

Shiatsu

NEWS 27



XXII CONVEGNO 2010

IL CUORE DELL'ABRUZZO
HOLO SHIATSU
SHIATSU E BAMBINI
REGIME FISCALE 2010

SHIATSU E TRAUMA
MUSICA E SHIATSU 1
I NUOVI KOAN
NOTIZIE DALLE REGIONI



Periodico di informazione Shiatsu N 27 - dicembre 2009 - Aut. Trib. di Milano N 113 del 24/02/2003 - Poste Italiane spa - Spedizione in abbonamento postale 70% D.C. Roma



Ricordiamo a tutti i Soci la data della prossima

ASSEMBLEA ORDINARIA ANNUALE

della Federazione Italiana Shiatsu

che si terrà

Sabato 19 giugno 2010 a Milano

Si ricorda che
la partecipazione
all'Assemblea dei Soci
comporta l'assegnazione
di 10 Punti Ecos



Direttore Responsabile
Maurizio Parini
Direttore Redazionale
Fabrizio Bonanomi
Redazione
Fabrizio Bonanomi
Fabrizio Diem
Monica Pivi
Roberto Scanagatti

Hanno partecipato
Angela D'Andrea
Flavia De Ambrosis
Silvia Clara Mori
M. Serena Bagnoli
Peter Itin
Douglas Gattini
Daniele Giorcelli
Vittorina Fonso
Paolo Simioni
Engaku Taino
Savina Bonnin
Renzo Chiampo
Nadia Simonato
Elisa Dossi
Barbara Allegrezza
Elena Faes
Uri Ardesi Luciano

La Redazione ringrazia
tutti coloro che hanno
collaborato alla buona riuscita
di questo numero.
www.shiatsunews.com

In copertina
"Vecchia tigre nella neve"
collezione privata
Autore: Hokusai

Pubblicità
inserzioni@shiatsunews.com
Abbonamenti
abbonamenti@shiatsunews.com

Edito dalla
Federazione
Italiana Shiatsu
Piazza S. Agostino 24
20123 Milano
t. 02 89457325 f. 02 89457326
www.fis.it

Art Director
Mario Longhi Fumagalli

Impaginazione
Contemporanea sas
agenzia@temporanea.com
www.temporanea.com

Stampa
Tipografia Colitti - Roma

La carta utilizzata per stampare
Shiatsunews è ecologica
perché ottenuta con un impasto
al 100% di carta riciclata.

Copie stampate: 3100



4 Editoriale	Fabrizio Bonanomi
Auguri dal Direttivo e dall'Istituto Culturale FIS	
6 Tocchiamo il cuore dell'Abruzzo	Angela D'Andrea
	Flavia De Ambrosis
	Silvia Clara Mori
	M. Serena Bagnoli
12 Shiatsu e trauma	Peter Itin
16 Horror vacui, horror pleni, holo Shiatsu	Douglas Gattini
18 Musica e Shiatsu	Daniele Giorcelli
22 Shiatsu e volontariato pediatrico	Vittorina Fonso
	Paolo Simioni
24 Koan, Bukkosan roku caso 4	Fabrizio Bonanomi
28 XXII Convegno Nazionale FIS 2010	il Direttivo
32 Il regime fiscale 2010	Savina Bonnin
	Renzo Chiampo
34 Accordi ed Opportunità	Nadia Simonato
38 Notizie dalla segreteria	la Redazione
39 Accogliere una vita	Elisa Dossi
40 Regioni: Lombardia	Barbara Allegrezza
41 Regioni: Trentino Alto Adige	Elena Faes



IL FUTURO NON È PIÙ QUELLO DI UNA VOLTA



Fabrizio Bonanomi

Cari lettori, rieccoci ad un altro giro di boa, fra qualche giorno, in inverno, inizia la cova del futuro ciclo annuale in concomitanza con il solstizio.

Quando mi capitano fra le mani le sementi, i semi, penso al percorso di adattamento genetico millenario di cui sono sintesi perfetta, e a quello che sarà il loro percorso nel futuro, la promessa di vita che contengono. A volte trovo impegnativa la decisione di piantare un seme, la decisione di essere lo starter della vita. Pensando alla nostra

vita, alla vita dell'uomo, a questo pianta che sta vivendo, noto e comprendo l'essenza ed il cardine della socialità: "la relazione". Questo evoluto modo di gestione dei rapporti sappiamo generare stimoli reciproci negli individui a più livelli, gli uni con e attraverso gli altri, impulsi che producono ed alimentano nuova vitalità. Dunque se si decide di vivere la vita è il caso di lasciarsi consapevolmente trascinare da questo flusso vitale, da questa continua relazione, quindi semino tranquillamente l'insalata. Mentre interro già vorrei che i frutti fossero il top in aspetto, fragranza e dimensioni, un istantanea immagine passato-futuro nel presente.

Navigando in Rete mi sono imbattuto in una frase che campeggia sui muri capitolini che recita "Il futuro non è più quello di una volta" che mi ha svelato le demotivazioni che mi produce la mia insalata, per come la vorrei e alla maniera invece che mi si propone, scialba, opaca, scarsa... da bricolage...

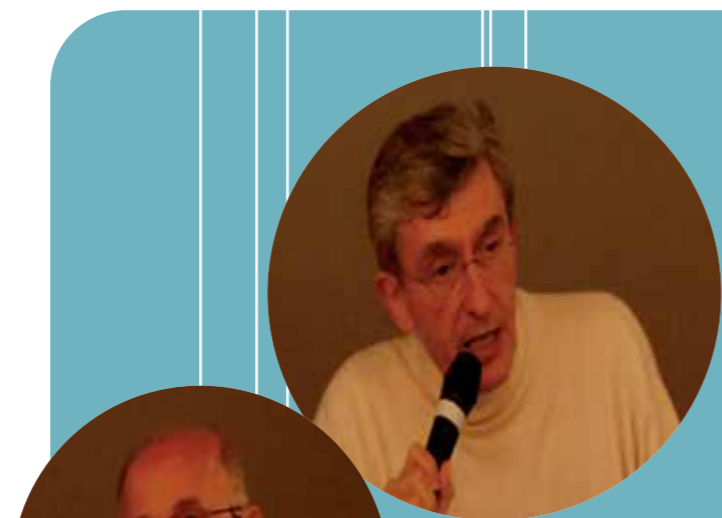
L'ideale perfezione senza forma dell'aspettativa non sempre, o quasi mai, produce perfetti frutti, il nostro interagire è determinante e dunque la nostra imperfezione e la nostra unicità produce unicità, che si ripete ad ogni raccolto nella sua splendida imperfetta-unicità. Di questo dobbiamo essere felici perché, in ultima analisi, è lo stimolo al miglioramento ed il propulsore della vita, quanti spunti dall'insalata...

Questo nuovo ciclo annuale, questo imminente futuro bussava, vi auguro e mi auguro di viverlo in ogni suo istante, appieno, con consapevolezza e fragranza, per poter affermare che *il futuro, per fortuna, non è più quello di una volta, non è più quello che mi sarei immaginato fosse qualche anno fa, ma è il futuro che mi creo, agendo consapevolmente, qui ed ora.* Un caro saluto e viviamoci questo nuovo anno
Fabrizio Bonanomi

NOTA: sull'editoriale dello scorso numero del giornale, per un problema tecnico è stato troncato parte della conclusione dell'articolo che, di seguito, editiamo

[...] "A volte tutto sembra trascorrere nella normalità, a volte ci si abitua ai cambiamenti delle stagioni senza apprezzarne i frutti, a volte ci si abitua ai cambiamenti delle stagioni della vita, a volte no... È strano che Giancarlo, avvezzo all'alternarsi delle stagionali e che ne sapeva apprezzare i prodotti, non abbia saputo, forse, attendere i frutti del suo autunno, dell'autunno della sua vita. Forse ha manifestato agli amici il suo disagio, forse si è sentito poco ascoltato e ha preferito tacitare questa sua voce con una grossa, vecchia corda di canapa, forse..."

Il crocus sativus è un fiore autunnale, non primaverile. Quante fioriture ho visto in queste settimane, ... in autunno... quanti bei fiori, che sono sempre stati lì, bastava saper guardare, bastava saper ascoltare."



Auguri di
Buon Natale
e Felice
Anno Nuovo
dal Direttivo e
dall'Istituto
Culturale della
Federazione
Itatiana
Shiatsu





Tocchiamo il cuore dell'Abruzzo

Pizzoli, località interessata dal sisma aquilano, è stato ed è teatro di una importante iniziativa di "volontariato sociale" rivolta alla cittadinanza, che ha coinvolto operatori shiatsu APIS e FIS. Lo Shiatsu si è rivelato un importante supporto alla popolazione colpita dal trauma conseguente al sisma, popolazione che ha risposto con richieste di trattamenti sempre più crescenti. Gli organizzatori ringraziano tutti coloro che hanno reso possibile questa importante iniziativa, il Comune di Pizzoli, la Protezione Civile, gli Operatori shiatsu e la popolazione di Pizzoli. Proponiamo ai lettori le prime testimonianze a caldo, del Vicesindaco e di alcuni operatori shiatsu.

Commento di Angela D'Andrea vice sindaco di Pizzoli
Pizzoli 15 novembre 2009

Ho conosciuto Uri Ardesi un pomeriggio di ottobre al COM 3 di Pizzoli (AQ). Esattamente presso uno dei centri di coordinamento per la gestione dell'emergenza dovuta al terremoto del 6 aprile scorso. Uri propone incontri con la popolazione, per alleviare il

disagio post sisma, con operatori shiatsu. Con Mimmo Fiorito Del dipartimento di protezione civile nazionale, concordiamo subito i modi ed i tempi. Personalmente non conoscevo lo shiatsu ed è stata una vera rivelazione. Ho ricevuto un trattamento sulla sedia, la pressione delle dita dell'operatore, delicata ma determinata mi ha permesso di avere consapevolezza delle rigidità accumulate e di individuarle. E' stato molto rilassante ed allo stesso tempo rigenerante ed i benefici li ho avuti per alcuni giorni. Insomma una bella scoperta. Molti concittadini hanno palesato apprezzamento e messo in evidenza il sollievo che ne deriva, anche con la riconferma e richiesta di appuntamenti successivi. Inoltre la professionalità, cortesia e disponibilità degli operatori ha fatto sì che si creasse un clima molto accogliente e rilassato. Tant'è che ci siamo subito organizzati in un ambiente più ampio che potesse accogliere anche i futuri, per un trattamento ancora più completo. Un grandissimo ringraziamento ad Uri, alla Federazione Italiana Shiatsu ed a tutti gli operatori che volontariamente si mettono a disposizione, da ogni parte d'Italia, per la nostra popolazione. E grazie per aver permesso in un contesto tanto disastroso di scoprire una disciplina che, probabilmente, non avremmo conosciuto. Un caro saluto
Angela D'Andrea

Testimonianza di Flavia De Ambrosio socia prof. APIS

Ciao Nadia e ciao a tutti voi che leggete! Io e Paola siamo tornate ieri pomeriggio dall'Abruzzo e perdonerete se non vi ho subito messo al corrente dell'esperienza fatta poichè la stanchezza era tanta. Credo che più che le mie parole, sarà la vostra partecipazione attiva a farvi comprendere appieno la grande esperienza dall'enorme valore umano e l'immensa ricchezza che grazie a questo nostro piccolo contributo ci siamo riportate con noi, a casa. Perchè noi una casa l'abbiamo, tenete a mente solo questa parola: casa, che non significa solo "le mura", "il tetto", "il calore" ma molto, molto di più. Tutte le persone che si lasceranno toccare da voi, apriranno il loro cuore e la loro anima e potrete davvero comprendere cosa significhi, la paura, il disorientamento, la vergogna, l'insicurezza, la convivenza forzata, la perdita di identità, l'incognita del futuro, il timore del domani e l'attesa terribile poichè la terra ora è ferma... di un nuovo grande terremoto. Appena arrivate ci guardavano con molta diffidenza... cosa sarà mai questo "shiatsu"? Nessuno e dico nessuno ne aveva mai sentito parlare prima, figuriamoci poi le persone anziane, timorose già di loro... temevano l'invasione degli "stranieri", "dei cinesi" addirittura,



APIS e FIS unite nell'esperienza di volontariato con lo Shiatsu fra le popolazioni vittime del terremoto

tura, delle "malattie" che persone estranee alla loro già provata comunità avrebbero potuto portare... è stato divertente osservare soprattutto i più diffidenti rendersi conto che "però in fondo noi eravamo normali", "se lo sapevo che eravate voi mi prenotavo pure io", "ma voi sprizzata salute", "allora la prossima volta lo faccio pure io!". Sappiate che le liste di prenotazione per i riceventi dei prossimi due mesi sono già al completo! Vi aspettano tutti a braccia aperte perchè ciò che hanno ricevuto ha fatto loro un gran bene, soprattutto... e lo sapete meglio di me, al loro cuore, alla loro anima, oltretutto (perchè no) ai loro mal di testa e alle loro tensioni di ogni tipo, che come non avrebbero potuto esserci con il dramma che hanno vissuto e la loro vita di ogni giorno ora? Tutti hanno ricevuto il loro trattamento e per correttezza rendo noto che nel pomeriggio del sabato ha ricevuto lo shiatsu anche una persona in più che per errore non era stato inserito nell'elenco ma si era presentato all'appuntamento che era certo di avere. Sempre nel pomeriggio del sabato alcuni riceventi sono stati il sindaco, la vicesindaco e consorte, il responsabile della protezione civile e il capitano dell'esercito anche loro assolutamente digiuni e curiosi di sapere "cosa sia 'sto shiatsu" e dal momento che farlo provare è sicuramente meglio che raccontarlo... molti di loro sono già prenotati per riceverlo settimanalmente

tanto se ne sono innamorati! Come ben sapete la capacità di adattamento di tutti noi è fondamentale ma sono certa che tutti ne avrete più che a sufficienza, posso però dare qualche piccolo consiglio che vi sarà utile:

- 1) portate con voi solo ed esclusivamente un piccolo zaino che contenga tutte le vostre cose, non c'è assolutamente spazio dove dormirete e il vostro zaino poggerà inevitabilmente durante la notte o a terra o sulla sedia da massaggio che vi consiglio di lasciare aperta.
- 2) siamo alloggiati in quella che è stata una piccola cucina, quindi oltretutto il pavimento in ceramica (con acqua calda) e le brande per dormire nella stanza non c'è assolutamente altro, anche perchè non c'è proprio spazio, ecco perchè lasciare le sedie da massaggio aperte e poggiarci sopra lo zaino e l'abbigliamento che vi toglierete di dosso la sera.
- 3) la stanza è caldissima! troppo! chiudete il termosifone, non servono sacchi a pelo.
- 4) vengono fornite lenzuola e coperte (militari calde) dalla protezione civile e sono sufficienti. Il materasso nuovissimo (lo abbiamo sballato noi come le coperte e le lenzuola) è piuttosto rigido, portate con voi un guanciale personale, quelli forniti NON sono nuovi e sono praticamente due pietre.
- 5) la mattina lascerete una branda col materasso al suo posto (consiglio quella che starà inevitabilmente sotto la cappetta della cucina) e posizio-



nerete l'altro materasso e la seconda branda con le zampe chiuse sopra una sull'altra, poi sopra ancora i vostri zaini coperte e lenzuola, perchè il poco spazio ricavato servirà per posizionare le due sedie da massaggio. 6) il bagno accanto è in COMUNE con gli opiti delle 2 stanze accanto: al momento tre signore molto anziane da una parte e una famiglia dall'altra... consiglio: al piano terra nella sa-



la ristorante ci sono due gabinetti usati pochissimo e puliti dal personale... usate quelli, per fortuna essendo ospiti in una ex cucina il lavello con acqua calda lo abbiamo in camera!

7) sindaco e vicesindaco dopo aver ricevuto lo shiatsu si sono detti pronti a trovare una struttura più adeguata per farci lavorare, forse un poliambulatorio che consentirebbe di usare anche i futon, ma non è sicuro, anch'è perchè ci dicono che questo poliambulatorio non sarebbe raggiungibile senza mezzi propri dall'albergo dove siamo alloggiati, quindi potrebbe nell'eventualità venisse accordato allo shiatsu, essere usato solo nei fine settimana di presenza di operatori automuniti.

8) l'albergo che ci ospita è raggiungibile dai bus di linea che partono anche dalla stazione (così ci hanno assicurato) e la fermata è proprio lì davanti, è con una passeggiata di circa un chilometro a piedi si può raggiungere un bar.

9) se qualcuno di voi la mattina non può fare a meno del caffè per poter aprire gli occhi... munitevi di una piccola moka elettrica da tenere in camera.

10) non ci sono badge di riconoscimento, con i ragazzi del ricevimento abbiamo creato questo sistema che ci sembrava funzionare: l'elenco delle prenotazioni lo tengono loro a piano terra e quello è anche il luogo dell'appuntamento tra il ricevente e l'operatore, la lista con i nominativi e le firme da apporre a trattamento ricevuto lo abbiamo tenuto noi in stanza e riconsegnato la domenica a fine lavoro. Quando prendono le prenotazioni spiegano che si tratta di essere in due nella stessa stanza contemporaneamente (potrebbero essere persone di sesso opposto o che non si conoscono affatto).

11) Solo una persona ha dovuto rinunciare al trattamento: soffriva di claustrofobia da stress e l'uso della sedia era impossibile, associato alla stanza davvero piccola, mi è dispiaciuto moltissimo.

12) Portate con voi dei fazzoletti bagnati di sifettanti per pulire il poggiatesta tra un trattamento e l'altro... i vostri riceventi ci tengono molto.

Credo di avere detto tutto e forse an-

che troppo... magari Paola aggiungerà qualcosa anche lei a riguardo. Auguro a tutti voi buon lavoro e vi abbraccio per tutto ciò che farete.

Grazie Flavia

Testimonianza di Silvia Clara Mori

Carissimi, di ritorno da Pizzoli vi scrivo per condividere le tante emozioni di questi giorni... emozioni molto positive per l'accoglienza da parte delle persone, lo scambio profondo che c'è stato, a livello umano, uno shiatsu di largo respiro... da parte dell'organizzazione premurosa delle istituzioni e della protezione civile, una sorpresa piacevole e un po' inaspettata, ... la grande fiducia che ci dimostrano tutti. Emozioni di sbigottimento per quanto percepito a L'Aquila... sì, la città, dove i muri piangono come ha detto un ricevente, la prima mattina tutti ci dicevano "andate a vedere, perchè non avete idea", e anche se avevo chiaro da prima che i media sicuramente non informano correttamente, non immaginavo di incontrare una città distrutta, con il tempo fermato a quella notte di aprile, (vedi foto) fermata e sepolta, con un silenzio irreale, devastazioni, macerie, tutto serrato, nessun segno di vita... e la spinta forte a farne partecipi tutti, perchè è importante saperlo, cogliere almeno la dimensione di questa grande tragedia, umana e strutturale, la desolazione di una città, il bisogno di rinascita, di ricreare una dimensione vitale. "Andate a vedere per raccontare ciò che avete sentito" ci ha detto un ricevente. Abbiamo raccolto tante testimonianze, perchè il bisogno di raccontare era forte, poter raccontare a una persona che viene dal mondo "normale" ed è disponibile ad un ascolto con il cuore. Dopo, a volte durante, i trattamenti, pezzetti di vita, le sensazioni provate durante le scosse e dirompente il bisogno di un ritorno alla vita, alla normalità, perchè comunque la vita appare con poche speranze, la permanenza nelle strutture, dove sono soddisfatti i bisogni primari, è comunque invalidante per la propria identità, si per-



dono i riferimenti, dopo aver perso affetti, persone care, le proprie cose, i propri riferimenti. Ma andiamo per ordine. Ci ha colpito intensamente la grande disponibilità di tutti verso lo shiatsu, un affidarsi anche se non se ne sa praticamente niente, siamo molto ben accolte, la voce si è sparsa velocemente arrivano i familiari delle persone che sono state trattate, loro stesse ritornano per questo secondo fine settimana, c'è un flusso continuo di riceventi e già prenotazioni piene per i prossimi fine settimana... la vicesindaco molto collaborativa ha preparato una postazione presso un poliambulatorio, dove abbiamo spazio a sufficienza per un lettino e un futon che abbiamo portato, (una stanza e l'ingresso, dalla prossima settimana ci saranno 2 stanze) così le sedie non servono e si può lavorare più approfonditamente, le persone sono felici di distendersi e concedersi di più. In giro per il paese c'è un avviso del comune (vedi foto) con la proposta nostra, e questo è stato l'unico mezzo di diffusione, assieme al tamtam del passaparola, favorito senza dubbio dalla permanenza di tante persone nella struttura del centro accoglienza dove dormiamo anche noi. Il messaggio che passa è il prendersi cura delle persone, cercano uno stacco, un modo di rilassarsi, di allentare tensioni, e poi raccontano, si aprono al lasciar andare. C'è

una stanchezza diffusa, profonda, quella che sopravviene dopo il panico e l'ansia, una stanchezza che ha il sapore di non riuscire a riappropriarsi della propria vita, che ha i connotati della spersonalizzazione, della vita surreale nelle strutture che non sono la propria casa, non hanno i propri orari, il cibo che arriva da lontano. Le persone appaiono passive, si sentono inutili forse, questo porta un affaticamento profondo. Essere lì, poter offrire il nostro shiatsu, diventa un'esperienza di condivisione molto umana, poter accogliere anche i visuti, le ansie. La prima ricevente mi spiega la natura del terremoto, sussultorio, ondulatorio, altri mi parleranno delle faglie, delle profonde cavità vuote della terra, altri della scossa "che scuote prima i sensi e poi l'anima", di quello che è stato "un terremoto strano", altri della difficoltà di trovare luoghi di incontro, anche di svago, detto sottovoce perchè sembra che si debba pensare a cose più essenziali, ma per una coppia di giovani, la realtà di una città spettrale senza cinema, negozi, bar, ritrovi, librerie, niente, è una realtà difficile, quando si cerca di non abbandonarsi alla depressione delle perdite di amici cari e guardare avanti... di gatti che si rintanavano in angoli della casa, dentro i divani, terrorizzati e sbalestrati... Rassegnazione no, ansia passata e ancora da metabolizzare,

stanchezza, voglia di comunicare e non essere chiusi dietro transenne di indifferenza. Ringrazio il comune di Pizzoli, la Protezione Civile, e la Federazione per aver iniziato questo progetto di incontro e ascolto profondo, un progetto che sicuramente si sta già allargando e attirando a più persone della zona e ad operatori di tutta Italia, personalmente mi sento grata per averla vissuta.

