



di Bologna

IL POLLICINO



EMOZIONI DA CONDIVIDERE...

L'estate passata è stata ricca di iniziative, di cui potrete leggere più dettagliatamente all'interno di questo numero.

L'aspetto che mi ha più colpito, al di là della presenza di alcuni soci "storici", è stata quella dei "nuovi" studenti. Diversi allievi del Secondo Percorso ci hanno aiutato, presenziando alla Casa dei Risvegli "Luca De Nigris", al Villaggio S. Paolo del Cavallino (VE) insieme agli "Amici dello shiatsu", ed alle varie Fiere e Feste estive.

E' sempre bello vedere l'entusiasmo delle nuove leve, che fa ben sperare nel futuro della nostra Associazione. Un ringraziamento a tutti loro per la passione che stanno dimostrando non può che essere dovuto (oltre che fortemente voluto...)!

Ma rimango sempre meravigliato soprattutto dalla profondità delle emozioni che la pratica dello shiatsu, specialmente in alcune situazioni come quelle sopra descritte, possa produrre negli studenti (e, spero, anche negli shiatsuka esperti...).

Ne è una bellissima testimonianza lo scritto di Frida, anch'esso all'interno.

Probabilmente, superata la fase della nuova tecnica da imparare, della strategia "migliore" da adottare o della teoria più accreditata da far propria, la pratica dello shiatsu continua a far questo; produrre emozioni, che col tempo e l'esperienza non sbiadiscono ma diventano sempre più belle, forti e vivide ad ogni pressione effettuata.

Nella speranza che questo aspetto sia colto da chi ci legge, vi invito a cogliere le opportunità per vivere e condividere emozioni rappresentate dalle iniziative messe in cantiere nei prossimi mesi.

Senza stancarmi di proporvi di essere creativi e propositivi, segnalandoci cosa vi piacerebbe fosse approfondito all'interno della nostra Associazione sulla nostra disciplina.

Buona pratica a tutti.

Marcello Marzocchi

SOMMARIO:

Volgendo a fine estate Frida Migliori	Pag 2
Un luogo dove le nostre idee possano trovare casa (ovvero perché creare un gruppo di studio) Lorenzo Bonaiuti	Pag 3-4
Metodo Feldenkrais—Postura fisica e mentale Adriana Frabboni	Pag 4-5
Perché chiediamo il pagamento anticipato ... per partecipare alle varie iniziative che organizziamo Marcello Marzocchi	Pag 6
I prossimi appuntamenti	Pag 7
Shiatsu e Judo due discipline a confronto Marcello Marzocchi e Ugo Milani	Pag 8-9 10
PPP-Primo Percorso Professionale Marcello Marzocchi	Pag 11
Introduzione alla Riflessologia Plantare	Pag 12

**PARTE IL PRIMO PERCORSO PROFESSIONALE
MAGGIORI INFORMAZIONI ALL'INTERNO**

PAGINA 11

Siamo su internet
www.accademiashiatsudo.it
artedelloshiatsu.wordpress.com
www.trattamentishiatsu.it



Volgendo a fine estate



Bagni Froy (foto di Paola Giovannini)

“L'estate sta finendo e un anno se ne va”, citava una nota canzone; per qualcuno è ancora tempo di vacanze, altri stanno già riprendendo pigramente a mettersi in moto. Con l'arrivo di settembre anche la nostra Associazione ritorna alle consuete attività, ma in questi mesi estivi non siamo mica rimasti qui a smacchiare i leopardi! Gli impegni di shiatsu sono stati diversi e gratificanti. A giugno siamo stati ospiti della “Casa Dei Risvegli-Luca De Nigris” che si occupa di riabilitazione per persone in stato vegetativo o post vegetativo in fase postacuta, con ancora un potenziale di cambiamenti; abbiamo trascorso un paio di giornate, offrendo i nostri trattamenti, assieme alle persone coinvolte nel suddetto progetto (pazienti, familiari, operatori, educatori...). A seguire, una testimonianza di Frida Migliori che ci racconta la sua esperienza. Nei mesi di giugno, luglio e agosto alcuni operatori, da diverse sedi di Accademia, si sono recati a Cavallino Treporti (in provincia di Venezia), presso il Villaggio San Paolo (villaggio turistico),

regalando trattamenti shiatsu agli ospiti, prevalentemente con disabilità, della struttura; anche in questo caso alcuni soci bolognesi hanno offerto i loro pollici. Quest'anno, per la prima volta, la sede di Bologna si è unita a quelle di Gallarate e Genova nell'organizzazione della settimana di vacanza-studio, coinvolgendo un bel gruppo di shiatsuka, con alcuni familiari a carico, che si sono recati, nel mese di luglio, nella bella Val di Funes a Bagni Froy, presso le ormai collaudate strutture degli “Amici di Bagni Froy”. Tra rigeneranti passeggiate e pressioni rivitalizzanti, è bastato vedere lo sguardo rilassato del nostro amato Presidente, al suo rientro dai sopraccitati luoghi, per capire che si è trattato di un'esperienza più che piacevole. Massiccia la partecipazione anche alle manifestazioni locali, con riferimento alla Festa del PD a Monterenzio e alla storica Fiera di San Lazzaro (prima settimana di agosto). Abbiamo avvicinato diverse persone che, provando i nostri trattamenti, hanno potuto apprezzare e conoscere la nostra amata disciplina..

Lunedì 4 luglio 2011 ore 22,00

Ciao Marcello,

eccomi qua appena rientrata dal secondo pomeriggio trascorso presso la Casa dei Risvegli “Luca De Nigris” e come spesso accade mi trovo davanti ad un foglio bianco con il bisogno di scaricare le mie emozioni, con la voglia di scrivere le sensazioni che sto vivendo e per avere la certezza che non andranno perdute nel tempo (gli anni aumentano, la memoria diminuisce e un domani poche parole su un foglio potrebbero essere fondamentali per ricordare.....).

Quando hai proposto questo progetto ho aderito immediatamente, quasi senza pensarci, finalmente la prima esperienza shiatsu al di fuori di corsi, seminari e pratica documentata. Poi però un'infinità di domande hanno cominciato a ronzarmi per la mente... ma chi sono io che a metà del SPP ho la presunzione di poter fare trattamenti in una struttura del genere... e poi che atmosfera ci sarà... io sempre positiva e solare non mi vedo proprio a passare due interi pomeriggi lì... ma ormai

l'impegno era preso non me la sentivo di tirarmi indietro.... e fortunatamente non l'ho fatto.

