

Assemblea Nazionale

MILANO 30 Aprile 2011

**Presso la sede nazionale di Via Settembrini, 52
dalle ore 11.00 alle ore 15.00**

ORDINE DEL GIORNO

Presentazione del bilancio relativo al 2010 • Previsioni economiche per l'anno 2011
• Relazione sulle attività svolte nel 2010 (Corsi • Seminari • Attività Istituzionali • Formazione Istruttori ecc.) • Elezioni del nuovo Direttivo Nazionale e del Presidente • Varie ed eventuali

I soci delle varie sedi sono invitati a partecipare!

Sostieni i "Progetti Internazionali" in **BRASILE - CUBA - MESSICO**

Dona il 5 x mille a Shiatsu Do Onlus



SanCristobal - Chiapas



Francesco visita una scuola cubana



Corso Professionale in Brasile

Inserisci il nostro Codice Fiscale nella tua prossima dichiarazione dei redditi 2011 **C.F. 97282950159**

"SHIATSU DO è Solidarietà"

Operiamo nelle carceri, nelle case di assistenza agli anziani, nelle comunità, nelle scuole, in collaborazione con numerose altre Associazioni e Fondazioni.

"AIUTACI A CRESCERE E A MANTENERCI AUTONOMI..." GRAZIE!

WWW.SHIATSUDOVOLONTARIATO.ORG

Apprendere dai gesti

Il mio maestro degli specchi

DI BERNARDO CORVI

L mio maestro si chiamava Paride. Minuto, viso sorridente, mani piccole e lisce. L'ho conosciuto all'età di ottantacinque anni, quando mi ha addestrato all'arte. Per tutta la vita aveva fatto il calzolaio. Il mestiere l'aveva imparato "a deschetto", come si dice in gergo, cioè su quel banco da lavoro dove si appoggiano tutti gli attrezzi necessari all'arte della costruzione e della riparazione della calzatura. Le sue misure formano un cubo perfetto: ottanta centimetri di altezza, ottanta di profondità e altrettanto di larghezza. "Montecchi", come lo chiamavano, mi ha insegnato i segreti di quell'arte millenaria che permette all'uomo di poter camminare trovando riparo dalle insidie del terreno. Mi mostrava il lavoro facendomi vedere in che maniera montare le tomaie, come cucire suole a mano ecc. Ho imparato il lavoro, che svolgo da venticinque anni, guardandolo fare. Non esiste una scuola, come la intendiamo tradizionalmente, per calzolari. **I maestri d'arte addestrano al lavoro i loro apprendisti mostrandogli la maniera in cui farlo: poche parole, molta pratica.**

"Montecchi" mi mostrava come impacciare lo spago, come riparare una tomaia mettendo una pezza, come cardare il cuoio per permettere alle colle di fare presa; non sapeva spiegarmi perché faceva in quel modo. Così era sempre stato fatto e quello si era dimostrato, da sempre, il metodo più efficace per realizzarlo. Io, apprendista, lo guardavo incantato; osservavo gli infirmi pezzi di pelle prendere corpo, mostrando l'anima, nel divenire scarpe. Ogni volta mi esortava a provare. Quando chiedevo spiegazioni, mi rispondeva: "Prova". Pian piano, osservando, riuscivo a capire anche le intenzioni; vedevo, per esempio, che preparava, bagnandolo, un pezzo di contrafforte e già capivo quale sarebbe stata la sua collocazio-

ne, la sua funzione. Ciò che a un'analisi superficiale pareva solo un movimento, in realtà si rivelava un "atto motorio". **Con un sorriso poi, al termine del lavoro, mi chiedeva sempre: "Et capi?" "Sì!" rispondevo; capendo, imparavo.**

UN SCOPERTA ILLUMINANTE

Da una serie di studi iniziati nel '900, si radica per diversi decenni, nel pensiero neurologico, l'idea che la funzione del sistema motorio fosse solamente quella di un "sistema produttore di movimenti"; una funzione, quindi, delegata solamente alla trasformazione del pensiero in movimento. All'inizio del secolo erano riconosciute e catalogate nel cervello due aree motorie. Con il passare dei decenni, e l'avanzare della sperimentazione, i ricercatori si resero conto, invece, di quanto fosse molto più complessa l'anatomia di queste zone tanto che, in questo momento, sono riconosciute nel cervello, ben sette regioni motorie.