Silvia Clara

Testimonianza di M. Serena Bagnoli

Quello che mi ha colpito di più, e anche sconvolto, è che ad oggi nessuno tranne le persone che hanno visto con i propri occhi, si è reso conto della vastità di questo disastro sociale, economico... Abbiamo dato ascolto a chi ci ha suggerito di andare a vedere l'Aquila e i dintorni di Pizzoli. A Pizzoli si ritengono molto fortunati, nonostante vivano da 7 mesi senza casa, con i pasti forniti dalla mensa d'emergenza, solo con l'essenziale, e nel rispetto dei bisogni primari, condividendo tutto... Così abbiamo fatto, nella pausa, siamo andate a l'Aquila e dintorni. La vita si è fermata il 6 Aprile. Il silenzio è l'unica cosa che regna, un silenzio angosciante, è quasi un pianto sordo, un grido di dolore, un grido di morte che fuoriesce da quel che resta delle mura, dal-



le macerie. E' agghiacciante... non c'è nessuno, non c'è più niente solo devastazione, e solo la Protezione Civile che tenta di riportare un alito di vita a quelle macerie. Ci raccontano che è stato un terremoto strano, tre tipi diversi di movimento nelle stesse scosse, si sono sentiti "sbatacchiare" violentemente in più direzioni, una sorta di centrifuga del corpo e dell'anima... da allora la terra non è ferma ma ora sono scosse "normali", così ci dicono. Da allora il panico, il dolore ma più di ogni altra cosa si avverte e si respira anche noi che siamo lì per due giorni, l'instabilità ad ogni livello. E' come se si vivesse in un'atmosfera surreale, in una dimensione "galleggiante", come avvolti da una fitta nebbia che ti destabilizza, ti fa perdere le dimensioni, i confini, gli appoggi, non sai cosa ti aspetti. C'è un grande bisogno di raccontare a chi non ha vissuto sulla propria pelle questo dramma. Sono tutti molto, molto grati per quello che stiamo facendo, si rendono subito conto che ricevere shiatsu, anche se non sanno di che cosa si tratta, è un grosso sostegno, un tocco è un grosso caldo

dolce abbraccio, e un po' di sollievo... chiedono subito quando torniamo. Abbiamo lavorato di più del previsto, ma la fatica non si sente, si può andare anche oltre, ce n'è un grande bisogno. La ragione ti dice che devi tornare a casa, il cuore ti dice che puoi tornare lì molto più spesso di quello che avevi previsto. Grazie alla Federazione che ha reso possibile tutto questo, grazie alla Protezione Civile, responsabile in loco Mimmo Fiorito, che sostiene e agevola notevolmente il nostro lavoro.
M. Serena Bagnoli

Un particolare ringraziamento alla Società TREVILANA che ha partecipato da sponsor a questa iniziativa, fornendo i futon per i trattamenti.



Circolo Olis

Propone a Verona:

- Tai Chi Chuan
- Linfo-drenaggio Vodder
- Taping Neuromuscolare
- Educazione visiva Metodo Bates
- Riflessologia Plantare On Zon Su[©]

Per informazioni: Circolo Olis
tel. 045529201 - 3497423153
segreteria@circoloolis.it
www.circoloolis.it



FEDERAZIONE ITALIANA SHIATSU

Milano, 4 novembre 2009

Carissimi tutti, finalmente questo fine settimana, in collaborazione con l'APIS, partirà il progetto di volontariato con l'autorizzazione della Protezione Civile e il patrocinio del comune di Pizzoli:

"Tocchiamo il Cuore dell'Abruzzo"
a Pizzoli Albergo La Gioia", Corso Sallustio, 285
Telefono: 3334541708

La presenza sarà di 2 operatori ogni fine settimana.

Prevediamo una scaletta di 3 trattamenti il sabato mattina:
ore 10.00 - ore 11.00 - ore 12.00
3 trattamenti al pomeriggio del sabato:
ore 15.30 - ore 16.30 - ore 17.30
3 trattamenti la domenica mattina:
ore 9.00 - ore 10.00 - ore 11.00

In questo modo prevediamo di poter trattare ogni fine settimana almeno 18 persone (9 a testa)!

I volontari arriveranno a loro spese a Pizzoli, (indicazioni per raggiungere il posto in fondo alla lettera). Vitto e alloggio sono offerti dal comune di Pizzoli.

L'albergo dove svolgeremo la nostra attività è munito di ristorante, e per dormire avremo la disponibilità di due brandine da allestire nella saletta usata per i trattamenti. E' del tutto inutile ovviamente ricordarci che la situazione richiede un buon senso di adattamento!

Al fine di ottimizzare lo spazio, e risolvere al meglio eventuali problemi di temperatura, i trattamenti saranno fatti su sedie da trattamento, rese disponibili dalla Federazione Italiana Shiatsu che verranno poi riposte e lasciate in loco, e non su futon.

Una volta sul posto troverete la lista dei richiedenti il trattamento con relativo recapito telefonico, troverete anche un registro dove i riceventi dovranno firmare per conferma. Ogni fine settimana di attività di volontariato darà diritto a 14 punti ECOS.

Gli operatori disponibili sono pregati di farmi avere quanto prima la data e/o le date della loro disponibilità in modo di poter stendere un calendario, al seguente indirizzo nadia.simonato@fis.it nel messaggio mi servono

NOME e COGNOME - TIPO DI ISCR. ALLA FIS o APIS - CELL. orario previsto di arrivo a Pizzoli.

Realizziamo futon ed arredamento Giapponese



TREVILANA

SS.Feltrina, 86 Treviso • Tel. 0422 230309 • www.trevilana.it

Shiatsu e trauma

FIL ROUGE

di Peter Itin, immagini di Fabrizio Diem

COSA SONO SHOCK E TRAUMA

Il trauma è il vissuto o l'osservazione di un evento insolito, che avviene di sorpresa, inaspettatamente, che è inevitabile, e che rappresenta un grave pericolo per l'incolumità fisica e l'identità della persona. In una situazione traumatica non c'è più possibilità di fuga e di difesa. Il meccanismo di protezione è fuori uso, avviene una sopraffazione.

Gli eventi traumatici sono collegati con uno shock, uno sperimentare (patire) soggettivo di paura intensissima, esistenziale, di totale impotenza, di essere alla "deriva", di mancanza d'aiuto, di panico schiacciante e di puro terrore. Nello shock, a livello fisico, avviene un irrigidimento; a livello energetico un "congelamento delle forze vitali" che sta come "ghiaccio nelle ossa". Questa prima fase viene seguita spesso da "azioni meccaniche" (es.: dopo aver causato un incidente, il conduttore prosegue il viaggio come se nulla fosse accaduto) e da reazioni ritardate (collasso, tentativo di fuga, pianto, sudore, il cuore che batte all'impazzata, tremore ecc.). A livello psichico avviene una specie di "anestesia" (insensibilità al dolore) e dissociazione (si "parte" mentalmente). Più tardi, spesso, non ci si ricorda più dell'evento (es. l'impatto dell'incidente).

Un elemento importante del trauma sta nel manifestarsi d'effetti tardivi. Il trauma sta sempre nel sistema nervoso - il corpo si ricorda.

I sintomi sono:

- attivazione veloce (ipersensibilità)
- "flashbacks" (ricordi) d'immagini (come se si vedesse la scena davanti ad un occhio interno)
- "sbalordimento" (mi mancano le parole per descrivere il terrore).

Nell'80% dei casi, i sintomi scompaiono dopo un paio di settimane o mesi. Se persistono si parla di disturbi post-traumatici. Questi si possono manifestare in fobie (es. paura di macchine rosse), un comportamento da evitare (es. non prendo più l'ascensore), attacchi di paura, un controllo ossessivo, una non partecipazione, "flashbacks", sensi di colpa ecc. Nei veterani di guerra, queste immagini traumatiche si manifestano anche decenni dopo in maniera vivace e

opprimente. Anche se l'accaduto viene compreso a livello mentale, a livello emozionale le persone traumatizzate reagiscono ancora sotto l'influsso degli avvenimenti passati.

Come effetti secondari possono risultare incapacità lavorativa (invalidità) oppure dei profondi cambiamenti di personalità (es. abuso d'alcol, droga, depressione, nervosismo cronico, squilibrio duraturo nella comprensione di sé stessi e del mondo, diffidenza contro il mondo, follia religiosa, bulimia, anoressia ecc.).

IN OGNI STUDIO DI SHIATSU INCONTRIAMO DEI CLIENTI CON UN TRAUMA

Abbiamo dei clienti con un trauma molto più spesso di quello che pensiamo. L'analisi di 26 casi, raccolti dall'ASS (federazione Svizzera), dimostra che in 10 clienti c'erano disturbi traumatici. Anche se queste ricerche occasionali non sono statisticamente rappresentative, l'alta percentuale ci lascia perplessi.

Quasi il 40% delle donne in Svizzera subiscono almeno una volta nella loro vita una violenza fisica, sessuale o verbale. Sempre in Svizzera ogni anno, statisticamente, sono annunciati 5000 incidenti con la diagnosi di trauma da colpo di frusta, vuol dire che la possibilità di esserne coinvolti si aggira su almeno il 5%.

Da un'inchiesta rappresentativa americana risulta che il 50% degli uomini ed il 60% delle donne viene confrontato con almeno un'esperienza traumatica durante la loro vita. Il 5% degli uomini ed il 10% delle donne dice di aver sofferto di disturbi post-traumatici durante la propria vita. Si parte dal presupposto che nei paesi occidentali 1 ragazza su 4 e 1 ragazzo su 8 subiscono un abuso sessuale e che nell'80% dei casi l'autore proviene dalla cerchia familiare.

Tanti clienti arrivano nei nostri studi con la sensazione che la medicina tradizionale li abbia "abbandonati". "Non si trova niente" è la risposta usuale, oppure che è "psicosomatico". Quando noi indaghiamo sui loro problemi, ogni tanto troviamo una combinazione di sintomi differenziati, spesso alternanti, che indicano dei disturbi post-traumatici.

ci. Come professionisti Shiatsu non facciamo "diagnosi mediche", ciò nonostante non possiamo escludere la presenza di traumi finora sconosciuti.

Non facciamo una terapia del trauma che sia necessaria qualche volta, ma è importante sapere come si possa sostenere attraverso lo shiatsu i clienti che soffrono di trauma.

DIVERSI TIPI DI TRAUMA

Nel trauma avviene un massiccio influsso dall'esterno. Esempi:

- Incidenti con effetto fisico profondo (es. incidenti stradali, sportivi, professionali, cadute, intossicazioni)
- Attacchi personali da parte dell'uomo e di animali (es. rapine, violenze, cani da combattimento)
- Lesioni e interventi corporei (es. ferite da fuoco o da taglio, rottura d'ossa, operazioni)
- Trauma emotivo (es. l'abbandono di un partner, morte in famiglia, assistere ad un incidente grave, "quasi-incidente" con l'aereo).
- Situazioni esistenziali pericolose (es. soffocamento, annessamento, stress prenatale come intervento all'utero, trauma della nascita)
- Catastrofi naturali (es. incendi, inondazioni, terremoti)

I disturbi aumentano: a seconda del proprio pericolo e coinvolgimento, se il trauma è stato provocato da persone, a seconda del rapporto ravvicinato che avevamo con l'autore, a seconda della durata e della frequenza dell'esperienza traumatica.

Esperienze di lunga durata di pericolo di vita sono per esempio l'abbandono durante l'infanzia, tortura rituale, guerra, carestia, ecc.

Non tutte le persone reagiscono con la stessa intensità e durata ad una situazione simile.

SINTOMI POST-TRAUMATICI

Dopo cadute e impatti forti (es. incidenti) incontriamo spesso i sintomi del colpo di frusta: stancarsi rapidamente, esaurimento, giramenti di testa, stordimento, smemoratezza, perdita dell'orientamento, disturbi d'equilibrio,

sensibilità di paura, capacità di concentrazione bassa, limiti nei movimenti fisici locali, mal di testa, paura delle macchine, comportamento da evitare, "flashbacks", incubi, disturbi del sonno, depressione, sensi di colpa ecc.

Dopo attacchi e ferite inevitabili incontriamo spesso un'ipervigilanza e sfiducia, un rapido manifestarsi di sensazioni di mancanza di aiuto, irrigidimento, paura degli uomini/animali ecc.

Le persone violentate si sentono spesso escluse, spezzate e inferiori. Bisogna tener conto di una perdita dell'autostima, un'auto considerazione distrutta, auto-accusa, odio per sé stessi, vergogna, sensi di colpa. Come reazioni abbiamo tentativi di suicidio, autolesionismo, anoressia, problemi d'apprendimento, bulimia, alcolismo, droghe, paure e sindromi di panico, disturbi sessuali, fino ad una psiche frantumata. Risultano dei comportamenti da vittima, apatia, incapacità di difendersi, la voglia di ritirarsi e di nascondersi, l'incapacità di accogliere dei sentimenti e di sentire delle percezioni sottili (es. tenerezze). Molti non possono dare o ricevere amore, le donne sviluppano un vero e proprio odio per gli uomini.

Laddove non è stato possibile vivere una vera ed amorevole educazione incontriamo spesso dei problemi di autorità, problemi di integrazione, incapacità di legarsi o di relazionarsi.

Il trauma è collegato con una paura esistenziale presente e con una ipereccitazione permanente, cioè una ipersollecitazione del sistema nervoso. Molto tipico per persone traumatizzate è la loro bassa tolleranza alla frustrazione e limite di sopportazione in caso di stress. Le loro reazioni sembrano inadeguate, esagerate, ipersensibili. Sono paurose o malfidenti, ipercaute. Reagiscono molto velocemente con ira, irascibilità, aggressività, oppure al contrario con rassegnazione, si tirano indietro, non hanno energia, sono senza speranze e coraggio.

Le vittime da trauma dimostrano forti reazioni psicosomatiche che hanno a che fare con la funzione degli organi





(asma, battito cardiaco accelerato, digestione). Con uno stress che attiva il trauma si scatenano velocemente disturbi del sonno, insonnia, attacchi di panico, sudorazione ecc.

COSA SUCCEDDE NEL CORPO DELL'UOMO?

In una situazione pericolosa, l'uomo reagisce dapprima con una vigilanza maggiore e si mette in stato d'allerta. Se la minaccia è piccola o è passata, si rilassa di nuovo. Se invece la minaccia aumenta, subentra la paura e viene attivata la reazione "combattimento" o "fuga", cerca di combattere o di fuggire. In caso di un trauma dove tutto succede inaspettato e troppo veloce e violento, queste strategie di superamento vengono messe fuori uso. Si manifesta panico e la sola possibilità di sopravvivenza è il "Freeze", il congelamento nello stato di shock, così come lo conosciamo dal topolino, il quale, già in bocca al gatto, sopravvive, ogni tanto, grazie a questo congelamento. Assieme a questo c'è la sensazione di essere "alla deriva", senza speranza, un "lasciarsi andare" interiore, una dissociazione mentale, un allontanamento dalla realtà a livello psichico.

Nel mondo degli animali possiamo osservare che, dopo un periodo d'irrigidimento corporeo - l'animale sembra già morto - tutto il corpo comincia a tremare, liberandosi così dell'energia bloccata, finché il corpo riprende a funzionare normalmente.

Dopo lo stress e spesso anche in casi di trauma, il sistema nervoso accoglie la lezione e si libera in pochi giorni da sentimenti, pensieri e attivazioni (quello che viene chiamato lavoro di lutto, omeostasi). Nelle persone con un carico post-traumatico, il cervello limbico mantiene la vigilanza d'allarme. Le immagini, i rumori, le emozioni e le sensazioni rimangono ancorati nel sistema nervoso e nel cervello emotivo come informazioni non elaborate, disfunzionali, senza un collegamento con la conoscenza razionale del mondo. L'energia compressa dallo shock rimane intrappolata nel corpo. Lo scarico e il rilassamento necessario non avviene e rimane un inutile stato d'allarme. Ogni situazione che comprende anche solo un aspetto dell'esperienza vissuta, può far risuscitare l'intera memoria e

provocare delle reazioni autonome inadeguate. La persona sembra iperstressata, delle cose innocue vengono viste già come minaccia, il corpo reagisce con dolori ecc. A parte il fenomeno dell'iperattività, possiamo incontrare anche un rapido collassare, un lasciarsi andare ed un commiato interiore. In questi casi non è più possibile un pieno collegamento con il qui ed ora, il trauma degli eventi precedenti condiziona le situazioni e le azioni attuali.

CONSEGUENZE DA TRAUMA E SHIATSU

I clienti traumatizzati possono venire sostenuti bene con lo shiatsu. È raccomandabile, che si sottopongano inoltre a cure mediche, terapia professionale o post-traumatica.

Nello Shiatsu è fondamentale costruire un sentimento di sicurezza, stabilità, controllo, sostegno positivo e di fiducia. Uno che non riesce ad affrontare le furie emotive del cliente, lo danneggia e dovrebbe rispettare i propri limiti di sopportazione.

Con la sopraffazione è stato interrotto un movimento (fuga, combattimento) che è rimasto nel corpo come energia bloccata. Spesso è avvenuta anche una separazione tra corpo, mente, sentimenti e spirito. Quindi abbiamo spesso fenomeni energetici estremi nello stesso momento: Jitsu (energia compressa che chiede movimento e liberazione) e Kyo (vuoto che richiede nutrimento e il ristabilimento di connessioni).

I seguenti aspetti possono acquistare un significato particolare per lo shiatsu:

- contattare le forze più profonde dell'uomo che accettano la vita, fiducia, fiducia primaria (energia dei Reni) e contatto con il cuore;
- "ancorare", vuol dire ristabilire il contatto con la terra (percezione del peso, energia dello Stomaco, lavoro sui piedi) muovere l'energia (di portare la persona fuori dall'immobilità - la vita continua...), ritornare nel flusso, ritrovare il ritmo (energia del Fegato, della Vescica e del Polmone)
- "collegare", per esempio testa/tronco, alto/basso, articolazioni come collegamento, ricollegare livello

fisico/emotivo (energia del Triplice Focolare) rinforzare la difesa interrotta e l'accogliere della rabbia che è stata soppressa dalla vergogna (energia legno e intestino crasso)

- costruire la sensazione di essere di nuovo interamente nel corpo ed essere centrati (sentire ed integrare tutto il corpo, fortificare l' Hara, Du e Ren Mai)
- integrare lo scollegato / l'inconcepibile (energia del Intestino Tenue)
- rafforzare il sentimento per la propria identità (energia del Cuore)
- riconquistare il sentimento per i propri limiti (energia del Intestino Crasso)
- dare nutrimento e conforto (madre originaria, energia Milza)
- rilassare e diminuire l'iperattività.

Nello Shiatsu reagisco a quello che si sviluppa e si mostra. Mi sintonizzo con la persona intera. In ogni momento ho un grande spettro di possibilità. Localmente posso favorire la mobilità fisica di un'articolazione e poi più tardi sintonizzarmi su un tema universale sovrappersonale. La mia apertura mi aiuta a vedere e a sentire dove si trova in questo momento il focolaio, quindi trattare e diagnosticare sono un unico e scorrono in continuazione. Le parole chiave dei meridiani mi aiutano a chiarire il rispettivo focolaio e a mettermi in relazione con i diversi livelli (fisico, emozionale, mentale e spirituale) per ottenere così il massimo effetto.

