioni di Horton è che il disastro provocato dal virus è particolarmente cruento perché va ad accompagnarsi alle altre sofferenze che già affliggono l'umanità odierna ("sin" significa per l'appunto "con, insieme"). Sofferenze che si esprimono sia sul piano sanitario che sociale (cose assolutamente non separate e non separabili) sostanzialmente dovute a

fattori come il mancato rispetto dell'ambiente in cui viviamo ma anche più in generale con la vita che conducono le persone. Quindi con il lavoro che svolgono, con i luoghi che abitano, con la loro alimentazione, con la loro istruzione e altro ancora. Chiaramente, per quanto riguarda la vita delle persone, giocano un ruolo determinante le disparità sociali ed economiche che da sempre affliggono l'umanità: miseria e opulenza, classi sociali, nord e sud del mondo e via discorrendo. Se vogliamo quindi pensare, come spesso viene fatto, a un approccio ecologico, perché lo sia davvero è però a nuova una "ecologia integrale" che dobbiamo fare riferimento.

Ecologia integrale significa, detto in poche parole, considerare che nell'universo che viviamo ogni cosa è collegata e che pertanto un pensiero astrattamente ecologico non è più sufficiente. Come ha affermato Don Luigi Ciotti in un'intervista nel merito dell'enciclica di Papa

Bergoglio "Laudato Si'", significa "...accedere alla consapevolezza che non solo siamo in relazione ma che siamo relazione, essendo la relazione la forma fondamentale della vita, ciò che le permette di rinnovarsi, di



rigenerarsi in un continuo rapporto con l'altro."

Secondo The Lancet, in questa prospettiva l'approccio generale al virus fin qui messo in atto è sbagliato e destinato a non avere futuro. Se da una parte è necessario mettere in atto tutti gli accorgimenti per rallentare la sua diffusione (distanziamento, mascherine, igienizzazione ecc.) e trovare un vaccino efficace e sicuro, è però altrettanto vero che occorre mettere mano anche a tutte quelle altre questioni che hanno contribuito massicciamente alla sua devastante diffusione. Il che significa mettere mano, insieme a delle serie politiche di attenzione all'ambiente, anche al grande problema delle disuguaglianze sociali. Questioni che se lasceremo ancora aperte contribuiranno ad altrettante future devastanti diffusioni epidemiche, anche una volta chiuso con Covid-19. Le riflessioni e le tesi messe in campo

dalla rivista sono molto più ampie e complesse di come ho cercato di riassumere, lascio quindi a chi ne avrà voglia di andarsene a spulciare più attentamente. Dobbiamo comunque avere ben chiaro il fatto che sarà fondamentale, una volta superato il momento di crisi, abbandonare l'idea del "tutto come prima" per fare finalmente un passo che ci possa portare "oltre" rispetto ai modelli di vita (personali, sociali e politici) che fino ad oggi ci hanno accompagnato.

Che ne sarà del seme?

Se quello che stiamo dicendo corrisponde al vero, allora l'avvertimento che la natura (o ancora meglio l'universo) ci ha lanciato in mezzo ai piedi direttamente dal mercato di Wuhan può essere vista, se non proprio come una opportunità, almeno come un seme di pensiero che, pur se nella forma di una terribile pietra d'inciampo, dobbiamo cercare di mettere a frutto. Per accogliere un seme e metterlo a frutto è

però necessario, per
prima cosa,
essere
terreno
fertile.
Di

questi tempi una storia mi è tornata spesso in mente, è in forma di parabola evangelica e narra di un seminatore che uscì di casa per seminare e si diede a spargere in abbondanza le sue sementi sul terreno. Dei semi sparsi però solo quelli che caddero su terreno fertile poterono dare frutto.

I diversi terreni rappresentati nella parabola del seminatore stanno ad indicare le diverse tipologie di individui e i loro diversi atteggiamenti: l'aridità di chi pensa solo a se stesso, i facili entusiasmi a cui non corrisponde però un impegno concreto e così via. Solo coloro che sanno rapportarsi con la vita in modo autentico possono accoglierne gli insegnamenti e metterli a frutto. Solo costoro sono terreno fertile.

Il seme che riceviamo oggi è in realtà un'esperienza terribile, ma va comunque accolto senza girarci dall'altra parte. E va accolto nel nostro quotidiano, l'unico luogo dove può davvero fruttificare. Come operatori shiatsu questa prospettiva di accogliere anche la sofferenza non dovrebbe tornarci nuova. Ogni giorno nel nostro lavoro osserviamo il manifestarsi del seme del disagio delle persone come un avvertimento prezioso per cambiare le cose. Noi sappiamo accoglierlo e prendercene cura, consapevoli che la strategia vincente è che quell'organismo esca dalla sua inerzia per prendere un'altra direzione energetica. Vale a dire cambiamento e trasformazione. Allora il mio augurio per questo nuovo anno è che si riesca sempre ad essere fertili anche nel momento della difficoltà, cioè ad accogliere gli insegnamenti della vita per cambiare direzione di marcia. Solo questo ci salverà davvero. Buon 2021, con la speranza che tutto vada presto per il meglio.

ANNO DEL BUE



COSÌ RECITA IL BUE:

*La mia è la forza stabilizzatrice
Che perpetua il ciclo della vita.
Io resto immobile nelle prove dell'avversità,
risoluto e irreprensibile.
Mi sforzo di servire l'integrità,
di portare il fardello della rettitudine.
Obbedisco alle leggi della natura...
Spingendo con pazienza la ruota del Fato.
Così io intesso il mio destino.
Io sono il Bue*

L'anno astrologico cinese segue i cicli lunari, dodici o tredici, secondo il moto di rivoluzione attorno alla terra che la luna compie in 28 giorni. Questo significa che non ci sono cadenze fisse e il capodanno cinese cade generalmente tra il 21 gennaio e il 20 febbraio. Il calendario cinese ha origini molto antiche; ci sono varie narrazioni e alcune risalgono al 2637 a.c. quando l'Imperatore Hung Ti ideò un ciclo completo di 60 anni, suddivisi in 5 cicli di 12 anni ciascuno. Secondo un'altra leggenda fu Buddha che, nel presentimento della sua fine terrena, chiamò intorno a sé tutti gli animali del suo regno e poiché si presentarono solo in 12 li premiò per la loro fedeltà dando a ciascuno un anno di regno e di gloria eterna nello zodiaco cinese. Così abbiamo i segni dei 12 animali che, come dicono i cinesi, dominano l'anno di nascita e hanno profonda influenza nella nostra vita. 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 Bue di Metallo (2021) si verifica una volta ogni 60 anni. L'anno del bue è generalmente un anno di prove e tribolazioni con il peso delle responsabilità e dello sforzo coscienzioso soprattutto rispetto alla famiglia... un anno dove le frivolezze sono escluse. È un'energia che ci invita a non essere pigri, dall'influenza spartana che ci spinge ad applicarci con diligenza senza sprecare tempo, a sostenere le politiche conservatrici, a favorire... la disciplina! Può portare ad una certa conflittualità con l'Autorità... attenzione, quindi, soprattutto chi si ribella alle convenzioni e mal sopporta la mancanza di comunicazione perché il Bue sarà come una frusta che schiocca continuamente sopra le nostre teste. Il nativo del bue è un lavoratore instancabile, paziente, ama la routine e le convenzioni e questo fa di lui una persona ostinata, che

difficilmente cambia idea. Grazie al suo carattere costante e fidato, ad una mente logica e decisa il nativo del Bue può aspirare a posizioni di autorità e di responsabilità. Con la sua presenza di spirito e l'innata fiducia in se stesso, nei momenti di incertezza, è lui che riesce a ristabilire l'ordine delle cose. Sotto un aspetto modesto, una facciata reticente e sostanzialmente introversa nasconde intelligenza e destrezza. È un capo nato, amante della disciplina, con tendenza forse ad essere troppo rigido ma è rispettato e apprezzato per la sua onestà dai subordinati perché è sempre il primo a rimboccarsi le maniche. È l'uomo che si è fatto da sé e crede fermamente che ognuno debba addossarsi il proprio carico, non ama i compromessi e le debolezze e questo può diventare, a volte, una mancanza di tatto e di riguardo verso gli altri rendendolo inadatto per posizioni che richiedono diplomazia e abilità nelle relazioni. Il suo maggior

Anno del Bue	Data di inizio	Data di fine
1901	19 febbraio 1901	07 febbraio 1902
1913	06 febbraio 1913	25 gennaio 1914
1925	25 gennaio 1925	12 febbraio 1926
1937	11 febbraio 1937	30 gennaio 1938
1949	29 gennaio 1949	16 febbraio 1950
1961	15 febbraio 1961	4 febbraio 1962
1973	3 febbraio 1973	22 gennaio 1974
1985	20 febbraio 1985	08 febbraio 1986
1997	07 febbraio 1997	28 gennaio 1998
2021	12 febbraio 2021	31 gennaio 2022 Metallo

difetto? Serbare rancore troppo a lungo... Ricorda le offese nei minimi particolari con la sua memoria formidabile. Quando entra in conflitto con il mondo si immerge nel lavoro e nella solitudine per alleviare la tensione. Attenzione, però, quando perde la calma... impossibile farlo ragionare, diventa terribile come un toro che attacca chiunque si trovi sulla sua strada... comunque è raro che si abbandoni a questo tipo di esplosioni. Negli affari di cuore è terribilmente ingenuo... non comprende le trappole dell'amore né sa ricorrere a strategie accattivanti quindi non possiamo aspettarci poesie o serenate... eventualmente regali poco pretenziosi e fatti per durare. Essendo un tradizionalista il nativo del Bue sarà portato a lunghi corteggiamenti che gli daranno il tempo per sviluppare un rapporto più intimo e la possibilità di rivelare i suoi sentimenti... ma sarà lo sposo fedele di tutta una vita e non farà mai mancare il necessario alla sua famiglia. La sua parola, in famiglia, è legge... Sa dare ordini e pretende che le sue direttive vengano rispettate alla lettera, nello stesso tempo provvederà con premura e

sacrificio alle esigenze e al benessere dei suoi cari. Prudente e coscienzioso costruisce cose destinate a durare e questa sua solidità si estende alle generazioni future... caratteristica che fa di lui un costruttore di imperi. Anche la donna del Bue sarà una compagna senza grilli per la testa, un po' abitudinaria forse ma di certo ordinata e puntuale, onesta, irreprensibile, con i conti in perfetto ordine, le camicie stirate, la cena impeccabile... la moglie ideale probabilmente (?) I nativi del Bue sono lavoratori instancabili, seri e responsabili sono persone predisposte a lavori in diversi ambiti come

agricoltore, meccanico, ingegnere, settore immobiliare, carpenteria. Il Bue è un animale forte e robusto perciò i nati sotto questo segno sembrano godere di una salute di ferro anche se per la loro ostinata instancabilità fanno fatica a concedersi tempo per rilassarsi e la loro ferrea volontà li induce a resistere senza problemi a stress e tensioni... ma come ben sappiamo, a lungo andare, lo stress intacca anche i più resistenti!