In una sua interessantissima conferenza, il **Professor Rizzolatti, direttore del**

dipartimento di neuroscienze dell'Università di Parma, prendeva in considerazione alcuni aspetti fondamentali per la risoluzione di non semplici problemi riguardanti il gesto di prendere un oggetto. La prima difficoltà che si presenta sta nella sua disposizione nello spazio (cambiando il punto di vista cambia ovviamente l'approccio necessario) da lui definita come **la capacità di trasformare delle coordinate visive in atti motori**. Il secondo problema sta nel modo in cui farlo, **un secondo ambito di trasformazioni da oggetto ad azione**. La fisiologia ci dice che nel nostro cervello esistono delle aree specializzate a raggiungere e a prendere, poi ci sono aree che controllano i movimenti necessari a gestire questi compiti.

La scoperta fondamentale è stata che in una determinata zona dove, per il pensiero classico, era codificato il movimento, si è riscontrato, invece, che lì era ratificato "l'atto motorio" cioè: **il movimento legato all'intenzione**; i gesti che hanno uno scopo preciso. Alcuni neuroni crittografano l'afferrare,



Alcuni neuroni crittografano l'afferrare, altri lo spingere, altri il sollevare, e così via; la cosa interessante è che gli stessi neuroni si attivano quando si utilizzano movimenti differenti per attuare lo stesso scopo. Porto un esempio: nel mio laboratorio ho due tipi differenti di pinze per inserire i bottoni a pressione.

Con la prima, il movimento verso l'interno impresso ai suoi manici fa chiudere i suoi becchi, con la seconda, invece, lo stesso movimento li apre; due strumenti, quindi, che adottano modi opposti ma entrambi servono allo stesso scopo.

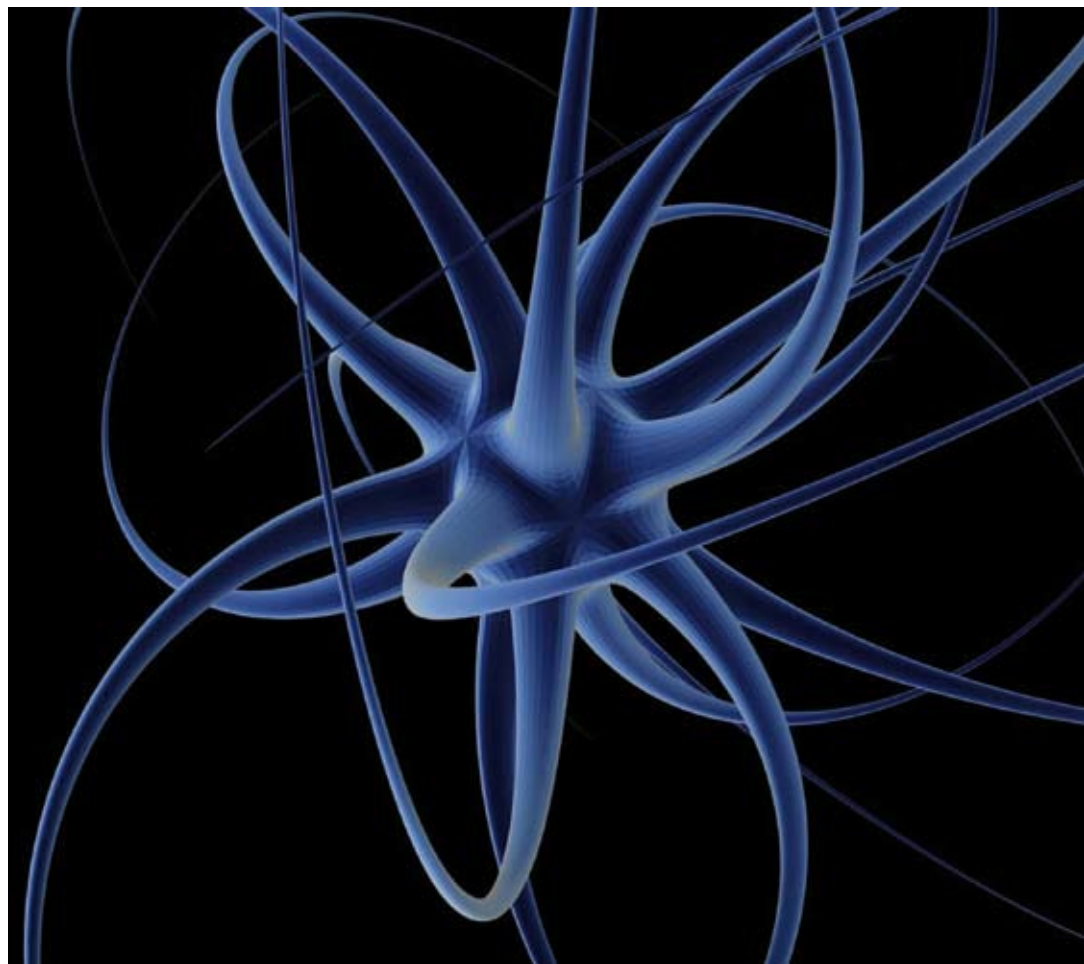
Alla scoperta dei **neuroni specchio** si arriva dopo uno studio approfondito. Grazie al loro acume, i neurofisiologi, nelle indagini sulle aree che codificano il movimento, sono approdati a osservare sperimentalmente che alcuni neuroni rispondono agli stimoli visivi.

