



# IL POLLICINO

di Bologna



## SHIATSU, PRESENZA, DO, ASSOCIAZIONE ED ALTRE AMENITÀ

Nello studio dello shiatsu ci alleniamo – tra le altre cose – a portare attenzione al nostro uke.

Dal contatto iniziale cominciamo a raccogliere informazioni sul suo stato: respiro, battito cardiaco, tensione o rilassamento, oltre ad una miriade di altri particolari, spesso sotto forma di sensazioni impalpabili che ci danno però indicazioni su come cominciare il nostro trattamento.

La nostra attenzione resta vigile per tutto il resto dell'incontro. Quando ci muoviamo, appoggiandoci ad uke; quando gli spostiamo un arto, sostenendone l'articolazione; ma, soprattutto, ad ogni singola pressione, quando il nostro stimolo viene "accolto", elaborato, e genera una risposta. Risposta che dobbiamo essere pronti a cogliere, per seguire con una nuova pressione "adeguata", che consenta il successo del trattamento ed il risveglio vitale di entrambi, tori ed uke.

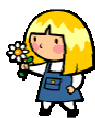
Fin qui niente di nuovo! Ogni shiatuka, che sia un "maestro" o un principiante, si comporta come descritto, in modo più o meno consapevole.

Mi verrebbe da usare la parola "presenza" per indicare questo stato. La maggior o minor presenza è un indice della qualità ed efficacia del trattamento che faccio.

Ultimamente mi viene spesso da pensare all'impegnativo "Do" col quale etichettiamo il nostro modo di fare e proporre lo shiatsu. Seguire la "Via" implica – dal mio modesto punto di vista – l'estensione del comportamento visto sopra ad ogni relazione che abbiamo nel corso della vita, anche – e soprattutto

– al di fuori dello stanzino dove facciamo – coccolati da incensi e musica adeguata – il nostro bel trattamento.

Ecco allora che mi viene da fantasticare – in modo particolare – sulla nostra Associazione, equiparandola ad una "Grande Uke".



Mi avvicino con attenzione a Lei, evitando di sbattere la porta d'ingresso ed entrando in uno stato di silenzio ed ascolto, per percepire i segnali che mi manda (forse c'è una lezione in corso, o magari qualcuno sta trattando...).

Arrivo sempre qualche minuto prima dell'orario delle lezioni, o della chiusura della Segreteria se devo adempiere ad una qualche formalità (chiedere informazioni, rinnovare la tessera, iscrivermi ad un corso...). Se qualche mio compagno – magari un "novellino" da poco in Associazione – è particolarmente rumoroso lo prego di abbassare la voce, di spegnere il cellulare o di non ciabattare, spiegandogli il perché; se frequento un corso di yoga o pilates, o sono alla fine dello stesso, cerco di capire se qualcuno sta facendo shiatsu, ed adotto un comportamento che non disturbi; se vedo un pezzo di carta per terra, o qualcosa fuori posto, magari lo raccolgo o lo sistemo; se lascio le ciabatte in sede, ogni tanto le riporto a casa per pulirle; dopo il pranzo conviviale durante il week end di shiatsu, sistemo tutto in ordine nell'apposita scatola, magari lavando quanto è stato sporcato (che l'abbia fatto io o i miei compagni è irrilevante...); allo stesso modo, alla fine di un corso mi preoccupo di non lasciare bottiglie, bicchieri, cabaret con cibo sulla scrivania o nei posti più disparati, evitando che qualcun altro (ma chi sarà, un elfo?) magari arrivi il giorno dopo e debba perder tempo per com-

pensare la mia pigrizia.

Questi sono solo alcuni piccoli – ma concreti – esempi di come potremmo portare lo shiatsu nella nostra vita (o in una piccola parte di essa, i momenti passati insieme in Associazione). Se lo facciamo col nostro uke, perché non provare con la nostra Associazione? Come potrebbe essere se si respirasse la stessa "atmosfera" che si crea dopo un trattamento shiatsu ben riuscito?

Ai tutti i soci l'invito a provare, magari come semplice allenamento per poi adottare lo stesso comportamento in ogni momento della nostra quotidianità.