Ho vissuto dei momenti veramente speciali. Fare trattamenti shiatsu fuori dagli schemi del kata portando pressioni con i pollici ma soprattutto con il cuore, con l'atmosfera creata dalle percussioni del gruppo Stone Drummers (un gruppo musicale formato da ragazzi con disabilità, operatori, educatori...), immersa in un'energia che difficilmente si trova concentrata tutto nello stesso luogo, con persone sempre disponibili a contraccambiare un sorriso.

Mi sono soffermata un momento a fissare i loro sguardi sono riuscita e notare i segni lasciati dalle preoccupazioni costanti ma anche una luce speciale data dalla inesaurevole speranza che nonostante tutto domani forse qualcosa di buono potrà accadere, fosse anche un impercettibile movimento di un dito di una mano o di una palpebra. Alla fine di alcuni trattamenti mi sono presa un momento per parlare con qualcuno di loro e mi sono resa conto che nonostante la vita abbia riservato loro il peggio di quanto ci si possa immaginare e in un breve istante tutte le certez-

ze conquistate in un'intera esistenza si sono sgretolate, hanno risollevato la testa e ricominciato a costruire di nuovo tutto da zero dovendo affrontare, oltre ai problemi personali, anche un'infinità di ostacoli burocratici che sembrano creati appositamente per intralciare il percorso già difficile che devono affrontare.

Così al termine di questi due brevissimi pomeriggi mi rendo conto a malincuore che quello che io sono riuscita ad offrire, qualche pressione, qualche parola e qualche sorriso non sono niente rispetto a quello che ho ricevuto in cambio.

Nella speranza di poter vivere di nuovo tutto questo voglio dire grazie a te per aver proposto questo progetto, grazie alla struttura che mi ha accolta, grazie alle persone che si sono offerte di farsi torturare dai miei inesperti pollici, grazie a tutti coloro che hanno condiviso con me questa esperienza ma grazie soprattutto a Maurizio che ha fatto in modo che tutto questo potesse accadere.

Un abbraccio

Frida





Un luogo dove le nostre idee possano trovare casa...

(ovvero, perché creare un Gruppo di studio)

Durante l'assemblea dell'associazione che si è svolta in maggio, fra le varie proposte possibili per rendere più viva la sede, facendola ancora di più diventare il luogo in cui le esigenze e le idee dei soci possano trovare casa, è stata lanciata da alcuni diplomati l'idea di approfondire diversi aspetti legati allo shiatsu che spesso nel curriculum della scuola sono soltanto accennati o suggeriti come spunti su cui indagare successivamente.

C'è stato un dibattito vivo in cui chi sentiva la necessità di ulteriori corsi o seminari tenuti da istruttori e di momenti di pratica guidata da maestri dialogava con chi invece credeva fosse necessario far propri gli argomenti di studio attraverso un percorso autodeterminato che porti i partecipanti ad essere ricercatori consapevoli.

Marcello ha rilanciato quindi caldeggiando la creazione di un gruppo di studio e mi ha chiesto di coordinarlo.

Io ero titubante: da ormai due anni ho creato insieme ad alcuni compagni un gruppo di studio e ricerca che si incontra con cadenza settimanale. È un gruppo agile, ben strutturato, con tre persone che procedono in maniera convinta coordinandosi fra le mille difficoltà del quotidiano per portare il loro impegno. È un gruppo che procede per approssimazioni successive tornando spesso sui propri passi, su argomenti già affrontati per comprenderli meglio alla luce dell'esperienza e di come noi stessi cambiamo.

Alla fine, nonostante i dubbi, ho accettato la proposta di Marcello e sono molto contento di provare a coordinare idee, intenzioni e sforzi.

Dopo averci riflettuto, credo che la cosa migliore sia la creazione di un gruppo

senza una vera e propria guida. Un gruppo capace di individuare un argomento, decidere come affrontarlo dividendo fra i membri i settori, gli aspetti da studiare in modo che ognuno sia responsabile di relazionare agli altri ciò che ha trovato/approfondito proponendo anche idee o momenti di pratica.

Al primo incontro che abbiamo tentato di lanciare, nello scorso mese di maggio, hanno risposto all'appello alcuni shiatsuka diplomati (il gruppo infatti sarà costituito da operatori diplomati).

Queste le proposte di argomenti che sono emerse in quell'occasione:

- confronto fra percezione e conoscenze teoriche (proposta di Marcello)
- strategia di trattamento e verifica dei risultati del lavoro fatto (proposta di Luciano)
- studio dell'osservazione preliminare di uke: come formarsi un'idea guardando postura, volto, pelle, e tutti i segni che possiamo leggere e interpretare (proposta di Antonella)
- collegamenti alto/basso e relazione yin/yang (proposta di Raffaele)
- anatomia: conoscenze base dei grandi gruppi articolari e muscolari, anatomia palpatoria e esperienziale, anche in relazione al decorso dei meridiani e delle estensioni (proposta di Lorena, Virginia, Roberta, Lorenzo)
- percezione in relazione al ritmo ed all'ascolto delle zone (proposta di Sara sostenuta anche da Carlo e Mario, intervenuti al termine dell'incontro)

Insomma, pare che ci sia davvero molta carne al fuoco!

Credo che questo non debba spaventare, ma, anzi, essere di stimolo per interve-

nire ed apportare il proprio contributo.

L'idea su cui ci siamo trovati tutti d'accordo è di rivedersi a settembre rilanciando a tutti i diplomati l'invito per vedere se possono nascere ulteriori proposte.

Dopo settembre, bisognerà finalmente battezzare un argomento e... iniziare.

La prima cosa che abbiamo discusso è stata la modalità degli appuntamenti con cui trovarsi e dopo diverse proposte è emerso che probabilmente la cosa più funzionale è quella di vedersi una volta al mese, ad es. il sabato mattina, per 3 o 4 ore. Qualora il lavoro prevedesse la creazione di piccoli nuclei che portino avanti punti specifici è possibile approfittare anche dei momenti in cui la sede è libera prima della pratica.

Si potrà certamente lavorare su più argomenti in un anno.

Io vorrei che ogni 4 mesi si presentasse il lavoro svolto in una serata di pratica aperta a tutti. Ogni membro del gruppo di studio dovrebbe esporre una piccola parte diventando, ripeto, responsabile di quel segmento di lavoro.