BUE DEL METALLO Oro/Metallo 1901- 1961- 2021

È il tipo di Bue che sa quello che vuole, si esprime con chiarezza ed intensità e può avere forti scontri di volontà con chi non è d'accordo con i suoi punti di vista. Per natura poco affettuoso, con un forte senso di responsabilità, duro e a volte arrogante non conosce la parola "insuccesso". È dotato di una straordinaria energia, pronto a lavorare ventiquattro ore al giorno senza gran bisogno di riposo o di svago.



VIAGGIO NELLO SHIATSU DALLE ORIGINI AI GIORNI NOSTRI



Cari Soci, quest'anno il Cos compie 20 anni!

Siamo molto orgogliosi del cammino fatto assieme a voi e c'è qualcosa di speciale che vorremmo realizzare per celebrare i vent'anni della fondazione della nostra associazione.

Si tratta di un progetto, già presentato ed approvato dall'assemblea dei soci del giugno scorso, di ricerca e approfondimento sull'evoluzione dello shiatsu. Si intitolerà

“Viaggio nello shiatsu dalle origini ai giorni nostri”

La grande maggioranza delle persone che oggi operano con lo shiatsu in Italia si sono formate sulla base di metodi e programmi che sono il frutto delle esperienze maturate nel nostro paese nel corso di circa quarant'anni.

Siamo consapevoli che in questi quarant'anni lo shiatsu si è evoluto sia in Italia che in Europa - i confronti con le altre realtà europee che confluiscono nella ESF European Shiatsu Federation ce lo confermano.

Ci chiediamo cosa sia avvenuto in Giappone nel frattempo, quale evoluzione abbia avuto

lo shiatsu, che cosa potremmo imparare ancora e come potremmo confrontare i loro percorsi con quello che è avvenuto in occidente.

Queste le riflessioni che ci hanno spinto a voler realizzare il nostro progetto.

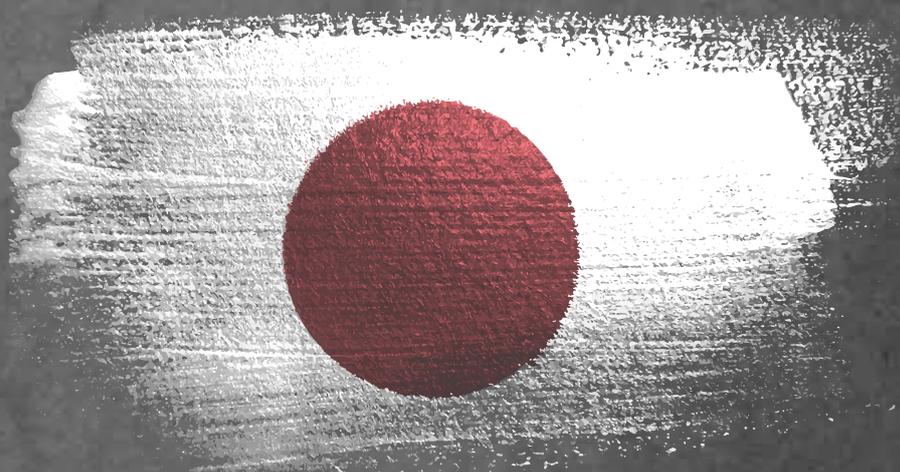
Poter attuare tutto questo lavoro di ricerca significa esplorare vari aspetti tra cui l'arte e la cultura giapponese, il confronto di stili di shiatsu, la presa di contatto con i suoi attuali illustri rappresentanti per poi considerare la possibilità di avviare degli scambi culturali, valutando anche

l'utilità di una visita in Giappone.

A tale scopo verrà creato un gruppo di studio che, dopo aver depositato il materiale raccolto negli atti dell'associazione, si impegnerà anche alla realizzazione di una pubblicazione editoriale da mettere a disposizione dei soci. Non ci resta che augurarvi e augurarci che questo nuovo anno veda i sogni e i progetti realizzati!

Buon Cammino.

JAPAN



VENT'ANNI DEL C.O.S.



2001 | 28 febbraio

Nascita del Collegio Operatori Shiatsu

2001 | Aprile

Prima riunione del Consiglio Direttivo per la ratifica ed elaborazione dei Regolamenti Interni

2001 | Autunno

Prima sessione d'esami per l'ammissione all'Albo Professionale

2002

Nasce il sito

2004

Apertura per l'iscrizione a candidati ad altre scuole "non fondatrici", ma aderenti ad A.S.S.I.

Primo Convegno a Montegrotto Terme (PD)

2006

Partecipazione al Convegno Shiatsu di Frascati (Roma)

2007

Apertura per l'iscrizione ad operatori di altre associazioni, in particolare da A.P.O.S.

Prima importante variazione di Statuto e Regolamenti (Accesso ad operatori e candidati di qualunque scuola o stile, Modalità delle prove d'esame per l'ammissione all'Elenco Professionale, Istituzione delle Sezioni Territoriali, Istituzione dell'Elenco delle Scuole Aderenti,...)

Inizia la stretta collaborazione con A.S.S.I. in merito alla formazione permanente

2008

Iscrizione al Co.L.A.P. e inizio, fino a tutt'oggi, della partecipazione del C.O.S. a tutte le sue iniziative

Iscrizione alla I.A.S.

2013

Iscrizione all'Ente Italiano di Normazione UNI

Iscrizione al Comitato Tecnico Scientifico sulle D.B.N., della Lombardia

Accordo di partecipazione, agli iscritti del C.O.S., ai Corsi Formativi per il Rilascio dell'Attestato di Competenza per l'Operatore Shiatsu presso l'Ente Formativo ShiatsuXin (MI)

Iscrizione all'Elenco delle Associazioni Professionistiche rappresentative, a livello nazionale, delle Professioni Non Regolate

Iscrizione, sul sito web del M.I.S.E., all'Elenco delle Associazioni Professionistiche previsto dalla normazione della Legge 4 del 2013

2012

Seconda importante variazione di Statuto e Regolamenti (Cambio del nome in Coordinamento Operatori Shiatsu, Istituzione del Comitato Tecnico Scientifico,...)

Ottenimento della Certificazione ISO 9001

2011

Primo Convegno Unitario della Rete Ital. Per lo Shiatsu a Rimini (UCHI)

Prima partecipazione al Festival dell'Oriente a Carrara

2010

Iscrizione al Registro Regionale F.V.G. Delle Associazioni Prestatrici di Attività Professionali Non Ordinarie

Si formalizza il servizio di assistenza legale e fiscale per gli associati

Nasce (tra C.O.S., A.S.S.I., F.I.S. E F.N.S.S.) la Rete Italiana per lo Shiatsu

2009

Nasce COSTellazioni

Aderiscono al C.O.S. : ShiatsuKI (FI), Ass. Operatori Shen Shiatsu (Roma), Ass. Reg. Shiatsu Friuli V.G. e Ass. Operatori Shiatsu Xin (MI).

2014

Cambio compagnia assicurativa: passaggio a Lloyd's Assicurazione per Responsabilità Civile e Professionale e Tutela Legale

2015

Inserimento del C.O.S. nell'Elenco delle Nuove Professioni del M.I.S.E.

Aderiscono al C.O.S. : Istituto Europeo di Shiatsu, Associazione Jin Shin Do, FederShiatsu e Operatori di Oashiatsu

Partecipazione al Meeting di Malaga (E) delle European Shiatsu Federation (E.S.F.) e presentazione della candidatura del C.O.S.

2016

Adesione all'E.S.F.

Istituzione dell'Elenco Professionale Insegnanti del C.O.S.

2017

Parte il Progetto Rete oltre il Sisma, in collaborazione con F.I.S.eO. e A.P.O.S.

2018

Firma del Protocollo d'Intesa con A.P.O.S. Sul Profilo Tecnico Formativo dell'Operatore Shiatsu Professionista

2019

Collaborazione del C.O.S. ai lavori sull'E.Q.F. (Quadro Europeo delle Qualifiche)

2020

Pur nella situazione disastrosa in cui versa l'Italia a causa Covid, continuano le riunioni online e si mantiene il contatto con i soci attraverso conferenze, corsi, mail, social ecc.

VENT'ANNI DEL C.O.S.

2021 CONSIGLIO DIRETTIVO 28 febbraio

Franco Castellaccio - *Presidente*,
Patrizia Vidotto, Luana Gardellin,
Alessandro Ricciardi, Sara Rosa-Rizzotto,
Eugenio Airaghi, Rosario Romano,
Susanna Castellani.

