

# Shiatsu

NEWS **28**



## Un solo shiatsu

**PROTOCOLLO D'INTESA FIS - APIS  
DOPO UN VENTENNIO UNO STORICO  
ACCORDO FIS-APIS  
TOCCHIAMO IL CUORE DELL'ABRUZZO  
HARA**

**KOAN, BUKKUSAN ROKU CASO 5  
LA MONTAGNA È CORPO E L'ESSERE  
UMANO È MONTAGNA  
NOVITÀ FISCALI 2010  
NOTIZIE DALLE REGIONI**

Periodico di informazione Shiatsu N°28 - marzo 2010 - Aut. Trib. di Milano N 113 del 24/02/2003 - Poste Italiane spa - Spedizione in abbonamento postale 70% D.C. Roma

# INCONTRO DI MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

tenuto da

Elisabeth Rochat de la Vallée

## le Folle e i Deliri

L'incontro si rivolge a danzaterapeuti, operatori shiatsu, medici, agopuntori e studiosi di medicina olistica che desiderano approfondire le loro conoscenze direttamente da chi ne è fonte così preziosa.

L'argomento scelto si rivela di fondamentale importanza per i danzaterapeuti, in quanto la psichiatria è campo di applicazione prediletto. La visione cinese riguardo a "folle e deliri" arriva a toccare la questione della patologia prendendo in esame la dimensione fisica e psichica da punti di vista che si rivelano sorprendentemente moderni. Ingloba non solo la persona ma il suo inserimento nel flusso vitale.

Sabato 22 maggio 2010 ore 10.00 – 17.30 presso Sarabanda

Per informazioni ed iscrizioni  
Associazione Sarabanda  
Ripa Ticinese 55 20143 Milano  
tel. 02 89404056

MM Porta Genova  
www.associazionesarabanda.it  
info@associazionesarabanda.it

Associazione per la diffusione di danza teatro e musica  
Scuola di formazione in Danzamovimentoterapia accreditata APID con D.D. del 27.01.02 prot. n. 12/02/S



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

Hanno partecipato  
**Giuseppe Montanini**  
**Roberto Taverna**  
**Adelina Rigoni**  
**Tiziana Bottoni**  
**Daniele Binarelli**  
**Gianni Toselli**  
**Patrizia Rebegoldi**  
**Giovanna e Mariangela**  
**Viviana Iannazzo**  
**Monica e Donata**  
**Massimo Cantara**  
**Daniele Giorcelli**  
**Engaku Taino**  
**Pierre Laufre**  
**Tiziano Mattei**  
**Liliana Maria Grill**  
**Savina Bonnin**  
**Renzo Chiampo**  
**Nadia Simonato**  
**Barbara Allegrezza**  
**Elena Faes**  
**Michele Uliana**  
**Valter Vico**  
**Gianluca Roffi**  
**Renato Zaffina**  
**Uri Ardesi Luciano**

La Redazione ringrazia  
tutti coloro che hanno  
collaborato alla buona riuscita  
di questo numero.  
[www.shiatsunews.com](http://www.shiatsunews.com)

Publicità  
[inserzioni@shiatsunews.com](mailto:inserzioni@shiatsunews.com)  
Abbonamenti  
[abbonamenti@shiatsunews.com](mailto:abbonamenti@shiatsunews.com)

Edito dalla Federazione  
Italiana Shiatsu  
Piazza S. Agostino 24  
20123 Milano  
t. 02 89457325 f. 02 89457326  
[www.fis.it](http://www.fis.it)

Art Director  
Mario Longhi Fumagalli  
Impaginazione  
Contemporanea sas  
[agenzia@temporanea.com](mailto:agenzia@temporanea.com)  
[www.temporanea.com](http://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



## Contenuti del 28

4	<b>Editoriale</b>	Fabrizio Bonanomi
4	<b>Un solo shiatsu</b>	Giuseppe Montanini
5	<b>Protocollo d'intesa FIS – APIS</b>	Giuseppe Montanini, Roberto Taverna
6	<b>Dopo un ventennio uno storico accordo FIS-APIS</b>	Roberto Taverna
8	<b>Tocchiamo il cuore dell'Abruzzo</b>	A. Rigoni, T. Bottoni, D. Binarelli G. Toselli, P. Rebegoldi, Giovanna e Mariangela V. Iannazzo, Monica e Donata
12	<b>Hara</b>	Massimo Cantara
14	<b>Musica e Shiatsu 2</b>	Daniele Giorcelli
20	<b>Koan, Bukkusan roku caso 5</b>	Engaku Taino, Fabrizio Bonanomi
22	<b>La montagna è corpo e l'essere umano è montagna</b>	Pierre Faure
34	<b>Novità fiscali 2010</b>	Savina Bonnin, Renzo Chiampo
36	<b>Accordi ed Opportunità</b>	Nadia Simonato
40	<b>Notizie dalla segreteria</b>	Segreteria FIS
41	<b>Seminario Interregionale "scintille di vita"</b>	Barbara Allegrezza Elena Faes, Michele Uliana
42	<b>Regione Piemonte</b>	Valter Vico
42	<b>Regione Lazio</b>	Gianluca Roffi
43	<b>Regione Calabria</b>	Renato Zaffina



### PUBBLICAZIONE TRIMESTRALE

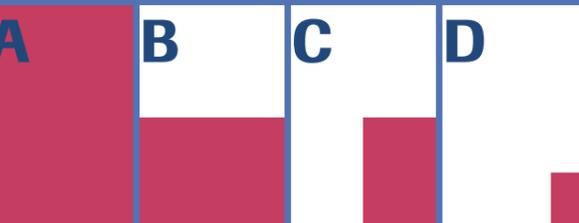
1° trimestre: **marzo**      2° trimestre: **giugno**  
3° trimestre: **settembre**      4° trimestre: **dicembre**

### ABBONAMENTO ANNUALE A SHIATSUNews: 15 euro

per informazioni: [abbonamenti@shiatsunews.com](mailto: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

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

### LISTINO STANDARD

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

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





Fabrizio Bonanomi

Cari lettori,

con tutto l'impegno che possiamo riporre nelle azioni quotidiane, con tutti gli sforzi che possiamo fare per perseguire un risultato stabile, con tutti i nostri buoni propositi, con tutti i progetti che siamo in grado di formulare, la Vita penso sia la dimostrazione tangibile dell' "instabilità delle cose".

Ogni giorno può accadere l'imprevisto. Il fato che modifica il corso normale della vita e che mette in discussione certezze e programmi. Quando l'imprevisto porta con sé conseguenze piacevoli e positive, scivola via. Ma quando si tratta di fare i conti con qualcosa di negativo, allora tutto cambia. Accade per esempio quando una mattina il tuo corpo non è più quello del giorno prima perché scopri che dentro di te qualcosa non funziona, perché un ospite sgradito è entrato, si è fatto spazio, si è perfino accomodato. Ha deciso di convivere in te, senza che tu l'abbia mai invocato. Eppure è lì e la sua presenza sai già che cambierà il corso della tua vita. Le tue scelte, i tuoi desideri improvvisamente diventano altri. Speri di sbarazzartene il più presto possibile, di dimenticare in fretta. Ma nel frattempo, durante quella convivenza forzata, che cosa conviene fare? Conviene "stare bene", assaporando il gusto del vivere che l'ospite ti vorrebbe togliere. E conviene essere sereni, o perlomeno il più sereni possibile, poggiandosi sulla certezza dell'impegno che ciascuno di noi mette nel contenitore dei progetti della propria vita. La Vita, poi, penserà a Tutto il resto...

Dopo questo lungo inverno, carico di neve, la primavera è tornata, con la sua voglia di colori e di aria chiara. Anche Shiatsu News torna, forse in leggero ritardo, frutto anch'esso dell'instabilità delle cose.

Un caro saluto e buona primavera

Fabrizio Bonanomi

*Nei giorni scorsi è venuto a mancare Ilario Pescarolo dopo una lunga malattia, compagno di vita dell'amica e collega Maria Silvia Parolin alla quale, fraternamente, con amicizia, calorosamente, fortemente va il nostro lungo abbraccio solidale.*

*Un saluto a Silvia, insieme al gradevole ricordo che rimane di Ilario.*

# Un solo Shiatsu

## L'unità nella diversità

Durante il Direttivo della FIS del 18/19 gennaio è stato siglato **l'accordo tra NSE Italia e la FIS e la confluenza degli operatori dello stile Namikoshi dell'APIS, nella FIS**

È la conclusione di un lungo cammino iniziato circa quindici anni fa, che ha portato prima al dialogo, poi all'avvicinamento e alla organizzazione di eventi in comune ed infine, durante il Convegno di Roma-Castelfusano della FIS, a gettare le basi per un'unificazione che oggi viene sancita formalmente.

Non si tratta solo di due associazioni che si uniscono, ma della fine di quella barriera che, fino ad oggi, ha diviso lo shiatsu in tutto il mondo, tra operatori e scuole di derivazione Masunaga ed operatori e scuole Namikoshi.

Lo shiatsu è finalmente tornato, anche formalmente, alla sua unitarietà, nella diversità degli stili, che sono la sua ricchezza, abbandonando le inutili dispute sul "vero shiatsu". Speriamo che questo sia di buon auspicio per superare presto, le residue divisioni che ancora esistono a livello nazionale.

Anche a questo proposito ci sono segnali molto positivi, sono in corso incontri e discussioni sulla possibilità di arrivare ad unificare molte delle sigle che oggi dividono il mondo dello shiatsu, evento che sarebbe veramente auspicabile.

È infatti necessario arrivare al più presto ad una identificazione del nostro shiatsu in modo univoco, che superi le varie sigle, è necessario adottare un marchio unico, che contraddistingua tutti gli operatori shiatsu con formazioni triennali, come le nostre, e tutte le scuole che forniscono tale preparazione. Dobbiamo distinguerci con la chiarezza di un marchio unico, dalle infinità di "shiatsu truffa" che proliferano in ogni centro benessere, palestra, spa, centro estetico, etc.

Intanto registriamo questo importante momento dell'accordo con la NSE Europa e con l'APIS, che raccoglie gli operatori Namikoshi in Italia.

Giuseppe Montanini

**Riportiamo i punti del Verbale del Direttivo che chiariscono i vari aspetti di questo accordo**

### Punto 18 verbale direttivo del 18/1/2010

[...] L'Apis, Associazione Professionale Italiana Shiatsu, fa parte di Namikoshi Shiatsu Europe assieme ad altre associazioni del mondo Namikoshi: Ains (professionisti ed aggiornamento professionale), Avisn (volontariato), Anvos (volontariato), Upter Sport (formazione), Vivere Vivendo (volontariato). I Soci attuali dell'APIS sono tutti Operatori Professionisti con curriculum formativo certificato dal Japan Shiatsu College di Tokyo.

**Roberto Taverna comunica che il Japan Shiatsu College e Namikoshi Shiatsu Europe hanno dato il nulla osta alla decisione del Consiglio Direttivo dell'Apis di confluire nella Fis.**

**Il 5 dicembre scorso si è riunita l'Assemblea Nazionale dell'Apis che ha ratificato la decisione [...]**

Si concorda di rivedere il curriculum Fis per l'ammissione all'Esame inserendo il percorso formativo nello stile Namikoshi. La Commissione Esaminatrice dovrà conseguentemente essere attrezzata in modo da consentire la valutazione dei candidati che presentano lo stile Namikoshi entro la data del 19/6/2010 prevista dall'accordo. [...]

Si concorda sulla necessità di valorizzare in Fis l'apporto culturale dello stile Namikoshi e l'esperienza professionale ed associativa specifica dei colleghi che lo praticano. È quindi necessario che esso sia adeguatamente rappresentato nei vari organi dell'associazione senza però creare in alcun modo frazioni interne. [...]

Attualmente l'Apis è presente particolarmente in Lazio, Toscana, Marche e Sardegna e poi in Emilia, Lombardia, Umbria, Abruzzo e Sicilia. Nelle varie regioni è opportuno che almeno un Socio di provenienza Namikoshi si inserisca nello staff del Responsabile Regionale. È interessante notare che in Sardegna la Fis non è di fatto attualmente presente. [...]

Si delibera di dedicare d'ora in poi uno spazio fisso allo stile Namikoshi su Shiatsu News. Viene richiesto a NSE di indicare al più presto un redattore da inserire nell'organico della rivista. [...]

Tutti i presenti esprimo profonda soddisfazione per l'accordo raggiunto. È chiara la consapevolezza che si tratta di un momento importante per lo Shiatsu italiano e per il suo cammino verso l'unità.

*Pubblichiamo di seguito il protocollo d'intesa tra NSE Italia e la FIS. Questi accordi verranno presentati all'assemblea della FIS di Giugno.*

## Protocollo d'intesa

**NSE Italia – Namikoshi Shiatsu Europe Italia e FIS – Federazione Italiana Shiatsu**

*Premessa*

*le Associazioni:*

**Namikoshi Shiatsu Europe Italia e Federazione Italiana Shiatsu**  
*rilevato che:*

*è in corso da tempo un processo di interazione, di unificazione e di coordinamento delle associazioni nazionali ed europee di operatori shiatsu,*

**constatato che:**

*è giunto il momento di concretizzare tale processo, con un accordo che contenga un reciproco riconoscimento degli operatori iscritti alle varie associazioni, che abbiano un iter formativo triennale e rispondano ai parametri riconosciuti da entrambe le associazioni,*

**preso atto che:**

*questo accordo costituisce anche il conseguente e necessario sviluppo di quel processo di dialogo, reciproco riconoscimento e unificazione tra associazioni che riuniscono operatori shiatsu che si rifanno all'insegnamento di Shizuto Masunaga e operatori che seguono lo stile Namikoshi,*

**tenuto conto che:**

*tale processo si è sviluppato anche grazie all'apporto del Japan Shiatsu College di Tokyo e della NSE – Namikoshi Shiatsu Europe, ed è stato da loro approvato,*  
**concordano quanto segue:**

gli attestati professionali acquisiti alla data del 18 giugno 2010 al termine del processo formativo triennale, nell'ambito di ciascun stile, vengono reciprocamente riconosciuti e saranno validi ai fini dell'ammissione al Registro Italiano Professionale FIS;

successivamente a tale data per quanto attiene l'ammissione degli Operatori (che abbiano completato il percorso formativo presso le singole Scuole) al Registro Italiano Operatori Shiatsu della FIS, si stabilisce che la loro formazione deve avere un iter triennale di almeno 700 ore accademiche e deve prevedere il superamento di un esame teorico-pratico, dinanzi ad una Commissione FIS; la NSE Italia opererà per favorire l'ingresso degli Operatori Professionali appartenenti alle varie Associazioni ed Enti che ad essa aderiscono o che comunque operano secondo lo Stile Namikoshi, nella Federazione Italiana Shiatsu; la Federazione Italiana Shiatsu opererà nel rispetto dei vari stili in essa rappresentati e che ne costituiscono una fondamentale ricchezza culturale e professionale favorendo tutte le soluzioni che possano meglio esaltarne le specificità; Il presente documento costituisce un accordo quadro, nell'ambito del quale ciascuna Associazione aderente alla NSE potrà definire apposito accordo con la Federazione Italiana Shiatsu.

per la Federazione Italiana Shiatsu

*Il Presidente*

**Giuseppe Montanini**

per la Namikoshi Shiatsu Europe Italia

*Il Responsabile*

**Roberto Taverna**

Montegrotto Terme 18 gennaio 2010

# Dopo un ventennio uno storico accordo FIS - APIS

Roberto Taverna



Venti anni, fa nel 1990, nasceva la Federazione Italiana Shiatsu. Alla base di questo evento che nel tempo ha assunto le dimensioni di un fatto storico, vi furono insieme un elemento di grande unione e uno di profonda lacerazione.

Si unirono infatti tutti gli stili, in particolare quelli che si richiamavano allo stile del Maestro Masunaga, mentre si creò una lacerazione profonda con lo stile Namikoshi. Il rifiuto netto del Maestro Palombini, allora il massimo e unico esponente dello stile Namikoshi, si basò sull'assunto che lo stile Namikoshi era l'unico e vero Shiatsu e che tutti gli altri stili non appartenevano allo Shiatsu ed erano un imbroglio.

Così andarono le cose nel 1990. Da allora sono trascorsi 20 anni, non pochi dei quali improntati ad un reciproco risentimento, ad una ostilità animata e sostenuta da una reciproca disistima ciascuno proponendosi come il vero Shiatsu.

Da allora sono passati tanti anni e tanto lavoro. Tanta ricerca e tanta volontà di comprendere le ragioni altrui che i più lucidi e aperti maestri dello Shiatsu Italiano hanno posto al centro della loro azione.

Non pochi sono stati gli appuntamenti che hanno messo al centro il confronto fra gli stili e ai quali sono stati chiamati a dare la loro testimonianza Maestri provenienti da numerosi paesi europei e in particolare dal Giappone. Nato in Giappone lo Shiatsu trova nei Maestri giapponesi i più autorevoli sostenitori dell'unità della grande famiglia dello Shiatsu.

Sono contento di essere insieme a tutto il gruppo dirigente dell'APIS all'interno di questo processo di unità e sono lieto di poter dare atto al gruppo dirigente della FIS non solo di non essere stato secondo in questo processo, ma di aver avuto il coraggio di proporre una generale rifondazione dell' articolato e complesso mondo dello Shiatsu Italiano.

L'unità FIS-APIS anticipa e sostiene con forza questo processo di rifondazione. Quali sono le ragioni di fondo che stanno alla base di questo processo unitario? Non certo la volontà di confondere stili e tecniche, che anzi devono uscirne esaltate e rispettate nella loro diversità e specificità, ma piuttosto il desiderio di proseguire da un lato nella ricerca e nel confronto culturale e tecnico, dall'altro di rilanciare con tutta la forza che abbiamo a disposizione la battaglia per la regolamentazione della figura professionale dell'Operatore Shiatsu. Tutto ciò affinché chi lavora con lo Shiatsu lo possa fare con la dignità che compete a qualunque lavoratore, a qualunque professionista, senza più rischi, senza più offese, senza più arroganti minacce corporative.

Chiunque si attardi a contrastare questo processo unitario in nome di una supremazia del proprio stile, si colloca oggettivamente contro coloro che hanno creduto nello shiatsu e ne hanno fatto una professione, un lavoro esclusivo o prevalente. Chiunque si ostini a difendere la propria piccola realtà associativa come se la forza del mondo dello shiatsu potesse derivare da una somma infinita di piccole e debolissime realtà si pone oggettivamente come ostacolo al sogno di vedere riconosciuta la nostra professione.

Il processo unitario che FIS e APIS pongono in essere trova il sostegno del Presidente del JSC di Tokyo, Kazutami Namikoshi e del Presidente della NSE Shigeru Onoda e trova la copertura della NSE Italia.

