

# Il Pollicino

Di Firenze ...news, attività della sede e altro

## Notizie di rilievo:

- Corsi professionali
- Centro trattamenti
- Pratica
- Seminari monografici
- Formazione permanente
- VOLONTARIATO
- Segreteria

*Ben ritrovati...che dire, si ricomincia...ma chi ha mai smesso??? Mi ricordo con i colleghi nella ormai celeberrima settimana istruttori di fine agosto in quel di Lamoli e se credevo di essere l'unico ad aver passato l'estate sotto il segno del pollice,,beh, mi sbagliavo di brutto! Settimane estive, seminari, feste varie e non ultima la attuale festa del PD al parco delle Cascine di Firenze hanno impegnato molto del nostro tempo fra luglio ed agosto. Ad un certo punto il pensiero è stato: "ma tutto questo impegno porterà tanti nuovi allievi nei nostri corsi?, riprenderemo gli investimenti economici sostenuti?" non ho aspettato la risposta, non*

## Si riparte...

*credo che sarà grazie a ciò che aumenteranno le presenze nei nostri corsi e non penso a quanti soldi abbiamo speso e che non rientreranno nelle magre casse della sede, ma ho visto tante e tante persone entusiaste che si dilettavano nel distribuire centinaia e centinaia di pressioni a un indescrivibile numero di persone...e se il nostro principale obiettivo è quello di diffondere lo shiatsu, quale miglior scenario di quello che ho potuto condividere con tanti colleghi?*

*E ora tante idee, tanti progetti e pochissime risorse,ma che impor-*

*ta, faremo quello che sarà possibile e per il resto ci terremo il desiderio di continuare a lavorare insieme per...perchè lo shiatsu ci aiuta a crescere e chi vuol condividere questa crescita non ha che da proporsi, nessun requisito in particolare, solo la voglia di costruire! Intanto abbiamo ristrutturato tutta la sede, tinte nuove, lavori di risanamento, tutte le luci nuove e rispettose dell'ambiente, qualche pianta per dar colore e vitalità...buon anno accademico a tutti!*

*Il Presidente David Hirsch*

## la nostra segreteria, da settembre osserverà il seguente orario:

**Lunedì, mercoledì, venerdì dalle 18 alle 21**

**SEGRETERIA TELEFONICA SEMPRE ATTIVA e trasferimento di chiamata**

**Nuovi corsi  
introduttivi  
A Firenze:  
Serale  
dal  
13 settembre  
  
Weekend  
25/26  
settembre**



IN OCCASIONE di 'Fortezza in Festa' l'accademia italiana Shiatsu-Do ha offerto a tutti i presenti un assaggio di shiatsu. L'Accademia Italiana Shiatsu-Do studia lo shiatsu da oltre 25 anni grazie alla presenza di centinaia di operatori esperti con lunga esperienza maturata in Italia e all'estero e insegna in oltre 40 sedi in Italia e all'estero una tecnica sia amatoriale che professionale, grazie a 50 istruttori con esperienza pluriennale. La scuola propone un percorso formativo graduale e offre, al costo della tessera associativa, 12 ore di lezione introduttive (dal 13 settembre il serale e 25/26 settembre il weekend), l'abbonamento alla rivista bimestrale "Vivere Meglio", l'assicurazione e il libero accesso alle attività proposte dalle sedi in Italia. Nella sede di Firenze in via Ferdinando Martini 4/a &

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



*"Pressioni perpendicolari"*

Accademia Italiana Shiatsu Do  
da 25 anni lo shiatsu in Italia



## Accademia Italiana Shiatsu Do

### Lo Shiatsu in Italia dal 1985

*Numero Verde nazionale 800939956*

## *Centro trattamenti Firenze*

Gli operatori sono professionisti con esperienza pluriennale, formati presso l'**ACCADEMIA ITALIANA SHIATSU DO**  
Sono tutti iscritti all'**Associazione Professionale Operatori Shiatsu (APOS)**

Via Ferdinando Martini, 4/a Firenze  
Capolinea autobus n.6  
Prenota i tuoi trattamenti  
055 603954 -3348171103  
accashiatsu.fi@libero.it  
info@shiatsudofirenze.it



