

# Shiatsu

NEWS

58

**XXIX CONVEGNO  
NAZIONALE FISieo 2018**

**INTERNATIONAL SHIATSU NETWORK**

**CIAO GERMANA**

**MEDITO ...ERGO SUM**

**IL TOCCO DELLO SHIATSU**

**SIMPOSIO DIRETTORI DIDATTICI E  
INSEGNANTI FISieo**

**IL TARASSACO**

**I KOAN DELLE POESIE**

**SHIATSU E QUANTI**

**CESSAZIONE PARTITA IVA**

**I PIATTI PER L'INVERNO**

**FOTOGRAMMI D'INVERNO**

**VIS FISieo E VOLONTARIATO**

**HAIKU E POESIE**

**DAI QUOTIDIANI**



Federazione Italiana Shiatsu  
Insegnanti e Operatori

# A MANO LIBERA

## *l'evoluzione del corpo*

con Franco Bottalo e Maurizio Parini

*70 anni di shiatsu (in due!) e non dimostrarli, forse...*

*19 - 20 maggio 2018*  
*Torre Marina - Marina di Massa*



Due persone con una lunga storia nello sviluppo della manualità e dell'uso del corpo si incontrano, per la prima volta insieme, a praticare e parlare dell'evoluzione: l'uomo che si erige su due piedi, perdendo parte del contatto con la Terra, ma potendosi protendere verso il Cielo e liberando le mani. Le mani diventano allora libere di esprimere e tutto il corpo può muoversi "a mano libera".

Vedremo le infinite possibilità del corpo e delle mani e come guidarle per protenderci verso il Cielo mantenendo il radicamento nella Terra. Momenti di teoria si alterneranno a quelli di pratica, a volte guidata, a volte improvvisata, avremo spazi per il dibattito e il confronto e ci divertiremo insieme "a mano libera".

*Due giorni di pratica, studio, incontri...*

Per informazioni ed iscrizioni

[www.amanolibera.net](http://www.amanolibera.net)

[info@amanolibera.net](mailto:info@amanolibera.net)

tel 3281279783



# Shiatsu news

Dicembre 2017

Numero **58**



Federazione Italiana Shiatsu  
Insegnanti e Operatori

## Direttore Responsabile e di redazione

Fabrizio Bonanomi

## Redazione

Monica Borio  
Luciana Semeraro  
Serena Bagnoli  
Fabrizio Diem  
Matteo Olivari  
Vincenzo Bonaventura  
Giovanni Guarini

## Segreteria

Fabrizio Diem

## Hanno contribuito

Direttivo  
Dorotea Carbonara  
Istituto Culturale  
Commissione Formazione  
Monica Borio  
Germana Fruttarolo  
M. Serena Bagnoli  
Alessandra Cioni  
Valter Vico  
Gabriella Poli  
Nadia Simonato  
Marco Viretti  
Renato Zaffina  
Giovanni Guarini  
Sabina Mannucci  
Engaku Taino  
Alessandro Rovelli  
Lena Tritto  
Vincenzo Bonaventura  
Teresa Nigro  
Savina Bonnin  
Renzo Chiampo  
Yu Sen

La redazione ringrazia tutti coloro che hanno collaborato alla buona riuscita di questo numero

[redazione@shiatsunews.com](mailto:redazione@shiatsunews.com)  
[www.shiatsunews.com](http://www.shiatsunews.com)

## Segreteria di redazione

[segreteria@shiatsunews.com](mailto:segreteria@shiatsunews.com)

## Pubblicità

[inserzioni@shiatsunews.com](mailto:inserzioni@shiatsunews.com)

## Abbonamenti

[abbonamenti@shiatsunews.com](mailto:abbonamenti@shiatsunews.com)

Edito dalla Federazione Italiana Shiatsu  
Insegnanti e Operatori  
P.zza San Cosimato, 30  
00153 Roma  
tel. 06 44258487  
fax +39 178 2203735  
[www.fisio.it](http://www.fisio.it)

## Progetto grafico e Impaginazione

La Redazione

## In copertina

"snow"

[www.all-free-download.com](http://www.all-free-download.com)

2	Editoriale	Dorotea Carbonara Fabrizio Bonanomi
3	Auguri dalla FISieo	
4	XXIX Convegno Nazionale FISieo 2018	Direttivo Istituto Culturale
6	Incontro Svizzero I.S.N.	Dorotea Carbonara
8	Ciao Germana Un ricordo di Germa Fruttarolo	Monica Borio
10	Medito ...ergo sum	Germana Fruttarolo
12	Il Tocco nello Shiatsu	Gabriella Poli
17	Montagnarte la "Disuguaglianza"	M. Serena Bagnoli Alessandra Cioni
18	Shiatsu e Quanti	Marco Viretti
22	Ohashi Wataru San a Torino	Valter Vico Monica Borio
25	Accordi e convenzioni	Nadia Simonato
26	Simposio Direttori Didattici e Insegnanti FISieo	Commissione Formazione
30	Settimana dello Shiatsu 2017	Nadia Simonato
32	VIS-FISieo Shiatsu e Scuola	Renato Zaffina
36	RUBRICHE Erbe spontanee - il Tarassaco	Giovanni Guarini
39	RUBRICHE I Koan delle Poesie "caso 15"	Engaku Taino
42	RUBRICHE Inverno - Scatti d'autore	Alessandro Rovelli
44	RUBRICHE Dietetica cinese: Inverno e alimentazione	Lena Tritto
47	RUBRICHE Poesie ed Haiku	Sabina Mannucci
48	RUBRICHE Commercialista: Cessazione Partita IVA	Renzo Chiampo Savina Bonnin
53	RUBRICHE Ufficio Stampa	Vincenzo Bonaventura
58	RUBRICHE Notizie dalla Segreteria	Teresa Nigro
60	Oroscopo 2018	Yu Sen
62	Dalle Regioni	
RC	Locandina XXIX Convegno Nazionale FISieo 2018	

CONTENUTI



# FISieo tempo del passato e del futuro

Cari Soci, cari lettori,

rileggendo l'editoriale sul numero di dicembre dello scorso anno, ci si rende conto di come il tempo possa essere percepito a più velocità. È trascorso già un anno e nonostante tutto questa mole di tempo alcune situazioni e concomitanze non hanno ancora visto la conclusione, non hanno ancora trovato una collocazione stabile.

Dall'approvazione della Legge 4 del 2013 tanto si è fatto, tuttavia tanto ancora rimane da fare e a riprova di questo la nostra Federazione negli ultimi anni ha dovuto più volte attivarsi nel fronteggiare attacchi di vario genere. Ne sono riprova le sentenze del TAR, le proposte di legge per l'estetica, le proposte per norme tecniche UNI, che miravano a inglobare la nostra professione in altre, con le quali niente avevamo e non abbiamo nulla a che fare, proposte che soprattutto riducevano a poche ore la corposa formazione che caratterizza invece i nostri professionisti.

C'è ancora tanta confusione tra politici, amministrazioni pubbliche e anche tra gli utenti che probabilmente neanche sono a conoscenza che dal 2013 c'è una legge che nasce principalmente per tutelare il consumatore e questa confusione fa buon gioco a molti.

Abbiamo accolto la 4/2013 con entusiasmo, per la prima volta potevamo definirci professionisti "a norma di legge" e non ci spaventava l'idea che non ci fossero articoli, nella stessa legge, che mettessero dei requisiti minimi rispetto alla formazione. Eravamo sicuri che il "confronto di mercato" avrebbe riconosciuto la qualità dei nostri professionisti, formati da scuole e insegnanti che con grande sacrificio avevano lavorato (e continuano a farlo) per strutturare, con le nostre Commissioni, programmi didattici sempre più professionalizzanti da sviluppare con un monte ore tra i più alti in Europa. Ma se i nostri potenziali riceventi o studenti non sanno che esistono strumenti per scegliere, per sapere se il professionista o la scuola alla quale si rivolgono ha le competenze necessarie, bisognava e bisognerà pensare ad una più capillare comunicazione. Da queste considerazioni sono nate la Settimana dello Shiatsu, le campagne stampa e social e finalmente possiamo apprezzare un qualche cambiamento seppur lento, nella consapevolezza che questo ancora non basta.

La storia, la cultura della nostra arte, gli antichi saperi che sono la radice di quella che vorremmo fosse identificata come "La Scienza dello Shiatsu", anche questo sarà un obiettivo da raccontare nel sociale, all'esterno della nostra struttura federativa.

La ricerca, un altro ambito in cui FISieo si è impegnata negli ultimi anni, un altro tassello importante che, insieme a tutti gli altri, porterà questa nostra federazione a consolidare la propria già stabile posizione rappresentativa.

Anche se il tempo è una cognizione del tutto relativa, vi auguriamo e ci auguriamo di viverlo intensamente e appieno, mettendo dentro a questo tempo l'ingrediente capace di realizzare i nostri sogni e raggiungere i nostri obiettivi.

Auguri per tutto e per un futuro sereno.

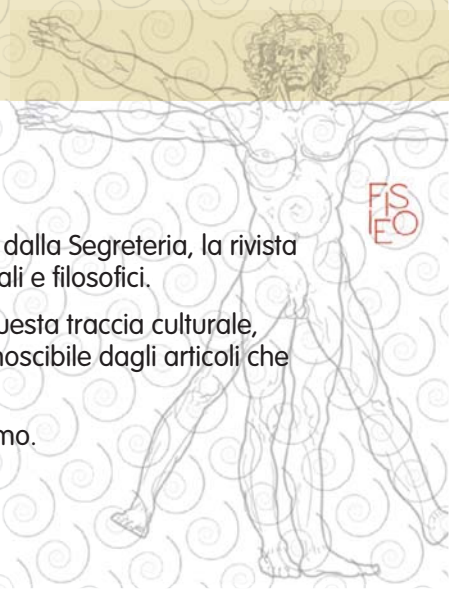
Dorotea Carbonara e Fabrizio Bonanomi

*fil rouge*

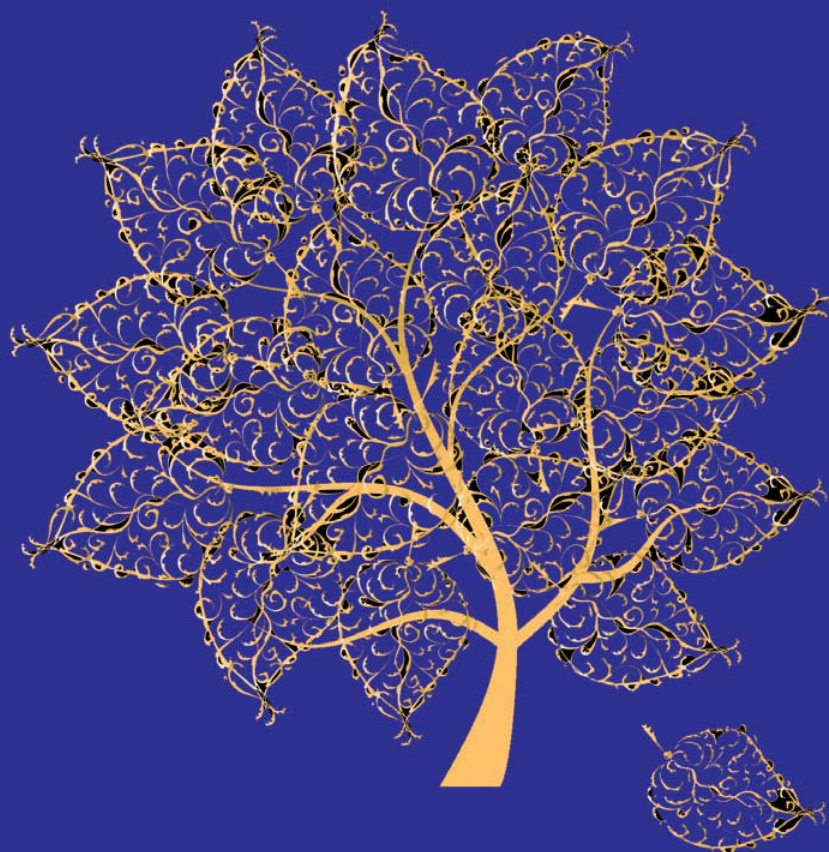
Oltre alle notizie dal Direttivo, dalla Segreteria, la rivista accoglie articoli tecnici, culturali e filosofici.

Nelle pagine che seguono, questa traccia culturale, questo filo conduttore, è riconoscibile dagli articoli che riportano il logo "fil rouge".

Un modo per contattare l'intimo.







# FISieo

Direttivo, Istituto Culturale,  
Commissione Esami, Commissione Formazione  
Segreteria, Redazione, Regioni e lo staff tutto

*Augura a tutti  
un Sereno 2018*

# XXIX CONVEGNO NAZIONALE FISieo 2018

Michelangelo Pistoletto



Federazione Italiana Shiatsu  
Insegnanti e Operatori

## “Shiatsu e Terzo Paradiso”

13-14-15 APRILE 2018



*Il Terzo Paradiso è un'immagine del Maestro Michelangelo Pistoletto, uno degli artisti italiani più conosciuti nel mondo, che ha scritto in proposito:*

*“Nascita di una nuova civiltà planetaria, indispensabile per assicurare al genere umano la propria sopravvivenza.”*

*...il termine Paradiso deriva dall'antica lingua persiana e significa “giardino protetto”.*

*Noi siamo i giardinieri che devono proteggere questo pianeta e curare la società umana che lo abita.*

*Michelangelo Pistoletto 2003*



**sede: Fraternal Domus**

**Via Sacrofanese, 25 - 00188 Roma**

**tel. 06 330821 - fax 06 33082220**

**e-mail: [info@fraternadomus.it](mailto:info@fraternadomus.it)**

**[www.fraternadomus.it](http://www.fraternadomus.it)**





### Venerdì 13 aprile 2018

08:30 - 10:00

**Mattina:**

Registrazione Partecipanti

10:00 - 10:30

Apertura dei Lavori - Saluto del Presidente FISieo Dorotea Carbonara e Presentazione del tema del Convegno a cura dell'Istituto Culturale

10:45 - 13:00

Shiatsu 1 teorico/pratico: Claudio Micalizzi  
"Vivere il manifestarsi della Condivisione"

13:15

**Pranzo**

14:30 - 16:45

**Pomeriggio:**

Shiatsu 2 teorico/pratico: Namikoshi "Le lombo sciatalgie da gravidanza"

17:00 - 17:30

Relazione sui temi del convegno

17:30 - 19:45

Shiatsu 3 teorico/pratico: Fabrizio Bonanomi "La metafora del Paradiso in noi e la sua ricerca, i canali straordinari, secondo il pensiero Taoista"

20:00

**Cena**

21:30

**Sera:**

Comunicazioni ai soci del Presidente, del Direttivo e VIS FISieo

### Sabato 14 aprile 2018

07:30 - 08:15

**Mattina:**

Esercizi mattutini Franca Bedin, Francesca De Franceschi

08:00

**Colazione**

09:00 - 11:15

Shiatsu 4 teorico/pratico: Gabriella Poli "Trattamento dei bambini oncologici"

11:30 - 12:15

Prof. Ingrosso Presentazione ricerca "Identità, riconoscimento e professionalità dell'Operatore Shiatsu in Italia"

12:15 - 13:00

Relazione sui temi del convegno

13:00

**Pranzo**

14:30 - 16:45

**Pomeriggio:**

Shiatsu 5 Teorico/pratico: Aldo Ricciotti: "Il Terzo Paradiso e le quattro porte"

17:00 - 19:15

Shiatsu 6 Lavoro pratico di Shiatsu: "Mosaico, movimento e ricomposizione" a cura dell'Istituto Culturale"

19:15

Monica Borio "Ricordo di Germana"

20:00

**Cena**

21:00 - 23:00

**Sera:**

Daniel Lumera, docente, scrittore, formatore ideatore del metodo "My Life Design®"

### Domenica 15 aprile 2018

07:30 - 08:00

**Mattina:**

Esercizi mattutini Franca Bedin, Francesca De Franceschi

08:00

**Colazione**

09:00 - 11:30

Michelangelo Pistoletto\* "Terzo Paradiso", a seguire " Shiatsu e bambini"

11:30 - 12:30

Luciano Valerio "Il corpo che suona"

12:30

Chiusura dei lavori

13:15

**Pranzo**

\* in attesa di conferma

(il Programma potrebbe subire piccole variazioni nei prossimi mesi)



# Incontro SVIZZERO

## della INTERNATIONAL SHIATSU NETWORK

di Dorotea Carbonara



Come anticipatovi nel n. 56 di Shiatsu News lo scorso 22-23-24 novembre 2017 si è tenuto a Lugano il secondo consueto incontro annuale dell'I.S.N.,

**International Shiatsu Network** - <http://shiatsunetwork.org/it/> che, come sapete fin dalla sua nascita nel 2003 vede i rappresentanti della FISieo seduti allo stesso tavolo insieme ai rappresentanti delle Federazioni nazionali di Shiatsu:

- **FFST: Fédération Française Shiatsu Traditionel (Francia)** - <http://www.ffst.fr/>
- **GSD: Gesellschaft für Shiatsu Deutschland (Germania)** - <https://www.shiatsu-gsd.de/>
- **SGS: Shiatsu Gesellschaft Schweiz (Svizzera)** - <https://shiatsuverband.ch/?lang=it>

I punti all'ordine del giorno sono stati come al solito diversi tra i quali il più significativo rimane lo scambio di informazioni con gli altri Paesi, in particolar modo sulla situazione relativamente allo Shiatsu e al suo riconoscimento nei diversi Paesi del network.

La principale novità è che il network potrebbe ampliare i suoi confini con l'ingresso di un rappresentante della Federazione belga, Philippe Vandenabeele, che abbiamo ospitato nella nostra riunione. La Federazione belga fa attualmente parte della E.S.F. (European Shiatsu Federation) dalla quale Italia (con l'allora F.I.S.), Francia, Svizzera e Germania sono uscite già da un decennio. Vi riportiamo con piacere la newsletter inviata da Philippe Vandenabeele alla Federazione belga come importante punto di vista esterno sull'operato dell'I.S.N.

*"Care colleghe, cari colleghi,  
dal 22 al 24 novembre 2017, ero presente, come rappresentante della Federazione belga dello Shiatsu (F.B.S.), all'incontro dell'International Shiatsu Network (I.S.N.), che riunisce le federazioni nazionali di Francia, Germania, Svizzera e Italia. Il mio mandato era di introdurre F.B.S. e considerare una possibile cooperazione con I.S.N. e valutare un'integrazione futura in questa associazione internazionale. Questa volta spettava alla Federazione svizzera organizzare l'evento che si è svolto a Lugano.*

*Mi è stata data un'accoglienza calorosa e ho osservato con interesse il funzionamento dell'I.S.N., che è diverso da quello della Federazione Europea Shiatsu (E.S.F.). Essendo stato membro di E.S.F. per molti anni ho avuto l'opportunità di rappresentare il Belgio e la Svezia nelle Assemblee della E.S.F., ho osservato le differenze sia nell'organizzazione sia negli obiettivi.*





Le notevoli differenze tra l'I.S.N. ed E.S.F. sono le seguenti:

**- Numero di membri:**

*L'I.S.N. riunisce alcune migliaia di praticanti di Shiatsu in Europa.*

*L'E.S.F. riunisce un centinaio di praticanti di Shiatsu in Europa.*

*- Il finanziamento:*

*L'I.S.N. non riceve finanziamenti dalle federazioni dei paesi membri. Ciascuna federazione nazionale sostiene i costi associati alla partecipazione del suo rappresentante alle assemblee I.S.N.*

*L'E.S.F. riceve un contributo dalle federazioni dei diversi paesi membri calcolato in base al numero di membri.*

**- Il processo decisionale:**

*Presso I.S.N. i rappresentanti incaricati delle varie federazioni nazionali devono discutere in anticipo l'argomento all'ordine del giorno. Presentano quindi le proposte al consiglio direttivo della loro federazioni nazionali, che le approva o meno. Se tutte le federazioni nazionali approvano la proposta, è adottata da I.S.N.*

*Presso E.S.F., i rappresentanti delegati delle varie federazioni nazionali hanno il diritto di voto nelle assemblee.*

**- Le lingue parlate negli incontri:**

*I.S.N. Negli incontri parlano francese, italiano, tedesco e inglese. I rappresentanti di ogni paese parlano diverse lingue.*

*E.S.F. : Domina l'inglese*

**- Ambiente:**

*I.S.N. : Atmosfera europea cordiale e rispettosa.*

*E.S.F. : Atmosfera anglosassone: Svezia, Spagna, ... rappresentata dall'inglese.*

*Paesi Membri delle due associazioni*

*Paesi membri del I.S.N. : Francia, Italia, Germania e Svizzera.*

*Paesi membri di E.S.F. Austria, Belgio, Repubblica Ceca, Grecia, Irlanda, Italia, Spagna e Svezia (il Regno Unito ha lasciato dopo Brexit).*

**Gli obiettivi dell'I.S.N.:**

*L'obiettivo principale dell'ISN è di essere una piattaforma per lo scambio di informazioni, per la cooperazione tra le federazioni nazionali di tutto il mondo e per sviluppare e garantire lo Shiatsu di alta qualità come professione.*

*Mira a sostenere il riconoscimento dello Shiatsu in tutto il mondo. Coordina e fornisce documenti per i suoi membri, come documenti su situazioni giuridiche, curricula, definizioni, Codice Etico, standard di qualità, ecc.*

**Conclusioni:**

*Alla fine della riunione I.S.N., mi sono sentito stimolato e ho sentito di aver passato bene il mio tempo. È stato stimolante avere il tempo di ascoltare le notizie provenienti da diversi paesi ed è stato utile entrare in dialogo con i grandi vicini del Belgio. È stato anche lodevole avere tempo per altre domande filosofiche, come "Qual è il futuro dello Shiatsu?", "Qual è la scienza dello Shiatsu?", "Quali sono i limiti dello Shiatsu?".*

*È stato anche bello sapere che la ricerca Shiatsu è in corso in diversi paesi e ascoltare l'esperienza della Svizzera in cui lo Shiatsu gode del riconoscimento.*

*Cordiali saluti,  
Philippe Vandenabeele"*

Di recente la FISieo ha avuto richieste di colleghi europei che per vari motivi rientrano in Italia e vogliono esercitare la professione tutelati da un'associazione. Nel presentare domanda di iscrizione la prassi per accettarli è snella e veloce in quanto il loro iter formativo è comune a quello FISieo e i contatti con i referenti delle associazioni estere sono più veloci e immediati. Questo è sicuramente un punto di forza del network. Il prossimo incontro è previsto in Germania per maggio 2018. Continueremo a darvi notizie in merito.

Drotea Carbonara  
(Presidente FISieo)

# ciao Germana

di Monica Borio

Cari Amici,

purtroppo Germana non è più fra noi.  
E' passata in un'altra dimensione.

La sua mancanza ci rende sicuramente tristi; proviamo però a sforzarci per poter accompagnarla la sua Anima con un sorriso e con amore.

Questo è il suo desiderio e, grati di tutto quello che ci ha donato, trasmesso e insegnato, le mandiamo un abbraccio per accompagnarla in questa nuova avventura.

*"Signore non ti chiediamo perché ce l'hai tolta, ma ti ringraziamo di avercela data".*

*Sant'Agostino*

In 29 anni di lavoro insieme, affetto, reciproca stima e collaborazione ho maturato un'infinità di episodi ed aneddoti che potrei raccontare: avremo modo di farlo nel tempo, incontrandoci qua e là.



È meraviglioso pensare che Germana è ancora con noi, è più viva che mai nei nostri ricordi, nell'affetto e nell'insegnamento che ha trasmesso a un'infinità di persone.

Si è addormentata serenamente, ha avuto la possibilità di elaborare il Passaggio, tanto da aver potuto decidere insieme ogni piccolo dettaglio del Grande Momento: insieme, e con il sorriso, durante l'estate abbiamo scelto l'abito (il suo migliore completo di lino bianco), la musica (il Requiem e il concerto n. 21 per pianoforte di Mozart), i fiori (crisantemi gialli e bianchi), e molto altro ancora.

Tra le ultime cose che ha detto, ha ringraziato l'Universo di essere così saggio da non concederci tutto ciò che gli domandiamo; nella sua vita ha sempre chiesto una dipartita rapida e veloce: l'Universo non gliel'ha concessa. E lei per questo lo ha infinitamente ringraziato, perché ha avuto così modo di "prepararsi". Negli ultimi mesi intorno a Germana si è creata una vera e propria "famiglia"; le persone che per anni hanno collaborato con lei si sono strette vicine, ognuno seguendo il proprio cuore: tutti noi, in "piccoli grandi" gesti, abbiamo avuto il privilegio di accompagnarla con profondo affetto.

Germana mi ha insegnato molto e alla fine mi ha anche dato la grande, dolcissima opportunità di accompagnarla con tenerezza e una, seppur malinconica, gioia.