2001 SOGI FONDATORI 28 febbraio

Gianni Speranza, Angelo Mammetti,
Luana Gardellin, Lucia Susel,
Bruna Del Zotto, Michela Baf,
Gabriella Guarese, Rossella Moscatello,
Sara Rosa-Rizzotto, Antonella Rizzo,
Antonella Mariungo, Fabrizio Barbi,
Cristina Zennaro
e Stefano Benassi.

2001 SOGI PROMOTORI Stefania Ferri e Gianni Pizzati

BOLOGNA, 28 FEBBRAIO 2001

道 C.O.S.[®]
COORDINAMENTO OPERATORI SHIATSU

ESF E COS A BRACCETTO



Estate 2020... abbiamo tutti immaginato un possibile punto di svolta nello scenario epidemico/mediatico/politico che ci siamo trovati a vivere la scorsa primavera. Abbiamo sperato di poter riprendere il corso normale della nostra quotidianità e delle nostre attività professionali. Ci siamo messi al lavoro per rispondere alle normative previste, con il solo desiderio di poter fare ritorno sul futon, tanto nel nostro studio personale come in aula.

Ma purtroppo non è bastato... non è andata come abbiamo sperato, o perlomeno è durata davvero poco. La maggior parte di noi ha dovuto chiudere di nuovo e, in particolare sul fronte insegnamento, siamo tuttora fermi.

Come COS abbiamo fatto la nostra parte per mantenere una connessione, seppur virtuale, e ci siamo attivati con informazioni puntuali e iniziative varie, spesso in simultanea e in sintonia con la ESF, la Federazione Europea di Shiatsu.

Immagino che a questo punto la maggior parte di voi ne abbiano sentito parlare, ma ricordiamo giusto un paio di informazioni per inquadrare il contesto. Prima di tutto, il COS è membro della ESF dal 2014 e ne è l'associazione Shiatsu a rappresentanza dell'Italia. Io, Susanna, sono la

rappresentante nazionale in ESF per il COS da inizio settembre 2020 (grazie Eugenio Airaghi per aver pensato a me!). Per chi ancora non conosce questa associazione che aggrega intorno allo Shiatsu ben 9 stati europei, il mio invito è a dedicarvi un momento di tempo: non solo perché vi rappresenta in Europa come associati COS, ma anche perché la ESF è un organismo piuttosto dinamico, attivo e... simpatico! che sta puntando sempre più alla connessione diretta con i membri delle associazioni nazionali ed in generale con chi abita il mondo Shiatsu. Per farvi un'idea di chi la anima, di come si muove e degli obiettivi che si propone, potete visitarne la pagina FB ed il sito. Di quest'ultimo abbiamo reso disponibile in tempi recenti anche la versione italiana. Tra le attività proposte dalla ESF in tempi recenti, troviamo un sondaggio avviato a settembre 2020 e divulgato attraverso le associazioni membro ai tanti operatori ed insegnanti che ne fanno parte. Come ESF volevamo farci un'idea dell'impatto che il lockdown primaverile aveva realmente avuto su un fronte più ampio che quello delle singole nazioni. Il materiale raccolto è stato elaborato e ne è stato dato conto, nazione per nazione, all'interno della pagina FB della ESF e parallelamente attraverso

quella del COS.

A proposito, ci state tutti seguendo?

L'adesione degli associati COS al sondaggio non è stata molto alta (circa l'8%), ma ne è emerso uno spaccato interessante e variegato che abbiamo provato a riassumere scegliendo alcune tra le risposte pervenute. L'altro aspetto interessante è stato poter condividere il nostro sentire "tutto italiano" ad un livello europeo e conoscere esperienze e stati d'animo dei nostri colleghi ed amici europei attraverso post rappresentativi delle singole realtà associative nazionali. Leggendo i diversi resoconti ci siamo sentiti forse un po' meno soli e un po' meno diversi. E forse ci siamo resi anche conto che possiamo cominciare a pensarci come un'alta marea europeo/internazionale desiderosa di rendersi visibile per far conoscere l'amore e la passione che condivide per lo Shiatsu e pronta a farsi riconoscere come merita per la propria professionalità!

Per concludere, ecco le 3 domande a cui siete stati invitati a rispondere come associati COS, sia come operatori che come insegnanti.

Buona lettura!



avvenire serenamente nella costante, seppur ben mitigata, sensazione di timore e paura?

- Io mi sento tranquilla, non ho paura. Uso la mascherina, do indicazione ai miei clienti di indossarla ma lascio loro la libertà di toglierla se si sentono in difficoltà. Applico le normative necessarie per mantenere una condotta prudente ma cerco anche di usare il buonsenso e quindi di discernere ciò che è utile da ciò che non lo è.

- Per le sessioni individuali il mio approccio è rimasto più o meno uguale al di là della mascherina come parte dell'abbigliamento. La mia unica paura è quella di finire nel vortice della medicina istituzionale nel caso venissi a contatto con qualcuno risultato positivo. Quindi il mio timore non è verso la patologia in sé ma verso le conseguenze burocratiche assurde imposte

1. Come ti senti a tenere i tuoi corsi e/o sessioni di Shiatsu dopo la recente esperienza della chiusura dovuta al Corona virus?

- Penso che ognuno di noi abbia incontrato le medesime difficoltà oltre ad un comune senso di frustrazione, sia nell'insegnamento sia nelle sessioni di trattamento. Per l'insegnamento le ripercussioni

si sentono in primis sulle iscrizioni ai corsi che sono notevolmente diminuite (e già lo erano prima del Covid) e questo è ovvio pensando a chi dovrebbe investire tempo e denaro nello studio per poi avere enormi difficoltà nell'applicare ciò che ha appreso. Il contatto che è la base fondamentale del colloquio non verbale tra i due Ki, come può



dal nostro governo che ti espropria ogni possibilità di scelta e ti passa nel suo tritacarne.

2. Stai adottando nuove strategie per attrarre le persone?

- No, è cambiato il tipo di persone che vengono, sono aumentati i conoscenti, anche quelli con cui avevo pochi rapporti e sono diminuiti i "nuovi". So che tanti miei colleghi hanno meno paura e lavorano anche per attrarre nuovi clienti, io no. Ho deciso di aspettare per pubblicizzare nuovamente la mia attività dopo l'inverno. Per quanto mi riguarda, lo trovo più corretto. Anche se mi dispiace non potermi proporre in questo periodo in cui ci sarebbe bisogno ancora di più dello shiatsu!
- Veramente no, se non trasmettere un senso di sicurezza anche rispettando le misure di prevenzione previste: mascherina, pulizia, igienizzazione e vari accorgimenti per il lavoro pratico.
- Non ho cambiato molto le strategie rispetto a prima. Utilizzo i social, il passaparola, le promozioni.
- Le strategie che sto adottando: dare ai Clienti tranquillità e cercare di non parlare del covid per nessun motivo, tante persone hanno ancora molta paura. Parlo invece dei benefici che lo Shiatsu può avere non solo a livello fisico ma soprattutto a livello psichico.

3. Cosa sperimenti/osservi riguardo la paura nel tuo ambiente Shiatsu?

- Le persone cercano un ambiente e del personale più familiari, hanno maggior bisogno di intimità e di essere ascoltate durante i trattamenti. C'è insomma più paura dello sconosciuto e dell'isolamento da parte dei riceventi.
- I miei clienti sono tornati e faccio più o meno gli stessi trattamenti che facevo prima della quarantena.
- Noto che c'è più paura a ricevere un trattamento con l'olio dove bisogna spogliarsi, rispetto allo Shiatsu. Quando dico che si riceve vestiti, la gente si tranquillizza. Poi spiego della mascherina e delle varie precauzioni e allora si fidano.
- Al momento c'è tantissima paura. Paura di tutto e tanta insicurezza. Ma penso che queste due qualità esistano già da tanto, solo che adesso sono salite in superficie. Questo potrebbe anche significare che ci sono clienti che adesso si rendono veramente conto che la paura può essere la nostra prigionia.



UN VIAGGIO ALLA SCOPERTA DEI QUATTRO MARI



Introduzione

Generalmente, quando osservato in modo superficiale o da un punto di vista puramente esterno, quello della Medicina Cinese/Orientale appare come un corpo omogeneo e con una struttura compatta. Ma chi studia le arti mediche orientali, ed ancor più chi le pratica, impara ben presto che questo è lontanissimo dall'essere vero. Il quadro reale di quella che oggi è comunemente conosciuta come la Medicina Cinese tradizionale è qualcosa di molto più complesso e difficile da descrivere in modo conciso e circoscritto.

Essendo il risultato di molti secoli di pratiche sciamaniche preistoriche e di innumerevoli gradi e livelli di pratica clinica negli ultimi due-tremila anni, la Medicina Cinese è per sua stessa natura eterogenea ed estremamente ricca in sub-correnti. Proprio come in ogni studio dei fenomeni generazionali, possiamo osservare il susseguirsi di reazioni e contro-reazioni che, per esempio, si spostano dalla discussione sui danni da freddo e i sei livelli alle tesi sulle malattie febbrili e i quattro Strati costituiti da Wei Qi, Qi, Ying Qi e Sangue. Siamo testimoni di scuole che incentrano la loro pratica quasi

esclusivamente sul trattamento dei meridiani dello Stomaco e della Milza, altre sulla dinamica dei Canali Straordinari e altre ancora basate quasi esclusivamente sulle relazioni interne ai Cinque Movimenti.

Vediamo germogliare tradizioni da singole asserzioni, microsistemi che vanno e vengono di moda, e varianti che si moltiplicano man mano che le tradizioni locali si combinano con nuovi insegnamenti in Corea, Giappone e Vietnam, oltre che nell'Europa e nel Nord America dei giorni nostri (per citare solo alcune aree geografiche di maggiore influenza).

