



IL POLLICINO

di Bologna



CONTINUARE A FARE SOGNI...

Un nuovo anno, un nuovo Pollicino, un nuovo editoriale.

Nove giorni chiuso a casa per una pesante influenza mi rendono un po' difficile focalizzare un argomento per aprire la nostra "rivista", magari importanti e di "spessore".

Mi soffermo allora su alcune semplici osservazioni. Ho ricevuto alcuni commenti e/o questionari in merito ai problemi esposti nello scorso "Pollicino". In realtà non molti, ma tutti interessanti; ringrazio di cuore chi ha deciso di dedicare qualche minuto a ragionare su temi che re-

puto importanti, ed a dividerli con gli altri. In particolare ho trovato stimolante quanto scritto da Mario, un nostro "diplomato", che troverete all'interno, e quanto mi è stato detto, con un sospiro da un amico al telefono. Anch'egli istruttore, ed anch'egli impegnato a "stimolare la vitalità" dei soci della Sede Nazionale di Milano, mi ha parlato di cicli, di fasi storiche, di momenti. Conosco bene — almeno concettualmente — questa struttura teorica, che si rifà all'osservazione dei ritmi naturali. Forse però le sue parole — dette

in quel particolare momento — mi hanno fatto finalmente "accettare" questo semplice dato di fatto. Probabilmente quello che è importante — indipendentemente da chi ti viene dietro — è continuare a fare sogni e concretizzarli in proposte concrete, cercando di creare un humus che permetta lo sviluppo di nuove piantine, nuovi "Soci", nuove idee, nuove strade da intraprendere. Sviluppo che ci sarà al momento giusto!

Nell'attesa, una buona lettura a tutti.

Marcello Marzocchi

SOMMARIO:

- Altri modi di colloquiare con il corpo Mario Milazzo	Pag 2
- Cronache di una festa Roberta Michieli	Pag 3
- Lettera di Francesco Contino	
- I kata di Mario Vatrini sull'esperienza con il M° Masunaga David Hirsh	Pag 4
- Corsi di specializzazione - Centri trattamenti "Shiatsu"	Pag 5
- Pasqua in Valsamoggia	Pag 6
- AAA Operatrici shiatsu cercasi - Le nostre attività	Pag 7
- I prossimi appuntamenti	Pag 8



N.B.



NOTA BENE

FESTA DEL VOLONTARIATO

Il 27 novembre 2010 ha avuto luogo la festa dello "Shiatsu Conviviale".

Alcune considerazioni di una socia e del nostro ospite d'onore Francesco Contino.

A pagina 3

M° MASUNAGA

Interessante articolo di David Hirsh (istruttore dell'Accademia), in attesa della partenza del corso di specializzazione sui kata di Masunaga.

A pagina 4

SEMINARIO DI PASQUA

Si torna in Valsamoggia per trascorrere alcuni giorni assieme, a fare shiatsu e a divertirci.

Leggete il programma.

A pagina 6

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



“ALTRI MODI DI COLLOQUIARE CON IL CORPO”

Mario Milazzo risponde all'editoriale di Marcello "Le ragioni di un fallimento", apparso nel precedente numero de Il Pollicino, e gentilmente ha accettato di condividere con tutti noi la sua esperienza e le sue riflessioni sull'argomento.

Ciao Marcello,

ho letto con molto interesse le tue considerazioni su quello che tu chiami “le ragioni di un fallimento” ed ho riflettuto sui tuoi ragionamenti.

Premesso che il mio sguardo abbraccia solo il periodo della mia frequenza in Accademia non potendo pertanto sapere cosa accadeva negli anni precedenti, concordo che la ricerca dei motivi della mancata frequentazione ai corsi proposti questo autunno dalla sede debba essere condotta con molta serietà. Sono sicuramente segnali di disinteresse o forse, e sarebbe peggio, della consapevolezza che si ha poca passione per quello che si fa.

Ho da dirti prima alcune cose.

Il mio impatto con lo shiatsu è stato non semplice e per certi versi difficile: e non parlo di posture o di sequenze, perché quelle tutto sommato con la pratica si imparano e si migliorano. Parlo della comprensione, o meglio dell'accettazione interiore, che quell'atto in apparenza solo fisico deve trasmettere ben altro che pressioni.