La constatazione che sembra banale, ma è neurologicamente illuminante, è stata quella che quando osserviamo una persona compiere un gesto, istantaneamente capiamo l'intenzione di quel gesto. In questa situazione entra in gioco una delle funzioni dei neuroni specchio, che è proprio **la trasformazione dell'informazione visiva in informazione motoria**; in altre parole noi capiamo le azioni delle persone che osserviamo perché questo evoca in noi la medesima azione. Capiamo, quindi impariamo, molto di più attraverso il sistema motorio piuttosto che con altri sistemi. "Imparare con il corpo", dunque; **un corpo che conosce e riconosce.**

GLI STIMOLI ACUSTICI

Tante delle azioni quotidiane hanno rumori caratteristici. Quando sentiamo uno stridio di freni, per esempio, capiamo, anche senza vederlo, che una situazione di pericolo causata da un'automobile potrebbe coinvolgerci. Quando sentiamo il ragazzo dei giornali strillare il nome del quotidiano già lo immaginiamo; per anni abbiamo collegato le canzoni squarciagola di Ninetto Davoli alla figura di garzone del fornaio che ci consegnava il pane ogni mattina.

Esperimenti scientifici hanno dimostrato che una scimmia ha un'attivazione neuronale quando vede una



persona strappare un giornale e ne sente il rumore; questo è definito dai neurofisiologi un "effetto Mirror."

Il metodo per registrare la scarica neuronale consiste nell'applicazione di elettrodi, collegati a un altoparlante, che trasforma i "potenziali di azione" in segnali elettrici che si manifestano con un suono caratteristico: "Tac, Tac, Tac". La cosa interessante è che gli stessi neuroni si attivano anche quando non si vede il gesto materiale dello strappare il giornale, ma se ne percepisce soltanto il rumore.

L'imitare è una capacità tipicamente umana; lo sviluppo culturale trova possibilità di evolversi in conformità a questa capacità. È in questo modo che il bambino sperimenta, scruta, individua possibilità, le mette in atto, in altre parole accresce le sue conoscenze, cioè apprende.

È interessante notare che il sistema Mirror ha più aspetti: la comprensione delle azioni e **la comprensione delle emozioni.**

Esperimenti scientifici hanno dimostrato che esiste un sistema Mirror

preposto a questa percezione localizzato nelle aree emozionali; il disgusto, la percezione del dolore, la partecipazione nelle emozioni provocano determinate attivazioni nell'Insula; quella zona, cioè, che la neurologia ci ha insegnato essere un'area emozionale.

Quando vediamo qualcuno che prova dolore, che è disturbato, per esempio, da un odore disgustoso; quando osservo qualcuno che prova felicità, radiosità, si attiva la mia zona dell'Insula. Tuttavia, e questo è illuminante, gli esperimenti sui neuroni specchio dimostrano che la stessa zona si attiva pure quando siamo noi stessi a provare le stesse emozioni.

Compartecipazione, quindi, perché si attiva la stessa struttura; è un incontro, una condivisione.