Per complicare ulteriormente il quadro, dobbiamo considerare l'impatto colossale (seppur presumibilmente temporaneo) di quella famigerata esportazione che è il progetto marxista-materialista noto come MTC, sbarcata sulle coste occidentali alla fine degli anni Settanta.

Il quadro che ne risulta, dopo un decennio o due di studio e di pratica, può essere ragionevolmente riassunto come un insieme di materiale teorico e pratico che contribuisce ad un miscuglio di conoscenze ricche di dettagli pittoreschi. Non è

quindi compito facile creare un'armoniosa "teoria del tutto" all'interno di questo campo. Si potrebbe addirittura sostenere, e con qualche merito, che esistono contraddizioni sostanziali tra i metodi proposti dalle varie scuole di pensiero e i numerosi commentatori esperti che si sono avvicendati nel corso della storia. È in questo contesto che si inserisce la mia proposta di discutere quello che è sicuramente uno dei fenomeni più sconosciuti e mal analizzati di tutto il territorio della Medicina Orientale: I Quattro Mari. È un argomento su cui ho riflettuto e provato a discutere per molti anni, ma solo recentemente con un qualche successo.

I Quattro Mari sono menzionati nel Huang Di Nei Jing Ling Shu, Perno Spirituale del Classico di medicina Interna dell'Imperatore Giallo, e in esso elencati così come segue: il Mare del Qi, il Mare degli Alimenti ("cereali e fluidi"), il Mare del Sangue e il Mare del Midollo. Questi "Mari" sono una sorta di enigma nel panorama generale della Medicina Orientale per un motivo molto semplice: nel testo di partenza sono descritti con i termini più minimalisti che si possano immaginare e quasi esclusivamente in termini di

patologia.

Uno studio preliminare di questi quattro concetti così come vengono descritti, ne fornisce un quadro generale in termini di livelli e profondità, dove il Mare del Midollo è chiaramente identificabile come quello più profondo.

L'immagine di base che vi è connessa e le dinamiche che si associano ai Quattro Mari sono a questo punto piuttosto ben consolidate nella mia mente. L'immagine è costituita da un sistema a quattro strati, dove ognuno di questi

può prendere il nome da, o essere equiparato a, un canale energetico (Stomaco, Chong Mai) oppure ad una sostanza vitale tra quelle descritte nella Medicina Cinese (Qi, Midollo).

Metodologia

I Quattro Mari stessi sono ben noti, ma scarsamente documentati nella letteratura esistente. Il mio obiettivo con questo scritto è quello di porre rimedio almeno in parte a questa situazione e di definire quelli che potrebbero essere considerati l'inizio di

un'identità e di una metodologia di lavoro per l'utilizzo di queste strutture energetiche, già presenti nel Nei Jing di duemila anni fa.

Al di là degli aspetti specifici individuati nel Ling Shu e a cui il testo fa riferimento, la metodologia che ho sviluppato si articola intorno a quattro elementi:

- gli 8 Meridiani Straordinari
- i 6 Visceri Straordinari
- gli 8 Punti d'Influenza
- i 12 Meridiani Principali

Il modello che presento è frutto di diversi anni di rielaborazione, confronto professionale e sperimentazione con diversi gruppi

di studenti, che ne hanno determinato la forma



attuale attraverso una combinazione di interpretazione letteraria, intuizione, istinto e immaginazione. Non ho la pretesa che sia infallibile al 100% e non vuole essere in alcun modo un prodotto o un sistema finito.

I Quattro Mari nella pratica

Premetto che questa modalità si è già dimostrata clinicamente valida in molte situazioni.

Una modalità di applicazione molto semplice consiste nell'imbastire un protocollo di trattamento intorno ai due punti del Mare degli Alimenti: Stomaco 30 e Stomaco 36. Questi due punti, utilizzati insieme ad altri punti selezionati dai meridiani della Milza, del Polmone e del Grosso Intestino, nonché dal Vaso Concezione, hanno

mostrato di portare ad una rapida normalizzazione dell'appetito e del metabolismo oltre ad una riduzione quasi totale delle voglie, soprattutto di dolci e di carboidrati ad azione rapida.

I punti del Mare del Qi, quando utilizzati insieme, sono in grado di abbassare la pressione nella cavità toracica ed in generale nella parte superiore del corpo, portando all'attenuazione di sintomi come l'ipertensione e l'asma. Inoltre è loro attribuibile un generale effetto di "rettificazione" come risultato della regolazione dei livelli di energia in termini di distribuzione nella parte superiore e inferiore del corpo. In questo contesto, è interessante notare che il

VC6, un punto

posto appena sotto l'ombelico e all'interno della zona nota come Dan Tian inferiore, si chiama "Mare del Qi".

Il **Mare del Midollo** si presenta come un abisso di silenziosa presenza, profondo ed immobile. I clienti e i partecipanti al corso concordano all'unanimità sull'aver sperimentato uno stato di quiete e di contemplazione distaccata,



totalmente indisturbato da emozioni, pensieri o giudizio. Uno stato di riposo, silenzioso e non giudicante. Diversi studenti hanno riferito di essersi ritrovati a riposare nell'oscuro silenzio del fondo dell'oceano mentre ricevevano il trattamento del Mare del Midollo. Trattando il livello del Mare del Midollo, possiamo naturalmente intervenire sui segni dell'invecchiamento fisiologico, ma anche su quelle situazioni in cui si assiste ad un invecchiamento rapido e prematuro in individui più giovani. Questo è particolarmente vero per quei casi di esaurimento definiti "burnout" (e fenomeni simili) che sembrano diffondersi in modo esponenziale nelle società occidentali.

Punti per il trattamento del Mare del Midollo indicati al cap. 33 del Ling Shu: VG16 e VG20. Qualcuno riferisce come utili tutti i punti compresi tra questi due. Io personalmente utilizzo molto VG17 - Porta per il Cervello.

L'esperienza del **Mare del Sangue** si manifesta in due modi distinti. In primo luogo, la percezione è quella di un contenuto energetico emotivo molto più evidente. Sebbene sia un Mare ancora molto profondo e riposante, la presenza di una forte memoria emotiva e di un malessere radicato in profondità rende l'esperienza molto diversa da quella del Mare del Midollo. In secondo luogo, può portare rapidamente e spontaneamente in superficie schemi muscolari vecchi e radicati ancora bisognosi di riparazione e di risanamento. Sembrerebbe che con l'attivazione e la purificazione del Mare del Sangue abbiamo a disposizione un potente strumento terapeutico utile a risvegliare, superare e sanare le ferite emozionali. Certamente questo solleva alcuni interessanti interrogativi

riguardo alle patologie classiche associate al Sangue sia in Medicina Orientale che Occidentale. Una strategia terapeutica interessante è quella di trattare il Mare del Sangue in combinazione con, o addirittura attraverso, i due Mari a lui vicini. Quindi per un verso questo potrebbe essere realizzato attraverso il Mare del Midollo, dove la strategia sarebbe quella di consolidare i livelli più profondi dell'organismo assicurando risorse straordinarie per la produzione di nuovo sangue. L'altro aspetto della strategia sarebbe invece quello di trattare il Mare degli Alimenti (vedi descrizione nel paragrafo successivo), così che nuova essenza nutritiva possa essere immessa nel Mare del Sangue attraverso i processi di digestione e di assimilazione.

Punti per il trattamento del Mare del Sangue indicati al cap. 33 del Ling Shu: S37, S39 e VU11.

Il Mare degli Alimenti e della Digestione produce una sensazione di semplice e completo benessere, calda, molto rilassata e orientata verso l'interno. Possono essere percepite sensazioni ed immagini associate a comfort, riposo e fiducia che attraversano il corpo e scorrono davanti agli occhi della mente. Questa non è altro che un'esperienza diretta e consapevole dello stato parasimpatico: uno stato di calma e di tranquillità totale e rilassata.

Ci si sente totalmente immersi in una sensazione di calore avvolgente e protettivo, in un bozzolo di sicurezza. Il mondo esterno pian piano smette di attirare la nostra attenzione o di risultare interessante. Durante un seminario invernale, uno dei partecipanti scendendo dal lettino del trattamento è atterrito prontamente in una solenne postura da cavallo dicendo: "molto

Terra!". Se questo Mare è in ordine non ci saranno problemi con quello del Sangue.

Punti per il trattamento del Mare degli Alimenti indicati al cap. 33 del Ling Shu: S30 e S36.

L'atmosfera del **Mare del Qi** è per contrasto briosa, dinamica e spontanea; spensierata, agile e giocosa. Con il Mare del Qi facciamo esperienza di uno scenario ludico, di attenzione per i dettagli esterni e di relazioni interpersonali; il tutto alimentato dalla curiosità per cause ed effetti degli accadimenti. Questo è certamente in contrasto con il Mare degli Alimenti, la cui finalità è invece quella di attrarre l'individuo in un mondo puramente interiore dove le uniche preoccupazioni sono comfort e nutrimento immersi come si è in uno scenario connotato da immagini tranquille e suoni morbidi.

Ciò che sperimentiamo con il Mare del Qi è quindi una chiara dimostrazione della natura giocosa e leggera del sistema simpatico e del suo coinvolgimento attivo e divertito con la realtà esterna. Questa è la vera essenza di questo ramo del sistema nervoso, in contrasto con quella del ramo parasimpatico più orientato agli aspetti interni e focalizzato in particolar modo sul nutrimento. Punti per il trattamento del Mare del Qi indicati al cap. 33 del Ling Shu: VG14 e S9. A questi personalmente io aggiungo VC17 e VC6.