Un immenso ringraziamento a tutti coloro che le hanno dimostrato stima, affetto, gratitudine e amore; sono state centinaia le dimostrazioni di affetto, stima e ci sono giunte in tutti i modi possibili: telegrammi, mail, telefonate, messaggi, visite, fiori, ecc.

E questo ringraziamento vorrei esprimerlo attraverso sue parole, attraverso una sua poesia, la poesia che lei, negli ultimi giorni di vita, ha scelto affinché venisse letta durante il Rito Laico dell'ultimo saluto.

un saluto

fil rouge



“Follia dolcissima,  
limite estremo della fantasia,  
nulla di meno dell'impossibile,  
nulla di più di un semplice sì.  
Ritorno alle origini  
al tempo della noia  
e della delusione  
per ripercorrere il cammino dell'avventura  
per rifare gli stessi errori  
con la certezza di non sbagliare più.  
Per riannodare il filo che si era spezzato  
ed uscire dal labirinto.  
Ritrovarsi finalmente all'aperto.  
Il cielo è ancora azzurro  
il sole è ancora caldo  
tutto è come prima.  
No, è tutto molto più bello.”

Germana Fruttarolo



# MEDITO ...ergo sum

di Germana Fruttarolo

E' con piacere che invio un articolo di Germana Fruttarolo scritto qualche anno fa', per condividere con tanti la sua memoria nelle sue parole.

Monica Borio

**R**ené Descartes (Cartesio) con la sua famosa frase "Cogito, ergo sum" aveva sintetizzato nel XVII secolo una tendenza del mondo occidentale che già era nata molti secoli prima e che nel tempo si era sempre più concretizzata e aveva permeato di sé tutti i campi, dalla filosofia alla religione, dalla scienza alla vita di tutti i giorni.

Anzi è stata proprio questa tendenza, definita comunemente dualismo e che ha come presupposti principali la separazione, la scissione, la frattura, a creare la filosofia, la religione, la scienza, staccandole da quel corpus di conoscenza integrate ed armoniose che componeva la saggezza umana, per far loro assumere valori estranei ed estranianti, sempre più razionali ed intellettuali, dimenticando così la vera essenza delle cose e dei fenomeni.

Ne derivò un allontanamento graduale ma inesorabile, dai principi naturali che regolano la vita e quindi una perdita della visione dell'Uomo come parte integrante della natura e del cosmo.

L'importanza eccessiva data all'intelletto e alla "ragione" ha portato l'uomo all'arroganza. La divisione tra mente e corpo lo ha portato alla sofferenza.

L'uomo è così divenuto Uomo Pensante ed ha perso la sua ricchezza di Uomo Vivente.

"Ma l'Uomo Vivente è proprio quello che si ritrova nello Zazen" dice Levi Strauss.

Ed ora ci ritroviamo seduti nella posizione del loto su un cuscino nero a dover ripercorrere a ritroso tutti quei secoli (ma sono forse millenni!) per ritrovare l'Uomo Vivente.

Non è affar da poco.

Che ci piaccia o no, la nostra mente è distaccata dal nostro corpo e ritrovare l'unità è compito arduo e richiede molta convinzione, una buona dose di ottimismo, oltre che forza di volontà, coraggio, ostinazione e tanta, tanta pazienza.

La tradizione orientale, in cui filosofia, religione e scienza sono ancora un tutt'uno e l'essere umano è ancora integro nella sua triplice manifestazione di corpo-mente-spirito, ci insegna come fare: unire corpo e mente nel Tan Den.

Ma il Tan Den non è nella testa (sarebbe cosa facilissima per noi). Il Tan Den è nell'hara, nell'addome, nel centro vitale dell'uomo. [...]

E noi stiamo lì, nella posizione del loto, davanti a un muro bianco ad aspettare che la mente si acquieti per poter avere una debole intuizione di ciò che dovrebbe essere il nostro vero sé.

Lo Zazaen ha una cosa in comune con la psicoanalisi: non appena si inizia a diradare la nebbia che impedisce una visione chiara, si verifica il fenomeno della "fuga".

Il paziente analizzato interrompe le sedute adducendo motivi razionali che però non hanno valore reale. Allo stesso modo il "meditante" interrompe le sedute di Zazen adducendo scuse quali la mancanza di tempo, il mal di schiena, la fitta al ginocchio, ecc.

La mente ha così il sopravvento, la ragione vince sulla vita e sull'evoluzione dell'essere.

Ma se riusciamo a superare questa fase di "fuga", piano piano la mente si calma e lentamente si riesce ad intravedere una via di uscita da quella trappola in cui eravamo stati rinchiusi.



Piano piano la nostra forza vitale ritorna nella sua sede originaria, la mente si riunisce al corpo e questo incontro provoca sensazioni molto piacevoli che è difficile tradurre in parole.

Gioia, felicità, benessere, appagamento, integrità, completezza... forse c'è un po' di tutto ciò, ma ancora qualcosa di più.

Il nostro agire diventa sempre più centrato e più giusto. I nostri pensieri arrivano direttamente dal centro vitale, sono pensieri liberi e non un rimuginio di vecchie cose.

E questi pensieri sono armoniosamente coordinati alle azioni. Ci ritroviamo così a fare le cose giuste al momento giusto e viviamo le nostre emozioni senza farci travolgere.

Ci riappropriamo così del potenziale di sviluppo che la natura ci aveva dato.

Davanti a noi non c'è più il cupo buio della vecchiaia e della morte, ma la consapevolezza di una continua crescita che supera i limiti della vita fisica.



E' proprio il caso di dire: "Meditate gente, meditate".



# IL TOCCO nello SHIATSU

di Gabriella Poli

**D**esidero iniziare questo articolo riportando quello che persone molto speciali hanno scritto o detto a proposito del tocco: del toccare con le nostre mani il corpo e la vita di un'altra persona e cosa questo tocco porta con sé, che cosa implica, quanto ampi e profondi siano il suo effetto e la sua risonanza.

## Dal DVD di Pauline Sasaki: "The Human Potential"

...Il Tocco: i bambini crescono sani se li si abbraccia con amore. Il tocco può guarire il cuore quando è triste o addolorato. Tutta l'umanità usa il tocco per comunicare e creare legami.

E' il sistema sensoriale più antico del corpo umano e quindi sta alla base della nostra esistenza. Ci mette in contatto con il mondo esterno e rende reali le nostre esperienze. Sì, il nostro bisogno di toccare ed essere toccato è vitale per la nostra sopravvivenza.

Quindi non è strano che le pratiche che usano il tocco come strumento terapeutico possano creare cambiamenti significativi nel nostro corpo. Tali pratiche ci introducono ad una dimensione spirituale che poche terapie raggiungono.

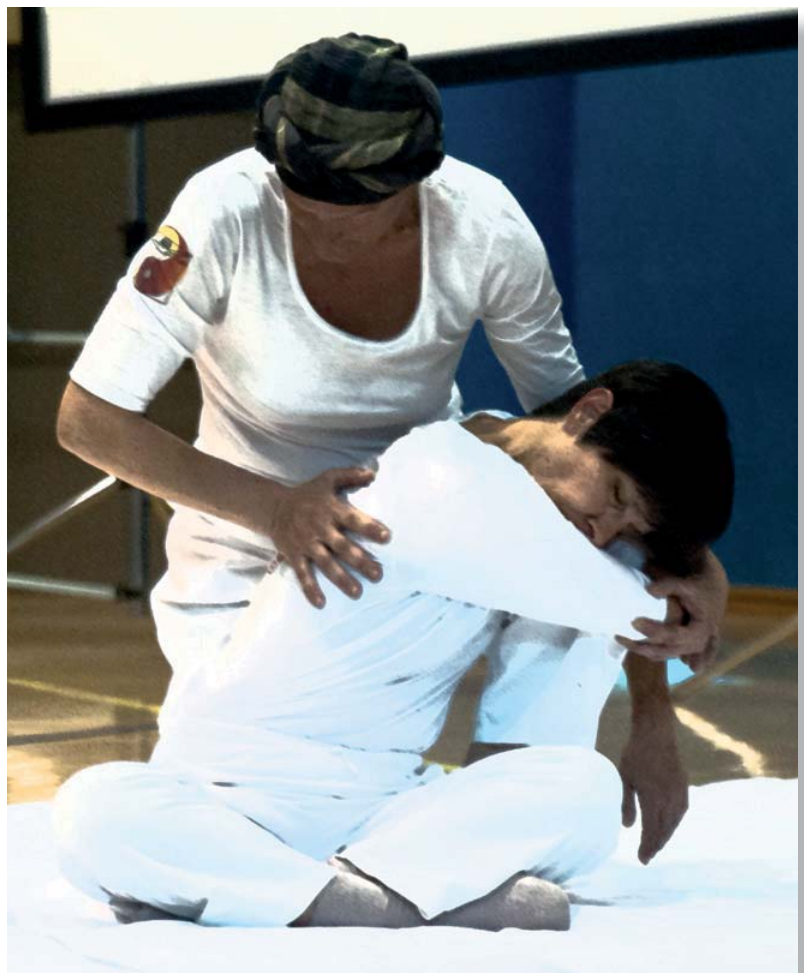
Attraverso il tocco possiamo sperimentare amore, cura ed empatia. Emozioni che ci danno il sostegno, la forza e il coraggio necessari ad avviare il processo di guarigione a molti livelli sia del corpo che dell'anima. Lo Shiatsu è una pratica a mediazione corporea che utilizza queste potenti qualità.

## Dal Libro di Dianne Connelly: "Ogni Malessere è solo Nostalgia"

...Io lavoro con le mani.

E' un grande privilegio toccare un altro essere umano, ricordargli con il contatto la sua bellezza, mettere una mano sul ciglio della vita e chiamarlo a casa. Il prodigio del contatto è il prodigio dell'umana bontà. La mano non è mai altro che l'estensione di una persona che tocca un'altra persona. Dare la propria mano è come dare la propria vita, la propria parola, la propria promessa, la propria benedizione. E' un dono dei più preziosi, come il perdono e la compassione.

La mano che tocca il mio corpo tocca la mia vita. Perciò se qualcuno tocca una parte qualsiasi del mio corpo, tocca il mio territorio, entra nella mia vita, nel mio essere, nella mia dimora.





## Nikki Giovanni

...e se mai io toccassi una vita spero che la vita sappia che io so che toccare era ed è ancora e sarà sempre la vera rivoluzione.

## Novalis

"...Non c'è che un tempio nell'Universo e questo è il Corpo dell'Uomo. Nulla è più santo di questa forma elevata. Inchinarsi davanti all'Uomo è una reverenza fatta a questa Rivelazione nella Carne. Noi tocchiamo il Cielo quando poniamo le nostre mani su un corpo umano ..."

### Il Tocco: lo "strumento" dello Shiatsu

Il credo che il tocco sia lo "strumento" dello Shiatsu ed è il tocco che ci permette di stabilire quella qualità di contatto che è propria dello Shiatsu.

Come abbiamo letto nelle citazioni sopra riportate, quando noi tocchiamo i nostri riceventi, non tocchiamo solo i loro corpi, ma tocchiamo la loro vita in tutte le sue espressioni e manifestazioni: il corpo, le emozioni, i pensieri, la spiritualità. Da un punto di vista energetico, entriamo in contatto con tutto lo spettro delle loro vibrazioni energetiche, da quelle più basse del loro corpo fisico, fino alle vibrazioni più alte del loro livello spirituale.

Ma c'è di più, appoggiando le nostre mani sul corpo di una persona, noi trasmettiamo tutti noi stessi attraverso questo tocco. Non sono quindi solo le nostre mani che toccano il corpo/mente/spirito del ricevente, ma sono due vite, la nostra e la sua che entrano in contatto, che si sostengono a vicenda, due sistemi energetici che interagiscono. Il Cielo e la Terra sono presenti in questo contatto, tutto l'Universo è presente, poiché ognuno dei due, ricevente e operatore, sono la manifestazione dell'energia universale nella forma umana.

Inoltre, attraverso il nostro tocco, quando facciamo Shiatsu, noi trasmettiamo amore, compassione, empatia, rispetto: l'amore scaturisce dal nostro riconoscere che siamo ambedue esseri umani, che veniamo dalla stessa Sorgente, che abbiamo la stessa origine; tramettiamo compassione perché accettiamo i nostri riceventi così come essi sono e apriamo loro il nostro cuore; l'empatia significa essere in grado di riconoscere le emozioni che sperimenta il nostro ricevente, essere comprensivi; e il rispetto è di nuovo apprezzare ciò che essi sono e dove sono, senza giudizio e specialmente senza forzarli, manipolarli o decidere per loro, ma riconoscendo le loro possibilità e stimolando le loro potenzialità.

Noi utilizziamo il nostro tocco anche per ascoltare e osservare: attraverso il nostro tocco possiamo ascoltare che cosa la vita del nostro ricevente ci sta dicendo, quali sono le sue richieste, i suoi desideri, i suoi bisogni e possiamo altresì osservare come egli reagisce, come risponde al nostro tocco, in modo da poterlo adattare a come egli è nel qui e ora del trattamento.

### Il Tocco come richiamo della nostra forza e delle nostre potenzialità

Ho studiato per molti anni con Pauline Sasaki, che forse molti di voi hanno incontrato o della quale almeno hanno sentito parlare.

Negli ultimi anni della sua vita lei sosteneva che il vecchio paradigma della guarigione che metteva l'accento sul correggere ciò che era sbagliato stava diventando obsoleto e che era ormai sostituito da un nuovo paradigma che richiede l'allineamento della nostra energia con ciò che è giusto. Questo cambiamento rappresenta una vera rivoluzione. Non siamo più interessati a ciò che non va nei nostri riceventi, ma vogliamo invece entrare in contatto con ciò che va bene, con la loro forza, con il loro potere, con le loro possibilità. Attraverso il nostro tocco ricordiamo ai nostri riceventi le loro potenzialità, li aiutiamo a ricordare chi sono, quali sono i loro diritti per nascita. E se i nostri riceventi possono riconoscere e recuperare la loro forza, allora essi possono diventare i maestri e co-creatori della loro vita.

## Il Tocco e la Fascia

Quando parliamo del tocco nello Shiatsu, dobbiamo rivolgere la nostra attenzione a un aspetto precedentemente non considerato nell'ambito del nostro lavoro, mi riferisco al mondo del sistema Fasciale o della "Matrice della Vita".

Fascia è il termine generico utilizzato per definire il tessuto connettivo, chiamato anche matrice extracellulare.\*

La particolarità della Fascia è costituita dal fatto che si tratta di un'unica guaina che attraversa tutto il corpo dalla testa ai piedi come una rete tridimensionale senza soluzione di continuità. La Fascia ricopre tutte le strutture del nostro corpo: ossa, muscoli, legamenti, tendini, organi, nervi, vasi, ecc. fino al raggiungimento del livello cellulare.

Ricerche relativamente recenti hanno scoperto che il sistema del tessuto connettivo o matrice extracellulare è collegato attraverso la superficie della cellula, con la matrice cellulare e che la matrice cellulare è collegata, attraverso la membrana del nucleo, alla matrice nucleare. Questo sistema interconnesso: una matrice nucleare all'interno di una matrice cellulare, all'interno di una matrice extra-cellulare, è stato chiamato "tessuto connettivo" o semplicemente la "Matrice della Vita".

### James L Oschman: "Energy Medicine":

"...Quando tocchiamo il corpo, stiamo toccando un sistema continuo ed interconnesso composto virtualmente da tutte le molecole del corpo unite insieme in una rete intricata che chiamiamo Fascia ..."

*\*In biologia la matrice extracellulare o metaplasma costituisce ciascuna parte di un tessuto che non sia il componente di una cellula. La matrice extracellulare è, in particolare, l'elemento distintivo del tessuto connettivo.*

## Il Tocco e i campi biomagnetici

Io credo, basandomi sulla mia esperienza, che quando tocco i miei riceventi, non li contatto solo con le mie mani, ma li "tocco" anche con il mio cuore e la mia mente: quello che provo e quello che penso influenzano tutti i livelli del loro sistema energetico.

La ricerca ha dimostrato che gli organismi viventi hanno dei campi elettromagnetici intorno al loro corpo e che noi emettiamo vibrazioni elettromagnetiche attraverso le nostre mani, il nostro cuore e il nostro cervello; queste vibrazioni elettromagnetiche interagiscono sia con i tessuti del corpo sia con il campo energetico degli esseri umani.

### Da "Energy Medicine -The Scientific Basis" di James L. Oschman

"...in poche decadi gli scienziati sono passati dalla convinzione che non esistono i campi energetici né all'interno né intorno al corpo umano, alla certezza assoluta che essi esistono ... l'interesse dell'ambito medico si è focalizzato sui campi magnetici intorno al corpo, che vengono ora identificati come campi biomagnetici ..."

"...E' una legge di base della fisica che quando una corrente elettrica fluisce attraverso un conduttore, si crea un campo magnetico nello spazio circostante. Questo fenomeno è stato scoperto per caso da Hans Christian Oersted durante una conferenza sulla fisica che stava presentando a Copenhagen nel 1820 ..."

"...Alcuni anni dopo Einthoven ha ricevuto il Premio Nobel per la scoperta dell'elettricità del cuore, Hans Berger (1929) annunciò che campi elettrici molto più piccoli potevano essere registrati dal cervello ..."

"...Uno studio condotto in Giappone da Seto et al. (1992) ha confermato che un campo biomagnetico straordinariamente ampio emana dalle mani di coloro che praticano varie tecniche di guarigione e di arti marziali, compreso il QiGong, lo Yoga, la meditazione Zen, ecc. I campi avevano una potenza di circa 1 000 volte maggiore ai campi biomagnetici umani più forti e cioè quelli



prodotti dal cuore, che, a loro volta sono circa 1 000 000 di volte più forti dei campi prodotti dal cervello ...”

Quindi, quando mi appoggio sul corpo dei miei riceventi, li tratto con le mie mani e naturalmente con le vibrazioni biomagnetiche che emanano dal mio cuore e dal mio cervello; li tocco perciò con la compassione, l'amore, l'accettazione, il rispetto che vengono dal mio cuore e con la mia fede e la mia fiducia nelle possibilità dello Shiatsu, con le mie buone intenzioni, pensieri positivi, ecc, che vengono dalla mia mente.

E questo spiega perché il tocco nello Shiatsu sia così confortante, rassicurante efficace e veicolo di guarigione.

## Il Tocco sul futon

E ora vorrei condividere con voi come io cerco di avere una qualità di tocco così speciale nel mio lavoro pratico sul futon.

### Dal DVD “The Human Potential” di Pauline Sasaki

“...L'energia si manifesta in un ciclo continuo di contrazione ed espansione. Il simbolo dello Yin e dello Yang è una illustrazione di queste due azioni opposte e complementari che agiscono insieme per creare una forma di vita ...”

“...Nella fase di contrazione l'energia tende a manifestarsi diventando più strutturata e concreta. Quando una forma energetica è nella fase di contrazione, la velocità delle vibrazioni si riduce, ed essa tende a separarsi nelle sue parti. La fase di espansione è invece caratterizzata da una vibrazione veloce che fa sì che l'energia si liberi divenendo meno concreta e strutturata. In questa fase l'energia si organizza affinché le parti si leghino insieme ...”

Affinchè il mio tocco possa contattare e interagire con tutti i livelli del sistema energetico del mio ricevente –fisico, emotivo mentale, spirituale- e io possa essere presente e utilizzare tutto lo spettro delle mie vibrazioni energetiche, devo incorporare nel mio tocco sia l'aspetto contrattivo che l'aspetto espansivo dell'energia.

Per raggiungere questo obiettivo, utilizzo l'allineamento del corpo (fase di espansione) e la profondità di penetrazione (fase di contrazione).

## Allineamento

Nello Shiatsu posso centrare la mia energia in hara, come avviene nelle arti marziali, o allinearla con la mia colonna vertebrale. Quando allineo la mia energia con la colonna vertebrale, con il mio asse centrale, ho la possibilità di espandermi partendo da essa verso tutte le direzioni: posso espandermi verso il Cielo e la Terra (movimenti yin e yang) e anche tutto intorno al mio corpo fisico (movimento di contrazione ed espansione dal centro alla periferia e viceversa).

Posso in tal modo essere presente a tutti i livelli vibrazionali del mio sistema: sono in contatto con la struttura più densa del mio corpo, la colonna vertebrale, con le vibrazioni più basse del mio sistema energetico e allo stesso tempo mi espando entrando in contatto con le strutture più espanse del mio sistema energetico (livelli emotivo, mentale e spirituale) e posso, di conseguenza, contattare i miei riceventi a tutti i livelli vibrazionali del loro sistema: divento in tal modo uno strumento preciso e sofisticato che può ricevere e trasmettere a tutte le lunghezze d'onda.

Al contrario, quando uso hara come il centro della mia energia, tendo a percepire in modo predominante il livello fisico.

Allinearli con la colonna vertebrale mi dà anche radicamento in quando scelgo la struttura più densa del mio corpo, cioè vertebre, ossa, come il centro da cui espandermi, il che significa a sua volta che non importa quanto io espanda la mia energia e alzi le mie vibrazioni, resto sempre in contatto con il mio corpo fisico, con la mia struttura più densa.

Per bilanciare l'espansione che viene dall'allineamento del mio corpo, uso la profondità di penetrazione, che è l'aspetto più contratto della mia tecnica Shiatsu.



Trasferisco il peso del mio corpo rilassato nelle mie mani e mi appoggio profondamente nei tessuti del corpo del mio ricevente.

In sintesi, mi appoggio quando sono nella fase di espansione, in allineamento con la mia colonna, espansa nello spazio intorno a me, le mie mani totalmente rilassate e, allo stesso tempo, uso tutto il peso del mio corpo per appoggiarmi in profondità nel corpo del ricevente.

Quando sento che la fase di espansione è finita e che la fase di contrazione sta arrivando in modo naturale, tolgo il mio appoggio, rinnovo il mio allineamento (espansione) e mi appoggio di nuovo utilizzando tutto il peso del mio corpo (contrazione).

Questo approccio, dove le fasi di contrazione e di espansione dell'energia sono presenti insieme, dà al ricevente un senso di globalità, di presenza totale. Egli sperimenta l'unità: i "io sono": tutte le parti del suo corpo e tutti i suoi livelli energetici si fondono nell'"uno". Può sentire il suo corpo, la sua fisicità e allo stesso tempo sentirsi in contatto con la parte più sottile di se stesso, con la sua energia spirituale, la quale lo collega con l'energia universale, con la sua Sorgente.

### Tocco e Ricerca

Vorrei concludere questo articolo riportando quello che Ashley Montague scrive nel suo libro "Touching" (Capitolo 5):

"...Analizzando gli studi di ricerca sulle risposte degli essere umani e degli animali al tocco, si rimane impressionati da quanto frequenti siano i vantaggi evidenti a livello di salute, di vigilanza e di risposta in coloro che sono stati "toccati", rispetto a quelli che non sono stati toccati affatto o solo in modo minimo. Weiniger\* riferisce di uno studio effettuato su 10 bambini, a partire dall'età di 10 settimane. Alle madri di questi bambini, era stato insegnato ad accarezzare loro la schiena. All'età di 6 mesi questi bambini avevano meno raffreddori, vomito e diarrea rispetto ai bambini del gruppo di controllo, alle cui madri non era stato insegnato ad accarezzare i loro figli. Quello che diviene sempre più evidente è che alla base di queste e di molte altre differenze ci sono dei cambiamenti significativi nella struttura e nelle funzioni correlate dei sistemi nervoso ed immunitario ..."

"...Le scoperte di questi ed altri ricercatori forniscono la prova pragmatica di quello che si era sospettato per lungo tempo e cioè che ci sono delle differenze biochimiche significative tra gli esseri umani che hanno goduto di una stimolazione tattile adeguata e coloro che invece non ne hanno potuto godere. Un'affermazione questa che molto probabilmente potrà continuare a dimostrarsi vera per tutta la vita e cioè che la persona che non è stata amata, presa a qualsiasi età, si dimostrerà una entità biochimica diversa da quella che è stata adeguatamente amata ..."

\*Otto Weininger, *Personal communication*, October 12, 1984

#### BIBLIOGRAFIA

Dianne M. Connelly, "Ogni Malessere è solo Nostalgia".  
Edizioni Istituto Europeo di Shiatsu, Roma.

Ashley Montagu, "Touching: The Human Significances of the Skin".  
Perennial Library, Harper and Row Publishers, New York.

James L. Oschman, "Energy Medicine - The Scientific Basis".  
Churchill Livingstone.

James L. Oschman, "Energy Medicine in Therapeutics and Human Performance".  
Butterworth-Heinemann Medical.

Pauline Sasaki: DVD: "The Human Potential: Energy, Transformation and Human Touch".  
ANIMA films production.