Lo Shiatsu può attivare emozioni, eventi ed esperienze traumatiche - il corpo si ricorda. Se vengono scatenati degli scarichi - lacrime, tremore del corpo, ecc - incoraggiamo il cliente a permettere queste reazioni e a valutarle come scarico positivo. Il reggere il cliente con fiducia, il contatto fisico e l'unione emotiva sono un sostegno prezioso.

Le esperienze traumatiche creano un turbine negativo. L'inconscio vorrebbe chiudere con l'evento e le sue conseguenze, ma non ce la fa. Parlarne troppo ha una reazione ritraumatizzante ed è da evitare. Sono cosciente di questo. E molto importante non attivare troppo, e fare il pendolo

fra attivare l'energia congelata e calmare l'energia iperattiva. Si tratta di evitare, per quanto possibile, una ricaduta nel turbine negativo del trauma.

Dall'altra parte è importante elaborare o portare alla consapevolezza delle risorse positive per poter superare il qui e ora - parte forte del corpo, relazioni che aiutano, attività gioiose, immagini belle ecc. Eventualmente la cliente riesce a fare un inventario delle risorse, oppure compiere azioni di sostegno, per esempio annotare in un diario di gioia tutte le esperienze positive, valorizzare i piccoli successi e progressi. L'autostima e l'amor proprio devono venir incrementati, in modo da vedere la parte positiva nel negativo.

Con un colpo di frusta, l'energia è talmente compatta che incontriamo una vera corazza di protezione. Nel lavoro Shiatsu, dobbiamo stare attenti a seguire i segnali corporei, per esempio non forzare il movimento laterale della testa se incontriamo resistenza, ma offrire alla testa uno spazio che la sostiene e che le permette di trovare i propri movimenti necessari e ritrovare la fiducia in questi movimenti. Spesso è d'aiuto comunicare silenziosamente ("guarda, i movimenti sono di nuovo sicuri"). Il nostro atteggiamento interiore è molto importante e favorisce il cambiamento degli schemi.

Curriculum vitae

Peter Itin (1949), Basel (Svizzera) lic. rer. pol. (Economia all'università di Basilea). Primo lavoro: consulente. Shiatsu terapeuta (ESI 1997), insegnante in diverse scuole e autore del libro *Shiatsu als Therapie*, 2007 ("Shiatsu come terapia"). Insegnante di Taiqi Quan; diploma in Somatic Experience (terapia del Trauma), Certificato in Core Process Psychotherapy; meditazione e pratica della consapevolezza secondo Thich Nhat Hanh. Consulente aziendale e politica per l'Associazione Svizzera Shiatsu. Co-Iniziatore del progetto per creare una professione federale e riconosciuta "terapia complementare" in Svizzera. Representante ASS nel ISN. Peter Itin, www.peteritin.ch, info@peteritin.ch



*Città moderna
Horror pleni*

*Grotta di Lascaux
disegno preistorico
Horror vacui*



Holo Shiatsu



Horror vacui, horror pleni holo Shiatsu...

di Douglas Gattini

FIL ROUGE

Fino dall'era primordiale, l'Uomo, anche senza conoscenze tecniche o strumenti frutto di studi o saperi, ha sempre avuto naturalmente a disposizione un metodo di cura semplice ed efficace che lo ha accompagnato nella sua evoluzione fisico-corporea e nello sviluppo della sua consapevolezza, basato sul naturale interscambio tra la superficie esterna del suo corpo, la pelle, e l'ambiente circostante. Infatti, è proprio soprattutto attraverso la pelle (e comunque tutto il sistema atto a ricevere gli stimoli esterni ed il conseguente meccanismo di risposta dell'organismo stesso) che si esplicita il rapporto fondamentale tra l'Uomo, in quanto essere vivente, e il mondo circostante. Ciò ha fatto sì che in pratica, la pelle rappresentasse in sostanza non solo un limite ben definito, cioè una frontiera, ma soprattutto il luogo preciso dove questo dialogo naturale si instaura e dove perciò è possibile creare una palestra per un allenamento corretto e continuo di questo interscambio, al fine di favorire la prevenzione di possibili squilibri, quando non addirittura ripristinare un corretto equilibrio, qualora fosse stato perso.

E' per questo che le tecniche di riequilibrio a mediazione corporea, e in particolare lo Shiatsu, appartengono alla natura intrinseca dell'uomo e degli esseri viventi in genere. E' noto a tutti infatti che quello di toccare, accarezzare, sfregare, è in pratica un istinto primordiale dell'uomo che si riscontra d'altra parte in tutto il mondo animale come stimolo fondamentale al buon funzionamento dell'organismo. Ricerche ed esperimenti in questo senso hanno da tempo messo in luce

anche la stretta correlazione tra la stimolazione tattile del corpo e il corretto e armonioso sviluppo sia fisico che psicologico del neonato e del bambino, fatto questo già noto fin dall'antichità ai popoli asiatici in generale che tenevano in grande considerazione il massaggio neonatale. Le tecniche a mediazione corporea rappresentano dunque il primo modo naturale e spontaneo utilizzato nella cura degli squilibri psicofisici da tutti i popoli fin dalla preistoria e presente successivamente in tutte le culture del mondo, nessuna esclusa, come uno dei pilastri della salute stessa.

La stessa condizione animico spirituale dell'uomo nel suo evolversi sin dalla preistoria, è stata sempre molto discussa dai filosofi greci e da quelli dell'era cristiana, sia in occidente che in oriente. Un essere spirituale eterno che decide di avere la sua personale "caduta" e si incarna in un corpo di una scimmia evoluta per fare esperienza in questo pianeta? Noi di questo ne siamo convinti. La questione investe una responsabilità personale diretta tra il singolo uomo e l'Onnipotente. Nessuna agenzia potrà mai essere intermediaria.

L'uomo celeste reincarnato in un uomo cavernicolo ha usufruito di conseguenza della possibilità di fare esperienza lontano dal paradiso celeste. Ciò lo ha messo in condizioni sin dall'inizio della sua avventura terrestre di esplorare il mondo relativo, lontano da Dio, davanti ad un pianeta totalmente inesplorato e mancante di ogni forma di comunicazione con gli esseri della stessa specie.

Secondo alcuni pensatori, l'uomo primitivo soffrì di un interminabile vuoto esistenziale nel non riuscire ad acquisire la conoscenza delle cose di questo mondo e dei meccanismi di comunicazione con gli altri esseri umani. Un angoscioso "horror vacui". L'uomo quindi inizia la sua avventura in questo pianeta con la "costruzione" dell'habitat della caverna, lasciando l'impronta del loro passaggio con dei disegni sulle pareti perché altri esseri potessero essere di ciò informati e, in questo modo, colmare l'orrore del proprio vuoto esistenziale.

Il filosofo Gillo Dorfles prende questa nota affermazione per contrapporgliene un'altra alla quale oggi nella nostra realtà tutti noi assistiamo: la distruzione del pianeta dal punto di vista ecologico, la pesantissima rete di onde elettromagnetiche che invadono la Terra per le comunicazioni, gli agglomerati di edifici in città di decine di milioni di persone, le code in autostrada e l'impossibilità di entrare in una carrozza di metropolitana per l'affollamento eccessivo, l'informazione a disposizione da internet. Insomma, battezzato da Dorfles stesso, un perfetto "horror pleni".

Con tutto il rispetto dovuto per il grande filosofo, anche se il suo confronto e analisi risulta essere molto interessante, non condividiamo i principi di fondo che stanno alla base del vuoto e del pieno esistenziale nell'umana evoluzione a cui egli lascia intendere.

Sin dalla preistoria, noi crediamo invece, che il vuoto umano esistenziale sia dovuto alla mancanza del contatto diretto con le alte sfere dell'emisfero celeste. Per questa carenza mai col-

mata, crediamo che a tutt'ora l'uomo sia molto primitivo, in quanto, piuttosto che riempire in senso lato il suo Essere, ha cercato di risolvere il suo problema saziandosi di un Avere sempre più dopato ed illusorio.

Invece di riaprire il canale interiore, l'uomo si è orientato nella ricerca di cose materiali e passioni del tutto superficiali, non tenendo conto, tra l'altro, della brevità della vita terrena rispetto a quella eterna. Questo determina il fatto che un "horror vacui" da mancanza di presenza celeste in lui, inevitabilmente innesta un meccanismo che da una parte produce un "horror vacui" di assenza di cose legate alla realtà materiale, e dall'altra, mancando il giusto equilibrio, per contrappeso, produce un "horror pleni" di relativo esteriore.

E' esperienza viva e reale di chi pratica Shiatsu e conosce la MTC che i pieni e i vuoti energetici, corporei e mentali, sono, in quanto tali, i produttori degli squilibri nell'uomo, allontanandolo dalle leggi della natura e, di conseguenza, producendo in lui sintomi fastidiosi.

Il M° Masunaga consigliava all'Operatore di preoccuparsi per prima di affrontare nel ricevente i vuoti e successivamente di disperdere i pieni. Questo lo consideriamo analogico con quanto prima è stato espresso: la causa primaria nell'uomo del suo vuoto esistenziale è il vuoto di luce eterna, di conseguenza questo produce nell'uomo un tale pieno di ego che lo porta, per paura di poterne essere privato, ad un eccessivo interesse per la sfera materiale.

L'uomo da sempre, attraverso le tecniche a mediazione corporea, anche valendosi dell'aiuto di sciamani, sacerdoti o maghi, ha avuto l'occasione di cercare un suo equilibrio e una sua centralità esistenziale. Negli anni 2000, noi operatori Shiatsu non ci presentiamo come persone che risolvono per magia i problemi delle persone. Attraverso il riequilibrio dei pieni e dei vuoti energetici dei nostri riceventi noi offriamo, invece, alle persone un riequilibrio olistico ancestrale e trascendentale. Un'occasione in cui attraverso la trasformazione dei suoi "horror vacui" e dei suoi "horror pleni" energetici, lo mette in grado di confrontarsi responsabilmente con la sua interiorità profonda in senso psicofisico globale, quella davvero "preistorica", facendolo introdurre in uno status naturale di meditazione, preghiera e di rapporto sottile con il suo Sé più profondo e spirituale, unica fonte della sua salvezza eterna. Spetterà quindi a questo Uomo ricercatore di avvicinarsi alle leggi di natura anche con altri tipi di esperienze e studi interiori, coinvolgendo in quella direzione ogni aspetto della sua vita quotidiana.

Horror vacui? Horror pleni? Holo Shiatsu!

MUSICA E SHIATSU 1

Primi passi verso la "Music-Shin"

di Daniele Giorcelli, immagini di Fabrizio Diem

FIL ROUGE

Dalle mie prime sperimentazioni degli anni '90 sull'utilizzo della musica nello shiatsu agli ultimi attuali sviluppi sono passati vent'anni. E' del 1998 il mio primo articolo su Shiatsu News della serie "Shiatsu e Musica". In tutti questi anni la sperimentazione è continuata e mi ha messo di fronte ad alcune evidenze che hanno in qualche modo reso ancora più asciutto e diretto il mio modo di fare shiatsu (sia con la musica che senza). Con questi articoli vorrei eseguire delle pressioni perpendicolari sulla vostra curiosità, sulla vostra voglia di divertirvi e sperimentare con lo shiatsu.

Questa per me è una sfida, credo che lo shiatsu si apprenda per osmosi, e non avervi di fronte in carne ed ossa mi rende l'impresa molto difficile. Ad ogni modo, in ogni articolo sarà trattato un argomento specifico, a volte più filosofico a volte più tecnico, riguardante l'utilizzo della musica nello shiatsu.

Non trattenetevi e inviate-mi liberamente commenti e domande.

Scrivete a:
daniele@nonsoloshiatsu.it
Namasté,
Daniele Giorcelli

Sono ore che guido. Era ancora buio quando sono salito in auto e adesso ho fame. Ho sempre preferito alzar-mi presto e vedere l'alba piuttosto che guidare dopo il tramonto. Una volta era perché facevo fatica a rimanere sveglio la sera, ma dopo anni di corsi serali che mi hanno obbligato alla cattiva abitudine di non rispettare il ciclo solare, ho imparato a lasciar passare il treno del sonno e ora se voglio posso rimanere lucido anche durante la notte. Però preferisco sempre il primo mattino. Il profumo dell'aria a quell'ora sa di giovinezza, è come una promessa di vita. Sento entrare l'aria fredda, a volte umida nei polmoni e so già che giornata sarà. E respirare profondamente quell'aria, non perdersi quel momento è come avere le istruzioni per affrontare tutto ciò che seguirà.

Mi fermo alla stazione di servizio ma prima di fare il pieno al mio stomaco do da mangiare al cavallo. Faccio il pigro, invece di usare il self-service mi faccio fare il pieno da un addetto dotato di tutti gli optional: tuta e berretto d'ordinanza, faccia inespressiva e auricolari infilati nelle orecchie (ma si può sul posto di lavoro?!?) che non gli impedisco

no comunque di capire la mia richiesta. Noto che mentre lui si ascolta tranquillo la sua musica in cuffia, gli altoparlanti collocati sotto la tettoia stanno difondendo quella della radio. Evidentemente lui preferisce la sua.

Vedo partire un pullman di ragazzi in gita e molti di loro hanno l'I-pod nelle orecchie. Mi viene da ridere pensando che se mio nonno fosse stato sbalzato di colpo qui dal passato avrebbe pensato che questo era un posto per audilesi visto che tutti portano "l'apparecchio acustico".

Entro in autogrill e la prima cosa che mi colpisce è la musica troppo alta. Decido di passare prima in bagno, dove ci sono... altri altoparlanti e altra musica. Mi sento un po' frastornato, ma forse è solo un calo glicemico; ora torno dentro e mi faccio un bel panino al prosciutto, un caldo caffè in tazza grande e riparto di slancio. Ma il bel panino che avevo immaginato esiste solo nella mia fantasia. Dalla vetrina dell'autogrill fanno capolino schiere di sandwich che per quanto possessori di nomi allegri e fantasiosi sembrano diafani ed affannati reduci di guerra con la lingua di fuori. Da tutti spunta infatti un

lembo bianco o giallastro, chiara indicazione della presenza del formaggio. So già come andrà a finire ma non so perché questa volta non sto al gioco e con la gentilezza di un cobra mi rivolgo al barista.

Buongiorno, vorrei un panino al prosciutto.

Vuole un "primavera"?

No, quello ha anche la lattuga e la scamorza...

Allora può prendere un "campagnolo".

No, quello ha anche caprino e rucola...

Vedo che si sta spazientendo e mentendo spudoratamente provo la tattica della compassione.

Mi scusi, ma non c'è un panino senza formaggio?

Sì, sono allergico...

Ha funzionato, ha cambiato registro e si è messo effettivamente a cercare qualcosa senza formaggio ma (e io me la sto ridendo sotto i baffi) ovviamente non troverà nulla. Anche lui è sorpreso, non ci ha mai fatto caso. In questo momento sono il suo bodhisattva, sta per illuminarsi: si è reso conto che nel banco tutto, TUTTO è con formaggio. Sono felice, la mia missione per oggi è compiuta: un illuminato al giorno.

Però ho ancora fame...

Idea grafica di Davide Staunovo Polacco



A me piace la musica, amo il cibo e anche il formaggio, ma cerco di usare rispetto e attenzione. E' anche un fatto di cultura. Un barolo non si tracanna d'un fiato come fosse aranciata. Va assaporato. E' un vino da meditazione. Ma qui si aprirebbe l'enorme capitolo di come si vive e di quale valore si dà al tempo nella nostra società. E prima o poi ci torneremo perché ovviamente lo shiatsu ha molto a che fare con aspetti riguardanti il tempo: richiede tempo per essere appreso, per essere applicato e per produrre risultati e quindi lo shiatsuka tira il freno a mano nella vita di uke ma non sempre questo fatto è apprezzato.

Ora come ora è utile notare quante cose in comune abbiamo musica e formaggio. Li si vuol fare diventare dei duttili fac-totum, dei riempitivi. Sono dappertutto. Così come il formaggio viene messo il più possibile perché nasconde il rancido dei salumi di cattiva qualità, lega, dà consistenza al pane che non ne ha e perché da gusto con poca spesa, anche la musica ci segue ovunque. Addirittura si vive in una continua musica di sottofondo: palestre, supermercati, ristoranti, negozi, metropolitana, bar, parrucchieri, auto, uffici, casa, telefoni, aereo, auto, a piedi, in bicicletta... sembra che sia difficile stare senza musica, sembra che si deb-

ba coprire un vuoto che fa paura: non si è più capaci di ascoltare se stessi e la natura? C'è anche la musica da meditazione!!!

Quando ho fatto vedere il film "Alien" a mio figlio, ero pronto a ricevere critiche sugli effetti speciali un po' datati, ma confidavo nella continua tensione sapientemente sviluppata dal regista, invece il suo commento è stato: "C'è troppo silenzio in questo film, e poi è troppo lento...".

Il punto è: dopo queste riflessioni avete ancora voglia di mettere la musica di sottofondo per fare shiatsu? Se sì, continuate con la lettura. Siete proprio appassionati... come me. Vediamo come farlo senza farci (fare) del male.

Una questione di intensità

Non importa quale stile di shiatsu io stia utilizzando, per me l'Intensità è il più grande obiettivo. Spostare la persona da dove si trova. Convincere i suoi sistemi omeostatici a trovare un altro equilibrio, migliore di quello in cui si è stabilizzato il suo corpo-mente. Fino a quando siamo vivi siamo in equilibrio. Ci sono però equilibri migliori e peggiori, stabili e instabili. Quando il nostro è un equilibrio nella sofferenza (ci si abitua a tutto) chi cerca di portare il sistema omeostatico su un altro livello fa terapia (non importa se energetica o no). Se invece non c'è sofferenza ma si vogliono sperimentare stati di coscienza "altri" o realizzare potenzialità di piacere e/o prestazioni psico-fisiche più elevate, allora dovremo cercare un'eccellenza e spingere al limite tutti i sistemi. Questo significa operare nel campo del benessere.

Lo shiatsu può essere un valido strumento per entrambi i tipi di riequilibrio "energetico", inteso come una riconfigurazione, una ritaratura del sistema-uomo.

Ottenere risultati, riuscire effettivamente a produrre dei cambiamenti anche piccoli ma percepibili già durante il trattamento significa essere intensi.

Noi non usiamo il bisturi e neanche le molecole. Non siamo come il famoso Dottor House che considera il paziente un ostacolo da evitare posto tra lui e la malattia. Noi facciamo fare delle esperienze. Possiamo intervenire e produrre risultati anche senza una vera partecipazione da parte di chi riceve il trattamento ma i migliori risultati si ottengono solo grazie alla condivisione. Lo shiatsu non è fare qualcosa addosso a una persona o a qualche suo apparato, significa entrare in relazione. Creiamo momenti di frattura con la normalità del sentire grossolano, per accedere alle possibilità di attivazione del sentire sottile.

La musica può essere un potente alleato, un catalizzatore che facilita queste esperienze, ma ovviamente se usata nel contesto sbagliato o senza la necessaria consapevolezza può trasformarsi al contrario in distrazione, o mille altre cose che aumentano la distanza tra uke e tori o tra uke e se stesso.

Per questo, se vogliamo utilizzare al pieno delle sue potenzialità la musica (e per me questo è l'unico modo) dobbiamo sviluppare una specie di *music-shin* che si affianchi alle classiche quattro: bo, bun, mon e set-su shin (osservazione, ascolto, interrogazione, tocco).

Prima considerazione: metterla o non metterla?

La prima considerazione è quindi cercare di capire se sia il caso di mettere la musica durante il trattamento. Dico subito che mano a mano che passano gli anni la metto sempre di meno, ma quando la metto cerco di usarla veramente come un terzo braccio. Ma non è facile.

Una volta chiedevo alle persone se volevano della musica di sottofondo e che tipo di musica volessero ascoltare (e già qui il primo gradino: bisogna avere moltissima musica per soddisfare tutti). Punto e basta. Dopo di che cercavo di armonizzare il trattamento e la musica scelta da uke (o da me se non esprimevano preferenze). Però, a volte, sì lo ammetto, mettevo la musica, ma non è che la mia tecnica fosse influenzata più di tanto: musica da supermercato per l'appunto. Ma quella fase non è durata molto.

Quindi ora non basta più chiedere se vogliono la musica e quale. Devo fare una music-shin. Cerco di capire se la persona è già desensibilizzata da un uso quotidiano e superficiale della musica (vedi sopra) oppure se c'è qualche possibilità di non declassare lo shiatsu ad uno dei tanti momenti da "arricchire con il formaggio".

Dopo di che iniziano valutazioni più complesse su come realizzare un trattamento dove EFFETTIVAMENTE musica e tecnica siano diverse espressioni di un unico intento.

Seconda considerazione: l'educazione musicale e la consapevolezza psicofisica

Lo shiatsu è linguaggio non

verbale ed in quanto tale deve adattarsi alla persona. Se una persona parla solo in dialetto, non si può parlare in italiano colto. Se parlo con un bambino, per farmi capire, non posso usare termini tecnici e metafore per adulti. Se faccio shiatsu ad una persona con una consapevolezza psicofisica simile a quella di una Barbie, è inutile, anzi controproducente, esibirmi in tecniche acrobatiche e ascolti minimalisti. Nel primo caso sarò fermato da arti rigidi e controllati, nel secondo la persona dopo un po' mi chiederà se sono stanco o quando incomincia il massaggio (ovviamente tutte esperienze che ho vissuto...).