Rivisitazione del Sistema Nervoso Autonomo: Ying Qi e Wei Qi

In quasi tutte le descrizioni del sistema nervoso simpatico, per esprimerne natura e scopi, si utilizzano le espressioni "attacco e fuga", "risposta surrenale" e perfino "esaurimento surrenale".

In questo modo ne emerge un insieme di funzioni limitato e orientato unicamente alla sopravvivenza che affonda le sue radici in una prospettiva incentrata esclusivamente sulla patologia. Lavorando con il Mare degli Alimenti e quello del Qi, si è reso evidente come, quando lavorano in modo ottimale ed in uno stato di vigore elastico, i due rami gemelli del Sistema Nervoso Autonomo rivelino un modello che non ricorda altro che il sano movimento di un bambino attraverso le maree del giocare e del conoscere in modo curioso per raggiungere poi lo stato di riposo e di recupero completo, esattamente come e quando lo richiede l'intelligenza organizzativa centrale del corpo.

Così come un oceano si muove dolcemente e instancabilmente attraverso fasi di flusso e riflusso, così il neonato sano scivola spontaneamente e con facilità in stati di quiete inarrivabili e apparentemente senza fondo, per poi riemergere e passare rapidamente ad

uno stato

di curiosità ad occhi aperti e di creatività incontenibile, sconfinata e giocosa.

La Wei Qi, per tradizione e a scopo pedagogico, viene contrapposta ad un altro tipo di Qi conosciuto come Ying Qi, o energia nutritiva. Si dice che la Ying Qi circoli all'interno dei meridiani e con il Sangue per diffondere la sua energia ad organi e tessuti. È più densa della Wei Qi e circola più in profondità. A differenza della Wei Qi, non ha alcuna connessione con il mondo esterno e si occupa unicamente della coltivazione, del miglioramento e del mantenimento dell'ambiente interno.

Dunque, può essere che i due Mari del Qi e degli Alimenti coesistano uno accanto all'altro per svelare le reali sfumature delle nostre capacità intrinseche e per ricordarci il funzionamento preciso e bilanciato delle nostre polarità innate, integrate nel corpo attraverso i due rami del SNA.

Connessioni verso l'alto e verso il basso

Un altro aspetto intrigante dei Quattro mari è quello relativo a possibili connessioni tra di loro. Ho combinato con successo i punti del Mare del Sangue con i punti del Mare del Midollo proprio per raggiungere il livello del midollo. In seguito questo ha fatto sì che l'aspetto più razionale della mia mente ipotizzasse che probabilmente esistono dei canali che mettono in comunicazione tra loro i vari Mari: in questo modo i Mari tra loro vicini potrebbero condividere risorse nelle due direzioni. L'esempio precedente suggerirebbe che il Mare del Sangue è in grado di immettere energia nel Mare del Midollo e, presumibilmente anche al contrario, il Mare del Midollo, nei momenti di bisogno, potrebbe fornire risorse al Mare del Sangue. Proseguendo in questa concatenazione di pensieri, arriveremmo ad uno

scenario in cui, per esempio, l'energia potrebbe essere vista sgocciolare dal più superficiale Mare del Qi verso il Mare degli Alimenti. Lo stesso potrebbe accadere poi dal Mare degli Alimenti verso il Mare del Sangue e infine da qui, verso il basso e verso l'interno, nel Mare del Midollo. Naturalmente, anche il movimento opposto sarebbe del tutto possibile e ad ogni livello. Così, se partiamo dal presupposto che l'organismo nel suo insieme tenderà, per quanto possibile, ad utilizzare l'energia in esubero generata ed immagazzinata all'interno del sistema per rifornire i depositi più profondi, quanto descritto in

precedenza può essere inteso come un sub-modello in cui l'energia e le risorse potrebbero essere immaginate viaggiare dentro e fuori o su e giù in un continuum. La direzione del flusso va dalla superficie alla



profondità nei periodi di abbondanza, e dalla profondità alla superficie nei periodi di difficoltà e insufficienza. Per illustrare questo concetto con una semplice immagine, potremmo figurarci i quattro Mari a formare un unico immenso mare composto da quattro livelli. È importante tenere presente che stiamo descrivendo un'unità armoniosa composta da profondità

distinte, ognuna di queste con una specifica atmosfera ma anche con potenzialità di interrelazione ad ogni livello.

Al livello più basso, in prossimità del fondale marino con le sue caverne e le strane creature che vi abitano, incontreremmo oscurità, immobilità ed estrema densità: acqua densa, scura e viscosa. Questo corrisponde al Mare del Midollo. Viaggiando verso l'alto, incontreremmo poi il Mare del Sangue, dove l'acqua è ancora viscosa e densa ma con un contenuto di ossigeno leggermente superiore e una pressione leggermente inferiore. Ciò permette la presenza di altre forme di vita e di un movimento più fluido.

Salendo ancora incontriamo il Mare degli Alimenti, dove diventa evidente un ulteriore leggero aumento dell'attività. L'acqua qui è di colore più chiaro, trasparente e scorrevole. In superficie, in perfetto accordo con il Mare del

Qi, troviamo luce in abbondanza e forme di vita in rapido movimento. Le creature di questo livello sono abituate alla mancanza di pressione e alla leggerezza di queste acque ricche di ossigeno, e vi prosperano all'interno di questa zona di interscambio.

La risposta immunitaria e i quattro Mari

Si è parlato molto di risposta immunitaria in questi ultimi tempi...

In linea di principio l'obiettivo è che il nostro sistema immunitario diventi intelligente e che rimanga tale nel tempo. Normalmente questa intelligenza si raggiunge attraverso l'esposizione quotidiana, e per tutta la vita, ad un ampio spettro di sostanze, fattori, agenti patogeni ed energie.

Questo principio naturalmente è suscettibile di modifiche dettate dal buon senso attraverso il quale possiamo regolare il nostro comportamento mantenendoci entro limiti ragionevoli: non

c'è bisogno di frequentare regolarmente persone estremamente ammalate ma,

d'altra parte, nemmeno la procedura continua di sterilizzazione è un'opzione praticabile nel lungo termine. Mentre riflettevo sui livelli di risposta e di potenzialità immunitaria del sistema Uomo, mi sono gradualmente reso conto che i quattro Mari rappresentano un modello molto utile per lavorare perfino in questo ambito del benessere.

Prendiamo ad esempio il Mare dei Qi che possiamo equiparare alle energie del sistema più attive e dirette verso l'esterno: la Wei Qi rientra certamente in questa descrizione. Se la sfida immunitaria in discussione riguarda un problema di freddo occasionale, allora questo Mare diventa certamente la nostra scelta migliore. Il lavoro con i meridiani di Polmone, Intestino crasso e Triplice Riscaldatore dovrebbe essere sufficiente se rafforzato, ad esempio, con i meridiani Qiao scelti tra gli 8 Straordinari. Ma se la persona sviluppa ripetutamente raffreddore e influenze o è soggetta a problemi di infiammazione del tratto digestivo? Allora avremo bisogno di intervenire più in profondità. Il Mare degli Alimenti ci permetterebbe di esplorare condizioni leggermente più profonde che riguardano la vulnerabilità della Milza e degli intestini. Potremmo quindi includere volentieri nel trattamento i meridiani di Milza, Stomaco, Intestino Tenue e Intestino Crasso. Il Triplice Riscaldatore sarebbe come sempre presente e i meridiani Wei potrebbero fornire un altro utile supporto.

Se la sfida diventa più profonda, allora anche noi siamo tenuti ad approfondire la nostra esplorazione: il Mare del Sangue



rappresenterebbe il prossimo livello con cui lavorare. E qui dobbiamo scegliere tra il rosso e il bianco (come in ogni ristorante decente): Milza e Rene, o Fegato e Pericardio? Naturalmente, come sempre, una combinazione. Probabilmente come supporto per raggiungere queste profondità avremo bisogno non solo dello Yin Wei Mai, ma soprattutto del Chong Mai, il meridiano madre. Potremmo forse integrare il tutto con il meridiano del Vaso Concezione mettendo a disposizione le sue numerose vie di comunicazione con i meridiani Yin che si esplicano attraverso percorsi ramificati e punti Mu.

Se l'immunità dell'individuo in questione dovesse essere minacciata davvero ad un livello molto profondo, allora dovremo rivolgere il nostro lavoro verso la massima profondità con il Mare del Midollo. In termini occidentali, pensiamo a quel luogo dove viene prodotto il Sangue, dove vengono creati i linfociti e da cui provengono i linfociti T. In termini orientali, puntiamo a come potenziare Yuan Qi e Jing. Qui il meridiano del Vaso Governatore fa da padrone con il sostegno del meridiano del Rene che, a sua volta, attinge risorse dalla Vescica Urinaria e dal Piccolo Intestino, dallo Stomaco e dall'Intestino Crasso, dalla Vescica Biliare e dal Triplice Riscaldatore, dal Dai Mai, dal Chong Mai e dal Vaso Concezione. A questo livello, diventa una questione di "mettere mano a tutto quel che si può": l'intero organismo deve essere pronto per mettere a disposizione qualsiasi risorsa disponibile per poter alimentare le fondamenta del Mare del Midollo.

Nella tradizione del Qi Gong esiste una forma chiamata "Il Qi di Rene fa ritorno alla Sorgente". La sua progressione può sembrare inizialmente piuttosto

incomprensibile fino a quando non cominciamo a capire che sta utilizzando ogni espediente a disposizione: ogni meridiano e ogni serie di punti a cui può mettere mano per attrarre, creare, trasformare alchemicamente, mettere in movimento, far circolare e infine far scendere l'energia alla massima profondità. Nel profondo deposito dei Reni e del Mare del Midollo.