Il mio percorso, come tu sai, ha avuto una sosta forzata di un anno tra il secondo ed il terzo corso: oggi devo dire che quella pausa lunga un anno, quel non aver dovuto correre forzatamente dietro a schede ed a nuove tecniche è stata importantissima. Mi ha permesso di

dedicarmi al controllo di ciò che più o meno già sapevo fare ma che facevo meccanicamente e quindi senza amore, mi ha dato modo di maturare la convinzione di quanto fosse importante trasmettere calore e di ricevere finalmente una mia sensazione di pace: quell'anno è stata forse l'esperienza più importante per il “mio” shiatsu e lo è stato perché sostanzialmente non c'era un percorso professionale da fare ma c'era invece il tempo per approfondire il “mio” percorso interiore.

La frequentazione di alcuni brevi corsi (quelli del sabato mattina) sugli allungamenti, sulle articolazioni o sui meridiani sono stati certamente interessanti, ma almeno per me è stato importantissimo un corso di Gianni Scarpa che mi ha dato modo di iniziare a conoscere altri modi di colloquiare con il corpo.

Poi ho concluso il terzo percorso, dove sinceramente le emozioni più intense le ho provate quando mi sono reso conto che il “mio” shiatsu non poteva parlare con gli anziani o coi disabili e quando senza fatica l'ho abbandonato per inventarmene un altro molto semplice e più comprensibile per chi avevo di fronte. Un altro corso di Gianni Scarpa mi ha permesso di andare oltre le forme dei kata, e così giorno dopo giorno il mio modo di fare shiatsu si è trasformato, o meglio vuole continuare a trasformarsi per capire chi ho davanti: è così che voglio e mi piace così.

Non so se ripercorrere il ricordo di un'e-

sperienza positiva aiuta a capire i meccanismi complessi e le dinamiche cui sono soggette le persone che intraprendono un'attività che va oltre la semplice sequenza di gesti e respiri.

Sicuramente ritengo che la crisi economica c'entri poco nella non frequenza ai corsi extra percorso, come pure ritengo che i contenuti siano validi (io almeno avendone frequentati alcuni posso dire che mi hanno cambiato l'approccio che avevo allo shiatsu): poi non saprei dirti quale sia il giusto mix, cioè capire cosa ti può solo interessare e cosa invece ti potrà appassionare o innamorare; bisognerebbe forse “solo” acquisire la consapevolezza del perché si fa una cosa e cosa si vuole cercare. Ognuno di noi con onestà può rispondere a questo (queste sono almeno le domande che mi sono posto a metà del secondo percorso quando meditavo di abbandonare tutto) e questo può aiutare almeno a tracciare la propria strada e a utilizzare gli strumenti più adatti a percorrerla.

Vedo durante le serate di pratica molta intensità per le schede, chissà forse abolirle per un paio di incontri al mese non sarebbe male, si acquisirebbe in leggerezza permettendo ogni tanto di abbandonarsi al proprio piacere ed alla propria sensibilità.

Mario Milazzo



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

DECATHLON

CONVENZIONE DECATHLON

A TUTTI I SOCI CHE SI PRESENTERANNO CON LA TESSERA DELL'ACCADEMIA IN CORSO DI VALIDITÀ, SCONTO DEL 5% SULL'ABBIGLIAMENTO TECNICO C/O IL NEGOZIO DECATHLON DI BOLOGNA

IL POLLICINO di Bologna



Cronache di una festa...



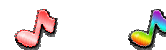
Il 27 novembre ha avuto luogo la tanto attesa festa dello “Shiatsu conviviale”, così nominata per volere del nostro ospite d'onore Francesco Contino.

I molti che vi hanno partecipato potranno dire che è stato un vero successo, ma chi, come me, è stato presente fin dal mattino, credo abbia potuto apprezzare con gioia il modo in cui si è sviluppata la giornata. E' stato davvero bello vedere come da un piccolo gruppo di persone si sia poi arrivati, verso sera, ad essere in numerosi per festeggiare allegramente con canti, balli e brindisi. Tutti hanno partecipato offrendo qualcosa di sé: i più fantasiosi hanno aiutato ad allestire la sede, altri si sono occupati delle cibarie, parecchi gli uke che hanno donato la loro riconoscenza, diversi gli artisti che ci hanno allietato la serata con la loro musica e la loro poesia, improvvisando uno spettacolo coinvolgente ed elettrizzante.