Una delle immagini più rappresentative che sono utilizzate per esprimere l'essenza dello Shiatsu è l'immagine della madre che abbraccia il bambino; le regole di quest'avvolgenza, tale contatto, o "modalità di pressione" traspaiono nella

sincerità del gesto osservando questa effigie. La madre spontaneamente si protende verso il bimbo che ricerca e trova quell'abbraccio. Ci si chiede come faccia il bambino a guidare la mamma in tutti i suoi rapporti vitali. Forse perché siamo nati per comunicare? Che cosa è la spontaneità? È naturalezza, semplicità, schiettezza, franchezza?

LE CATENE MOTORIE

Dell'esempio precedente, la madre che abbraccia il bambino, mi piace porre l'accento sulla fluidità, l'eleganza armonica del movimento. Sempre nella sua conferenza il professor Rizzolatti ha riportato i risultati di un esperimento molto indicativo compiuto su diversi bambini. È stato registrato l'elettromiogramma (il grafico ottenuto con lo strumento che registra i fenomeni elettrici che accompagnano l'attività muscolare) del muscolo che comanda il movimento di apertura della bocca, il Milioideo, in due condizioni: i bambini che si accingevano a prendere un cioccolatino per portarlo alla bocca e quando si preparavano a prendere un pezzo di carta per riporlo in un contenitore. Sorprendentemente, quasi un secondo prima che la mano del bambino afferri il cioccolatino, inizia a con-

trarsi il muscolo; l'intenzione, quindi, di voler prendere il dolce, "entra" nel sistema nervoso e prepara tutti i movimenti. L'aspetto interessante dell'esperimento, che caratterizza tutti i concetti espressi fino ad ora, è che lo stesso elettromiogramma registra l'identica sensazione pure nei bambini che "osservano" (attivazione del sistema Mirror) quel comportamento; questo è avvenuto in tutti i bambini esaminati. Ecco cosa ci rende così fluidi, eleganti, "capaci" di fare un gesto: l'intenzione che entra nel sistema nervoso e prepara tutti i movimenti. Dopo questa dissertazione potrebbe essere interessante portare più attenzione a quali sensazioni si risvegliano in noi osservando i gesti più intensi delle persone che abbiamo intorno nel nostro vivere quotidiano. Ora sappiamo che, non solamente se lo vediamo ma anche se pensiamo al gesto, si accendono nel nostro cervello le stesse aree neurali che si attivano in una madre che dona un gesto di affetto "al suo bozzolo di lana nera".

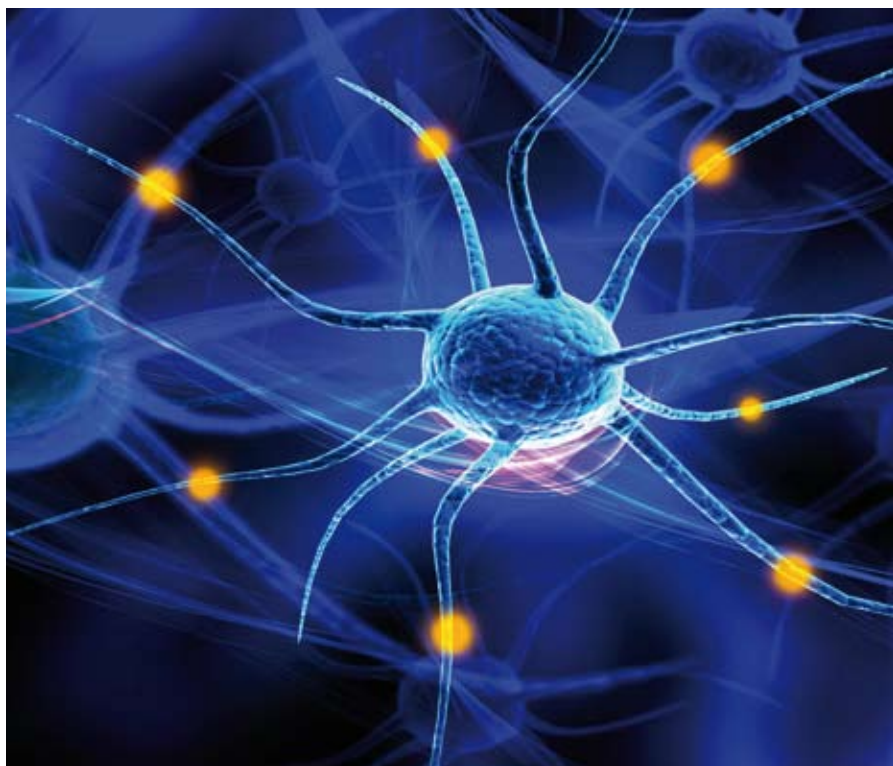
Al centro del processo formativo in ogni scuola di Shiatsu che si rispetti, ma anche di ogni altra arte orientale, c'è l'evoluzione dell'individuo tramite la pratica della stessa. Il metodo per imparare non è basato sulla spiegazione, ma è uno stimolo all'osservare,