**A.P.O.S. e D.B.N.**

Associazione Professionale Operatori Shiatsu  
e Discipline Bio-Naturali

*Il centro  
trattamenti all'interno della  
scuola è la miglior garanzia di  
serietà professionale e tutela  
sia del cliente che dell'operatore*



### Programma della Formazione permanente periodo ottobre-dicembre 2010

Tema: **La Percezione**...nell'arco dei 5 incontri verranno proposte varie esperienze da parte di tutti gli istruttori della Unità Locale

dalle 20.30 alle 23.30 frequenza quindicinale:

7 ottobre - David

21 ottobre - Marina

4 novembre - Alessandro

18 novembre - Laura

2 dicembre - Barbara

La frequenza a questi incontri prevede il pagamento di un contributo "uso della sede" pari a **30 euro** (oltre che la tessera in corso di validità).

Verrà rilasciato un attestato di partecipazione

### Programma della Pratica Libera e Ripasso Kata periodo ottobre-dicembre 2010

Aperto a tutti i livelli sarà gestita dagli assistenti dei vari corsi con possibilità di pratica libera, scambio trattamenti e trattamenti gratuiti ad uke esterni (purchè tesserati, socio ordinario 20 euro).

dalle 21.00 alle 23.00 frequenza quindicinale:

14 ottobre, 28 ottobre, 11 novembre, 25 novembre, 9 dicembre, 16 dicembre

Si ricorda che la frequenza a questi incontri è aperta a tutti i livelli e può valere come ore di pratica nel numero di 2 ogni presenza certificata da firma sul registro.

Partecipa al nostro Blog, le tue idee sono un prezioso contributo...e poi poni le tue domande ed i dubbi che da anni ti seguono in merito allo shiatsu, gli istruttori presenti ed i professionisti esperti faranno a gara per rispondere!

[www.artedelloshiatsu.wordpress.com](http://www.artedelloshiatsu.wordpress.com)



Sul Blog scrivono regolarmente: Attilio Alioli, Guido Bagni, David Hirsch, Marcello Marzocchi, Sylvia Dittadi, Livio Bucci, Bernardo Corvi e altri....centinaia di visite nei primi giorni di vita, un successo!

## Una esperienza...L'Argentario

*Dopo aver organizzato per diversi anni questa settimana di pratica e vacanza nella splendida Sardegna, quest'anno l'Accademia sede Nazionale decide di spostarsi nell'altrettanto affascinante terra della Maremma Toscana, più precisamente sul promontorio dell'Argentario. La ricerca di un "posto" che ci potesse ospitare, che fosse adeguato alle tante e diverse esigenze dei partecipanti e soprattutto che fosse gradevole per poter praticare la nostra bella disciplina, ha richiesto impegno ed energie. Come in tutte le cose, quando si è spinti dal desiderio di fare e di fare bene, i risultati e le soddisfazioni non possono mancare. Vorrei quindi lasciare la parola a chi ha vissuto l'esperienza e come me si porta a casa un Sorriso che, sono sicura, saprà scaldare il prossimo Inverno!*

*Un pensiero e un abbraccio particolari a Sylvia Dittadi (Insegnante di II° PP di Mestre) che, con una "gentilezza" fuori dal comune, mi ha guidata e accompagnata in un'esperienza didattica nuova, stimolante, decisamente costruttiva.*

**Barbara Farina**



cosa mi porto a casa.

Sono venuta all'Argentario con il desiderio di vivere un'esperienza di shiatsu in un'atmosfera distesa, lontana dalle tensioni dell'apprendimento formale, del tirocinio e delle varie verifiche, con in più la possibilità di passare le vacanze con la mia famiglia. L'ambiente del camping si è rivelato gradevole e ben organizzato, i villini sono graziosi, il verde è curato e il mare è uno dei migliori che si possano trovare a nord di Roma (Sardegna esclusa); senza contare che a poca distanza ci sono molte possibilità di escursioni in bel-