Sono tanti i momenti che ho trovato particolarmente toccanti, come ad esempio quando una mia uke, desiderosa di contraccambiare il trattamento, ha voluto farmi un “massaggio” a modo suo, forse improvvisando e seguendo il suo istinto, ma regalandomi un'esperienza dolce e piacevole. Anche il bel cerchio formatosi durante la conferenza è stato bello. Un vero piacere osservare tutti quei volti intenti ad ascoltare i racconti sui progetti a Cuba e in Messico o la stimolante, forse un po' insolita, visione di Francisco dello Shiatsu Do, ovvero taoista e conviviale. Ciò che ho trovato più emozionante, però, è stato vedere il tatami stipato di tori ed uke che assieme fanno shiatsu, con quella magica atmosfera che si crea sempre in tali occasioni; dove è possibile riconoscere il modo personale di fare/ricevere shiatsu di ciascuno, o la diversità nelle espressioni dei volti, o altri particolari che rendono ognuno un essere unico, ma altresì si percepisce un senso di unità fra tutti che invita solo alla gratitudine per esser parte di qualcosa di così potente.

Grazie a tutti coloro che hanno contribuito a questo speciale evento.

Di seguito la lettera che Francisco ha scritto dopo la giornata trascorsa assieme.



Roberta Michieli



“Shiatsu-Do”

Associazione Nazionale di Volontariato

ALLA CORTESE ATTENZIONE DI
MARCELLO MARZOCCHI
E DIRETTIVO U.L. BOLOGNA

In nome dell'Associazione di Volontariato Shiatsu Do vi ringrazio per l'opportunità concessa a me e a Sabrina di riferire sugli ultimi progetti ed esperienze realizzate a Cuba e in Chiapas.

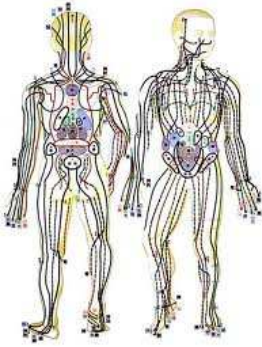
In particolare vi ringrazio per l'attenzione prestata al mio tentativo di chiarire e comunicare le caratteristiche essenziali dello shiatsu do dei nostri progetti internazionali di volontariato che ho sintetizzato nelle parole taoista, onda, felice e conviviale.

Poiché dagli scambi d'impressioni su queste peculiarità ho avuto la conferma di un affettuoso interesse e disponibilità a continuare i contatti per diffondere lo spirito dello shiatsu do come ci arriva dall'estero, riconosciuto come un momento importante per consolidare le relazioni di affetto e di pratica nella vita sociale della sede, v'invito ad essere promotori d'una iniziativa di sostegno per i prossimi progetti in particolare quello relativo allo shiatsu con adolescenti nei locali splendidamente ristrutturati del Gimnasio presso la Plaza Vieja, progetto da realizzare in collaborazione con la nostra associazione, Habanaguanex S.A. e la Cooperacion Internacional, progetto di cui avete la lettera di presentazione e che qualora fosse, come mi auguro, approvato impegnerebbe la nostra associazione a fornire l'attrezzatura necessaria per le attività dello shiatsu cioè tatami e neckroll.

V'invito anche a consolidare la comunicazione con gli operatori cubani tramite il sito Hacienda Almas dell'amico Ludovico che s'incarica di diffondere in Cuba e non solo, tutte le notizie riguardanti lo shiatsu do. (www.haciendoalmas.cult.cu)

Infine invio un caldo abbraccio a tutti voi e a tutte le persone della sede che hanno contribuito al successo della serata con la loro presenza e le loro prestazioni artistiche nello spirito della convivialità al quale vi avevo invitato e al quale avete risposto splendidamente.

Francisco Contino



I kata di Mario Vatrini sull'esperienza con il M° Masunaga.