Ad ogni incontro mensile del gruppo di studio ci si dovrebbe ritrovare dopo aver tutti letto o studiato o provato ciò di cui si era discusso la volta precedente, così da andare avanti insieme, senza un leader, ma con un gruppo consapevole di studio.

È una scelta rischiosa, è facile disperdersi: la forza del gruppo sta proprio nel poter far sì che tutti siano necessari per continuare il lavoro, ma nessuno indispensabile.

Per concludere, credo che questo passo verso la consapevolezza e la ricerca fatta in prima persona ci avvicini molto a quelli che furono i pionieri dello shiatsu, coloro (come molti degli insegnanti con cui abbiamo studiato o seguito seminari) che si trovarono a doversi assumere in prima persona la responsabilità della propria crescita, a



IL POLLICINO di Bologna



doversi interrogare trovando le giuste domande e a dover però poi anche fabbricarsi le risposte, portando avanti in parallelo il lavoro pratico, i trattamenti, e la ricerca, lo studio e l'approfondimento di ciò che si incontra sotto le mani. Il fatto di non essere soli, ma di far parte di un gruppo ha anche i suoi vantaggi: ogni volta in cui un membro ha meno forza per remare, potrà esserci sempre qualcuno che possa spingere rilanciando con la propria energia.

Penso che il continuo feedback a filo doppio fra esperienza e studio e fra studio ed esperienza sia davvero importan-

te: magari, come nelle novelle sapienziali, alla fine del viaggio scopriremo che il mare si nascondeva già nella piccola goccia di pioggia che ci aveva fatto partire, ma, almeno, avremo fatto il viaggio, il percorso per scoprire il mare con le nostre gambe. E quel percorso nessuno ce lo potrà togliere. L'apprendimento che ci possiamo costruire, anche sbagliando, avrà il sapore di una conquista nostra e proprio per questo non rimarrà mentale, nozionistico, ma sarà duraturo, inciso nel nostro essere operatori giorno per giorno.

A seguire, data ed orario del prossimo incontro, in cui potremo riunirci di nuovo e fare il punto, spero più numerosi ancora (o

una notte di settembre per i Nomadi che vogliono mettersi in questo viaggio)

Lorenzo bonaiuti

Mercoledì 28 settembre

Dalle 20.00 alle 21.00

Ci incontreremo in Sede per definire come strutturare il Gruppo di Studio, il tema da sviluppare e la data di inizio dei lavori.

Non mancate!

METODO FELDENKRAIS ®

- postura fisica e mentale -

Dal nome del suo ideatore Moshe Feldenkrais, si compone di lezioni collettive chiamate CAM – Conoscersi Attraverso il Movimento – e lezioni individuali chiamate IF – Integrazione Funzionale-

Le CAM sono processi di movimento lenti e dettagliati che l'insegnante indica solo verbalmente, lasciando al praticante tutto lo spazio sensoriale, immaginativo e mentale per esplorare nuove abilità.

Non si tratta quindi di eseguire una serie di movimenti, ma di permettere al movimento di attraversare il corpo e tutto il proprio sé.

Questa modalità è completamente diversa dalla ginnastica, nei termini di muscoli da allenare o di errori posturali da correggere, ma è sicuramente in accordo con le più aggiornate teorie e pratiche scientifiche della rieducazione funzionale motoria.

Ugualmente, per migliorare una prestazione atletica, artistica o professionale,

propone l'ottica della RIORGANIZZAZIONE dei propri schemi sensoriomotori.

Seguire il proprio movimento diventa uno strumento per riconoscere e abbandonare le tensioni superflue e dannose. Questo è un primo e importante passo che già da solo fornisce delle risposte e dei cambiamenti.

Per Feldenkrais le tensioni muscolari sono comunque intelligenti, comportamenti utili a qualcosa nella persona.

La risoluzione di un problema è piuttosto collocata in termini di DISPONIBILITA' O INDISPONIBILITA' di scelte e di opzioni aperte per la persona.

Creare le condizioni per ricercare nuove opzioni conduce ad una correzione basata su una SCOPERTA INTERIORE, che differisce da una persona all'altra.

“L'unico elemento che potete cambiare è il modo in cui fate quello che fate; non potete cambiare il vostro codice genetico, non potete fare a meno di provare le emozioni che provate, potete solo sentire la vostra sensazione personale.

E' molto difficile intervenire sull'uso che

fate del cervello DIRETTAMENTE, ma in ogni stadio della vostra vita potete cambiare il modo in cui vi muovete: la coordinazione, il ritmo, l'intensità dello sforzo e l'atteggiamento verso la vita che i vostri movimenti implicano.” Moshe Feldenkrais

Impariamo ad ascoltare i nostri sensi e ad affidarci a loro nella ricerca di movimenti più sicuri ed efficienti. Impariamo ad imparare.

COME CI ACCORGIAMO DI QUELLO CHE SENTIAMO?

COSA SIGNIFICA FIDARCI DELLE NOSTRE SENSAZIONI?

COME POSSIAMO ESSERE CERTI DI SENTIRE LA COSA GIUSTA?

Il movimento è la base del sentire, dell'agire, del pensare.

È lo specchio dello stato d'animo e dell'immagine di sé, con le quali possiamo confrontarci.

L'immagine organizza il movimento.

Il movimento organizza l'immagine di sé.



IL POLLICINO di Bologna



Feldenkrais definisce Apprendimento Organico questa esperienza corporea che avviene sia tramite la propria attenzione e percezione, sia in un modo non del tutto volontario e conscio. Ripercorre il sentiero con cui l'organismo ha stabilito in origine la modalità dannosa, e favorisce il trasferimento dell'apprendimento dall'azione sulla quale si è lavorato ad altre azioni, completamente diverse.

Agendo su parti significative del corpo come per esempio gli occhi, il collo, la respirazione, il bacino, la colonna... è facile provocare immediatamente modificazioni sorprendenti nella personalità nel suo insieme.

Abitare le percezioni senza giudicare è la base della consapevolezza.

Stare in una neutralità che ci permette di andare in qualsiasi direzione è un risultato.

In una seduta di Integrazione Funzionale® l'insegnante fa uso del tocco delicato e del movimento senza un compito manipolativo, ma allo scopo di rendere la persona consapevole della propria organizzazione funzionale e suggerire nuovi modi per renderla più efficiente.