Dopo vent'anni una ferita profonda viene sanata e una nuova stagione di unità si può aprire. Speriamo prevalgano in questa importantissima fase le donne e gli uomini di buona volontà. L'accordo quadro sottoscritto non è un vincolo per nessuno, ma apre per chi lo vuole nuove prospettive.

*Il Responsabile della NSE in Italia*

Roberto Taverna



**PAULINE SASAKI** È CONOSCIUTA A LIVELLO INTERNAZIONALE PER IL SUO STILE DI SHIATSU ASSOLUTAMENTE INNOVATIVO CHIAMATO "QUANTUM SHIATSU", CHE HA INSEGNATO PER MOLTI ANNI SIA NEGLI STATI UNITI SIA IN EUROPA QUALE LAVORO AD ALTO LIVELLO SUL CORPO. HA POI LASCIATO L'INSEGNAMENTO PER UN BREVE PERIODO SOLO PER RITORNARE SULLA SCENA INTERNAZIONALE CON UN NUOVO SISTEMA DI LAVORO ANCORA PIÙ AVANZATO, COERENTE CON I CAMBIAMENTI EVOLUTIVI CHE STANNO AVVENENDO NEL NOSTRO CORPO FISICO. PAULINE È INFATTI ANDATA OLTRE I PARAMETRI DELLO SHIATSU TRADIZIONALE CREANDO IL "VIRTUAL CODE SOMATICS". QUESTA FORMA DI "TERAPIA" PERMETTE L'ALLINEAMENTO DEL CORPO FISICO CON LE VIBRAZIONI SPIRITUALI E L'INTEGRAZIONE DI QUESTE VIBRAZIONI NELLA FORMA FISICA.

PAULINE È INOLTRE "WHOLE PRESENCE RETRIEVAL FACILITATOR", IL "WHOLE PRESENCE RETRIEVAL" È UN LAVORO ALTAMENTE ENERGETICO CHE HA COME SCOPO QUELLO DI RIUNIFICARE TUTTI GLI ASPETTI DEL "SÉ" ENERGETICO, SPESSO INDICATO COME "ENERGIA DELL'ANIMA", "SPIRITO" O "PRESENZA". PAULINE È OPERATRICE SHIATSU ED INSEGNANTE CERTIFICATA DALLA "AMERICAN ORGANIZATION FOR BODYWORK THERAPIES OF ASIA" (AOBTA), È CERTIFICATA DAL "NATIONAL CERTIFICATION BOARD FOR THERAPEUTIC MASSAGE AND BODYWORK" (NCBTMB) E HA CONSEGUITO IL DIPLOMA IN "ASIAN BODYWORK THERAPIES" DEL "NATIONAL CERTIFICATION COMMISSION FOR ACUPUNCTURE AND ORIENTAL MEDICINE" (NCCAOM). PAULINE VIVE ED ESERCITA A NORWALK, CONNECTICUT, USA.

## PAULINE SASAKI ROMA 1-2-3 OTTOBRE 2010

# ADVANCED QUANTUM SHIATSU

LIVELLI I-II

MOLTI DI VOI HANNO CERTAMENTE SENTITO PARLARE O HANNO LETTO DEL 2012 COME DELL'ANNO NEL QUALE TERMINA IL CALENDARIO MAYA. QUESTO ANNO SEGNA UN PERIODO DI RAPIDA TRANSIZIONE DURANTE IL QUALE L'ENERGIA NELL'AMBIENTE STA ACCELERANDO LE SUE VIBRAZIONI. E QUESTO STESSO AMBIENTE FAVORISCE E SOSTIENE IN QUESTO MOMENTO LA TRASMutAZIONE NELLA LORO SUCCESSIVA FASE EVOLUTIVA DI TUTTE LE ENERGIE SUL NOSTRO PIANETA. UNA TRASMutAZIONE CHE RIGUARDA ANCHE LA FORMA UMANA. È QUINDI IMPORTANTE PER NOI SAPERE CHE IL NOSTRO CORPO FISICO STA CAMBIANDO. IL VECCHIO MODELLO DI GUARIGIONE CHE SI FOCALIZZAVA SUL CORREGGERE CIÒ CHE ERA "SBAGLIATO", STÀ DIVENTANDO OBSOLETO E VIENE SOSTITUITO DA UN NUOVO MODELLO CHE RICHIEDE L'ALLINEAMENTO DELLA VOSTRA ENERGIA FISICA CON CIÒ CHE È "GIUSTO". QUESTO NUOVO APPROCCIO ALLA SALUTE COMPORTA L'ATTIVAZIONE E L'EVOLUZIONE DEL CORPO DI LUCE. I SEMINARI DI **ADVANCED QUANTUM SHIATSU** ESPLORANO E LAVORANO CON I DIVERSI LIVELLI ENERGETICI CHE FORMANO IL CORPO DI LUCE.

GLI ARGOMENTI CHE VERRANNO TRATTATI NEL I E II LIVELLO SARANNO:

- I CAMBIAMENTI A LIVELLO PLANETARIO CHE STANNO INFLUENZANDO LO SVILUPPO UMANO.
- IL NUOVO "MODELLO" DI SALUTE.
- DEFINIZIONE E CONCETTO DI CORPO DI LUCE.
- L'ANATOMIA DEL CORPO DI LUCE.
- PRINCIPI CHE GOVERNANO IL CORPO MATERIALE, IL CORPO PERSONALE ED IL CORPO ETERICO.
- IL RUOLO DELLO SHIATSU, DEI MERIDIANI E DEI CHAKRAS IN QUESTO NUOVO FORMAT.
- IL FENOMENO DELLA COERENZA QUANTISTICA.

NEL WORKSHOP I PARTECIPANTI AVRANNO LA POSSIBILITÀ DI IMPARARE A:

- USARE I MERIDIANI PER ESPANDERE GLI ASPETTI DI "LUCE" DEL CORPO.
- STABILIRE LA POSIZIONE DEI CHAKRA.
- ESPLORARE LA PERCEZIONE ENERGETICA A LIVELLO SPIRITUALE.
- RIMANERE RADICATI ATTRAVERSO UN GIUSTO ALLINEAMENTO DEL PROPRIO CORPO.
- SVILUPPARE IL "MINDSET" QUALE TECNICA DI LAVORO.
- APPLICARE LE NUOVE TECNICHE "NEO-PERGETTIVE".

### organizzazione Gabriella Poli

SEMINARIO PS1010

ORARI 10:00-13:00; 14:30-17.30

SEDE ROMA

COSTO 370 EURO

Il seminario è aperto agli Operatori Shiatsu professionisti con conoscenza di base del Sistema dei Meridiani di Masunaga.

seminario a numero chiuso

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI:

Lorenzo Poli

0039.333.3976547

paulineinromeagain@gmail.com



# Tocchiamo il cuore dell'Abruzzo

## Iniziativa di volontariato sociale FIS – APIS



a cura della Redazione

**Continua l'iniziativa di "volontariato sociale" rivolta alla cittadinanza di Pizzoli, località interessata dal sisma aquilano. L'attività che coinvolge operatori shiatsu FIS ed APIS, ha avuto un grande apprezzamento, lo shiatsu si è rivelato un importante supporto alla popolazione colpita dal trauma post 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. Di seguito potete apprezzare una sintesi delle testimonianze di alcuni operatori impegnati sul territorio.**

**C**arissima Nadia e colleghi come mai non ho fatto una relazione? Non c'è un motivo preciso, forse il fatto che non volevo ripetermi e raccontare cose che già erano state ben esposte, oppure perché veramente sono stata molto colpita da quello che mi sono trovata di fronte. Le giornate erano grigie dalle nuvole colme di pioggia e neve in arrivo, ma

è lo stesso grigiore che si vedeva negli occhi delle persone che incontravi sia nella casa accoglienza che in quelle che sono venute a ricevere Shiatsu.

Mi hanno colpito tante cose. Aver conosciuto un'anziana nella casa alla nostra prima cena di nome Vittoria, lei ci ha fatto compagnia a tavola per tutta la nostra permanenza con i racconti della sua vita e di quello che il terremoto alla fine le aveva donato: una casa, pasti pronti e la compagnia di altre persone visto il suo percorso di vita dalla nascita molto difficile, ma lei aveva sempre il sorriso e la barzelletta pronta. Mi ha trasmesso la gioia di vivere nonostante le sue disgrazie e nonostante la perdita della casa. [...]

Poi tanti giovani, [...] i loro sguardi dopo il trattamento ci hanno riempito di carica e voglia di trasmettere loro questo strumento di contatto da loro molto apprezzato. Ecco l'idea di tornare da loro in primavera per un corso amatoriale di Shiatsu e Tai-Chi, sperando di poter mantenere la promessa fatta.

Comunque come è successo a tanti colleghi, nel ritorno la sensazione che rimane dentro è semplicemente che è più quello che ci portiamo a casa che quello che noi abbiamo potuto lasciare a loro, [...]. Oltretutto ci torneremo anche subito, anzi ringrazio tutto lo staff che mi ha permesso di arrivare nel cuore dell'Abruzzo.

Questo è lo Shiatsu e tutto ciò che ci dona. Un abbraccio forte forte, alla prossima...

*Adelina Rigoni*

**A**Pizzoli, con Luciano mi sono trovata molto bene. Lui è di un'altra scuola e lavora in modo diverso, ma è stato un confron-

to utile e proficuo e ho avuto modo di apprezzare il suo modo di lavorare. L'albergo era confortevole, cibo a sufficienza, l'aria buona e il paesaggio pittoresco. [...]

Ho trovato un grande entusiasmo e una grande disponibilità nella gente che è venuta a farsi trattare, tutte desiderose di saperne di più sullo shiatsu e la possibilità di avere una scuola ed operatori in loco. [...]

Quasi tutti i ricevimenti erano già al 3/4° trattamento, ed erano molto grati quando dalle mie osservazioni traevano punti di riflessione su loro stessi.

Sarebbe auspicabile, a mio parere, fare una scheda per ogni persona da lasciare in una busta chiusa alla ragazza della reception o a Benedetto, così che ogni operatore si sappia regolare meglio sul trattamento da fare, in base a ciò che è stato fatto la volta precedente. Credo, questo sia un gesto di rispetto verso queste persone che si sentono un pò smarrite nell'incontrare operatori sempre diversi e che vengono da scuole diverse.

Una signora mi ha chiesto se siamo pagati e non capiva perché gli operatori cambiavamo sempre. [...]

*Tiziana Bottoni*

**C**iao a tutti, Anche io e Cristina in questo ultimo weekend abbiamo vissuto l'esperienza Shiatsu in Abruzzo con grande interesse e attenzione, e ce ne siamo arricchiti!

Per alcuni quello che riusciamo a dare è veramente un notevole sostegno ed in certi casi si è rivelato determinante. Il Contatto e la Pressione funzionano!

Riusciamo a muovere, sensibilizzare coscienze nella giusta maniera e nel giusto modo, con cortesia, in silenzio

e con tanto amore verso la strada del benessere e della serenità.

Per queste persone scosse dal terremoto e dalla Paura, le problematiche preesistenti di salute, poi le più comuni, tendenzialmente si aggravano, o altre ne insorgono e accelerano il decorso. E se ne incontrano di schiene dure e assopite! Nella lista di appuntamenti infatti si è presentata gente che aveva ricevuto shiatsu già più volte nei fine settimana precedenti, soddisfatti e disponibili. E non è poco, per chi prima di allora non sapeva assolutamente cosa fosse e come funzionasse!

Certo una mia riflessione immediata è stata quella, e quindi un invito, che tutti noi, al di là degli eventi catastrofici e sconvolgenti che possono accadere (e ne accadono e ne accadranno), si prenda coscienza di noi stessi e si acquisisca consapevolezza sulle enormi risorse individuali che possediamo, con un approccio e una visione olistica con metodiche e rimedi naturali per mantenerci quanto più in salute. Lo Shiatsu può offrirci questo!

Il miglior shiatsu per tutti, e che sempre più gente possa entrare nel nostro mondo.

Un caro saluto e un buon lavoro

*Daniele Binarelli*

**A**mmetto spudoratamente che il pensiero che mi girava in testa da un po' di giorni era "ma cosa ci vado a fare?", pensiero rafforzato dal vedere che, arrivando dall'autostrada, tutto sembrava scorrere liscio come un qualunque giorno di un dicembre pre-natalizio: file di auto e camion per strada, addobbi nei negozi, orribili fantocci di babbo natale che cercano di arrampicarsi ai balconi... insomma tutto normale. Così mi saliva la "sindrome della goccia infinitesima nel mare infinito", ovvero "ma cosa sono venuto a fare?" Poi, mano a mano che si andava ver-

so il centro dell'Aquila, ma quante auto dei vigili del fuoco, ma anche dell'Esercito, della protezione Civile... ed all'ultima svolta per cercare un parcheggio ti si balza incontro a grandezza naturale quello che prima avevi visto spiacciato nei pochi pollici piatti del tuo tv, senza nemmeno un giornalista che enfaticamente ti prepari "Ecco, ora le crude immagini dell'Aquila".

Perché crude lo sono, perché Tu sei lì, e non capisci come quella selva di impalcature, di legni inchiodati, di tiranti e cavi e nastri possano impedire a palazzi, chiese, negozi di esprimere il loro ultimo grido fracassandosi a terra come hanno fatto le altre costruzioni, sbriciolate lì a fianco.

E già, proprio a fianco di cumuli di sabbia impastati con ferri piegati da quella notte di aprile magari ci sta un palazzone apparentemente intoccato, intero, nemmeno una crepolina, una differenza atroce accomunata solo dal silenzio, irreale e profondo, che avvolge tutto, come la neve che si sta sciogliendo, e ti stupisci di vedere tra le impalcature un bar aperto, e da quel caffè comincia a crearsi una risposta.

Vado a portare un po' di normalità, senza compiangere e senza compatire, vado ad ascoltare persone che da quella notte non riescono più a dormire, e per le quali anche una sola ora vale la riscoperta di sé, e dei propri bisogni sopiti. [...]

Alcuni ricevimenti erano alla loro prima volta, altri alla sesta!

Tanti anziani, quindi applicare un approccio assolutamente garbato e progressivo, anche perché poi non li vedi più, e questo è un peccato.

In effetti è strano trovarsi a lavorare su persone che hanno ricevuto diversi trattamenti secondo modalità anche molto diverse, ma poi quando ti dicono che ora riescono a muovere il ginocchio bloccato da mesi o che an-

che con te sono riuscite a lasciarsi andare, la domanda che ti girava in testa non te la ricordi nemmeno più.

Spunti:

- materiale informativo, sarebbe bello un volantino SEMPLICE su cosa è lo Shiatsu, e su chi sono questi ufo della FIS

- corsi: a molti piacerebbe conoscere meglio lo Shiatsu, come gestire la richiesta?

- il dopo: chi vuole proseguire i trattamenti che fa? Cosa suggeriamo?

Lasciamo che vadano a cercarsi operatori della zona che magari si iscrivono alle federazioni solo per un ritorno pubblicitario mentre sino a quel momento stavano a guardare? Occorre a mio parere valorizzare l'appartenenza alla FIS e alla APIS.

In chiusura ci sta un frasetta di Epiteto che a mio avviso è il miglior consiglio per i prossimi che partiranno: "Dio ci ha dato due orecchie ed una sola bocca per ascoltare il doppio e parlare la metà".

*Gianni Toselli*

**C**iao a tutti, [...] L'Aquila è un pugno nello stomaco. Vedi i palazzi puntellati, fasciati di impalcature, le pareti sventrate, scorgi all'interno i mobili coperti di calcinacci, i resti di un lampadario ed è come trovarti in un'altra dimensione, dove il tempo si è fermato, la vita si è fermata.

Ti chiedi come abbiano fatto ad uscire di casa quella notte, al buio, con la terra che continuava a tremare (tante persone ci hanno detto "non finiva mai"), ti chiedi come faranno a dimenticare tutto questo e se mai ci riusciranno.

Poi ti accorgi che, tu che sei lì per mettere in pratica quello che hai imparato nel tuo corso di shiatsu, puoi essere un aiuto.

Vengono a farsi trattare e si concedono un'ora di stacco, per un'ora una

persona, seppur estranea, si occupa di loro, cerca di dare sollievo a un malessere manifestato nel fisico ma che viene da dentro.

Sabato nella struttura che ci ospita per fare i trattamenti, c'era il dottore di turno per la guardia medica. Io e Fabrizio abbiamo parlato a lungo con lui (ha voluto avere informazioni sullo shiatsu, che non conosceva, e poi ha ricevuto molto volentieri un trattamento che ha alleviato la sua lombalgia). Ci ha detto che il terremoto ha sconvolto le loro vite non solo dal punto di vista "materiale": non ci sono più punti di riferimento, non ci sono più centri di aggregazione, locali, cinema, c'è la paura che accada di nuovo e non hanno nessuno di cui fidarsi ("ci avevano detto di stare tranquilli, di non preoccuparci, che non sarebbe accaduto nulla e invece... per fortuna è accaduto di notte, tanta gente era fuori, i ragazzi non erano a scuola, se no sarebbe stata una catastrofe immane").

Hanno vissuto questi mesi quasi avvolti in una nebbia, adesso che la tensione fortissima dei primi momenti è calata avvertono tutti una stanchezza buia, profonda, molto più che fisica. Hanno tanto bisogno di parlare con qualcuno e di parlare di argomenti che non siano il terremoto, il vedere persone non conosciute credo faccia loro molto bene.

Il nostro medico ha apprezzato molto l'empatia che si crea tra operatore e ricevente, e soprattutto il contatto, hanno tanto bisogno di questo, definire i loro confini significa farli sentire vivi. Gli operatori (sanitari, volontari, forze dell'ordine) che si sono prodigati nell'emergenza e si prodigano tutt'ora hanno bisogno di un supporto, se devono continuare a reggere è necessario che possano trovare sostegno; il dottore mi diceva che sarebbe bello poter pensare di poter riservare loro un piccolo spazio. Avranno tanto da lavorare anche per il futuro.

Gli ho consigliato di consultare il sito della FIS e di leggere l'articolo del dott. Di Stanislao (di cui ha sentito parlare perché è medico all'ospedale dell'Aquila), io e Fabrizio gli abbiamo lasciato le nostre mail per tenerci in contatto. Speriamo si possa mettere

in piedi qualcosa.

Mi auguro che questo progetto possa continuare a lungo.

Quando sono partita mi chiedevo se un fine settimana di trattamenti potesse servire a qualcosa o non fosse la classica goccia nell'oceano, quando sono tornata avevo la consapevolezza che quelle poche e semplici manovre avevano portato un momento di serenità in un universo sconvolto e, spero, la possibilità di fare un altro passo per lasciarsi alle spalle tanto dolore.