In primavera, presso la sede di Bologna si terrà un corso di specializzazione in merito ai kata che Mario Vatrini ha portato in Italia, dopo nove mesi di frequenza alla scuola di Masunaga, adattandoli alle nostre "possibilità" strutturali. Questo corso ha lo scopo principale di mantenere vive le origini del nostro shiatsu. Per diversi anni ho tenuto seminari monografici in varie sedi riscontrando un notevole interesse.

Ho scoperto il fascino di una tecnica così bella da vedere e armonica da praticare. Complessa, ma accessibile, uno stimolo a crescere, a scoprire nuove risorse e sentirsi in diretta connessione con le origini. La cosa mi ha talmente preso che, dopo la sua scomparsa, mi sono dedicato, con una certa presunzione, nel ricostruire le sequenze e renderle fruibili a quante più persone possibili. Essere arrivato a trovarne un riconoscimento ufficiale nella scuola di cui faccio parte mi ha dato non poca soddisfazione e quindi colgo l'occasione per dare alcune notizie in merito a uno dei padri della nostra tecnica.

SHIZUTO MASUNAGA è nato nel 1925 a Gui nella regione di Hiroshima. Si laurea nel 1949 in psicologia, ma le vicissitudini della vita lo portano ad avvicinarsi allo shiatsu, dapprima in una scuola, il Collegio Shiatsu Giapponese, dove insegna, poi nel 1968 a Tokyo, dove crea un proprio centro di Shiatsu Io-kai. Il Maestro Masunaga, partendo dalla volontà di reintrodurre le origini tradizionali della medicina cinese nello shiatsu, ha sviluppato un metodo personale che ha fatto conoscere tramite conferenze e libri. A partire dal 1975, tenne tutta una serie di conferenze a Hong Kong e in Corea, nel 1977 fu invitato a più riprese in Canada, negli Stati Uniti e in Europa. Morì nel 1981, in seguito ad una forma tumorale.

Secondo Masunaga "C'è la vita dentro al meridiano", ha denominato "Shiatsu del meridiano" il suo lavoro. Divenne un insegnante in psicologia clinica. Parallelamente a ciò non ha smesso di lavorare per mettere a punto un metodo personale e una propria teoria sullo Shiatsu. Ha fondato l'Associazione "Io-kai" (re della medicina) i cui i principi sono:

Conoscere bene la malattia

Riconoscere l'origine della malattia

Curare la malattia

Accompagnare la guarigione del soggetto

Evitare una ricaduta e un ritorno della malattia.

Lasciò scritto: "Dopo 20 anni di lavoro sullo Shiatsu ho compreso che avevo finalmente trovato nello Shiatsu tutto quello che speravo dal mio lavoro. Prima ero obbligato a lavorare in un modo che non apprezzavo per nulla. Questo mi ha costretto a evolvermi al fine di scoprire la mia identità. Da quando ho deciso di avanzare attivamente, dimenticando il mio ego, ho avuto l'impressione di entrare in un universo incredibile".

Nell'esperienza che faremo, per praticare lo shiatsu non si utilizzano solo le dita ma ugualmente i gomiti, le ginocchia, le braccia, qualche volta i pugni e i piedi. Ed in questa pratica si fa abbondantemente uso degli stiramenti e delle mobilizzazioni.

Apprese le basi nei corsi dell'Accademia, studieremo: la pressione verticale, la pressione continua stabile, la pressione di sostegno.

Riporto un passo di una scritto di Mario Vatrini: "Tentando di definirlo in una parola, l'aggettivo che mi viene in mente è *bello*, bello da vedere e da eseguire. I movimenti, gli spostamenti richiesti danno una gradevole sensazione di relazione con Uke, di contatto mantenuto con il corpo oltre a quello relativo alla pressione. Insomma, la richiesta per Tori nell'eseguire questo stile è di osare, di usare il peso senza nulla trattenere e di tenere sempre il contatto".

Questo è lo stile che più si è diffuso in occidente, al quale si sono ispirate le scuole di shiatsu nella stragrande maggioranza per almeno due motivi: la fantasia manifestata nel concepire la combinazione delle tecniche ed il pensiero del M° Masunaga, insieme assolutamente affascinante per quanti sono alla ricerca di una comprensione dell'individuo diversa da quella anatomico-fisiologica strutturale.