# Montagnarte

## La Disuguaglianza

di M. Serena Bagnoli, Alessandra Cioni

L'Associazione Montagnarte è nata da un gruppo di ostinati idealisti di provincia, appassionati d'arte e tenacemente legati al proprio territorio, con l'intento di promuovere eventi culturali disparati che offrano l'opportunità di accedere e scoprire quegli aspetti della nostra cultura troppo spesso considerati prerogativa di un pubblico di élite. Uno degli eventi partoriti con questo intento è il Festival Biennale Montagnarte, Simposio di Arte a tema, che quest'anno è giunto alla quarta edizione.

La formula è quella consolidatasi nelle edizioni precedenti: tre giorni di dialogo con l'arte e gli artisti per le vie del borgo, che, per l'occasione, si trasformano in veri e propri laboratori artistici, in una dimensione conviviale che permette di osservare e interagire con gli artisti all'opera, cimentarsi personalmente nella creazione del proprio capolavoro grazie a laboratori sulle varie discipline e quindi superare le distanze tradizionali fra fruitore e artista, osservando e mettendo in pratica, quanto appreso.

Il tema di questa edizione è stato la "Disuguaglianza", tema controverso e attuale. Il punto di partenza della riflessione suggerita agli artisti è una celebre citazione " homo sum humani nihil a me alienum puto " (Publio Terenzio Afro: Sono un essere umano, non ritengo a me estraneo nulla di umano), da confrontare con quelle che possono essere le realtà contemporanee di disuguaglianza e discriminazione.

Alessandra Cioni, vicepresidente dell'Ass. Montagnarte, nonché socia professionista FISieo, mi propose la partecipazione come FISieo Toscana e da allora, sin dalla prima edizione, siamo stati presenti nel bellissimo scenario di Cutigliano, un borgo che accoglie la nostra Arte con grande entusiasmo, generosità e gentilezza, ovviamente ricambiate. Un'occasione di crescita, condivisione, di collaborazione, che vede coinvolti artisti di varie provenienze culturali, nella totale celebrazione dell'Arte, in tutte le sue forme di espressione.



shiatsu e...



# Fisica QUANTISTICA e PRATICA SHIATSU

di Marco Viretti

# U

## NO SGUARDO NEL MONDO DEI QUANTI AIUTA A COMPRENDERE ALCUNE DINAMICHE TIPICHE DELLA PRATICA SHIATSU

### Il mondo dei quanti

- Il mondo a livello microscopico – quello delle molecole, degli atomi e delle particelle – è molto diverso da quello macroscopico degli oggetti classici – siano essi solidi, liquidi o gas. Il mondo microscopico, quello studiato dalla fisica quantistica, non è composto né da corpuscoli né da onde, ma da entità strane chiamate quanti: quantità non ulteriormente divisibili.
- A livello microscopico qualsiasi corpo materiale scompare e non si può nemmeno applicare il concetto di oggetto fisico. Non si può neanche parlare di parti di una totalità, infatti le parti quantiche sono delle varietà naturali che hanno come proprietà essenziali solo la massa, la carica e lo spin, sono pertanto indistinguibili tra di loro.
- Lo stesso fenomeno fisico quantico è un processo caratterizzato da una peculiare totalità od olistico. In esso i quanti non costituiscono enti separati, bensì rappresentano la modalità di descrizione delle transizioni indivisibili fra parti astrattamente individuate. Soltanto a livello macroscopico le parti acquistano una effettiva oggettività.
- Inoltre la natura è essenzialmente non-locale. Cioè esiste un qualche tipo di influenza che connette le entità quantiche attraverso separazioni spaziali illimitate. Questo tipo di legame è appunto l'entanglement e, in un certo senso, due particelle entangled sono due entità non separate.

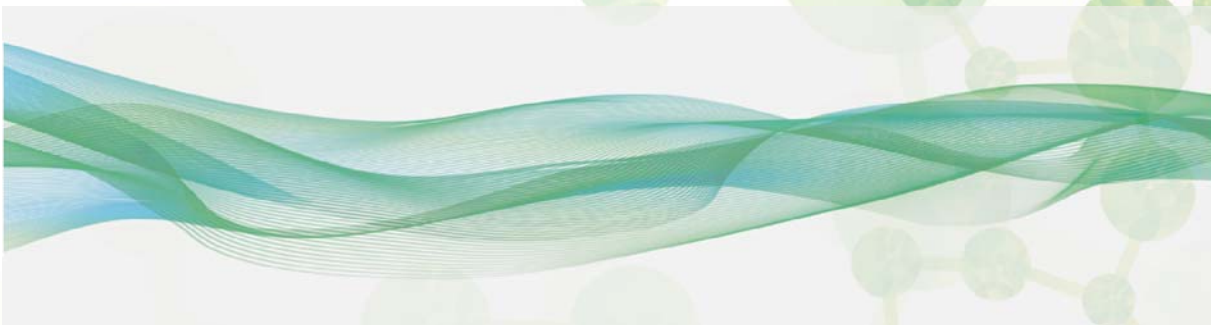
■ Nella fisica quantistica, oltre alla rappresentazione della materia e dell'energia come un insieme di quanti, c'è anche un'altra rappresentazione dove la fase assume un valore preciso; questa rappresentazione che si focalizza sulle caratteristiche di tipo ondulatorio del sistema non può essere assunta simultaneamente alla rappresentazione corpuscolare.

■ Nella rappresentazione della fase le caratteristiche quantiche più profonde appaiono quando il sistema diventa capace di oscillare con una fase ben definita, cioè quando il numero dei suoi componenti diviene indefinito, così che esso è un sistema aperto e capace di accoppiare le sue fluttuazioni con le fluttuazioni del suo intorno. In questo senso, un sistema coerente, come un sistema biologico, è capace di sentire l'ambiente attraverso il potenziale elettromagnetico creato dalle sue dinamiche di fase.

■ In conclusione, un sistema coerente coinvolge due tipi di interazioni:

1) Una interazione simile a quella considerata dalla fisica classica, dove gli oggetti interagiscono tramite lo scambio di energia. Questi scambi sono connessi con l'apparire di forze. Siccome l'energia non può viaggiare più veloce della luce, questa interazione obbedisce al principio di causalità.

2) Una interazione dove sorge una fase comune tra oggetti differenti a causa del loro accoppiamento alle fluttuazioni quantiche e quindi a un potenziale elettromagnetico. In questo caso non ha luogo nessuna propagazione di materia e/o energia, e i componenti del sistema parlano tra di loro attraverso le modulazioni del campo di fase che viaggia alla velocità di fase, la quale non ha un limite superiore e può essere maggiore della velocità della luce<sup>1</sup>.



■ Il fisico Emilio Del Giudice sintetizza bene le implicazioni che queste nuove conoscenze hanno quando vengono applicate agli organismi viventi. "All'interno dei sistemi quantistici le correlazioni viaggiano appunto con la velocità di fase, esse cioè possono essere istantanee e la loro dinamica essere perciò sincronica. Invece le relazioni tra diversi sistemi quantistici, essendo mediate dallo scambio di energia, seguono una dinamica diacronica e obbediscono al principio di causalità. L'esistenza di queste due dinamiche era già emersa nel dialogo tra il fisico Wolfgang Pauli e lo psicanalista Carl Gustav Jung.

■ L'esistenza di correlazioni di fase, chiamata nel gergo dei fisici *entanglement*, distrugge la possibilità di avere corpi isolati, caposaldo della fisica classica. Proprio questo risultato aveva turbato Albert Einstein, che fu il primo a rendersi conto di questa possibilità, a tal punto da convincerlo che la fisica quantistica non potesse essere lo strumento concettuale giusto per comprendere la realtà fisica. Questo stesso motivo invece attirò alla fisica quantistica la simpatia di chi, come appunto Jung, era convinto della sostanziale interconnessione di tutte le parti dell'universo e del fatto che alla base di questa interconnessione vi fosse un ritmo di oscillazione, una musica dell'universo, una reciproca risonanza di tutte le sue parti.

■ L'unità dell'universo, la sua oneness, il suo essere uno, non riposa perciò centralmente sul concetto di forza, mediata da un'energia, ma sulla condivisione di una fase. L'universo cioè non è tenuto insieme dalla forza ma da un'influenza sottile avvertibile nel silenzio e che trova la sua massima espressione nel vuoto quantistico. A livello degli esseri viventi questa dinamica di fase potrebbe corrispondere, seguendo l'intuizione di Jung o anche di Wilhelm Reich e di altri, con il sistema emotivo, che d'altra parte è all'origine dell'espressione artistica<sup>2</sup>.



■ In estrema sintesi nel mondo dei quanti:

- 1) Un sistema quantico coerente oscilla con una fase ben definita.
- 2) Due sistemi quantici possono essere interconnessi – entangled – tramite la risonanza di fase.
- 3) Un organismo vivente è un sistema coerente e aperto, cioè capace di entrare in sintonia con l'ambiente esterno.

■ Questi semplici – seppur strani – principi possono essere utilizzati per comprendere l'azione di una pratica basata sul contatto pressorio della mano dell'operatore sul corpo del ricevente quale è lo shiatsu.

### ■ I quanti nello shiatsu

■ Il principio della coerenza quantica viene utilizzato dall'insegnante shiatsu Clifford Andrews per spiegare gli aspetti più sottili della pratica shiatsu: "La pressione fisica nel trattamento shiatsu ha degli effetti locali. La pressione stessa è una forma di energia e ci aspettiamo che una pratica manuale favorisca la circolazione sanguigna, linfatica e rilassi la tensione muscolare. Sono però affascinato dalle tecniche energetiche, e sono convinto che gli effetti quantici possano spiegare molte delle esperienze che facciamo lavorando con il ki. [...]"

■ Lo spazio centrato, rilassato e focalizzato a cui accediamo quando facciamo valutazione energetica è fortemente coerente. Dove coerente, in questo contesto, è il termine utilizzato dalla meccanica quantistica per descrivere un movimento di particelle armonico e costante. Ripuliamo consapevolmente il nostro campo energetico rilassando il mente-corpo. Questa tecnica è comune a molte pratiche meditative e spirituali. Quando ci sintonizziamo con il nostro compagno possiamo sentire o fare esperienza della disarmonia nella sua energia. Ma che cos'è che sentiamo?

■ Esperimenti recenti hanno dimostrato che gli esseri viventi emettono luce e che questa luce diviene incoerente se siamo malati, mentre è coerente se siamo in salute. ...Ciò che noi chiamiamo un ki equilibrato e forte è una misura della coerenza del sistema vivente. Quando facciamo valutazione diventiamo rivelatori di coerenza quantica. [...]"

■ Centrare e armonizzare il nostro proprio ki è importante. ...Ci mettiamo in uno stato di coerenza, instaurando così la possibilità che il nostro compagno entri in risonanza con noi e quindi incrementi la sua propria coerenza. [...]"

■ Quando premiamo uno tsubo, lo tsubo equilibra il ki o, in termini quantistici, aumenta la coerenza del sistema. ...Questo spiegherebbe perché la reazione tra la mano attiva e la mano in ascolto è istantanea. Non si tratta di uno spostamento fisico dell'energia da una zona piena a una vuota, piuttosto aumenta la coerenza del campo e noi interpretiamo questo effetto attraverso i cambiamenti sotto la mano in ascolto<sup>3</sup>".

■ Il principio di interconnessione – entanglement – tra due sistemi quantici vale anche per due organismi viventi. Quindi durante la pratica shiatsu può entrare in gioco anche tra operatore e ricevente. Ciò è stato evidenziato dall'insegnante shiatsu, nonché ricercatrice in fisica, Patrizia Stefanini: "Quando osservatore e osservato sono pensati come parti del fenomeno stesso, non ha più senso confrontare le informazioni raccolte, per esempio nella diagnosi di hara (addome). Ciò che si manifesta nell'incontro di due persone è unico e appartiene a quel contesto specifico, non limitato ma arricchito dall'unicità dell'esperienza<sup>4</sup>".



■ Pertanto alcune dinamiche tipiche della pratica shiatsu trovano una spiegazione grazie alla visione quantistica:

- 1) La centratura e il rilassamento dell'operatore favoriscono uno stato di coerenza e di armonia del mente-corpo tale da permettere la risonanza col ricevente.
- 2) L'operatore non analizza stati, ma movimenti di vita. I mutamenti repentini – reazioni kyo/jitsu – percepiti dall'operatore sono un effetto quantico.
- 3) Quando si preme uno tsubo, lo tsubo equilibra il ki o, in termini quantistici, aumenta la coerenza del sistema.
- 4) I meridiani che valuta un operatore con la sua diagnosi di hara sono diversi da quelli che valuta un altro operatore, perché l'osservatore è parte del fenomeno osservato.

#### Riferimenti bibliografici

1. Marco Bischof, Emilio Del Giudice, *Communication and the emergence of collective behavior in living organisms: a quantum approach*, *Molecular Biology International* 2013
2. Emilio Del Giudice, *L'anima passionale della ragione scientifica: verso la comprensione del movimento spontaneo della materia*, [www.messaggishiatsu.com/magazine/pdf/anima\\_passionale.pdf](http://www.messaggishiatsu.com/magazine/pdf/anima_passionale.pdf) (2009)
3. Clifford Andrews, *Come funziona lo Shiatsu?*, [www.messaggishiatsu.com](http://www.messaggishiatsu.com) (2002)
4. Patrizia Stefanini, *Shiatsu e Fisica Quantistica*, *Shiatsu Society News* 2005



da fare!!!  
iscrizione  
2018  
FISieo

# Ohashi Wataru San Incontri a TORINO

di Monica Borio e Valter Vico

shiatsu e....



Torino, 17 novembre 2017

Abbiamo incontrato il Maestro Wataru Ohashi in occasione di uno dei seminari che ha tenuto durante il suo recente tour europeo.

**D:** Qual è il suo rapporto con l'Italia?

L'Italia è una grande nazione. La relazione è molto profonda, e di lunga durata, e qui ho avuto molti allievi. La bellezza dell'Italia è che ha un futuro. Alcune nazioni non hanno futuro, ma vedo per l'Italia un ottimo futuro. Ciò mi stimola e mi dà speranza.

**D:** Come le sembra lo Shiatsu italiano in rapporto a quello degli altri paesi?

Vorrei che i praticanti Shiatsu italiani perseverassero maggiormente in ciò che hanno iniziato, perché alcuni sono impazienti e dopo soli due o tre anni si arrendono. Gli italiani sono facili all'entusiasmo, ma rischiano altrettanto facilmente di perderlo. Alcuni cambiano idea ed orientamento troppo facilmente perché sono affascinati da un altro argomento e dimenticano quello precedente, afferrano qualche concetto, ma poi lo dimenticano, vedono che non riescono bene in una certa materia, allora la abbandonano e si dedicano ad un'altra. Io ho praticato lo Shiatsu per 45 anni e questo è il mio messaggio per gli italiani: siate pazienti, continuate, in modo da poter maturare e raccogliere i frutti, solo così potrete vedere i benefici che Shiatsu vi porterà. Un altro suggerimento che do agli italiani è: siate più aperti. Ad esempio studiate da diversi insegnanti. Sfortunatamente, alcuni insegnanti tendono ad appropriarsi degli studenti per sempre e non permettono loro di andare a studiare presso un altro maestro o un'altra scuola senza il loro permesso. Questo atteggiamento, che porta alla divisione, lo vedo tenere più spesso in Italia che in altre nazioni. Per esempio, negli Stati Uniti siamo molto più flessibili. Io incoraggio i miei studenti ad andare a studiare presso altre scuole, perché questo alla fine arricchisce sia loro sia la disciplina dello Shiatsu.

**D:** Cosa consiglia a chi vuole intraprendere la professione di Operatore Shiatsu?

La cosa più importante è avere la propria identità, senza dipendere dal nome generico di Shiatsu, perché in tal modo non si ha un futuro.

Bisogna fare del proprio nome un marchio, un brand.



Il nome deve essere più importante di quello generico dello Shiatsu, solo in tal modo si può avere successo nella pratica dello Shiatsu.

Alcuni credono che la fama dello Shiatsu possa aiutarli a costruire la propria, ma in realtà è vero l'opposto. La genericità ti può uccidere come professionista, se dipendi solo da quello. La pensavo già così 45 anni fa e ho cercato di identificare il nome dell'Ohashiatsu e il metodo Ohashi con la mia persona. Quindi io non dipendo dallo Shiatsu. La gente ritiene che io sia un praticante di Shiatsu, e questo va bene, ma io non promuovo lo Shiatsu, io promuovo la mia identità. Questo è il suggerimento che vorrei dare alle persone che vogliono iniziare a praticare lo Shiatsu in Italia in modo professionale: siate orgogliosi di voi stessi. Non investite sullo Shiatsu, investite su voi stessi e date dignità al vostro nome. Non cercate di essere il miglior praticante di Shiatsu, cercate di essere l'unico che fa quello che fate e certamente avrete successo.

**D:** Quali sono oggi i suoi principali ambiti di studio e ricerca?

Quando da giovani si studia, allora quando si è adulti si fa fortuna.

Quando da adulti si studia, allora quando si è anziani si può creare un sistema, una scuola, un'azienda o un'organizzazione. Quando da anziani si studia, allora si può lasciare il proprio nome nella storia.

Questa è una frase che mi ripeto ogni mattina.

Ho 74 anni e sto studiando tantissimo, per lasciare il mio nome nella storia. Da questo punto di vista ricerco e scrivo su molti temi diversi. Ho più di 3000 libri a casa e non riesco a smettere di leggere e scrivere, ma non ho mai abbastanza tempo! Sono così entusiasta dell'idea di lasciare il mio nome nella storia, in modo che venga ricordato, che sto scrivendo diversi libri: su Hara, sulla diagnosi del viso e sulla psicologia dei meridiani.

Ho iniziato a studiare le bacchette, quelle con cui si mangia. È un argomento affascinante: il loro utilizzo, la storia, l'influenza culturale, la cerimonia del the... Non riesco a smettere di scrivere! Ci sono troppi argomenti interessanti! Naturalmente sviluppo anche molte tecniche di lavoro sul corpo. Sto anche scrivendo un libro sulla malattia del Parkinson. È un argomento affascinante! Che tipo di trattamento bisognerebbe effettuare, quali esercizi consigliare, ecc. Ho anche molti appunti e libri sul morbo di Alzheimer. A ogni modo sto studiando molto più di prima e continuo ad acquistare un sacco di libri. Mia moglie è arrabbiata perché spendo troppo in libri, ma, per me, comprare libri è il miglior investimento per il mio nome. Questo è ciò che sto studiando e mi entusiasma, senza fine.

**D:** Un consiglio per diventare bravi Operatori o Insegnanti di Shiatsu?

Il mio primo consiglio è: cercate di guadagnare del denaro. La spiritualità arriva quando avete successo. La povertà non porta nessuna spiritualità, non fate finta di essere spirituali. Molti praticanti di arti orientali dicono di essere spirituali attraverso la pratica della povertà. Per me è brutto. Io voglio che siate ricchi, perché significa che siete rispettati dai vostri clienti e che le persone desiderano pagarvi di più. Mi sembra che molte persone dicano di essere spirituali per scusarsi della loro povertà, e questo è brutto.

Se volete essere dei buoni praticanti, abbiate successo, siate professionali, non siate immaturi: è un business, non è un hobby.





In tal modo avrete soddisfazione per quello che fate e sarete anche rispettati. Avrete una lista d'attesa di sei mesi, guadagnerete bene, vi sentirete euforici e in tal modo potrete focalizzarvi su come fare i migliori trattamenti possibili.

Questo è il mio suggerimento: per prima cosa fate del denaro. Guadagnate bene e pagate più tasse possibile. Quando pagate le tasse venite riconosciuti, potete godere della protezione governativa e avete anche il diritto di fare le vostre richieste al governo perchè voi avete compiuto il vostro dovere di cittadini verso lo stato. Soprattutto qui in Italia.

**D:** *Può raccontarci un aneddoto sul Maestro Masunaga?*

Una volta l'avevo invitato in America per un seminario sulla diagnosi di Hara durante il quale aveva dato delle dimostrazioni stupefacenti: tramite la sola palpazione dell'addome era in grado di ricostruire tutta la storia della persona e della sua famiglia.

La sera a cena, dopo diversi bicchieri di sake, gli chiesi in privato come riuscisse a farlo e lui mi rispose che "faceva finta"!

La ragione per cui lui poteva "fare finta" era che aveva praticato e studiato così tanto che il suo "far finta" era la verità.

Se tu non studi, non pratichi, non hai esperienza e "fai finta" è una menzogna, ma lui poteva farlo perchè aveva una base solida. Studiate duramente e poi potrete "fare finta" anche voi. Non potete "fare finta" senza aver prima faticato, se no diventa una bugia.

Questa è la differenza sottile fra le due cose.

## Incontri

*"È stato bello incontrare Ohashi a Torino dopo molti anni: è stato emozionante per me come incontrare la Maestra delle Elementari!*

*Ed è stato molto bello vedere suo figlio, Kazu, che incontrai a New York nel 1989 quando era un piccolo bambino e oggi è un giovane uomo che porta avanti l'insegnamento di suo papà!*

*Shiatsu, Ohashiatsu, empatia, stima e reciproca gratitudine.*

*Grazie a tutti, a tutti noi che condividiamo una comune passione."*

Monica Borio



# AITP e FISieo Multidisciplinarietà

di Nadia Simonato

**H**o il piacere di annunciare che con ottobre 2017 è nato un nuovo

## accordo tra Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti e Operatori e AITP Associazione Italiana Tecnici di Posturologia.

L'attività di collaborazione con altre realtà del mondo della cura, ci ha permesso di realizzare un altro importante accordo che sarà di certo un ulteriore passo in avanti per promuovere occasioni di interdisciplinarietà con possibilità di creare eventi, ricerche e confronto di esperienze per una crescita reciproca.

Come di consueto questo tipo di accordi promuove la possibilità di creare eventi a livello regionale e nazionale, crea occasioni per i nostro professionisti di incontro, scambio e collaborazioni con altri professionisti della cura, nell'ottica di creare e far parte di un **network di operatori** competenti in grado di creare una rete di cura e accoglienza per le persone che desiderano usufruire delle nostre pratiche.

Da subito la AITP ci ha invitato a contribuire al loro convegno nazionale svoltosi ad Abbiategrosso, sabato 11 novembre, dal titolo: **"Multidisciplinarietà - dovere o opportunità"** che ha visto la presenza importanti contributi da parte dei relatori e spunti molto interessanti.

Ringrazio il presidente AITP Stefano Ricchetti, certa che questa sarà solo la prima di tante importanti opportunità per entrambe le nostre realtà associative.

accordi e convenzioni

**PROTOCOLLO D'INTESA TRA AITP e FISieo**  
PER ATTIVITÀ FINALIZZATE ALLA COLLABORAZIONE ISTITUZIONALE E ALLA REALIZZAZIONE DI INIZIATIVE E PROGETTI SULLE TEMATICHE DEL BENESSERE E DELLA PREVENZIONE.

**AITP - Associazione Italiana Tecnici di Posturologia**, con sede legale c/o Reg. Castrovovo Sergio - Via Zaffiro, 45 - 22100 Como C.F. 04875900961.  
Rappresentata nella presente convenzione da Presidente AITP Stefano Ricchetti

**FISieo - Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti e Operatori**, C.F. 06790300507 Sede Legale Piazza S. Costanzo - 00153 Roma. Segreteria Nazionale a Roma Via Galliano 14.  
Rappresentata nella presente convenzione dalla relatrice per le convenzioni Nadia Simonato

**Articolo 1 - Premessa**  
L'Associazione professionale di categoria rappresentativa a livello nazionale attualmente in corso di riconoscimento al MISE (Ministero dello Sviluppo Economico) sul sito dell'A.I.T.P. [www.posturologia.com](http://www.posturologia.com) è possibile consultare sia l'elenco dei Soci Iscritti che l'elenco Nazionale dei Soci Professionisti che ottengono alla formazione continua come richiesto dalla L.4/2013.  
Alla Associazione possono iscriversi tutti i Soci Iscritti solo coloro che abbiano concluso un percorso di Formazione Universitaria Professionalizzante a carattere pluriennale, superando gli esami relativi e, se richiesta dal corso, la prova/ tesi finale. Tali corsi devono prevedere lo svolgimento di materie propedeutiche quali ad esempio fisica/biofisica, matematica, statistica, informatica, chimica/biochimica, elettronica e materie qualificanti quali ad esempio anatomia, neurobiologia, neurofisiologia, neuropsicologia, pedagogia, materiali/strumenti in ambito biomeccanico, misure e tecniche di misura il tutto finalizzato alla postura. I corsi devono altresì prevedere un congruo numero di ore di tirocinio sui vari strumenti o comunque avere un programma didattico conforme a quanto disposto dallo Statuto e dagli organi dell'Associazione.

**Il Professionista**  
Tecnico di Posturologia

**Attività professionale**  
Il costante sviluppo delle nuove tecnologie in campo medicale richiede un costante aggiornamento sia nell'uso dei nuovi hardware che dei nuovi software. Il medico spesso, se anche ha il tempo materiale di conoscere le nuove apparecchiature, manifesta il bisogno di una figura tecnica che esegua materialmente le prove strumentali, dedicandosi soprattutto a diagnosi e terapia. In campo medico esistono da tempo figure tecniche di supporto il tecnico di radiologia, il tecnico di laboratorio, il tecnico di ergonomia, che con molti diversi sono in grado di utilizzare le apparecchiature.