Marcello Marzocchi



### Sommario:

- Il contatto che fa fluire	Pag 2
- Una giornata con mAnima	Pag 3
- Assemblea dei soci 28 aprile 2010	
- I percorsi energetici in Valsamoggia	Pag 4
- 25° Anniversario. Accademia Italiana Shiatsu Do - Convegno Nazionale	Pag 5
- XXX Settimana Calderarese	
- Erbazzone dolce di Frida	Pag 6

### A.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



## Il contatto che fa fluire...

*Emiliano Spalluto ringrazia per l'esperienza del 2°PP brillantemente conclusosi con il seminario finale a marzo 2010*

Credo che le soddisfazioni più grandi si abbiano nell'affrontare un percorso e non nel riceverne il premio finale.

Lì è già tutto finito, tutto è già passato. E' solo la consapevolezza che tutto è volto al termine..., la ciliegina sulla torta.

Ma la torta..., quella crema così soffice e quella cioccolata...; quanto gusto mentre la si è mangiata!

Quando affondi il cucchiaino la prima volta..., inizia il gusto... e ti rendi conto che sei partito per un viaggio.

Un viaggio fatto di emozioni, sentimenti, persone...

Si parte sempre un po' titubanti per come potrà essere la nuova situazione. Tutto nuovo..., istruttore, kata, assistenti, nuove difficoltà da affrontare, schede da compilare, trattamenti da eseguire..., molti trattamenti.

Inizi dal numero uno ma sai già che dovrai andare in là..., tanto in là...

Una cosa però ti rassicura e ti rafforza, **IL GRUPPO**.

Lo scambio continuo, il contatto, l'amicizia... L'unica cosa che è rimasta uguale.

Ma il tempo passa, il kata si forma, le pressioni migliorano, i dolori arrivano, la fatica si fa sentire. Ma quando inizi a danzare, non puoi fermarti... e allora arriva il compito fondamentale dell'istruttore e degli assistenti che amalgamano il gruppo e lo sostengono. E il gruppo cresce, le pressioni migliorano, le perpendicolarità sono buone, le lezioni marciano con la loro musica, i trattamenti scorrono come fiumi...

Inizi ad acquistare la consapevolezza

che per riuscire a dare devi imparare a ricevere.

Ed allora ti immergi nelle serate di pratica per cercare di capire cosa si deve "dare" durante il trattamento.

Ma non c'è nulla da capire... Lo Shiatsu è un'emozione, ...non un gesto.

E proprio quando non ti prefissi di dare qualcosa che stai donando immensamente...!

E le persone lo sentono. E quel "grazie" vale più del denaro che ti potrebbero dare.

Ma il corso è un movimento che non si può fermare...

I mesi passano, le pressioni migliorano, il kata inizia a fluire, le sensazioni iniziano ad arrivare e il gruppo lega sempre più.

Spesso però è più la paura delle difficoltà che la difficoltà stessa che spaventa.

Ed allora il gruppo si stringe attorno al suo istruttore e agli assistenti.

Ed è proprio quel contatto che ti fa fluire, che ti fa diventare kata...!

Quella forma codificata di pressioni e movimenti diventa un ritmo armonioso di carezze e contatti.

Le "cose" che rimangono non sono le lezioni ma quello che ci portiamo dentro.

Quello che facciamo uscire fuori quando abbiamo un contatto.

Il kata è semplicemente la forma di quello che abbiamo dentro incarnata in un gesto!

"Tempo fa un mio maestro mi disse: non dare peso a quello che dai, ma ringrazia per quello che senti e ricevi in cambio, qualsiasi cosa sia..."

Perché ognuno sente a suo modo e in quel modo va riconosciuto e rispettato.

Credo che nello Shiatsu il contatto tra Tori e Uke sia davvero il centro..., tutto il resto è

solo un interessante e splendido contorno.

E così il percorso giunge al termine..., ma è la fine o un inizio di qualcosa di grandiosamente speciale...?!

Credo che questo io l'abbia capito al seminario finale.

Il nostro gruppo ha "rotto" gli schemi comuni.

E' davvero entrato in contatto..., quel contatto che caratterizza lo Shiatsu.

C'è stata un'unione di sentimenti e di forme in un solo "TUTTO" !!

Si è proprio sentito questo...!

Il gruppo si è uniformato creando un qualcosa di magico...

Tutto riempito da esperienze e proposte di lavoro interessanti da sviluppare nel 3° P.P.

E poi la consegna degli attestati... Momento straordinario che a volte ti fa capire davvero che le piccole cose per qualcuno sono veramente grandi cose.