quindi ad apprendere, che verrà poi sempre più interiorizzato con la pratica assidua. **La pratica è il modo più diretto ed efficace, e ora ne abbiamo anche la conferma scientifica, per imparare; il metodo più utilizzato spontaneamente dal nostro corpo per conquistare l'automatismo, ricercare e trovare fluidità, capacità.**

È molto bello che, dopo duemilacinquecento anni, la scienza trovi una conferma a ciò che già sapevano i saggi orientali: *"Capiamo, quindi impariamo, molto di più attraverso il sistema motorio piuttosto che con altri sistemi"*. Penso sia rappresentativa la citazione di Vilayanur S. Ramachandran: **"I neuroni specchio saranno per la psicologia quello che il DNA è stato per la biologia"**.

Questa scoperta potrebbe anche influire sul concetto di scuola occidentale moderna. Una scuola di formazione dove lo studente, proprio come succede nelle nostre scuole di Shiatsu, assuma il ruolo di apprendista di bottega godendo di un metodo d'insegnamento basato sulla dimostrazione e sulla ripetizione, che porti a una dimensione dell'arte e ritrovi regole differenti nel rapporto allievo/insegnante. **Un Ryu, o scuola, ove un insegnante allievo (che a sua volta impara insegnando) utilizzi un canale preferenziale di trasmissione del sapere alternativo alla parola.** In cui non sia sopravvalutata la potenzialità del linguaggio, ma dove la norma utilizzata molto spesso sostituisce l'utilizzo delle parole con l'esempio. **Un luogo ove colui che educa accompagnando, quasi mai spiega cosa si deve fare ma "fa"; mostra quello che si deve fare e, al pari di uno specchio, ti conduce sulla strada dell'apprendimento.**

Mi chiedo se in questa maniera potrà diventarci più comprensibile la visione orientale nel senso dello scorrere del tempo, un tempo che scorre verso una condizione di ritorno. Se consideriamo uno degli aspetti del ritorno all'origine come il riappropriarsi consapevolmente, cioè rendendosene conto, della capacità di apprendere tramite il nostro corpo, allora possiamo considerare anche il nostro sistema motorio uno dei veicoli preferenziali per il ritorno all'originalità.



Un Blog versatile

L'arte dello Shiatsu e i social network!

A CURA DI GUIDO BAGNI

Nello scorso numero della rivista, avete avuto modo di conoscere il nostro blog, magari di visitarlo di tanto in tanto e vedere cosa gira intorno al mondo dello Shiatsu Do, dell'Accademia e non solo...

Siamo certi che avrete trovato almeno alcuni spunti interessanti per il vostro lavoro di Shiatsuka, così come informazioni utili se Shiatsuka non siete. Non è un sito internet "commerciale" ma, appunto, un blog, uno "spazio vivo" che cresce con i propri lettori e, perciò, è importante imparare come diffonderlo nella rete. Noi vi forniamo alcuni strumenti.

Il primo, a dire il vero, non lo forniamo proprio noi, ma è un semplice suggerimento: se avete un vostro blog, o un sito internet, potrete linkarci tra i vostri "siti amici". Saremo lieti di rendervi il favore.