Si deve adattare lo shiatsu alla persona, la complessità delle manovre deve essere proporzionale alla capacità di essere comprese e utilizzate dal corpo-mente di uke come esperienze importanti. Ebbene, se si vuole utilizzare la musica nello shiatsu, una minima base di consapevolezza corporea non basta! Dobbiamo aggiungere un certo orecchio, una decente capacità di distinguere ed apprezzare vari generi musicali. Se sono ascoltatori monotematici, se piace solo un genere musicale, se

non "sentono" il ritmo, o peggio, se vi accorgete che non sono attirati o coinvolti dalla musica, lasciate perdere. Perderete il vostro ed il loro tempo. Cadrete nella casistica dei trattamenti "subiti" e non in quella dei ricevuti.

Terza considerazione: quale musica?

Qui si aprono molte possibilità. Una volta passato il Rubicone della scelta di mettere la musica le direzioni possibili sono molte e dipendono dall'obiettivo del trattamento.

Di sicuro si dovrà uscire dalla dicotomia tonificazione/sedazione e chi è abituato ad utilizzare i meridiani come orientamento non pensi a facili associazioni del tipo genere musicale/meridiano! Per semplificare, diciamo che qualsiasi genere può potenzialmente essere utilizzato, non solo la solita musica "rilassante". Preparatevi a usare rock, disco, hardcore, metal, underground, afro, blues, jazz, melodica, sinfonica. Tutto. E a volume medio alto. Usare il volume basso significa ricadere nel sottofondo che come prima cosa non deve disturbare troppo e dove quindi tutto diventa uguale. Usare la

musica richiede coraggio. Non è infrequente l'errore che rovina il trattamento. Dobbiamo essere pienamente consapevoli che quando usiamo la musica stiamo rischiando tutto con la speranza di raggiungere l'esperienza di picco. Questo è un ulteriore motivo per utilizzare la musica con parsimonia. Non si può vivere sulla cima dell'Eve-rest. Ogni tanto si può salire fin lassù, se il clima e la nostra forza ce lo permettono, ma non possiamo costruirci la casa.

Quarta considerazione: il trattamento deve essere coerente con la musica

Uno degli aspetti più affascinanti del tango argentino è che quando si entra in una milonga e si osservano le coppie danzare, non ce n'è una che faccia le stesse cose di un'altra. Creatività, interpretazione. Eleganza, passione. Ma, specie in Italia a detta dei miei maestri argentini, capita spesso di vedere coppie che eseguono moltissime figure, anche notevoli, ma completamente sconnesse dalla musica, arrivando a produrre un effetto ridicolo o penoso a seconda dei gusti. Lo stesso vale per lo shiatsu fatto con la musica.

Connettere, armonizzare la singola manovra con la musica.

Questo è il cuore di tutto il sistema, questa è la difficoltà suprema.

Si devono "accordare" le istanze energetiche di uke, con le azioni eseguite dalle mani di tori che devono esprimere fisicamente le ispirazioni della musica. Incominciamo ad intravedere un nuovo panorama fatto di trattamenti che non possono essere protocollati o programmati a priori, che non possono basarsi sui kata, ma su punti chiave generali e strategie aperte, e soprattutto su una completa padronanza della tecnica per non essere obbligati a scegliere la comoda via di fuga del trattamento "libero" o meglio anarchico.

Dobbiamo incominciare a farci delle domande sul nostro stile, se ci permette di usare la musica e quale. E' qui che incominciamo a modificare o meglio integrare le classiche strategie dei modelli di shiatsu con le possibilità offerte dalla musica.

E attenzione a non fare musicoterapia. Il mio approccio è tutto tranne che musicoterapico. Le mie correlazioni tra musica ed effetti procurati non possono esse-



re coincidenti con quelle fornite dalla musicoterapia. Il contesto dell'ascolto è molto differente. La musica durante lo shiatsu va fatta riverberare grazie alle mani dello shiatsuka. La persona deve sentire la musica "addosso" e partecipare in modi più o meno sottili. E' su questa ricerca di coerenza, connessione, armonizzazione, che sono impegnato da tanti anni ed è su questo che scriverò nelle prossime puntate.

Quinta e ultima considerazione: si dà per scontato che tori abbia buona tecnica e buona intelligenza musicale e possa ascoltare quello che serve per uke

Meditate sul fatto che la tabella riportata sopra vale per tori così come per uke! Ricordo che la musica è un attore principale e attivo del trattamento, è una terza mano con cui sto eseguendo le pressioni, e visto che la pressione della musica la ricevo anch'io come shiatsuka, non la posso mettere sempre, tutto il giorno, tutti i trattamenti perché (oltre a quanto già affermato) altrimenti a fine giornata sono stordito. E devo essere in grado di utilizzare qualsiasi genere. A meno che metta solo la musica che piace a me (o che mi bilancia in quel momento) e non mi interessi delle VERE esigenze di uke.

Le cattive notizie

Lo shiatsu a questi livelli non è democratico. Non è un gesto naturale. E' frutto di una certa predisposizione, di una certa sensibilità che non si può creare dal nulla. E il solo talento non basta. Si deve studiare e praticare per anni prima di poter padroneggiare la tec-

nica e avere tutti gli strumenti tecnici e teorici necessari. E neanche i nostri clienti sono tutti adatti a cogliere a pieno le possibilità dell'immersione in queste esperienze. Alcuni sono da educare, possono crescere o possono addirittura aiutarci e farci crescere, ma non tutti potranno vivere questi momenti.

Le buone notizie

Tutte le volte che sono alla partenza di una maratona non mi dico che correre per 42 chilometri è un'impresa impossibile, che è troppo per me. Parto con la consapevolezza di incontrare il mio limite. Non sarà il tempo impiegato a percorrerla a dirmi che è stata una buona gara, ma come mi sarò comportato durante la corsa. Se sarò riuscito a godermi il percorso e tutte le meravigliose sensazioni del correre. Se avrò trovato dentro di me le risorse per superare le difficoltà. Se avrò sofferto con dignità. E allora il traguardo sarà molto dolce e pregno di significati e soddisfazione. Di fronte alle difficoltà del lungo viaggio per diventare ottimi shiatsuka non dobbiamo scoraggiarci. Cercare l'eccellenza di un trattamento fatto con la musica è un bel modo per scoprire e fronteggiare (e magari superare) i propri limiti. Costringe a migliorare la sensibilità e soprattutto la tecnica. E sono molte le soddisfazioni intermedie in questo percorso. Garantito. Ma sullo splendore e la gioia di un trattamento riuscito, di una meravigliosa esperienza condivisa con uke non posso dire nulla. Posso solo augurarvi di viverle.

MUSICA NO MUSICA SI

Sente musica passivamente gran parte del giorno
Vive in ambienti rumorosi
E' molto stanco
Ha poca intelligenza musicale
Ha scarsa consapevolezza corporea
E' emotivamente instabile
Ha problemi di udito
E' ai primi trattamenti shiatsu
Parla durante il trattamento
Si addormenta facilmente durante il trattamento

Ascolta la musica con attenzione
Vive in ambienti tranquilli
Non è debilitato
Apprezza molti generi musicali
Sa dare indicazioni precise rispetto alle sue percezioni fisiche
Anche se soffre psicologicamente per qualche situazione attuale o passata non muta repentinamente umore
Sente bene da entrambe le orecchie
Conosce già lo shiatsu
Sa rimanere nelle sensazioni durante il trattamento
Sa rilassarsi senza dormire

Offri e ricevi

Volontariato in pediatria

di Vittorina Fonso



Mi chiamo Vittorina, sono un operatore Shiatsu, dal 2007 con un gruppo di altri colleghi, presso la "Città della Speranza" Clinica Oncomatologica di Padova, svolgo attività di volontariato.

A causa di precedenti esperienze e vissuti personali, la mia decisione di prestare volontariato presso il reparto di pediatria è stata molto sofferta.

Solo dopo un attento e scrupoloso esame interiore sono riuscita a maturare la scelta di intraprendere questo cammino. Ora, dopo circa due anni posso affermare che questo percorso mi ha arricchito al di sopra di ogni mia aspettativa. Il contatto, lo sguardo la dolcezza di questi bimbi, sono una fonte di emozioni indescrivibili, la certezza è che comunque il dono che ricevo è più prezioso di quello che offro.

Riporto solo qualche testimonianza che mi ha colpito particolarmente. Spero di riuscire a trasmettervi i sentimenti che provo ogni volta che opero su di loro un trattamento shiatsu.

SARA: è una bimba di circa 5 anni, il viso rosso e tirato dal dolore. La mamma mi chiede di trattarla, inoltre due specializzande mi chiedono di assistere alla seduta. Acconsento e accetto. Inizio trattando il pancino, teso e dolente. Sara quasi subito si addormenta, il suo volto si rilassa, l'espressione di dolore e rossore si attenua fino a scomparire.

Le specializzande con stupore, mi chiedono, se succede sempre che lo shiatsu dia questi immediati benefici.

GIOVANNI: ha due anni, quando mi vede mette da parte i giochi perché vuole il trattamento, la mamma manifesta delle perplessità non è convinta, ha paura.

Per non deludere il bimbo, le propongo il solo trattamento ai piedini, alle mani ed al viso, acconsente. Chiedo a Giovanni di chiudere gli occhi per

aiutarlo a rilassarsi ma ne tiene uno socchiuso, curioso vivace come a dire io sono sempre attento, Vittorina ti controllo sai.

Alla fine nel nostro incontro, il bimbo si alza dal suo lettino mi abbraccia e con un bacio mi ringrazia.

Una gratifica non indifferente vi assicuro.

PAOLO: ha dieci anni, dal corridoio purtroppo lo si sente piangere e urlare. entro nella sua stanza, gli infermieri gli stanno somministrando degli antidolorifici ma a causa della sua tensione nervosa la terapia non ha effetto. A quel punto mi viene richiesto il trattamento. Mi coglie il panico, cosa posso fare? In una situazione così bisogna agire con precisione e delicatezza. Paolo ha dolori in ogni parte del corpo la schiena è la zona più colpita ed è proprio quello il punto che Paolo mi porge e dal quale inizio il trattamento. Le mie mani ascoltano e seguono i percorsi che mi vengono suggeriti dai movimenti dal corpo del suo corpo che piano, piano inizia a calmarsi. Gli chiedo di collaborare proponendo degli esercizi di respirazione, così facendo si rilassa completamente. Esco dalla stanza quando lui è quasi addormentato. Lo ritrovo più tardi nel corridoio mentre mi cerca per ringraziarmi.

Sono riuscita ad infondergli la tranquillità necessaria che ha permesso ai farmaci di agire.

LICIA: adolescente di quindici anni, è assolutamente riluttante al trattamento! Solo dopo averle parlato si convince e mi riferisce che non voleva perché si vergognava di confessarmi la nausea e la dolorosa ferita.

Alla fine del trattamento completo riesco a farle passare la nausea tanto che ritrova l'appetito ed ha voglia di mangiare dopo alcuni giorni di digiuno pressoché completo. Nel ringraziarmi, ci tiene a dirmi "non immagi-



navo che un trattamento shiatsu avesse un tale potere rilassante", mi chiede di ritornare quanto prima.

Io non so, saranno il luogo e questi particolare situazioni, ma ogni volta che affronto queste esperienze legate strettamente allo shiatsu l'emozione che mi invade è fortissima.

Per noi volontari l'investimento è notevole e sforzo energetico è grande, che ci viene comunque reso attraverso un arricchimento ed una crescita interiore che non hanno paragoni. In queste situazioni viviamo veramente lo shiatsu come un contatto di profonda relazione e fusione con chi riceve il trattamento.

Forse lo shiatsu è solo una goccia nel mare delle esigenze di questi bimbi e ragazzi, ma senza questa goccia questo mare non sarebbe lo stesso.

Compilare e spedire via posta a
Federazione Italiana Shiatsu piazza S. Agostino 24, 20123 Milano
oppure via fax al numero 02.89457326

DOMANDA DI ISCRIZIONE ALLA FEDERAZIONE ITALIANA SHIATSU®

Cognome e nome _____

Codice fiscale _____

Partita Iva _____

Nata/o il _____

a _____

Residente in _____

Provincia _____

Cap _____

Via _____

Telefono _____

Cellulare _____

Indirizzo e-mail _____

Scuola di provenienza _____

Durata _____

SOCIO PROFESSIONISTA ATTESTATO (chi esercita la professione, ha terminato l'iter formativo triennale ed ha superato l'esame per l'ammissione al Registro Italiano Operatori Shiatsu).

Quota associativa euro 187,00 (comprensiva di: iscrizione FIS 92 Euro, contributo al RIOS 50 Euro, assicurazione UNIPOL danni a terzi 15 Euro, copertura legale 30 Euro). **Sconto di 5 euro: Quota associativa euro 182,00** per iscrizioni con estremi del versamento via e-mail e con assenso a che tutte le comunicazioni dalla Fis pervengano esclusivamente via e-mail.

SOCIO ORDINARIO (chi ha terminato la formazione minima triennale con **almeno 600 ore** di formazione, esercita la professione e può accedere all'esame per l'ammissione al RIOS). È necessario allegare fotocopia dell'attestato della scuola.

Quota associativa euro 137,00 (comprensiva di: iscrizione FIS 92 euro, assicurazione UNIPOL danni a terzi 15 euro e copertura legale 30 euro). **Sconto di 5 euro: Quota associativa euro 132,00** per iscrizioni con estremi del versamento via e-mail, e con assenso a che tutte le comunicazioni dalla Fis pervengano esclusivamente via e-mail.

ISCRITTI ALL'ELENCO STUDENTI e PRATICANTI - Categoria STUDENTI (chi sta frequentando un corso professionale triennale di Shiatsu). È necessario allegare attestato di frequenza. **Quota associativa euro 30,00 esclusa assicurazione.**

Per questa categoria di iscritti è possibile sottoscrivere l'assicurazione alla Polizza assicurativa di Responsabilità civile Unipol che copre danni a terzi fino a euro 1.000.000,00 con la **quota aggiuntiva di euro 15,00.**

ISCRITTI ALL'ELENCO STUDENTI e PRATICANTI - Categoria PRATICANTI (per i soci che per loro volontà non intendono esercitare la professione). **Quota associativa euro 70,00 esclusa assicurazione.**

Per questa categoria di iscritti è possibile sottoscrivere l'assicurazione alla Polizza assicurativa di Responsabilità civile Unipol che copre danni a terzi fino a euro 1.000.000,00 con la **quota aggiuntiva di euro 15,00.**

La validità delle quota di iscrizione alla Federazione è dal 1 gennaio dell'anno corrente, al 31 dicembre dello stesso anno. La polizza assicurativa ha invece validità a partire dalla data del versamento fino al 31 dicembre dello stesso anno. La polizza ha copertura su tutto il territorio europeo.

Per cortesia restituire, assieme al pagamento, tutti i moduli debitamente compilati; in assenza della dichiarazione di consenso firmata e dell'autocertificazione di non avere carichi pendenti, non potremo fornire i nostri servizi.

Conto corrente postale intestato a:

Federazione Italiana Shiatsu® segreteria nazionale Piazza S. Agostino, 24 - 20123 Milano
c/c n° 44088201 Codice IBAN: IT16Z076010160000044088201

oppure

Conto corrente bancario intestato a:

Federazione Italiana Shiatsu
Uni Credit Banca Agenzia MILANO Modestino (Via Modestino, 3 ang. Coni Zugna)
c/c 100830977 Codice IBAN: IT 40 L 02008 01610 000100830977



Compilare e spedire via posta a
Federazione Italiana Shiatsu piazza S. Agostino 24, 20123 Milano
 oppure **via fax al numero 02.89457326**

DICHIARAZIONE DI CONSENSO

Il/La Sottoscritto/a

Nato/a il _____ a _____

che si iscrive alla F.I.S. in qualità di (*croccettare la casella*): **Socio** [] **Studente /Praticante** []
 In relazione alla richiesta formulata dalla Federazione Italiana Shiatsu®, preso atto della informativa di cui all'art. 10 della legge 31/12/96 n. 675 (modello retrostante) che dichiara di conoscere, preso atto dei diritti di cui all'art. 13 della legge sopra citata, esprime, ai sensi dell'art. 20 (comunicazione di dati personali a terzi) e dell'art. 22 (trattamento dei dati sensibili) della legge stessa, il proprio consenso al trattamento descritto nell'informativa qui di seguito

Luogo e data _____ Firma _____

TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI

Ai sensi e per gli effetti della legge in oggetto, informiamo l'interessato al trattamento circa le modalità e le finalità del trattamento dei Suoi dati, nonché l'ambito di comunicazione e diffusione degli stessi.

Finalità del trattamento: la raccolta di dati è finalizzata

alla compilazione di anagrafiche interne;
 alla divulgazione delle iniziative della Federazione e dei progetti di volontariato, anche presso i media;
 all'invio di comunicazioni, informazioni e pubblicazioni della Federazione;

Modalità del trattamento: i dati personali in questione saranno trattati sia con mezzi automatizzati, che con supporti cartacei; nel caso di documentazione dell'evento durante il suo svolgimento, con supporti video o immagini fotografiche; con la massima cura per tutti gli aspetti di sicurezza. Essi verranno conservati presso la sede dell'associazione fino alla scadenza dei termini di legge, sotto la diretta responsabilità del titolare del trattamento.

Natura del conferimento dei dati: i dati personali sono indispensabili per il corretto adempimento degli obblighi previsti dalle norme di legge civilistiche e fiscali.

Caso di rifiuto: l'eventuale rifiuto di fornire le informazioni di cui ai punti precedenti, comporterebbe la concreta impossibilità di proseguire nei nostri rapporti contrattuali.

Soggetti ai quali possono essere comunicati i dati: Pubbliche Autorità o Amministrazioni per gli adempimenti di legge; professionisti e soggetti esterni incaricati in tutto o in parte della gestione contabile, amministrativa, legale, per il recupero dei crediti, per il controllo di gestione, per la definizione di standards di qualità e per ogni altro adempimento di legge; soggetti incaricati della gestione del sito e della rivista dell'associazione;

Diritti dell'interessato: per consentire la più completa conoscenza dei diritti che competono, invitiamo a prendere visione del contenuto dell'articolo 7 del D.Lgs. 196/2003, trascritto di seguito alla presente.

Titolare del trattamento: FEDERAZIONE ITALIANA SHIATSU

Informiamo che in qualsiasi momento interessato/a potrà richiedere ed ottenere l'aggiornamento, la rettifica, l'integrazione dei dati in nostro possesso, ed esercitare i diritti che Vi sono conferiti dal citato articolo 7 del Codice della Privacy.



Compilare e spedire via posta a
Federazione Italiana Shiatsu piazza S. Agostino 24, 20123 Milano
 oppure **via fax al numero 02.89457326**

FEDERAZIONE ITALIANA SHIATSU®

22° CONVEGNO NAZIONALE F.I.S.

Grado 16, 17 e 18 aprile 2010

Palazzo dei Congressi – Viale Italia 2, Grado (GO)

tel. 0039 043182741 www.aliseieventi.it

SCHEDA DI ISCRIZIONE AL CONVEGNO

QUOTA DI ISCRIZIONE **fino al 28 febbraio 2010 Euro 168,00**
dal 1° marzo 2010 Euro 218,00

La quota comprende il pranzo a buffet della domenica 18 aprile

Tessera numero _____ Io sottoscritto/a _____

Residente a _____ Cap _____

in via _____ N° _____

Tel _____ Cell _____

e-Mail _____ P.IVA _____

Allego alla seguente scheda ricevuta

Pagamento iscrizione Convegno

Domanda iscrizione per nuovi Soci e pagamento quota associativa F.I.S. 2010

Pagamento rinnovo quota F.I.S. 2010

Relativamente a ritiri e rimborsi per la quota di partecipazione al Convegno valgono le seguenti penali

nessuna penale fino a 30 giorni da inizio Convegno

50% di penale fino all'ottavo giorno antecedente il Convegno

100% di penale nella settimana antecedente il Convegno

Data _____ Firma _____

Conto corrente postale intestato alla Federazione Italiana Shiatsu®

Segreteria Nazionale IBAN IT16Z0760101600000044088201

Conto corrente bancario intestato a Federazione Italiana Shiatsu®

Unicredit Banca IBAN IT40L0200801610000100830977



**22° Convegno Nazionale
FEDERAZIONE ITALIANA SHIATSU 16 al 18 Aprile 2010 Grado, Italy
MODULO PRENOTAZIONE ALBERGHIERA**

Si prega di inviare il modulo entro il 28 febbraio 2010 a: deborah@promhotels.net

FRIULI HOLIDAY-Promhotels

Riva Zaccaria Gregori, 9 34073 GRADO (GO) Tel. +39-0431 82347 -Fax +39-0431 84980

Per informazioni contattate la ns. resp. Congressi e Meeting Deborah Troian Cell.+39-320 4791398

Cognome	<input type="text"/>	Nome	<input type="text"/>
Indirizzo	<input type="text"/>		
C.A.P.	<input type="text"/>	Città	<input type="text"/>
Stato	<input type="text"/>		
Telefono	<input type="text"/>	Fax	<input type="text"/>
E-Mail	<input type="text"/>	2° E-Mail	<input type="text"/>
Accompagnatore	<input type="text"/>		
Cognome	<input type="text"/>	Nome	<input type="text"/>
Cognome	<input type="text"/>	Nome	<input type="text"/>

PREZZI HOTEL(per persona, per notte, trattamento di pernottamento e prima colazione, incluso Iva)

CATEGORIA	CAMERA SINGOLA	CAMERA DOPPIA PER USO SINGOLA	CAMERA DOPPIA
****	€ 70,00	€ 80,00	€ 62,00
***	€ 52,00	€ 60,00	€ 46,00
**	€ 45,00	€ 55,00	€ 38,00

Pasti in hotel Hotel 4 stelle Euro 20,00 (carne) a pasto Hotel 3 stelle Euro 16,00 (carne) a pasto
Cena in ristorante Cena di pesce con piatti tipici gradesi in ristorante nel centro di Grado E. 46,00

Le camere singole verranno riservate fino ad esaurimento delle stesse, poi saranno offerte camere doppie per uso singole. La categoria degli hotel 3 stelle sono differenziati nel prezzo in base al rapporto servizio/arredamento dello stesso.