La posizione che occupano nello spazio è il risultato del processo evolutivo dell'uomo. La stazione eretta è quindi la risultante delle affezioni esterolettive, prosopettive, ortopediche, coordinate dal nostro Sistema Nervoso Centrale, che vanno a ricadere sul nostro sistema tonico-posturale determinandone sia gli atteggiamenti che la distribuzione al modo del carico risultante. Il Tecnico di Posturologia è l'operatore che, dopo la sua formazione a livello Universitario, è in grado di usare apparecchiature quali ad esempio pedane antropometriche e/o stabilometriche, analizzatori posturali, stadii ottici di tipo parametrico meccanico o di tipo elettronico/digitale, podoscopi, elettromiografi di superficie, kinestograf e altri strumenti atti ad indagare la postura del soggetto in esame sia statica che dinamica, sia così come tecnica scopone del soggetto o di una sua specifica parte corporea. Al termine dell'esame del soggetto il Tecnico di Posturologia deve essere in grado di redigere una esauriente relazione scritta sugli strumenti, parametri e procedure usati nonché i risultati delle misure da lui effettuate sul soggetto stesso. La relazione deve essere inviata alla figura professionale legittimamente autorizzata che ne ha fatto richiesta o, in mancanza di questa, al soggetto esaminato pertanto i risultati ottenuti devono essere di facile interpretazione.

**Competenze**  
Il Tecnico di Posturologia ha il compito di misurare i parametri posturali dell'intero soggetto, o di una o più parti corporee, sia in statica che dinamica. Competenze aggiuntive ma non trascurabili sono inoltre il verificare il corretto funzionamento delle apparecchiature e/o all'infante, provvedendo alla eliminazione di inconvenienti di modesta entità e attuando programmi di igiene, verifica e controllo a garanzia della qualità secondo indicatori e standard prefissati da organi ed organi preposti. Il Tecnico di Posturologia è deputato alla raccolta dati del soggetto da misurare allo scopo di

individuare lo o gli strumenti necessari per il miglior svolgimento dell'esame al soggetto e l'esercizio della propria professione. Il Tecnico di Posturologia ha come linee guida nello svolgimento della sua professione la formazione continua con partecipazione a corsi di aggiornamento e la piena collaborazione con le altre figure professionali in un contesto di aperta e franca disponibilità verso il bene del soggetto in esame. Il Tecnico di Posturologia non è abilitato a formulare diagnosi, prognosi, terapie, pratiche di competenza esclusivamente medica o di figure legalmente autorizzate, tuttavia è tenuto a formulare una relazione finale, sia essa scritta o verbale alla figura di riferimento sugli esami da lui condotti e, a scopo di verifica, può far seguire al soggetto in esame esercizi e/o manovre atte a stimolare la ripresa posturale del soggetto con l'obiettivo di essere misurata.

La Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti e Operatori (di seguito "FISieo") raggruppa in un unico soggetto le più importanti scuole italiane del settore dello Shiatsu in ambito formativo, professionale e culturale derivate dalle tradizioni culturali e filosofiche della Medicina Tradizionale Cinese dettando in tal modo una competenza specifica maturata grazie alle esperienze decennali di Operatori e Insegnanti formati dal Caposcuola.

La FISieo si è dotata negli anni di un codice comportamentale etico e deontologico a cui l'operatore è tenuto ad aderire; l'assenza dei requisiti che la FISieo richiede ai propri associati la collocazione quale unica federazione shiatsu in Italia in linea con le più avanzate legislazioni europee, che prevedono, per chi voglia diventare operatore Professionista, corsi almeno triennali ed almeno di 700 ore didattiche fruibili all'interno di un percorso definito e rigoroso esami di accesso al Registro Italiano Operatori Shiatsu, standard ancora più elevati sono richiesti a Caposcuola ed Insegnanti Shiatsu. Sia per gli Operatori che per gli Insegnanti Shiatsu è obbligatoria la formazione continua certificata. Inoltre l'organizzazione maggiormente rappresentativa anche per quanto riguarda il numero di professionisti associati.

Stesso il codice deontologico della FISieo. Lo Shiatsu per sua natura non può e non deve porsi come alternativa rispetto all'ambito medico, e può invece rappresentare una valida integrazione anche nell'ambito preventivo, in quanto il bacino culturale da cui trae origine identifica il concetto di salute secondo gli stessi concetti espressi chiaramente dall'OMS.

**Articolo 1 - Premessa**  
SI CONVIENE e si stipula QUANTO SEGUE

Si considera che gli Enti sottoscritti hanno finalità in comune e quindi può considerarsi proficua una collaborazione tra AITP e FISieo al fine di favorire il coordinamento reciproco sulle tematiche benessere e della prevenzione in ottimalità alle linee guida comuni ad entrambe le associazioni.



**Articolo 2 - Impegni assunti da ciascuna partecipante**  
AITP e FISieo si impegnano a

Promuovere e organizzare eventi per realizzare percorsi operativi e culturali orientati AL BENESSERE, ALLO SVILUPPO ALL'ATTUALITÀ DELLA PERSONA attraverso la prevenzione e l'esposizione di sé, per ottimizzare l'uso corpo mente e la sua relazione con il mondo esterno in un contesto di approccio multidisciplinare dove si possa - egualmente con dati strumentali ripetibili e sovrapposti in stato di cambiamento.

Diffondere tra i soci iscritti l'informazione dell'accordo stipulato favorendo così la possibilità di inter-disciplinarietà e collaborazione e la creazione di gruppi di ricerca

Divulgare tramite sito [www.fisio.it](http://www.fisio.it), [www.posturologia.com](http://www.posturologia.com) tramite il giornale cartaceo e on-line [www.shiatsu.com](http://www.shiatsu.com) l'esito dell'accordo stesso.

**Articolo 3 - Durata della Convenzione**  
La presente convenzione ha validità di 3 anni dalla data 01/10/2017

Per la FISieo responsabile convenzioni  Per AITP il Presidente 



**"MULTIDISCIPLINARIETA' DOVERE O OPPORTUNITA'"**

**CONVEGNO NAZIONALE AITP**  
Sabato 11 Novembre 2017  
c/o Sala Consiliare Castello Visconteo  
P.zza Castello,31 - Abbiategrosso (MI)



Migliore per Conoscere  
E conosci per Essere

Con il Patrocinio di:  
CIS ai Abbiategrosso  
UNIPFREPA  
COLAP  
APID



# SIMPOSIO SHIATSU

## per Direttori Didattici e Insegnanti FISieo®

### *Il radicamento agli Spiriti*

### *Progressione didattica nell'insegnamento degli strumenti percettivi*

17/18 novembre 2017 - TABIANO (PR)

Il primo **Simposio degli Insegnanti e Direttori Didattici FISieo**, frutto di un progetto attentamente meditato, si è concluso con la rituale foto di gruppo. Un bel gruppo: oltre la metà degli iscritti al RIS -Registro Insegnanti Shiatsu- con una costruttiva varietà di esperienze, provenienza, anzianità di servizio.

*foto finale in basso*

#### ► IL PROGETTO

- ***Un simposio residenziale***

Siamo partiti dalla convinzione che fosse ormai necessario offrire agli insegnanti, oltre al convegno nazionale e alle giornate di formazione, un proprio specifico momento di incontro in cui ritrovarsi esclusivamente tra colleghi. Un tempo più disteso, da vivere insieme con più agio. Ce lo confermavano osservazioni e desideri espressi anche da loro: *"che bello incontrarsi! Sarebbe bello avere più tempo per scambiarsi esperienze!"*.

Un giorno e mezzo ci è sembrato il tempo minimo necessario per consentire l'accadere di questo vivere insieme, fatto anche di chiacchierate al bar, incontri imprevisti, convivialità.

Più tempo a disposizione apriva anche la possibilità di fare un lavoro diverso, più volte immaginato come importante ma ancora però irrealizzato, basato sullo strutturare in modo preciso ed efficace uno scambio e una comunicazione di esperienze personali su temi sensibili dell'insegnamento. Temi e problemi di cui gli insegnanti possono a buon diritto essere considerati gli "esperti" perché ci si confrontano dal vivo, in classe, cercando risposte e soluzioni. L'esperienza pluriennale quando non pluridecennale degli insegnanti FISieo costituisce di fatto un patrimonio di conoscenze da esplorare, far decantare e strutturare, "a maggior gloria" dello shiatsu stesso.

commissione formazione





- **Il tema del simposio**

Sicuramente trasmettere e sviluppare nel discente la competenza percettiva è una delle occupazioni-preoccupazioni centrali di un insegnante shiatsu. Tanto più impegnativa in quanto lo shiatsu si fonda in modo identitario e predominante sulla percezione tattile, la più ricca di implicito, arcaica, coinvolgente in una relazione corporea ravvicinata. L'insegnante deve aiutare il proprio allievo a trasformare quella che è una facoltà in dotazione a tutta l'umanità (per non parlare degli animali e delle piante) in un raffinato strumento professionale di relazione.

Ma che cosa c'è nella percezione? Di solito rispondiamo: il contatto, il sentire, l'ascolto.

Ma: il contatto, il sentire, l'ascolto di cosa? Di chi? Con chi?

**La riflessione sul tema della percezione ha prodotto un aggiustamento della prospettiva in cui collocarla.**

Una prospettiva è un guardare davanti e guardare lontano; unifica un campo mettendo in relazione ciò che vi si trova o vi entra. La prospettiva appropriata, nota, assunta e per così dire presa a proprio vessillo dal mondo dello shiatsu italiano è, principalmente, quella aperta da due tra i "numi tutelari" dello Shiatsu: il pensiero cinese antico e Masunaga.

L'esordio del Ling Shu, con la famosa indicazione del "*Radicamento agli Spiriti*" (cit. 1) come stella polare a guida del trattamento, nella sua essenzialità e potenza di immagine ci parla ancora, conserva un'eco delle esperienze originarie da cui è nata: un sentimento di connessione profonda con il mondo e le forze della vita. Una comprensione difficilmente riproporzionabile, nei medesimi termini, nella nostra odierna realtà, in cui quella percezione di unità si è da tempo rifratta, sfrangiata in molteplici dimensioni ed ambiti di conoscenza.

Parlava evidentemente ancora però, e fortemente, a Masunaga, se riconosciamo nella sua spiegazione del significato di IOKAI, (cit. 2) un vero e proprio manifesto programmatico di una visione dello Shiatsu come sviluppo di quelle antiche radici.

**Lo Shiatsu, e questa è affermazione condivisa, si rivolge all'interesse della persona.**

Il Tema "*Radicamento agli spiriti*", se inteso allora non come approfondimento e interpretazione di conoscenze, ma come attivatore di un recupero più consapevole (e quindi più comunicabile) della propria personale esperienza di momenti "illuminanti" e trasformativi, connessi allo shiatsu, ci è apparso come fondamentale da proporre perché supposto fondante, per ciascuno in modi e contenuti diversi, della propria adesione vitale alla pratica shiatsu. Esperienze così decisive dell'insegnante non possono non informare di sé il suo insegnamento, orientandone qualche aspetto vuoi concettuale, pratico o relazionale.

Posto in questa prospettiva, il lavoro sul tema degli strumenti percettivi si indirizzava piuttosto verso l'esposizione (nel caso anche pratica) dei modi, delle attività, dei contenuti intenzionalmente scelti dall'insegnante per favorire nell'allievo processi autonomi di un "radicamento agli spiriti" così inteso.

- **Il metodo di lavoro**

Una modalità coerente con il tema, con le condizioni e con gli obiettivi imponeva di non ricorrere a relatori che informassero e "illuminassero".

Imponeva anche di evitare una dimensione di confronto tra scuole e indirizzi: i partecipanti dovevano essere presenti a nome proprio. Dunque occorreva una organizzazione delle attività in gruppi di lavoro, sostenuti da una introduzione motivante e dalla presenza costante, in ciascun gruppo, di un facilitatore.



Nel lavoro di gruppo (composto da 10, max. 11 persone) ciascuno poteva essere di volta in volta narratore-comunicatore delle proprie esperienze e ascoltatore-valutatore/aiutante della comprensibilità di quanto narrato-comunicato dagli altri membri del gruppo.

In sostanza il metodo, uguale per le due parti del convegno, distribuite nelle prime due mezze giornate, doveva consentire sia un processo personale, condiviso ma non sindacabile, di chiarificazione riguardo a significati per sé importanti, sia una condivisione-valutazione via via più allargata dei contenuti significativi, dal singolo al gruppo di riferimento, dal gruppo di riferimento –passando per una fase intergruppo– all'intera platea dei qualificati colleghi.

## ► UN BILANCIO

Il lavoro della prima giornata sul tema del *"Radicamento agli Spiriti"* è stato vissuto come difficile da percorrere e nello stesso tempo fondamentale, intimo. Era comprensibile: è un tema che richiede la fatica di portare in superficie e rendere comunicabili esperienze profonde, oscure, a volte non identificabili in modo preciso, mentre invece si vorrebbe che lo fossero. È anche un tema che tocca il senso di identità dell'insegnante e la natura elusiva dell'identità stessa. È stato comunque un tema fortemente sentito.

Il lavoro della seconda giornata è stato vissuto, ed è stato di fatto, più fluido, più facile da svolgere. Si poteva contare su una conoscenza reciproca già sperimentata, su un rodaggio del metodo, su una più agevole riconducibilità del tema, la *"progressione didattica nell'insegnamento degli strumenti percettivi"*, alla concreta esperienza professionale.

Si è lavorato molto, usando tutto il tempo a disposizione e a volte anche oltre, sia nei gruppi sia nelle fasi assembleari, in un clima fattivo. Segno, riteniamo, che tema e metodo benché impegnativi e innovativi, hanno funzionato come efficaci attivatori.

È stato prodotto anche un materiale scritto su cui si potrà metter mano per trarne elementi utili al lavoro del Comitato Scientifico Tecnico della FISieo, in fase di implementazione. Di questo materiale rimarrà traccia organizzata in un "Quaderno di lavoro Shiatsu" inteso come restituzione ai partecipanti, ma anche, ovviamente, come documentazione da far circolare al nostro interno.

**Da ultimo un appunto sul discorso della pratica di cui alcuni hanno lamentato l'assenza.**

Non era stata prevista per diversi motivi: di tempo, di priorità, di rispetto delle autonomie esperienziali. Tuttavia nulla vietava, nel lavoro di gruppo, di mostrare o far fare esperienza pratica di qualcosa ai colleghi. In qualche caso è successo. Pensiamo, comunque, che il lavoro fatto dai partecipanti, unitamente alle loro proposte finali, ci porteranno buoni suggerimenti e indicazioni per le prossime iniziative di formazione continua, anche in relazione alla dimensione della pratica.

**A nostro avviso un bilancio ampiamente positivo.**

La Commissione Formazione





### Cit. 1

Fonte: LING SHU La psiche nella tradizione cinese – a cura di C.Larre e E.Rochat de la Vallée, ed. Jaca Book, pagg. 25-6

**"per ogni puntura, il metodo è prima di tutto di non mancare il radicamento agli spiriti"**

*L'attività umana dall'origine fino alla fine, che altro non è che il ritorno all'origine, è sotto la guida degli Spiriti. La qualità della vita e la pienezza dei nostri anni sono assicurati solamente dall'unione ad essi. Bisognava perciò ricordare che il radicamento della vita è agli Spiriti (shen).*

*Che cosa fanno gli Spiriti? Concretamente conducono i soffi (qi). I soffi nell'uomo non sono indifferenziati e comuni, sono personalizzati. Chiameremo essenze (jing) l'aspetto di questa personalizzazione.*

*Molti testi parlano della vita come di una passeggiata sotto la guida degli Spiriti: I soffi, attraverso il corpo, sono condotti correttamente se noi lasciamo che gli Spiriti ci guidino e poi ci lasciamo trasportare con loro. Huangdi è considerato l'imperatore di ogni vivente; sovrintende tutti i possibili interventi che si ordinano intorno al Perno meravigliosamente efficace: l'ago e il testo classico che ne dà la chiave, il Lingshu. Ricorda che prima di tutto non bisogna mancare il radicamento agli Spiriti. In effetti, la realtà concreta della vita, sopra la quale cadono lo sguardo e l'ago, sono i soffi animati dagli Spiriti. Per soffi bisogna qui intendere tutto ciò che, in un essere, non si può considerare Spiriti: il sangue e i liquidi, il dinamismo e le essenze.*

*Tutto è tenuto in conto dalla puntura, il cui effetto va dritto sino agli Spiriti, nostri autentici maestri. Si parla di condurre la propria vita; si potrebbe essere più precisi e parlare piuttosto di tenere le redini dei soffi che ci costituiscono tramite gli spiriti che il Cielo ci invia in abbondanza e in permanenza. Questi Spiriti amano restare quando si sentono accolti. Essi operano congiuntamente alle essenze. Fa parte della loro natura seguire le stagioni e imporre agli esseri i comportamenti con i quali l'armonia dei soffi corretti può essere mantenuta.*

*Un danno alla salute è sempre possibile, perché l'ambiente può alterarsi, perché un cuore ingombro lo può provocare e perché il "secolo malvagio" moltiplica le possibilità di danno. Se l'armonia non si ristabilisce da sola, in una situazione che minaccia di diventare critica, nell'eventualità di una installazione durevole di soffi perversi, la puntura interviene. Per essere efficace e nello stesso tempo per non violentare l'organismo, l'agopuntore risale all'origine della vita del paziente, là dove gli Spiriti sono radicati.*

*La congiunzione degli Spiriti ai soffi (shen qi) si riflette e diviene percettibile come vuoto e pienezza. Si parla di vuoto o di pienezza degli zang e/o dei fu, come aumento di potenza e/o diminuzione dei soffi e del sangue. Prima di pungere si osserva la situazione e l'indicazione di tendenza che nelle patologie si mostrano come assenza o perdita progressiva delle essenze, che si possono cogliere tramite gli Spiriti (jing shen) e più precisamente tramite lo Spirito vitale che è l'unione delle essenze con gli Spiriti. Si tratta poi di conseguenza.*

### Cit. 2

Fonte : Shiatsu et Médecine orientale" – S. Masunaga, Courrier du livre, pag.403, traduzione di M.S.Parolin

*"...il Buddha insegna che il Re "O" della Medicina "I" è quello che conosce bene le malattie, che ne conosce le cause, che si adopera a curarle, che conosce i trattamenti appropriati, che fa in modo che non ritornino.*

*Per rispondere a questa intenzione ... un certo numero di noi praticanti di Shiatsu che abbiamo come ideale di diventare tali "re della medicina", che sviluppiamo una tecnica di "diagnosi-trattamento simultaneo" e auspichiamo di realizzare una terapeutica medica che sia nel rispetto del Cielo e della Terra e sia per l'uomo un supporto di pace, ci siamo riuniti ed abbiamo creato lo "IOKAI".*







# Settimana dello SHIATSU 2017

di Nadia Simonato

*fit rouge*

## “Shiatsu ambiente e salute”

Dal 18 al 25 settembre 2017 - VI° edizione

Carissimi,

anche la Settimana dello Shiatsu 2017, da poco conclusa, ci ha permesso di raggiungere un buon numero di persone con informazioni legate alla nostra Arte, creare collaborazioni e opportunità di scambio e condivisione tra di noi e altre realtà!

Abbiamo ottenuto 17 patrocini fra cui 7 a livello Nazionale, 3 internazionali delle Federazioni Europee e il restante di enti locali.

Sono stati portati a termine ben 40 eventi a livello regionale in collaborazione con i soci, abbiamo avuto una buona partecipazione di pubblico e operatori, oltre a varie autorità del mondo della politica e della cultura dimostrando come lo shiatsu comunque sia presente in tutta Italia e possa esser strumento di crescita e confronto anche con altri professionisti, creando momenti di collaborazione e di crescita professionale.

Attraverso il blog [www.infoshiatsu.it/lasettimana](http://www.infoshiatsu.it/lasettimana) gestito da Matteo Olivari abbiamo diffuso le informazioni relative a tutta la manifestazione e abbiamo ricevuto numerose visite e interrogazioni alle pagine legate agli eventi a scuole aperte o a studi aperti presenti sul sito.

Anche la pubblicità su Facebook e Google è stata ottimizzata grazie alla collaborazione con Giovanni Guarini esperto in questo settore.



Su Google gli annunci legati alla ricerca di una scuola, la ricerca di un operatore professionista per gli “studi aperti” o di un corso di shiatsu sono apparsi 183.054 volte e vi hanno cliccato 1.938 persone.

Su Facebook, come avrete di certo notato, abbiamo attivato una comunicazione capillare non solo con la consueta pagina della SETTIMANA DELLO SHIATSU, ma anche grazie alle singole pagine regionali, dove è stato possibile seguire con abbondanza di foto e testimonianze anche l’andamento dei singoli eventi; in generale i post hanno ottenuto un numero veramente importante di visualizzazioni 841.239 e interazioni!

Grazie all’attento e scrupoloso lavoro del nostro responsabile Vincenzo Bonaventura, abbiamo avuto molti risultati anche per quanto concerne il mondo mediatico; sono usciti diversi articoli sui quotidiani, siti internet, interviste radiofoniche e televisive, sia a livello nazionale che locale, il tutto riportato fedelmente nella pagina Facebook dedicata alla Settimana e condiviso nella pagine regionali.

la settimana dello shiatsu

A breve sarà riportato tutto nella rassegna stampa nell'area specifica del blog della Settimana, in modo di renderla consultabile e poterle utilizzare anche durante tutto l'anno!

Il tema "Shiatsu Ambiente e Salute" ben si è prestato alle collaborazioni con altri enti e realtà legate alla cura e prevenzione che è da sempre la base della nostra arte, e ci ha permesso di esprimere l'essenza stessa dello shiatsu. Negli ultimi anni, infatti, si è riscontrato un crescente interesse per la salvaguardia dell'ambiente, proprio perché è apparso finalmente chiaro come il mantenimento della salute e il raggiungimento del benessere fisico e mentale passino anche attraverso la salubrità dell'habitat in cui si vive.

Per questa ragione, l'educazione alla salute, che si deve perseguire in ogni contesto e a qualsiasi età, è strettamente connessa all'educazione ambientale, vista come elemento fondamentale di un nuovo modo di essere che coniuga la qualità della vita alla qualità dell'ambiente.

Chi ci ha seguito, ci avrà visto sicuramente con una ottica diversa. E' stata una occasione che ci ha portato a confrontarci con le istituzioni, e anche questo ci insegna a crescere professionalmente.

Ultima ma non meno importante fase della manifestazione consiste nel raccogliere il feedback!

Per farlo anche quest'anno abbiamo attivato un sondaggio web con invito tramite email della segreteria nazionale. È importante raccogliere le vostre testimonianze ed esperienze, le vostre sensazioni, i vostri dubbi, le vostre difficoltà e i vostri risultati.

Ci servirà per capirci meglio, per fare un'analisi che ci permetta anche di lavorare sulla costruzione della nostra identità, sia come operatori sia come scuole. Questo ci consente di migliorare la prossima edizione.

Per la prima volta, invece, abbiamo attivato anche un sondaggio rivolto al pubblico, sempre via web, e invitato tutti gli operatori a coinvolgere le persone che hanno usufruito degli studi aperti, scuole aperte, ecc.

Mettendo insieme queste esperienze, che saranno a disposizione di tutti, avremo modo di potere replicare l'anno prossimo con più efficacia e dare continuità alla manifestazione.



# Bazar FISIEO

L'abbigliamento e i gadget del merchandising FISIEO sono disponibili sempre. Se lo desiderate potete acquistare le vostre divise di lavoro con il logo "FISIEO", con la possibilità di personalizzarle. È possibile avere anche altri gadget con il logo FISIEO, anch'essi personalizzabili.

Non esitate a richiedere delucidazioni e offerte direttamente a **Angela Carlone**, responsabile merchandising FISIEO.

**Contatti:**

- cellulare e whatsapp: 338 8644155
- Facebook: /angela.carlone3
- e-mail fisieo: [angela.carlone@fisieo.it](mailto:angela.carlone@fisieo.it)
- e-mail personale: [1angelacarlone@gmail.com](mailto:1angelacarlone@gmail.com)



FEDERAZIONE ITALIANA SHIATSU  
INSEGNANTI E OPERATORI





VIS-FISieo

# SHIATSU e SCUOLA

## Orientamento consapevolezza

### Orientamento, consapevolezza e relazione con il mondo esterno Come lo Shiatsu può supportare la scuola

*"Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre ma nell'aver nuovi occhi" ~Proust*

Lo Shiatsu è una risorsa vitale per il sistema educativo, lo ha dimostrato un altro bel progetto dei volontari della VIS-FISieo compiuto a Lamezia Terme. Il responsabile del progetto è questa volta niente meno che l'attuale presidente dell'associazione ONLUS che raccoglie i volontari italiani iscritti alla FISieo, Renato Zaffina. Il progetto, ideato dal dirigente dell'Istituto Comprensivo Perri-Pitagora di Lamezia Terme, Teresa Bevilacqua, è stato realizzato tra aprile e giugno 2017 e porterà importanti insights per gli operatori che vedono lo shiatsu come uno strumento per promuovere anche il benessere sociale.