Il secondo è sottoscrivere il blog. È un'operazione molto semplice: nell'ultima colonna a destra, troverete una casella nella quale inserire il vostro indirizzo di posta elettronica. Riceverete

una mail di risposta (parzialmente in inglese, purtroppo), che riporterà un link sul quale cliccare per confermare la vostra adesione. Fatto questo, ogni volta che il blog verrà aggiornato, vi verrà inviata una e-mail che vi informerà riguardo all'ultimo articolo pubblicato. Importante: il vostro indirizzo di posta elettronica rimarrà assolutamente segreto, non verrà ceduto ad alcuno e non riceverete nessuna mail pubblicitaria o "spam". Vi saranno solo inviate quelle che segnalano la pubblicazione di un nuovo pezzo.

Il terzo strumento lo trovate in fondo ad ogni articolo: ci sono alcune icone tra cui quelle di Facebook e Twitter. Se avete un profilo in uno di questi due social network, basta che pigiate sull'icona relativa e il nostro articolo verrà subito condiviso sulla vostra pagina.

L'ultimo sistema è un po' più macchinoso, ma abbiamo cercato di facilitarlo il più possibile. Sempre nell'ultima colonna, subito sotto la finestra che avete usato per sottoscrivere il blog (grazie, siete stati bravissimi!) troverete un al-

Segui questo blog dal tuo profilo Facebook >

Clicca sulla scritta "Follow my blog":

NetworkedBlogs

Blog:
l'Arte dello Shiatsu

Topics:
Shiatsu, Accademia Italiana Shiatsu Do, Discipline Bionaturali

Follow my blog

tro oggetto che si chiama "Networked Blogs". È un'applicazione di Facebook e, quindi, sempre che abbiate un profilo su questo sito, cliccando sulla scritta "Follow my blog" diventerete dei "seguaci" (senza tutti gli impegni che quest'espressione di solito comporta...). Giocando un po' all'interno dell'applicazione, troverete una funzione piuttosto utile. Si chiama "Syndacation".

Una volta cliccato lì sopra, basterà andare a selezionare il nostro blog nel menu a tendina della finestra a centro pagina "New post from:" e, automaticamente, senza altri interventi da parte vostra, tutte le volte che pubblicheremo un nuovo articolo verrà condiviso sul vostro profilo Facebook.

E con questo direi che è, più o meno, tutto. Spero che le informazioni qui contenute non siano troppo confuse o poco precise. In caso potete chiedere chiarimenti al mio indirizzo di posta elettronica: guido@gianf.com. Sarò lieto di rispondere a tutte le vostre domande e ai vostri dubbi. Nel frattempo, buona lettura, buona diffusione e grazie per le vostre visite!

NetworkedBlogs

Search for blogs Hello, Guido logout

Browse by: Topics | Popularity | Regions | Companies | Colleges | High Schools

Syndication Settings

You're syndicating 1 blog to:
1 Facebook wall
0 twitter accounts

FAQ

- Post images not pulled?
- Preview shows old post?
- Your blog not listed?

Having trouble?
Visit the support forum

New Posts from:
l'Arte dello Shiatsu

Will be automatically published to:

Facebook Profile

Guido Bagni

Add Facebook Target Add Twitter Target

And will look like this on Facebook:

Racconto di un Corso a Venturina
"CENTRO YOGA IL SENTIERO", VENTURINA (LI) IL CORSO 12 ORE
INTRODUTTIVO Organizzatore e Istruttore: Barbara Fanno Dal mare spira lo scirocco, aria calda e nuvoloni nei carichi d'acqua; da Firenze soffia un altro vento, aria calda e una luce brillante: vento di Shiatsu! Un carico
source: l'Arte dello Shiatsu
link: Full Article...

Disabili fisici e psichici

Esperienza Shiatsu, esperienza di vita

DI STEFANIA MARCHESE

Quando mi hanno consegnato la lista delle strutture convenzionate con la nostra scuola Shiatsu Do per l'attività di tirocinio del 3° anno, ho scelto l'Aism (Associazione Sclerosi Multipla) e La Sorgente (centro diurno per disabili fisici e psichici). La prima è stata una scelta d'impulso, la seconda di comodità poiché la struttura si trova nel paese in cui vivo.

Al primo colloquio con la responsabile del centro ho chiesto un supporto psicologico per me, ma anche per avvicinarmi agli utenti, data la mia ignoranza in materia: ma tutto ciò non è stato possibile.