Tutti gli alberghi sono posizionati vicino al centro congressi, distanza massima 15 minuti a piedi.

Previo prenotazione, c'è la possibilità di cenare in albergo oppure in un tipico ristorante di pesce nel centro di Grado (primo, secondo con contorno, dolce- escluse bevande) oppure scegliere la pensione completa. Senza la prenotazione di pasti, si intende il trattamento di pernottamento e prima colazione.

PRENOTATE PER CONTO MIO:

Nr. Camere	<input type="text"/> Singola	<input type="text"/> Doppia uso Singola	<input type="text"/> Doppia	<input type="text"/> Tripla
Mezza pensione	<input type="text"/>	<input type="text"/> Pensione Completa	<input type="text"/> nr.cene in ristorante	<input type="text"/>
Data d'arrivo	<input type="text"/>	Data di partenza	<input type="text"/>	Totale notti <input type="text"/>
Costo totale	<input type="text"/>	Tassa di iscrizione € 10,00	Totale finale <input type="text"/>	

La tassa d'iscrizione di Euro 10,00 è a camera e non a persona.

Friuli Holiday-Grado richiede il saldo totale anticipato al momento della conferma della prenotazione.

Il pagamento può essere effettuato tramite bonifico bancario o carta di credito.

Le carte di credito accettate dal sistema Xpay sono: VISA(no electron VISA), EUROCARD, MASTERCARD

Vi preghiamo inserire i dati della Vs. carta qui di seguito:

VISA (No Electron Visa).... EUROCARD.....MASTERCARD

Nr. _____ Data di scadenza _____ Cod. Sicurezza _____

Intestatario della Carta di Credito _____

Firma per accettazione e autorizzazione uso della carta _____

N.b. I dati della carta di credito saranno utilizzati solamente per il saldo con la vs. autorizzazione.

Non ricevendo copia di detto Bonifico bancario la prenotazione verrà automaticamente cancellata.

Il saldo totale della prenotazione dovrà avvenire entro 4 giorni dalla conferma della prenotazione. A ricezione del saldo

Friuli Holiday Vi invierà il voucher di prenotazione da consegnare all'hotel all'atto dell'arrivo e senza il quale non sarà

possibile prendere possesso delle stanze. Gli importi dovranno essere versati presso il conto corrente intestato a:

FRIULI HOLIDAY - BANCA CIVIDALE fil. Di GRADO Iban ITM05484645900475710001571

CANCELLAZIONI E PENALI
Cancellazioni pervenute prima del 15 marzo: rimborso totale meno la tassa d'iscrizione
Cancellazioni pervenute fino al 10 aprile 2010: rimborso del 50% compresa tassa d'iscrizione.
ANNULLAMENTO
Cancellazioni pervenute dopo il 10 aprile 2010 o no show: nessun rimborso.

Nel caso necessitate fattura, Vi preghiamo di indicarci tutti i dati qui di seguito. Grazie.

Intestazione: _____

Via _____ CAP _____ Città _____

P.IVA e/o Cod. Fisc. _____

IL trattamento

di Paolo Simioni

Sabato pomeriggio, ore 14.30.

Eccomi qui, davanti all'ingresso del reparto di pediatria: chiudo gli occhi un secondo; un veloce espiro, un profondo inspiro espandendo hara... e via, varco la soglia!

Non vedo Vittorina, la mia collega abituale nei trattamenti al reparto di Oncoematologia. Immagino sia all'interno ed abbia già indossato il camiciotto arancione che ci contraddistingue come volontari shiatsu, i suoi zoccoli arancione e la mascherina...

Indosso il mio camiciotto arancione, i miei zoccoli verdi (ebbene sì, della mia misura c'erano solo verdi!), la mascherina, mi lavo le mani...

"Ciao Vittorina, stai chiedendo alle infermiere quali bambini non possono ricevere shiatsu?"

Vittorina è seduta su uno sgabello nella sala infermiere. Penso 'è insolito... non ci siamo mai SEDUTI in quella sala...' ma subito capisco che è stata fermata da tre infermiere con le quali sta colloquiando sull'argomento shiatsu.

"Ciao Paolo, ho i nominativi di alcuni bambini" mi risponde Vittorina ed aggiunge "Le infermiere mi stavano dicendo che sarebbe importante anche per loro poter ricevere shiatsu e mi chiedevano se, come volontari, potevamo essere disponibili..." "Bene Vittorina, ne parleremo con la nostra responsabile: magari potrebbero essere le stesse infermiere ad avanzare la richiesta alla nostra coordinatrice; ecco il numero di telefono..." Sto terminando la risposta a Vittorina quando sopraggiunge un'infermiera accompagnata da una signora distinta. "Guardate chi vi ho portato!" esclama l'infermiera. 'Chi sarà questa signora?' penso 'forse la mamma di qualche bambino...' Non do molta importanza al nuovo arrivo in quanto sono già orientato ad iniziare i trattamenti e recarmi dai bambini: voglio iniziare!

"Bene, bene, allora raccontatemi di

questo shiatsu..." esordisce la nuova arrivata sedendosi su uno sgabello.

"Beh, forse più che parlarne sarebbe da provarlo lo shiatsu!" esclama una delle infermiere; e Vittorina prosegue "Se vuole ricevere un breve trattamento noi siamo qui!"

"Perché no, eccomi!" risponde pronta la signora.

E Vittorina: "Paolo, ci pensi tu?"

Non mi aspettavo questa conclusione ma il mio stupore dura una frazione di secondo e rispondo con voce piena: "Certo, mi lavo le mani e cominciamo!", mi giro verso il lavandino, mi insapono, risciacquo e asciugo le mani e mi avvicino alla signora (N.B. il "lavarsi le mani" è stato l'argomento principale di un incontro di formazione per volontari curato dalla caposala del reparto!).

"Come mi devo mettere?" mi chiede, "Stia pure comoda sullo sgabello... potrebbe gentilmente togliersi l'orologio?", vedo che indossa gli occhiali... "E magari anche gli occhiali".

Io rimango dietro a lei, avvicino le mie mani alle sue spalle e ... contatto. Vittorina, che si trova seduta di fronte alla signora, dall'altra parte del lettino, suggerisce a voce bassa: "Chiudete pure gli occhi..."; io proseguo nel trattamento sulle spalle col pollice, col gomito...

Poi Vittorina mi dice a mezza voce: "Paolo, siamo nelle tue mani...". Sono concentrato nella pressione e quasi non comprendo quella frase.

Vittorina si alza e mi dice a bassa voce: "Mi reco dai bambini..." e si allontana.

Io, inclinando la testa della ricevente passo dalla sua fronte alla testa e poi alla schiena e parte laterale di tronco e gambe. Poi posizionandomi di fronte tiro, stirandole, le braccia e poi le tratto, finendo con le pressioni sul palmo delle mani e alle dita. Mi sposto poi dietro la schiena, le mie mani sulle sue spalle per il contatto finale. Sciolto il contatto mi allontano di un

paio di passi. "Ecco fatto!" pronuncio a voce chiara con tono soffice "Come va?" (Solitamente non pongo questa domanda: preferisco lasciare il ricevente nella sensazione, senza che dia un giudizio...).

La signora apre gli occhi. "Bene!" è la risposta "A questo punto mi sento quasi in colpa per averla sottratta ai miei piccoli pazienti" accompagnando le ultime parole col movimento del braccio destro, allungandomi la sua mano per una stretta di ringraziamento.

Ricevuta la stretta di mano io saluto, esco dalla sala infermiere nel corridoio prospiciente le stanze di degenza.

"Come ho fatto a non accorgermi che la signora era una dottoressa?" penso... certo, non aveva il camice né altro che potesse farmelo intuire.... Getto lo sguardo alla porta dell'ambulatorio del medico responsabile del reparto. Sulla targa mobile posta a fianco della porta stessa leggo "Prof.ssa".

Tutto ad un tratto mi spiego l'atteggiamento di rispetto delle infermiere, il fatto che queste ultime avessero invitato la Professoressa a parlare con noi volontari per "promuovere" i trattamenti shiatsu anche per il personale infermieristico, la frase "Paolo siamo nelle tue mani..." arrivata da Vittorina appena iniziato il trattamento....

"Siete arrivati!" Una voce femminile mi fa girare: è della mamma di un piccolo degente. "Mario era ansioso di vedervi, voleva ricevere il trattamento shiatsu. Ora è nella stanza dei giochi. Vado a chiamarlo!" e si allontana a passo celere.

Dopo una manciata di secondi compare Mario, trainando il suo 'trespolino' (la piantana con ruote) con l'apparecchio al quale è collegato da un catetere. Mi guarda, mi sorride, lo seguo verso la sua stanza ed inizio il mio turno di volontariato shiatsu, felice di aver appena superato una "prova" inaspettata ed importante!

INFORMATIVA SUL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI AI SENSI DELL'ART. 13 DEL D.LGS. 196/03 "CODICE IN MATERIA DI PROTEZIONE DEI DATI PERSONALI". La informiamo, ai sensi dell'art. 13 del D.Lgs. 196/2003 "Codice in materia di protezione dei dati personali", che i dati personali da Lei forniti alla Friuli Holiday, formeranno oggetto di trattamento nel rispetto della normativa sopra richiamata e degli obblighi di riservatezza. I Suoi dati personali saranno trattati unicamente per le finalità connesse alla richiesta da Lei formulata di informazione e/o materiale promozionale riguardante la regione Friuli Venezia Giulia. Il trattamento sarà effettuato anche con l'ausilio di mezzi elettronici o comunque automatizzati. I dati saranno resi accessibili solo a coloro i quali, all'interno ed all'esterno della Friuli Holiday, abbiano necessità di averne conoscenza a causa della propria mansione o posizione gerarchica, secondo modalità tali da impedire perdita, distribuzione, accessi non autorizzati o trattamenti non consentiti dei dati stessi. I dati personali potranno essere comunicati ai soggetti esterni (hotel) che collaborano con l'Agenzia Friuli Holiday solamente per la prenotazione alberghiera.

Koan, Bukkosan roku

LA PRIMAVERA NELLA "TRADIZIONE", caso n° 4

A cura di Fabrizio Bonanomi

FIL ROUGE

Per i praticanti di arti e discipline estremo orientali è tappa d'obbligo fare esperienza di "vuoto", su cui il Maestro esorta il discepolo in ogni dove. Il tempo dedicato e le metodiche adottate per questa "ricerca-viaggio interiore" è assolutamente personale e discrezionale per ciascuno. Tuttavia nella Tradizione esistono diverse proposte di metodo, per poter seguire un "percorso" senza il quale ci si potrebbe "perdere". Una di queste si chiama Zen e in alcune scuole si adotta la pratica dei "Koan". Koan letteralmente significa "caso pubblico", sono domande paradossali che il Maestro dà al discepolo, hanno lo scopo di renderlo capace di vivere l'arte della vita, nella tensione ultima alla comprensione delle cose, un sentiero verso l'illuminazione. Diviene inevitabilmente una sorta di legame fra maestro e discepolo. Per portare qualche esempio, i koan "kensho", più conosciuti nella tradizione, sono fondamentalmente tre: il più antico è "Il (tuo) vero volto prima che nascessero i (tuoi) genitori" di Hui-Neng; poi il "MU" (il suono del vuoto) di Joshu, e terzo il "(battendo le mani si ha un suono, qual è il) Suono di una mano sola" di Hakuin. Qualche anno fa un maestro contemporaneo, italiano, Engaku Taino, affondando le radici nella Tradizione ha elaborato una interessante nuova rassegna di Koan che, con il consenso del Maestro, siamo onorati di proporre come rubrica periodica su queste pagine, usando gli stessi suoi scritti. Buona riflessione

BUKKOSAN ROKU

30 APRILE 2003

CASO N° 4

IL BAMBINO INDECISO

UNO SCALATORE SI ACCINGE A SALIRE UN'ALTA PARETE STRAPIOMBANTE (C'È AL MONDO GENTE CHE MUORE DI FARNE E DI SETE E QUESTI CONSUMANO L'ENERGIA COSÌ). IL FIGLIO DI DIECI ANNI GLI CHIEDE DI SCALARE ANCHE LUI (GIÀ GLI HANNO ATTACCATO IL MORBO) MA ARRIVATO IN CIMA ALLA PRIMA TIRATA INVECE DI PROSEGUIRE SI FA SCENDERE SUBITO (FORSE SI PUÒ ANCORA SALVARE). APPENA IN BASSO DICE ALLA MADRE (CHI HA MAMMA NON PIANGE): "NON SO COM'È, MA QUANDO STO GIÙ VOGLIO ANDARE SU E QUANDO STO SU VOGLIO STARE GIÙ" (IL PICCOLO BUDDA HA SCOPERTO LA QUINTA NOBILE VERITÀ).

SE BEVI LA MIA ACQUA NON AVRAI PIÙ SETE;
SE REALIZZI LA TUA BUDDITÀ USCIRAI DAL DOLORE.
LA RACCONTANO GIUSTA I MAESTRI, MA IL MONDO
CON UNA SOLA STAGIONE ANCORA NON È NATO.

C'è il koan e c'è la voce esterna che s'intromette, spesso per indicare l'insensatezza degli sforzi umani. Il koan è un esempio delle scelte che si presentano in ogni momento del lo stare al mondo, invece l'intromissione prova a portare alla luce l'insensatezza di tante azioni, così come forse di tutta l'esistenza. Intanto il mondo continua a svolgersi davanti agli occhi di chi continua a esistere, che deve decidere come sce-

gliere. Salvo accorgersi, nel momento in cui s'è presa una decisione, che si vorrebbe tornare indietro. Forse si potrebbe attraversare l'esistenza in maniera libera e distaccata se si fosse capaci di vedere l'insensatezza di qualunque decisione. Il koan affronta la schizofrenia dell'essere umano, e l'episodio, che riguarda il bambino che vuole scalare, è molto semplice. È naturale che un bambino imiti il padre: se scala vuole prova-

re a scalare; se va in barca vuole andare in barca; se va a cavallo vuole cavalcare. È però ovvio che stando a cavallo o in bicicletta potrebbe avere paura e voglia scendere. E così stando in mezzo al mare chiedi di ritornare a riva. Così, il bambino che vuole scalare una parete più lunga delle solite, appena arrivato un po' in alto chiede di scendere. Ogni bambino ha una chiarezza interiore che si perde con gli anni. La chiarezza

che gli fa chiedere: "Com'è che quando sto giù voglio andare su, e quando sto su voglio andare giù?". Nel libro La partita a carte Thomas Bernhard dice: "Per tanto tempo è successo che volevo andare in mezzo alla gente e quando stavo in mezzo alla gente volevo rimanere da solo, e quando ero da solo volevo andare in mezzo alla gente, per dieci anni sono andato avanti così". Infatti Bernhard su questa contraddizione ha scritto tutti i propri libri. Il koan è molto semplice, come tutti i koan, e richiede solo che si prenda coscienza della contraddizione intrinseca in ogni nostra azione. Adesso si avvicina l'estate e quando farà caldo si penserà all'inverno e al piacere di stare davanti al fuoco. Poi, tornato l'inverno e il freddo, si desidererà la libertà di andare in giro per casa in mutande e il piacere di sdraiarsi

si al sole. Così quando non si lavora viene voglia di lavorare, quando si sta lavorando si vorrebbe stare in casa a riposare. Nella poesia è detto chiaramente con due grandi maestri, il Cristo: "Se berrete la mia acqua non avrete più sete", e il Buddha: "Se realizzi la tua buddità, uscirai dal dolore". Ma è possibile? La poesia evidenzia l'esagerazione delle loro affermazioni: "La raccontano giusta i maestri, ma il mondo con una sola stagione ancora non è nato". Sembra che a Bogotà faccia sempre venticinque/trenta gradi, una sola stagione che sembra di essere sempre in primavera, però succede che si ammazzino in mezzo alla strada. Ma se si sta attenti, l'unica stagione in cui tutto va bene è prima di nascere. E nel momento in cui si comprende qualcuno potrebbe dire: "Allora conviene morire". Morire, ma come? Forse suicidarsi, pensando di tornare a casa così? No! Nella nostra scuola non si ha timore di parlare di morte, non suscita apprensione e sentimenti oscuri. La morte di cui si parla nella scuola zen è quella in cui si muore a se stessi. Se si riesce ad essere come il bambino, e quando si è su si ha voglia di stare giù, e quando si sta giù si ha voglia di andare su, va bene! Ci sarà un momento in cui si capirà che si può godere lo starsene giù, senza porsi alcuna pre-

occupazione. Significa forse essere stupido? No, è normale! Bisognerebbe lasciarsi prendere solamente dal fare, e così scalando una montagna non guardare i prati sottostanti col desiderio di starsene sdraiati al sole. È naturale che venga questo desiderio, ma se si è immedesimati nello scalare non si pensa a come sarebbe bello stare nei prati. E stando sui prati si guardano le montagne pensando che si vorrebbe essere su qualche cima. Sui prati si godono i prati e in parete si gode la parete; al lavoro si prova a vivere il lavoro e riposando si godrà il riposo. Non c'è altro modo per superare la contraddizione che è tutta l'esistenza. Come recita la poesia, non esiste il mondo con una sola stagione, in Colombia, forse alle Hawaii. Ma lasciando stare le stagioni meteorologiche, quanto sicuramente non esiste la giovinezza infinita, la sicurezza di poter godere sempre, di poter stare sempre bene. E così la ricerca di cambiamento, andando da una parte all'altra per trovare la propria posizione. Ciò che rende diverso il malato di schizofrenia dalla persona equilibrata è la capacità di adattarsi alle situazioni: scalando una parete ci si immedesima nella parete; su una barca si diventa uno col mare. E così, se si decide una qualunque situazione, non si dovrebbe desiderare di stare da un'altra par-

te. Per non vivere in modo frustrante, incapaci di godersi il momento che si sta vivendo.

JUNKEI

Ultimamente, per la legge della giungla, è stato invaso militarmente l'Iraq perché ritenuto dagli invasori uno stato canaglia. Sul giornale, col titolo di virus canaglia, si metteva in evidenza un tipo di terrorismo più subdolo, ovvero l'insicurezza che impedisce agli esseri umani di vivere tranquilli. Ovviamente tutti auspichiamo che i virus, che attaccano sempre più numerosi e in modi diversi la nostra salute, siano riconosciuti e disattivati. E così i terroristi. Ma l'esperienza, non solo degli scienziati, insegna che essi si riprodurranno in varianti sempre più agguerrite, pure se sempre più resistenti saranno le nostre difese. Come le casseforti delle banche e i portavalori. E così, in un crescendo continuo, ignorando quanto il Buddha ha affermato, si è tutti obbligati a consumare le proprie energie alla ricerca di una sicurezza impossibile. L'insicurezza non l'ha inventata il Buddha, egli ha enunciato però le Quattro Nobili Verità in cui la prima recita: "Esiste il dolore". Solo chi fosse in grado di estirpare il dolore sarebbe completamente sicuro. Ma vincere il dolore per mezzo degli antibiotici è impossibile, come si è potuto constatare contro i virus, o con le armi

invadendo i cosiddetti stati canaglia. È impossibile non solo secondo l'insegnamento del Buddha ma anche perché se tutte le persone, per evitare i contagi, rimanessero ognuna nel proprio paesello, il mondo così com'è organizzato crollerebbe: niente più voli aerei, niente più merci che viaggiano da un continente all'altro. Si tornerebbe all'età della pietra, ognuno nella propria caverna, attento a non contaminarsi con la tosse o con lo starnuto dell'altro, con l'Aids dell'altro, con il colore dell'altro, con la religione dell'altro. Certo, è un sogno un'umanità che da un momento all'altro diventa buddista. Ma sarebbe sufficiente fare propria l'affermazione del Buddha che il mondo, così com'è, è dolore, per non esagerare nel cercare la sicurezza, poichè più aumentano le misure di sicurezza e tanti più saranno coloro che cercheranno di infrangerle, siano virus, terroristi o banditi. È evidente che sia così, e forse non c'è altro da fare. Ma chi comprende le parole del Buddha, pur facendo attenzione a tutte le sicurezze, dovrebbe camminare nel mondo con equilibrio, nel mangiare, nel vestirsi e nel curarsi. Trovando la via di mezzo senza eccedere e nemmeno esaurirsi alla ricerca di una sicurezza impossibile. E poi, tranquillamente, lasciare che vada come deve andare.