*Patrizia Rebgoldi*

**I**l sabato abbiamo iniziato i trattamenti al poliambulatorio, le persone prenotate sono puntualissime, alcune di loro erano al settimo trattamento! In tutti i ricevimenti abbiamo avvertito un vero interesse a ricevere shiatsu, un'attenzione al lavoro che ricevono e un ascolto degli effetti che i trattamenti producono. Da parte nostra abbiamo sentito di trattare persone già educate nel loro lavoro di ricevente, abbiamo constatato quanto l'impegno dei nostri predecessori abbia generato e lasciato ottimi frutti. Quasi tutti i ricevimenti ci hanno restituito dei feedback spontanei e ci hanno comunicato la loro riconoscenza. Una signora ci ha portato due panini buonissimi preparati da lei e dei dolci altrettanto buoni! [...] Abbiamo avuto l'impressione che, pur vivendo in uno stato di preoccupazione e paura, le persone grazie allo shiatsu, stanno andando verso una consapevolezza più profonda del proprio corpo, parlano di meno e si ascoltano di più, sono più coscienti di cosa stanno ricevendo e come lo shiatsu li stia aiutando.

Ringraziamo tanto gli organizzatori di questo progetto e tutti gli operatori che ci hanno preceduto, per noi è stata un'esperienza in cui ci siamo sentite insieme a voi tutti e felici di poter aggiungere un pezzettino del nostro lavoro sulla via dello shiatsu. Cari saluti e buon shiatsu a tutti.

*Giovanna e Mariangela*

**Q**ueste le mie ultime considerazioni sull'esperienza a Pizzoli. Sono stata in Abruz-

zo il 19/20 dicembre e il 16/17 gennaio. La prima volta non sapevo cosa mi aspettava, ero un po' ansiosa e una volta passato il w.e. ancora non riuscivo a metabolizzare l'esperienza. Al secondo w.e. sapevo già tutto, per lo meno non dovevo preoccuparmi dell'organizzazione logistica...

Anche questa volta ho incontrato persone molto diverse tra loro, uomini e donne, giovani, adulti, anziani, ognuno con i propri problemi alle spalle, familiari e di salute: li univa tutti la paura, la preoccupazione e lo straniamento che il terremoto aveva provocato, e che si erano andati ad aggiungere improvvisamente ai precedenti quotidiani problemi. Pochi sanno davvero cosa sia lo Shiatsu, pensano che sia una sorta di fisioterapia, oppure si immaginano che possa alleviare magicamente le proprie sofferenze. Molti avevano bisogno anche solo di essere ascoltati per qualche momento, bisogno di essere presi in considerazione. Persone che hanno provato sollievo e mi sono state grate solo per il fatto di essere state "coccolate" e ascoltate per qualche minuto, per avere avuto un contatto umano, che mi hanno raccontato i loro problemi personali, le loro angosce, le loro preoccupazioni.

Persone a cui sono stata molto vicina per qualche momento e di cui molto probabilmente non saprò più nulla, neanche se il mio trattamento li ha potuti almeno temporaneamente aiutare (questo molto mi spiace).

In queste mie considerazioni parlo più di solidarietà che di Shiatsu....

Lo Shiatsu è stato il mezzo che mi ha permesso di fare questa esperienza di reale solidarietà, un'esperienza intensa, che permette di avvicinarsi e di rendersi davvero conto di cosa possa voler dire perdere improvvisamente tutti i più importanti punti di riferimento sociali (la casa in primo luogo, ma anche i luoghi che si è soliti frequentare, il lavoro...), e di come molto spesso, i medici di famiglia non sono in grado, non hanno voglia, tempo di ascoltare: di contatto umano e di ascolto ce n'è bisogno ovunque, e forse nelle zone in cui la gente sta materialmente bene ci si è dimenticato di questo. [...]

Spero che questa attività di volontariato possa durare ancora a lungo, a Pizzoli, ma magari anche in altre zone; Ringrazio tutti coloro che hanno collaborato perché questa attività di volontariato sia stata possibile.

*Viviana Iannazzo*

**N**aturalmente confermiamo tutto quanto già espresso dalle nostre colleghe che ci hanno precedute. [...]

Tutte le persone che abbiamo trattato e che avevano già ricevuto trattamenti (sia su sedia, sia su lettino, sia su futon) erano tutte molto soddisfatte e hanno tutte manifestato l'intenzione di continuare a ricevere. Dalla nostra esperienza l'emozione maggiormente manifestata dai ricevimenti è stata la grande paura provata e quella ancora presente dentro di loro. Si potrebbe definire un "continuo stato di allerta". E' stato veramente un fine settimana intenso e ricco e, come già detto, ci portiamo a casa molto più di quello che abbiamo lasciato.

E' stato bello scoprire come "lo strumento shiatsu" in queste situazioni, dove si vorrebbe trovare le parole che possano essere di aiuto/comforto alle persone, riesca a trasmettere "le parole giuste" senza parole!

Un grazie veramente di cuore a tutti quelli che hanno permesso tutto questo. Grazie Nadia per averci accompagnate anche durante il viaggio!

*Monica e Donata*

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



**Realizziamo futon ed arredamento Giapponese**

**TREVILANA**

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

# HARA

Massimo Cantara

Immagini di Fabrizio Diem

*Riflesso, pensiero profondo e consapevolezza Hara è uno dei termini più usati nell'insegnamento dello Shiatsu. A questo aspetto viene data molta importanza, in particolare per quanto riguarda modalità e qualità della pressione. Questa, secondo i canoni consueti dello Shiatsu, va esercitata o meglio ancora va espressa coinvolgendo attivamente tutto il corpo, ma in maniera focale, il nostro HARA.*

## CHE COS' È HARA

**Noi siamo tutti consapevoli dell'importanza di iniziare bene quello che ci siamo prefissi di fare. Per assicurare i risultati migliori, è sempre consigliato ed opportuno sviluppare delle fondamenta solide. Senza radici profonde e solide, la pianta è debole e la crescita incerta. Hara è il centro vitale del proprio IO, la focalizzazione e le radici dell'esistenza. Per l'essere umano Hara rappresenta la nostra casa. La casa è il nostro spazio fermo e sicuro.**

Dal punto di vista energetico i nostri primi tre Chakra risiedono nel nostro Hara. Stiamo parlando di focalizzazione e grounding, di connessione con il nostro aspetto fisico, di bisogni base e forza motivante. Le nostre gambe poi possono essere viste come una estensione del nostro Hara, ci radicano alla terra ma allo stesso tempo permettono di muoverci. Questo tipo di conoscenza e di consapevolezza, sono da attribuirsi non solo alla popolazione del Giappone e dell'estremo Oriente, ma dimostra di essere patrimonio universale dell'umanità. Il concetto di Hara rappresenta un fattore primario dell'esistenza, da coltivare e sviluppare. Purtroppo però abbiamo perso il rapporto privilegiato con questa zona del corpo per noi così importante e per lo più tendiamo ad avere una sensazione vaga della zona addominale, relegando ciò che percepiamo, come appartenente prevalentemente alla sola funzione intestinale o

# 腹

di altri organi limitrofi.

I bambini naturalmente sono connessi con il proprio Hara. Il loro addome è rilassato ed il respiro profondo. I bambini risplendono con abbondanza e vitalità, spontaneità e giocosa curiosità. Man mano che ci avviciniamo all'età adulta, impariamo a distanziarci dalle sensazioni della parte bassa del corpo; ci viene anzi insegnato a privilegiare e sviluppare il nostro aspetto mentale a scapito della nostra vitalità e spontaneità.

Culturalmente siamo portati a pensare che la forza e il potere siano posizionati ben al di sopra del nostro addome, nelle braccia e nelle spalle, nel nostro cervello. Nel pensiero Asiatico il concetto di forza si esprime con modalità e concetti alquanto diversi. L'energia è immagazzinata nell'Hara dove viene riscaldata prima di essere distribuita nell'intero corpo. L'energia da questa zona può essere diretta/utilizzata volontariamente per far fronte ad ogni richiesta che l'ambiente impone sul nostro essere, come fosse una grande riserva di calore che al momento del bisogno si diffonde attivando il corpo, ottimizzandone le prestazioni. In momenti di riposo invece il nostro Hara svolge un'importante funzione di immagazzinamento dell'energia.

Nello Shorinji Kempo (arte marziale Giapponese) si ritiene importante coltivare la forza del proprio Hara attraverso varie tecniche. Il mantenimento di un buon tono muscolare addominale viene incoraggiato sia mediante esercizi, sia durante la meditazione. L'inspirazione inizia dalla zona addominale ma non si completa in questa area. A circa metà del riempimento della capacità polmonare, si contrae la muscolatura addominale (leggermente), opponendo una lieve

resistenza all'espansione addominale e costringendo l'utilizzo della cavità toracica per il completamento della fase inspiratoria. Durante la meditazione le mani sono in contatto con dan-tien, palmo destro sotto e sinistra sopra la destra. Ciò ha un significato nel cui merito non intendo entrare ora: quello che è importante però è che le mani prendono parte attiva in quanto non solo sono a contatto - e quindi portano la nostra attenzione su Hara - ma nella fase di contrazione del muro addominale, anche le mani partecipano comprimendo l'addome nella fase di trattenimento d'aria (circa 1-2 secondi).

Non dimentichiamoci però che il nostro Hara racchiude e contiene anche numerosi visceri ed organi. Il più voluminoso è l'intestino tenue, che occupa la parte più cospicua del volume del nostro addome e che assolve a numerose funzioni.

## HARA E SUA RELAZIONE CON GLI ORGANI INTERNI

La complessa rete neurale che innerva l'intestino ha una massa pari a quella del cervello ed è capace di raccogliere, in maniera indipendente, una moltitudine di sensazioni dal tratto intestinale e da altri visceri della cavità addominale, andando a formare un asse privilegiato cervello/pancia. Ciò fa sì che le nostre azioni, istintive e razionali, abbiano una profonda componente viscerale. Il sistema nervoso presente nel nostro Hara è anche capace di produrre molti neurotrasmettitori. Generalmente i neurotrasmettitori svolgono un ruolo a livello sinaptico interagendo con le capacità sensitive/ percettive del SNC, come una specie di filtro che ci permette di



arricchire di sfumature il nostro modo di interpretare la realtà.

Pensiamo al legame che esiste nella MTC fra il Cuore e l'intestino tenue: il primo controlla i 5 sensi e quindi modula i nostri rapporti a livello percettivo con la realtà ed è la casa dello Shen e della mente, il secondo esercita un'importante azione nel fornire all'individuo capacità di giudizio e di scelta. In altre parole potremmo dire che svolge un'importante azione di ancoraggio della nostra energia che, non dimentichiamolo, si esprime anche come pensiero ed attività mentale. Non è un caso forse che il nostro Hara rappresenti proprio anche il baricentro corporeo, il nostro centro di gravità, il punto di bilanciamento.

## HARA E COSCIENZA

**Hara è un posto dove si concretizzano le azioni e dove manifestiamo i nostri desideri e pensieri, ma è anche un posto di immobilità e profondità. Contiene sia l'aspetto yang che l'aspetto yin. Dal nostro addome noi ci muoviamo con confidenza. La nostra saggezza corporea ci guida. Non c'è alcun bisogno di pensare a quello che stiamo facendo o di comprendere quello che deve essere fatto. Senza l'interferenza ed il giudizio della mente, la parte femminile del nostro Hara accetta le cose così come sono, senza per forza volerle cambiare. Coltivare il proprio Hara porta a sviluppare la profondità necessaria ad integrare l'aspetto dinamico maschile con l'aspetto misterioso ed**

## accogliente femminile

Mi sento a mio agio nell'asserire che il nostro Hara assolve ad un ruolo importante e spesso non considerato, che potrebbe essere riassunto nei termini: "modulazione della coscienza".

Questo non perché la nostra consapevolezza risiede nell'intestino ma in quanto l'Hara esercita un'importante modulazione su di essa attraverso le vie sensitive, motorie e quant'altro componga la struttura neurale intestinale. Quindi possiamo asserire che più si coltiva lo spazio dentro il nostro Hara, più spazio avrà la nostra consapevolezza per espandersi.

Per noi che facciamo shiatsu lo spazio è fondamentale: noi cerchiamo di incoraggiare il movimento del Ki nel corpo della persona e questo può avvenire solo se si ricrea lo spazio necessario. Edelman scrive: "Il processo della coscienza è un processo non un oggetto (...) è un risultato dinamico delle attività distribuite di popolazioni di neuroni in molte aree diverse del cervello (...)". Ora se noi ritorniamo al fatto che il nostro intestino possiede una massa neurale impressionante, c'è da pensare che i rapporti tra questo ed il cervello siano innumerevoli. E' stato scoperto che esistono più neuroni che portano dalle aree profonde a quelle corticali che non viceversa, così da azzardare l'idea che la nostra coscienza sia in qualche modo modulata anche dalle nostre sensazioni addominali.

"La comprensione della stretta relazione tra pancia, sistema nervoso e cervello ci aiuta a stabilire un miglior equilibrio ed a superare uno dei miti della nostra epoca: quello, purtroppo ormai profondamente radicato, della supremazia dell'intelletto; dell'evoluzione dell'umanità vista come il superamento dell'istintualità animale a favore della pura razionalità"

Nell'apprendimento dello shiatsu ci viene ripetutamente detto di portare la nostra attenzione nel proprio Hara e di esercitare le nostre pressioni come se queste partissero da questa zona.

Fare pressione dal proprio Hara non è basato però solo sull'esercizio fisico del portare in avanti il proprio Hara durante ogni fase pressoria, ma il concetto dovrebbe esprimere qualcosa di più vasto e profondo che dovrebbe avvenire se-

guendo alcune modalità importanti:

- 1- attraverso l'uso consapevole di visualizzazioni capaci di avere un effetto di condensazione e rarefazione del proprio Ki interno
- 2- Un corretto uso del peso corporeo
- 3- Uso di una corretta postura e respirazione.

Tutto questo non può prescindere da fattori quali quantum energetico personale e da un lavoro interno che ognuno di noi dovrebbe intraprendere ai fini di garantire lo sviluppo del rapporto con il proprio Hara.

Nella vita di tutti i giorni una persona con un Hara sviluppato ed in contatto con esso, ha la forza e la precisione necessaria per raggiungere degli obiettivi che altrimenti sarebbero impossibili.

Non bastano tecnica, conoscenza e forza di volontà, solo ciò che viene fatto con il pieno uso del nostro Hara farà ottenere un successo completo.

I Giapponesi hanno coniato una parola che riassume questo principio: HARAGEI. Questa parola letteralmente significa: Pancia e arte/performance.

Il concetto di Haragei qualche volta viene tradotto con "comunicazione emotiva" o meglio "l'azione verbale o fisica che una persona mette in atto per influenzare gli altri attraverso la potenza della ricchezza delle sue esperienze unite alla sua forza" e ancora "l'atto di relazionarsi con altre persone o di influenzare gli eventi attraverso l'uso di rituali formali ed esperienza accumulata".

In un certo senso non è forse quello che l'operatore Shiatsu cerca di fare nella sua pratica quotidiana?

Un HARAGHEISTA per sua natura, rifiuta la limitatezza della risposta SI/NO, la ragione e la motivazione non è quella di offuscare ma tutt'altro, è quella di evitare di delineare delle differenze, di diminuire l'ambito delle controversie, e di promuovere ARMONIA.

In occidente la nostra cultura si basa molto di più sulla ricerca dei perché.

Dibattito, definizione, distinzione e delineazione sono costantemente incoraggiati. Chi lavora con il proprio Hara preferisce il vago, l'imprecisione, il non specifico e l'ellittico.

(l'essenza della vita non è il SI o il NO ma il SI e il NO)

# MUSICA E SHIATSU 2

## Shiatsu arricchito o shiatsu impoverito?

di Daniele Giorcelli, immagini di Fabrizio Diem

FIL ROUGE

COME IO STESSO HO AFFERMATO NELLO SCORSO ARTICOLO, BISOGNA FARE MOLTA ATTENZIONE NELL'UTILIZZARE LA MUSICA DURANTE UN TRATTAMENTO SHIATSU. PARTENDO CON LA PIÙ CHE LEGITTIMA AMBIZIONE DI OTTENERE QUALCOSA IN PIÙ, POTREMMO AL CONTRARIO ESSERE PRESI IN CONTROPIEDE E RITROVARCI INVISCHIATI IN TUTTA UNA SERIE DI PROBLEMI INASPETTATI CHE RIDUCONO GLI EFFETTI DELLE NOSTRE PRESSIONI. QUESTO RISCHIO SI CORRE TUTTE LE VOLTE CHE DECIDIAMO DI "ARRICCHIRE" LO SHIATSU, NON SOLO CON LA MUSICA MA CON QUALSIASI ALTRO ELEMENTO, TEORICO O PRATICO. NON È MALE QUINDI FARE ALCUNE ULTERIORI CONSIDERAZIONI PRIMA DI DEDICARCI AGLI ASPETTI PIÙ TECNICI E OPERATIVI CHE TRATTERÒ NELLA PROSSIMA PUNTATA. SONO CONVINTO CHE QUESTE RIFLESSIONI SIANO MOLTO UTILI ANCHE AL DI LÀ DELLA PROPOSTA MUSICALE E SE CONTINUE A LEGGERE CREDO CAPIRETE BEN PRESTO IL PERCHÉ.

### LESS IS MORE

Il Blues a volte assomiglia allo Zen. Spesso i maestri di questo genere musicale affermano che *less is more* ovvero che *meno è di più*, intendendo che poche note ben suonate e ben collocate sono meglio di troppe note ammassate. L'arte di considerare e di ricercare il vuoto ed il silenzio come elementi di pienezza. Analogamente nello Shiatsu quando cerchiamo di fare di più dobbiamo fare attenzione a non cadere nella trappola di fare peggio. Anche se animati da buone intenzioni, cercando di arricchire la nostra tecnica, potremmo invece impoverire la qualità dei nostri trattamenti. Masunaga è venuto dopo Namikoshi ed ha "arricchito" lo Shiatsu preesistente di nuove manovre (ad esempio gli stiramenti) e di nuovi strumenti (ad esempio i gomiti). Anche dal punto di vista teorico ha aggiunto molto e la sua mappa dei meridiani con nuovi percorsi ne è un esempio. Ma i rappresentanti della scuola Namikoshi hanno accusato per lungo tempo lui (e i suoi imitatori) di aver in realtà "impoverito" lo Shiatsu, inseguendo fantasie energetiche e utilizzando tecniche e strumenti inadeguati per eseguire le

pressioni. Ma anche i praticanti dello stile Iokai e derivati non si sono risparmiati le critiche dando dei "sempliciotti" ai sostenitori della shiatsuterapia Namikoshi perché agiscono solo sul piano fisico del corpomente senza tenere in considerazione il piano di esistenza energetico. Nel mio percorso, fin da tempi non sospetti ho utilizzato entrambi i modelli ed ho sempre ritenuto sterili, superficiali e sostanzialmente errate anche dal punto di vista teorico le contrapposizioni delle due scuole. Anche se orgoglio e politica a volte offuscano le idee la verità alla fine prevale e sono quindi molto felici di sentire spirare ora un vento ecumenico: per fortuna si stanno superando le reciproche diffidenze. Possiamo però utilizzare questa esperienza di opposizione come un importante spunto di riflessione sulla relatività di cosa sia giusto aggiungere o togliere dalla nostra pratica, cosa considerare evoluzione e cosa involuzione.