E' stato un anno di crescita per tutti. Anche se ancora non mi rendo conto di quanto sia stato importante...; ...nel vivere lo Shiatsu sicuramente verranno fuori aspetti nuovi e sorprendenti assimilati durante il percorso.

Ringrazio tutti i ragazzi del 2° P.P. che mi hanno affiancato in questa avventura.

Livio, Carlo e Dario per il sostegno che ci hanno dato durante tutta l'esperienza.

Tutti gli shiatsuka delle serate di pratica che con i loro consigli hanno contribuito alla nostra crescita.

Un ringraziamento a Marcello che con la sua passione ci dona grandi stimoli e un ringraziamento all'Accademia per il lavoro che svolge quotidianamente, per le opportunità che offre a tutti noi e che grazie a questo ci arricchisce di grandi sensazioni ed emozioni.

Con affetto per tutti voi... Emiliano.

\* le foto sono di Diego Stellino \*





## Una giornata con mAnima



Il 25 aprile un piccolo manipolo di shiatsuka della nostra Sede si è recato a Bergamo.

Siamo stati invitati dagli amici dell'Associazione mAnima a contraccambiare la visita che ci hanno fatto lo scorso gennaio.

E' stata una "normale" giornata di pratica, dove ognuno dei due gruppi ha proposto esperienze legate al proprio modo di fare shiatsu. Ma, al di là della tecnica, vorrei testimoniare l'atmosfera che ha pervaso l'intera domenica.

Sintetizzando molto, ho colto un calore, un'accoglienza, una voglia di condividere che mi hanno commosso (anche se ho abilmente nascosto...). Mi è sembrato di cogliere in questi shiatsuka - che conosco poco ma che mi viene da chiamare amici - una passione per quello che fanno, un'unione come gruppo, un'apertura verso "altri" con esperienze e formazioni diverse, che raramente riscontro.

Scrivendo queste righe mi rendo però conto che non riesco assolutamente a descrivere le mille sfumature di quanto ho vissuto. So solo che situazioni come queste sono quelle che alimentano il mio shiatsu e la mia voglia di praticarlo e studiarlo insieme ad altri.

Per cui, concludo semplicemente ringraziando Antonella, Lorenzo, Luciano e Roberta, i compagni che hanno condiviso questa esperienza, insieme a Monica ed Elena.

Ma ancora di più ringrazio gli amici di Bergamo - Angela, Cristiano, Giusy, Marianna, Silvia - per quanto ci hanno offerto, ed invito chi fosse interessato allo shiatsu nella loro zona a contattarli, per un trattamento o per uno scambio di pratica. Sicuramente si troverà bene.

Ovviamente sto già pensando a come organizzare un prossimo incontro con loro...

Marcello Marzocchi



## Assemblea dei soci

Il 28 aprile si è tenuta la consueta assemblea annuale dei soci della Sede di Bologna dell'Accademia Italiana Shiatsu Do.

Con i 18 partecipanti si è esaminato ed approvato il bilancio 2009, che ha presentato - per la prima volta dopo alcuni anni - un risultato positivo.

Ci siamo confrontati sul cosa significa essere un'associazione, su come migliorare ulteriormente il già buon "clima" che esiste al nostro interno e su come diventare più "visibili" all'esterno, partecipando ad eventi e manifestazioni che possano contribuire a far conoscere quanto facciamo.

Si è accennato alla futura costituzione della "Tenda Bianca", associazione nata dall'esperienza di volontariato fatta lo scorso anno in Abruzzo.

La serata si è conclusa con il rinnovo delle cariche sociali, che registra la "new entry" tra i consiglieri di Urbano Rontini.

Nel ringraziare tutti i soci intervenuti per la loro partecipazione e contributo al confronto avvenuto nella serata, informo che il verbale dell'assemblea ed il bilancio 2009 affissi in bacheca, a disposizione di tutti i soci interessati.

# IL POLLICINO di Bologna



## I percorsi energetici in Valsamoggia

Se non conoscessi niente della teoria dei canali energetici, ed andassi ad esplorare con le mani – utilizzando le pressioni caratteristiche dello shiatsu – una persona ed il suo corpo, troverei gli stessi percorsi che ci sono stati tramandati dalla tradizione? Noterei le stesse relazioni tra loro e le varie funzioni vitali? O scoprirei qualcosa di diverso?