Il primo giorno mi è stata assegnata una stanza e quattro persone. Il panico totale! Non riuscivo neanche a farli sdraiare sul tappetino. Un ragazzo l... interagiva con me solo se io parlavo in terza persona; un altro R... non sopportava che lo toccassi; un altro ancora F... stava solo in posizione seduta accettando al massimo lo sfioramento dei polsi; S... non mi permetteva di toccarla per i forti dolori negli arti ormai compromessi dalla malattia.

Sono uscita dal centro sconvolta, demoralizzata e piangente. Ma non ho mollato, mi sono armata di pazienza

e piano piano ho cercato di capire, di comprendere il loro dolore, di toccare i loro corpi (alcuni deformati dalle malattie) con estrema delicatezza.

Come avrei potuto trovare percorsi, punti Shiatsu in quei muscoli atrofizzati, in posizioni impensabili? Ma quale Shiatsu! Chiesi aiuto al mio maestro Fabio su come avrei potuto e dovuto fare Shiatsu in quelle condizioni. La sua risposta fu: **"Tutto ciò che fai con il cuore è Shiatsu".**

Capii quella risposta solo tempo dopo: ero così preoccupata delle mie posizioni, della perpendicolarità delle pressioni che avevo dimenticato "il cuore". **Da quel momento, il mio Shiatsu si è trasformato, così come i rapporti con i miei speciali uke.** Ho ottenuto risultati insperati tanto da lasciare stupefatti anche gli operatori del centro che, per confermare ciò a cui assistevano, hanno fatto delle foto.

F... che stava solo seduto, ora accetta qualsiasi posizione e addirittura un trattamento completo. Con l... continuo a parlare in terza persona, ma appena andiamo nella stanza si prepara da solo per prendere le mie "coccole". R... è diventato il mio dj personale, mi prepara i cd musicali per i trattamenti oltre a godersi il mio Shiatsu con



grande piacere. A S... riesco a fare stiramenti e allungamenti degli arti a lei molto graditi.

Adesso, quando arrivo, tutti mi dimostrano il loro affetto come possono, perché sanno che io li toccherò non come fanno i loro medici e terapisti ma in una maniera diversa. **Le trentacinque ore di tirocinio sono diventate cento e adesso, dopo aver superato l'esame, sono ancora con loro, con le mie mani e il mio cuore.**



Centri autorizzati

I nuovi arrivi

MERCATO SAN SEVERINO

Shiatsu e Arti Marziali

Il Centro Autorizzato nasce dalla passione per lo Shiatsu dell'operatore Michelangelo Casale, nel 2010 a Mercato San Severino (SA) all'interno dell'Associazione di Arti Marziali e Discipline Olistiche Bionaturali "Tao JingQiShen Academy". Il Centro vuole essere un nuovo punto di riferimento per i **Corsi Professionali** dell'Accademia (nei fine settimana, quando si svolgono anche gli incontri di pratica guidata)

e per i **trattamenti Shiatsu**, dal lunedì al venerdì. La struttura però propone anche altre attività volte al benessere psico-fisico e al miglioramento della qualità della vita dell'individuo quali Yoga, Tai Ji Quan e Qi Gong ... oltre alle Arti Marziali, immancabili nella nostra Associazione: WuShu Kung Fu Moderno e Tradizionale, Sanda Kick Boxing Cinese, Difesa Personale.
MichelangeloCasale-organizzatore



VERONA

Lo Shiatsu tra i tutù

Uno strano titolo per l'apertura di un nuovo Centro. Ma cosa c'entra lo Shiatsu che si fa con le "mani" con la danza che si fa con i "piedi"? Da dove nasce questo connubio tra due discipline tanto diverse?

A pensarci bene non sono così diverse: c'è sempre qualcosa da imparare; ogni passo di danza, ogni punto di pressione Shiatsu possono essere anche sempre uguali, ma sempre così diversi ogni giorno, ogni momento, così magicamente diversi e sempre interessanti. E la passione così penetrante nel Dna che un ballerino può avere per la danza, uno Shiatsuka la può sentire per lo Shiatsu e attraverso lo Shiatsu. È così che io, ballerina classica - anzi, tsericorea come allegramente mi ricorda il mio Istruttore del TPP di un po' di tempo fa - con tanta passione per il mio lavoro, un giorno ho incontrato lo Shiatsu grazie a una collega e amica che aveva studiato alla Sede di Roma. Non la ringrazierò mai abbastanza: la passione per questa disciplina non mi ha lasciata più.