Gli obiettivi del progetto **"ORIENTIAMOCI"** mettono la persona al centro e sono ambiziosi quanto innovativi:

- *facilitare l'orientamento inteso come approfondita conoscenza del sé e di quello che ci circonda;*
- *formare abilità funzionali al "saper scegliere";*
- *promuovere capacità di impostazione e di soluzione dei problemi;*
- *favorire l'acquisizione di un'idea chiara delle proprie caratteristiche, attitudini e vocazioni.*

### Lo Shiatsu come percorso di orientamento e di crescita personale

Lo Shiatsu è una disciplina che sviluppa una profonda conoscenza di sé e delle relazioni corpo-mente, facilita l'orientamento, la centratura e l'equilibrio.

Essendo volto a favorire il libero fluire del Qi/Ki, concorre alla prevenzione di condizioni energetiche disarmoniche o al riequilibrio delle disarmonie in atto. Per chi pratica shiatsu il ben-essere è un mix che amalgama elementi interiori come le nostre risorse e caratteristiche, ed elementi ambientali e relazionali.

In questo progetto/percorso di "Orientamento" l'obiettivo è stato quello di accompagnare i ragazzi nell'aula della consapevolezza, dove hanno sperimentato la capacità di rigenerarsi con tecniche di respirazione, di rilassamento e di autotrattamento. Hanno sperimentato atti consapevoli che spaziavano dalla concentrazione all'allenamento emotivo, con l'uso di giochi sulle emozioni. Attraverso gli esercizi di coppia e giochi di movimento in gruppo hanno coltivato la capacità di porre attenzione alle esigenze dell'altro, insieme a quella di provare fiducia e riconoscenza.



Il motivo per cui la didattica laboratoriale (learning by doing) è stata implementata attraverso i giochi d'aula è semplice perché ha reso possibile sviluppare le strategie d'orientamento, attraverso cui gli alunni si sono riscoperti artefici non di realtà chiuse ma di possibilità aperte. Molte esercitazioni hanno svolto il compito di far conoscere le asperità di territori nuovi da attraversare, e la necessità di guardarsi dentro per poi uscire fuori dai propri limiti, scrutare il dettaglio e l'insieme, cambiare punto di vista, mettere a fuoco ciò che è lontano e contemplare ciò che è vicino, orientarsi tra le diverse emozioni per imparare a governarle.

volontariato

## L'Operatore Shiatsu come promotore all'educazione dell'Essere e del Benessere

Educare, dal latino "educere", significa "condurre fuori" ossia fare emergere qualcosa di già insito in ognuno di noi.

L'Operatore Shiatsu, durante la sua pratica professionale, promuove un'azione educativa di auto-responsabilità, spesso lavorando in collaborazione con altre figure professionali.

Con lo Shiatsu si può arrivare a una presa di coscienza degli errori commessi riguardo la propria salute e questo porta spesso il ricevente a intraprendere una strada di consapevolezza e di gestione del proprio stile di vita fino alla costruzione di un sano equilibrio. L'operatore non è l'artefice del miglioramento della salute, ma semplicemente colui che la agevola predisponendo tutto ciò che necessita al suo verificarsi, facilitandone la riattivazione.

### Lo stress a Scuola

L'insegnamento scolastico richiede una grande capacità di mantenere focalizzata l'attenzione anche in mezzo a molti fattori di distrazione e la capacità di adattarsi rapidamente al cambiamento delle circostanze e delle esigenze degli studenti. A scuola lo stress caratterizza la giornata di studenti e insegnanti riducendo la capacità di imparare e influenzando negativamente i risultati scolastici. Produce ansia e depressione, stimola la violenza e il fenomeno del bullismo, la dipendenza da alcool e droghe, il burnout e la dispersione scolastica.

### Aiutiamo la Scuola

Introducendo lo Shiatsu come modello basato sulla consapevolezza, si promuove il raggiungimento della stabilità fisiologica e quella interna anche quando l'ambiente distrae. Lo shiatsu diviene un metodo per sviluppare l'infinito potenziale di intelligenza, creatività ed energia degli studenti, aiutandoli a divenire persone sane, mature e armoniose, capaci di realizzare le proprie aspirazioni senza danneggiare gli interessi degli altri.

La pratica dello Shiatsu non comporta alcuna scelta filosofica o religiosa e si integra facilmente con il normale piano di studi, è perfettamente adatta allo stile di vita odierno e ad ogni livello di cultura ed estrazione sociale

### Gli adolescenti e lo stress

Gli adolescenti vivono nello stress, in un mondo caratterizzato da rapidi cambiamenti e sempre più povero di punti di riferimento. Sono stressati dai ritmi e dagli impegni della giornata e dalle aspettative dei genitori, dalle proprie e quelle degli altri. Questo li indebolisce talvolta fino all'estremo.

Lo stress cronico produce lesioni funzionali nel cervello ed è alla base di molte problematiche giovanili come ansia e insicurezza, dipendenza da fumo, alcool e droghe e comportamenti violenti.





Lo Shiatsu può aiutare lo studente ad affrontare lo stress della vita quotidiana e a ridurre e prevenire le conseguenti problematiche. Può aiutare a ridurre l'iperattività e la difficoltà a concentrarsi, per esempio, due problematiche che si tende molto spesso a trattare farmacologicamente.

Con lo Shiatsu, attraverso il tocco, si ha la possibilità di entrare in comunicazione con l'altro, creando delle condizioni di benessere. Il contatto fisico "cuore a cuore" aiuta a ritrovare, oppure a scoprire, il nostro essere più autentico e profondo. Il rapporto con un altro essere umano aiuta a riappropriarsi dell'unità corpo-mente-spirito e introiettare armonie e disarmonie uniche e al tempo stesso universali.

### Motivazioni:

La scelta di proporre l'insegnamento-apprendimento dello Shiatsu, nella sua dimensione prevalentemente ludica, agli allievi della scuola elementare, quarta e quinta classe, tiene in considerazione la condizione di sviluppo del bambino.

Infatti questo è il periodo in cui lo studente inizia un rapporto conflittuale con il sistema relazionale che governa la famiglia, la scuola e il gruppo di pari età.

A tal proposito l'apprendimento dello Shiatsu può rivelarsi utile per i seguenti motivi:

- favorisce lo sviluppo cognitivo ed emotivo;
- aiuta a conoscere il proprio corpo e ad accettarlo;
- stimola la capacità di assumere la prospettiva altrui;
- orienta la naturale aggressività verso modelli comportamentali socialmente accettabili;
- migliora la comunicazione e la capacità di ascolto.

Lo Shiatsu inoltre contribuisce al miglioramento delle dinamiche relazionali all'interno della classe, favorisce il rilassamento e stimola l'interesse verso culture diverse da quelle del paese di origine.



**PROGETTO ORIENTIAMOCI**  
Arte, Scienza e Conoscenza



**9 giugno 2017 ore 10**  
Auditorium I.C. Perri Pitagora-Lamezia Terme

*Incontro conclusivo, del percorso educativo e formativo, effettuato dagli alunni delle scuole in rete:*

- I.C. Gatti
- I.C. Perri-Pitagora
- I.C. Manzoni-Augruso
- Istituto paritario Tommaso Fusco
- Liceo classico-artistico Fiorentino

*In collaborazione con:*

- CLES
- Astro Pramantha
- Lamezia Oggi
- VIS FISIO
- Ass. per la ricerca di Neurogenetica

### Il contatto per i bambini

I bambini sono più vicini degli adulti ai ritmi naturali della vita: poterli ascoltare nel loro desiderio, prima ancora che nei loro bisogni, ci permette di aiutarli e di aiutarci.

È una relazione di circolarità che si innesca tra noi e loro, tra loro e noi. Sciogliere la loro tensione è sciogliere la nostra, sciogliere la nostra tensione è sciogliere la loro.

Ogni bambino nella nostra società è esposto all'ambiente pieno di tensioni in cui viviamo e ne viene in qualche misura danneggiato. Questo progetto usa alcune tecniche semplici e divertenti per ridurre le loro tensioni emotive e fisiche. Se ben impiegati, gli esercizi presentati possono aiutare i ragazzi a fare della loro vita un'esperienza più distesa e gradevole e a scoprire la libertà che viene dal benessere.

Quando si riduce il livello di contrazione nel corpo di un bambino, la sua autostima, il suo portamento e il suo benessere fisico ed emotivo tendono tutti a migliorare. Il bambino è in grado di sperimentare dentro di sé uno stato di calma e di serenità che si consolida progressivamente in una specie di sicurezza interiore.

Con il tempo e l'esercizio la sicurezza di sé si espande e il bambino impara a mettersi in rapporto con gli altri senza sentirsi a disagio, senza paura di 'perdersi' e comincia a sviluppare relazioni più significative e ricche di attenzione per gli altri.

## Sviluppo della creatività

L'aumento della stabilità emotiva favorisce la percezione di una coerenza interiore, di qualcosa di solido dentro di sé, e questo a sua volta influenza in modo significativo le sue capacità intellettuali e creative. I giochi diventano più ricchi di inventiva e la capacità di ballare, mimare, dipingere, disegnare e scrivere viene potenziata dalla creatività che il bambino comincia a scoprire in se stesso.

E quando il bambino prova un senso di appartenenza, è più contento di sé e impara a condividere senza fatica la sua felicità con altri.

## Organizzazione VIS FISieo ONLUS

L'Associazione ha lo scopo di operare in maniera specifica con prestazioni non occasionali di volontariato attivo, l'elaborazione, promozione, realizzazione di progetti di solidarietà sociale attraverso lo shiatsu, il Do In e altre forme miranti al benessere psicofisico, utilizzando metodologie con valenza energetica.

L'Associazione si prefigge la tutela del diritto alla salute, anche con finalità di prevenzione così come definito dalla OMS, e il miglioramento della qualità della vita delle persone in condizione di disagio, persone appartenenti a categorie deboli o svantaggiate in ogni fascia di età, anche a seguito di eventi calamitosi, per un supporto nel ritrovare il benessere psicofisico.

Questi progetti sono realizzati da **Operatori Shiatsu Professionisti FISieo** con un grande cuore e possono essere sostenuti anche grazie alle donazioni del 5×1000.

**Sostenere queste attività è facile,  
basta ricordarsi di indicare sulla tua  
dichiarazione dei redditi  
il codice fiscale 97757180589.**

Fai sentire che ci sei, aderisci come volontario, dona il tuo 5/1000, invita altri a farlo.

Renato Zaffina  
Presidente VIS FISieo  
[www.visfisieo.it](http://www.visfisieo.it)  
[www.facebook.com/VISFISieo](https://www.facebook.com/VISFISieo)  
[www.twitter.com/VISFISieo](https://www.twitter.com/VISFISieo)



# Erbe spontanee il TARASSACO

fit rouge

di Giovanni Guarini

**Il tarassaco** *Pu Gong Ying* 蒲公英 un portento da usare con cautela

Nomi comuni: Dente di leone, Soffione, Piscialetto, Zangone.

**I**l tarassaco è forse l'erba selvatica più conosciuta, la regina delle tisane **detox** ritenuta curativa fino al punto da scongiurare il cancro, ma questo non è sempre vero, e nell'ottica della MTC il motivo è molto chiaro.

Comunissima specialmente in autunno e inverno, il tarassaco è una pianta imparentata con la lattuga ma anche con il carciofo, il cardo e il girasole. Genera tanti piccoli fiorellini gialli che insieme formano un fiore a pallina, quando i petali seccano i semi si staccano e volano con il vento.

È un ottimo alimento visto il suo alto contenuto di **vitamina A**, 100 grammi ne contengono circa 10.000 IU, il doppio della razione giornaliera raccomandata. In minor misura contiene anche vitamina C, D, K e varie vitamine del gruppo B, oltre che alcuni **minerali** preziosi. Si usano sia le foglie che le radici e i fiori. Si mischia con la cicoria selvatica, sua parente stretta, per creare la base semplice della migliore misticanza che si possa mangiare d'inverno. È buono fino a primavera inoltrata, ma con le prime giornate di sole caldo inizia a diventare più coriaceo e amaro, qualità che forse lo rende più indicato per tisane e decotti curativi.

Nel passato in Occidente lo abbiamo usato per trattare sindromi del fegato, della vescicola biliare, dei reni e delle articolazioni. Le foglie sono state usate per curare stipsi, indigestioni e ritenzione idrica. È un potente diuretico e forse anche per questo è salito agli onori della cronaca per il suo potere depurativo.

Secondo Maria Treben gli steli freschi portano rapido sollievo contro l'epatite cronica (dolore acuto e pungente fin sotto la scapola destra), basta ingerirne 5-6 al giorno.

*"Giovano altresì contro il diabete. Sarebbe opportuno che i diabetici ne mangiassero fino a dieci gambi al giorno durante il periodo della fioritura. Si lavano gli steli con l'infiorescenza ancora attaccata, la quale viene poi asportata, e infine si mangiano gli steli masticando lentamente. Lo stelo, in un primo momento ha un sapore amarognolo, è croccante e succoso e si presenta al palato come una foglia di indivia. Persone sempre malaticce che si sentono fiacche e svogliate, dovrebbero fare quindici giorni di cura a base di freschi steli di Tarassaco. Saranno sorpresi dell'eccellente effetto ottenuto". (da "La salute dalla farmacia del signore")*



erbe spontanee



In oriente il *pu-gong-ying* 蒲公英 è stato sempre apprezzato e utilizzato, le sue qualità secondo il pensiero cinese sono il **sapore amaro e dolce** e la **natura fredda**. Nutre i meridiani di fegato e stomaco e una delle sue applicazioni terapeutiche principali è quella di rimuovere il *calore in eccesso* e il *fuoco tossico*, ridurre le infiammazioni e dissipare noduli.

È usato per trattare ittero, epatiti, infezioni del tratto urinario, gonfiore e arrossamento degli occhi, ascessi, mastiti, appendiciti, enteriti e anche morsi di serpente.

Vista la sua natura fredda il tarassacco non dovrebbe essere usato in casi di **vuoto di Yang** accompagnato da *invasione di freddo esterno* e *vuoto di stomaco-milza*.

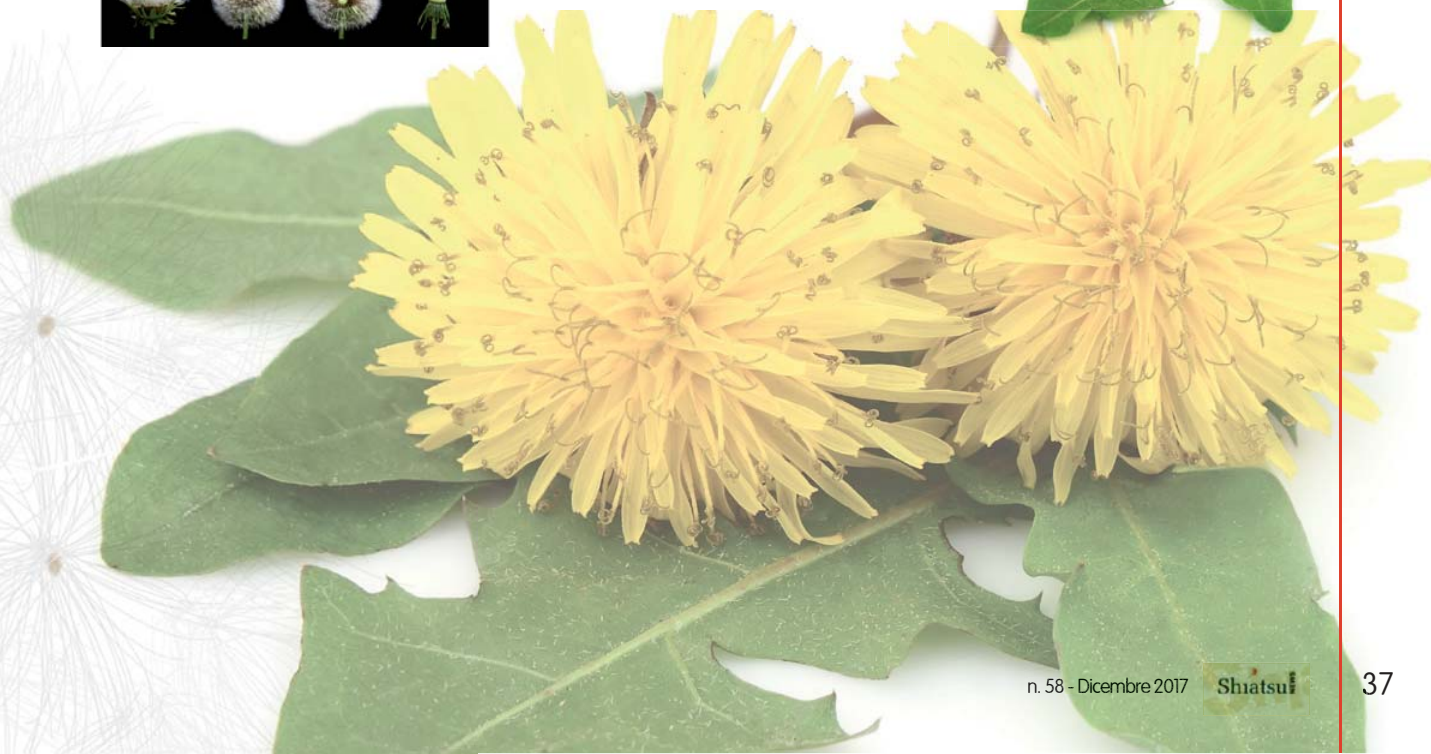
Anche in termini occidentali è considerata una pianta molto efficace e bisogna anche fare attenzione alle **interazioni** che può avere con alcuni farmaci. Infatti, interferisce con farmaci diuretici, con alcuni antibiotici, con il litio e con i farmaci che subiscono una trasformazione a opera del fegato.

Inoltre, perchè stimola la produzione di bile non dovrebbe essere usato da chi soffre di calcoli biliari o ostruzioni del dotto biliare. E perchè stimola la produzione dei succhi gastrici deve essere usata con cautela da chi soffre di gastriti e ulcere.

Gli anziani occidentali recitano rime antiche per ricordare che alcune erbe sono da mangiare solo in alcuni periodi, nel caso del tarassacco quelli giusti sono i mesi più freddi. Per i cinesi si deve usare con attenzione quando non c'è sufficiente **fuoco yang**. In altre parole, sebbene sia una pianta curativa molto utile, non se ne può fare uso indiscriminato a scopo detossificante o antinfiammatorio o antibatterico.

Volendo raccoglierlo, il tarassacco è molto facile da trovare, specialmente nel periodo di dicembre-febbraio, cresce ovunque ma ci sono molte piante che gli assomigliano. Le peculiarità utili ad identificarlo sono la foglia lanceolata, la costa rossiccia alla base, i fiori a pallina gialli e i frutti che sono acheni, ciuffi di peli bianchi ai quali usiamo affidare i desideri affinché volino via insieme.

Sebbene si utilizzino sia la radice che la parte aerea della pianta, la pratica più sostenibile è quella di recidere la pianta alle base, lasciando intatte le radici che presto genereranno altre piante.



Le foglie giovani possono essere mangiate crude in insalata. Le radici e i fiori possono essere seccate e usate come sostituto per il caffè. Tutta la parte aerea prima che fiorisca è buona da cuocere, quando sta fiorendo son buone solo le foglie. La pratica antica è quella di bollire le foglie per una decina di minuti in acqua salata (e con una punta di zucchero per conservare il colore verde), poi si possono mangiare così, con un filo d'olio e pane, oppure si possono saltare con aglio, cipolla e altre verdure, o mettere nell'impasto di frittate.

Una maniera orientale di cucinare il tarassaco è quella di saltarlo in un wok nell'olio caldo a fuoco dolce, con un trito di aglio e peperoncino e alici, poi aggiungere succo di zenzero e colatura di alici e portare a cottura (breve, il tarassaco deve rimanere croccante).

I boccioli del tarassaco sono ottimi anche conservati sott'olio o sott'aceto, un po' come i capperi. Ecco una **ricetta della nonna**:

**Ingredienti:**

- 100gr Boccioli di tarassaco ancora chiusi
- 50ml Vino bianco
- 50ml Aceto di mele
- 1 Foglia di alloro
- 1 Spicchio d'aglio
- Olio evo
- Sale

*Lavare accuratamente ma delicatamente i fiori, dopo aver tolto le foglioline del collare. Asciugare per bene. Portare a bollire il vino con l'aceto di mele (o succo di limone) con mezzo cucchiaino di sale, sbollentare i boccioli per 2-3 minuti. Scolarli bene e disporli su un canovaccio per farli asciugare all'aria, dopodiché saranno pronti per essere messi in barattolo con una foglia di alloro e uno spicchio di aglio intero. Ricoprire fino all'orlo con olio extra vergine di oliva e conservare al buio per almeno 15 giorni prima di consumare. Durano circa un anno.*

E se si vuole fare uno **sciroppo** simile al miele si può usare la ricetta di **Maria Treben**:

*"Versare un litro d'acqua fredda su quattro manciate abbondanti di fiori di Tarassaco e portarlo lentamente all'ebollizione. Appena alzato il bollore, tirare via la pentola dal fornello e lasciare riposare il tutto per una notte. Il giorno appresso versare tutto in un setaccio, lasciarlo sgocciolare e spremere i fiori con entrambe le mani. Al succo così ottenuto aggiungere ora 1 kg di zucchero e la metà di un limone tagliato a fette. Più limone darebbe un sapore acre. Rimettere la pentola senza coperchio sul fornello. Onde mantenere tutte le vitamine, tenere la fiamma il più basso possibile. Così il liquido evapora senza bollire. Lasciare raffreddare la massa una o due volte. Non deve risultare troppo densa altrimenti si cristallizzerebbe dopo un periodo prolungato di conservazione, ma neanche troppo liquida, per evitare che inacidisca. Deve diventare uno sciroppo denso che, spalmato sul panino o su una fetta di pane imburrito, ha un ottimo sapore."*

**Referenze**

- US National Library of Medicine National Institutes of Health, PubMed
- Natural Medicines Comprehensive Database, WebMD
- Blumenthal M, Busse WR, Goldberg A, et al. (eds). The Complete Commission E Monographs: Therapeutic Guide to Herbal Medicines. Boston, MA: Integrative Medicine Communications, 1998
- Foster S. Herbs for Your Health. Loveland, CO: Interweave Press, 1996
- Popov AI, Gromov KG. Mineral components of dandelion leaves. Vopr Pitan May-Jun 1993
- Wichtl M. Herbal Drugs and Phytopharmaceuticals. Boca Raton, FL: CRC Press, 1994
- Williams CA, Goldstone F, Greenham J. Flavonoids, cinnamic acids and coumarins from the different tissues and medicinal preparations of taraxacum officinale. Phytochemistry May 1996.
- Maria Treben, La salute dalla farmacia del signore, Ennsthaler 2009



# I KOAN delle poesie

## *Un maestro zen incontra i poeti*

Engaku Taino  
a cura di Fabrizio Bonanomi

*Nella rubrica dei KOAN, che ci accompagna da qualche anno nelle pagine di Shiatsu news, dal numero quarantaquattro accoglie una nuova proposta: il commento, dal punto di vista dello zen, a Poesie di autori contemporanei non strettamente legati all'esperienza dello zen. Il Maestro è colui che ti sa indicare un nuovo modo di osservare la vita di tutti i giorni.*

*Essere capace di cambiamenti, avere la giusta flessibilità in funzione delle vicissitudini, significa essere in grado di vivere sino in fondo e appieno la realtà, e al contempo essere consapevoli dell'esistenza di una miriade di realtà altre, a portata di mano, se motori d'interesse. Engaku Taino, con queste nuove, affascinanti, originali e singolari proposte, è capace di fare esattamente questo, allo scopo di indicare al discepolo un modo alternativo di annodare i fili della trama e dell'ordito della propria esistenza, in maniera che ciascuno possa esprimere la propria unicità, nella tensione ultima di divenire nel tempo Uomini e Donne Consapevoli. I testi a commento delle Poesie, sono frutto di trascrizioni dei teisho delle sesshin, momenti d'insegnamento, dove ogni Poesia è stata esaminata e commentata, nell'arco di questi ultimi anni.*

Buona lettura.