Agli allievi è richiesto un abbigliamento comodo.

Le persone che hanno partecipato alle lezioni riportano sensazioni di maggiore

radicamento a terra della propria verticalità, di leggerezza nelle articolazioni, di cominciare a scoprire i rapporti tra le diverse parti del corpo, di ampliamento del proprio campo percettivo, di riduzione del dolore, di miglioramento della capacità di elaborare alternative nel rispetto dei propri limiti. Riportano l'impressione di essere più flessibili, coordinati e di ricaricarsi al di là del rilassamento.

“Lo scopo del Metodo è un corpo organizzato, che si muove con la massima efficienza e il minimo sforzo.” Moshe Feldenkrais

Adriana Frabboni



Adriana Frabboni Inizia nel 1981 un percorso di Lavoro sul Corpo con 4 anni di yoga e continui laboratori di danza contemporanea, integrando la sua formazione artistica — Liceo Artistico e Accademia di Belle Arti — con la pratica e lo studio di tecniche e di discipline corporee. Espressione, energia e realtà fisica.

ALTRI STUDI

Trattamento Craniosacrale (Gianni Pizzati e Maurizio Parini — Scuola di shiatsu di Trieste — e Accademia Upledger — CST 1,2 e SER 1 — con Diego Maggio — Trieste)

Riflessologia plantare (prof. Annamaria Michelini)

Pancafit- Allungamento posturale de compensato — (Metodo Raggi-Milano)

Chinesiologia Specializzata (IKSEN 1° anno)

FORMAZIONE quadriennale con il Metodo Feldenkrais (Trainer Eilat Almagor-Rimini 1 - 2002/2006)

Dal 1992, presso la Palestra Solaris di Bologna, è insegnante di Educazione al movimento (Ginnastica Dolce e Dinamica, Danza contemporanea e Metodo Feldenkrais)

N.B.

Adriana Frabboni sarà ospite presso

l'Accademia Italiana Shiatsu Do di Bologna con il seguente seminario:

CONOSCERSI ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

Sabato 29 ottobre 2011

10.30—13.00 e 14.00—16.30

Una giornata per scoprire il Metodo Feldenkrais. Il seminario è aperto a tutti gli interessati; non è necessaria alcuna esperienza di shiatsu.

Il costo del seminario è di 80,00 euro, ridotto a 50,00 euro per iscrizioni entro mercoledì 19 ottobre.





Perché chiediamo il pagamento anticipato...

... per partecipare alle varie iniziative che organizziamo.

Dai corsi che fanno parte del pacchetto didattico della Scuola, ai vari momenti di pratica, studio e ricerca che in continuazione programiamo, è prassi richiedere agli interessati il versamento di una quota a titolo di acconto.

Negli ultimi tempi – ma in realtà è sempre stata un'abitudine diffusa – si è spesso verificato che soci ed allievi si iscrivevano alle varie attività a ridosso della loro partenza, spesso solo anche un paio di giorni prima.

Magari per apprendere con disappunto che erano state cancellate per mancanza di partecipanti!

Pur chiacchierandone spesso in Sede, ho il forte dubbio che non sia ben chiaro perché è importante comunicare con un certo anticipo la propria volontà di partecipare ad un corso o evento, e di “formalizzare” tale impegno col versamento della quota prevista.

Partiamo dal primo punto. Si cerca di programmare e pubblicizzare le attività per tempo (in modo che ognuno possa organizzarsi con calma...), e si fissa generalmente un termine ultimo entro il quale iscriversi. Questo meccanismo ha la funzione di farci capire, con qualche giorno di anticipo, se l'evento si terrà perché si è raggiunto un numero sufficiente di partecipanti. Saperlo è importante per vari motivi:

- Garantire un gruppo di dimensioni didatticamente produttive e stimolanti.
- Se il conduttore viene da fuori Bologna, evitargli di fare a vuoto il biglietto del treno, permettergli di programmare in altro modo il giorno o i giorni previsti per l'evento annullato, acconsentendo magari ad un altro impegno lavorativo; o, più semplicemente, di godersi di un giorno di riposo!
- Lo stesso vale se il conduttore è

della zona. Provate ad immaginarlo come una persona che – spesso gratuitamente – ha messo a disposizione di tutti le proprie competenze. Fargli sapere solo il giorno prima se l'evento si farà o meno, perché tutti si iscrivono all'ultimo minuto, non gli facilita la vita!

- Se l'attività è organizzata in Sede, sapere in anticipo che non si attiverà permette di organizzarne altre, o di utilizzare il tempo che si è liberato per pulire, fare piccoli lavori di manutenzione, etc.
- Se è organizzata da altre parti (settimane residenziali, per esempio), a volte comunicando per tempo che non impegneremo la struttura è previsto che ci rimborsino la caparra che a nostra volta versiamo, evitandoci di buttare via soldi.

Punto due, relativo al famigerato pagamento dell'acconto. Siamo tutti soci (a volte amici...), condividiamo lo spirito sociale e capiamo i meccanismi che regolano la nostra associazione. Nonostante ciò è capitato decine di volte che persone iscritte ad un corso o altra attività senza versare la cauzione (perché non potevano passare, avevano l'home banking che non funzionava, le Poste erano in sciopero, c'era stata un'invasione di cavallette, etc.) – ma assicurandoci che ci sarebbero stati “assolutamente”, ed avrebbero saldato direttamente in sede di corso – non si siano presentati! A volte, senza neanche avvisare!

Senza entrare nel merito dei motivi dell'assenza – sicuramente sempre di grande gravità ed importanza – il risultato è che il corso in questione non si è fatto per mancanza del numero minimo previsto, o si è fatto andando in perdita o comunque in un ambito “triste” e poco coinvolgente (pensate ad un bel seminario di shiatsu con due allievi...).

Senza contare l'istruttore che – fiducioso – si è presentato pensando di trovare nove

persone e queste erano un terzo!

Precisazione. Quanto sopra rispecchia fatti realmente verificatisi – purtroppo in più occasioni – e non una costruzione ipotetica!

Il pagamento entro il termine previsto della quota fissata permette di contro di sapere se ci sarà un gruppo sufficientemente numeroso per fare un buon lavoro, coprire i costi e giustificare lo spostamento del docente (specie se interviene a titolo gratuito).