Ciò che è interessante in questa forma è che non porta ad un'esperienza eterica del Qi aurico o del flusso elettrico come altre sequenze fanno. Al contrario, trasmette una sensazione di forma, di consistenza e di solidità. Ci si sente come un soldato di terracotta: stabile, forte e saldo. Probabilmente proprio questa è la percezione di immunità di cui si può fare esperienza al livello più profondo...

Chris McAlister



Traduzione articolo ad opera di Susanna Castellani.

Per l'approfondimento nell'uso di tecniche e punti, vi rimandiamo ai video postati su FB dallo stesso Chris McAlister.

Presentazione del lavoro:

<https://www.facebook.com/chris.mcalister.1963/posts/647108836175014>

Mare del Midollo:

<https://www.facebook.com/chris.mcalister.1963/posts/655014825384415>

Mare del Sangue:

<https://www.facebook.com/chris.mcalister.1963/posts/660594431493121>

Mare del Midollo:

<https://www.facebook.com/chris.mcalister.1963/posts/666104144275483>

Mare del Sangue:

<https://www.facebook.com/chris.mcalister.1963/posts/670302483855649>

Mare degli Alimenti:

<https://www.facebook.com/chris.mcalister.1963/posts/676403619912202>

Mare del Qi:

<https://www.facebook.com/chris.mcalister.1963/posts/680750212810876>

Huang Di Nei Jing Ling Shu - Pivotal Spirit Ch 33: treatise on the Seas

Huang Di wants to know more about the 4 seas and the 12 channels.

Qi Bo says the 12 channels flow in all directions and converge in the 4 seas.

They are the seas of Marrow, Blood, Nutrition and Qi.

ENTRARE NELLA PAURA PER TROVARE LA LUCE



Capita nel corso della vita di sentirsi in preda alla paura. Magari ci ritroviamo soli nella vita, oppure scopriamo di avere una certa malattia o delle difficoltà economiche, non ci sentiamo in grado di svolgere il lavoro che portiamo avanti, o siamo sopraffatti dalle responsabilità di una famiglia, o altro ancora. Oppure abbiamo semplicemente paura che una di queste cose ci possa accadere; viviamo allora nella paura di ciò che ci può accadere piuttosto che di ciò che è. Qualunque sia la situazione ecco che ci auto-confiniamo in uno spazio ristretto da cui non sappiamo come uscire: il nostro Qi è limitato dalla paura.

È quello che molte persone stanno vivendo in questo periodo. Essere costantemente aggiornati su quanti morti ci sono stati in un anno, quante persone sono malate o anche solo positive al test ci fa entrare in un meccanismo in cui ci chiudiamo alle possibilità, e in cui la paura diviene il tema dominante.

La paura è una negazione delle possibilità, perlomeno quando diventa eccessiva. Un certo grado di paura è un invito a riflettere e a prepararci nel modo migliore per l'azione, ma la paura dominante

diventa un blocco all'azione ed è qualcosa che già di per sé ci indebolisce e rende più vulnerabili. Nella logica della Medicina Cinese è il rapporto tra i Polmoni, associati al sistema immunitario e alle difese del nostro organismo, e i Reni, legati alle nostre risorse e alla paura che nasce dal sentire di non averne a sufficienza.

Non avere paura non vuol dire negare certe evidenze ma renderci capaci di aprirci ad altre possibilità, di espandere la nostra consapevolezza verso strade e risorse che non sapevamo di avere. Spesso per poterlo fare dobbiamo però entrare nella paura, entrare nell'oscurità, in quel buio luogo del Reni che ci da sgomento e un senso di smarrimento.

I Maestri dicono che dobbiamo entrare nell'oscurità per trovare la luce. È qualcosa di difficile da comprendere, almeno per me, e di ancor più difficile da vivere. Vorremmo la luce senza l'oscurità e facciamo fatica a pensare e credere che entrando nel buio si possa poi trovare la luce. Forse sarebbe più giusto dire che il buio ci stimola ad accendere una luce per trovare una via di uscita, e questa luce, che prima non facevamo brillare, ci fa trovare nuove vie di cui eravamo consapevoli. È uno smarrirsi per

poi ritrovarsi. È una modifica del nostro livello di consapevolezza, che ci fa vedere le cose in modo diverso; una luce che attiva aree del nostro sé che erano dormienti. Perché il livello di consapevolezza in cui ci troviamo è quello che ci orienta nella vita, è quello che alimenta il nostro sistema di credenze e anche le possibilità di modificarlo attraverso un'espansione della consapevolezza.

Se sono convinto di non essere in grado di fare qualcosa certo non riuscirò a farlo. Se come terapeuta penso che qualcosa sia incurabile certamente non potrò favorirne il processo di guarigione. Essere convinti che qualcosa sia possibile non vuol necessariamente dire che accadrà, ma sentire che può accadere è un elemento fondamentale nel processo di guarigione. Le convinzioni e il sistema di credenze sono qualcosa di contagioso: se una persona arriva da noi dicendo che la sua è una malattia "grave", facilmente inizieremo anche noi a pensare che sia grave, forse anche incurabile. Se credo nei miracoli rendo i miracoli possibili, anche se non certi.

Per questo a volte diviene importante "sfidare" il nostro

sistema di credenze, per aprirsi a nuove possibilità. Perché non è possibile riuscire a fare qualcosa in cui non si crede.

Il lavoro terapeutico può essere visto anche in questo modo: una costante sfida alle nostre limitate credenze, un invito ad aprirci a nuove possibilità perché quelle che ci sono familiari non ci stanno aiutando in quel momento. Aiutare gli altri a guarire è anche un modo per guarire noi stessi, guarirci dai nostri limiti che confinano le nostre possibilità di volo verso l'Infinito.

Franco Bottalo

Inizia lo studio e la pratica delle Discipline energetiche Orientali nel 1983. La sua prima area di formazione è lo Shiatsu al quale affianca ben presto la Medicina Cinese, direttamente in Cina presso l'Università e l'Ospedale di Nanjing. Nel 1994 inizia a studiare e praticare il

Qi Gong con il Maestro Wu Tian Chen.

Dal 1997 segue gli insegnamenti di Taoismo e di Medicina Cinese Classica del Maestro Taoista Jeffrey Chong Yuen. Le sue aree di formazione riguardano particolarmente il massaggio, l'alimentazione, gli oli essenziali e il Qi Gong, discipline che pratica e insegna in Italia.

Franco Bottalo ha al suo attivo numerose pubblicazioni (Xenia/Ibis Edizioni) che riguardano lo Shiatsu, la Medicina Cinese, l'Alimentazione Taoista, gli Oli Essenziali ed il Qi Gong. Ulteriori informazioni che lo riguardano si possono trovare sul sito taoalchemy.net



“ICHIGO-ICHIE”: QUANDO UN INCONTRO È PER SEMPRE



L'espressione giapponese "Ichigo-ichie" viene attribuita al famoso maestro della cerimonia del tè Rikyū. Nella traduzione letterale il suo significato è "una volta, un incontro", la frase però può anche essere interpretata al di là della traduzione letterale, e la lingua giapponese ha in sé la caratteristica di sapersi prestare anche a sfumature diverse. In generale il senso assegnato a questa

espressione è che ogni incontro è unico e irripetibile, pertanto suona come una raccomandazione a viverlo nella più piena consapevolezza. Potendosi prestare a più interpretazioni, legate al momento e alla sensibilità di chi la pronuncia, ho voluto tradurre "Ichigo-ichie" con "un incontro è per sempre". Questo nell'occasione di ricordare la figura del maestro della "Terapia del Soffio" Inoue Naoji Muhen nel ventesimo anniversario della sua scomparsa. Con le cinque parole di questa mia traduzione ho inteso riassumere il senso del mio incontro con lui e quel lungo periodo nel quale ho avuto l'opportunità di frequentarlo assiduamente e d'essere onorato della sua amicizia, dalla metà degli anni ottanta fino al momento della sua morte avvenuta il 18 ottobre del 2000 presso l'ospedale di Tolone, nel sud della Francia.

Nell'ambiente dello shiatsu le leve più anziane si ricorderanno abbastanza bene di Muhen, perché spesso e volentieri veniva invitato presso le nostre scuole per insegnare quella sua originale tecnica terapeutica del soffio. Immagino che più di qualcuno la usi ancor oggi come tecnica complementare in diverse occasioni: per sedare un dolore, per stimolare la reazione terapeutica

di un punto di agopuntura o che altro. Certamente si ricorderanno bene della sua immagine di piccolo monaco giapponese della tradizione dello Zen che andava avanti e indietro per l'Italia e per tutta l'Europa, offrendo la sua terapia a chi ne aveva bisogno. Questo senza mai risparmiarsi anche alla veneranda età di quasi novant'anni e senza mai pensare dove sarebbe alloggiato e se qualcuno gli avrebbe rimborsato le spese di viaggio.

Tra i più giovani del nostro mestiere non saprei dire, forse qualcuno ne ha sentito parlare o ha letto qualcosa su di lui ma niente di più. Devo ammettere che un po' mi spiace se venisse perdersi, col





passare del tempo, l'insegnamento che ci ha lasciato. Forse andrebbe pure aggiunto che venti o trent'anni fa anche noi si era un po' diversi, chissà... Comunque sia è anche per tornare a farne memoria che ci tengo a ricordarne la figura dalle pagine della nostra rivista.

Per quel che mi riguarda io ho avuto la fortuna di conoscerlo intimamente e non solo come maestro del soffio. Per me, e credo per molti altri, è stato prima di tutto un grande maestro di vita. Nel libro che anni fa ho pubblicato su di lui l'ho definito un vero grande "Buddha della compassione", e in questa mia definizione non c'è niente di folcloristico. La compassione è l'aspetto fondante del buddismo della tradizione del "Grande Veicolo" (Mahayana), a cui appartengono le correnti dello Zen, del buddismo tibetano ed altre ancora. Muhen era di certo una delle tante incarnazioni di Avalokitesvara (Kannon in giapponese), il grande Bodhisattva, colui che secondo questa tradizione ha fatto il voto solenne di portare alla salvezza tutti gli esseri, prima ancora di provvedere alla propria salvezza personale.