Queste domande sono alla base del lavoro che svilupperemo durante la settimana di shiatsu-vacanze che si terrà in Valsamoggia dal 4 al 10 luglio.

Approfondiremo la “questione” dei percorsi energetici basandoci – oltre che su mappe e testi – soprattutto sulla nostra sensibilità e su quanto questa ci permette di cogliere del “mondo” rappresentato da uke, consapevoli comunque di afferrare sempre e solo una parte della realtà.

Cercheremo inoltre di definire quelle “strategie operative” che ci permetteranno di interagire al meglio con tale

realtà, con l’obiettivo del massimo risveglio vitale nell’entità “tori/uke”.

Il lavoro – a carattere marcatamente esperienziale – sarà gestito e coordinato da istruttori dell’Accademia. La settimana sarà invece in regime di autogestione.

Si alterneranno alla pratica shiatsu escursioni nella zona, un “pezzo” di Appennino veramente stupendo!

La partecipazione alla settimana è aperta a shiatsuka dell’Accademia e di qualunque altra Scuola e formazione (è sempre necessaria la tessera dell’Accademia in corso di validità). Agli allievi dei corsi professionali dell’Accademia saranno riconosciute 15 ore di pratica certificata.

Il costo complessivo della settimana (vitto, alloggio e seminario) è di euro 310,00, **ridotto ad euro 260,00 per iscrizioni entro il 31 maggio** (con versamento della caparra di euro 100,00).

Sarà possibile farsi accompagnare da familiari non praticanti, per i quali il costo è di euro 230,00.

**Una settimana in Valsamoggia con noi!**




**Shiatsu-vacanza dal 4 al 10 luglio 2010**

Circondati dalle dolci colline dell’Appennino Bolognese, allietati da paesaggi incantevoli e poetici tramonti faremo shiatsu approfondendo lo studio dei percorsi energetici. Ci avventureremo in rigeneranti escursioni e rilassanti passeggiate, immersi nel silenzio dei boschi e della campagna. Infine, non mancheranno momenti di convivialità, chiacchiere, canti, ballate, gustose specialità e buon vino...

**Accademia Italiana Shiatsu Do Sede di Bologna**





La settimana è in completa autogestione: le esperienze di shiatsu saranno coordinate da istruttori dell’Accademia Italiana Shiatsu Do, alle pulizie si alterneranno tutti i partecipanti, e ognuno, a turno, sarà invitato a collaborare nella preparazione dei pasti, guidati dai più esperti.  
Il costo è di € 310,00 (ridotto a € 260,00 per iscrizioni entro il 31/05/2010) ed è comprensivo di vitto, alloggio e uso della sala per la pratica.  
Per ulteriori informazioni e per prenotazioni contata la Sede di Bologna dell’Accademia  
Tel./Fax. 051 464714 Email: shiatsu-do@iperbole.bologna.it

*Per ulteriori informazioni, o per comunicare la vostra adesione, potrete contattare la Sede di Bologna, telefonicamente allo 051-464714 o via mail all’indirizzo [shiatsu-do@iperbole.bologna.it](mailto:shiatsu-do@iperbole.bologna.it)*

### LE NOSTRE ATTIVITA'

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.



### FINO A FINE GIUGNO

I soci con Contributo Pratica potranno ricevere trattamenti dagli operatori del nostro Centro con uno sconto incredibile:

**10 trattamenti al prezzo di 185,00 euro**  
(18,50 euro a trattamento, contro i 36,00 euro normalmente richiesti)  
L’abbonamento ha validità di un anno