Capisco benissimo che ognuno di noi ha altro di meglio da fare invece che iscriversi per tempo ad una cosa che – per inciso – ci interessa! Teniamo però presente che farlo concretamente (pagando la cauzione) e nei tempi fissati, è un contributo importante che possiamo dare affinché l'evento si attivi. E quindi noi, che siamo interessati, vi si possa finalmente partecipare!

Per buona pace di quelli che ancora pensano che siamo esclusivamente attaccati ai soldi, concludo ricordando che se un evento non si attiva per cause dipendenti dall'Associazione (non si raggiunge il numero minimo, etc.), è sempre previsto il rimborso totale di quanto versato (presentando la ricevuta che vi diamo quando pagate, che consiglio di custodire gelosamente).

Concludo, in modo doveroso, ringraziando invece i tanti soci che, sensibili alle problematiche di cui sopra, o per semplice educazione e rispetto delle regole comuni, si organizzano per venire incontro alle esigenze dell'Associazione di cui – non scordiamolo – fanno parte integrante. Da settembre renderemo concreto tale ringraziamento ai soci “virtuosi” con uno sconto sul costo delle attività, come meglio spiegato nel box nella prossima pagina.

Marcello Marzocchi





ISCRIVITI PER TEMPO ALLE ATTIVITÀ CHE TI INTERESSANO:

IL RISPARMIO È ASSICURATO!

Per le iniziative in partenza da settembre 2011, la Sede di Bologna adotterà un nuovo sistema per l'iscrizione ai seminari, ai corsi (con esclusione dei Percorsi Professionali e dei Corsi di Specializzazione) ed alle varie attività organizzate.

Chi si iscriverà entro la data indicata per ogni evento sarà premiato con uno sconto sul costo di partecipazione.

Il termine per l'iscrizione e lo sconto saranno indicati tra le informazioni dell'evento.

Questo ci permetterà, con un certo preavviso, di garantire agli iscritti l'effettiva effettuazione del corso.

Vi ricordiamo inoltre che per partecipare alle varie attività è obbligatorio avere sempre la tessera in corso di validità; non potremo accettare alcuna quota in presenza di tessera scaduta.



I prossimi appuntamenti

DOMENICA 18 SETTEMBRE – VOLONTASSOCIATE

Anche quest'anno saremo in P.zza Bracci, a San Lazzaro, nell'ambito di questa importante manifestazione legata al volontariato ed all'associazionismo.

LUNEDÌ 19 SETTEMBRE – LO SHIATSU: ORIGINI, STILI E CARATTERISTICHE

Alle 21.00 si terrà una conferenza sullo shiatsu, gratuita ed aperta a tutti gli interessati. Maggiori informazioni a pag. 11

VENERDÌ 30 SETTEMBRE – INTRODUZIONE ALLA RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Dalle 20.00 alle 23.00 avremo ospite la Dott.ssa Gisella Manganelli, che ci proporrà un'introduzione teorico-pratica alla Riflessologia Plantare. I dettagli a pag. 12

GIOVEDÌ 6 OTTOBRE – ALLUNGAMENTI MUSCOLARI E MOBILIZZAZIONI ARTICOLARI

Un ciclo di 8 incontri, ogni giovedì dalle 19.00 alle 20.15, dove studieremo alcune sequenze complete di allungamenti e mobilizzazioni, utilizzabili come pratica "autonoma" o come integrazione al trattamento shiatsu.

8/9 OTTOBRE – SHIATSU E JUDO: DISCIPLINE EVOLUTIVE A CONFRONTO

Maggiori informazioni alle pagine 8, 9, 10.

SABATO 22 OTTOBRE – IL TRATTAMENTO DELLE GAMBE

Nell'ambito dei "Seminari del sabato", una mattinata di lavoro (dalle 10.00 alle 13.00) dedicata alle strategie di trattamento delle "colonne" del nostro corpo.

SABATO 29 OTTOBRE – FELDENKRAIS: POSTURA FISICA E MENTALE

Maggiori informazioni alle pagine 4 e 5.

29/30 OTTOBRE – DAL TRAMONTO ALL'ALBA...

Riproponiamo un'esperienza forte e coinvolgente, che ci permetterà di portare a galla sensazioni profonde ed attivare energie di cui non sempre siamo consapevoli... Pratteremo dalle 22.00 del sabato alle 06.00 della domenica, sperimentando una diversa capacità di ascolto e di relazione col nostro uke.

SABATO 5 NOVEMBRE – MOBILITÀ ARTICOLARE

Un nuovo "Seminario del sabato", dedicato ad esercizi di mobilità articolare.

26/27 NOVEMBRE – INIZIO QUARTO PERCORSO PROFESSIONALE

Rivolto a chi ha concluso il Terzo Percorso. Dal 13 settembre disponibili in Segreteria le altre date.





Shiatsu e Judo: discipline evolutive a confronto

Generalmente chi pensa al Judo lo definisce semplicisticamente una “tecnica di combattimento”, una delle tante “arti marziali”, una forma di lotta.

Non tantissimi sanno che il suo fondatore, il Maestro Jigoro Kano, codificò il proprio sistema pensandolo come un efficace metodo educativo, da offrire al mondo.

I miei trascorsi nella pratica del Judo sono ormai lontani, e la mia comprensione della disciplina non ha mai raggiunto livelli altissimi. Lascero quindi che la miglior descrizione di questa arte sia fatta proprio dalle parole del suo fondatore, con un brano tratto da “I fondamenti del Judo”, della Casa Editrice Luni, 1997:



“1915, l'origine del Judo: “Così approdai alla convinzione che la tecnica di attacco e difesa non era l'unico aspetto utile alla formazione dell'essere umano. Altrettanto importante era il frutto che

scaturiva da tale addestramento psicofisico, che poteva essere applicabile con facilità anche in occasioni della vita che esulavano dal combattimento. Il metodo didattico doveva basarsi certamente sull'esercitazione attacco-difesa, ma contemporaneamente occorreva approfondire lo studio del significato profondo, che ne costituiva l'essenza. Astraendo i principi di più scuole, cer-

cai di formulare un metodo moderno che risultasse utile alla società attuale. Per queste ragioni, all'atto della fondazione della scuola Kodokan (l'istituto in cui è nato il Judo), mi sono allontanato dalla linea tradizionale che consisteva nel tramandare solo una disciplina di combattimento e, per ampliare l'obiettivo finale, mi sono basato su tre argomenti fondamentali: 1° la ricerca della verità ultima della vita, 2° il progresso fisico-spirituale ottenuto attraverso un rigoroso addestramento, 3° il perfetto apprendimento della tecnica di attacco e difesa...