Allo stesso modo la Via di Muhen si esprimeva nella profonda

compassione per la sofferenza umana, e la terapia del soffio è stato il suo contributo concreto per alleviarla sul piano fisico. Sul piano spirituale, l'altro importante aspetto del suo insegnamento, c'era invece il costante invito alla meditazione e la testimonianza di un'esistenza profondamente religiosa.

Qualche mese prima di lasciare questa vita era mio ospite a Monza e mi chiese di fargli avere dei fogli bianchi e qualche pennarello nero. Ne fece una calligrafia che mi regalò e che conservo ancora gelosamente. Glie ne chiesi il significato e mi rispose che si leggeva "Bu-Ji" e che poteva essere tradotta con "essere liberi da ansie e timori". Ho sempre considerato quella calligrafia una sorta di testamento spirituale. Vivere leggeri senza porsi inutili ansie e timori era sempre stato il suo modo di affrontare l'esistenza e il suo insegnamento. Anche in quei mesi in cui, secondo quanto aveva lui stesso predetto, non mancava molto al suo personale "appuntamento" con la morte. Così come poi puntualmente avvenne poco tempo dopo.

一期一会

PROGETTO "SCUOLA APERTA"



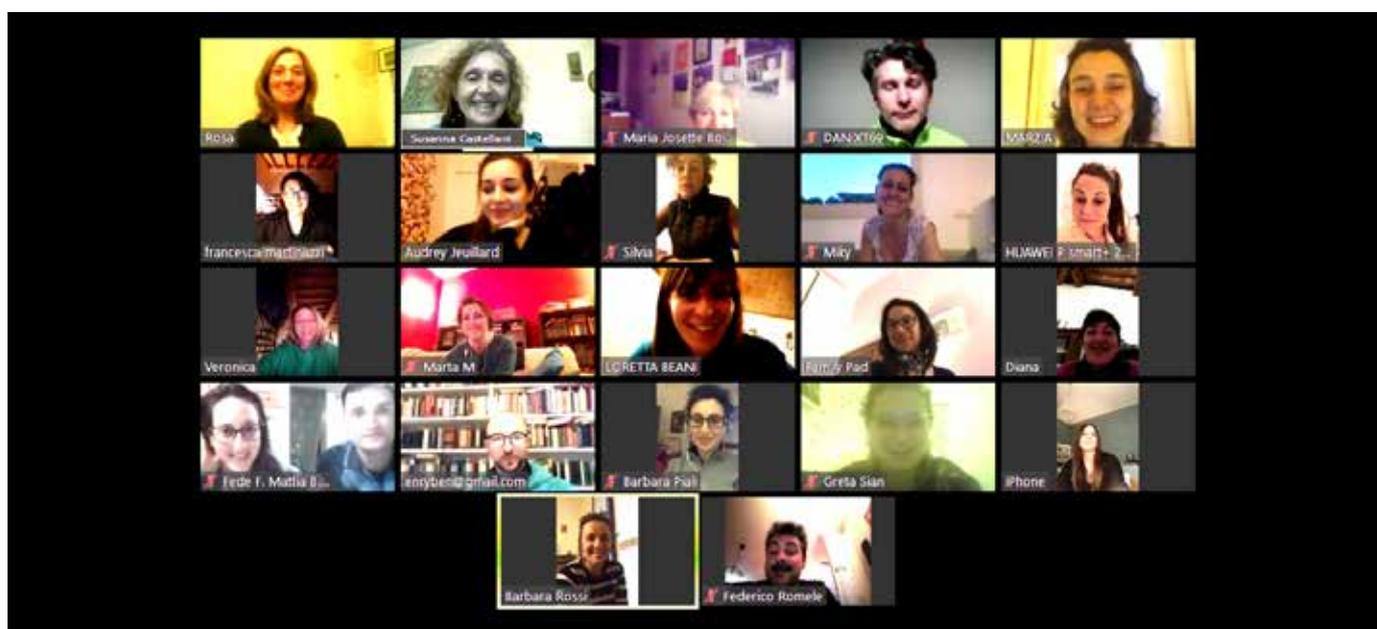
*... dedicato agli Insegnanti e
per non dimenticarci degli studenti*

Il progetto "Scuola Aperta" prende vita a fine marzo 2020 come risposta del COS al 1° lockdown per il Corona Virus. Scuole, insegnanti e studenti si sono trovati ad interrompere il proprio impegno formativo per un tempo troppo lungo già allora. E purtroppo, nel momento in cui vi stiamo scrivendo, gran parte delle scuole sono di nuovo chiuse dall'autunno e tuttora faticano a garantire la continuità formativa necessaria. A quel tempo comunque bene o male tutte le Scuole hanno reagito alla situazione promuovendo al proprio interno la didattica a distanza appoggiandosi alle diverse

piattaforme disponibili online. Come COS abbiamo provato a dare una risposta concreta e innovativa a tutto questo proponendo a Scuole ed insegnanti di aprire la partecipazione alle lezioni già programmate per i propri studenti in modo gratuito a tutti gli studenti delle Scuole aderenti al COS. In questo modo gli insegnanti avrebbero avuto da una parte la possibilità di farsi conoscere anche fuori dal proprio circuito e dall'altra avrebbero promosso in modo attivo e allargato conoscenza, condivisione e connessione. Insomma, ricchi stimoli per continuare, per tenere duro e non

arrendersi!

Gli studenti, informati dai propri insegnanti di questa possibilità, hanno potuto scegliere in libertà se prendere parte o meno all'iniziativa. La partecipazione non solo ha permesso loro di ripassare, arricchire le proprie conoscenze ascoltando modi diversi di raccontare e incontrare studenti di altre realtà, ma anche di accumulare monte ore formativo a tutti gli effetti. Difatti una delle linee guida che hanno caratterizzato questo progetto definiva che la partecipazione da parte degli studenti esterni sarebbe stata conteggiata come quota



formativa a tutti gli effetti dai propri insegnanti. L'idea di "Scuola Aperta" è nata quindi per dare supporto sia alle Scuole che agli studenti. In questi incontri ogni insegnante ha potuto muoversi in libertà tra lezioni e ripassi teorici, brevi dimostrazioni pratiche e meditazioni attingendo dal proprio bagaglio personale frutto di anni di impegno professionale. Ogni insegnante si è quindi dato da fare secondo il proprio "stile" per nutrire la curiosità degli studenti in uno spirito di apertura e condivisione. Tutti ingredienti questi che in fondo vanno a braccetto con l'identità dell'operatore Shiatsu che noi vogliamo favorire.

Per rendere il progetto più semplice ed accessibile, il COS si è dotato di un proprio account Zoom che ha poi messo a disposizione delle Scuole aderenti al progetto stesso. Ha funzionato?

Noi siamo contenti. Si è creato un giro di 4 Scuole aderenti e di circa 50 studenti. Diciamo che è stato un buon inizio e che chi ha aderito, studenti ed insegnanti, lo ha fatto con grandissimo entusiasmo! Gli studenti stanno investendo tempo, denaro ed energie e ad oggi non hanno la possibilità di completare il proprio percorso nel modo migliore. Non sempre per loro è facile mantenere l'interesse e la motivazione necessari per arrivare in fondo.

Gli insegnanti da parte loro, con grande difficoltà, provano a nutrire e mantenere un senso di connessione e di interesse nei propri gruppi creando man mano nuovi stimoli. Provano con fatica a dare senso e continuità ad una formazione che appare sempre più spezzettata. D'altronde si sa... lo Shiatsu ha bisogno soprattutto di pratica! Non solo per il

consolidamento della manualità, ma anche per dare un senso alla teoria che solo se incorporata nella pratica può essere veramente compresa e radicarsi dentro di noi. In fondo quello che abbiamo voluto fare con il progetto "Scuola Aperta" è non farvi sentire soli, ma soprattutto farvi sentire che il COS c'è ed è al vostro fianco. Per noi essere portavoce di Shiatsu significa anche questo!





Dott. Biagio Notario

STRUMENTI DIGITALI PER LA PROFESSIONE

Oggi è quasi impossibile svolgere un'attività economica senza l'uso di un dispositivo per l'accesso a internet (cellulare, tablet o pc) e di un indirizzo di posta elettronica (email). Negli ultimi anni l'utilizzo di siti o di applicazioni di social network (facebook, WhatsApp, Telegram, ecc.) è cresciuto in maniera esponenziale, anche per la comodità di sfruttare i servizi messi a disposizione dagli stessi.

Le misure di confinamento dovute alla pandemia, indicate anche con l'anglicismo lockdown, hanno ulteriormente incentivato l'uso di strumenti digitali per evitare gli spostamenti, sia nel campo professionale sia come semplici cittadini. Alla fine anche chi non ama particolarmente la tecnologia digitale dovrà adeguarsi al mondo che cambia.

Vediamo quali strumenti digitali cambieranno le nostre abitudini nel breve termine.

Videoconferenze e videolezioni

Attraverso la rete internet è possibile riunire virtualmente due o più persone condividendo immagini, audio e dati in tempo reale. Questa opportunità offre una serie di vantaggi senza richiedere notevoli investimenti tecnologici (è possibile assistere ad una videoconferenza attraverso il proprio cellulare) ed a volte in maniera completamente gratuita. Ovviamente non è possibile effettuare un trattamento shiatsu via internet, mentre possiamo partecipare a conferenze e lezioni tenute anche a mille chilometri di distanza senza particolari problemi.