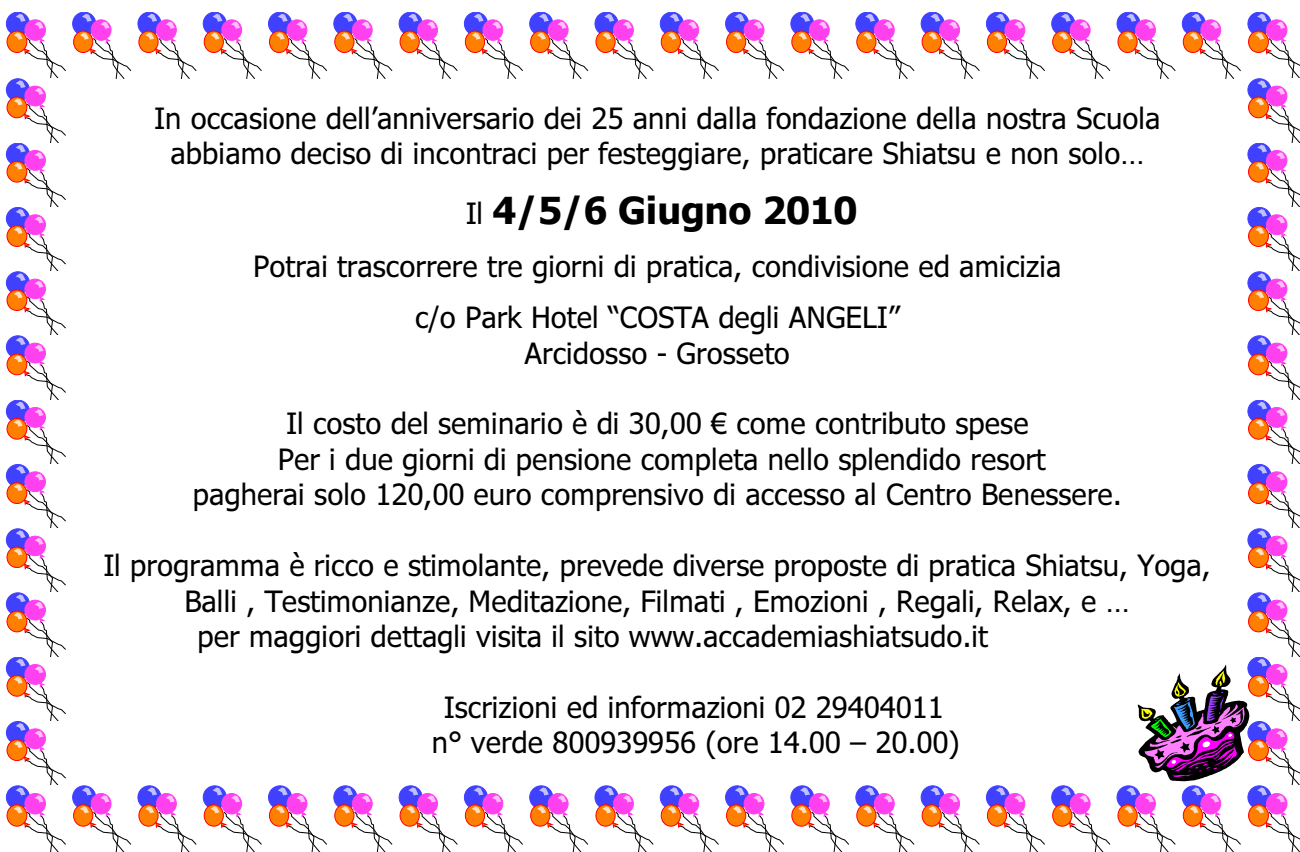
**Per ricevere i trattamenti, puoi rivolgerti direttamente agli operatori.**

# IL POLLICINO di Bologna



**25° Anniversario**

Accademia Italiana Shiatsu Do  
"Convegno Nazionale"



In occasione dell'anniversario dei 25 anni dalla fondazione della nostra Scuola abbiamo deciso di incontrarci per festeggiare, praticare Shiatsu e non solo...

**Il 4/5/6 Giugno 2010**

Potrai trascorrere tre giorni di pratica, condivisione ed amicizia

c/o Park Hotel "COSTA degli ANGELI"  
Arcidosso - Grosseto

Il costo del seminario è di 30,00 € come contributo spese  
Per i due giorni di pensione completa nello splendido resort  
pagherai solo 120,00 euro comprensivo di accesso al Centro Benessere.

Il programma è ricco e stimolante, prevede diverse proposte di pratica Shiatsu, Yoga, Balli, Testimonianze, Meditazione, Filmati, Emozioni, Regali, Relax, e ...  
per maggiori dettagli visita il sito [www.accademiashiatsudo.it](http://www.accademiashiatsudo.it)

Iscrizioni ed informazioni 02 29404011  
n° verde 800939956 (ore 14.00 - 20.00)



## XXX Settimana Calderarese

Dal 28 maggio al 6 giugno si svolgerà a Calderara la "XXX Settimana Calderarese", festa che mira a riunire la popolazione, le Associazioni del territorio e tutte le frazioni di Calderara di Reno, con un interessante calendario ricco di iniziative.