Da gennaio 2011 a dicembre 2013

*fil rouge*

### Caso n° 15

Leopardi *Questo di sette è il più gradito giorno,*

pien di speme e di gioia;  
diman tristezza e noia  
recheran l'ore, ed al travaglio usato  
ciascuno in suo pensier farà ritorno.  
Garzoncello scherzoso,  
cotesta età fiorita  
è come un giorno d'allegrezza pieno,  
giorno chiaro, sereno,  
che precorre alla festa di tua vita.  
Godi, fanciullo mio; stato soave,  
stagion lieta è cotesta.  
Altro dirti non vo'; ma la tua festa  
ch'anco tardi a venir non ti sia grave.  
Giacomo Leopardi

*Vedi un bambino dopo una settimana  
ed è già cresciuto senza alcuno sforzo.  
C'è solo da godersi lo stato soave  
e la stagione lieta e il resto viene da sé.*



**C**Penso che tutti l'abbiano letta almeno durante la frequentazione della scuola, ed è facile impararla a memoria. La prima parte, nella quale Leopardi descrive quanto avviene al villaggio nella preparazione del giorno di festa, ho evitato di scriverla e non la commento per passare direttamente alle conclusioni che trae sul giorno di attesa. In questa si rivolge metaforicamente a uno dei ragazzini che *sulla piazzola in frotta e qua e là saltando fanno un lieto rumore*.

Lo sollecita a godersi questi momenti, i momenti cioè di aspettativa della festa, perché una volta che la festa sarà arrivata già si penserà al travaglio usato a cui ognuno in suo pensiero farà ritorno. Nella parte in cui il poeta dice al garzoncello scherzoso di godere essendo la sua una stagione lieta e soave conclude di non poter dire altro e sperare solo che quando arriverà la sua festa, ossia l'età maggiore, egli possa trovarla soddisfacente. Nella poesia del koan ci sono due considerazioni, come in genere avviene in queste brevi poesie. C'è un prendere atto di quanto afferma il poeta e poi la considerazione finale. Forse, avendo scritto queste righe nel pomeriggio potrei essere stato influenzato dalla vista di Fabian, il nipotino, che questa mattina è sbucato inaspettato dalla porta che dà accesso alla nostra stanza. È tornato coi genitori dalla Germania e siccome non lo abbiamo visto da una settimana m'è parso più grande di quando è partito.

Così m'è venuto di scrivere che vedi un bambino dopo una settimana e già è cresciuto senza alcuno sforzo. Il bambino non cresce come avviene per chi va in palestra a gonfiarsi i muscoli. E nemmeno impara le nuove parole perché le studia su qualche testo o ascoltando i dischi come chi vuole imparare l'inglese: cresce da sé! In tutti i sensi: nel corpo, nei sentimenti, le vie neurali, la capacità di riconoscere le persone e i cibi... La considerazione da trarre da questa constatazione è semplice: c'è solo da godersi lo stato soave e la stagione lieta e il resto, come avviene per un ragazzino, viene da sé. A dirlo è semplice, ma come si fa a realizzarlo? Il poeta dice al fanciullo di godere, ma quello gode anche se non glielo dice Leopardi, mica si mette a pensare al futuro. Invece, una persona grande come noi che non stiamo crescendo più nella maniera spontanea del bambino che sta godendo del suo momento come può farlo? Noi non riusciamo a goderci il nostro momento proprio perché a differenza del bambino pensiamo a quello che ci aspetta.

Perciò il poeta vuole informare il bambino che domani ci sarà tristezza e noia, perché egli, e così noi, fonda il suo essere soddisfatto, la sua felicità su qualcosa che pensa

di ottenere in futuro: quando finirà la scuola, quando troverà un lavoro, quando scalerà una certa montagna, quando si sposerà, quando finirà i koan, ecc. ecc..

C'è sempre da raggiungere un quando che si pensa apporterà quella felicità che in questo momento non si ha invece di godersi lo stato soave e la stagione lieta che si sta vivendo. Si dovrebbe riuscire a vivere l'esistenza nello stato lieto e soave come se fosse sempre sabato senza attendere che venga la domenica, ovvero lo stato del bambino che cresce da sé senza pensare a crescere: dorme quando ha voglia, mangia quello che il corpo gli dice di mangiare, impara quanto c'è da imparare. Insomma, nonostante tutte le regole che possono essere loro imposte, l'approccio dei bambini all'esistenza è libero se lo si accompagna giustamente. Non so chi sia in grado di giudicare come deve essere l'educazione di un bambino, non è questa la sede, ammesso che ve ne sia una, ma se si riesce a tornare allo stato originario del bambino, lasciando che le cose accadano da sé, si saprà godere il sabato per il sabato e così il lunedì e tutti gli altri giorni, senza stare in attesa del giorno festivo che verrà.

Lo si godrà perché in quell'istante lo si sta godendo, si è in quel istante, che è in sé eterno, senza passato né futuro. In quel modo la domenica sarà in ogni momento. In questi giorni, fra le varie difficoltà che ci sono nell'esistenza quotidiana di un paese così male amministrato e governato, di fronte alle difficoltà economiche vere e quelle inventate per tenere al laccio i cittadini, s'è parlato della richiesta dell'Europa di allungare l'età per andare in pensione. Così, chi aveva previsto una certa data per finire di lavorare, sarà dispiaciuto di dover posticipare i progetti che aveva fatto. È giusto chiedere che si rispettino i patti e i contratti, nello stesso tempo, nell'aspettativa della pensione c'è l'atmosfera da sabato del villaggio. La pensione è lo stato in cui



si vivrà meglio di come si sta vivendo al momento, almeno si spera. Per cui può succedere a molti che si viva in attesa di andare in pensione. Vivere in attesa è quello che questa poesia, insieme ad altri aspetti della vita di un villaggio, mostra chiaramente. È ovvio che un poeta non sta a dare delle soluzioni: è già tanto se vede i problemi e li mostra in forma poetica, cioè viva. Comunque nessuno ha la soluzione ultima.

In una scuola zen si prova a farne vedere alcune affinché ognuno le possa adottare se ritiene che vadano bene per sé. Insomma, il poeta mostra chiaramente che si vive in attesa del giorno di festa, ma in una scuola zen, ovvero buddista, è chiara la seconda nobile verità enunciata dal Buddha, che evidenzia come la sofferenza sia causata dall'attaccamento a qualcosa che è impermanente. E cosa è più impermanente di credere che con la pensione si sarà più felici, come si sarà più felici la domenica aspettata dal sabato? Se si riesce a realizzare che non c'è altro da vivere che l'adesso che si sta vivendo, si sarà in grado di godersi lo stato soave e la stagione lieta come scritto nella seconda parte della poesia del koan. Però, e questo è il punto fondamentale, in che maniera si può godere lo stato soave e la stagione lieta? Chi viene a praticare in questo luogo, chi si dedica a una pratica di risveglio all'assoluto proprio questo fa.

Imparando a praticare per il praticare senza aspettarsi alcunché. Praticando senza aspettative si scopre che tutto viene da sé e si riesce, sia applicandosi alla meditazione che alla risoluzione dei koan, a comportarsi liberamente rendendo il luogo in cui si è il luogo giusto in cui stare, e il momento in cui si vive, il momento giusto in cui vivere. In questo modo non si vive nell'aspettativa di essere in un altro luogo, di avere un altro momento da vivere. Ciò che si sta vivendo in questo istante è il momento reale in cui vivere e al di fuori di questo non c'è altro. Se si riesce a entrare in questo momento si saprà anche rispondere a Leopardi, il quale vedeva l'esistenza in maniera deterministica, non risolutiva come la visione del Buddha.







INVERNO

*negli scatti di...*

*Alessandro Rovelli*





scatti d'autore

*fit rouge*

*La cattedrale flottante*



# INVERNO e ALIMENTAZIONE

Testi e immagini di Lena Tritto

**E**cco alcune semplici ricette con l'intento di riscaldare e tonificare il Qi e lo Yang per affrontare al meglio la stagione invernale.

In questo modo si lavora in sinergia con l'energia climatica del Freddo tipica di questa stagione che secondo la Medicina Tradizionale Cinese è legata all'organo del Rene.

In cucina le cotture si allungano e si prediligono alimenti di colore scuro che hanno un'azione specifica nei confronti del Rene come del resto i legumi specie se di colore scuro, i cereali in chicco come la quinoa, i semi oleosi come le noci e le erbe aromatiche e le spezie con una maggiore capacità riscaldante come la cannella, il pepe e il rosmarino.

Nella stagione fredda si tende a stare più in casa ed è quindi davvero il momento giusto per mettersi ai fornelli.

Buon inverno!

dietetica cinese

fit rouge

## RICETTE

### RISO NERO CON CREMA DI FINOCCHI E GAMBERI

- 320 gr di riso nero
- 1 cipolla
- 5 chiodi di garofano
- 6-7 grani di pepe nero
- 1/2 cucchiaino di zenzero in polvere
- 1 foglia di alloro
- 250 gr di gamberetti atlantici
- 1 grosso finocchio
- 2 cucchiai di vino bianco
- 1 scalogno
- 1/2 cucchiaio di prezzemolo tritato
- sale marino integrale
- olio extra vergine d'oliva



In una pentola mettere un litro d'acqua la cipolla affettata, il pepe schiacciato, l'alloro, i chiodi di garofano e lo zenzero e portare a ebollizione coperto continuando la cottura per altri 10 minuti. Colare il brodo e farvi cuocere il riso, nel frattempo lavare il finocchio e tagliarlo in spicchi sottili e farlo cuocere in padella con un cucchiaio d'olio e l'aglio affettato fino a che sarà bello tenero, eventualmente aggiungete un po' d'acqua in cottura. Eliminare l'aglio, salare e frullare finemente.

Mettere in padella lo scalogno tritato con un cucchiaio d'olio e farlo cuocere a fuoco dolce per 5 min., aggiungere i gamberi e dopo due min. sfumare con il vino bianco alzando la fiamma e versare in padella la crema di finocchi. Servire il riso con la crema e i gamberi decorando con il prezzemolo.

<http://www.free-download.com/free-vector/download>



## TIMBALLO DI QUINOA E FINOCCHI AL FORNO

- 350 gr di quinoa
- 900 ml di brodo vegetale
- 2 finocchi grandi
- 2 cucchiaini di olive taggiasche sottolio
- 250 gr di fagioli cannellini cotti
- 3 rametti di timo
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio di semi di sesamo
- 1 cucchiaio di scaglie di mandorle
- pepe nero
- olio extravergine d'oliva
- sale marino integrale



Sciacquate accuratamente la quinoa e mettetela a cuocere con 800 ml di brodo. Scolate i fagioli dall'acqua di governo e frullateli con il timo, una bella macinata di pepe, il brodo restante e 1 cucchiaio d'olio. Lavate i finocchi e affettateli sottilmente, metteteli in padella con l'aglio, 2 cucchiaini d'olio, il sale e le olive a rondelle e cuoceteli per 7-8 minuti.

In una pirofila velate il fondo con la crema di fagioli e stendete 2/3 di quinoa coprite con la crema, disponete sopra i finocchi e coprite con la quinoa, completate con i semi e un bel giro d'olio. Mandate in forno a 200° per 15 minuti, fate riposare per 10 minuti prima di servire.

## ZUPPA AI TRE CAVOLI (RICCIO NERO, E VERZA)

- 150 gr di cavolo nero
- 150 gr di cavolo riccio
- 200 gr di cavolo verza
- 1 fetta di zucca
- 1 patata media
- 1 carota grande
- 1 cipolla dorata
- 1 fettina d'aglio
- 1 rametto di rosmarino
- olio extravergine d'oliva
- sale marino integrale



Lavate i cavoli ed eliminate la parte più dura del gambo centrale e tagliate le foglie a striscioline, pelate patata, zucca e carota e tagliatele a cubetti, tritate finemente la cipolla e il rosmarino.

In una pentola mettete un cucchiaio d'olio e fatevi imbiondire la cipolla, dopo 5 minuti unite le altre verdure, salate e fate saltare per 5 minuti, versate un litro d'acqua, coprite e fate cuocere coperto per 30 minuti.

Servite la zuppa caldissima e un bel giro di olio crudo, per un piatto più ricco aggiungete dei crostini di pane o del riso bollito.

**GRATIN DI CAVOLETTI**

500 fra cavoletti e cavoli di colore diverso  
 250 gr di latte di avena o riso  
 2 cucchiaini di farina  
 2 cucchiaini di foglioline di timo  
 2 cucchiaini di mandorle tritate  
 1/2 bicchiere di brodo vegetale  
 2 cucchiaini di pangrattato  
 1/2 spicchio d'aglio tritato  
 olio extravergine d'oliva  
 sale marino integrale



noce moscata  
 pepe nero

Pulite e lavate i cavoli riduceteli in cimette, scottateli in padella con un po' d'olio e 1/2 bicchiere di brodo vegetale. Preparate la besciamella facendo tostare la farina in due cucchiaini d'olio, fuori dal fuoco, una volta tiepida, stemperatela con un po' di latte, unite il resto del liquido salare e spolverare un po' di noce moscata e metterla sul fuoco facendola bollire per 5 min. In una ciotola mescolate il pangrattato, le mandorle, il timo, un pizzico di pepe e l'aglio. Ungete una pirofila e velate con un po' di besciamella, disponete i cavoli, coprite con altra besciamella e cospargete con il trito aromatico. Cuocete in forno a 200° per 15-20 min. fino a quando si sarà formata una bella crosticina dorata, servite caldissimo.

**SALSA DI NOCI CON MISO \***

100 gr di noci  
 1 cucchiaio di miso  
 1 cucchiaio prezzemolo tritato  
 1 cucchiaio olio  
 1 fettina aglio



Frullare insieme tutti gli ingredienti eventualmente se serve aggiungere 2 cucchiaini d'acqua o di brodo vegetale per rendere più morbida la salsa. Abbinare con le crudité, sui crostini o come condimento per cereali come un farro condito con olio e rosmarino.

**SUCCO DI MELA SPEZIATO**

1 litro di succo di mela limpido  
 1 stecca di cannella  
 4 chiodi di garofano  
 la buccia di mezza arancia bio  
 1 anice stellato



Portare ad ebollizione il succo con tutti gli altri ingredienti. Far riposare 5-7 minuti. Colare e servire.

*Ricette ideate da Lena Tritto docente di Dietetica secondo la Medicina Tradizionale Cinese, Insegnante di cucina di casa e autrice di libri di cucina.*

*\* ricetta tratta da "Il Tao e l'arte dei Fornelli"*

*di L.Tritto, V. Tonino, K. Wallnoefer, Ed. Pendragon, Bologna 2012*



## haiku

*Con ardore...  
diligò come fuoco  
-celato nel sogno-  
...schiese all'aurora  
il bianco giglio.*

*Stella Polare  
-tu- "traccia il cammino  
il desiderio".*

*Sabina Mannucci*

*fit rouge*

# CESSAZIONE partita IVA

di Savina Bonnin e Renzo Chiampo

## • Legislazione relativa alla cessazione della partita IVA.

L'articolo 35 del DPR 633/72 - Testo Unico IVA - al comma 4 stabilisce che:

*In caso di cessazione dell'attività il termine per la presentazione della dichiarazione di cessazione decorre dalla data di ultimazione delle operazioni relative alla liquidazione dell'azienda.*

*Il comma 15-quinquies stabilisce che l'Agenzia delle Entrate individua i soggetti titolari di partita IVA che, pur obbligati, non abbiano presentato la cessazione di attività e comunica agli stessi che provvederà alla cessazione d'ufficio della partita IVA.*

Il DL 193/2016 ha abolito l'applicazione delle sanzioni per omessa dichiarazione di cessazione dell'attività all'AdE, sostituendola con la chiusura d'ufficio della partita da parte dell'Agenzia stessa.

L'articolo 35-bis del DPR 633/72 stabilisce che gli obblighi a cui sarebbe stato tenuto il professionista deceduto, che abbia effettuato delle operazioni fintantoché era in vita, *possono essere adempiuti dagli eredi, ancorché i relativi termini siano scaduti non oltre quattro mesi prima della data della morte del contribuente, entro i sei mesi da tale data.*

## • Quando si cessa un'attività.

Un'attività professionale si può cessare o per propria decisione o per decesso.

In caso di decesso, ovviamente, il problema non è più del professionista. A titolo informativo segnaliamo che l'attività si considera cessata nel giorno del decesso, dal quale decorrono i 30 giorni per la presentazione del Mod. AA9 all'AdE da parte degli eredi.

Per quanto riguarda l'incasso di prestazioni effettuate dal professionista prima del decesso, poiché ai sensi dell'articolo 6 del DPR 633/72 il momento impositivo corrisponde alla data dell'incasso, la competenza sarà in capo agli eredi, i quali dovranno rilasciare una ricevuta fuori ambito IVA, applicando sulla stessa una marca da bollo da 2 euro se di importo eccedente i 77,47 euro. Questo nel caso più semplice.

Per la successione è opportuno rivolgersi a un professionista competente in materia.

Se invece è il professionista stesso che decide di cessare l'attività, la data di cessazione coincide con il giorno in cui avrà incassato tutte le prestazioni esigibili e liquidato i debiti relativi all'attività svolta, nonché avrà dismesso i beni strumentali.

La cessazione dell'attività deve essere comunicata agli Enti competenti, per i professionisti senza albo all'Agenzia delle Entrate, entro i termini stabiliti. Nella fattispecie entro 30 giorni dall'evento.

Ma, in particolare nel campo delle libere professioni, difficilmente esiste un momento preciso in cui si tronca di netto l'esercizio dell'attività, se non nel caso di forza maggiore.

- ▶ Per cui sorge il problema:
- ritirarsi definitivamente dall'attività
  - o proseguire sino a quando l'attività stessa si riduce a zero?

dal commercialista



- **I vantaggi e le controindicazioni per un operatore DBN a dichiarare la cessazione dell'attività.**

#### **CONTRIBUTI PREVIDENZIALI**

- ▶ - se correttamente iscritto alla Gestione Separata dell'INPS, ai fini del versamento del contributo, non sussistono né vantaggi né controindicazioni in quanto si tratterà sempre di corrispondere la stessa percentuale calcolata sul reddito imponibile.

#### **CONTRIBUENTE IN REGIME ORDINARIO**

- ▶ - circa l'adozione del regime da adottare non dimentichiamo che, se non sussiste il vincolo triennale, il regime adottabile è in funzione del fatturato realizzato nell'anno precedente:  
>30.000 euro = ordinario; <30.000 euro = forfetario;
- ▶ - con partita IVA in corso, ricorrendone i presupposti, si passa al regime forfetario, con imposta sostitutiva del 15%;
- ▶ - con partita iva cessata, se non sono trascorsi tre anni tra l'anno di cessazione e l'anno di riapertura non si può accedere all'agevolazione della tassazione al 5% in quanto "nuova iniziativa", contro il 15% stabilito per l'imposta sostitutiva.

#### **CONTRIBUENTE IN REGIME DEI MINIMI**

- ▶ - con partita IVA in corso, ricorrendone i presupposti, si passa al regime forfetario, con imposta sostitutiva del 15%. Si può optare per l'ordinario;
- ▶ - con partita iva cessata, se non sono trascorsi tre anni tra l'anno di cessazione e l'anno di riapertura non si può accedere all'agevolazione della tassazione al 5% in quanto "nuova iniziativa", contro il 15% stabilito per l'imposta sostitutiva.

#### **CONTRIBUENTE IN REGIME FORFETARIO**

- ▶ - con partita IVA in corso si può optare per l'ordinario;
- ▶ - con partita iva cessata, se non sono trascorsi tre anni tra l'anno di cessazione e l'anno di riapertura non si può accedere all'agevolazione della tassazione al 5% in quanto "nuova iniziativa", contro il 15% stabilito per l'imposta sostitutiva.

- **Il lavoro svolto dopo la cessazione dell'attività può essere considerato occasionale?**

Siamo tutti a conoscenza che a idraulici, elettricisti, decoratori, falegnami, ma anche professionisti, consulenti, funzionari statali e non, impiegati, operai, e perché no operatori olistici, titolari o meno di partita IVA, quando effettuano prestazioni a privati non passa nemmeno per l'anticamera del cervello di emettere una qualsiasi ricevuta.

E' uno sport nazionale diffuso più del calcio. C'è chi dice che sia un furto, c'è chi afferma trattarsi di legittima difesa. Non siamo certo qualificati ad esprimere un giudizio, né vogliamo fare una crociata a favore dell'AdE.

Quali consulenti è doveroso da parte nostra informare (come se non lo si sapesse) che tale attività è illecita e che se si venisse scoperti si sarebbe passibili delle sanzioni previste per l'evasione fiscale. Analogamente è illecito considerare "occasionale" l'attività che si è semplicemente "ridotta".

Perché un'attività di lavoro autonomo possa essere considerata occasionale, è necessario vengano rispettate le norme espresse nell'apposito capitolo "Il lavoro autonomo occasionale":

- ▶ Per l'operatore D.B.N. il lavoro occasionale può essere considerato tale solo se:
  - \* svolto per Associazioni Sportive Dilettantistiche e finalizzato alla realizzazione di una manifestazione sportiva e non rientrante nell'attività professionale dell'esecutore;
  - \* svolto occasionalmente o saltuariamente per soggetti IVA nel limite di 5.000 euro annui e di 2.500 nei confronti di un singolo datore di lavoro;
  - \* E' esclusa la possibilità di operare occasionalmente nei confronti di privati.

# NASpl e PARTITA IVA

## Cosa è la NASpl?

La NASpl, Nuova Assicurazione Sociale per l'Impiego, è l'ammortizzatore sociale regolamentato dal D.lgs. 22/2015 e chiarito dalla Circolare INPS 94/2015 a favore dei lavoratori dipendenti disoccupati che abbiano cessato l'attività non per propria decisione e che abbiano maturato 13 settimane di contribuzione negli ultimi 48 mesi e accumulato almeno 30 giorni di lavoro nell'anno precedente.

## A chi spetta?

Condizione 'sine qua non' per percepire l'indennità di disoccupazione è l'essere disoccupati. La Circolare 34/2015 del Ministero del Lavoro ha chiarito che lo stato di non occupazione, oltre che comprendere chi non svolge attività lavorativa alcuna (né dipendente, né autonoma), comprende anche coloro che, pur svolgendo un'attività lavorativa, ne ricavano un reddito esente da imposizione fiscale, e cioè:

- **8.000 euro** per il lavoro subordinato o parasubordinato;
- **4.800 euro** per il lavoro autonomo professionale od occasionale.

Pertanto, chi perde il lavoro dipendente, sia che sia già in possesso di partita IVA, sia che inizi un'attività autonoma, **sino a un reddito annuo di 4.800 euro**, nel caso sussistano gli altri requisiti richiesti, **ha diritto a percepire la NASpl**.

## A quanto ammonta?

L'importo del sussidio viene stabilito in base alla retribuzione percepita, pari a due mensilità per ogni anno di servizio; non può essere superiore ai 1.300 euro lordi e si riduce progressivamente dal quinto mese in poi.

## Quanto dura?

Al massimo 24 mesi. 6 Mesi per i precari.

## Come si richiede?

Telematicamente tramite il sito INPS con PIN dispositivo entro 68 giorni dalla conclusione del rapporto di lavoro, oppure tramite intermediari abilitati e patronati.

## E' possibile percepire la NASpl in coesistenza di partita IVA?

La condizione di "non occupazione" sussiste anche per coloro che, pur svolgendo un'attività lavorativa, ne ricavano un reddito annuo inferiore al reddito minimo escluso da imposizione fiscale, e cioè 4.800 euro per i lavoratori autonomi (anche occasionali) come chiarito dalla Circolare 34/2015 del Ministero del Lavoro.

E' pertanto possibile percepire la NASpl in presenza di partita IVA tenendo presente che il reddito imponibile annuale non dovrà superare i 4.800 euro.

Il reddito previsto dovrà essere comunicato all'INPS entro i 30 giorni dall'apertura della partita IVA se nuova attività oppure 30 giorni dalla richiesta di disoccupazione se l'attività di lavoro autonomo è precedente.

In questo caso, quindi con redditi inferiori ai 4800 euro per periodo, la NASpl sarà comunque corrisposta al beneficiario, ma sarà **ridotta di un importo pari all'80% del reddito previsto**, rapportato al periodo di tempo intercorrente tra la data di inizio dell'attività e la data di fine dell'indennità o la fine dell'anno se antecedente.



La riduzione verrà calcolata sulla base del reddito presunto dichiarato. Verrà poi conguagliata dall'INPS sulla base del reddito effettivo risultante dalla dichiarazione dei redditi. Nei casi di esenzione dall'obbligo di presentazione della dichiarazione dei redditi, deve essere presentata all'INPS un'apposita autodichiarazione concernente il reddito ricavato dall'attività lavorativa autonoma entro il 31 marzo dell'anno successivo. Nel caso di mancata presentazione dell'autodichiarazione il lavoratore è tenuto a restituire l'indennità percepita dalla data di inizio dell'attività di lavoro autonomo.

### Decadenza dalla prestazione

Nel momento in cui si superano i 4.800 euro si perde lo stato di disoccupato, per cui non si avrà più diritto al sussidio.