Il Judo è la via (Do) più efficace per utilizzare la forza fisica e mentale. Allenarsi nella disciplina del Judo significa raggiungere la perfetta conoscenza dello spirito attraverso l'addestramento attacco-difesa e l'assiduo sforzo per ottenere un miglioramento fisico-spirituale. Il perfezionamento dell'io così ottenuto dovrà essere indirizzato al servizio sociale, che costituisce il fine ultimo del Judo”.

Nonostante i miei scarsi risultati (imputabili soltanto al sottoscritto...) ritengo che il Judo abbia una capacità formativa eccezionale, che possa porre le basi affinché una persona “cresca” nel migliore dei modi, o continuando nella sua pratica o dedicandosi ad altre arti e discipline.

Iniziando lo studio dello shiatsu ho “riscoperto” ed apprezzato a fondo tanti concetti e principi incontrati nel Judo, e non del tutto (o per niente...) compresi. Mi sono accorto di come due discipline apparentemente così diverse abbiano in realtà tantissimi punti in comune.

Queste similitudini sono analizzate con perizia negli allegati pezzi di Ugo Milani.

Per i motivi di cui sopra, da anni mi girava per la testa un “incontro” tra Shiatsu e Judo, per poterne comparare le caratteristiche comuni. È stato solo l'incontro con Ugo che ha potuto permettere di realizzare questo sogno. Ugo, oltre ad essere un valente ed esperto shiatsuka, ha ancora una più lunga e profonda esperienza da judoka, e continua tuttora a praticare entrambe le discipline.

Chi meglio di lui poteva quindi guidarci nell'esplorazione comparata di queste due “Vie”?

L'incontro di studio organizzato dalla Sede di Bologna, nel week end dell'8/9 ottobre, tenta anche un interessante esperimento. È aperto non solo a shiatsuka, ma anche a quei praticanti di Judo che, al pari nostro, siano incuriositi di conoscere una disciplina con tante affinità alla loro.

Per tranquillizzare chi avesse la paura di doversi cimentare in una “cosa strana” al di fuori della propria portata, preciso che per partecipare è sufficiente, oltre alla voglia di scoprire qualcosa di nuovo, la conoscenza di una delle due arti.

Sarà compito di Ugo, con esperienza e competenza, accompagnarci lungo i sentieri dello Shiatsu e del Judo.

Marcello Marzocchi



IL POLLICINO di Bologna



柔道

Cosa hanno in comune queste due discipline così diverse fra loro?

Primo, provengono tutte e due dal Giappone e sono nate a non molta distanza di tempo tra loro, fine 800 primi del 900

estrapolandole da discipline che erano praticate in quel paese da molti anni. Il JUDO è una lotta corpo a corpo e lo SHIATSU un modo di alleviare sintomi dolorosi.

Jigoro Kano il JUDO lo ricavò dal JIJITSU arte di difesa a mani nude dei Samurai, prendendo le tecniche meno pericolose e modificandone altre.

Namikoshi lo SHIATSU lo ricavò dall'Anma — disciplina di strofinamento e pressione basata sul principio di togliere e dare energia — che veniva usata in Giappone per curare.

Fino a qui, a parte il luogo di origine e l'epoca, tutto diverso, ma con un po' di attenzione ecco che vengono alla luce

altre cose comuni.

Le cose comuni, per cominciare, sono i nomi di chi pratica queste discipline TORI e UKE, posizione in ginocchio SEIZA, il supporto dove si pratica TATAMI (questi sono i nomi usati nel JUDO e nello SHIATSU dall'Accademia, non tutte le scuole li usano).

TORI nel JUDO è colui che con delle tecniche, proietta e controlla, UKE è colui che subisce la tecnica (da posizione eretta proiezione a terra e controllo).

Nello SHIATSU TORI è colui che con determinate tecniche esegue il trattamento, UKE è colui che riceve il trattamento.

Si trovano altre analogie in alcuni passaggi di entrambe le discipline, la più importante è l'uso del corpo e del suo peso per eseguire le tecniche.

Nel JUDO (prenderemo in considerazione la lotta a terra NE-WAZA) TORI controlla con determinate tecniche UKE cercando di tenerlo con la schiena a terra per un certo periodo di tempo, portando il “peso del suo

corpo” e adeguandolo ai movimenti di UKE che cerca di sfuggire a questi controlli.

Nello SHIATSU, TORI tratta UKE con determinate tecniche usando i gomiti, i palmi, i pollici, portando il “peso del suo corpo” verso la zona interessata con l'intensità necessaria per il riequilibrio dell'energia.

Altra cosa in comune è una corretta respirazione che permetta la giusta concentrazione, per poter eseguire le tecniche senza andare in affanno.

Quindi una giusta distanza e un giusto peso portato sulla zona da controllare (JUDO), o da trattare (SHIATSU), e una respirazione corretta è essenziale per la riuscita di entrambe le discipline.

Ed in entrambe vengono valorizzate le risorse vitali di TORI e UKE secondo le potenzialità di ciascuno.

能五

Ugo Milani

ALCUNE DEFINIZIONI

SALUTO: Il normale saluto di JUDO da posizione in ginocchio (SEIZA) si chiama ZA REI si portano le mani a terra davanti alle ginocchia piegando il corpo in avanti.

Quello di SHIATSU in ginocchio (SEIZA) si chiama GASSHO con gomiti altezza delle spalle mani unite a significare unione e non prevaricazione, si porta il busto in avanti.

In tutti e due i casi il saluto serve per staccarsi dal mondo esterno lasciando fuori i pensieri e dedicarsi all'attività scelta con la massima concentrazione per ottenere il miglior risultato. Con un atteggiamento MU-SHIN “vuoto mentale” ci si predispone ad apprendere.

SIGNIFICATO: JU-DO è composto da due parole (ideogrammi in giapponese) il cui significato è: JU significa “cedere, non resistere”, DO significa “la via”; quindi la “via della cedevolezza”.

SHI-ATSU vuol dire: SHI “dito”, A-TSU significa “pressione” quindi “pressione con le dita” ma oltre alle dita si usano i palmi, i gomiti, le ginocchia.