Lo stile è ideato in Giappone, dove gli operatori di shiatsu fanno almeno sei trattamenti al giorno per sei giorni la settimana per tutto l'anno.

Lo stile viene insegnato in due fasi distinte, nella prima si impara la sequenza semplice, nella quale si usano il palmo, la nocca, il pollice ed è propedeutica alla seconda, avanzata, nella quale vengono introdotti il gomito e il ginocchio.

Il M° Masunaga include nel suo stile anche tecniche non propriamente di shiatsu, come le manipolazioni vertebrali e osteopatia, che sono di fatto degli optional e gli stiramenti tratti dal do-in, che invece fanno parte integrante della tecnica Iokai.

L'intenzione del M° Masunaga era che il praticante lo stile Iokai visse un'esperienza trasformativa del proprio modo di essere, piuttosto che informativa o nozionistica, con ciò dissociandosi dalla tendenza giapponese degli anni '70 generalmente tesa alla modernizzazione selvaggia degli usi e costumi tradizionali.

Vorrei concludere dicendo che la pratica di questi kata è quanto di più tecnico, evolutivo, divertente e mostruosamente efficace... sia per Uke, ma principalmente per Tori indicando una gestione del peso e del ritmo molto particolare e coinvolgente, Uke si sente accolto in un abbraccio di condivisione spesso "spiazzante" e illuminante di nuova coscienza del proprio se.

David Hirsch



CORSI DI SPECIALIZZAZIONE:

I kata professionali del Maestro Masunaga

Presso l'Accademia Italiana Shiatsu Do sede di Bologna, in data
5/6 febbraio, 12/13 marzo, 14/15 maggio 2011

La serie di sequenze fu presentata da Mario Vatrini in occasione di alcuni incontri organizzati dall'Istruttore che gestisce i seminari presso una scuola di Bologna attorno ai primi anni del 2000; rappresentano un prezioso collegamento fra le tecniche attualmente utilizzate nei Kata didattici dell'Accademia e le origini storiche dello shiatsu nella visione del M° Masunaga.

David Hirsch, l'istruttore che terrà il corso, ci proporrà i tre kata (posizioni semiprona, prona e supina) inquadrando nel contesto storico e filosofico che ha caratterizzato la Scuola Iokai di Tokio fondata dal Maestro Masunaga.

Sarà fornita una dispensa completa e dettagliata della parte introduttiva e della sequenza delle tre posizioni.

Per ulteriori informazioni chiama subito la Sede di Bologna oppure consulta l'apposita sezione del sito, all'indirizzo
www.accademiashiatsudo.it/Corsi-di-Specializzazione

Le iscrizioni si chiudono giovedì 27 gennaio. Affrettatevi!



Centri Trattamenti "Shiatsu Do"

E' nato il primo network nazionale

A dicembre è finalmente nata la prima rete nazionale di Centri Trattamenti Shiatsu "Shiatsu Do".

La rete è stata creata per valorizzare l'esperienza più che decennale sviluppatasi nelle tante Sedi dell'Accademia.

A fronte di una vocazione più apparentemente didattico/formativa, la maggior parte delle nostre Sedi ha in realtà sempre visto una **presenza continua, qualificata e professionale di operatori shiatsu che desideravano mettere le proprie conoscenze a disposizione di chi volesse accostarsi allo shiatsu per un supporto che permettesse un miglioramento del proprio benessere tramite la piena espressione delle risorse vitali.**

In questi anni è stata reciprocamente riconosciuta l'importanza di queste esperienze, e conseguentemente è nata l'esigenza di strutturarsi in "rete", in modo da poter uniformare i vari Centri - tendendo ad un ulteriore miglioramento in termini di qualità, servizio e capacità di rapportarsi con uke - mantenendo allo stesso tempo le caratteristiche proprie di ognuno di essi. **Tutto ciò per poter offrire — alla moltitudine di persone che continuano ad avvicinarsi allo shiatsu per avere un sostegno — una sempre maggior qualità e competenza.**

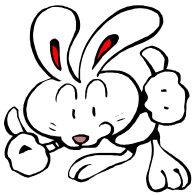
Per informazioni sui vari Centri e sulle offerte proposte, puoi consultare il sito: www.trattamentishiatsu.it

Ti ricordiamo che presso il **Centro Trattamenti della Sede di Bologna** lavorano operatori con oltre 15 anni di esperienza. A tale esperienza si aggiungono locali confortevoli, ampia disponibilità di orari e prezzi competitivi.