MONDO

A volte capita di vedere che in fondo la cosa giusta da fare è conquistare una grande adattabilità, però anche la voglia di fare previsioni è quasi spontanea. Ora, fuori di questo zendo, c'è tutto un mondo dove si fanno previsioni continue tanto che sembrerebbe essere fuori del tempo non adeguarsi, anzi a volte si è costretti a adeguarsi. È sempre giusto adattarsi qualunque cosa succeda, oppure c'è la possibilità di tentare una previsione?

Procedendo nella comprensione dei koan capirete che le parole sempre e mai, non esistono. Nella vita non ci sono *mai*, e lo dico io adesso, contraddicendomi immediatamente, delle situazioni nelle quali si debba fare *sempre* in una maniera e *mai* in un'altra maniera. In alcune occasioni, come oggi quando siamo andati ad arrampicare in un posto che strapiomba tanto, chi arriva in cima, se ha sfilato la corda da tutti i moschettoni, scende appeso solo alla catena. Chi sta a terra a manovrare la corda, deve stare sempre attento, non può dire: "Oggi mi distraigo un po', lascio la corda" perchè il compagno precipiterebbe a terra. Però, quando osserviamo le situazioni in cui ci mettiamo, o si mettono gli altri, si può dire: "Quello con il capoufficio ha agito in quel modo, ma io non avrei fatto così; quell'altro con la mo-

glie, o con il marito, si sono separati o si sono ricongiunti, ma io avrei fatto diversamente; uno s'è comprato quella macchina ma per me era meglio comprarne un'altra". In queste situazioni è richiesto un adattamento, perchè è giusto che ognuno faccia come gli pare. Per esempio, tutte le mattine appena alzato io scaldo un bicchiere d'acqua al microonde, lo verso nel catino e mi faccio la barba. Finita la barba prendo un altro catino, lo riempio d'acqua fredda, c'immergo lo straccio ruvido e mi lavo strofinandomi. Delle mattine ho così freddo che trovo delle scuse per non farlo. Però non mi pento di questa specie di mia debolezza, come da ragazzini quando non s'andava a messa la domenica. Ci vuole la capacità di prendere le cose come vengono: "Non dovrei bere vino, ma stasera mi va di berlo e me lo bevo". Quello che si deve sviluppare è, come ho detto prima, l'equilibrio, e magari esagerare qualche volta, essendo presente a se stesso: "Sì, questa volta mi va di farlo, o non mi va di farlo", ma senza stare lì a darsi un voto: "Hai visto quanto sono stato bravo? Mi sono alzato tutte le mattine alle cinque e ho fatto meditazione fino alle sei, bravo!". Non è così. Se decido di alzarmi alle cinque e faccio zazen fino alle sei, è perchè mi va di farlo, non per scriverlo sul diario. Se non mi va non lo faccio. È impor-

tante capire bene qual è la libertà. È sapere che qualunque cosa si faccia e comunque la si faccia, non cambia il mondo, e, sotto certi aspetti, nemmeno la propria vita. Se si entra nell'esistenza con l'idea di cambiare il mondo e la propria vita, si dovranno sopportare grandi sconfitte e grandi frustrazioni. Noi invece ci poniamo uno scopo eccezionale come l'illuminazione, che è il massimo che si possa fare. E nella vita di tutti i giorni, nel relativo, si prova a vivere serenamente, tranquillamente in armonia con tutti gli esseri, comprese le piante e gli animali. Lo recitiamo tutte le sere: accettazione e solidarietà, sincerità e uguaglianza, parità fra i sessi e libertà, benevolenza e rispetto di ogni esistenza. È semplice, non c'è altro da fare. Poi, avendo nel cuore queste semplici regole, essere coerenti e adattarsi alle situazioni. Evitare insomma di vivere l'esistenza con la frustrazione del giocatore di tennis che se la palla non passa la rete si arrabbia. Nel tennis può andare, ma la vita è la vita.

Maestro, com'è che nella storia dell'uomo il male è stato sempre in maggioranza e quelli che cercano il bene, i buoni, sempre in minoranza? C'è una ragione nel fatto che vinca sempre il male, e i buoni siano sempre sotto i prepotenti?
Sui giornali c'è la bella notizia di un politico potente

condannato in primo grado a undici anni di carcere. A parte la battuta, potrebbe essere giusto che vinca il male, perchè se vincessero il bene e ci fosse un mondo in completa armonia non ci sarebbe scopo nello stare al mondo. L'armonia c'è già, prima che si nasca. Quale luogo migliore che stare nella pancia della madre? Così tranquilli per tutti i nove mesi? Ancora meglio dovrebbe essere starsene nella pancia dell'universo. Il male l'andiamo a cercare nel momento in cui si viene al mondo! L'alpinismo è stato inventato dagli inglesi, quando i primi anni dell'ottocento abitavano il paese più ricco. La borghesia agiata, non sapendo come passare il tempo, ha inventato lo sport, uno dei quali è scalare le montagne. Una guida alpina, andato a scalare nelle Ande, mi ha detto che i portatori e gli abitanti del luogo, all'inizio pensavano che gli alpinisti fossero omosessuali. Siccome erano tutti uomini, non concepivano che andassero fin lassù solo per scalare le montagne. Insomma, se non si combatte contro i draghi e gli orchi che tengono prigioniere le principesse, o le streghe di Biancaneve, bisogna inventarsi qualche altro impegno. Un tempo si combatteva contro i vicini per conquistare più territori, poi si è arrivati ad avere rapporti più diplomatici, ma c'è sempre qualcuno più forte che decide di fare come gli pare. Così si va dall'avvocato o si chiamiamo i vigili urba-

ni. Il fatto fondamentale è che venendo al mondo non si può stare senza far niente. Il fare porta talvolta a prendere delle scorciatoie, magari a sopraffare chi è più debole. C'è qualcosa nell'essere umano che gli fa avere dei comportamenti fuori delle regole. Ma se non ci fossero i comportamenti malvagi non ci sarebbero nemmeno i buoni, i quali si sentono orgogliosi di lavorare per la salvezza dell'umanità: "Noi stiamo facendo il bene dell'umanità, non come voi che invece siete cattivi". Il mondo è fatto di contrasti, i cine-

si da sempre hanno usato i due termini yin e yang per significare alternanza. Il mondo è in equilibrio quando nessuna delle due forze prevale. Poi però una delle due parti cerca di prendere il sopravvento sull'altra innescando una reazione, che col tempo riporta l'equilibrio. Come i giorni che si allungano a scapito delle notti che si accorciano, e poi saranno le notti ad accrescersi mentre i giorni si accorceranno, senza che nessuno dei due distrugga l'altro. Per assurdo si potrebbe eliminare il male se si facesse meno

bene; diminuendo il bene diminuisce il male. Siccome sono interdipendenti e tendenti all'equilibrio, come avviene per il bene anche il male cerca di tutelarsi. Luciano mi scrisse una lettera che è pubblicata su un notiziario dell'ottantasei. Ho riletto da poco quel notiziario che parlava della festa di fine corso d'arrampicata, che a quei tempi si faceva in casa di Gianfranco a Roma. Appena giunto sotto casa, vedendo Alvisè, allora undicenne, Luciano gli chiese: "Alvisè dove parcheggi?" e lui rispose: "Dove trovi po-

sto". È tutto talmente evidente! Dove si parcheggia se non dove c'è posto? Non è difficile, spesso le scelte sono molto semplici, eppure talvolta la semplicità rende noiosa l'esistenza. Allora si cercano le complicazioni per lavorare alla loro risoluzione. Una di queste è il gioco di scalare le montagne, fra i più assurdi che possano esistere. Però a molti di noi piace e non diamo fastidio a nessuno, pur consumando un po' d'energia.



Cercavi un tatami trasportabile?

Shiatsu, massaggio ayurvedico, thai

visita il mio nuovo sito:

www.fioreoriente.com

oppure richiedimi depliant e listino:
Bernardo Corvi 339 1209198
bernardo@ilfioredoriente.com

lavori lo ripieggi 3,5 kg!

TAOYINITALIA
ASSOCIAZIONE PER LO STUDIO E LA PRATICA
DELLE ARTI CLASSICHE DEL TAO

FORMAZIONE DI DAO YIN
QI GONG GINNASTICA
ENERGETICA CINESE

Bologna 2010-2011

La formazione biennale avrà inizio a febbraio 2010 per terminare a fine 2011. Al termine del percorso previo i necessari requisiti è possibile l'abilitazione al titolo di Istruttore TaoYinItalia. È previsto inoltre un terzo anno di specializzazione con seminari a tema specifico ed un ulteriore percorso integrativo con il M.^o Georges Charles per il conseguimento del titolo di Insegnante San Yi Quan.

Per informazioni dettagliate:
info@orienteinmovimento.it
www.orienteinmovimento.it
051-6708239 / 348 8231924

Marco Mazzarri

XXII CONVEGNO NAZIONALE FIS

16-18 aprile 2010

PALAZZO DEI CONGRESSI, GRADO (GO)



Cari lettori,

Abbiamo organizzato il nostro XXII Convegno che si terrà a Grado, dal 16 al 18 aprile 2010, presso il Palazzo dei Congressi in Viale Italia, 2. Telefono 0039 043182741 www.aliseieventi.it.

Il Convegno ha come titolo:

MERIDIANI E NON SOLO: TECNICHE, STRATEGIE E LETTURE ENERGETICHE

Fatto tesoro dell'esperienza e dei vostri suggerimenti dopo il Convegno di Castel Fusano, abbiamo scelto una data diversa per evitare i disagi causati dal grande traffico inevitabile nei ponti festivi. Anche la struttura del convegno stesso, elaborata dall'Istituto Culturale, nasce dal vostro apprezzamento di poter scegliere tra più attività svolte in contemporanea. Gli stessi lavori congressuali sono stati impostati in modo da darvi la possibilità di sperimentare le tecniche illustrate dai relatori.

Dal Convegno di Castelfusano abbiamo avuto interessanti riscontri in riferimento ai lavori presentati ed ai trattamenti scambiati tra operatori provenienti da scuole diverse. Tutto questo materiale vissuto e lavorato nel corso dei 5 giorni ha stimolato i partecipanti che ci hanno richiesto non solo di ammirarlo ma di poterlo portare nella propria pratica quotidiana. Pensiamo perciò, di fare cosa gradita nel poter soddisfare tali richieste, proponendovi work shops da cui attingere nuove proposte di lavoro e di poterle sperimentare da subito. In questo modo avremo la possibilità di osservare modalità e stili diversi e, in più, la possibilità di inserirli, se lo desiderassimo, nel nostro bagaglio culturale.

Il prossimo Convegno avrà, quindi, un'impostazione simile, ma non uguale, a quella del 2009.

Nel convegno di Grado ci confronteremo in un lavoro più specifico (lettura energetica di 5 zone del corpo, alcune delle quali sono spesso trascurate nei vari stili, e relativo trattamento) su zone assegnate del corpo, scelta di quelle tecniche che appariranno più interessanti o originali con riproposizione delle stesse.

Avremo inoltre un'ulteriore dimostrazione delle tecniche Namikoshi e tavole rotonde su argomenti tecnici, sociali e istituzionali.

PROGRAMMA

INIZIO LAVORI VENERDÌ 16 APRILE

- ore 10.00** registrazioni e accoglienza
- ore 11.00** APERTURA DEI LAVORI CONGRESSUALI
a cura dell'Istituto Culturale e delle Associazioni ospiti
- ore 11.30** Qi Gong con Franca Bedin
- ore 15.00** Gruppi di lavoro: esposizione e pratica condotta da ogni relatore sul tema tecniche, strategie e letture energetiche
- ore 21.00** Relazione del Presidente Giuseppe Montanini

SABATO 17 APRILE

- ore 9.00** Gruppi di lavoro condotti da insegnanti del metodo Namikoshi a confronto con professionisti metodo Masunaga
- ore 11.30** Tavola rotonda plenaria: "Meridiani o Zone?"
- ore 15.30** Gruppi di lavoro: esposizione e pratica condotta da ogni relatore sul tema tecniche, strategie e letture energetiche.
- Dopo cena** Grande Festa presso il Palazzo dei Congressi

DOMENICA 18 APRILE

- ore 9.00** Cinque relatori guidano la pratica delle loro tecniche
- ore 11.00** Tavola rotonda: "Il futuro dello Shiatsu e delle Associazioni"
- ore 14.30** Lavoro sulla mappa di Masunaga con applicazione pratica
- ore 17.00** Chiusura lavoro da parte dell'Istituto Culturale

Saranno presenti come relatori numerosi esponenti del mondo dello Shiatsu nazionale e internazionale insieme a rappresentanti delle Federazioni europee. Al momento di andare in stampa, alcuni relatori italiani hanno già confermato la loro partecipazione. Sono (in ordine alfabetico) Franca Bedin, Fabrizio Bonanomi, Daniele Giorcelli, Maurizio Parini, Gianni Pizzati, Andreana Spinola, Attilio Somenzi, Fabio Rao, Fabio Zagato. Il prestigio, l'esperienza dei relatori e la struttura del convegno lo renderanno un momento unico ed immancabile per tutti i praticanti e gli appassionati di Shiatsu.

Potrete trovare il programma completo a breve sul nostro sito

Il XXII convegno nazionale dà diritto a l'acquisizione di 75 PUNTI ECOS

Quota convegno :

- Euro 168,00 (per iscrizioni entro il 28 febbraio 2010)
- Euro 218,00 (per iscrizioni dopo 1 marzo 2010)
- comprensiva del pranzo a buffet della domenica 18 aprile



XXII CONVEGNO NAZIONALE FIS

16-18 aprile 2010 PALAZZO DEI CONGRESSI, GRADO (GO)

LA SEDE: L'ISOLA D'ORO (GRADO)



L'Isola d'oro dalle fattezze veneziane, è impreziosita da un dedalo di isolotti che formano la sua suggestiva laguna. E da paradisi naturali tutelati da due riserve naturali. Poco più a nord, c'è Aquileia, la Seconda Roma di cui Grado era porto e scalo. Unita alla terraferma da una sottile striscia di terra, Grado custodisce un centro storico dalla grazia veneziana, dove sarà bello perdersi tra campielli e vicoli, sorvegliati dalle pittoresche case dei pescatori, strette una all'altra. Per trovare poi autentici gioielli, come il duomo paleocristiano e l'antichissimo battistero ad architettura ottagonale. Il centro storico di Grado è circoscritto e tutto percorribile a piedi, la maggior parte delle strutture ricettive di massimo pregio sono raggiungibili con una passeggiata di cinque minuti, nelle quali si possono scoprire, tra calli e piazze, angoli davvero suggestivi e di grande valore artistico.

Le terme che affascinarono gli Asburgo

L'aristocrazia asburgica veniva qui per i bagni e le pregiate Terme marine di Grado fin dagli inizi dell'Ottocento. Terme recentemente ristrutturate e dotate di aree dedicate alla medicina estetica, che offrono programmi articolati: dalla talassoterapia alla prevenzione dell'invecchiamento cutaneo.

Abbiamo previsto la possibilità di organizzare alcuni servizi aggiuntivi a pagamento come, ad esempio, visite turistiche guidate per gli accompagnatori e per chi ne volesse usufruire.

Una nota importante per il vitto e alloggio
L'agenzia Friuli Holiday si occupa delle registrazioni alberghiere con condizioni particolarmente vantaggiose (vedi scheda registrazione alberghiera) e pasti presso le strutture albergo o cena presso i ristoranti locali.

La sistemazione alberghiera permette la scelta fra tre possibilità di soggiorno:

solo pernottamento
prima colazione a 1/2 pensione
pensione completa

E' anche possibile prenotare una cena tipica nei ristoranti locali. Per tutti questi aspetti potete contattare **Friuli Holiday Promohotels Riva Zaccaria Gregori, 9 Grado**
Tel. 043182347 fax 043184980

Attenzione

Ricordatevi di portare anche i "ferri del mestiere" di noi Operatori Shiatsu. Coperte speciali per la pratica, futon da viaggio e non, cuscini, materassini e tutto quanto possa essere utile per il vostro comfort.

Vi aspettiamo per vivere ancora una volta l'esperienza sempre "unica" (anche se è la XXI!!) da fare insieme.

I Direttivo e l'Istituto Culturale della Federazione Italiana Shiatsu



COME RAGGIUNGERE GRADO

In auto

Imboccare l'autostrada A4 da Venezia-Mestre o l'autostrada A23 da Tarvisio- Austria ed uscire a Palmanova (28 km da Grado)

Con il treno

La stazione più vicina a Grado è quella di Cervignano del Friuli. Visita il sito Ferrovie dello Stato per gli orari dei treni. Da Cervignano si può prendere una corriera per raggiungere Grado (vedi orario).

In aereo ci sono due possibilità

L'aeroporto di Trieste e quello di Venezia
L'aeroporto di Trieste - Ronchi dei Legionari si trova a circa 20 km da Grado. Ci sono collegamenti aerei giornalieri con le maggiori città italiane così come da alcune città straniere. L'aeroporto è collegato a Grado da un servizio di corriere di linea APT Gorizia.

L'aeroporto internazionale di Venezia - Marco Polo - è distante circa 100 km da Grado. Un servizio di bus navetta collega l'aeroporto alla stazione ferroviaria di Venezia-Mestre (da 30 minuti a 1 ora a seconda del traffico). Il treno da prendere è quello per Cervignano del Friuli (linea Mestre - Trieste). da Cervignano prendere la corriera fino a Grado (vedi orario). In tutto si tratta di un viaggio di circa 2 ore.

Servizio Taxi

Un taxi dall'aeroporto di Ronchi dei Legionari a Grado costa circa Euro 50,00. Un taxi dalla stazione di Cervignano a Grado costa circa Euro 40,00



Il Regime Fiscale 2010

Riteniamo utile fornire un orientamento sul regime fiscale, da adottare per il 2010, da parte di un contribuente che nel 2009 realizzi un fatturato non superiore a 30.000 euro. Nella prima parte sono definiti i requisiti necessari per applicare un determinato regime. Nella seconda sono raffrontati gli adempimenti richiesti e gli abbattimenti d'imposta possibili per il singolo regime.

GAMMA
di Savina Bonnin
Renzo Chiampo
savina.bonnin@tiscali.it

REGIME DEI CONTRIBUENTI MINIMI

- I contribuenti persone fisiche che
- non si avvalgono di regimi speciali ai fini IVA (1)
 - non commerciano in via esclusiva o prevalente in immobili o mezzi di trasporto nuovi
 - non partecipano a società di persone o associazioni professionali o non posseggono quote di s.r.l. a ristretta base proprietaria che hanno optato per la trasparenza fiscale
 - nel 2009 hanno conseguito ricavi o compensi non superiori a 30.000 euro (2)
 - nel 2009 non hanno effettuato cessioni all'esportazione
 - nel 2009 non hanno impiegato dipendenti o collaboratori (3)
 - nel triennio 2007-2008-2009 non hanno effettuato acquisti o locazione di beni strumentali per un importo complessivo superiore a 15.000 euro (4)
 - per gli anni 2008 (salvo revoca) o 2009 non hanno optato per il regime ordinario adottano il regime dei contribuenti minimi.

Possono optare per il regime ordinario. L'opzione vincola per un triennio e si esercita con il "comportamento concludente", e cioè, se si applica l'IVA sulle fatture equivale adottare il regime ordinario, se non si applica equivale adottare il regime dei contribuenti minimi. L'opzione deve poi essere comunicata nella dichiarazione IVA relativa al 2010, nel quadro VO.

REGIME DELLE NUOVE INIZIATIVE

I contribuenti persone fisiche, che hanno iniziato l'attività negli anni 2008 o 2009 ed hanno optato per il regime delle nuove iniziative imprenditoriali e di lavoro autonomo, continuano ad applicare tale regime per il 2010 salvo superamento nel corso del 2009 dei limiti di fatturato (30.987 euro) o salvo revoca dell'opzione, che può avvenire al termine del primo o del secondo anno (C.M. 9.3.201 n. 23/E). Possono optare per l'applicazione del regime dei contribuenti minimi o per il regime ordinario.

REGIME ORDINARIO

I contribuenti che non rientrano anche in una sola delle condizioni sopra esposte, devono applicare il regime ordinario dell'IVA e il regime ordinario o il regime delle imprese minori per quanto concerne le imposte sui redditi.