Nello SHIATSU la pressione viene tra-

smessa nella zona interessata tramite l'“HARA” che la trasmette al braccio, che a sua volta la trasferisce al gomito, al polmo, e al pollice che sono gli strumenti per eseguire le pressioni.

Ma anche per il JUDO la pressione fisica utilizza il peso del corpo da parte di TORI per il controllo di UKE e che porterà questa pressione con l'aiuto del proprio peso e della fascia lombare e l'addome “HARA”. La giusta pressione deve essere quella necessaria al controllo del corpo di UKE senza rigidità per non stancarsi e perdere efficacia.

RESPIRAZIONE: Il respiro è un forma di nutrimento per l'uomo. Si viene alla vita inspirando e la si lascia espirando.

Una corretta respirazione è importante per una condizione fisica e mentale equilibrata. Per non andare in affanno bisogna avere un respiro adeguato all'azione che si svolge.

La frequenza del respiro è diversa a secondo del momento che si vive, dell'azione che si sta svolgendo, se si è tesi o rilassati, allegri o tristi, se si è in movimento o a riposo. Se si ha una respirazione calma e prolungata si ha anche una condizione fisica e mentale armonica.

Una respirazione corretta ci permette un

giusto utilizzo del corpo e della mente. Un respiro corto ci porta ad essere ansiosi, può essere sintomo di squilibrio. Si ha cambiamento quando il respiro cambia; anche se il sintomo esterno è ancora presente, se il respiro cambia c'è cambiamento. Mantenendo un respiro calmo si può influenzare chi ci sta vicino e non essere influenzati. Ascoltare il proprio respiro ci insegna a conoscerci meglio e

così a poter aiutare gli altri. Respirando e ascoltando il battito del cuore, per esempio attraverso il polso, aumenterà la nostra sensibilità. Le fasi del respiro sono due, inspirazione ed espirazione; la prima porta ad una tensione per aumentare l'attività, la seconda favorisce il rilassamento. Vi è una terza fase l'apnea, che solo l'uomo riesce ad eseguire, che comporta un rafforzamento dei primi due stadi.

PRESSIONE E STABILITÀ: La pressione naturale deve essere perpendicolare, costante e concentrata e si ottiene quando siamo in equilibrio sia fisico che mentale.

Una pressione naturale si raggiunge da una posizione corretta del corpo, sia in modo statico che dinamico; la natura-



IL POLLICINO di Bologna



lezza con cui si eseguono queste pressioni si esprime nella padronanza del respiro.

Per perpendicolare si intende una pressione che crea una vibrazione verso il centro. La costanza è l'equilibrio della forza prodotta dall'addome e la fascia lombare. Questo unito ad una corretta respirazione porta alla concentrazione indispensabile per una corretta azione.

La pressione con il pollice deve essere supportata dalle altre dita per renderla armonica ed equilibrata, la mano è av-

volgente.

NE WAZA: controlli a terra Nel JUDO la lotta a terra (NE-WAZA) è una prosecuzione della lotta in piedi (TACHI-WAZA). Lo scopo è quello di tenere UKE con la schiena a terra per un determinato tempo.

Per fare questo si usano alcune tecniche di controllo portando il peso del corpo che parte dall'addome zona lombare "HARA" adeguandole ai movimenti di UKE. UKE che subisce questo controllo cerca di sfuggire, anche lui con il suo peso e delle tecniche appropriate squilibrando TORI e quin-

di, se riesce, diventando lui TORI. Sia TORI che UKE nella loro azione devono avere un respiro adeguato a ciò che stanno compiendo altrimenti andranno in affanno perdendo le opportunità, uno di controllare, l'altro di sfuggire. La concentrazione e la determinazione (KIME) poi sono essenziali. Pressione, costanza, respirazione, determinazione, il miglior uso dell'energia per ottenere la massima efficacia, insieme agli altri per progredire.

Ugo Milani

Il seminario si terrà nel week end dell'8/9 ottobre.

Orari: sabato 16.00-20.00, domenica 9.00-12.30 e 13.30-17.00

Condotta da Ugo Milani

Programma: nel corso del week end si esamineranno, dai due punti di vista dello Shiatsu e del Judo, alcuni concetti e principi comuni, quali l'uso della respirazione, la pressione e la stabilità, l'utilizzazione del peso corporeo e dell'Hara. Il tutto tramite esercizi e pratiche proprie di entrambe le discipline, accessibili a tutti.

Il seminario è aperto a shiatsuka e judoka di qualunque livello (consigliabile comunque almeno un anno di pratica in una delle due discipline).

Per chi proviene da fuori Bologna, è possibile pernottare in Sede.

Il costo è di euro 100,00 (ridotto a 70,00 per iscrizioni entro giovedì 29 settembre).

È obbligatorio avere la tessera dell'Accademia in corso di validità.



Centri Trattamenti "Shiatsu Do"

E' nato il primo network nazionale

Informiamo che il nostro centro trattamenti riprende a tempo pieno la sua attività.

Gli operatori sono lieti di offrire il loro supporto per poter affrontare il rientro dalle vacanze in modo più sereno e meno traumatico.

Per un effetto corroborante, affidati allo Shiatsu e la tua Vitalità ne trarrà sicuro beneficio.

Ricordiamo, inoltre, che per i soci con contributo pratica sono previste condizioni molto vantaggiose.

Chiamate subito allo 051 / 46 47 14 per fissare un appuntamento!





PPP

Primo Percorso Professionale

E' il primo livello didattico proposto dalla nostra Scuola.

Come a volte si crede, vi si insegnano solo i "fondamentali"; le cose importanti, le tecniche evolute, le strategie più efficaci, i "segreti" dello shiatsu saranno appresi nei percorsi successivi!

Ho spesso pensato che questo modo di vedere, molto diffuso soprattutto tra gli allievi, fosse alquanto limitato. Il Primo Percorso ha al suo interno una ricchezza di contenuti che – se non ci fosse la fretta tipica di noi occidentali (ma gli orientali sono davvero diversi?) – potrebbero tranquillamente occupare anni di proficui approfondimenti.

Il contatto, la costruzione della relazione con uke, l'inizio della scoperta della propria postura e respirazione, le tecniche di base – non nel senso riduttivo di "elementari", quanto di quelle maggiormente utilizzate perché estremamente efficaci – sono studiate in queste 60 ore di corso.