Inizia bene il 2011! Chiama subito allo 051 / 46 47 14 per fissare un appuntamento!

IL POLLICINO di Bologna



Pasqua in Valsamoggia

"Cinque sensi che lavorano insieme danno vita al sesto" (D. Bolelli)

dal 22 al 25 aprile 2011

Quattro giorni da passare insieme nella splendida struttura de "La Lodola", in Valsamoggia (BO), che negli anni ha già accolto numerose volte gruppi di shiatsuka per seminari indimenticabili.

Lavoreremo sui cinque sensi e su come intervengono nella nostra pratica dello shiatsu, come "definiscono" la realtà che percepiamo e come influiscono sul nostro modo di lavorare, il nostro rapporto con uke e le strategie che adottiamo.

Cercheremo di arrivare all'integrazione dei sensi per dar vita — come ci viene suggerito — al "sesto", preludio per una più ampia conoscenza dell'entità "toriuke" ed un maggior coinvolgimento in essa.

La bellezza della zona ci permetterà di intervallare la pratica con passeggiate nelle dolci campagne che circondano la struttura.

Informazioni pratiche:

- arrivo nella mattinata di venerdì 22 e ripartenza nel pomeriggio di lunedì 25 aprile;
- organizzazione in autogestione (si collabora tutti alla cucina ed alle pulizie);
- costo totale: 130,00 € per iscrizioni entro il 20/03/2011; 150,00 € dopo tale data;
- è possibile farsi accompagnare da familiari non praticanti: il costo per loro è di 120,00 €.

Per ulteriori informazioni e per comunicare la tua adesione,
chiama al più presto la Sede di Bologna:

051 — 46 47 14 o shiatsu-do@iperbole.bologna.it



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!



LE RIVISTE



**TUTTI GLI ARRETRATI SONO IN VENDITA
AL PREZZO SCONTATISSIMO DI 1 €
CHIEDETE IN SEGRETERIA!!!!**



AAA Operatrici shiatsu cercasi

15 gennaio 2011

L'Associazione di Volontariato "La Tenda Bianca - Shiatsu per l'emergenza" (www.latendabianca.org) sta attivando sul territorio di Bologna progetti di intervento a favore di donne in situazioni di disagio, in collaborazione con associazioni già attive sul territorio.

Per la caratterizzazione delle strutture e dei progetti è richiesta, attualmente, la sola disponibilità di operatrici Shiatsu di sesso femminile.

L'accettazione della richiesta è subordinata alla iscrizione a La Tenda Bianca e alla valutazione dei responsabili dei progetti.

E' richiesto che l'operatrice sia in possesso di autonoma copertura assicurativa professionale.

Per avere maggiori informazioni e comunicare la vostra disponibilità potete scrivere agli indirizzi e-mail latendabianca@gmail.com o info@latendabianca.org oppure telefonare ai numeri 329/8173385 Antonella Giliberti o 348/4480707 Diego Stellino

Le nostre attività

PRESSO LA NOSTRA SEDE SI TENGONO I SEGUENTI CORSI:

CORSO DI SHIATSU, il giovedì alle 21.00 con Roberta

CORSO DI GINNASTICA DOLCE, il martedì alle 09.30 con Emanuela

CORSO DI PILATES, il martedì alle 18.00 e il venerdì alle 19.00
con Federica e Chiara

CORSO DI YOGA, il giovedì alle 19.15 con Gabriele

Tutte le possibilità per stare meglio... non perderle!
Per informazioni, puoi rivolgerti in Segreteria.