### Incentivo all'autoimprenditorialità

L'art. 8 del D.Lgs. 22/2015 prevede che il lavoratore avente diritto alla corresponsione della NASpI può richiedere la liquidazione anticipata, in unica soluzione, dell'importo complessivo del trattamento che gli spetta e che non gli è ancora stato erogato

- o a titolo di incentivo all'avvio di un'attività lavorativa autonoma
- o per sviluppare a tempo pieno l'attività autonoma

Indipendentemente da reddito che andrà a realizzare per tale attività.

### Come si richiede?

La domanda di anticipazione deve essere richiesta telematicamente tramite il sito INPS con PIN dispositivo, oppure tramite intermediari abilitati e patronati, entro 30 giorni dalla data di inizio dell'attività o entro 30 giorni dalla data di presentazione della domanda di indennità se l'attività è iniziata durante il rapporto di lavoro dipendente.

### Decadenza dalla prestazione

Qualora il lavoratore torni a instaurare un rapporto di lavoro subordinato prima della scadenza del periodo per il quale è stata riconosciuta la NASpI è tenuto a restituire l'anticipazione ottenuta per intero.

Questo capitolo vuole essere semplicemente una traccia orientativa sull'argomento.

**È in ogni caso opportuno rivolgersi sempre a un patronato** o a un professionista competente nel campo specifico onde evitare spiacevoli sorprese.



## SAUNA

L'attività di gestione di una sauna è classificata al codice Ateco 96.04.10

S - ALTRE ATTIVITÀ DI SERVIZI  
96 - ALTRE ATTIVITÀ DI SERVIZI PER LA PERSONA  
96.0 - ALTRE ATTIVITÀ DI SERVIZI PER LA PERSONA  
96.04 - Servizi dei centri per il benessere fisico  
96.04.1 - Servizi di centri per il benessere fisico (esclusi gli stabilimenti termali)  
96.04.10 - Servizi di centri per il benessere fisico (esclusi gli stabilimenti termali)  
- gestione di bagni turchi, saune e bagni di vapore, solarium, centri per snellimento e dimagrimento, centri per massaggi, centri per cure antifumo eccetera.

Tale codice qualifica un'attività imprenditoriale e non professionale.

Occorre l'iscrizione nel Registro delle Imprese della CCIAA.

Non è iscrivibile alla Gestione Separata dell'INPS.

Devono essere corrisposti i contributi INPS alla Gestione ART/COM.

La **Camera di Commercio di Torino** stabilisce che trattasi di Attività regolamentata. L'attività di messa a disposizione di servizi di sauna comprende tutti quei trattamenti che servono a donare benessere all'organismo tramite il semplice impiego del calore (secco), il quale aiuta il fisico a eliminare le tossine e le sostanze di rifiuto della pelle per mezzo del sudore, aumentando così la traspirazione, stimolando la circolazione e favorendo un piacevole senso di relax. L'ambiente tipico di una sauna è costituito da un locale rivestito di legno di pino, pioppo o abete. La maggior parte degli impianti di sauna funziona a temperature tra i 40° e i 60° C fino ad un massimo di 100°.

L'attività di messa a disposizione di servizi sauna **rientra nell'attività di estetista** disciplinata dalla Legge 4 gennaio 1990, n. 1 e dalla Legge Regionale 9 dicembre 1992, n. 541.

La **Camera di Commercio di Milano** stabilisce che nel caso di apertura, modifica o cessazione dell'attività gli adempimenti effettuati presso gli enti territorialmente competenti, devono essere documentati al Registro delle Imprese in sede di iscrizione dell'attività o di modifica/cessazione della stessa.

La comunicazione al Registro delle imprese, deve essere effettuata entro trenta giorni dalla data dell'evento, tramite pratica di Comunicazione Unica. Se tale termine venga superato, la pratica è soggetta a sanzione.

Qualora si voglia iniziare l'attività di Sauna, **in ogni luogo di esercizio** di tale attività, dovrà **essere preposto un Responsabile tecnico** che sovrintenda all'esercizio della stessa, munito di apposito **Requisito professionale**.

Tale qualifica dovrà, inoltre, essere pubblicizzata annotandola nelle notizie contenute nel Repertorio economico amministrativo (REA), tenuto dal Registro delle imprese, sia in fase di prima nomina, che nelle modifiche successive

La **Confartigianato di Firenze** elenca tra le attività artigiane e non che necessitano di autorizzazioni e requisiti professionali SAUNA e MASSAGGI per i quali occorre la qualifica professionale di estetista e l'autorizzazione comunale.

La recente sentenza del 10 gennaio 2017, n.46, **del TAR PIEMONTE**, ha confermato che l'attività di operatore in discipline bio-naturali non è sovrapponibile a quella di estetista, ma non ha, assolutamente, affermato che l'operatore DBN è autorizzato all'impiego di una Sauna per l'esercizio della propria attività. Ha invece precisato che la mera presenza, senza utilizzo, di una Sauna non costituisce causa ostativa per l'esercizio di un'attività olistica.

Studio Gamma: [bonninsavina@gmail.com](mailto:bonninsavina@gmail.com)



# La SETTIMANA è molto piaciuta ai Media

di Vincenzo Bonaventura

**Q**uesta volta possiamo dire che è stato un successo mediatico. Non sarà sempre così e lo sappiamo tutti: l'attenzione che possiamo ottenere ha avuto, ha e avrà alti e bassi. Ma per ora possiamo goderci la grande attenzione ottenuta dall'ultima edizione della Settimana dello Shiatsu sui vari mezzi di comunicazione.

Un'importante novità del 2017 è che molte testate giornalistiche ci hanno cercato in maniera autonoma, quindi senza nostre sollecitazioni, alla ricerca di notizie, di novità e di particolari, ritenendo quindi la Settimana una manifestazione di qualità e in grado di coinvolgere tantissima gente. Questo anche grazie ai due lanci delle maggiori agenzie giornalistiche italiane, l'Ansa e l'AdnKronos (quest'ultima ha fatto addirittura due lanci, uno sulla manifestazione in genere e un altro sul volontariato FISieo tra i terremotati di Norcia). La conseguenza è stata che pure giornali che in passato ci avevano ignorato, a settembre ci hanno dato ampio spazio.

Un altro aspetto è da definire importante: l'informazione sullo shiatsu sta diventando sempre più precisa e seria. Capita ormai di rado di trovare immagini con donne svestite e anche i giornalisti stanno cominciando a capire che lo shiatsu si riceve vestiti con abiti leggeri.

Qualcuno dei soci della Federazione si è lamentato perché ancora qualche giornale usa impropriamente la parola massaggio a proposito della digitopressione. Va detto subito che ciò capita sempre meno e che, leggendo i nostri comunicati (magari non sempre con attenzione) a poco a poco rimane nella memoria dei giornalisti che quella parola non c'è. Ma certe abitudini sono molto dure a morire, tanto che purtroppo anche molti operatori usano la parola massaggio nella loro comunicazione. Un particolare al quale, invece, tutti dovrebbero prestare massima attenzione per evitare il perpetuarsi dell'errore.

Sul territorio è da valutare un grande aspetto positivo: sono in crescita le testate locali, grandi e piccole, specialmente quelle online che consentono la massima diffusione in modo capillare, che seguono in modo organico le singole manifestazioni regionali. Questa è una positiva arma vincente con un immediato ritorno d'immagine sulle singole scuole e sui singoli operatori e che premia gli sforzi e l'impegno di tutti.

Ancora va messo in evidenza lo spazio che l'informazione della Rai ha dato allo shiatsu e alla Settimana: "Uno mattina" e il Tg1 sono programmi di altissimo ascolto e quindi sono stati l'occasione migliore per una diffusione ben fatta, nella quale è stato dato ampio spazio alle spiegazioni di insegnanti della Federazione.

Infine, ancora un grazie al quotidiano nazionale "la Repubblica" che ci ha gratificato con un'intera pagina dedicata ai benefici dello shiatsu. •

Vincenzo Bonaventura  
[vincenzo.bonaventura@gmail.com](mailto:vincenzo.bonaventura@gmail.com)



17/11/2017 Tornare a vivere dopo il terremoto grazie allo Shiatsu, l'esperienza a Norcia

157793 409133 sfoglia le notizie Newsletter Chi siamo

METEO  SEGRETI IL TUO EMOSCOPIO

Milano

Fatti Soldi Lavoro **Salute** Sport Cultura Intrattenimento Magazine Sostenibilità Immediapress Multimedia AKI

Sanità Medicina Farmaceutica Doctor's Life Salus tg Salus tv

Home . Salute . **Tornare a vivere dopo il terremoto grazie allo Shiatsu, l'esperienza a Norcia** **adnkronosTV**

## Tornare a vivere dopo il terremoto grazie allo Shiatsu, l'esperienza a Norcia

**SALUTE**

18 photo 411 Condividi Tweet Condividi



Operatore Fisieo a Norcia/Falco

**Publicato il: 09/09/2017 17:14**

Ritornare a vivere, nonostante la paura e lo sconforto causati da un trauma devastante come quello di un terremoto. E la ripartenza passa prima di tutto dal contatto umano, come insegna l'esperienza della Fisieo - Federazione italiana Shiatsu insegnanti e operatori, che si è attivata in supporto alla popolazione di Norcia, colpita l'agosto dello scorso anno dal tremendo sisma che ha devastato il Centro Italia. Nella località umbra alcuni operatori sono rimasti circa un mese lo scorso agosto, per far riscoprire ai terremotati, grazie alla pratica dello Shiatsu, "la grande forza che hanno dentro". A raccontarlo all'AdnKronos Salute è Gianfranco Ferraro, responsabile regionale Fisieo dell'Umbria, che nell'aprile del 2016 era stato tra gli organizzatori del Convegno nazionale della Federazione tenutosi proprio a Norcia.

"A Norcia siamo stati accolti benissimo - ricorda Ferraro - ci hanno dato più di quanto avessimo chiesto, ed abbiamo sentito la necessità di tornare per dare il nostro aiuto. Le persone hanno risposto positivamente, oltre alle nostre più rosee aspettative - sottolinea - Noi lavoriamo attraverso il contatto fisico, e proprio con il contatto abbiamo avvertito la paura e il loro senso di impotenza, il loro continuo disagio, il loro bisogno di aiuto".

"Abbiamo praticato il metodo Masunaga, psicologo e filosofo Zen, grazie al quale - precisa Ferraro - si ottiene un trattamento di riequilibrio energetico. Dopo i trattamenti le persone hanno riscoperto la grande forza che hanno dentro. Al di là del fattore fisico, si è trattato anche di un sostegno psicologico. Spesso è capitato che qualcuno abbia pianto durante il trattamento, ma alla fine le lacrime si sono asciugate in un sorriso di felicità. Ritrovare le proprie risorse, e sentire finalmente queste persone dire 'ce la posso fare, posso andare avanti' per noi è stata una grande soddisfazione".

"Un giornata è stata interamente dedicata a genitori e figli - ricorda l'operatore - si è trattato di una sorta di gioco nel quale i bambini e in genitori praticavano Shiatsu a turno l'uno sull'altro, vicendevolmente. Vederli sorridere insieme ci ha riempito di gioia. Alcuni ci hanno anche voluto esprimere quello che hanno provato e quanto è stato importante attraverso dei pensieri e riconoscimenti". E l'esperienza Fisieo a Norcia non è finita, rassicura Ferraro: "Sto organizzando il calendario per continuare questo percorso", conclude.

18 photo 411 Condividi Tweet Condividi

Lamborghini Urus: il mostro sulla neve

Cerca nel sito

dai  
Quotidiani  
su carta e  
on line

17/11/2017 La Settimana dello shiatsu - Medicina Integrata

Utilizziamo i cookie per offrirti i migliori contenuti del nostro sito. Se continui la navigazione intendiamo che tu con...

Accetta Informativa estesa

**MEDICINA INTEGRATA**

Fatti e persone Medicine non convenzionali Stili di vita Integrazione nutrizionale Prod...

## La Settimana dello shiatsu

di staff | 1 settembre 2017 in Eventi · 0 Commenti

Condividi quest'articolo

Twitter Digg Delicious Facebook Stumble

Subscribe by RSS

18-25 settembre

**La Settimana dello Shiatsu**  
Evento nazionale dal 18 al 25 settembre



Dal 18 al 25 settembre in tutta Italia sarà la settimana nazionale dello shiatsu, con eventi dedicati, scuole e studi aperti

"**Shiatsu, Ambiente e Salute**": è il tema della Settimana dello Shiatsu 2017, giunta alla sesta edizione. «La FISieo (**Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti e Operatori**) - spiega la presidente **Dorotea Carbonara** - ha scelto questo tema perché dimostra come lo Shiatsu sia una **disciplina** che, per quanto affondi le proprie origini in tempi antichi, è **al passo con i tempi**. Negli ultimi anni si è riscontrato, ovunque e a tutti i livelli, un  **Crescente interesse per la salvaguardia dell'ambiente**, perché è apparso chiaro che **mantenimento della salute e raggiungimento del benessere fisico e mentale, obiettivo dello Shiatsu**, passano anche attraverso la **qualità dell'habitat** in cui si vive».

### Lo stretto legame tra ambiente e salute umana

Ormai sono ben noti gli **effetti nocivi** che l'**inquinamento** produce sull'organismo umano; il loro studio è alla base di una scienza, l'**epidemiologia ambientale**, che stabilisce le relazioni che intercorrono fra la salute dell'uomo e gli elementi che costituiscono il suo ambiente di vita, connessione già ben nota nella antiche civiltà e medicine come la **Medicina Tradizionale Cinese**, non a caso **base dello Shiatsu**.

Per questa ragione, l'**educazione alla salute**, essenziale nel concetto stesso di Shiatsu, **si deve perseguire in ogni contesto** e a qualsiasi età, ed è strettamente connessa all'educazione ambientale, elemento fondamentale di un nuovo modo di essere che congiunge la qualità della vita alla qualità dell'ambiente.

### Stimolare l'equilibrio fisico e mentale con lo shiatsu

«Ormai - aggiunge **Nadia Simonato**, responsabile della Settimana - è ben noto che **lo Shiatsu è una disciplina che può dare un importante contributo all'educazione alla salute** ed è in grado di stimolare un **riequilibrio che interessa** simultaneamente sia il **corpo fisico sia gli aspetti psichici ed emozionali**.

http://www.medicinaintegrataneu.it/5787-2/

Leggi Medicina I

6/2017 5/2

Edico

**Dermakos**

Tattamento biofotonic

Stimolatore di collagene

Epilazione medicale

Nuovi utilizzi della tosse estetica

**Il Pediatra**

L'esercito dei piccoli p...

Sindrome di Angelman registro italiano

La mappa italiana dei pediatri h24

Pronto soccorso pediat...

**Il Dentista Mod**

Nanoparticelle antibatt...

Ministero della Salute rivedere i criteri delle...

Short term orthodontia

Galenica, la nuova tar...

notizia anche per gli o...

**Tecnica Ospeda**

Defibrillatore? Lo port...

Case manager, un con...

Meno ricoveri grazie a...

Assegnati i premi IBI



## Sei milioni di italiani conquistati dallo Shiatsu

Dal 18/9 la Settimana nazionale, boom per l'antica pratica orientale

Redazione ANSA ROMA 02 settembre 2017 16:00



(di Manuela Correrà)

Lo Shiatsu, antica pratica orientale, conquista gli italiani: tra le varie discipline del benessere è, infatti, il rimedio antistress preferito dal 19% ed oggi sono circa 6 milioni gli italiani che beneficiano di questo trattamento e circa 600 mila ne fanno uso abitualmente. Proprio per approfondirne la conoscenza, è ai nastri di partenza dal 18 al 25 settembre la Settimana dello Shiatsu, con iniziative in tutta Italia. 'Shiatsu, Ambiente e Salute' è il tema della Settimana, giunta alla sesta edizione. La FISieo (Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti e Operatori), spiega la presidente Dorotea Carbonara, "ha scelto questo tema perché dimostra come lo Shiatsu sia una disciplina che, per quanto affondi le proprie origini in tempi antichi, è al passo con i tempi". Ormai infatti, sottolinea Nadia Simonato, responsabile dell'iniziativa, "è ben noto che lo Shiatsu è una disciplina che può dare un importante contributo all'educazione alla salute ed è in grado di stimolare un riequilibrio che interessa simultaneamente sia il corpo fisico sia gli aspetti psichici ed emozionali. Conseguenza: favorisce lo sviluppo di un nuovo atteggiamento mentale e di uno stile di vita all'insegna di un'armonica relazione con l'ambiente circostante". Lo Shiatsu è una pratica manuale che, tramite precise modalità di pressione, agisce sul flusso energetico del corpo favorendo la circolazione. La pressione Shiatsu (dal giapponese Shi = dito e atsu = pressione) si effettua con il dito e precisamente con il pollice, nel quale si trova il maggior numero di recettori sensoriali della mano. E' possibile però usare anche altre parti del corpo per effettuare la manipolazione: il palmo, quando la zona da trattare è più ampia e richiede un contatto più ampio e avvolgente, oppure il gomito, quando occorre utilizzare una stimolazione più forte per sbloccare un significativo accumulo di energia. La Settimana dello Shiatsu si articolerà in una serie di iniziative al fine di far conoscere tutte le potenzialità di questa antica arte per la Salute ([www.infoshiatsu.it/lasettimana](http://www.infoshiatsu.it/lasettimana)). Saranno in programma: STUDI APERTI in tutta Italia dei professionisti iscritti al Registro Operatori Shiatsu FISieo (gli operatori presenti nel territorio nazionale sono oltre 500). Su prenotazione si potrà avere un trattamento gratuito di prova; SCUOLE APERTE con presentazione di corsi professionali, amatoriali e workshop, attività promozionali delle scuole accreditate FISieo (le scuole accreditate nel territorio nazionale sono 40 ed i professionisti attestati dopo aver superato un apposito esame sono 500); EVENTI nelle maggiori città italiane.

[https://www.ansa.it/canale\\_salutebenessere/notizie/stili\\_di\\_vita/2017/09/02/ansa-sei-milioni-di-italiani-conquistati-dallo-shiatsu\\_b9b6b1ea-7e0f-474a-bb97-45f...](https://www.ansa.it/canale_salutebenessere/notizie/stili_di_vita/2017/09/02/ansa-sei-milioni-di-italiani-conquistati-dallo-shiatsu_b9b6b1ea-7e0f-474a-bb97-45f...) 1/2



## Sei milioni i pazienti che si affidano al massaggio Shiatsu

Lo Shiatsu, antica pratica orientale, conquista gli italiani: tra le varie discipline del benessere è il rimedio antistress preferito dal 19% ed oggi sono circa 6 milioni gli italiani che beneficiano di questo trattamento. Proprio per approfondirne la conoscenza, è ai nastri di partenza dal 18 al 25 settembre la Settimana dello Shiatsu, con iniziative in tutta Italia. "Shiatsu, Ambiente e Salute" è il tema. La Fisieo (Federazione italiana shiatsu insegnanti e operatori), spiega la presidente Dorotea Carbonara, «ha scelto questo tema perché dimostra come lo Shiatsu sia una disciplina che, per quanto antica, è al passo con i tempi». Ormai, sottolinea Nadia Simonato, responsabile dell'iniziativa, «è noto che lo Shiatsu è in grado di stimolare un riequilibrio che interessa sia il fisico sia gli aspetti psichici». Per la Settimana dello Shiatsu ([www.infoshiatsu.it/lasettimana](http://www.infoshiatsu.it/lasettimana)) studi aperti dei professionisti Fisieo. Su prenotazione si potrà avere un trattamento gratuito di prova.

→ Vedi Tutte



## Una settimana di "Shiatsu Ambiente e Salute"

L'antica pratica orientale è tra i rimedi antistress preferiti. Da oggi al 25 settembre eventi, incontri, workshop, presentazioni e prove gratuite in tutta Italia

LUNEDÌ 18 SETTEMBRE 2017 15:35

"Shiatsu Ambiente e Salute" sono questi i temi scelti per la sesta edizione della **Settimana dello Shiatsu** che da oggi fino a lunedì 25 settembre prevede tantissimi eventi in tutta la Penisola. L'antica pratica orientale - che prende il nome dal giapponese Shi, dito, e atsu, pressione - numeri alla mano è tra i rimedi antistress preferiti dagli italiani. A farne uso sono il 19% degli italiani (circa 6 milioni) di cui 600mila abitualmente, come riporta la **FISieo** (Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti e Operatori).

Durante questa sesta edizione la FISieo, come sempre, sarà impegnata ad approfondire la conoscenza di questa disciplina tanto antica quanto benefica attraverso diverse iniziative come incontri, workshop, presentazione di corsi professionali, trattamenti gratuiti di prova (su prenotazione) e infine studi aperti e scuole aperte (sono 40 e i professionisti attestati invece 500) in tutta Italia. Lo Shiatsu è una pratica benefica che attraverso precise modalità di pressione agisce sul flusso energetico favorendo la circolazione. Solitamente la pressione si esercita con il pollice il dito nel quale si trova il maggior numero di recettori sensoriali della mano, ma in alcuni casi si usano anche il palmo della mano o addirittura il gomito.

«Lo Shiatsu è una disciplina che può dare un importante contributo all'educazione alla salute - afferma **Nadia Simonato**, responsabile dell'iniziativa - ed è in grado di stimolare un riequilibrio che interessa simultaneamente sia il corpo fisico sia gli aspetti psichici ed emozionali». Anche la scelta del tema della Settimana non è affatto casuale e vuole dimostrare come, nonostante si tratti di una pratica antica, lo Shiatsu «è assolutamente al passo con i tempi» come racconta **Dorotea Carbonara**, presidente della FISieo.

### Articoli correlati

losport.it/news/inroma/2017/09/18-30917706/una\_settimana\_di\_shiatsu\_ambiente\_e\_salute/

# dai Quotidiani su carta e on line

17/11/2017

Sei milioni di italiani conquistati dallo Shiatsu - Repubblica



Forma & Bellezza

## Sei milioni di italiani conquistati dallo Shiatsu

Dal 18 Settimana nazionale. Record di adesioni per l'antica pratica orientale



02 settembre 2017



Lo SHIATSU, antica pratica orientale, conquista gli italiani: tra le varie discipline del benessere è, infatti, il rimedio antistress preferito dal 19% ed oggi sono circa 6 milioni gli italiani che beneficiano di questo trattamento e circa 600 mila ne fanno uso abitualmente. Proprio per approfondire la conoscenza, è ai nastri di partenza dal 18 al 25 settembre la Settimana dello Shiatsu, con iniziative in tutta Italia.

'Shiatsu, Ambiente e Salute' è il tema della Settimana, giunta alla sesta edizione. La FISieo (Federazione Italiana Shiatsu

Insegnanti e Operatori), spiega la presidente Dorotea Carbonara, "ha scelto questo tema perché dimostra come lo Shiatsu sia una disciplina che, per quanto affondi le proprie origini in tempi antichi, è al passo con i tempi". Ormai infatti, sottolinea Nadia Simonato, responsabile dell'iniziativa, "è ben noto che lo Shiatsu è una disciplina che può dare un importante contributo all'educazione alla salute ed è in grado di stimolare un riequilibrio che interessa simultaneamente sia il corpo fisico sia gli aspetti psichici ed emozionali. Conseguenza: favorisce lo sviluppo di un nuovo atteggiamento mentale e di uno stile di vita all'insegna di un'armonica relazione con l'ambiente circostante". Lo Shiatsu è una pratica manuale che, tramite precise modalità di pressione, agisce sul flusso energetico del corpo favorendo la circolazione. La pressione Shiatsu (dal giapponese Shi = dito e atsu = pressione) si effettua con il dito e precisamente con il pollice, nel quale si trova il maggior numero di recettori sensoriali della mano. È possibile però usare anche altre parti del corpo per effettuare la manipolazione: il palmo, quando la zona da trattare è più ampia e richiede un contatto più ampio e avvolgente, oppure il gomito, quando occorre utilizzare una stimolazione più forte per sbloccare un significativo accumulo di energia.

La Settimana dello Shiatsu si articolerà in una serie di iniziative al fine di far conoscere tutte le potenzialità di questa antica arte per la Salute ([www.infoshiatsu.it/lasettimana](http://www.infoshiatsu.it/lasettimana)). Saranno in programma: STUDI APERTI in tutta Italia dei professionisti iscritti al Registro Operatori Shiatsu FISieo (gli operatori presenti nel territorio nazionale sono oltre 500). Su prenotazione si potrà avere un trattamento gratuito di prova; SCUOLE APERTE con presentazione di corsi professionali, amatoriali e workshop, attività promozionali delle scuole accreditate FISieo (le scuole accreditate nel territorio nazionale sono 40 ed i professionisti attestati dopo aver superato un apposito esame sono 500); EVENTI nelle maggiori città italiane.