(1) I regimi speciali sono quelli indicati negli articoli 74, 74ter, 74quater: generi di monopolio, fiammiferi, giornali, libri, telefoni pubblici-schede-gettoni, vendita biglietti di trasporto urbano, intrattenimenti, spettacoli, beni usati, oggetti d'arte, agriturismo, agenzie d'asta, agenzie di viaggio, agricoltura, pesca.

(2) Se durante l'anno si superano i 45.000 euro, il regime del contribuente minimo cessa nell'anno stesso e si dovrà procedere al ricalcolo dell'IVA sulla parte eccedente i 30.000 euro, e versarla dopo aver dedotto l'IVA sugli acquisti di competenza. Si dovranno redigere le scritture contabili, ricostruendole dall'inizio dell'anno.

(3) Per collaboratori si intendono quelli di cui all'art.50, co.1 lett. c) e c)bis del TUIR.

(4) Per gli acquisti ed i leasing (non le locazioni) di beni ad utilizzo promiscuo (autovetture, cellulari, ecc...) il costo viene calcolato al 50%. Attenzione: con tre anni di affitto di un locale a 400 euro mensili si raggiungono 14.400 euro!

REGIME FISCALE 2010

	CONTRIBUENTI MINIMI	NUOVE INIZIATIVE	REGIME ORDINARIO
Conservazione e numerazione dei documenti contabili	SI	SI	SI
Registro delle fatture	NO	NO	SI
Registro degli acquisti	NO	***	SI
Liquidazione IVA	NO	annuale	mensile o trim.
Versamento IVA su acquisti intracomunitari	SI	in dichiaraz.	con autofatturaz.
Scritture contabili	NO	***	SI
Libro unico dipendenti	==	SI	SI
Ritenute d'acconto su fatture emesse a soggetti IVA	SI	NO	SI
Ritenute d'acconto su prestazioni ricevute da lavoratori autonomi e conseguente Mod. 770 sempl.	SI	SI	SI
Comunicazione annuale dati IVA	NO	SI	SI
Dichiarazione annuale IVA	NO	in UnicoPF	in UnicoPF
Dichiarazione annuale UNICO PF	SI	SI	SI
Dichiarazione annuale IRAP	NO	xxx	xxx
Compilazione Studi di Settore	NO	SI	SI
Soggetto a IVA	NO	SI	SI
IRPEF e ADDIZIONALI IRPEF	NO	NO	SI
IMPOSTA SOSTITUTIVA	SI	SI	NO
IRAP	NO	xxx	xxx
STUDI DI SETTORE	NO	SI	SI
Possibilità di dedurre i contributi INPS dal reddito	SI	NO	SI
Possibilità di detrarre oneri (spese mediche, mutui ristrutturazioni), carichi di famiglia e quota reddito	NO	NO	SI

non obbligatorio fiscalmente, ma necessario, ancorché in modo informale, per la compilazione delle dichiarazioni annuali (eccetto per i soggetti che utilizzano il tutoraggio fiscale).

xxx
non soggetto nel caso di assenza di autonomia organizzativa; altrimenti soggetto.

SI
il contribuente è tenuto all'adempimento, salvo esoneri specifici. Esempio: comunicazione annuale dati IVA: si è esonerati se il volume d'affari è inferiore a 25.001 euro.

Riservato ai Soci Professionisti

L'ELENCO DEGLI ACCORDI SOTTOSCRITTI DA FIS CON AZIENDE ED ENTI PER PROMUOVERE L'ATTIVITÀ DEI SOCI PROFESSIONISTI

Fin dalle sue origini la FIS si è molto adoperata per trovare un linguaggio comune, insieme ad un confronto tra gli operatori, che ha permesso una crescita culturale complessiva a tutti i livelli. Di pari passo la FIS si è attivata per promuovere e diffondere la presenza dello Shiatsu nella realtà sociale, con iniziative importanti sul territorio: carceri, ospedali, mondo dello sport, mondo scolastico, ecc., con lo sguardo rivolto alla sfera del volontariato. In questo periodo, la logica evoluzione ha fatto maturare i tempi per un confronto di tipo più professionale, di certo non meno importante per la diffusione dello Shiatsu: quello economico e fiscale. Le nuove proposte delle Convenzioni con i Soci, hanno un taglio che si colloca in ambito commerciale, una sorta di strutturazione professionale della figura dell'operatore Shiatsu nei rapporti con altre realtà del mondo dell'economia. Lo sforzo comune è significativo perché permette di incentivare la crescita personale nell'ambito professionale, immediatamente attuabile attraverso la stipula di accordi sul modello delle convenzioni. Inoltre offre la possibilità di promuovere la propria figura professionale di Operatore Shiatsu rendendola visibile sul territorio italiano e quindi raggiungibile da più ambiti sociali.

Le convenzioni stipulate sono riservate ai soci professionisti in regola con il pagamento della quota associativa. I nominativi degli aderenti saranno disponibili sul sito www.fis.it

Novità 2009 Dal gennaio 2009 gli Accordi in essere verranno uniformati dal punto di vista delle seguenti condizioni economiche: **Sconto 10%** che i Soci Professionisti applicheranno alle loro normali tariffe, per un trattamento shiatsu della durata di 50/60'.

Questo **accordo viene automaticamente accettato dai Soci Professionisti all'atto del Rinnovo dell'iscrizione alla Federazione**. Il socio professionista che non desiderasse mettere in atto le condizioni previste dall'accordo, è invitato ad informare l'utente della sua indisponibilità al trattamento, dando indicazione a rivolgersi ad un altro Socio Professionista FIS.

PARTNERS

Cral Banca Intesa e Cral Cariparo

Circolo Ricreativo Aziendale Lavoratori, promuove iniziative nell'ambito del tempo libero di carattere artistico, assistenziale, culturale etc. onde favorire l'incontro di tutti i soci per migliorare la qualità della vita e la crescita personale e collettiva attraverso reciproci scambi di valori.

Arvu e urbe capitolium

La Fis si impegna attraverso i suoi soci a riconoscere ai soci Arvu — Associazione Romana Vigili Urbani — e URBE CAPITOLIUM ed ai rispettivi familiari uno sconto del 10% sul compenso per un trattamento della durata di 50/60 minuti. La convenzione copre tutto il territorio regionale; potrete scegliere l'operatore shiatsu a voi più comodo consultando l'elenco degli operatori professionisti su www.fis.it o telefonando ai responsabili regionale o al responsabile convenzioni.

I titolari di carte fedeltà Selecard: nuovi clienti per i professionisti Fis!

La Federazione Italiana Shiatsu ha stretto una collaborazione con SINT S.p.A., società specializzata in attività di marketing e fidelizzazione, che opera attraverso il marchio di Circuito Selecard, che aggrega oltre 2.500.000 card e 20.000 partner commerciali. SINT realizza programmi di fidelizzazione distribuendo a tutti i partecipanti una CARTA FEDELTA' che propone SCONTI per l'acquisto di prodotti o servizi. Tali sconti sono offerti da grandi realtà, come la FIS, che operano in tutti i settori merceologici. Le attività commerciali e di servizi riconoscono le carte fedeltà distribuite da SINT perché queste riportano il marchio SELECARD. CHE COSA DEVE FARE IL PROFESSIONISTA FIS? È semplicissimo: riconoscere a tutti coloro che presentano una CARTA SELECARD le seguenti condizioni: Sconto del 10% sul costo di un trattamento Shiatsu di 50/60 minuti eseguito da un operatore professionista iscritto al Registro Italiano Operatori Shiatsu della Federazione Italiana Shiatsu. Numero Verde 800-218990 (9-13 e 14-18). SINT sarà lieta di darti tutte le informazioni sulla partnership. **La carta Selecard sarà inviata gratuitamente a tutti i soci professionisti così oltre a promuovere il loro lavoro, potranno anche usufruire di sconti e agevolazioni in vari settori legati al servizio.**

Studi commercialisti

La FIS ha stipulato una convenzione con diversi Studi Professionali di Dottori Commercialisti, per offrire a condizioni agevolate i servizi di consulenza fiscale e contributiva, esponiamo di seguito nel dettaglio le opportunità.

Attività di consulenza fiscale relativa all'inquadramento ed apertura posizioni presso Uffici fiscali preposti

Gestione contabile e fiscale, comprensiva di:

elaborazione del reddito fiscale e redazione della dichiarazione dei redditi; gestione delle relative scadenze fiscali e contributive; tempestivo aggiornamento sulle novità fiscali inerenti l'attività; registrazione ed elaborazione delle scritture contabili (ove necessario).

a) regime normale contabilità semplificata b) regime nuove iniziative c) regime contribuenti minimi

Consulenza fiscale ulteriore su domanda

I servizi offerti coprono un ampio ventaglio di casistiche inerenti l'attività dell'operatore shiatsu, riteniamo peraltro importante sottolineare che l'aspetto logistico non è vincolante, nel senso che è possibile usufruire delle agevolazioni anche se si risiede in una città o regione diversa dalla sede fisica dello Studio del Commercialista che si è scelto, visto che è sempre più diffuso l'invio telematico dei documenti e l'uso della posta elettronica per comunicazioni.

Hanno aderito alla convenzione

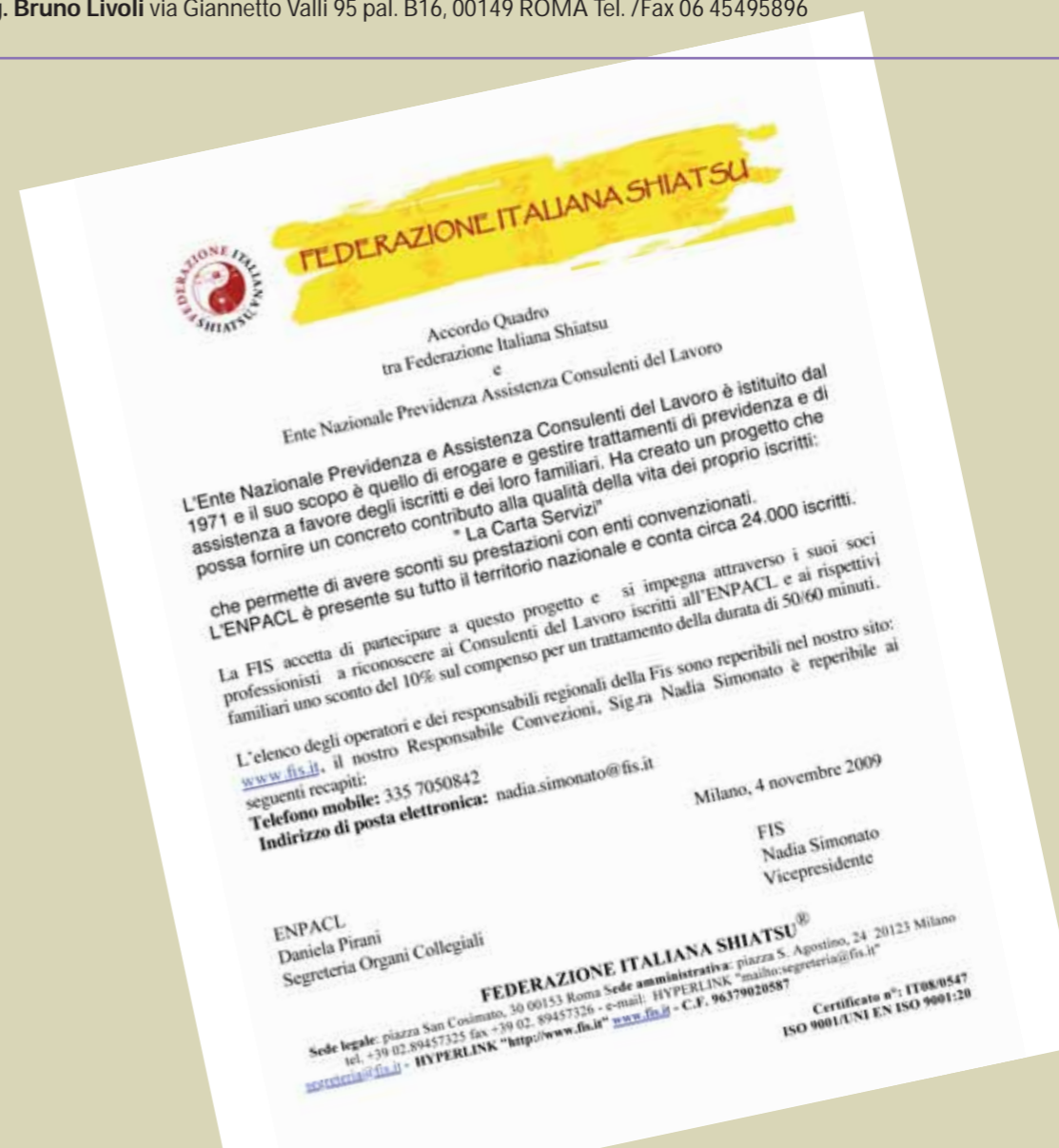
Studio Gamma di Bonnin Savina via Pasquale Paoli 52, 10134 TORINO Tel./Fax 011.3190702

Studio professionale Matteo Lazzaro via Monte Ricco 1, 35031 Abano Terme PD Tel. 049.824781

Studio dott. Vittoria Colombo via Gorizia 3, LISSONE MB Tel. 039.465204

Studio Martorana - Vasarri & Associati viale Gramsci 18, 50132 FIRENZE Tel. 055.2345903

Rag. Bruno Livoli via Giannetto Valli 95 pal. B16, 00149 ROMA Tel. /Fax 06 45495896



Responsabile
 Accordi e Opportunità
 Nadia Simonato
 nadiasimonato@tairere.it
 cell. 355.7050842

Opportunità e agevolazioni per gli associati FIS (Studenti, praticanti, ordinari e professionisti) a cura del Direttivo

La FIS, sull'onda degli Accordi, ha pensato di attivare delle Opportunità fruibili da tutti gli associati FIS in regola con il pagamento della quota associativa, attivando degli accordi in ambito commerciale attraverso i quali è possibile ottenere degli sconti, agevolazioni e facilitazioni. L'idea è quella di far conoscere la FIS e lo Shiatsu al mondo del commercio e, perché no, trarne beneficio dal punto di vista economico. Per informazioni approfondite contattate la Segreteria FIS o inviate richiesta di informazione all'indirizzo segreteria@fis.it.



Uno sconto 10% sulle spese di soggiorno presso Hotel Preistoriche di Montegrotto Terme
 Albergo di antica tradizione con ottima cucina e reparto cure che utilizza solo FANGO NATURALE. Parco di 22.000 mq; 1 piscina coperta e 2 scoperte collegate e a temperature differenziate, dotate di 11 idromassaggi, 4 lettini ad aria, percorso Kneipp, 5 cascate d'acqua, aquabikes e tappeto d'aria; palestra, sauna e campo da tennis. CURE TERMALI - BEAUTY FARM convenzionato A.S.L.I



Isola di Cocco Ayurvedic Resort Kerala India del Sud
SCONTO 10%
 riservato ai Soci F.I.S.

INDIA
 ITERVEDA tours & services (P) Ltd.
Delhi Office
 F-130/1a, Top Floor,
 Sudarshan Road, Gaietam Nagar
 110049 New Delhi (Delhi)
 Tel +91 11 416 414 97
 delhi@iterveda.com
Kerala Office
 103, 00 Vyapan Bhavan
 Kadavaththra Jn.
 Kochi 682020 (Kerala)
 Tel +91 484 3023 467
 Fax +91 484 2313 467
 kerala@iterveda.com

ITALY
 ITERVEDA tours & services (Italia)
 Partita IVA: 0341 869 0290
vicenza Office
 Via Mantova 23
 37019 Peschiera del Garda (VR)
 Tel +39 045 644 6703
 Tel / Fax +39 045 755 1593
 info@iterveda.com

www.iterveda.com

per tutti
 i dettagli
www.fis.it

La Sana Gola di Martin Halsey

La Sana Gola di Martin Halsey, biologo americano e esperto di terapia alimentare, nutrizione, alimentazione naturale, macrobiotica* e medicina tradizionale cinese. LSG è prevalentemente una scuola di cucina, che offre corsi di vari livelli: amatoriali o per principianti, serate a tema, corsi di aggiornamento; fino a formare cuochi professionali diplomati, oppure corsi per diventare esperti di terapia alimentare. LSG è anche una rivista bimestrale di salute, benessere, gastronomia, informazione su temi di attualità sempre legati all'alimentazione; organizziamo anche programmi di vacanze, settimane depurative e curative, eventi speciali e conferenze, pubblichiamo libri e dispense. La Sana Gola riconosce uno sconto del 10% a tutti gli iscritti FIS.



Trevilana company

Per acquistare il vostro nuovo futon potete approfittare della convenzione con Trevilana info@trevilana.it
SCONTO 10%
SU TUTTI GLI ARTICOLI



www.trevilana.it



Tairerè - Bed and Breakfast

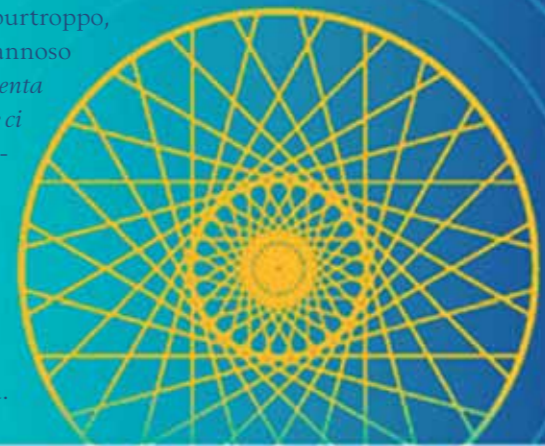
Da Settembre 2003, il TAIRERE' offre un comodo ed eccellente servizio di Bed & Breakfast per chi desidera visitare la zona termale di Abano Terme e i Colli Euganei, a pochi chilometri da tutte le maggiori città del Veneto, Venezia compresa. Il tempo migliore per apprezzare un viaggio è un movimento lento, ritmato dalle abitudini del luogo. A piedi, in bicicletta, in treno o in auto, basta allontanarsi dai sentieri principali, dalle corsie a percorrenza veloce, questo è il tipo di viaggio che più si apparenta ad un viaggio interiore alla scoperta del territorio e di noi stessi.
Sconto del 10% per tutti gli iscritti alla FIS.



La Betulla Erboristeria di Tiziana Franceschi

P.tta Aldo Moro 12, 35035 Mestrino PD
 Tel. 049 9004024
 Offre un servizio competente e specialistico nei seguenti campi:
 Fitoterapia, Oligoterapia, Spargiria, Fiori di Bach e Cosmesi Naturale
Sconto 10% per tutti gli iscritti F.I.S.

Viviamo in un universo di vibrazioni e di radiazioni che vorremmo fossero sempre in armonia con il nostro campo bioenergetico ma, purtroppo, l'inquinamento ambientale in cui viviamo ha un effetto dannoso sulla nostra salute. *Il futon, luogo sul quale noi lavoriamo, diventa un accumulatore di Energie Sottili "congeste" che ci inquinano e ci impediscono di lavorare serenamente.* Dall'intuizione e dall'esperienza di Roberto Zamperini è nato il Cleanergy: *un potente trasmutatore energetico, in grado di decongestionare e aumentare la circolazione di energia pulita sia nel nostro organismo che nell'ambiente che ci circonda.* E' un sistema ecologico non consumistico che non ha bisogno di essere ricaricato, che non deve essere pulito dalle congestioni, poiché l'energia sporca viene automaticamente convertita in energia pura.
10% di sconto agli associati FIS più uno sconto del 5% se si acquista con bonifico anticipato o con contrassegno telefonando allo 339 671 1794 o scrivendo a lucianoardesi1@gmail.com. Per ulteriori informazioni sulla tecnologia Cleanergy: www.cleanergy.it



TECNOLOGIA
Cleanergy

QUOTE SOCIALI
IL CONSIGLIO
DIRETTIVO
HA DELIBERATO
LE QUOTE SOCIALI

Socio

Professionista	euro 187
in caso di	
invio telematico	euro 182
Iscrizione FIS	euro 92
Copertura legale	euro 30
Responsabilità	
civile verso terzi	euro 15
Tenuta albo RIOS	euro 50

Socio

Ordinario	euro 137
in caso di	
invio telematico	euro 132
Iscrizione FIS	euro 92
Copertura legale	euro 30
Responsabilità	
civile verso terzi	euro 15

**Iscritto al Registro
Studenti/Praticanti**

Praticanti	euro 70
Studenti	euro 30

Studenti e Praticanti hanno la facoltà di sottoscrivere la Polizza Assicurativa di Responsabilità Civile Unipol, con una quota aggiuntiva di euro 15,00. La Polizza copre danni a terzi fino a euro 1.000.000 mentre la Copertura Legale copre per un massimo di euro 5.000.

Per iscriversi alla FIS

Usare il modulo pubblicato nella rivista o scaricarlo dal sito www.fis.it o telefonando alla Segreteria FIS al numero 02.89457325.