lissime oasi naturali. Certo, credo che nessuno di noi sentisse il bisogno di un'animazione spalmata su tutte le ore del giorno e di buona parte della notte. ma bisogna pure tener conto delle esigenze di chi ha figli medio piccoli e insomma, siamo sopravvissuti anche ai balli di gruppo. Credo che non fosse facile fornire stimoli adeguati ad un gruppo eterogeneo come il nostro, tuttavia mi pare che i principianti non abbiano trovato le attività proposte troppo difficili, nonostante l'uso di strumenti evoluti, come il semisamurai o l'uso dei pollici affrontati con uke in posizione semiprona, mentre quelli che già praticano da diversi anni o che seguono versioni dello shiatsu diverse da quello proposto da Accademia siano stati comunque interessati dalle varianti di approccio a tecniche apparentemente semplici quali il palmare. Penso che quello che mi rimarrà di questa esperienza sarà una maggiore disponibilità all'ascolto, un atteggiamento più rilassato nei confronti del trattamento e una minore ansia di prestazione riguardante i risultati da ottenere o le cose da sentire nel momento in cui mi relazionano con un uke.

Loretta



"E' stato sia un interessante confronto dal punto di vista dello shiatsu sugli atteggiamenti e gli approcci diversi a questa disciplina, che una bella esperienza umana con persone splendide con cui mi sono trovato davvero bene".

Paolo S

"Ho trascorso una settimana meravigliosa, un gruppo di persone ben amalgamate con tanta voglia di lavorare, simpatiche, intelligenti e soprattutto Barbara e Sylvia, le nostre insegnanti, brave, pazienti e disponibili ad ogni nostra necessità. Rifarei questa esperienza".

Lucia

"All'ombra dei pini marittimi ed accarezzati dalla brezza marina, la voglia di star bene e la voglia di imparare ci permettono di seguire immediatamente l'onda di un insegnamento tutto al femminile che ha riportato quel tocco di precisione, accoglienza, flessibilità e direzione ad una esperienza personale (la mia!) che un pò sorniona si risveglia a nuovi apprendimenti.

Grazie Barbara per aver condiviso con noi parte del tuo viaggio di vita; grazie Silvia per averci condotto fieramente lungo i sentieri del "grande palmare"; grazie Bibi per esserci stata e per averci regalato intense emozioni; grazie a tutti per aver donato parte di voi attraverso le vostre mani".

Veronica & Aldo

### S...sorriso...Shiatsu

Le mie parole  
Un sorriso  
Le mie emozioni  
Un'onda che non finisce  
Che non s'infrange  
Il mio Sentiero  
Quell'onda accogliente  
Che mi avvolge e...  
Mi lascio scaldare  
Mi lascio portare  
Dall'onda...  
Tengo stretta stretta  
Quella Mano  
Forte e morbida,  
filo d'erba,  
calda e avvolgente  
avvolgente e accogliente  
... abbraccio.  
Grazie,  
un sorriso Grazie  
per il Dono  
più prezioso della Vita!



### Meridiani tendinomuscolari jing jin

La traduzione letterale di Jing Jin è muscoli dei meridiani. (considerati come l'insieme funzionale dei muscoli che percorrono il tratto superficiale del meridiano).

經筋

La parte alta dell'ideogramma Jin indica due canne di bambù: crescita rapida, ritmata dai nodi che evocano la nozione di articolazione, flessibilità. La parte sinistra indica la carne, intesa come assunzione di forma e di individualità materiale. La parte destra indica un tendine, e per estensione la forza: ma insieme all'idea di forza, comunica anche quella di movimento e di espressività del corpo.

Significati di JING: strada tracciata da nord a sud, meridiano, longitudine, trama di un tessuto, vaso di un corpo organico: arterie, vene, nervi, regola costante, legge immutabile, mestruo.

Significati di JIN: tendini, muscoli, forza muscolare, forza fisica

I meridiani tendinomuscolari, sono strettamente collegati sia ai muscoli che ai tendini, hanno un decorso superficiale e quindi sono i più yang tra i meridiani. La cute è la barriera difensiva dell'organismo, delimita fisicamente e tangibilmente l'individuo ma è anche una membrana che permette lo scambio delle energie fra l'essere "microcosmo" e l'universo "macrocosmo". Il macrocosmo è caratterizzato da influenze astrali, atmosferiche, fisiche, chimiche e molto altro e penetrano l'individuo filtrate dalla sua corazza. Il microcosmo è a sua volta un universo interno caratterizzato dal metabolismo di funzioni psichiche, emozionali, ancestrali o, più fisicamente, prodotte dalle attività dell'essere.