Nella maggior parte delle arti tradizionali lo studio dei "fondamentali" accompagna tutta la vita del praticante. Si pratica, ci si esercita su "cose" nuove e

si ritorna, con uno spirito ed una sensibilità sempre diversi, alle basi, scoprendone l'infinita ricchezza.

Chi ha seguito un percorso di formazione come Istruttore all'interno della nostra Scuola probabilmente ricorderà quante cose "apparentemente" nuove ha scoperto facendo le prime assistenze; altre ancora affrontando lo studio e l'abilitazione come Istruttore e, nuovamente, ad ogni nuovo corso che si è trovato a gestire.

In oltre dieci anni di insegnamento del Primo Percorso continuo a scoprire nuovi punti di vista, nuovi aspetti, nuove possibilità all'interno dei due kata apparentemente semplici che vi si insegnano, oltreché nelle tecniche complementari – posturali, anatomiche e respiratorie – proposte agli allievi.

Un secondo aspetto, a volte un po' in ombra, di questo corso – e più in generale del percorso formativo proposto dalla nostra Scuola – è quello della "costruzione" dello shiatsuka.

Il lato evidente di questo processo (*omote* in giapponese) è l'apprendimento di tecniche che ci portano a poter sostenere con lo shiatsu chi, per motivi diversi, si avvicina a noi.

L'aspetto nascosto (*ura* in giapponese) riguarda però la trasformazione che deve avvenire in tori perché possa fare efficacemente, oltreché efficientemente, quello che fa.

E questa seconda caratteristica – più profonda e quindi più "forte" ed importante – è proprio quella che si attua maggiormente nel Primo Percorso, accompagnando delicatamente l'allievo verso una sostanziale evoluzione.

Ecco allora che tale corso, apparentemente iniziato per apprendere una semplice "tecnica di massaggio", diventa l'occasione per un cambiamento profondo dell'allievo, a livello fisico, emozionale e relazionale.

Invito tutti i nostri soci, alla luce di quanto sopra, a consigliare ad amici e conoscenti di partecipare alle prime 12 ore del nuovo Primo Percorso, che si terranno in data 24/25 settembre.

I vostri amici resteranno sicuramente "folgorati" da quello che potranno intravedere, voi vi guadagnerete la loro futura riconoscenza!

Marcello Marzocchi

Il nuovo Primo Percorso Professionale inizierà a Bologna il 24/25 settembre.

Questo primo incontro potrà essere frequentato al solo costo della tessera associativa annuale, di euro 60,00.

Lunedì 19 settembre, alle 21.00, si terrà presso la nostra Associazione la conferenza "Lo Shiatsu: origini, stili, caratteristiche", gratuita ed aperta a tutti gli interessati. Al termine della serata, salvo preventivo esaurimento dei posti disponibili, sarà possibile iscriversi all'incontro del 24/25 settembre.

A tutti i soci che presenteranno un amico che si iscriverà alle 12 ore, in occasione del prossimo rinnovo tessera sarà abbuonato il 50% del Contributo Pratica.

Per ulteriori informazioni sul corso, potrete chiamarci allo 051/464714 in orario di Segreteria, oppure potrete visionare il sito www.accademiashiatsudo.it.



IL POLLICINO di Bologna



INTRODUZIONE ALLA RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Con la Dott.ssa Gisella Manganelli

Venerdì 30 settembre
Dalle 20.00 alle 23.00

La riflessologia plantare si basa sulle corrispondenze che gli organi hanno sulla superficie del piede; attraverso le terminazioni nervose ogni punto del piede è collegato a un determinato ganglio sulla spina dorsale, a sua volta unito ad un organo; stimolando opportune zone del piede si agisce quindi su organi, visceri e funzioni del nostro organismo.

E' un metodo estremamente efficace e di semplice attuazione che consente a chiunque di accertare il proprio stato di salute e di intervenire per prevenire le proprie disarmonie.

Nel corso della serata - teorico/pratica - saranno presentate origini e applicazioni della riflessologia, oltre a sperimentare alcune semplici tecniche di base.

Il costo della serata sarà di 40,00 euro, ridotto a 30,00 euro per iscrizioni entro mercoledì 20 settembre.

L'Accademia Italiana Shiatsu Do di Bologna e Gisella Manganelli hanno avviato una collaborazione.

Presso la nostra Sede sono disponibili i programmi delle attività organizzate da Gisella.

A tutti i nostri soci che parteciperanno ai suoi corsi sarà riservato uno sconto.

Non scordate di presentare, in fase di iscrizione, la vostra tessera!

Invitiamo tutti alla FESTA del DONO e del BARATTO

Sabato 1 ottobre 2011 dalle 10.00 alle 19.00

Sala di Città, San Lazzaro di Savena (BO)

Impara cose nuove da chi le sa già fare, dona ad altri quello che a te non serve più, trova gli oggetti che più ti stuzzicano... il tutto SENZA DENARO, ma solo parlando e scambiando con le persone della tua città.

A breve tutte le informazioni sul programma

L'Accademia sarà presente alla festa per offrire trattamenti gratuiti



Da un grande potere derivano grandi responsabilità
(Peter Parker)

Per informazioni

Orario di segreteria:

Martedì 19.00-21.00
Mercoledì 19.00-21.00
Giovedì 19.00-21.00

Al di fuori di questi orari potete lasciare un messaggio nella segreteria telefonica, con nome e cognome. Sarete immediatamente richiamati

Tel-Fax 051 464714

Email :

shiatsu-do@iperbole.bologna.it



PROMEMORIA

Ricordiamo a tutti le serate di lezione per gli allievi del Secondo Percorso Professionale:

Mercoledì 14/09/11

Mercoledì 19/10/11

Mercoledì 16/11/11

Mercoledì 14/12/11

Si fa presente che la consueta pratica non verrà effettuata nei suddetti giorni.

Prendete nota!!

Hanno contribuito alla realizzazione di questo numero: Roberta Michieli, Marcello Marzocchi, Frida Migliori, Lorenzo Bonaiuti, Adriana Frabboni, Ugo Milani.



CONVENZIONE PIZZERIA RAVELLO

A tutti i soci che presenteranno la tessera dell'Accademia Italiana Shiatsu Do in corso di validità, sconto del 10% dal lunedì al venerdì

PIZZERIA RAVELLO Via Jussi 1/E - 40068 San Lazzaro Di Savena - Tel 051 452968