INFORMAZIONI RELATIVE AGLI ESAMI FIS

SESSIONE PRIMAVERILE 2010

Data: 23 - 24 marzo. Città: ROMA

Sede: in fase di definizione

Termine iscrizioni e consegna documentazione
31 gennaio 2010

SESSIONE AUTUNNALE 2010

Data: 19 - 20 ottobre. Città: MILANO

Sede: in fase di definizione

Termine iscrizioni e consegna documentazione
6 settembre 2010

Per gli aggiornamenti controllare www.fis.it Sezione Esame. Possibilità di aggiunta della data del 28 ottobre nel caso in cui il numero di iscritti lo richieda. Il termine ultimo per le iscrizioni 14 settembre 2009. Per le modalità di iscrizione all'esame consulta il sito FIS o contatta la segreteria.

UTILIZZO DEL LOGO REGISTRATO

Comunichiamo a tutti i soci Professionisti della Federazione Italiana Shiatsu®, che nella riunione del Consiglio Direttivo del 5 ottobre 2004, si è deciso che tutti i soci Professionisti regolarmente iscritti al Registro Italiano Operatori Shiatsu e in regola con la quota associativa possono far uso del logo della Federazione per pubblicizzare la propria attività professionale. Il logo può essere utilizzato singolarmente o affiancato dalla dicitura: "Iscritto al Registro Italiano Operatori Shiatsu".

Il logo si può richiedere alla segreteria



ERRATA CORRIGE

nominativo della sezione del 23-24 Marzo 2009 a Bologna comparso sul n. 25: non è PEIRA MARIA TERESA bensì PERIA MARIA TERESA

L'indirizzo di posta elettronica della segreteria FIS è cambiato, inviare tutte le comunicazioni a:

segreteria@fis.it

Cambiamento numeri telefonici

tel 02 89457325

fax 02 89457326

HANNO SUPERATO L'ESAME DI AMMISSIONE AL REGISTRO ITALIANO OPERATORI SHIATSU, NELLA SESSIONE DEL 26-27 OTTOBRE 2009, A MILANO, I SOCI FIS:

BERTOLLOTTI CHIARA
CIANCIO MARILENA
DE MARCHI EMILIA
FAVARATO PATRIZIA
FOSCHINI MORENO
FRANGIONI VALENTINA
IANNI LUCIANO
IANTORNO GIUSEPPINA
MONTAGNANI NICOLA
MORETTI ANTONELLA
SCORBATTI MARCO
VERRECCHIA ALESSANDRA
HANNO SUPERATO L'ESAME DI AMMISSIONE AL REGISTRO ITALIANO OPERATORI SHIATSU, NELLA SESSIONE DEL 9-10 NOVEMBRE 2009, A VERONA, I SOCI FIS:

ARAMINI ROSARIA
AZZONI BEATRICE
BELTRAMI ANTONELLA
BERTACCINI ROBERTO
BUSATO NADIA
CANER LORENZO
MADDINELLI MARTINA
MARANGON MARIALUISA
MASCALZONI LUCIANO
MIETTO MANUELA
MONTANARI MASSIMO
MORIGGI FRANCO
PAVIN EDDA
PERUZZO STEFANIA
RAVAGNAN ENRICO
RIGON ANTONELLA
SERAFINI ELISABETTA
TOMASETTO MARIKA
TOSONI SILVIA
TOZZI MARIO
VARDANEGA FABIO
VESCO ANNA
ZORZI DANIA
ZORZI SUSI



Lo shiatsu per mamme e bambini

di Elisa Dossi

SEMINARIO INTERREGIONALE LOMBARDIA, TRENTO ALTO ADIGE, VENETO, SVOLTO IL 25-25 OTTOBRE AD AFFI. INCONTRO D'APPROFONDIMENTO SU TECNICHE E STRATEGIE SHIATSU, DA USARE IN GRAVIDANZA E NEI PRIMI MESI DI VITA DEL BAMBINO.

L'emozione di una nascita, con tutte le gioie e i timori che essa comporta: Maurizio Parini, Marisa Bettio, Meri Fogarollo e Luciano Valerio hanno dedicato due giorni di shiatsu teorico ed esperienziale all'argomento. Per vivere questo momento in serenità, che si sia dalla parte dell'operatore shiatsu o da quella di chi è coinvolto in prima persona come genitore, parente, amico.

L'importanza di parlare con il bambino, dopo la sua nascita ma anche prima, rivolgendosi alla sua anima per accoglierla e accettarne le scelte; il significato dei nove mesi prima del concepimento, dei nove mesi di gravidanza, dei nove mesi dal parto; il senso psichico oltre che fisiologico di sintomi quali nausea, vomito, mal di schiena, ansia, sonno e i trattamenti specifici per mamme in attesa e per neonati. Oltre il seminario di shiatsu, poi, un percorso di com-

pressione: dello stato delle mamme, dei papà e dei neonati, ma anche una riflessione su quanto come genitori o come figli si è direttamente vissuto. Tutto questo è stato Accogliere una vita, il seminario svoltosi ad Affi lo scorso 24 e 25 ottobre che ha approfondito le tecniche e strategie da usare in gravidanza e nei primi mesi di vita del bambino. Maurizio Parini si è occupato della visione energetica dello sviluppo fetale, insegnando come trattare una donna incinta e spiegando quali punti possano essere ritenuti più utili in base alle diverse esigenze; Marisa Bettio ha parlato della magia del parto e di come si possa intervenire prima e durante la nascita; Meri Fogarollo ha illustrato quanto valga il contatto per il bambino, spiegando poi nello specifico come intervenire sulle coliche addominali. La serata e il risveglio sono stati accompagnati dal clima di serenità dei canti sulla pace di Luciano Valerio. Due giorni di shiatsu teorico ed esperienziale che sono stati anche un itinerario nel tentativo di capire il rapporto tra genitori e figli fin dal primo momento in cui si instaura: "O grande, piccolo essere [...] sappi che la forma umana si guadagna con difficoltà e che essa è facile da perdere. Sappi che tutte le cose di questo mondo sono brevi come un lampo nel cielo. Sappi [...] che bisogna conoscere questa vita, che bisogna prenderla come il frantumarsi di una goccia di pioggia, come una bella cosa che sparisce nel momento stesso in cui appare. Così mio piccolo grande essere umano decidi della tua mèta e fai uso di ogni giorno, di ogni notte, di ogni istante per raggiungerla".



OFFERTA BANNER AI NOSTRI SOCI PROFESSIONISTI IL CONSIGLIO DIRETTIVO HA DELIBERATO DI OFFRIRE GRATUITAMENTE PER IL 2010 UNO SPAZIO BANNER SUL NOSTRO SITO A TUTTI I SOCI PROFESSIONISTI IN REGOLA CON L'ISCRIZIONE E CON L'AGGIORNAMENTO PROFESSIONALE.

Per maggiori informazioni contattare la Segreteria. La FIS ha un nuovo c/c bancario: Federazione Italiana Shiatsu Unicredit Banca - Agenzia Milano Modestino IBAN: IT40L0200801610000100830977

LOMBARDIA

Barbara Allegrezza

APPUNTAMENTI FIS LOMBARDIA
2009/2010

- 13 dicembre** **INCONTRO CON BEPPE SIVERO** Verona
L'uso del cibo per il riequilibrio energetico e fisico
Principi generali di nutrizione, yin e yang e le 5 trasformazioni,
introduzione al loro uso nell'alimentazionee parte pratica:
preparazione di un risotto!
- 23 gennaio** **INCONTRO CON GIULIA BOSCHI** Milano
A cavallo fra due cieli:
Concepimento ed embriogenesi nella tradizione taoista e
in medicina cinese
- 23 marzo** **INCONTRO CON JOSHIN** Milano
All'origine dei meridiani
Seminario di teoria e pratica sul primo
meridiano meraviglioso Chong Mai

Per informazioni e prenotazioni contattare Barbara Allegrezza
e-mail: lombardia@fis.it - cell.: 338.4030662

Meridiani Meravigliosi

ALL'ORIGINE DEI MERIDIANI

Seminario di teoria e pratica sul primo meridiano meraviglioso Chong Mai

Meridiani meravigliosi, straordinari, curiosi, rari, celesti... la meraviglia della vita si manifesta nelle prime strutture energetiche dell'essere umano, che veicolano l'energia ancestrale; Dal centro vitale Ming Men sbocciano i primi meridiani meravigliosi che fisicamente sono il primo costituente dell'uomo, la struttura di sostegno, l'impronta originaria e peculiare; spiritualmente sono lo strumento dato all'essere umano per poter compiere il suo percorso personale, per apprendere quello che la vita deve di imparare per perseguire il proprio destino individuale...

Durante il seminario sarà preso in considerazione il primo degli otto meridiani meravigliosi Chong Mai.

Programma Cosa sono i meridiani meravigliosi, caratteristiche, funzioni, come contattare i meridiani meravigliosi attraverso le loro porte d'accesso: i punti chiave, loro abbinamenti e modalità di trattamento

Chong Mai - Vaso Centrale: Caratteristiche del meridiano meraviglioso

Illustrazione del percorso

Kata completo del meridiano con le tecniche specifiche

Seminario condotto da Elisabetta Joshin Galani **Luogo: Milano; orari: 9.30; 12.30; 14.00; 18.00**

Per prenotazioni: Barbara Allegrezza 338.4030662 lombardia@fis.it

TRENTINO ALTO ADICE

Elena Faes

F.I.S. REGIONE TRENTINO ALTO ADIGE SEMINARIO MONOTEMATICO

SHIATSU DI EMERGENZA

Assegnazione di 14 punti ECOS

Sabato 30 gennaio 2010; orari 9 -13; 14 -17. Relatore: Daniele Giorcelli

In questo caso non stiamo parlando di tecniche di pronto soccorso che sono ovviamente di competenza di personale medico qualificato. Stiamo parlando di tutti quei disturbi che per la loro natura richiedono un'attenzione immediata: che dire di un forte singhiozzo? O di una scarica di diarrea? Non sono emergenze che mettono in pericolo la nostra vita, ma che ci possono sicuramente far passare dei brutti quarti d'ora. Pensate ad una nausea provocata dal mal di mare o dal mal d'auto. O a un torcicollo che ci blocca con la testa girata. Non sono certo situazioni da ambulanza ma neanche ci lasciano lo spazio e il tempo per procrastinare. Chissà quante volte vi sarà già capitato di trovarvi in una situazione del genere con l'amico o il parente che sapendo che fate shiatsu vi avrà chiesto qualcosa del genere: "Fai qualcosa tu che te ne intendi!". Oppure: "Non puoi schiacciarmi da qualche parte e farmi passare questa fitta?". E voi che siete abituati a gestire tutto con calma, attrezzati di futon, musica e incensi vi siete trovati se non spiazzati comunque a giocare fuori casa. Queste sono situazioni che possono essere sia da studio, ma più spesso da strada, e bisogna imparare qualche truccetto per arrangiarsi. Senza la pretesa di fare i maghi e risolvere tutto con due pressioni. "Dare una mano" però si può. E se funziona... godetevi i complimenti! *Nota importante: lo shiatsu non è un atto medico e per ogni sintomo è importante rivolgersi innanzi tutto al proprio medico.*

Per iscrizioni e informazioni: Elena Faes tel. 347 2571988 - elena.faes@yahoo.it
Luogo: presso la Palestra della Scuola Elementare "S.Pellico" di Besenello (TN)
Costo: 50 euro

Corso di Feng Shui

Relatore: Vittoria Vitale

Consulente Feng Shui presso il Feng Shui Research Center di Toronto

TRENTO 6 e 7 Marzo 2010

via Petrarca, 2 - Orari: 9 - 12,30; 14 - 17,30

Il Feng Shui è l'arte e la scienza cinese che insegna come vivere in armonia con l'ambiente. Ciò che è al di fuori è il riflesso di ciò che è dentro di noi e viceversa. La casa, i muri, gli ambienti di lavoro sono corpo che ci protegge. La natura è viva e respira e noi dobbiamo armonizzarci con il suo respiro. Intervenendo con il Feng Shui riordiniamo i flussi energetici della nostra abitazione e/o studio e conseguentemente anche nella nostra vita. Lo scopo del Feng Shui è quello di circondarci il più possibile di energia vitale benefica.

PROGRAMMA

Approfondimento dei principi universali del Feng Shui

Yin e Yang - i 5 elementi - i 4 animali celesti

Il Ba Gua: il suo significato e il suo uso - l'elemento di nascita

Lavoro pratico su planimetrie:

ogni partecipante avrà modo di applicare le nuove conoscenze all'uso personale

Per iscrizioni e informazioni:

Elena Faes tel. 347 2571988 - elena.faes@yahoo.it

QUOTA D'ISCRIZIONE: 90 euro.

LA FREQUENZA DEL CORSO DÀ DIRITTO A 28 PUNTI ECOS

Il numero di partecipanti ammessi è di 15 persone,
la selezione avverrà in base all'ordine di prenotazione

PIEMONTE

Claudio Micalizzi
piemonte@fis.it
tel. 333.1740177

LOMBARDIA

Barbara Allegrezza
lombardia@fis.it
tel. 338.4030662

TRENTINO ALTO ADIGE

Elena Faes
trentinoaltoadige@fis.it
tel. 0464.390086 - 340.2571988

VENETO

Michele Uliana
veneto@fis.it - tel. 347.4741579

LIGURIA

Davide Staunovo Polacco
liguria@fis.it
tel. 0183.296932 - 339.4408830

EMILIA ROMAGNA

Carla Pola
emiliaromagna@fis.it
tel. 339.2263449

TOSCANA

Albina Papale
toscana@fis.it - tel. 055.579872

MARCHE

Giuseppe Vagnoni
marche@fis.it - tel. 338.8536903

UMBRIA

Socia Incaricata: Vittoria Corrado
umbria@fis.it - tel. 328.3060422

LAZIO

Daniela Piola
lazio@fis.it - tel. 340.3784613

ABRUZZO

Ivano Ciotti - abruzzo@fis.it
tel. 0863.412436 - 333.8442331

CAMPANIA

Salvatore Visconti
campania@fis.it - tel. 337.375508

CALABRIA

Renato Zaffina
calabria@fis.it
tel. 0968.433760
0968.29272 - 338.7450429

SICILIA

Carmela Morabito
sicilia@fis.it - tel. 349.3757284

Coordinatore R.R.

Uri Luciano Ardesi
coordinatore-regionale@fis.it
tel. 0471.201044 - 339.6711794

Responsabile Convenzioni

Vicepresidente: Nadia Simonato
nadiasimonato@tairere.it
tel. 335.7050842



Associazione Hakusha
Shiatsu Moxa Medicina Tradizionale Cinese

INCONTRI DI SPECIALIZZAZIONE PER OPERATORI SHIATSU

**Approfondimenti di Medicina Tradizionale Cinese
CASI CLINICI : VALUTAZIONE ENERGETICA E
TRATTAMENTO CON SHIATSU E MOXIBUSTIONE**

**Domenica 31 gennaio 2010 - Milano
Docente Dr. Maurizio Corradin**

I VISCERI CURIOSI

**Domenica 28 febbraio 2010 - Como
Docente Dr. Maurizio Corradin**

**SEMINARIO DI APPROFONDIMENTO
DELLO SHIATSU DEL M° MASUNAGA - STILE IOKAI
LE TECNICHE ORIGINALI ED AVANZATE DI UNO
DEI PIU' DIFFUSI ED APPREZZATI STILI DI SHIATSU.**

*Nel corso del seminario verrà presentato ed utilizzato il nuovo libro
di Shiatsu di Mario Vatrini con il materiale originale delle lezioni di Masunaga*

**10-11 aprile 2010 a Milano
Docente Maurizio Parini**

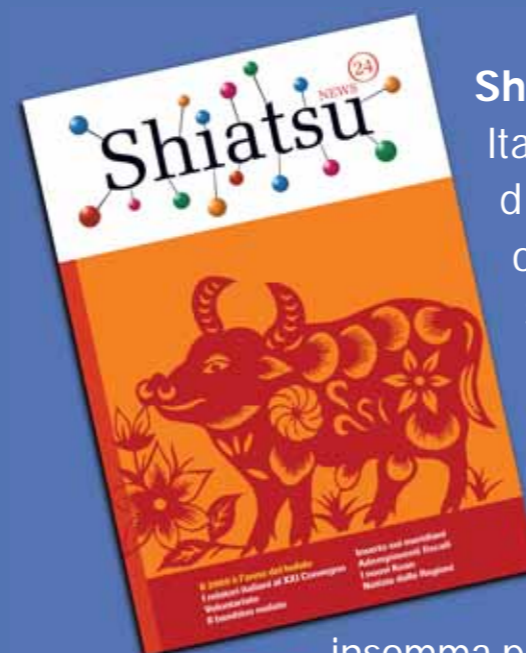
**IMPORTANTE NOVITA'
SEMINARIO DI SPECIALIZZAZIONE IN MOXIBUSTIONE**

Metodiche avanzate di tonificazione e dispersione. Uso simultaneo dei diversi strumenti di moxa. Strategie e protocolli di riequilibrio energetico utilizzando punti speciali del M° Sawada. Avvertenze, accorgimenti per ottenere un sicuro ed efficace risultato.
Per l'elevato contenuto tecnico del seminario è consigliato avere una buona conoscenza della moxibustione giapponese

**DOMENICA 28 MARZO 2010
Docente Maurizio Parini**

www.sabbiabianca.it

Sede di Milano - 02313497 - info@hakusha.it
Sede di Como - 031273893 - como@hakusha.it



Shiatsunews è la rivista ufficiale della Federazione Italiana Shiatsu, una rivista che arriva in tutte le case degli associati e negli studi dei più qualificati operatori shiatsu italiani. La pubblicità su **Shiatsunews** è quindi un'importante occasione per fare conoscere la tua attività ad un lettore attento e competente, per promuovere i prodotti della pratica shiatsu, per informare sulle opportunità di aggiornamento professionale, per proporre le novità editoriali e librerie, insomma per rappresentare tutto ciò che costituisce il grande mondo dello shiatsu. Per venire incontro alle più diverse esigenze **Shiatsunews**, completamente rinnovata nella sua veste grafica, ha studiato una gamma di possibili inserzioni pubblicitarie che sicuramente possono incontrare anche la tua esigenza. A partire dal prossimo numero, **Shiatsunews** ti offre anche la possibilità di inviare gratuitamente ai tuoi clienti la rivista. Bastano **15 euro** e per un anno **Shiatsunews** entrerà nelle loro case. Un omaggio che sarà apprezzato e ti farà ricordare.

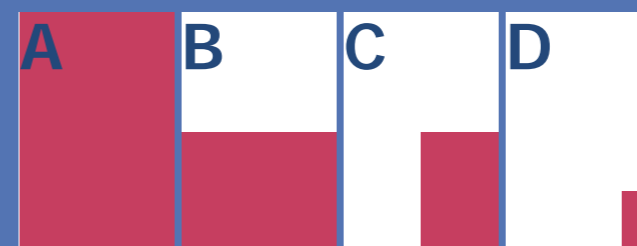


PUBBLICAZIONE TRIMESTRALE

1° trimestre: **marzo** 2° trimestre: **giugno**
3° trimestre: **settembre** 4° trimestre: **dicembre**

**ABBONAMENTO ANNUALE
A SHIATSUNEW: 15 euro**

per informazioni: abbonamenti@shiatsunews.com



SCONTO DEL 20%
per 4 uscite consecutive

La 4ª di copertina dovrà essere richiesta volta per volta

LISTINO RISERVATO AI SOCI FIS

A (cm 21x29,7)	340,00 euro
	470,00 euro (2ª di copertina)
	550,00 euro (4ª di copertina)
B (cm 21x14,5)	200,00 euro
C (cm 10,5x14,5)	110,00 euro
D (cm 7,5x7,5)	65,00 euro

LISTINO STANDARD

A (cm 21x29,7)	370,00 euro
	490,00 euro (2ª di copertina)
	590,00 euro (4ª di copertina)
B (cm 21x14,5)	220,00 euro
C (cm 10,5x14,5)	120,00 euro
D (cm 7,5x7,5)	70,00 euro

Scrivete a inserzioni@shiatsunews.com specificando formato e trimestre di uscita, dati per ricevuta/ fattura (nome/ragione sociale, codice fiscale/partita iva, indirizzo, telefono e fax)



XXII

CONVEGNO NAZIONALE FIS

16-18 aprile 2010
PALAZZO DEI CONGRESSI, GRADO (GO)

**MERIDIANI E NON SOLO:
TECNICHE, STRATEGIE E
LETTURE ENERGETICHE**

**ABBIAMO ORGANIZZATO, DIRETTIVO ED ISTITUTO
CULTURALE INSIEME, IL NOSTRO PROSSIMO CONVEGNO
IN UN'ACCOGLIENTE STRUTTURA IN RIVA AL MARE**

Continuando l'esperienza positiva
del Convegno Nazionale di Roma
verranno proposte numerose
esperienze pratiche che faremo suddivisi
in gruppi guidati da prestigiosi relatori
I DETTAGLI NELLE PAGINE INTERNE