I meridiani tendinomuscolari, oltre ad unire le strutture ossee a quelle tendinee e muscolari e permetterne il movimento, controllano la postura, i muscoli lisci dell'intestino, le arterie e la muscolatura involontaria. Pur assumendo la denominazione dei meridiani principali non hanno un percorso esattamente definito in quanto sono come fasci che si restringono in prossimità delle articolazione con andamento solamente centripeto.

Si dividono in yin e yang come il meridiano principale di riferimento, ma non seguono la regola yin/yang e la polarità tipica dei meridiani principali e sono suddivisi in quattro gruppi a seconda della zona di pertinenza.

Gli yang della braccia controllano le funzioni respiratorie e cardiache, mentre gli Yin delle gambe controllano le funzioni genitali e pelviche, insieme controllano tutta la muscolatura dell'apparato digerente e sistema autonomo.

La wei-qi circola nell'organismo partendo dallo yang delle gambe, passa allo yang degli arti superiori, poi allo yin delle gambe e finisce allo yin dell'arto superiore. In questo passaggio, dall'alto al basso, svolge un ruolo importante il diaframma che ne regola, con i suoi movimenti, il flusso; ne consegue che quando il diaframma è bloccato o limitato nel movimento, ne risente tutto l'organismo. Da un punto di vista psicologico, la wei-qi, rappresenta la parte istintiva, inconscia, responsabile dell'esperienza, dei sogni e delle risposte automatiche. Un trauma non è sempre accidentale (soprattutto in quelli ripetitivi)...

*Non solo Zen..*

*...Il mio centro è dentro di me...*

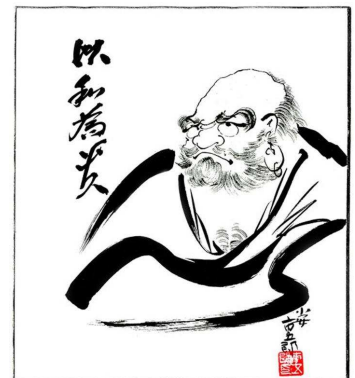
*Erich Fromm*

*...Conoscere gli altri da la saggezza. Conoscere se stessi da l'illuminazione...*

*Anonimo*

*...Alle anime superficiali occorrono degli anni per liberarsi di un'emozione. L'uomo padrone di sé pone fine a un dolore con la stessa facilità con la quale improvvisa una gioia...*

*Oscar Wilde*



# Festa di inizio anno accademico



Venerdì 24 settembre  
Dalle 18.00 alle 23.00

Vieni a trovarci e porta i tuoi amici  
Presentazione e prove gratuite delle discipline  
che verranno proposte dalla nostra sede

Brevi trattamenti di prova gratuiti



Buffet a cura di tutti i partecipanti alla serata..  
...è indetta la gara del miglior piatto prodotto  
artigianalmente...al vincitore un trattamento  
shiatsu offerto da David

Aiutaci a diffondere lo shiatsu, questi sono gli appuntamenti per i prossimi corsi introduttivi...



**Corsi Introduttivi**

**ACCADEMIA ITALIANA SHIATSU • DO**

**SHIATSU**  
Amatoriale/professionale

Formula serale:  
**Dal 13 settembre**  
Orario 20.30/23.30

12 ore di lavoro pratico per avvicinarsi alla grande arte del contatto in una scuola a livello internazionale con 25 anni di tradizione e istruttori esperti.  
**Il corso è offerto al solo costo della Tessera associativa di 60,00 euro**  
via Ferdinando Martini 4/a (Coverciano)  
**INFO e Iscrizioni:** tel 055603954  
mail [info@shiatsudofirenze.it](mailto:info@shiatsudofirenze.it)  
[www.shiatsudoaccademiaitaliana.it](http://www.shiatsudoaccademiaitaliana.it)  
[www.shiatsudofirenze.it](http://www.shiatsudofirenze.it)