### DALLA CINTURA DEI PANTALONI ALLO SHIATSU PRANOTERAPICO

Qual è il "principio attivo" dello Shiatsu? Ovviamente la pressione, ma non tutte

le pressioni sono Shiatsu anche se portate su tsubo e meridiani. E' probabile che mentre state leggendo questo articolo stiate indossando dei pantaloni che sono tenuti da una cintura che sta premendo diversi punti, ad esempio nella zona del Tanden e in quella del MingMen. Però non credo che indossare tutti i giorni i pantaloni ci stimoli particolarmente la vitalità e non incida sulla circolazione del Ki nei canali straordinari. E che dire di certi orologi con fibbia che lasciano a volte addirittura i segni sul polso? Sono utili in caso di ansia? Direi di no, anzi a guardare l'ora di continuo l'ansia aumenta. In compenso se ci mettiamo un morbido braccialetto di gomma per il mal di mare che preme discretamente sul punto NeiGuan molto frequentemente la stimolazione ha effetto e ci risparmia la nausea da cinetosi. Perché vestiti e accessori d'abbigliamento non agiscono in modo significativo sulla circolazione energetica ma un braccialetto sì? Domanda interessante, e non siamo ancora nel campo dello Shiatsu. Lo Shiatsu è una pressione che viene portata da una persona su un'altra, sono due sistemi energetici, due vite che

si incontrano e quindi con maggiori potenzialità di quelle offerte da un cerotto con sferetta ma anche da un ago di metallo. Per questo motivo lo Shiatsu può essere qualcosa di più, e lo shiatsuka deve essere qualcosa di meglio di un elastico, di un braccialetto di gomma o di una poltrona shiatsu. Ma cosa rende diverse queste pressioni? Cosa fa funzionare cosa? Anche se istintivamente si affollano una gran quantità di risposte (anche indignate), una chiara e solida spiegazione non è così banale. La spiegazione può essere molto interessante e articolata ma non è questa la sede adatta. Mi è sufficiente però tirare in ballo anche solo uno degli elementi fondanti la teoria energetica per comprendere alcuni meccanismi d'azione dello Shiatsu: l'attenzione. I gambaletti non vengono venduti con l'avvertenza di non indossarli nei primi mesi di gravidanza perché se l'elastico è troppo stretto e preme su M6 si rischia l'aborto, un berretto anche se calzato con forza sulla fronte non stimola il terzo occhio: sono pressioni che non attirano l'attenzione del nostro corpomente. Quando invece ho grande interesse a

non vomitare durante un viaggio, sarò molto coinvolto dalla pressione del braccialetto che sento sul polso. Dove va l'attenzione lì va l'energia. E non si tratta di effetto placebo che è pur sempre dietro l'angolo. Qui si sta parlando di essere presenti, attenti, partecipare al processo. Se lo shiatsuka si pone solo come esecutore di giuste pressioni dal punto di vista meccanico, non è escluso che la tecnologia possa fornire validi sostituti del pollice. Tutte le informazioni che riceviamo durante la nostra formazione di shiatsuka servono a portarci di fronte alla porta della "giusta pressione" ma siamo noi, ovvero la nostra sensibilità ed empatia a permetterci di varcarla. Per questo lo Shiatsu è e rimarrà sempre un'Arte. Lo shiatsuka deve fare pressioni coinvolgenti, attirare con forza l'attenzione del corpomente di uke nel modo più totalizzante possibile e realizzare una risposta molto intensa. Non serve a nulla fare bene il compitino, indovinare i meridiani, le zone e i punti se poi li tratto in modo insulso e superficiale. E' molto meglio fare buone pressioni anche se in zone non

particolarmente azzeccate. Da qui il mio motto: "E' meglio un trattamento sbagliato fatto bene, che uno giusto fatto male". Si possono fare pressioni formalmente corrette che hanno un certo effetto, ma per attingere al pieno potenziale della risposta ci va ben altro che la perpendicolarità e l'uso del peso. Ecco perché durante i trattamenti possiamo realizzare diverse qualità: **pressione** non c'è uso di hara, la forza deriva tutta da uno sforzo muscolare, siamo nel campo della digitopressione. Questo tipo di tocco può attivare una risposta anche se le percezioni di uke sono del tipo "Qualcuno sta facendo qualcosa là fuori" e quelle di tori sono "Qualcuno sta facendo qualcosa là dentro". **appoggio** hara è presente ed è fisico, è nella sua veste di centro di gravità, la pressione è muscolare (posturale). La risposta di uke si attiva più facilmente di prima e la percezione è di "Incontro all'esterno". **entrare, penetrare** hara diventa più sottile, più mentale, si ottiene il permesso di entrare e una volta dentro la risposta coinvolge strati più profondi del

corpomente. Tori riesce ad avere il giusto atteggiamento, il giusto Come. Questa comunicazione attiva e da' una direzione alla risposta. La percezione è di "Incontrarsi dentro uke". **fusione** hara acquisisce una valenza spirituale, si entra in reciproca risonanza, in reciproca attivazione. "Ognuno entra dentro l'altro".

Queste qualità sono in progressione, non c'è fusione senza entrare, non c'è entrare senza appoggio. Per attivare i punti non basta toccarli, bisogna arrivarci quando sono pronti, ecco perché ci va un certo tempo per generare una forte risposta, il tempo di preparare il terreno, di passare da una modalità all'altra. Il passaggio può avvenire più o meno velocemente ma non è mai una questione di peso, il peso dipende da ciò che è gradito a uke, da ciò che serve in quel momento. Non si può associare la progressione ad un progressivo alleggerimento. Anche lo spirituale può essere raggiunto con pressioni molto pesanti. Ricordiamoci che la pressione gentile può sfociare nell'insulso e quindi irritante e quella forte può sfociare nel violento e quindi invadente.



Quella troppo leggera può sfociare nel non-shiatsu, quella troppo pesante può sfociare in un brutto trattamento ma pur sempre Shiatsu.

Voglio sottolineare però che tutto ciò deve essere realizzato attraverso la tec-

nica Shiatsu per come la conosciamo e la proponiamo. Mentre premiamo non dobbiamo fare operazioni energetiche come un praticante di Chi Kung od un pranoterapeuta. Ci dobbiamo basare sulla "sola" (!) qualità del tocco e della nostra centratura.

Anche se a volte inconsciamente si rischia di scivolare nello shiatsu "pranoterapico", specie quando ci sembra che quello che facciamo non sia sufficiente per aiutare una persona con problemi gravi o situazioni difficili. E così arricchiamo lo shiatsu di pratiche che shiatsu non sono più.

#### SHIATSU ARRICCHITO O SHIATSU IMPOVERITO?

Siamo tornati finalmente al punto di partenza: cosa ar-

ricchisce e cosa impoverisce lo Shiatsu?

Aggiungere stiramenti alle pressioni migliora o peggiora la qualità di un trattamento? Aumentare il numero di meridiani è un'evoluzione o un'involuzione? Fare operazioni sull'aura o recitare mantra durante una pressione fisica è ancora identificabile come Shiatsu?

Cosa ci fa sentire la necessità di introdurre altro oltre alla pressione perpendicolare portata con hara? La sicurezza e la creatività o la ricerca di soluzioni alternative dettate dalla pigrizia e dall'insicurezza nei nostri mezzi?

Ho appena aperto una finestra su un panorama molto vasto che ora riduco al solo campo della musica. A cosa

serve aggiungere la musica durante un trattamento? E' ancora Shiatsu?

Ovviamente la mia risposta è positiva, la musica può aggiungere un maggior coinvolgimento, una maggiore attenzione e partecipazione e quindi maggiore energia attivata (sia in uke che in tori!). La singola pressione può essere vissuta più intensamente. La sequenza delle pressioni può rimanere impressa più a lungo ed il trattamento Shiatsu acquisire un senso complessivo più forte.

Realizzare tecnicamente questo connubio è una bella avventura.

Che il dio Pan sia con Voi, presto,

Daniele Giorcelli

daniele@nonsoloshiatsu.it

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 quote 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



**STAGE RESIDENZIALE DI SHIATSU A SKOUTARI IN GRECIA**  
"SHIATSU UN MONDO SOSPESO TRA ENERGIA E CULTURA"

...due scuole, due insegnanti che dal 1995 lavorano insieme in questo splendido luogo...

Una vacanza unica, dedicata alla pratica dello shiatsu e dello yoga e alla scoperta di un mare ed una natura meravigliosa in un paese ricco di cultura e tradizione.

Il programma include il riequilibrio energetico dei chakra e lavoro strutturale articolare.  
Insegnanti: Massimo Cantara e Geny Rixen.

**CORSO + PERNOTTAMENTO**  
dal 15/08/10 al 29/08/10 - Euro 740

Maggiori informazioni ed iscrizioni  
Massimo Cantara tel 338 3824280 - info@holismos.com  
www.holismos.com

holismos  
arti per la salute

Shiatsu school SYM

**Trattato di Medicina e "Psicologia" Tradizionale Cinese**  
Riflessioni, critica e approfondimento di Florian Cortese

496 pagine 16,5 x 24 cm - indice analitico  
**39,00 €** spedizione e iva incl. - Le spese del bonifico vengono detratte dall'importo.

Per ordinarlo: [info@mentecorpo.eu](mailto:info@mentecorpo.eu)  
**0423.910618** [www.mentecorpo.eu](http://www.mentecorpo.eu)

Questo libro, ricco di approfondimenti su tutti i temi principali della MTC, risulta prezioso non solo per chi utilizza questo modello nel proprio lavoro, ma anche per chi desidera comprendere accuratamente questa complessa materia per fini personali. Molto spazio è riservato all'esame psicologico con descrizioni del tutto inedite per migliorare la comprensione dell'antica psicologia cinese.

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 (*croettare 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.



ULTIMI TRE ECCEZIONALI APPUNTAMENTI DEL 4° ANNO POST-DIPLOMA 2009/2010

## TRA VALUTAZIONE ENERGETICA E PERCEZIONE DELLA RISPOSTA VITALE

"DOSHIN ...  
IL CUORE DELLA VITA" ...

RESET STRUTTURALE  
DEL CORPO+MENTE+SPIRITO.  
**17-18 aprile 2010**

dot.  
**Massimo BOERIS**  
Direttore della Scuola di Ricerca  
Naturale SINESTESI e  
dell'Istituto di Formazione  
Superiore Shiatsu  
'DOSHIN' di Milano

SETSUSHIN  
DEI MERIDIANI ENERGETICI

L'ESPLORAZIONE E  
L'APPROFONDIMENTO  
PERCETTIVO NELLA PRATICA  
QUOTIDIANA  
**8-9 maggio 2010**

dot.  
**Alberto ROTI**  
Direttore del Centro Studi  
e ricerca Shiatsu  
di Genova

LA PERCEZIONE  
ENERGETICA DEI MERIDIANI

UN'IPOTESI DI LAVORO  
**5-6 giugno 2010**

dot.  
**Raffaele SCHIPANI**  
Docente dell'Istituto Europeo  
Shiatsu di Firenze  
Milano

**POLARIS SHIATSU INSTITUTE® LAZIO-ABRUZZO-UMBRIA**

INFO: TEL. 06.24408234 – 320.2233470 – FAX. 06.97250590

shiatu@shiatu-polaris.it  
www.shiatu-polaris.it

Direttore Responsabile  
FELICE PIRONTI



Scuola riconosciuta dalla F.N.S.S.  
FEDERAZIONE NAZIONALE  
SCUOLE DI SHIATSU



FEDERAZIONE ITALIANA  
SHIATSU



Cercavi un tatami  
trasportabile ?

Shiatsu,  
massaggio ayurvedico, thai  
visita il mio nuovo sito:  
[www.fioreoriente.com](http://www.fioreoriente.com)

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



Presenta  
SINERGISMO TRA MODALITA' DI  
TRATTAMENTO  
(Shiatsu-Moxa-Riflessologia Plantare)

Insegnante: Claudio Patrizio Pinna

- Le origini della moxa
- La teoria yin-yang
- La teoria dei 5 movimenti
- Cenni teorici della R.P.
- Utilizzo della Moxa indiretta (sigaro), avvertenze e controindicazioni
- Trattamento di alcuni squilibri energetici con un approccio sinergico Shiatsu/Moxa/R.P.
- Localizzazione, fisiologia energetica e indicazioni degli isubo trattati

ROMA 5-6/12-13 GIUGNO 2010  
Orari: 09.30-13.00/14.00-17.30  
Quota di partecipazione: euro 260  
Punti ECOS richiesti

per informazioni: cell. 3296196828

[www.atukaishiatu.it](http://www.atukaishiatu.it)

[info@atukaishiatu.it](mailto:info@atukaishiatu.it)

# Koan, Bukkosan roku

LA PRIMAVERA NELLA "TRADIZIONE", caso n° 5

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

4 GIUGNO 2003 - CASO N° 5

### MIGLIORARE IL MONDO E LE SCARPE STRETTE

UN DISCEPOLO CHIESE AL MAESTRO (SEMPRE A FARE DOMANDE, SERVONO A LORO O AL MAESTRO?): "TUTTI I MAESTRI ESORTANO A MIGLIORARE IL MONDO (ARMIAMOCI E PARTITE), MA DICONO CHE SI PUÒ FARE SOLO SE SI È INTELLIGENTI (APPENA T'AZZARDI A DIRE COME LA PENSI TE LA TIRANO FUORI ALLA PRIMA OCCASIONE). SICCOME LEI HA AFFERMATO UNA VOLTA (MA ALLORA È UN VIZIO) CHE GLI STUPIDI SONO LA GRANDE MAGGIORANZA (LA SCOPERTA DELL'ACQUA CALDA) COM'È POSSIBILE RIUSCIRCI?".

IL MAESTRO RISPOSE: "HO COMPRATO UN PAIO DI SCARPE, SICCOME SONO TROPPO STRETTE MI FANNO MALE (STAVOLTA NON SI SBILANCIA CON UN'ALTRA AFFERMAZIONE E CERCA DI SCAPPARE). CREDO CHE LE PORTERÒ AD ALLARGARE (NON SAREBBE MEGLIO COMPRARNE UN ALTRO PAIO?)".

PER CAMMINARE SI DEVE SAPERE LA STRADA E AVERE LE SCARPE GIUSTE. MA NON È SICURO CHE SI ARRIVI.

IL MEGLIO È RIUSCIRE A CAMMINARE STANDO FERMI: NIEN TE STRADA NÉ SCARPE.

Ogni essere umano, appena nasce, comincia a cercare un modo per stare meglio e poi, crescendo, impara a pensare agli altri. Nel libro di Margret, che ho finito ieri, si legge che quando entra in una stanza il suo primo atto consiste nel mettere a posto un quadro attaccato storto: i quadri storti gli davano fastidio. Se danno fastidio i quadri storti quanto possono dare fastidio le ingiustizie, lo sfruttamento e le sofferenze che esistono nel mondo, am-

messo che si vogliono vedere? Magari vedere solo le ingiustizie che ci tocca sopportare, per ciò, chi non vuole un mondo migliore? Alcune religioni, non sentendosi di impegnarsi per migliorare l'esistenza sulla terra, predicano di accontentarsi del mondo migliore dopo la morte. Però il problema di migliorare se stessi e così il mondo circostante esiste per tutti. Si comincia da apprendisti e si vuole diventare più bravi. L'assunto fundamenta-

le del buddismo è proprio: se illumini te stesso, nello stesso momento s'illuminerà il mondo. E proprio questo è in effetti ciò che il koan intende. Il maestro prima dice: "I maestri dicono che bisogna lavorare per il miglioramento del mondo, sia il proprio, personale, individuale, come quello intorno, ovvero la famiglia, la città e il mondo in generale". Poi specifica: "Certo, per riuscirci ci vuole intelligenza! ". E dov'è che non ci vuole intelligenza? Si

può riuscire in un'impresa qualsiasi senza intelligenza? E poi, intelligenza, che significa? Intelligenza dovrebbe essere riconoscere l'essenzialità, realizzare il mondo nel suo dispiegarsi e nello stesso tempo nella sua vacuità, ovvero nella sua non esistenza. Ecco l'intelligenza. Ma quello chiede ancora: "Lei ha detto che ci vuole intelligenza e che la maggioranza è costituita da stupidi". L'essere umano di per sé è fondamentalmente stupido. E non è che chi è qui a fare zazen sia intelligente e gli stupidi solo quelli che stanno fuori. La stupidità pervade tutti, ognuno di noi è intrinsecamente stupido. C'è chi si accorge della propria stupidità e s'impegna per sviluppare l'intelligenza originale dell'essere. È l'unico modo per capire come cambiare il mondo, non migliorarlo ma proprio cambiarlo completamente. Altri, siccome pensano di essere intelligenti, non si accorgono della

propria stupidità e continuano ad esserlo sempre. Questa è appunto la grande maggioranza a cui si riferisce il maestro. Ma se si è stupidi come si può essere intelligenti? Com'è possibile che uno stupido diventi intelligente? È una contraddizione apparentemente insormontabile: è stupido o è intelligente, non esiste il passaggio da stupido a intelligente. Però può esserci la comprensione della propria stupidità, siccome ogni essere, in essenza, è intelligente. Ma vivendo nel mondo si è costretti ad avvolgersi nella stupidità che fa commettere tutti gli errori che l'esistenza umana richiede, affinché il mondo possa estrinsecarsi. È come essere spettatori di una commedia, sapendo che il personaggio, che gli attori pensano sia un servitore, è invece un re, oppure credono che sia un re e invece è un servitore. Chi è sul palcoscenico fa la parte di non accorgersene, mentre gli spettatori ridono di tutti gli equivoci che accadono sulla scena. Alla stessa maniera, tutti siamo attori sulla scena del mondo, e dobbiamo indossare i costumi per recitare la tragedia chiamata esistenza. Ma il maestro può dare questa spiegazione? Certo, ma non arriverebbe al punto, e dice solo che ci vuole intelligenza. Però vai a capire cos'è l'intelligenza. Successivamente, alla domanda specifica, non si sbilancia con un'altra affermazione e cerca di scappare. In verità non è una fuga ma un modo perché l'interlocutore, da