### Le iniziative

L'edizione di quest'anno è dedicata al tema "Shiatsu ambiente salute", per sottolineare lo stretto legame tra benessere fisico e mentale e l'habitat in cui si vive. Tema che verrà sviluppato in conferenze e incontri che si svolgeranno in molte città italiane. Inoltre, durante la settimana, gli studi degli oltre 500 professionisti iscritti al Registro operatori shiatsu FISieo, saranno aperti per trattamenti gratuiti, così come le scuole accreditate che presenteranno corsi professionali, amatoriali e workshop. Tutte le info sugli eventi e per prenotare le sedute su: [infoshiatsu.it/lasettimana/](http://infoshiatsu.it/lasettimana/)

## LO SHIATSU A PORTATA DI MANO

24

*Si svolge in questi giorni la settimana nazionale dedicata all'antico trattamento: puoi provarlo gratuitamente e scoprirne i tanti benefici*

di Irma D'Aria

È un rimedio antistress molto apprezzato dal milione e mezzo di italiani che lo hanno provato almeno una volta, mentre sono circa 600 mila quelli che ne fanno uso abitualmente. Ora se non hai ancora sperimentato i benefici di questo trattamento, approfitta degli eventi che si svolgeranno, in tutta Italia, dal 18 al 25 settembre nell'ambito della sesta edizione della Settimana dello shiatsu (vedi box in alto). Questa tecnica, nata in Giappone ma che affonda le sue radici nella medicina tradizionale cinese, agisce tramite precise modalità di pressione su punti mirati del corpo, per ristabilire l'equilibrio energetico e favorire la circolazione del flusso vitale.

#### È UN "DIALOGO" CON IL CORPO

«Lo shiatsu non è un massaggio, ma un trattamento che si effettua con la pressione del dito, precisamente con il pollice, nel quale si trova il maggior

numero di recettori sensoriali della mano», spiega Flora Curci, insegnante e operatrice professionista della Federazione italiana shiatsu. Si possono usare anche altre parti per effettuare la manipolazione: il palmo, quando la zona da trattare è più ampia oppure il gomito, quando serve una stimolazione più forte per sbloccare un accumulo di energia. L'operatore intraprende, con chi riceve il trattamento, un dialogo affidato solo alle mani e si mette in "ascolto" per capire i bisogni e i messaggi del corpo.

#### RILASSA IMMEDIATAMENTE

La pressione viene effettuata in corrispondenza dei meridiani (le linee energetiche), stimolando il rilascio delle endorfine e questo genera benessere. La maggior parte delle persone, però, si affida a questa tecnica per disturbi specifici: «È indicato per chi ha problemi di postura, soffre di mal di schiena,

cervicalgia e lombalgia; dà sollievo al mal di testa, agisce contro cattiva digestione, pancia gonfia e colon irritabile. Lo shiatsu è efficace anche in caso di insonnia e persino di fibromialgia, perché allenta le tensioni articolari», prosegue l'esperta. C'è anche la versione "beauty", un trattamento di capo, collo e viso che rilassa i muscoli facciali. «Inoltre, può essere d'aiuto per i bambini irrequieti, iperattivi o che hanno problemi di inappetenza o incubi ricorrenti», continua Flora Curci.

#### VIENE PRATICATO NEL SILENZIO

Il trattamento si esegue sul tatami, distesi schiena a terra, sulla pancia o sul fianco, in un ambiente calmo e silenzioso. Le persone anziane, però, possono essere trattate in posizione seduta. «Si indossa una tuta, cosa che aiuta le persone a sentirsi più a proprio agio», conclude l'esperta. Il trattamento dura 60 minuti e costa 40-60 €. ●

## CONTATTI

## FISieo

Ufficio di Segreteria Nazionale  
Via Gallonio, 18  
00162 - Roma  
Tel **06.44258487**  
Fax **178 2203735**

**segreteria@fisieo.it**  
**info@fisieo.it**  
**PEC: fisieo@cert.neonevis.it**



## QUOTE SCUOLE

## DAL VERBALE DIRETTIVO 31 gennaio 2014

- Quota base per iscrizione Scuola registro scuole riconosciute FISieo:  
inserimento scuola su sito euro 150
- Quota completa per iscrizione Scuola registro scuole riconosciute FISieo:  
euro 300 - inserimento scuola su sito + accreditamento Punti ECOS + EDUCIS + banner pubblicitario sul sito + possibilità di esame presso la Scuola.

## UTILIZZO DEL LOGO REGISTRATO

## DAL VERBALE DIRETTIVO 31 gennaio 2014

Comunichiamo a tutti i Soci Professionisti della Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti e Operatori, che il Consiglio Direttivo, nella riunione dell'8 e 9 marzo 2010, in relazione all'**uso del logo da parte dei soci professionisti**, ha precisato che tutti i Soci Professionisti regolarmente iscritti al Registro Operatori Shiatsu e 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. È 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 e a terminologia medica. Il logo deve essere utilizzato unitamente alla dicitura: **"Iscritto al Registro Operatori Shiatsu - professione disciplinata ai sensi della legge 14 gennaio 2013 n. 4"**.

Il logo può essere richiesto alla Segreteria e verrà fornito con alcune semplici regole di utilizzo, che il socio è tenuto a rispettare. Tali regole di utilizzo saranno rese disponibili anche sul sito [www.fisieo.it](http://www.fisieo.it). In caso di necessità il socio potrà chiedere chiarimenti alla Segreteria nazionale e/o al Responsabile della sua Regione.

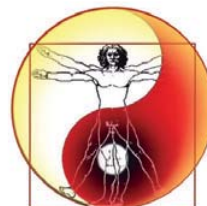
## SITI e BLOG FISieo

Sito FISieo: **[www.fisieo.it](http://www.fisieo.it)**

Blog: **<http://www.infoshiatsu.it/>**

Per qualsiasi problematica relativa alla gestione di sito e blog si prega di contattare:

**[internal@fisieo.it](mailto:internal@fisieo.it)**



Federazione Italiana Shiatsu  
Insegnanti e Operatori



## SESSIONE ESAMI

### HANNO SUPERATO L'ESAME DI AMMISSIONE AL REGISTRO OPERATORI SHIATSU

#### Nella sessione del 18/10/2017 - Milano (MI)

Favero Adamo	Parolin Michela	Renni Cristina	Pallavicini Barbara
Trevisan Cinzia	Devescovi Sandro	Salani Lucia	Giacomini Gabriella
Autizi Elisabetta			

#### Nella sessione del 04/10/2017 - Milano (MI)

Bevione Federico	Mondin Mirjam	Salvatico Massimo	Cosa Davide
Colombini Paola	Polgar Giuliano		

#### Nella sessione del 06/11/2017 - Padova (PD)

Pietrobon Sabrina	Meneghetti Paola	Cecchinato Laura	Pedron Daniele
Polo Silvia	Salmaso Federica	Schiavon Gianluca	Ruzzanin Giulia

segreteria



## SHIATSU MILANO EDITORE

### HARUHIKO MASUNAGA

#### -KEIRAKU SHIATSU- SEMINARI



Milano  
GIUGNO 2018

Seminari di approfondimento  
per operatori shiatsu, insegnanti  
e allievi di 3° livello

Manuali di Shiatsu di Masunaga  
Mappe dei Meridiani, libri di Shiatsu,  
macrobiotica, Sei-ki, filosofia orientale



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

SCONTO  
**10%**

SCONTO  
**15%**  
soci FISleo  
APOS, COS

SHIATSU MILANO EDITORE, via Pacini 46, Milano - tel. 366.6896831 - info@shiatsumilanoeditore.it - www.shiatsumilanoeditore.it

# L'oracolo per il 2018

di Yu Sen



**ARIETE**

21 marzo - 20 aprile



**LEONE**

23 luglio - 22 agosto

L'inizio dell'anno non sarà facilissimo; per questo motivo coltivate l'energia della **Terra** affinché la determinazione e la forza di volontà vi permettano di attraversare a testa alta i mesi invernali e poter sbocciare a **Primavera**.

Il 2018 non sarà ancora l'anno della svolta, ma vi porterà più vicino a quelli che sono i vostri programmi di vita.

Proprio in virtù di questo, coltivate l'energia del **Legno** per pianificare e vedere a lungo termine.



**TORO**

21 aprile - 20 maggio



**VERGINE**

23 agosto - 22 settembre

L'inizio dell'anno, particolarmente brillante, potrebbe farvi correre il rischio di perdere di vista la situazione.

Per voi sarà un anno indimenticabile: nuove situazioni, nuove emozioni, nuovi progetti.

Mantenete ben salda l'energia del vostro **Legno**: controllo e pianificazione sono le parole chiave per il successo.

Quindi le sorprese non mancheranno, sarà la vostra energia dell'**Acqua**, ben equilibrata, a permettervi di tuffarvi con entusiasmo e ponderazione.



**GEMELLI**

21 maggio - 20 giugno



**BILANCIA**

23 settembre - 22 ottobre

Sull'onda degli ultimi mesi del 2017 inizierà il 2018: un po' troppe preoccupazioni vi appesantiranno l'energia della **Milza** con inutili pensieri. Iniziate con fiducia il nuovo anno, perché già nei primi mesi arriveranno soddisfazioni.

Le stelle giocano un po' a farvi impazzire, ma queste stelle pazzarelle porteranno una ventata di piacevole follia nella vostra vita.

La parola d'ordine per il 2018 è cambiamento, sia la vostra energia **Legno** flessibile come un bambù.



**CANCRO**

21 giugno - 22 luglio



**SCORPIONE**

23 ottobre - 21 novembre

Il vostro punto di forza è la perseveranza e la costanza: continuate così.

Un anno che ricorderete a lungo, sarà uno dei migliori della vostra vita.

L'energia da tener maggiormente a bada nel 2018 è quella del **Fuoco**: molte nuove situazioni, in diversi settori, potrebbero farvi girare la testa.

È in assoluto il vostro anno, quindi non c'è nulla da temere. L'unico consiglio è quello di mantenere ben equilibrata l'energia della vostra **Terra**.

meridiani e stelle

fil rouge



**SAGITTARIO**

22 novembre - 21 dicembre

**ACQUARIO**

20 gennaio - 18 febbraio

Il 2018 potrebbe essere l'anno in cui realizzare finalmente un vecchio progetto.

Proprio per questo motivo dovrete tener ben in equilibrio l'energia del Fuoco in modo da avere una visione limpida del **Cuore**.

Il 2018 sarà un anno di transizione, senza troppe novità, ma anche senza troppi problemi.

Ma il 2018 vi aiuterà ad apprezzare le piccole cose, soprattutto se l'energia del **Fuoco Assoluto** sarà ben equilibrata.

**CAPRICORNO**

22 dicembre - 19 gennaio

**PESCI**

19 febbraio - 20 marzo

Quanto avete atteso che questo 2017 finisse?

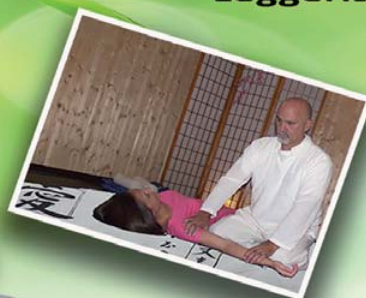
Adesso finalmente ci siamo; il 2018 sarà un anno ricco di sorprese soprattutto nella prima metà: mantenete in equilibrio l'energia dell'**Acqua**, in modo da adattarvi fluidamente alle novità.

Bello, bellissimo il 2018 per voi: ci sarà un inizio al rallentatore, da febbraio però ci saranno grandi novità belle e meno belle e l'anno sarà una continua sorpresa.

Siate fiduciosi sarà un bel periodo, favoritelo con l'equilibrio dell'energia del **Fuoco**.

## Cercavi il tuo tatami trasportabile? Shiatsu, massaggio Ayurvedico, Thai

Altissima qualità tecnica.  
Leggerissimo (3kg)\*



info: **Bernardo Corvi 339 1209198**  
**info@fioreoriente.com**

neckrolls in pula  
di grano saraceno



Zafus pula  
di farro



\* modello ST 02 misure cm 170 x 250  
compresa la sacca di trasporto impermeabile

**www.fioreoriente.com**

# Torino Spiritualità

## Una fabbrica di IDEE Regione Piemonte

**N**ella splendida cornice della Sala Gioco del Circolo dei Lettori a Torino, si sono svolti due importanti incontri per avvicinare il pubblico di **Torino Spiritualità** alle tecniche Shiatsu e alla sua filosofia.

Il tema 2017 è stato **"Piccolo Me. Restare o diventare bambini"**.

L'esperienza di poter condividere la nostra arte con un pubblico interessato e partecipato è stata indice dell'apertura nei nostri confronti di una cultura che sempre più si affaccia all'oriente, ma anche del bisogno di cercare sempre più in profondità e attraverso strumenti sicuri, semplici e dalle origini solide una maggior consapevolezza di sé, un maggior bisogno di contatto e di incontro con l'altro.

Ecco allora le proposte pensate dopo lunghe riflessioni dal gruppo di lavoro FISieo del Piemonte.

**"L'energia vitale nello spirito del bambino."** Durante il workshop i genitori presenti hanno potuto sperimentare una sessione di pratica guidata sui propri figli di semplici tecniche shiatsu e piccoli suggerimenti per toccare in maniera mirata e consapevole il piccolo e poter iniziare a sperimentare i benefici effetti fisici ed emotivi di una "quotidianità del contatto".

**"L'agire istintivo del bambino: una felicità naturale a cui fare ritorno."**  
a cura di Fabrizio Bonanomi.

Con parole intense, ma di facile comprensione, la sala è stata condotta in un percorso per riscoprire la semplice essenzialità di un comportamento "autentico" secondo la visione dell'uomo e della vita propria della Medicina Tradizionale Cinese. Partendo da brani tratti dai testi classici quali lo Zhuang-zi e Huangdi Neijing Suwen è stata aperta un'affascinante riflessione sulla vita, sulla morte e sul modo di vivere lo spirito del fanciullo nelle diverse culture.

Un piccolo ringraziamento col cuore nelle mani...

Il territorio piemontese è ricco di operatori Shiatsu e brulica di nuove idee, sperimentazioni e arte.

Molti sono i soci che quotidianamente si impegnano per far conoscere lo shiatsu a più persone possibili, che intrecciano relazioni con altre professioni per creare nuovi modelli, nuovi stimoli, nuovi punti di vista. Ho personalmente assistito a tanta energia, tanti colori e tanti suoni e durante la Settimana dello Shiatsu li ho potuti sperimentare e toccare con mano. Cosa succede se durante un trattamento suona un intero gruppo con percussioni, fiati e corde e allo stesso tempo qualcuno, a fianco, dipinge? Vi assicuro essere qualcosa di unico... grazie ad Annalisa e ad Andrea. Gli effetti speciali si hanno anche sperimentando le tecniche e i concetti più semplici dello shiatsu... grazie a Nadia, Marco e Giorgio. E grazie a Giuliana e al suo ricco gruppo che porta avanti un approfondimento a tutto tondo sull'energia in un piccolo paesello dove parlare di energia non è semplice, ma lei ci riesce!



Valentina Dermini  
R.R. Piemonte

[piemonte@fisieo.it](mailto:piemonte@fisieo.it)

cell. 333 4669469

[www.facebook.com/FISieoPiemonte](http://www.facebook.com/FISieoPiemonte)



# SHIATSU e Parkinson

## Santa Maria della Misericordia Ospedale di Perugia

**I**l 25 Novembre 2017 è stata la giornata nazionale dedicata ai malati di Parkinson. In tutta Italia si sono aperte le porte di centri, ospedali e associazioni, per dibattere e informare della malattia; delle persone, ma soprattutto alle persone colpite dal Parkinson e non.

Parlare alle persone è importante; parlare a chi crede di sapere cos'è una determinata malattia, aiuta a una migliore comprensione e a un maggiore rispetto per chi ne è portatore. Parlare al malato, aiuta quest'ultimo a non sentirsi emarginato, un numero fra i tanti. Entrambe le cose servono a dare dignità a chi ha già un grosso peso da sopportare. Infine, aiuta chi convive col malato nel momento in cui trova un ulteriore valido strumento che possa migliorare la propria condizione.

Ma un convegno è soprattutto informazione, non semplice pubblicità. Serve a informare sulle novità, le scoperte, i progressi della ricerca. Serve a coinvolgere e fare gioco di squadra, dove la squadra è formata dagli addetti ai lavori, ma anche e soprattutto dai diretti interessati; in questo caso, i malati di Parkinson.

È stato un vero onore, per me, essere chiamato come relatore e rappresentante della FISieo in Umbria. Ho avuto modo, così, di informare i presenti della nostra organizzazione, dello Shiatsu professionale e dell'esperienza che personalmente continuo ad arricchire in questo campo.

L'ambiente è stato molto favorevole, perché formato da personale sanitario di notevole apertura mentale, oltre che professionalità. Non solo il farmaco, dunque, con la sua indiscutibile rilevanza. Al convegno si è parlato dell'importanza di strumenti dedicati come riabilitazione, logopedia, nutrizione; ma anche di attività come ballo, teatro e tutto ciò che può essere aggregante, socialmente utile e indirettamente terapeutico.

Perché è di questo che parliamo: di terapie complementari alle cure sanitarie. Di qualcosa che, in un modo o nell'altro, aiutano da una parte il malato e dall'altra il medico che cura così una persona meglio disposta e più collaborativa.



Sono stato l'ultimo dei relatori; con il gravoso compito di mantenere una certa soglia dell'attenzione già compromessa dallo stesso Parkinson, oltre che dalle innumerevoli slide. La dottoressa Marcaccioli (logopedista) e la dottoressa Saiu (responsabile della riabilitazione) mi hanno ricordato che avevo anche un filmato da mostrare. In quel video ho mostrato come lavoriamo con lo Shiatsu e, seppure con manovre generiche, l'attenzione che portiamo al ricevente. Questa cosa ha riportato la presenza del pubblico ai giusti livelli, causando una certa empatia e interesse. Nel frattempo, spiegavo come e perché portiamo determinate pressioni e trazioni. Come e perché lo Shiatsu migliora la qualità della vita.

È bello collaborare con chi vede in un'alleanza terapeutica, nel rispetto dei ruoli e delle professionalità, un efficace strumento che ha un unico obiettivo: La salute e il benessere della persona.

Grazie.



Gianfranco Ferraro  
R.R. Umbria  
umbria@fisieo.it  
cell. 335 5853877

[www.facebook.com/FISieoUmbria](http://www.facebook.com/FISieoUmbria)

attività regionali

*Sfr rouge*

# Responsabili Regionali

della Federazione Italiana Shiatsu  
Insegnanti e Operatori

responsabili regionali

## PIEMONTE-VALLE D'AOSTA

Valentina Dernini  
cell. 333 4669469 - piemonte@fisieo.it  
[www.facebook.com/FISieoPiemonte](http://www.facebook.com/FISieoPiemonte)

## LOMBARDIA

Sara Bazzocchi  
cell. 347 0035680 - lombardia@fisieo.it  
[www.facebook.com/FISieoLombardia](http://www.facebook.com/FISieoLombardia)

## TRENTINO ALTO ADIGE

Elena Faes - cell. 340 2571988  
trentinoaltoadige@fisieo.it  
[www.facebook.com/FISieoTrentinoAltoAdige](http://www.facebook.com/FISieoTrentinoAltoAdige)

## VENETO

Roberta Corà  
cell. 338 2201535 - veneto@fisieo.it  
[www.facebook.com/FISieoVeneto](http://www.facebook.com/FISieoVeneto)

## FRIULI VENEZIA GIULIA

Donatella Senes - cell. 339 2931850  
friuliveneziagiulia@fisieo.it  
[www.facebook.com/FISieoFriuliVeneziaGiulia](http://www.facebook.com/FISieoFriuliVeneziaGiulia)

## LIGURIA

Roberta Minì  
cell. 329 7203256 - liguria@fisieo.it  
[www.facebook.com/FISieoLiguria](http://www.facebook.com/FISieoLiguria)

## EMILIA ROMAGNA

Loreta Venturoli - cell. 328 0428685  
emiliaromagna@fisieo.it  
[www.facebook.com/FISieoEmiliaRomagna](http://www.facebook.com/FISieoEmiliaRomagna)

## TOSCANA

Niccolò Romagnoli  
cell. 3924652773 - toscana@fisieo.it  
[www.facebook.com/FISieoToscana](http://www.facebook.com/FISieoToscana)

## UMBRIA

Gianfranco Ferraro  
cell. 335 5853877 - umbria@fisieo.it  
[www.facebook.com/FISieoUmbria](http://www.facebook.com/FISieoUmbria)

## MARCHE

Roberta Freddara  
cell. 338 4053283 - marche@fisieo.it  
[www.facebook.com/FISieoMarche](http://www.facebook.com/FISieoMarche)

## LAZIO

Daniela Piola  
cell. 340 3784613 - lazio@fisieo.it  
[www.facebook.com/FISieoLazio](http://www.facebook.com/FISieoLazio)

## CAMPANIA

Ornella Tozzoli  
cell. 347 4885387 - campania@fisieo.it  
[www.facebook.com/FISieoCampania](http://www.facebook.com/FISieoCampania)

## ABRUZZO

Maddalena Priante  
cell. 342 1965724 - abruzzo@fisieo.it  
[www.facebook.com/FISieoAbruzzo](http://www.facebook.com/FISieoAbruzzo)

## PUGLIA/-BASILICATA

Luciana Semeraro  
cell. 340 3130273 - puglia@fisieo.it  
[www.facebook.com/FISieoPuglia](http://www.facebook.com/FISieoPuglia)

## CALABRIA

Paola Crema  
cell. 347 2662959 - calabria@fisieo.it  
[www.facebook.com/FISieoCalabria](http://www.facebook.com/FISieoCalabria)

## SICILIA

Giuseppe Orlando  
cell. 338 3258208 - sicilia@fisieo.it  
[www.facebook.com/FISieoSicilia](http://www.facebook.com/FISieoSicilia)

## COORDINATORE R.R.

Nadia Simonato  
cell. 335 7050842  
coordinatore-regionale@fisieo.it

Nominativi dello staff DAR  
[www.infoshiatsu.it/regioni](http://www.infoshiatsu.it/regioni)



# La Tua Pubblicità su Shiatsu news

## La rivista ufficiale della Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti e Operatori

La rivista ufficiale della Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti e Operatori, recapitata agli associati e alle scuole legate alla Federazione, in numerosi studi shiatsu e SPA sul territorio italiano. Se vuoi raggiungere un pubblico specializzato e competente, promuovi su queste pagine la tua attività e i tuoi prodotti ad un pubblico vasto ed esperto.

Spazi pubblicitari anche su  
**www.shiatsunews.com**

Contattaci per info ad  
**inserzioni@shiatsunews.com**



### FORMATO | LISTINO STANDARD | LISTINO SOCI | ABBONAMENTI

**A**

Interno euro 370,00  
cm 17x25,7

2° copertina euro 490,00  
cm 21x29,7

4° copertina euro 550,00  
cm 21x29,7

Interno euro 340,00  
cm 17x25,7

2° copertina euro 470,00  
cm 21x29,7

4° copertina euro 550,00  
cm 21x29,7

## ABBONAMENTO ANNUALE euro 20

Sono previste quattro uscite a cadenza trimestrale, marzo, giugno, settembre e dicembre.

Tre numeri stampato in formato cartaceo, un numero pubblicato su web in formato sfogliabile.

**B**

### I prezzi indicati sono IVA Esclusa

Interno euro 220,00  
cm 17x12,7

Interno euro 200,00  
cm 17x12,7

**C**

### Sconto 20% per 4 uscite consecutive

Interno euro 120,00  
cm 8,5x12,7

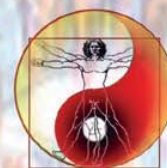
Interno euro 110,00  
cm 8,5x12,7

**TUTTI I NUMERI SONO  
CONSULTABILI  
GRATUITAMENTE SU WEB  
E SCARICABILI  
ALL'INDIRIZZO**

**WWW.SHIATSUNEWS.COM**

# XXIX CONVEGNO NAZIONALE FISieo 2018

Michelangelo Pistoletto



Federazione Italiana Shiatsu  
Insegnanti e Operatori

## “Shiatsu e Terzo Paradiso”

13-14-15 APRILE 2018



*Il Terzo Paradiso è un'immagine del  
Maestro Michelangelo Pistoletto,  
uno degli artisti italiani più conosciuti nel  
mondo, che ha scritto in proposito:*

*“Nascita di una nuova civiltà planetaria,  
indispensabile per assicurare al genere  
umano la propria sopravvivenza.”*

*...il termine Paradiso deriva dall'antica  
lingua persiana e significa  
“giardino protetto”.*

*Noi siamo i giardinieri che devono pro-  
teggere questo pianeta e curare  
la società umana che lo abita.*

*Michelangelo Pistoletto 2003*



**sede: Fraterna Domus**

**Via Sacrofanese, 25 - 00188 Roma**

**tel. 06 330821 - fax 06 33082220**

**e-mail: [info@fraternadomus.it](mailto:info@fraternadomus.it)**

**[www.fraternadomus.it](http://www.fraternadomus.it)**