**Corsi Introduttivi**

**ACCADEMIA ITALIANA SHIATSU • DO**

**SHIATSU**  
Amatoriale/professionale

Formula weekend:  
**25/26 settembre**  
Orario sabato 15.30/19.30  
Domenica 8.30/17.30

12 ore di lavoro pratico per avvicinarsi alla grande arte del contatto in una scuola a livello internazionale con 25 anni di tradizione e istruttori esperti.  
**Il weekend è offerto al solo costo della Tessera associativa di 60,00 euro**  
via Ferdinando Martini 4/a (Coverciano)  
**INFO e Iscrizioni:** tel 055603954  
mail [info@shiatsudofirenze.it](mailto:info@shiatsudofirenze.it)  
[www.shiatsudoaccademiaitaliana.it](http://www.shiatsudoaccademiaitaliana.it)  
[www.shiatsudofirenze.it](http://www.shiatsudofirenze.it)



*I prossimi introduttivi organizzati col patrocinio della sede di Firenze...*

*Perugia: 25/26 settembre*

*Venturina: 30/31 ottobre*

*Per informazioni e iscrizioni a questi corsi "decentrati"*

*Barbara 3348171103*

## I NOSTRI PERCORSI ...nuove modalità e monte ore

La formazione per operatori di shiatsu dell'Accademia Italiana Shiatsu Do si articola in quattro percorsi professionali:

Il primo percorso professionale ha una durata di 60 ore + 20 ore di pratica documentata. Le prime 12 ore di corso sono offerte con l'iscrizione annuale all'Accademia Italiana Shiatsu Do (60 euro)

Il primo percorso professionale di shiatsu mira all'acquisizione delle competenze necessaria per

praticare il I° kata - Hoko no kata (kata del camminare )

praticare II° kata - Tai ju no kata (kata del peso portato)

iniziare una conoscenza pratica di alcune tecniche corporee e respiratorie elementari e degli elementi di base dello shiatsu

Costo 450 euro (250 all'iscrizione e 200 al 3° mese di lezione)

Il secondo percorso professionale ha una durata di 150 ore di corso + 100 ore di pratica documentata e mira all'acquisizione delle competenze necessarie per:

praticare il III° kata - kata completo di pollice (Ryo Atsu no kata)

iniziare a comprendere l'uso dei modelli culturali elementari, utilizzare i modelli interpretativi complessi tratti dall' M.T.C. (percorsi energetici , yin/yang, organi-visceri ecc.) - Masunaga, iniziare ad ascoltare i punti...lavorare sull'intensità e il ritmo delle pressioni.

Costo 1100 euro (suddivisi in 5 quote)

8 weekend di 13 ore e 7 incontri (uno al mese) infrasettimanali di 3 ore ciascuno

10 mesi di lezione serale, un incontro alla settimana dalle 20.15 alle 23.30

Il terzo percorso professionale ha una durata di 150 ore + 150 di pratica documentata di cui 70 di pratica in convenzione.

Il percorso mira all'acquisizione delle competenze necessarie a praticare IV° kata (Hiji no kata), un kata completo che prevede l'utilizzo del gomito, e di sviluppare e allenare all'uso dei modelli culturali semplici e complessi. Oggetto del percorso è imparare a gestire un trattamento personalizzato mediante l'utilizzo di modelli interpretativi e operativi desunti dall' M.T.C. e altri modelli (punti Bo e Yu; zone di Masunaga ecc.); Acquisire padronanza nell'ascolto e nella interpretazione dei punti e delle relazioni tra punti (duro/molle, yin/yang ecc. e cambiamenti di condizione) altre ad acquisire tecniche diverse basate sull'ascolto e il ritmo.

Costo 1300 euro (suddivisi in 5 quote)

8 weekend di 13 ore e 7 incontri (uno al mese) infrasettimanali di 3 ore ciascuno

10 mesi di lezione serale, un incontro alla settimana dalle 20.15 alle 23.30

Il quarto percorso professionale, infine, prevede 120 ore di corso + 100 ore di pratica professionale autocertificata.