IL POLLICINO di Bologna



I PROSSIMI APPUNTAMENTI

Viaggio al Centro dell'Essere

Con gli amici della Sede Nazionale

Domenica 6 marzo 2011

Ospiteremo il "Gruppo di Studio" della Sede Nazionale, che ci guiderà per tutto il giorno alla scoperta dell'**'addome**, questa importante e "misteriosa" zona corporea, spesso e volentieri via di accesso preferenziale ad uke.

Sottolineo che la proposta di lavoro è il risultato di anni di ricerca e pratica da parte di un gruppo estremamente qualificato, composto da Istruttori e diplomati.

Un'esperienza da non perdere!

Orari: 09.00 — 17.00

Costo: euro 50,00 (35,00 per i soci di Bologna con C.P.)

Termine iscrizioni: giovedì 24 febbraio

Canali Tendino-Muscolari

Con Gianni Scarpa

19/20 febbraio, 26 marzo, 16/17 aprile

Il corso è iniziato l'8/9 gennaio e continuerà per altri tre fine settimana. La struttura monotematica del corso permette la partecipazione anche ai singoli incontri, al costo di 100,00 € cadauno.

Iscrizioni in Segreteria entro il giovedì precedente l'incontro.

Una settimana di shiatsu-vacanze a Bagni Froy

Dal 2 al 9 luglio 2011

Le Sedi di Gallarate, Genova e Bologna uniscono le loro forze per offrirvi un'estate indimenticabile.

Dal 2 al 9 luglio saremo nella stupenda Val di Funes, sotto Bressanone, per passare una settimana di shiatsu, di passeggiate, di attesa dell'alba sulle Dolomiti, di giri in bicicletta, di osservazione delle stelle e molto altro ancora.

In altre parole, una settimana per incontrare gli altri ed incontrarci!

Prenota le ferie, prepara le valigie e comincia a contare i giorni che ti separano da una vacanza che non potrai dimenticare!

Per informazioni dettagliate su programma, costi ed altro, puoi chiamare la Sede di Bologna (051/464714) o le altre Sedi Organizzatrici.

"Ci sarà sempre un'altra realtà che renderà fantastica la verità a cui crediamo di essere giunti."

CHRISTOPHER FRY

A.A. CERCASI!!!!!!

Soci di buona volontà che possano inviare articoli, ricette, curiosità o altro da pubblicare sui prossimi numeri de

"Il Pollicino".

Invia il materiale in formato Word a: shiatsu-do@iperbole.bologna.it

Siamo su internet

www.accademiashiatsudo.it

artedeloshiatsu.wordpress.com

www.trattamentishiatsu.it

Hanno contribuito alla realizzazione di questo numero: *Roberta Michieli, Marcello Marzocchi, Mario Milazzo, Francesco Contino, David Hirsch.*

In prossimità del Carnevale, le brave massaie si adoperano per preparare i dolci tipici. Ogni regione d'Italia ha i suoi: "sfrappole" qui a Bologna, "cenci" o "chiacchiere" in Toscana, "lattughe" nel bresciano, "bugie" in Piemonte e Liguria, dalle mie parti, a Venezia, si chiamano...



CROSTO'LI O GA'LANI



Ingredienti per 6 persone

300 gr di fior di farina, 60 gr di zucchero semolato, 2 uova, 60 gr di burro, un bicchierino di grappa, mezzo bicchiere di latte, un pizzico di sale, olio di semi (o strutto) per friggere, 50 gr di zucchero a velo o vanigliato

Ammorbidire o sciogliere appena il burro.

Sul tavolo disporre la farina a fontana e nel cratere versare le uova, il burro sciolto, lo zucchero semolato, il latte, il bicchierino di grappa, un pizzico di sale e lavorare a lungo l'insieme fino a ottenere una pasta da poterla tirare a sfoglia con il mattarello.

Tirare quindi la pasta a sfoglie sottili il più possibile e, con una rotella dentellata, ricavarne molte losanghe o rettangoli (crosto'li), praticando anche due incisioni al centro, oppure due nastri larghi due dita da annodare (ga'lanì).

In una larga padella far ben scaldare abbondante olio e friggere i crosto'li o ga'lanì senza farli troppo dorare.

Estrarli, porli a intiepidire su carta assorbente per alimenti, disporli poi sul piatto di portata spolverizzandoli di zucchero a velo.

Buon appetito!