stupido che è nel fare la domanda, s'accorga della propria stupidità e lasci venire fuori l'intelligenza per comprendere quanto vuole il maestro. Il maestro dice: "Ho comprato un paio di scarpe, siccome sono troppo strette mi fanno male. Credo che le porterò ad allargare". Ma che sta dicendo, capisce fischietti per fiaschi, che centrano le scarpe strette? Quando ha comprato le scarpe non se le poteva misurare bene? Gli arrampicatori comprano le scarpe molto strette, pensando che con l'uso si allarghino. Ma il problema è che tutti i maestri dicono che bisogna lavorare per cambiare il mondo, e la vocina: "Armiamoci e partite", ovvero fatele, cambiate il mondo! Ma perché non cominciano loro, invece di venire a predicare: "Dovete migliorare, cambiare il mondo". "I maestri dicono che si può fare solo se si è intelligenti" e "Il maestro ha affermato che la maggioranza dell'umanità è composta da stupidi". È come se con l'analisi del sangue si scoprisse chi è stupido e chi no, e sapendo di esserlo quasi tutti ci si domandasse: "Che si può fare?". È importante riconoscere la stupidità, anche se è la scoperta dell'acqua calda. D'altro canto, esistere da essere umano, porta di per sé a comportarsi da stupido. Allora, può essere che l'intelligenza sia nel vedere la stupidità nel comprarsi scarpe strette rendendosi conto che non c'è altro da fare. Sì, si potrebbero cambiare le scarpe, ancora

meglio si potrebbe non nascere: chi ci obbliga a nascere? Il fatto è che uno s'è trovato ai piedi queste scarpe, certo danno un po' fastidio, e magari portandole ad allargare potrebbero sistemarsi. E non se ne compra un altro paio per provare ad usare queste che già ha ai piedi. Nella poesia è detto che per camminare si deve sapere la strada e avere le scarpe giuste. È talmente ovvio, le scarpe larghe fanno le vesciche, e se sono strette si ha male ai piedi e si cammina storti. E chi non sa la strada cammina in tondo e mai arriverà. Ma che significa esattamente sapere la strada? Fondamentalmente significa saper riconoscere la propria stupidità, e poi, fra le tante, trovare il maestro, e di conseguenza la pratica. Ci sta pure trovare la persona con la quale vivere, la casa nella quale abitare, il lavoro da fare con le scarpe, i vestiti, e tutto quello di cui c'è bisogno. Ma si sbaglierebbe pensando che si arrivi perché si ha la giusta pratica e le scarpe giuste. Attaccarsi all'idea di arrivare per mezzo di zazen, o un'altra pratica, mangiando certe cibi invece di altri e recitando i Voti, vuol dire continuare a comportarsi da stupidi. Se ci si attacca all'idea di arrivare, qualunque pratica si usi, si fallirà completamente. C'è solo da imparare a godersi la strada. Soltanto così si riuscirà a camminare stando fermi, senza scarpe né strada. E ci si accorge quanto sia stupido pensare che la vita sia avere le scarpe

giuste per camminare sulla strada giusta. Il momento in cui si diventa intelligenti, è quando: "Si riesce a camminare tra la terra e il cielo liberamente", come è detto nel Mumon kan. Camminando liberamente tra la terra e il cielo, pure se il mondo continua ad andare avanti a modo suo, siccome noi siamo cambiati, vediamo che è cambiato anche il mondo.

## JUNKEI

Due compagni di pratica sono venuti da Roma per parlare dei problemi che attengono all'organizzazione dell'Unione Buddhista Italiana. Io ho sempre cercato di rimanerne ai margini, pure se ho partecipato alla formazione e alla crescita dell'UBI. Però, alla parte che si può dire politica, essendo l'UBI una specie di sindacato, ho preferito che partecipassero i discepoli che avevano più tempo, o erano più portati. All'inizio Loredana, successivamente Margherita Teishun e Carlo Vittorio Hakuun, mentre per il prossimo consiglio direttivo è candidato Alfredo Daishio. Siccome è un'unione di centri di meditazione, si e portati a confondere la parte che attiene alla pratica interiore con quanto ha a che fare con l'organizzazione di un'associazione. Invece sono due ambiti completamente distinti: l'associazione attiene al relativo e la pratica nei propri centri attiene all'assoluto. Per la pastasciutta del Vesak non c'è bisogno di scomodare il Buddha per decidere se fare i ri-

gatoni, i fusilli o le penne. Basta un po' di buon senso e chi è abituato a cucinare deciderà cosa fare. Nel teisho non si affronta questo problema, perché il koan è il luogo dell'assoluto, per dimostrare la propria capacità di sapersi muovere da relativo ad assoluto e viceversa. E fondamentale non confondere questi piani per evitare di scimmiettare le parole dei maestri. Vivendo a Shofukujū, mai ho sentito Mumon parlare di zen al di fuori del teisho e di sanzen. Così quando incontro mia madre non parlo di buddismo. Invece una cognata, testimone di Geova, ha cercato di convincerla, ma i suoi sforzi si sono infranti contro l'indifferenza di mia madre. Gli aderenti alla soka gakkai provano a convincere i famigliari e gli amici. Chi fa il maestro di zen non parla di zen. Così, Mumon, al quale sono stato vicino per dodici mesi, con tutte le persone che l'ho visto incontrare non parlava di zen. Lo faceva soltanto durante il teisho e nella stanza di sanzen. Normalmente chiedeva di portargli il tè, di preparare per le calligrafie, di non essere troppo lento, di chiamare il tassì, comprare i biglietti del treno, preparare il bagno e lamentarsi se l'acqua era troppo calda o troppo fredda. C'era forse zen nel dire che l'acqua è troppo calda o troppo fredda? Certo, a stare attenti, lo zen sta in qualunque atto. E un discepolo, tutti siamo discepoli della vita, deve stare attento. Ma non dovrebbero essere i maestri illuminati a

dover decidere come deve o non deve essere un'associazione come PUBI. Si dovrebbe forse fare l'esame del sangue per vedere quanta illuminazione ha chi decide sull'UBI? Quando si scelgono le gomme per l'automobile chi è illuminato non le sceglie meglio di chi non lo è: non c'entra niente! Come tutti si calcola la qualità e il prezzo, la macchina che si ha, quanto va veloce, quanto si pensa di consumarle, e poi si sceglie. E magari si segue il consiglio del gommista. E fondamentale comprendere i piani sui quali muoversi: seduti sul cuscino, durante il teisho o a sanzen è diverso da stare in casa o al lavoro. È vero che ogni istante può essere vissuto come se si stesse in meditazione, ma bisogna stare attenti perché appena si comincia a parlare si può entrare in un'altra condizione.

#### MONDO

*Mi viene da pensare che c'è una contraddizione nell'affermare che l'uomo è intrinsecamente stupido, se è lo stesso uomo che va a ricercare la vera natura. Oppure l'intelligenza e la stupidità non hanno a che fare con la reale natura?*  
Nel koan il maestro dice: "Ho comprato le scarpe..." una risposta giusta in un senso ma che non risponde direttamente alla domanda. Solo la risoluzione del koan permette di comprendere le contraddizioni. Magari eliminandole tutte, che è lo stesso. Così mi prendo la responsabilità di affermare la

validità della scuola Rinzai, che attraverso il koan, al di là di qualunque parere e opinione, dà modo di realizzare una reale comprensione dei problemi. Nel momento in cui si dà quella risposta, quella risposta è giusta. Poi, tornati fra la gente, si potranno trovare delle spiegazioni, perché ognuno vorrà dire la propria visione del mondo e si discuterà senza fine per mettersi d'accordo su quale sia quella migliore. Invece i koan risolvono i problemi non risolvibili intellettualmente. Il koan è la chiave per entrare nella insolubilità dei problemi, e permette di rispondere: "Va bene così, mi tengo le scarpe strette e se mi fanno male le faccio allargare".

*La pratica può porci sull'avviso, farci capire in anticipo, in modo chiaro, quando delle persone, delle situazioni negative ci vengono ad attraversare la strada?*

Alcune scuole cercano di sviluppare dei poteri che permettano di contrastare le forze negative, oppure per leggere nei pensieri degli altri o per impressionarli al fine di ottenere ciò che si vuole. La comprensione del dharma, o con altre parole la buddità, il satori, l'illuminazione, ecc., non fa acquisire poteri straordinari. Ciò che si realizza è la comprensione della realtà e il proprio posto nel mondo. In questo modo non si è attaccati all'interno e nemmeno all'esterno. È come uno che va in giro attento alle zecche, alle zanzare o alle vi-

pere, e un altro invece è talmente vaccinato che se lo attaccano non gli fanno del male. Si potrebbe dire che la pratica può portare a questa specie di vaccinazione, più che a migliorare nei confronti dell'esterno, ovvero si migliora di per sé. I maestri dicono sempre che si acquista la libertà, ma libertà di che? La non paura cosa è? Per quanto riguarda la nostra scuola, il lavoro non è verso l'esterno ma verso l'interno, per liberarsi di tutti gli attaccamenti, per rimanere saldi qualunque cosa succeda. E fondamentale comprendere che non si diventa inattaccabili, e la sofferenza può attaccarci per qualche azione sbagliata, dal caso, da un incidente, perché questo è il mondo nel quale tutti viviamo. A tutti muoiono i genitori, negli anni moriranno gli amici e si ammalano le persone alle quali si vuole bene. Queste cose succedono a tutti, non si può rimanere indifferenti a ciò che succede, ma la pratica e i koan permettono di mettersi nella condizione per poterli accettare ed affrontare.

*Che bisogna fare per avere il koan?*  
Basta praticare zazen, e poi chiederlo.

*In tutte le religioni si parla dell'accettazione, dal taoismo al cattolicesimo, poi però tutti i fedeli vanno a chiedere, offrendo preghiere, pentimenti, atti di contrizione, fioretti, ecc., la grazia per risolvere i loro problemi, i lo-*

*ro drammi. Allora le chiedo dove va a finire l'accettazione, e questo modo di fare non è vagamente diabolico?*  
È fondamentalmente diabolico, però è naturale. Perché ognuno genera la sofferenza con le proprie mani, senza bisogno di andare lontano. La sofferenza segue l'uomo come la sua ombra e ognuno si crea da sé un'esistenza serena o di sofferenza. Ci sono comportamenti così ovvi che sembra strano non si adottino. Oggi dicevo a Timo, venuto dalla Finlandia con la moglie e il figlio per una settimana, che io conosco bene

solo due paesi: Giappone e Finlandia. Altri paesi li conosco solo per sentito dire pur se in qualcuno ci sono stato. Questi due, per me, sono paesi ovvi. Per ovvio intendo che le persone si accordano per stare meglio tutti. A questo fine stabiliscono delle regole, che cercano di osservare, consapevoli della debolezza umana. Se in Finlandia il livello di corruzione è a un livello quasi inesistente, dipenderà forse dall'essersi resi conto che la corruzione non conviene. Comunque, ognuno si gioca la propria esistenza come gli pare, e

tanti italiani potrebbero trovare la scusa che quelli sono finlandesi, li fa freddo, sono pochi, eccetera. Secondo me non è così, sono soltanto più intelligenti degli italiani. Per vedere quanto siamo stupidi basta percorrere la Salerno Reggio Calabria, come c'è successo qualche giorno fa tornando dalle arrampicate in Basilicata. È una diecina d'anni che lavorano per fare tre corsie, e è tanto se fanno la media di un metro al mese! Però che si può pretendere da una società dove una partita di calcio viene vista in Italia da venticinque mi-

lioni; Beautiful lo vedono sei milioni e mezzo, e così via? E padre Pio ha otto milioni e mezzo l'anno di visitatori. Che possiamo fare noi con le nostre poche forze? Hai voglia a parlare di Rinzai, di koan, di respiro! Si vede che il resto dell'umanità gode l'esistenza in questa maniera. A me non sembra che se la godano veramente, ma se pensano che vada bene così non si può fare niente. Per loro.



**Tao Shiatsu Italia**  
Medicina per la Vita del 21° secolo  
Fondato da Ryokyu Endo



**Seminario intensivo di Tao Shiatsu  
con Mayu Endo (dal Giappone)**

**ROMA - Maggio Giugno 2010**

*Aperto a principianti e livelli avanzati*

**Per informazioni si prega contattare**

**CENTRO TAO SHIATSU ITALIA**

Tel. +39 06 45448786 - Kinuko Miura  
Cell. +39 327 5323437 - Loredana Bazzi  
italia@taosangha.com

**www.taoshiatsu.com**

**Come riconoscere ed entrare  
in contatto con il Ki del meridiano  
Trattamento base con i Meridiani Speciali  
Primo giorno presentazione e Aikido**

## LA MONTAGNA È CORPO E L'ESSERE UMANO È MONTAGNA

*Il corpo secondo l'Yi Jing*

di PIERRE FAURE

In principio vi è il *Qi* 氣: soffio, energia vitale, influsso che attraversa le forme, forza che anima l'universo intero. "Al tempo stesso spirito e materia, il soffio garantisce la coerenza organica dell'ordine dei viventi a tutti i livelli. In quanto influsso vitale, esso è in costante circolazione tra la sua sorgente indeterminata e la molteplicità delle sue forme manifestate. Fonte dell'energia morale, il *Qi*, lungi dal costituire una nozione astratta, è percepito nel più profondo degli esseri e della loro carne"<sup>1</sup>.

All'interno del soffio e, attraverso la sua azione, tutte le cose sono una. In seno all'indeterminato esse prendono vita e si sviluppano, poi vi ritornano per fondersi in esso e scaturirne nuovamente. Così il *Qi* è innanzitutto, e prima di tutto, movimento: "Il soffio è uno, ma non di un'unità compatta, statica e fissa: il soffio è per sua essenza mutazione"<sup>2</sup>.

In principio, dunque, vi è il mutamento. Ma da quel punto in poi, che cosa c'è di stabile, di solido? Come immaginare una struttura? Come può esistere un *corpo*?

La Cina non concepisce il reale in termini di essere, bensì di processo. La forma non è intesa come qualcosa di statico, ma come una tappa di un'evoluzione: la forma è una *formazione*. Lo stesso vale per il corpo: "Il corpo è fondamentalmente percepito come il luogo degli scambi vitali, una forma sempre cangiante in cui i movimenti e le relazioni sono più importanti della sostanza"<sup>3</sup>. Si tratta allora di capire come il *Qi* si iscriva nel corpo, come in esso le sue correnti si intersechino e si diffondano, e di vedere se possano placarsi perché si stabilisca una continuità.

È nell'*Yi Jing* che si trovano le tracce più remote della cultura cinese dell'antichità. I movimenti che animano il *Qi* sono in esso ricondotti a due termini di base, Yin e Yang, che si possono definire brevemente così: lo Yang è rischiaramento, esteriorizzazione, espansione; lo Yin è oscuramento, interiorizzazione, contrazione<sup>4</sup>. È dal va e vieni incessante tra queste due correnti, allo stesso tempo opposte e complementari, che nascono le diverse configurazioni del reale:

"Il ritmo binario Yin/Yang è il ritmo fondamentale che anima il principio vitale: il *Qi* che si muove, si apre, si estende è Yang; quando torna alla calma e si ripiega su se stesso, è Yin. Allorché un essere perviene all'esistenza, il suo *Qi* si muove verso l'esterno nella sua fase Yang, poi si stabilizza nella fase di raccoglimento Yin per fissarsi in una forma durevole"<sup>5</sup>.

Tuttavia, non è possibile ridurre tutto alla troppo semplice alternanza ora descritta. Appena costituito, ogni essere non soltanto prosegue la sua evoluzione interna, ma si vede immediatamente turbato e rimesso in discussione da ciò che lo circonda. Tra ciò che lo muove dall'interno e ciò che lo stimola dall'esterno avrà luogo una continua lotta, per integrare gli impulsi incessanti e imparare a rimanere in una forma stabile.

### L'YI JING

Anteriore al confucianesimo, al taoismo e, di conseguenza, al tardivo buddismo, il *Libro dei Mutamenti* è un Classico del pensiero cinese. Ne comparvero i primi rudimenti nelle pratiche sciamaniche importate dalla Siberia orientale verso la pianura del Fiume Giallo, ben prima del

<sup>1</sup> Anne Cheng, *Histoire de la pensée chinoise* (Seuil, 1997)

<sup>2</sup> *Ibidem*

<sup>3</sup> Elisabeth Rochat de la Vallée, *De vide en vide* (Desclée de Brouwer, 1995)

<sup>4</sup> Per una definizione più complessa dei due termini, v. *Le Yi Jing par lui-même* (Editions Alphée, 2006), parte prima.

<sup>5</sup> Anne Cheng, *Histoire*, op. cit.

secondo millennio a.C. Si costruì empiricamente a partire da annotazioni divinatorie che andarono a poco a poco arricchendosi di aneddoti storici e di osservazioni estremamente sottili sul funzionamento dell'uomo e della natura. Si presenta sotto forma di 64 figure chiamate *esagrammi*, ciascuna costituita di sei tratti orizzontali sovrapposti, gli uni continui per rappresentare lo Yang, gli altri discontinui per rappresentare lo Yin. Questi 64 esagrammi, nonché ciascuno dei 384 linee che li costituiscono, sono accompagnati da un testo, risultato di una lunga sedimentazione che si è fissata, nella sua parte più antica, tra l'VIII e il III secolo a.C.

Queste 64 figure sono altrettante descrizioni del reale. Tuttavia, non vi è nulla di statico in esse: si tratta di descrizioni di processi. Infatti, lo Yang è incessantemente chiamato a trasformarsi in Yin, lo Yin a trasformarsi in Yang. Ogni esagramma può dunque evolvere in qualunque altro, il che dà luogo ad un sistema molto vivo di 4096 mutazioni possibili. È attraverso il procedimento di consultazione, effettuato per mezzo di tre monete o di cinquanta steli di achillea, che si interroga oggi l'*Yi Jing* – proprio come facevano gli indovini dell'antichità quando lo utilizzavano per stabilire i rituali o per illuminare le decisioni del sovrano. I metodi si sono evoluti ma l'obiettivo è rimasto lo stesso: "Non si trattava di discernere le intenzioni degli antenati o di altre divinità, né di interrogarli circa i loro piani. Si trattava di ottenere indicazioni generali sulla situazione predominante, sulle tendenze che le erano proprie e sulle linee di forza della sua probabile evoluzione"<sup>6</sup>.

Effettivamente si tratta, oggi come allora, di far emergere delle *linee di forza*. E per far ciò occorre che la coscienza allenti il suo controllo: è là che interviene quel granello di sabbia che chiamiamo *caso*. Carl Gustav Jung inventò il termine *sincronicità* per descrivere la coincidenza significativa che si crea al momento di una consultazione. Evocò altresì il concetto di un sapere assoluto, di cui tutti noi siamo detentori e che trova in quel momento l'occasione di manifestarsi. Nello stesso ordine di idee, John Welwood (*Pour une psychologie de l'éveil*, Parigi, 2003) afferma: "c'è nel corpo un sapere che non passa per il mentale". È a questo sapere che si fa appello nel corso di una consultazione dell'*Yi Jing*. È questo sapere profondo che ci mostra altri strati della nostra realtà, che ci aiuta a trovare il nostro posto nel presente e ci insegna, come dicono i taoisti, a *cavalcare il nostro destino*.