Non solo eventi in tempo reale, è possibile accedere a risorse multimediali in qualsiasi momento della giornata, ottimizzando così il proprio tempo e senza rinunciare a particolari risorse formative.

Firma elettronica (o firma digitale)

La firma elettronica permette di sottoscrivere un documento digitale (esempio un file in formato pdf) senza l'uso di una classica penna, garantendo la paternità della sottoscrizione ed evitando che il documento possa essere alterato nel corso del tempo.

Per poter firmare digitalmente un documento elettronico (file) devo dotarmi di una smart-card (una tessera che contiene un certificato per la firma elettronica rilasciata da un soggetto abilitato) ed un lettore di smart-card. In alternativa alla smart-card ed al lettore vi è la possibilità di utilizzare una pen-drive da inserire direttamente in qualsiasi porta USB di un computer.

Nei rapporti con la Pubblica Amministrazione (Comuni, Regioni, CCIAA, Agenzia delle Entrate, ecc.) è sempre più richiesta l'invio di documenti elettronici firmati digitalmente.

PEC (Posta Elettronica Certificata)

Una casella PEC è molto simile ad una normale casella di posta elettronica (email). Anche il modo di utilizzo è sostanzialmente identico, quindi chi oggi usa la mail per comunicare è sicuramente in grado di trasmettere messaggi e file attraverso la casella PEC.

La casella PEC è molto simile anche ad una raccomandata A.R. in quanto viene rilasciata una ricevuta di trasmissione del messaggio ed una ricevuta di consegna al destinatario, proprio come accade per il servizio postale classico. Le ricevute hanno piena validità legale. L'innegabile vantaggio di questo prezioso strumento è quello di non dovermi recare all'Ufficio postale e di poter inviare un messaggio PEC in qualsiasi istante, anche di domenica o il giorno di Natale.

Per il momento non vi è alcun obbligo di dotarsi di una casella PEC per gli operatori shiatsu non iscritti in CCIAA, anche se lentamente stanno ampliando il numero dei soggetti obbligati per legge ad averne una con funzioni di domicilio digitale. Il domicilio digitale - obbligatorio dal 1° ottobre 2020, per imprese e professionisti iscritti in albi ordinistici - è il luogo virtuale in cui imprese e professionisti vogliono ricevere le comunicazioni in formato digitale.

SPID

Ogni volta che si vuol accedere tramite internet ad area privata del sito istituzionale di una pubblica amministrazione è obbligatorio autenticarsi. Le credenziali sono rilasciate dallo stesso ente attraverso una non semplice procedura on line. Ciò comporta che se devo usare dei servizi erogati dal proprio Comune di residenza, dall'INPS, dall'Agenzia delle Entrate, ecc. dovrò collezionare credenziali per ogni interlocutore.

Con il Sistema Pubblico d'Identità Digitale - SPID è possibile accedere ai servizi online della pubblica amministrazione e dei privati aderenti, con un'unica coppia di credenziali (username e password) personali. Una volta in possesso delle proprie credenziali SPID si avranno porte aperte ovunque con il vantaggio di essere immediatamente identificati ed indirizzati ai servizi web disponibili.

Mezzi tracciati di pagamento

L'utilizzo della moneta elettronica attraverso carte di debito (bancomat) o carte di credito è sempre più incentivato da parte dello Stato. In passato ci sono stati parecchi tentativi di obbligare i commercianti e professionisti a dotarsi di lettori per carte di debito/credito (POS) per poter tracciare i pagamenti dei propri clienti con l'obiettivo di contrastare il fenomeno dell'evasione fiscale. Chi non rispettava l'obbligo di legge era passibile di una sanzione.

Recentemente lo Stato ha cambiato visione ed in luogo delle sanzioni preferisce incentivare l'uso della moneta elettronica riconoscendo dei crediti d'imposta agli utilizzatori ed istituendo una lotteria degli scontrini (oggi chiamati anche documenti commerciali). Quindi non vi sono più sanzioni ma incentivi, confidando nel fatto che sia il cliente a pretendere di pagare con moneta elettronica per non perdere il beneficio fiscale.

Lo scontrino vincente premia sia chi compra sia chi vende. Vi sono premi annuali, mensili e settimanali. I premi vanno da 25.000 euro a 5.000.000 di euro per chi compra e da 5.000 euro a 1.000.000 di euro per chi vende.

Anche in questo campo le moderne tecnologie elettroniche hanno fatto dei grossi passi avanti. Non è più necessario installare complicate e costose apparecchiature POS ma solo dotarsi semplicemente di un lettore di carte portatile (delle dimensioni di un piccolo cellulare) ed accettare pagamenti elettronici anche se sono presso il domicilio del cliente.

QUERCETINA E LE ALTRE



Potrebbe iniziare con “c’era una volta” ma la **Quercetina** è più che mai attuale.

Riscoperta recentemente come sostanza di origine vegetale che supporta ed aumenta le naturali difese del nostro organismo, può essere utilizzata insieme alla **vitamina C**, allo **Zinco**, al **Cisto**, all’**Echinacea** e alla **Lattoferrina**. La **Quercetina** è un flavonoide presente in buona quantità nella frutta (bucce delle mele, agrumi, frutti di bosco), nella verdura (cipolle e broccoli), nell’olio d’oliva, nel cacao, nel tè verde e nell’iperico. Per le sue

proprietà antinfiammatorie e antivirali è particolarmente utile quando si renda necessaria una maggior protezione ed un rafforzamento delle difese, come in questo particolare periodo. La sua assimilazione avviene a livello intestinale e migliora se assunta insieme a sostanze lipidiche. Per questo motivo gli integratori alimentari di **Quercetina** abbinano anche una sostanza promotrice dell’assimilazione: la **Lattoferrina**, una proteina presente nel latte con una spiccata attività antimicrobica.

Della **vitamina C** tutti conosciamo

i numerosi effetti benefici come antiossidante ed immunostimolante, ma anche lo **Zinco** contribuisce al buon funzionamento del sistema immunitario e a ridurre lo stress ossidativo delle cellule. Infine, parliamo di due piante che abbiamo introdotto: il **Cisto** e la più famosa **Echinacea**. Il primo è una bellissima pianta da fiore, molto resistente alle alte temperature, che germoglia benissimo dopo un incendio boschivo. La potenza e la resistenza della pianta si manifesta in ambito terapeutico nella sua capacità di combattere le patologie invernali, perchè quando nell’organismo prevale un elemento liquido e catarrale, il cisto può aiutare ad asciugarlo con il calore. L’**Echinacea** è una pianta molto utilizzata per attivare l’azione fagocitaria dei linfociti e rinforzare il sistema immunitario specifico di adulti e bambini. Dopo questa presentazione vi invito a fare la loro conoscenza; frequentare una buona “compagnia” è il miglior augurio in tempi fragili come quelli che stiamo vivendo.



PAROLE E LIBRI



L'aspetto femminile dell'haiku nella poesia di Fukuda Chiyo-ni

L'haiku è, della poesia giapponese, sicuramente la forma più nota al mondo occidentale. Di questa particolare forma di poesia breve i più famosi e celebrati nel mondo sono in genere gli autori classici del periodo Edo (1600-1860 circa), personaggi che rispondono ai nomi di Matsuo Basho, Yosa Buson, Kobayashi Issa e Daigu Ryokan. Sono state però spesso dimenticate le figure femminili che in Giappone, in quello stesso periodo, hanno saputo comporre poesie di rara bellezza ed eleganza. Tra tutte spicca la poetessa Fukuda Chiyo-ni (1703-1775), un vero gigante per il suo spessore artistico e una donna straordinaria per quel che riguarda la sua vita personale. Trovare in occidente pubblicazioni

che parlino di lei è però un'impresa piuttosto ardua. A rendere un po' giustizia ci hanno voluto pensare due cari amici che sono, tra le altre cose, collaboratori di questa nostra rivista: Massimo Beggio e Stefanie Kimmich.

Esce infatti in questi giorni, per Gabrielli Editori, il loro nuovo libro dal titolo "Fukuda Chiyo-ni, una donna nella via dell'haiku". Il libro si divide in un'ampia presentazione di questa poetessa (la sua vita e il suo tempo) ed è corredato da una sessantina delle sue poesie. Un'opera quindi di tutto rispetto, sia per il quadro storico e culturale che viene presentato al lettore, sia per l'ampia scelta degli haiku proposti. Aggiungiamo inoltre che le poesie sono state tradotte direttamente dal giapponese da Massimo e Stefanie, che hanno voluto offrire a chi legge la loro interpretazione originale dell'opera di Fukuda Chiyo-ni. Concludiamo riportando una poesia di inizio d'anno, sperando che sia anche di buon augurio per questo prossimo 2021:

**tsuru no asobi
kumoi ni kanau
hatsu hi kana**

**giocano le gru
alte come le nuvole –
primo sole dell'anno**





*Foglie, verdi o cadute
diventano una cosa sola -
fioritura della neve...*

(Fukuda Chiyo-ni)

Fukuda Chiyo-ni (1703-1775), è la più conosciuta donna "haijin" (poeta di haiku) del periodo Edo. Scrisse circa 1700 haiku e pubblicò in vita ben due raccolte di poesie. Una cosa inusuale per una donna del diciottesimo secolo in Giappone. Figura femminile straordinaria, all'età di cinquantadue anni si fece monaca buddista, pur continuando a percorrere la "Via dell'haiku" (haikai no michi) con grande determinazione e umiltà durante tutta la sua vita. Il suo genio poetico è da considerarsi al pari di quello di grandi maestri come Bashō, Buson, Issa, Shiki ed altri.

Stefanie Kimmich

道 C.O.S.[®]
COORDINAMENTO OPERATORI SHIATSU