Grazie a Diego e alla Protezione Civile di Calderara avremo a nostra disposizione uno spazio per far conoscere lo shiatsu e il progetto di volontariato in Abruzzo, che ha portato molti di noi a trattare i terremotati nella tendopoli di Pianola.

Per tutti i soci sarà una bella opportunità per praticare e condividere quest'arte che tanto amiamo. Siete quindi tutti invitati a contattare Carlo, per dare la vostra disponibilità, anche per poche ore, per fare trattamenti. A tutti gli allievi dei Percorsi Professionali sarà riconosciuta un'ora di pratica ogni due trattamenti eseguiti.

**DECATHLON**

**CONVENZIONE DECATHLON**

ABBIAMO DATO AVVIO AD UNA CONVENZIONE COL NEGOZIO DECATHLON DI BOLOGNA  
A TUTTI I SOCI CHE SI PRESENTERANNO CON LA TESSERA DELL'ACCADEMIA IN CORSO DI VALIDITA',  
SCONTO DEL 5% SULL'ABBIGLIAMENTO TECNICO

# IL POLLICINO di Bologna



## Erbazzone dolce di Frida

### Ingredienti per la pasta:

250 g farina  
100 g zucchero  
50 g burro  
50 ml latte  
1 uovo intero  
mezza bustina di lievito  
1 pizzico di sale

### Ingredienti per il ripieno

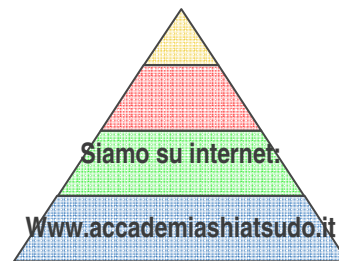
50 g di ricotta  
120 g di spinaci lessati e strizzati  
2 uova piccole  
100 g di zucchero  
80 g di mandorle  
30 g di amaretti  
1 cucchiaino di lievito  
2 pizzichi di sale  
1 bicchierino di liquore all'anice (Sassolino, Sambuca...)



Impastare gli ingredienti indicati per la pasta, aggiungendo il latte un po' alla volta, fino ad ottenere un impasto morbido che si farà riposare in frigorifero mentre si prepara il ripieno.

Tritare, il più finemente possibile, le mandorle con gli amaretti e un cucchiaino di zucchero, a parte passare nel frullatore gli spinaci con la ricotta ottenendo una crema, montare in una ciotola i tuorli con 50 gr di zucchero, aggiungere il bicchierino di liquore continuando a sbattere. Unire in ordine il trito di mandorle e amaretti, il lievito, il sale, la ricotta con gli spinaci. All'impasto ottenuto si aggiungono gli albumi montati a neve con il rimanente zucchero mescolando dall'alto verso il basso.

Togliere la pasta dal frigo, stenderne una parte molto sottile con la quale si fodererà uno stampo di 25 cm, versare dentro il ripieno e, ricavando delle strisce dal resto della pasta, sbizzaritevi con le decorazioni. Infornare a 175° per 50 minuti.



### 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



Oggi l'Accademia sceglie di partecipare a un nuovo progetto culturale ed editoriale, contribuiremo con altri amici alla nuova rivista: **STAREMEGLIO.**

LE CONVINZIONI SONO PER LA  
VERITÀ NEMICHE PIÙ PERICOLOSE  
DELLE MENZOGNE.  
(FRIEDRICH NIETZSCHE)

## CHIEDI IN SEGRETERIA!!!!!!



Gli arretrati della rivista  
"Arte del Vivere-Shiatsu Do"  
a prezzo scontato:  
**Euro 2,50 anziché 4,80**

UN PEZZO DI STORIA DELLO SHIATSU!!!



La rivista "Aam Terra Nuova"  
ultimo numero a prezzo scontato:  
**Euro 3,00 anziché 3,80**  
arretrati a prezzo scontatissimo:  
**Euro 2,00 anziché 3,80**

## "SHIATSU DO UNO STILE DI VITA"

SONO ARRIVATE LE NUOVE T-SHIRT DEL 25° ANNIVERSARIO  
I COLORI SONO VARI E TUTTI MOLTO BELLI  
CHIEDI IN SEGRETERIA LA TUA TAGLIA!!!!

Hanno contribuito alla realizzazione di questo numero: Roberta Michieli, Marcello Marzocchi, Emiliano Spalluto, Frida Migliori