### Bibliografia:

- Richard Wilhelm, *I Ching, il libro dei mutamenti*, versione italiana di B. Veneziani e A. G. Ferrara (Adelphi, 1991 e 1995). Un classico, tradotto in quasi tutte le lingue, ma con commentari un po' desueti.
- Pierre Faure, *Le Yi Jing par lui-même* (Alphée, 2006). Un'introduzione (in francese).
- *Yi Jing, le Livre des Changements* (Albin Michel, 2002). Commentari e analisi di P. Faure con una traduzione di C. Javary (in francese).
- Richard John Lynn, *I Ching, the classic of changes* (Columbia University Press, 1994). Necessaria una buona conoscenza dell'inglese.

Per maggiori informazioni: [www.cercle-yijing.net](http://www.cercle-yijing.net)

Due esagrammi rendono conto di questa lotta nel corpo: gli esagrammi 31 e 52. L'esagramma 31, XIAN, intitolato secondo gli autori *stimolazione, incitamento, influenza, attrazione, unione, emozione*, evoca la propagazione istantanea delle emozioni lungo il corpo. L'esagramma 52, GEN, il cui nome può essere reso in modo piuttosto corretto con il termine *stabilizzazione*, è incentrato sull'integrazione di questi movimenti molteplici.

<sup>6</sup> J. F. Billeter, *La civilisation chinoise* (La Pléiade)



31

L'EMOZIONE



52

LA STABILIZZAZIONE

### L'EMOZIONE è l'istantaneo

L'EMOZIONE è l'esagramma di ciò che tocca. Esso mostra come veniamo influenzati, sconvolti o sedotti da stimoli diversi. Qualcosa fa irruzione all'improvviso e ci chiama così rapidamente che non possiamo controllare la nostra reazione. Siamo toccati ancor prima di poter intervenire: la sensibilità ha parlato più in fretta di noi. È l'istante che s'impone nella sua intensità e freschezza, che ci obbliga a uscire da noi stessi per partecipare a ciò che circola in noi, negli altri, e così pure tra di noi.

Il corpo è il luogo in cui si propaga questa eccitazione, che corre alla velocità del fulmine attraverso i piedi, le gambe, le cosce, lungo la colonna, per poi trasformarsi in parole! Ecco come è descritto questo movimento nel testo delle linee dell'esagramma<sup>7</sup> (da leggersi dal basso in alto):

6. STIMOLAZIONE delle *mascelle*, delle *guance* e della *lingua*.
5. STIMOLAZIONE della *spina dorsale*. Non ci sono rimpianti.
4. Presagio fasto. Ogni rimpianto svanisce.  
Si va e si viene indecisi come un bambino.  
I compagni comprendono i tuoi pensieri.
3. STIMOLAZIONE delle *cosce*. Trattenere ostinatamente la voglia di seguire. Andare disturba.
2. STIMOLAZIONE dei *polpacci*: nefasto. Restare fermi è fasto.
1. STIMOLAZIONE degli *alluci*.

Si vede come non controlliamo nulla di questa energia che attraversa il corpo. Il solo intervento possibile consiste nel cercare di frenare i movimenti che si innescano: *restare fermi, trattenere ostinatamente...* L'emozione è sempre una reazione involontaria che ci sfugge, ci trascina, si decide a nostra insaputa. A un solo livello dell'esagramma non si menziona una parte precisa del corpo: al quarto, il luogo stesso dell'empatia, ovvero del cuore, anche se esso non viene nominato. È il punto più interno, dove i sentimenti degli uni e degli altri si mescolano in un sentire comune. È lì che l'affermazione individuale lascia il posto al brancolare incerto della sensibilità, a una sorta di sensazione impersonale, fresca, "infantile", che nasce nel vuoto ed è condivisa fin dalla fonte, punto di partenza delle onde incontrollabili che percorrono poi il corpo. Com'è difficile lasciarsi attraversare da questi sussulti senza che l'emozione diventi sconcerto, lasciarsi toccare dai sottili richiami dell'altro senza soccombere all'emotività... Ecco il motivo del consiglio diretto all'uomo per bene nella Grande Immagine di questo esagramma.

Precisiamo che ogni esagramma dell'Yi Jing si può scomporre in due *trigrammi*. Ne esistono otto, ognuno associato a un'immagine di forza naturale:

<sup>7</sup> Il testo originale degli esagrammi è tradotto e commentato (in francese) in *Yi Jing, le Livre des Changements* (Albin Michel, 2002)



Terra



Cielo



Tuono



Vento



Acqua



Fuoco



Montagna



Bruma

Nell'EMOZIONE, i due trigrammi in causa sono la montagna, in basso, all'interno, accostata alla bruma, posta sopra, all'esterno. Questo abbinamento fa pensare inevitabilmente alla pittura paesaggistica cinese, in cui le nuvole vanno ad avvolgere le montagne, come se la durezza della roccia si lasciasse attraversare dalla leggerezza della bruma. Il testo della Grande Immagine dell'EMOZIONE riprende, come avviene in ogni esagramma, questa simbologia naturale, per dedurne poi un consiglio di comportamento:



31

L'EMOZIONE

in alto: la bruma  
in basso: la montagna

**Sulla montagna c'è bruma  
EMOZIONE  
Così l'uomo di bene  
vuoto  
accoglie l'essere umano**

Il più solido e il più leggero si incontrano: la montagna si erge maestosa, le volute della bruma la avvolgono liberamente. Le loro curve si assomigliano, come pronte a scambiarsi. Attrazione, seduzione reciproca. La bruma allenta la sua matassa, attratta da quella massa riposante. La montagna si apre al mondo, intrigata da quella leggerezza prossima a un invisibile che essa stessa contiene. Tra le due il vuoto, per mezzo del quale si evita tanto il contrasto quanto la sclerosi, respiro sereno ove le qualità si cercano e s'influenzano. Il vuoto, luogo informe della trasformazione, vero canto della pittura cinese:

*"Grazie al vuoto nel mezzo, il pittore crea l'impressione che virtualmente la montagna possa entrare nel vuoto per fondersi in onde, e che all'inverso l'acqua, passando per il vuoto, possa erigersi in montagna."*<sup>8</sup>

L'emozione attraversa continuamente il cuore dell'essere umano: attrazione improvvisa, smarrimento, batticuore... L'uomo per bene non deve forse fuggire gli affari del mondo, per proteggersi dalle sollecitazioni incessanti, dagli stimoli molteplici, dalle reazioni disordinate? No: se è vero che egli possiede la fermezza della montagna, non si ritira però a quote inaccessibili. Tuttavia, nel momento in cui si apre al mondo, e dunque allo scambio e alla stimolazione, egli è attento a restare ancorato in se stesso, come la montagna accoglie la bruma senza perdere la sua solidità, senza neppure alterarsi: *"Il saggio è vuoto di ogni individualizzazione egoista nata dalla parzialità del desiderio o del punto di vista"*<sup>9</sup>...

Vuoto e disponibilità sono legati. L'uomo per bene riceve gli stimoli senza esserne destabilizzato. Presente a se stesso come all'altro, egli reagisce tanto più adeguatamente quanto più resta vuoto, vale a dire libero da qualsiasi identificazione a immagini o opinioni. Simile a uno specchio che non attende nulla e non rimane attaccato a nulla, si lascia toccare senza lasciarsi perturbare ed è partecipe del mondo solo per meglio restituirne la freschezza.

<sup>8</sup> François Cheng, *Vide et Plein, le langage pictural chinois* (Ed. du Seuil, 1979), p. 22.

<sup>9</sup> François Jullien, *Procès ou Création* (Ed. du Seuil, 1989), p. 98.

"L'uomo compiuto si serve del suo spirito come di uno specchio, che non riaccompagna ciò che se ne va, che non si porta innanzi a ciò che viene, che accoglie tutto e non conserva nulla e che per questo abbraccia gli esseri senza mai subire danni."

(Zhuang Zi<sup>10</sup>)

Estratto da *Le Yi Jing par lui-même* (Alphée, 2006)

### L'inflessibilità della montagna

L'esagramma della STABILIZZAZIONE ha per nome cinese *Gen* 艮, che significa *resistere, rifiutarsi di avanzare*; questo carattere corrisponde ugualmente ai qualificativi *duro, saldo, solido, inamovibile, inflessibile, franco, retto*, e anche *semplice nell'aspetto*. La forma antica del carattere rappresenta un occhio, al di sotto del quale c'è un uomo nell'atto di voltarsi bruscamente. Associazione tra fermezza e sguardo: si capisce come il carattere si sia potuto collegare, particolarmente nel buddismo, ai concetti di concentrazione, meditazione, *stabilizzazione*.

L'esagramma ha una forma caratteristica: è costituito dalla ripetizione di uno stesso trigramma, quello della montagna. Ecco il consiglio di comportamento che si trova nel testo della Grande Immagine:



**Montagne collegate  
STABILIZZAZIONE  
Così l'uomo di bene  
non lascia che il suo pensiero  
lo trascini fuori dalla propria posizione**

C'è forse un emblema di solidità più bello della montagna? "La montagna, la roccia, è la struttura visibile, la stabilità, l'aspetto resistente del paesaggio", scriveva padre Larre. La montagna è consistenza, ed è anche arresto, pacificazione, silenzio:

"Se la montagna ha potuto essere per la pittura cinese ciò che il corpo umano è stato per le arti occidentali, è perché sin dai tempi più remoti i Cinesi hanno visto nelle montagne non degli accidenti del rilievo terrestre, ma dei corpi che pesavano sul mondo e lo tenevano fermo. Grazie a un'autorità proporzionale alla loro massa, esse facevano fronte alle forze di disordine che abitavano la terra."<sup>11</sup>

Questa analogia tra corpo e montagna è così evidente che si ritrova per esempio nel termine utilizzato per designare gli Immortali, l'ideogramma *xian* 仙, che si scrive accostando al segno *uomo* il carattere *montagna*: luogo privilegiato di meditazione, la montagna interiorizza ed eleva. Un altro termine li collega: è *jing* 經, che può servire a denominare tanto i meridiani geografici quanto quelli che l'agopuntore risveglia lungo il corpo umano<sup>12</sup>.

Così, la montagna è corpo e l'essere umano è montagna. Modellandosi su questa immagine, l'uomo cessa di disperdersi qua e là, s'immobilizza e lascia che le forze che lo animano si unifichino lentamente in lui. Sentendo riapparire una statura interiore, egli ritrova un sentimento di calma e di unità. Ponendo un freno ai meccanismi della coscienza ordinaria, si posa in uno spazio che si acquieta e si dilata, apre a se stesso la percezione di un'attività più vasta, solitamente velata, ma che si reinstalla a poco a poco come uno sfondo, il cui appoggio gli mancava.

<sup>10</sup> Traduzione J. F. Billeter, in *Leçons sur Tchouang Tseu* (Allia, 2002)

<sup>11</sup> J. F. Billeter, *L'art chinois de l'écriture* (Ed. Skira, 1989)

<sup>12</sup> *Jing* significa inoltre *regola*; è in questo senso che serve a denominare il Libro dei Mutamenti, l'*Yi Jing* 易經

La montagna è una porta e la postura dell'uomo di bene è una sospensione del tempo come dello spazio: arrestarsi sul momento presente apre a lui un passaggio verso se stesso, o meglio verso il proprio sé.

### La schiena e la corte

Oltre la Grande Immagine, ogni esagramma comporta un altro testo di carattere globale chiamato Sentenza (o Giudizio), dove sono generalmente riassunte le linee di forza della situazione. Ecco quello dell'esagramma 52:

**STABILIZZARE la schiena senza afferrare il corpo  
Agire a Corte senza vedere la gente  
Assenza di errore**

Prima cosa: tenersi eretto. Sistemare la schiena, il pilastro centrale per mezzo del quale si stabilisce la circolazione energetica tra il cielo e la terra. Acquisire un portamento eretto ma non rigido, e soprattutto senza spirito di dominazione, accettando al contrario che qualcosa arrivi dall'esterno e sfugga al nostro controllo:

"Il potere creatore dell'uomo raggiunge la sua piena potenza ogniqualvolta egli rinuncia a credere di essere l'origine del potere, vale a dire ogni volta che egli si pone nel luogo della propria impotenza, laddove riceve la forza della via."<sup>13</sup>

Analogia tra corpo personale e corpo sociale, tra *schiena* e *corte*: un potere nascosto, invisibile, per azione del quale le cose si organizzano e si decidono<sup>14</sup>. Questa sentenza non è priva di rapporto con l'insegnamento che lo stregone Don Juan impartisce al suo allievo Carlos Castaneda: "Il potere è qualcosa che comanda i nostri atti e tuttavia ci obbedisce".

Che si parli del rapporto con noi stessi o dei coinvolgimenti esterni, il percorso è lo stesso. Si tratta di procedere in modo calmo e concentrato, senza lasciarci disturbare da alcuna *intenzione*: al di dentro, da quella del nostro pensiero cosciente, che ha la caratteristica di voler intervenire ad ogni riguardo; al di fuori, da quella degli altri che, volutamente o meno, ci trascinano nei loro affari e ci distraggono dai nostri. D'altronde, la STABILIZZAZIONE non ha come obiettivo quello di bloccare il flusso del vivente: al contrario, si tratta di lasciarlo scaturire *smettendo* di volere.

Dunque, no al lasciarsi *afferrare*, né dagli altri né da noi stessi. No all'esercizio del *vedere*, che scinderebbe il mondo in soggetto e oggetto. No alle agitazioni residue del passato, no alle proiezioni sul futuro. Tenersi eretti, semplicemente, senza rigidità, senza cercare di imporre alcunché. Un arresto pacificatore che lasci campo libero alle forze che attraversano il corpo. Un immaginario ricondotto alla pura e semplice sensazione presente.

Nello svolgimento dell'esagramma, che seguiremo ora attraverso il testo delle sei linee, si vedrà, come indicato nella Sentenza, che l'instaurarsi della calma non ha per obiettivo la chiusura in se stessi: al contrario, la tranquillità interiore può effettivamente estendersi alla *Corte*, ovvero all'azione esterna.

### STABILIZZAZIONE del corpo

Il testo delle linee di un esagramma delinea lo svolgimento della sua tematica nelle diverse tappe, spesso descrivendo nei livelli superiori una prospettiva di realizzazione. Nel caso del 52, vi si vede un instaurarsi progressivo della stabilizzazione in tutte le parti del corpo, dal basso in alto, secondo lo schema seguente:

6. Grandiosa STABILITÀ.	Fasto.
5. STABILIZZAZIONE delle mascelle.	Le parole sono messe in ordine. Ogni rimpianto scompare.

<sup>13</sup> François Roustang, *La fin de la plainte* (Ed. Odile Jacob, 2000)

<sup>14</sup> Inutile insistere sull'utilizzo di questo tipo di analogia da parte del despotismo imperiale...

4. STABILIZZAZIONE del corpo.		Nessun errore.
3. STABILIZZAZIONE della regione lombare.	La colonna vertebrale si disarticola. Il cuore soffoca.	Pericolo.
2. STABILIZZAZIONE dei polpacci.	Nessun aiuto per colui che segue. Il cuore non è felice.	
1. STABILIZZAZIONE dei piedi.	Una costante tenacia reca profitto.	Nessun errore.

1. Il processo inizia con l'arresto del movimento. I piedi rappresentano la base, la radice: il loro immobilizzarsi induce la persona a posarsi nel luogo in cui si trova, senza più ricercare nulla all'esterno. Cessando l'agitazione esterna cessa, l'attenzione è ricondotta verso l'interno: anche se lo spirito tende a proseguire il suo movimento automatico, il semplice fatto di resistere al desiderio d'iniziativa, di non rispondere ai richiami esterni, permette già una prima armonizzazione:

"Sorpriendente importanza dell'eliminazione dei piccoli movimenti", nota Henri Michaux. "Modesto inizio dalle conseguenze immense. La resistenza sostenuta contro la voglia di muoversi introduce l'Immutabile."<sup>15</sup>

La costante tenacia è una formula caratteristica delle situazioni Yin: bisogna essere capaci da un lato di non prendere l'iniziativa, dall'altro di evitare frammentazione e ansia. Si tratta di convogliare le energie che si disperdono per dar loro consistenza, stabilendo così un minimo di coesione. L'esempio ci viene dalla calligrafia:

"L'esercizio esige una mobilitazione del corpo e una presenza di spirito senza difetti. Obbligandoci a far convergere tutte le nostre forze e a dar loro una nuova direzione, esso pone fine allo stato di dispersione nel quale viviamo per la maggior parte del tempo, ci ricompone e fa di noi un essere intero in quanto interamente assorbito dal gesto compiuto."<sup>16</sup>

2. Il secondo stadio è quello dei polpacci. La gamba non ha l'iniziativa del movimento, ma piuttosto risponde a un impulso: essa rappresenta così i momenti in cui ci si lascia mollemente trascinare, sperando di farsi prendere in spalla ed evitare lo sforzo. L'uso del verbo *seguire* rinvia all'esagramma 17, di cui è il nome; in esso il fatto di mollare la presa è un momento importante del passaggio alla maturità. Qui, invece, sarebbe assai prematuro lasciarsi andare: non si tratterebbe infatti di mollare la presa, ma di una debolezza risultante da condizionamenti passati.

La formula *il cuore non è felice* è un altro indizio di questa assenza di forza personale; essa appare nel testo dell'Yi Jing nelle circostanze in cui non si sa ancora dar prova del proprio talento reale. È ancora la calligrafia che ci consiglia:

"In calligrafia come nelle altre arti, occorre sin dall'inizio resistere alla tentazione di compiere il benché minimo sforzo se si vogliono acquisire i mezzi per abolire ulteriormente lo sforzo."<sup>17</sup>

3. Dopo l'eccesso di debolezza, ecco la ripresa del controllo, seppure un po' troppo vigorosa. Il terzo livello rappresenta in qualche modo il centro del corpo, ed è qui che si trova la prima linea Yang. È il momento della difficoltà suggerita nella Sentenza dal verbo *afferrare*. Il processo di stabilizzazione concerne la regione lombare, o più in generale il bacino – *xian* 限, in cui si può riconoscere il nome dell'esagramma, significa infatti una *frontiera*, un *limite*, un *termine*, la *soglia* di una porta – ma la fermezza è esagerata e diviene irrigidimento. Allora l'asse centrale del corpo si disgrega – il termine utilizzato indica in realtà una separazione, una dislocazione – e l'asfissia raggiunge il cuore.

Il tener salda la cintura mediana del corpo non deve trasformarsi in rigidità e impedire la

<sup>15</sup> J. F. Billeter, *Leçons sur Tchouang Tseu* (Allia, 2002)

<sup>16</sup> J. F. Billeter, *L'art chinois*, op. cit.