Oggetto del percorso è l'acquisizione di un kata complesso, il V° kata, in posizione semiprona finalizzato all'uso del tanden e delle tecniche di mano più evolute (mano che tiene - mano che preme , opposizione pollice-4 dita a una e due mani, pressioni in stiramento ecc.) e ad utilizzare tecniche di pressione a due mani indipendenti su zone o punti risonanti ed un approccio percettivo globale e integrato alla persona trattata.

Costo 1060 euro (suddivisi in 4 quote)

**NOVITA': IL 2°, 3° e 4° PERCORSO SONO FINANZIABILI E PAGABILI IN COMODE RATE MENSILI**



## RIPRENDONO I CORSI DI YOGA CON PAOLO

Da molti anni siamo orgogliosi di ospitare i suoi corsi presso la nostra sede, una garanzia di professionalità e competenza



MARTEDI' dalle 13 alle 14.30 e/o MERCOLEDI' dalle 19.30 alle 21.00

Siamo su internet:  
[www.accademiashiatsudo.it](http://www.accademiashiatsudo.it)  
[www.shiatsudofirenze.it](http://www.shiatsudofirenze.it)

INFO e iscrizioni in segreteria



## Lo shiatsu e lo scambio

Da quando ho iniziato il mio rapporto con lo shiatsu ho cercato sempre il modo di avere uno scambio con chi mi è vicino.

La difficoltà di chi inizia a praticare questa arte delle volte è proprio quella di ricevere, quando siamo così intenti a dare.

Delle volte ci sforziamo di non pensare a niente, di fare il vuoto, oppure siamo concentrati sui punti, sull'energia, sui percorsi sulla stimolazione e sedazione sul riconoscere cosa sta cambiando e cosa sta succedendo sotto i nostri abili pollici talvolta ci dimentichiamo di chi si sdraia fiducioso sul fouton e ci dona per quei minuti il suo corpo e la sua anima lasciando che noi lo maneggiamo senza dirsi una parola.

E magari ci soffermiamo a pensare solo che si sta rilassando, che russa forte, che non dorme (e perché non dorme???) che è troppo rigido, o altro, ma non ci soffermiamo mai a pensare che ci sta dando almeno quanto noi diamo a lui.

E noi riceviamo, senza accorgersene il più delle volte a grandi mani tutto quello che lui ci dà, e anche questa è una cosa non così facile da capire.

Quando qualcuno si sdraia accanto a noi anche se lo fa per 15 minuti cerchiamo di essere giustamente il più gentili e delicati possibile perché così va fatto, ma pensiamo ogni tanto a quella persona, prima del trattamento o durante viviamolo come una chiaccherata,

Potrebbe essere un valido punto di vista per far sì che il suo corpo “chiaccheri” veramente con le nostre mani. Pensiamo al nome, immaginiamo la sua vita portiamolo in posti sconosciuti, o conosciuti, in montagna o al mare, mentre lo trattiamo prendiamolo mentalmente per mano e andiamo a farci una bella passeggiata, chissà quante cose lui conosce che noi non sappiamo,

chissà come è arrivato a togliersi le scarpe e senza nemmeno conoscerci bene farsi mettere le mani addosso, una fiducia ben riposta deve essere comunque ripagata, ringraziamolo per quello che ci ha dato di nuovo alla fine del trattamento, di quanto ha arricchito la nostra esperienza e la nostra vita, anche se solo in 15 minuti, e vedrete che lui si sarà sentito accanto ad un amico che lo ha portato in un posto comune e familiare, dove c'è stato uno scambio più profondo che il solo toccarsi.

Stefania





## RIPRENDONO I CORSI DI YOGA CON PAOLO

Da molti anni siamo orgogliosi di ospitare i suoi corsi presso la nostra sede, una garanzia di professionalità e competenza



MARTEDI' dalle 13 alle 14.30 e/o MERCOLEDI' dalle 19.30 alle 21.00

Siamo su internet:  
[www.accademiashiatsudo.it](http://www.accademiashiatsudo.it)  
[www.shiatsudofirenze.it](http://www.shiatsudofirenze.it)

INFO e iscrizioni in segreteria