<sup>17</sup> *Ibidem*

circolazione delle correnti. Ecco un commentario di questa linea scritto da un pensatore di epoca Song: "Egli immobilizza il bacino in modo tale che non può più né flettersi né raddrizzarsi e che l'alto e il basso sono separati come se si fosse disarticolata la colonna vertebrale."<sup>18</sup>

Un tale eccesso, che sia di rigore, di ascetismo, di solitudine o di volontarismo, è un fattore di squilibrio ed esaurimento. Un altro commentario tratto da Philastre: "Se un uomo rimane isolato, in disparte, e persiste con fermezza assoluta nel suo immobilismo, senza relazioni con gli altri uomini, egli sarà scosso da ira e timore, sarà consumato interiormente dalla propria tristezza."

Il processo di calmo radicamento della persona deve dunque passare per la presa di coscienza dell'ostacolo rappresentato dal desiderio di azione, di intenzione, di volontà:

"Gli uomini consumano le loro forze e vanno incontro alla loro rovina perché sono i giocattoli del loro stesso volere. Essi soffrono, si affaticano e vanno a morire perché sono assoggettati all'intenzionalità naturale della loro coscienza"<sup>19</sup>.

4. Una volta attraversate le difficoltà legate alla stabilizzazione della montagna interiore, si arriva a un livello ove la calma può finalmente diffondersi all'insieme del corpo – non vi si accenna più ad alcuna parte specifica. L'oscillazione tra lassismo (linea 2) e rigidità (linea 3) si ferma: è una presenza non afferrata quella che si instaura, una presenza che si apre ormai all'esplorazione dell'ignoto.

Apertura verso l'esterno, ma un esterno che non è quello delle attività. Qui i limiti del corpo sfumano: esso diviene la soglia che si varca per entrare in uno spazio dilatato. Il tempo stesso è sospeso:

"Nella vita di tutti i giorni ripensiamo continuamente al passato e ci proiettiamo nel futuro; non cessiamo di saltare dall'uno all'altro senza riuscire a soffermarci sul momento presente, e a causa di ciò siamo ossessionati dalla sensazione che il tempo ci sfugga. (...) Il momento presente assorbe in sé tutta la durata, si amplifica e si muta in un vasto spazio di tranquillità"<sup>20</sup>.

Momento in cui si approda all'ignoto, soglia da cui ci si può affacciare su un mondo più vasto, senza più riconoscerne i contorni. È uno stato intermedio, allo stesso tempo punto culminante del cammino interiore, a cui gli sforzi precedenti hanno condotto, e attraversamento di uno spazio nuovo, che d'ora in poi potrà estendersi al mondo esterno.

5. La quinta linea è il livello sovrano di ogni esagramma. Spesso è, come qui, lo stadio di un contatto esplicito con l'esterno. *Stabilizzare il movimento delle mascelle* significa che si è ora in grado di trasmettere alle parole la calma conquistata: una volta stabiliti il controllo e l'organizzazione dello spazio interiore, essa può esprimersi nel discorso, che diviene così il riflesso di questa messa in ordine:

"La corretta economia delle emozioni fa parte di un'economia più generale: è inutile volerle ricacciare e opporre loro una resistenza che in fin dei conti è sempre vana. Esse hanno bisogno di esteriorizzarsi perché la circolazione delle energie ritrovi il suo regime normale"<sup>21</sup>.

Giusto ritorno alla vita collettiva, quella da cui in un primo tempo ci si era dovuti giustamente distaccare per non subire più le stimolazioni e poter ricreare l'unità interiore: "Fare sì che la vita possa prolungarsi nella totalità della persona e che questa persona, avendo trovato la propria integrità, si metta in accordo con il proprio ambiente." Non si tratta soltanto di non vedere più la gente, come indicato nella Sentenza, si tratta di mantenere la concentrazione interiore per influenzare a nostra volta ciò che ci circonda e per propagare l'intensità di questo sentimento di unità ritrovata.

Allora, come scrisse quel grande pensatore della dinastia Song che fu Shao Yong, "il santo è capace di dare ordine al Cielo-Terra, di imitare il processo creativo, di valutare presente e passato

<sup>18</sup> Estratto da P. L. F. Philastre, autore della prima traduzione dell'Yi Jing in francese corrente: *Le Yi King ou Livre des changements de la dynastie des Tcheou* (Ed. Maisonneuve, 1885 e 1982, ripubblicato da Ed. Zulma, 1992)

<sup>19</sup> J. F. Billeter, *Etudes sur Tchouang Tseu* (Allia, 2004)

<sup>20</sup> J. F. Billeter, *L'art chinois*, op. cit.

<sup>21</sup> *Ibidem*

e di situare gli uomini e gli esseri"<sup>22</sup>.

6. La sesta linea dell'esagramma rappresenta il coronamento della situazione descritta. Qui non si tratta più di alcuna parte del corpo, né del corpo nel suo complesso: la STABILITÀ è ormai una qualità a cui il processo in corso riesce ancora a dare una rifinitura sottile. Il termine utilizzato, reso qui con *grandioso*, ha connotazioni di *bontà*, *sincerità*, *lealtà*, *generosità* e significa ugualmente *incoraggiare*, *eccitare*.

Non si tratta soltanto di incoraggiare la stabilizzazione, ovvero di accompagnare, con una presenza insieme intensa e benevola, il suo consolidamento. Il termine compare nel testo di altri due esagrammi, il RITORNO (24/5) e l'AVVICINAMENTO (19/6), che sono due situazioni primaverili di risveglio dell'energia. Questo accostamento è significativo: lo stato che ora si tratta di consolidare è quello in cui si rasenta il ritorno, quello in cui si è capaci di avvicinarsi a ciò che nasce da se stesso.

È nota l'importanza che il taoismo accorda alle idee di ritorno all'originale e di circolazione perfetta dell'energia nel neonato: "Il neonato, sul quale il Laozi ritorna a lungo e a più riprese, rappresenta l'energia vitale allo stato puro che ogni essere deriva dalla potenza stessa del Dao, il soffio originale (yuanqi) ancora intatto, forza non indirizzata, non canalizzata"<sup>23</sup>. Si trova per esempio nel capitolo 10 del Laozi la frase seguente:

"Sei capace, concentrando il tuo soffio, di divenire tenero come un neonato?"

Tutto il percorso di stabilizzazione, insieme fisica ed emozionale, descritto lungo l'esagramma, ha dunque il fine di condurre a uno stato di freschezza, di novità, di emergenza, uno stato d'essere ove si è partecipi dello schiudersi dei fenomeni, uno stato che si può qualificare come *nascente* nella misura in cui ci si inventa e reinventa in una sensazione di perpetuo presente.

La nozione di corpo-montagna non ha, dunque, come oggetto l'immobilità opposta al movimento, né il sottrarci al flusso del vivente per preservarci dai suoi vortici incessanti. Il suo scopo è quello di liberarci dall'assoggettamento incosciente e passivo a movimenti ripetitivi e disordinati per farci entrare in un altro corpo, un corpo vero in cui tutte le nostre forze convergano armoniosamente verso lo sgorgare di una sorgente: una sorgente che non appartiene a nessuno ma a cui ognuno è invitato a venire liberamente a dissetarsi. Senza dubbio tale percorso può servire da modello a qualunque adepto del movimento, sia egli un ballerino, un praticante di un'arte marziale o un semplice amatore di questa meraviglia chiamata corpo:

"Pratiche come il taijiquan o il qigong mirano a combattere l'inerzia e la divisione per mezzo di un paziente lavoro di coordinamento e d'integrazione di tutte le funzioni: non soltanto della gestualità, della respirazione e della circolazione energetica, cioè del metabolismo quale lo concepiscono i Cinesi, ma anche degli umori, delle emozioni, della vita morale e intellettuale. Il fine è di ritrovare progressivamente l'attività unificata che abbiamo perso nel corso del nostro adattamento alla vita sociale e di recuperare non solo una salute perduta, ma il godimento intero di noi stessi"<sup>24</sup>.

**Pierre Faure** è uno dei rari specialisti francesi dell'Yi Jing. È autore di *Le Yi Jing par lui-même* (Alphée, 2006), come pure dei commenti e delle analisi apparsi in *Yi Jing, le Livre des*

<sup>22</sup> Cit. in Anne Cheng, *Histoire*, op. cit.

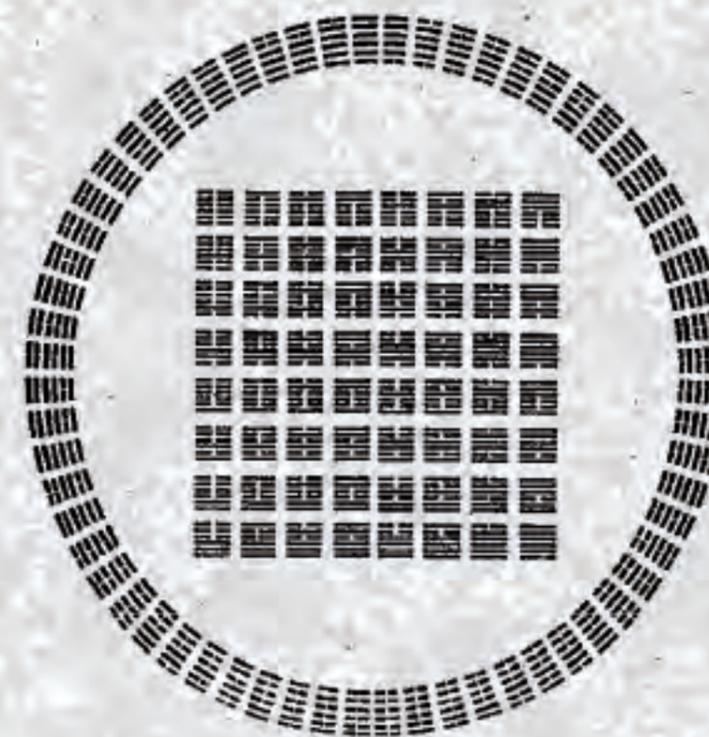
<sup>23</sup> A. Cheng, *ibidem*

<sup>24</sup> J. F. Billeter, *L'art chinois*, op. cit.

*Changements* (Albin Michel, 2002), opera riconosciuta per il suo approccio allo stesso tempo moderno e rispettoso delle fonti. Da una decina d'anni impartisce una formazione sull'Yi Jing in diverse città della Francia e riceve in consultazione individuale. Per maggiori informazioni sulle sue attività, visitare [www.cercle-yijing.net](http://www.cercle-yijing.net)

Nel mese di luglio 2009, in Italia, ha dato una formazione di base "Yi Jing o Libro dei Mutamenti, specchio di sé, specchio del mondo" – Yi Jing, Meditazione, Qi Gong – con Liliana Maria Grill, fisioterapista, teologa e guaritrice spirituale, che da 15 anni organizza, traduce e anima corsi di Medicina e Filosofia Tradizionale Cinese con Padre Claude Larre ed Elisabeth Rochat de la Vallée.

Visto il successo di questo seminario sono in previsione altri corsi di P. Faure e L.M. Grill, per informazioni: [marialilianagrill@gmail.com](mailto:marialilianagrill@gmail.com)



Rappresentazione degli esagrammi detta *Ruota di Shao Yong* (Dinastia Song)

Diritti di riproduzione, traduzione e adattamento riservati per tutti i Paesi

Copyright Pierre Faure

Traduzione: Tiziano Mattei e Liliana Maria Grill

# Filo diretto col commercialista

di Savina Bonnin e Renzo Chiampo

## NOVITÀ FISCALI 2010

Il saggio dell'interesse legale scende all'1% (era il 3%).

Pertanto nel conteggio degli interessi dovuti da ravvedimento operoso, dal 1 gennaio 2010 gli stessi dovranno essere calcolati all'1%.

Le prestazioni di servizio all'estero sono soggette all'IVA del paese del destinatario.

Il contributo INPS alla gestione separata, per chi non ha altra copertura previdenziale, passa dal 25,72 al 26,72%. Rimane fisso al 17% per chi ha altra copertura.

Viene prorogato di un anno: sino a tutto il 2012, lo sconto IRPEF del 36% sulle ristrutturazioni. Limite 48.000 euro per unità immobiliare. Condizione: costo della manodopera evidenziato in fattura.

Decade la deduzione dell'ammortamento e dei canoni di leasing degli immobili strumentali per i professionisti.

Nel 2010 saranno deducibili:

- il 10% della rendita catastale per i leasing stipulati dal 1 gennaio.
- il 50% della rendita catastale per gli immobili ad uso promiscuo acquistati od acquisiti in leasing.

## IL RAVVEDIMENTO OPEROSO

Qualora si sia omissa il versamento di un tributo, oppure lo si sia versato per un importo inferiore al dovuto, è possibile avvalersi del Ravvedimento Operoso, entro il termine di presentazione della dichiarazione relativa all'anno in cui è stata commessa la violazione, al fine di evitare l'applicazione delle sanzioni previste per l'omesso od insufficiente versamento.

Per potersi avvalere del Ravvedimento Operoso è indispensabile che il contribuente non abbia avuto formale conoscenza di accessi, verifiche o controlli da parte dell'Amministrazione Finanziaria, o che la violazione sia stata già constatata.

L'istituto del Ravvedimento Operoso è stato attivato al fine di consentire al contribuente, che sia incorso in un errore od in una dimenticanza, di regolarizzare la propria posizione senza incorrere in sanzioni eccessive, e non per fornire un insperato finanziamento da parte del Ministero delle Finanze.

Pertanto, il contribuente che intende versare una somma dovuta oltre la data di scadenza deve trasmettere un Mod. F24 nel quale indicherà:

- L'importo che si intende regolarizzare

I codici da utilizzare sono i seguenti

	cod. tributo	cod. sanzione	cod. interessi
IRPEF	40xx	8901	1989
ADDIZ. REGIONALE	3801	8902	1994
ADDIZ. COMUNALE	3843-4	8903	1998
I.V.A.	60xx	8904	1991
SOSTITUTO D'IMPOSTA	1040	8906	addizionato all'imposta
IRAP	3800-12-13	8907	1993
IMPOSTE SOSTITUTIVE	1798-99-1800-4025	8913	1992

- La sanzione del 2,5% se la regolarizzazione avviene entro i 30 giorni (non 1 mese!) dalla scadenza

- oppure la sanzione del 3% se la regolarizzazione avviene tra il trentunesimo giorno e la data di scadenza della presentazione dei redditi relativa all'anno in cui è stata commessa la violazione. (Un mancato versamento del 2009 è ravvedibile, in assenza di accessi, verifiche, controlli, entro il 30 settembre 2010).

- L'interesse del 3% annuo (interesse semplice) calcolato dalla data di scadenza al 31 dicembre 2009, e del 1% annuo calcolato dal 1° gennaio 2010 alla data del versamento.

I dati da riportare nel Mod. F24 (codice tributo, rateazione, anno) sono quelli che si sarebbero utilizzati per il versamento nei termini prescritti.

L'istituto del Ravvedimento Operoso si può utilizzare anche per sanare l'omessa presentazione della dichiarazione annuale, purché la stessa venga presentata entro 90 giorni dal termine previsto.

La sanzione prevista è di 1/12 del minimo della sanzione edittale:

$$258 : 12 = 21,5$$

Codice tributo 8911.

## SANZIONI FISCALI

Qualora gli adempimenti previsti dalla normativa tributaria siano stati omissi o siano stati adempiuti oltre i termini stabiliti, vengono applicate sanzioni amministrative (oltre che penali nel caso ricorrano) D. Lgs. 471/1997.

Si tenga presente che le sanzioni saranno determinate in funzione della gravità della violazione e della "personalità fiscale" del contribuente, nonché della posizione assunta (collaborazione od ostruzionismo) in sede di verifica.

La normativa in merito alle sanzioni è piuttosto complessa, e non può essere riassunta in poche pagine. Lasciamo pertanto al commercialista del contribuente la definizione delle sanzioni specifiche, limitandoci ad esporre, a titolo informativo, le sanzioni edittali relative alle principali violazioni nelle quali può incorrere l'operatore shiatsu.

## DICHIARAZIONE DEI REDDITI

### Omessa presentazione

se risultano dovute imposte dal 120% al 240%, minimo euro 258

se non risultano imposte dovute da euro 258 a euro 1.032, raddoppiabile per i soggetti tenuti alle scritture contabili

### Dichiarazione infedele (minori debiti o maggiori crediti dichiarati)

per redditi prodotti in Italia da 1 a 2 volte la maggiore imposta

per redditi prodotti all'estero da 1,33 a 2,66 volte la maggiore imposta

## DICHIARAZIONE IRAP

### Omessa presentazione

se risultano dovute imposte dal 120% al 240%, minimo euro 258

se non risultano imposte dovute da euro 258 a euro 1.032

**Dichiarazione infedele** da 1 a 2 volte la maggiore imposta

## MODELLO 770 semplificato

### Omessa presentazione

se le ritenute non sono state versate dal 120% al 240%, minimo euro 258 più euro 51 per ogni percipiente

se le ritenute sono state versate da euro 258 a euro 2.065 più euro 51 per ogni percipiente

**Dichiarazione infedele** da 1 a 2 volte i compensi non dichiarati - Minimo euro 258

**VERSAMENTI OMESSI OD INSUFFICIENTI** 30% dell'importo non versato

**MANCATA EFFETTUAZIONE DELLE RITENUTE ALLA FONTE** 20% dell'importo non trattenuto

**OMESSA PRESENTAZIONE DEL MOD. F24 A ZERO** euro 154

**OMESSO VERSAMENTO DELL'IVA DOVUTA** dal 100% al 200%, minimo euro 516

## OMESSA PRESENTAZIONE DELLA DICHIARAZIONE IVA

in assenza di debito di imposta da euro 258 a euro 2.065

se risulta dovuta imposta da 120% a 240%, minimo euro 258

**OMESSA PRESENTAZIONE DELLA COMUNICAZIONE ANNUALE IVA** da euro 258 a euro 2.065

**MANCATA TENUTA O MANCATA ESIBIZIONE DELLE SCRITTURE CONTABILI** da euro 1.032 a euro 7.746

# Riservato ai Soci Professionisti

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

## 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](http://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](http://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

## ENPACL

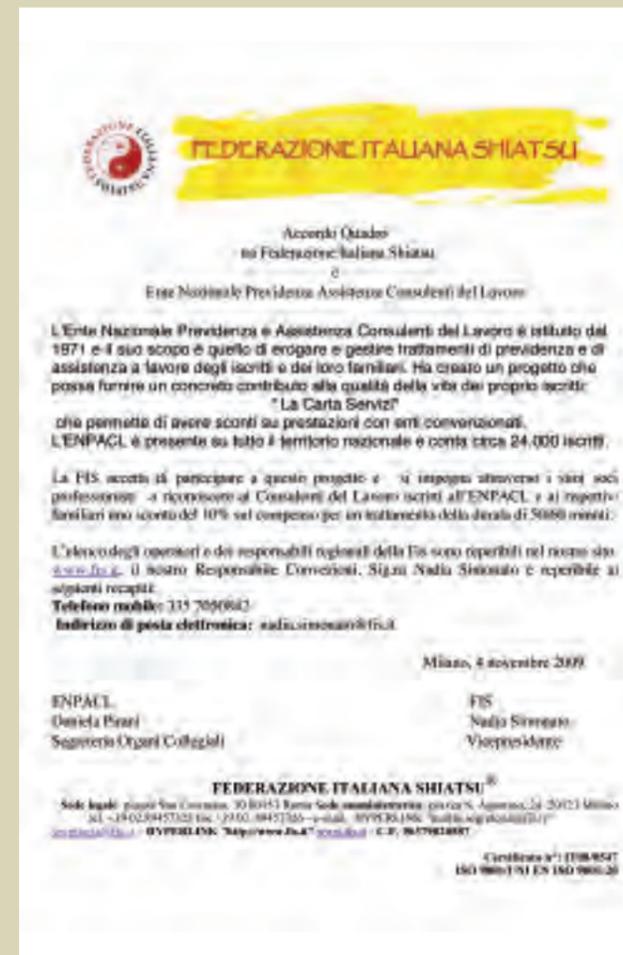
### Ente Nazionale Previdenza e Assistenza Consulenti del Lavoro

Viale del Caravaggio 78, 00147 Roma  
info@enpacl.it [www.enpacl.it](http://www.enpacl.it)

L'Ente Nazionale di Previdenza e Assistenza per i Consulenti del Lavoro è istituito nel 1971 e il suo scopo è quello di erogare e gestire trattamenti di previdenza e di assistenza a favore degli iscritti e dei loro familiari. Consapevole del valore dei servizi "accessori" con cui agevolare i Consulenti del Lavoro sia nell'esercizio della professione che nel loro tempo libero, l'ENPACL ha creato un progetto che possa fornire un piccolo ma concreto contributo alla qualità della vita dei propri iscritti: la "Carta servizi" che permette di avere sconti su varie prestazioni con cui ha sottoscritto le convenzioni. L'Ente è presente su tutto il territorio nazionale e conta circa 24.000 iscritti. Ecco i recapiti della persona che ha contattato la FIS

### Daniela Pirani

Segreteria Organi Collegiali ENPACL  
Direzione Amm.ne e Patrimonio  
Viale del Caravaggio 78, 00147 Roma  
tel. 06/51054405 fax 06/51054432  
daniela.pirani@enpacl.it



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.

per tutti i dettagli  
[www.fis.it](http://www.fis.it)



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

**INDIA**  
 ITERVEDA spa & services (P) Ltd.  
**Delhi Office**  
 F-1301a, Top Floor,  
 Sudarshan Road, Okhla, New Delhi  
 110049 New Delhi (Delhi)  
 Tel +91 11 495 41497  
 delhi@iterveda.com

**Kerala Office**  
 103, 00 Vjayan Bhavan  
 Kadavattupuzha Jn,  
 Kochi 682020 (Kerala)  
 Tel +91 484 3023 457  
 Fax +91 484 2353 467  
 kerala@iterveda.com

**ITALY**  
 ITERVEDA spa & services (Italia)  
 Portofino (VA) 0361 999 0230

**Nitola Office**  
 Via Manopio 23  
 37019 Peschiera del Garda (VR)  
 Tel +39 045 644 6703  
 Tel / Fax +39 045 756 1993  
 info@iterveda.com

[www.iterveda.com](http://www.iterveda.com)



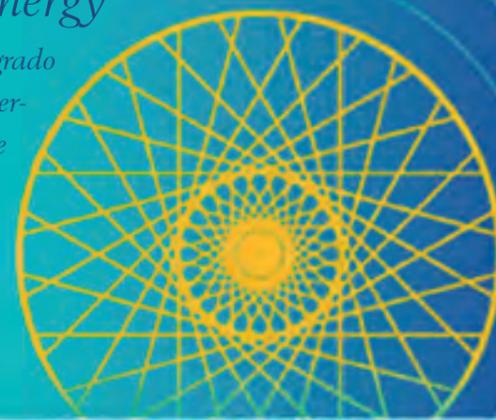
Per acquistare il vostro nuovo futon potete approfittare della convenzione con Trevilana  
[info@trevilana.it](mailto:info@trevilana.it)  
**SCONTO 10% SU TUTTI GLI ARTICOLI**



[www.trevilana.it](http://www.trevilana.it)

## Trasmutatore energetico Cleanergy

Il Cleanergy è 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, compreso il futon, luogo sul quale noi lavoriamo, che diventa un accumulatore di Energie Sottili "congeste" che ci inquinano e ci impediscono di lavorare serenamente.  
**10% di sconto agli associati FIS**



TECNOLOGIA  
**Cleanergy**

Per informazioni e prenotazioni:  
 Telefono: 339 6711794  
 e-mail: lucianoardesi1@gmail.com  
 Per ulteriori informazioni sulla tecnologia Cleanergy: [www.cleanergy.it](http://www.cleanergy.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 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.



**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.**

**QUOTE SOCIALI  
IL CONSIGLIO  
DIRETTIVO  
HA DELIBERATO  
LE QUOTE SOCIALI**

**Socio**

<b>Professionista</b>	<b>euro 187</b>
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**

<b>Ordinario</b>	<b>euro 137</b>
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**

<b>Praticanti</b>	<b>euro 70</b>
<b>Studenti</b>	<b>euro 30</b>

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](http://www.fis.it) o telefonando alla Segreteria FIS al numero 02.89457325.

**INFORMAZIONI RELATIVE AGLI ESAMI FIS**

**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](http://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 il Consiglio Direttivo, nella riunione dell'8 e 9 marzo 2010, in relazione all'uso del logo Fis da parte dei soci professionisti, ha precisato che tutti i Soci Professionisti regolarmente iscritti al Registro Italiano Operatori Shiatsu ed in regola con la quota associativa possono fare uso del logo della Federazione per pubblicizzare la propria attività professionale evidenziando, laddove lo consenta lo spazio, che il trattamento Shiatsu non è terapeutico, non è sanitario e non è finalizzato alla cura delle patologie. E' vietato l'utilizzo del logo in qualsiasi contesto (volantini, pubblicazioni, siti internet o altro) in cui lo Shiatsu venga accostato alla risoluzione di disturbi che possano comunque essere collegati o derivanti da patologie ed a terminologia medica. Il logo deve essere utilizzato unitamente alla dicitura: "Iscritto al Registro Italiano Operatori Shiatsu". Il logo può essere richiesto alla Segreteria



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

[segreteria@fis.it](mailto:segreteria@fis.it)

Cambiamento numeri telefonici

**tel 02 89457325**

**fax 02 89457326**

**CANDIDATI CHE HANNO  
SUPERATO L'ESAME DI  
AMMISSIONE AL REGISTRO  
ITALIANO OPERATORI  
SHIATSU NELLA SESSIONE DI  
VERONA DEL 09 - 10 MARZO**

BERTASA GIOVANNI  
LEARDINI GABRIELLA  
ZANIN PAOLA  
MASCI ANNA MARIA  
FRANCESCHINI DANILA  
COBELLO GRAZIA SOLIDEA  
FARINAZZO LUISA  
LOTTI MARCO  
PERIN ELIO  
PICCOLO GIAMPIERO  
RAGNO NICOLA  
IORIO ROBERTO  
LUGOBONI LORIS  
PATANÈ GLORIA  
POLICARDI MASSIMO  
SOLTYK BOZENA AGNIESZKA  
MAZZA GIORGIO  
GABRIELLI CINZIA  
BREDA LUCA  
FORNASE PAOLA  
FURIOLI ANTONELLA  
LONGO CLAUDIO  
VESCOVO ANTONELLA  
SAVANT ILARIA  
VEGGI PATRIZIA  
ZAMPIROLO ADRIANO  
SIMIONI PAOLO  
PAPA ROBERTA  
SEVALIÉ REBECCA  
GOTTI MILENA  
LENA LISA  
MORANDO BEATRICE

**CANDIDATI CHE HANNO  
SUPERATO L'ESAME DI  
AMMISSIONE AL REGISTRO  
ITALIANO OPERATORI  
SHIATSU NELLA SESSIONE DI  
ROMA DEL 23 MARZO 2010**

BUONAIUTO LUCIO  
COPPI GIOVANNI  
DE BORTOLI DONATELLA  
FINOTTO BARBARA  
MARCON CINZIA

**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



**AFFI, 16-17 OTTOBRE 2010  
SEMINARIO INTER-REGIONALE  
Lombardia-TrentinoAltoAdige-Veneto**

**Seminario d'approfondimento su tecniche e strategie per affrontare tematiche d'infertilità maschili e femminili.**

**"SCINTILLE DI  
VITA"**

**Shiatsu e fertilità**

**RELATORI:**

**Franca Bedin  
Maurizio Parini  
Giuseppe Sivero**



- ✓ Visione dell'Utero nella Medicina Estremo-Orientale.
- ✓ Meridiani collegati agli aspetti sessuali maschili e femminili.
- ✓ Disarmonie energetiche legate all'incapacità di procreare.
- ✓ Tecniche di valutazione energetica utilizzabili in queste situazioni.
- ✓ Modalità di intervento, meridiani da trattare e punti da utilizzare.
- ✓ "La Donna Cigno entra nella Luna" - Qigong per il Sangue ed il Fegato.
- ✓ Il viaggio degli Hun.
- ✓ Il sostegno alla fertilità, la comprensione dei problemi ed i consigli/strumenti secondo i principi della filosofia macrobiotica.

**Luogo:** HOTEL GARDA - Affi (Vr)

**Quota di iscrizione:** fino al 24 luglio 2010 € 90,00 (escluso albergo).

**Quota di iscrizione:** fino al 1 settembre 2010 € 110,00 (escluso albergo).

**Quota di iscrizione:** dopo il 1 settembre 2010 € 130,00 (escluso albergo). compatibilmente con la disponibilità alberghiera

**Quota alberghiera:** camera doppia: Euro 70,00 supplemento singola: Euro 10,00

- La pensione completa comprende: prima colazione a buffet, due pranzi, una cena, bevande incluse.  
**I partecipanti al Convegno Nazionale 2010 di Grado, iscrivendosi entro il 24 luglio, potranno beneficiare della tariffa agevolata albergo + seminario pari a 130,00 euro.**

**Inizio Convegno** sabato ore 09:00

**Chiusura lavori** domenica ore 16:00

La frequenza del corso da diritto a **26 Punti ECOS**

Per informazioni ed iscrizioni:

**LOMBARDIA** Barbara Allegranza 338 4030662 [lombardia@fis.it](mailto:lombardia@fis.it)  
**TRENTINO-ALTOADIGE** Elena Faes 340 2571988 [trentinoaltoadige@fis.it](mailto:trentinoaltoadige@fis.it)  
**VENETO** Michele Uliana 347 4741579 [veneto@fis.it](mailto:veneto@fis.it)

## PIEMONTE

Valter Vico

## VOLONTARIATO SHIATSU CON GLI ANZIANI A MONCALIERI (TO)

*Prosegue a Moncalieri (TO), questo è il 10° anno di attività, il progetto di volontariato in collaborazione fra la Fis, che vede attualmente impegnati una dozzina di Soci, e l'Associazione CO.V.A.O. per il trattamento degli anziani:*

- che frequentano il centro d'incontro Casa Vitrotti o
- che sono ricoverati alla RSA Latour

*Chi è interessato a partecipare può contattare Valter Vico, 333.26.90.739, wshiatsu@fastwebnet.it.*

*L'impegno richiesto è di almeno 2 ore settimanali, per un minimo di 6 mesi e la frequenza del corso gratuito per volontari ospedalieri.*

## LAZIO

Gianluca Roffi

## Due righe per presentarmi

Cari amici dello Shiatsu desidero presentarmi: sono Gianluca Roffi e lo scorso dicembre sono stato eletto Responsabile Regionale per il Lazio. Ho già incominciato a visitare alcune scuole di Roma per incontrare gli Operatori e conoscere direttamente i problemi legati alla loro attività. Mi propongo di proseguire con le scuole laziali e in tal senso vi segnalo la mia disponibilità. Credo sia importante mettere a fattor comune le esperienze di tutti per rafforzare la nostra organizzazione e avanzare proposte concrete. Il mio recapito telefonico è 3483342153 e ringrazio tutti fin da ora per la collaborazione.

Gianluca Roffi

## REGIONE CALABRIA

Renato Zaffina

## Seminario a Lamezia Terme



Nel "paese albergo" Borgo Santa Maria di Lamezia Terme, si è svolto il 6 e 7 febbraio scorsi un Seminario residenziale dal tema "SHIATSU E SALUTE" promosso dall'ASSOCIAZIONE SOCIO - CULTURALE "In Volo" (Onlus) e dalla Federazione Italiana Shiatsu Regione Calabria.

All'evento hanno preso parte una quarantina di persone, alcune delle quali già beneficiarie dei trattamenti shiatsu ed altre invece in veste di operatori. I lavori sono stati introdotti dal Responsabile della FIS calabrese Renato Zaffina, che nel fornire alcune informazioni sulla disciplina e sulla Fis, ha affermato che lo shiatsu è un'arte della salute annoverabile tra le cosiddette metodiche "complementari" alla medicina e ai trattamenti tradizionali. Dopo aver messo in evidenza la necessità di allargare la gamma di contributi offerti nel campo della salute e di come, in questo contesto, lo shiatsu può sicuramente assumere una parte importante, Zaffina ha continuato sottolineando come la Fis sia costantemente impegnata in un attento lavoro di salvaguardia delle caratteristiche essenziali dello Shiatsu trasmesse dalla tradizione, rappresentando così un sicuro punto di riferimento per i cittadini interessati a questa disciplina. L'Operatore Shiatsu, attraverso la FIS, oltre a offrire la più alta qualità delle prestazioni professionali, garantisce una precisa identità culturale e sociale finalizzata ad una diversa relazione con i concetti di salute, cura di se stessi, benessere dei cittadini e dell'intera collettività. Renato Zaffina, dopo aver ricordato che il Comune di Lamezia Terme ha concesso il suo patrocinio al Seminario, ha quindi presentato il presidente dell'associazione "In Volo" Valentina Isabella - anch'essa socia Fis - mettendo in evidenza l'importanza della sinergia fra le varie associazioni presenti sul territorio. Valentina Isabella ha messo in risalto lo scopo dell'associazione, che è quello di operare nel sociale e di promuovere la cultura in tutte le sue forme, compreso il concetto di salute, attraverso lo Shiatsu, un'antica disciplina che si rifà alla Medicina Tradizionale Cinese. E' stata poi la volta di Claudio Micalizzi, relatore del Convegno, Claudio Micalizzi, Responsabile F.I.S. Regione Piemonte. Micalizzi ha offerto una dimostrazione pratica delle tecniche del trattamento e su ciò che il ricevente trasmette e l'operatore raccoglie in una sintesi empatica. Con la partecipazione attiva delle persone presenti Claudio Micalizzi, grazie alla sua sensibilità e professionalità, ha trasferito ai partecipanti al meeting, attraverso il contatto, i suoni, gli odori, il suo sapere, il suo dare e il suo ricevere, tutti principi fondamentali dello shiatsu. Al termine di una breve interruzione durante la quale l'Associazione Fratello Sole, Fragiaco, ha offerto tisane e prodotti biologici, i lavori sono ripresi con l'intervento dell'operatrice Gabriella De Capitani che ha illustrato il metodo Tomatis, altra pratica "dolce" che fa uso della musica - soprattutto Mozart e canti Gregoriani - per rivolgersi particolarmente ai bambini che vivono un disagio psico-affettivo, assumendo un atteggiamento di chiusura nei confronti di tutto ciò che li circonda. La prima parte del meeting si è quindi conclusa con una nutrita "batteria" di domande da parte del pubblico agli operatori presenti. E' seguita una cena ricca di specialità locali e, complice l'incessante pioggia mista a neve, nella sala si è creata un'atmosfera rendendo più intima e calda. La serata è poi terminata con la felice esibizione di due giovani musicisti "Il duetto essenziale O Ronco De Cicua". Il giorno successivo, dopo la meditazione e la prima colazione, il programma del Seminario è proseguito con un nuovo intervento di Claudio Micalizzi, che non si è risparmiato affatto nel comunicarci il suo sapere e il suo saper fare. E' stata poi la volta dei ringraziamenti nei confronti degli organizzatori: Valentina Isabella, Maria Concetta Cristiano, Nella Pettinato, Silvia Baratta, Renato Zaffina, Andrea Sinopoli, Ortensio Ianni e Pasquale Mancuso. Un ringraziamento è andato anche ai proprietari e gestori del Ristorante e del Borgo "Paese Albergo" Bucolia, che con la loro gentilezza, professionalità e comprensione, hanno contribuito alla riuscita del Seminario. Al termine è stata offerta dall'Associazione la "Via degli Ulivi", la "mpanata", un piatto tipico locale a base di pane indurito, ricotta e siero, particolarmente apprezzato da tutti. Prima di tornare ciascuno a casa propria, i partecipanti si sono lasciati con la promessa di tornare presto ad incontrarsi, consapevoli che si è trattato di un week end durante il quale ciascuno ha trovato piacevoli momenti di serenità e, perché no, anche di arricchimento culturale.

Renato Zaffina R.R. Regione Calabria

## PIEMONTE

Claudio Micalizzi  
piemonte@fis.it  
tel. 333.1740177

## LOMBARDIA

Barbara Allegrezza  
lombardia@fis.it  
tel. 338.4030662

## TRENINO 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

Vittoria Corrado  
umbria@fis.it - tel. 328.3060422

## LAZIO

Gianluca Roffi  
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.

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

## Responsabile Convenzioni

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



# ASSEMBLEA ORDINARIA FIS

## 19 GIUGNO 2010 ORE 10

presso il Centro Congressi  
dell'Hotel Michelangelo  
via Scarlatti 33 Milano  
(a lato della Stazione Centrale)

### ORDINE DEL GIORNO

Relazione del Presidente

Relazione del Tesoriere e del Revisore dei Conti sul bilancio consuntivo 2009

Votazione bilancio consuntivo 2009

Relazione del Tesoriere e del Revisore dei Conti sul bilancio preventivo 2010

Votazione bilancio preventivo 2010

Ipotesi di riunificazione delle sigle Shiatsu in Italia

Modifiche al Regolamento per accordi nazionali

Modifiche al Codice Deontologico

Ratifica curriculum di ammissione all'Esame Fis

Esame Fis presso le Scuole

Notifica accordo con Namikoshi Shiatsu Europe

Ratifica procedure del Collegio dei Probiviri

Ratifica Codice Etico

Elezione delle cariche sociali

*(Presidente, Consiglio Direttivo, Collegio dei Probiviri e Revisori dei Conti)*

Eventuali e varie