Veramente incontrai lo Shiatsu parecchi anni prima, attorno ai 16 anni di età quando trovai un libro e copianone i punti (non oso immaginare come...) mi divertivo a sperimentare sulle mie compagne di scuola di danza, le quali riuscivano pure ad apprezzare (roba da non credere...).

Poi però inseguendo la danza mi dimenticai per molti anni del resto, fino a quando la danza, come ho scritto prima, mi fece re-incontrare lo Shiatsu. Fu così che, dopo aver fatto l'Uke per un po', decisi di iscrivermi ai corsi dell'Accademia a Brescia. Io venivo da Verona dove non c'era una Sede... e andavo avanti e indietro con il treno... e insomma non è proprio dietro l'angolo. Così pensavo: "magari si potrebbe un giorno portare l'Accademia anche qui..."

Le mie radici arrivano dalla danza classica... ed eccoci ad ora: una sala con



specchi alle pareti, sbarre, pianoforte e legno sul pavimento. Le note di Chopin echeggiano nell'aria, le ballerine ordinatamente in fila salgono sulle punte, esprimono la loro passione in volteggi e arabesque, sudate e stanche si avviano verso la fine della prova, tolgono le scarpette da punta e lentamente escono dalla sala lasciando tra le pareti il ricordo del suono del pianoforte. In corridoio un sussurro di voci e racconti di danza... Sempre più lontani. Si abbassano le luci, si stendono i tatami, si avvicinano persone nuove, sorridenti, con la salvietta in mano. Eccole a formare un cerchio, si uniscono le mani: "Gassho"... È tempo di Shiatsu!

Carla Mariani - organizzatrice

FOGGIA

Aura Non Conventional Relax

La Natura, al Centro Aura Non Conventional Relax, è strettamente connessa alle pratiche manuali, impregna gli ambienti con i suoi profumi, con l'energia e la vitalità: così come da un tronco di albero di pino recuperato per strada il maestro artigiano ha realizzato un tavolo adatto ai



trattamenti manuali e, dalle radici dello stesso albero, ha ricavato il lampadario, così anche i lettini sono stati realizzati interamente in legno e senza l'ausilio di collanti o parti metalliche. L'Associazione Aura può considerarsi una struttura che non appartiene assolutamente al mondo dell'estetica, ma che si occupa esclusivamente del benessere dei suoi soci ed è impegnata nella sfida di promuovere un nuovo stile di vita.

Nata nel 2005, l'Associazione ha come principali finalità lo studio, la ricerca e la pratica delle discipline Bio-Naturali e di tecniche manuali di riequilibrio energetico volte al risveglio della vitalità e al benessere; tecniche complementari e integrabili, attinenti alla gestione del benessere e al miglioramento della qualità della vita. L'Associazione opera, inoltre, per favorire la diffusione dei prodotti di qualità con un corretto atteggiamento nei confronti dell'ambiente naturale; cura il consumo e la diffusione dei prodotti biologici, naturali ed eco-compatibili; promuove ed attua iniziative culturali, ricreative e turistiche.

Tra le attività proposte ai propri soci sono da sottolineare i corsi annuali di: **Yoga Evolutivo e Meditazione** per il rilassamento profondo e la percezione sottile; **Danza Yoga** dall'energia della danza si approda agli asana dello yoga per liberare il corpo da posture scorrette, per purificare i canali energetici ed incanalare l'energia verso punti specifici del corpo, così da ottenere un notevole beneficio psico-fisico; **Pilates** per la completa coordinazione di corpo, mente e spirito: sviluppa il corpo uniformemente, corregge la postura, sviluppa la vitalità fisica, rinvigorisce la mente ed eleva lo spirito.

L'Associazione AURA dal 2010 è anche **Centro Autorizzato di Accademia Italiana Shiatsu-Do** e organizza Corsi Professionali presso la propria sede, una scelta che i soci hanno condiviso e che fonda le sue basi sulla comunicazione e la sinergia tra chi pratica e chi riceve il trattamento, aumentando il benessere e l'armonia di entrambi e portando quindi beneficio a tutti i praticanti.

Pasquale Galantini - organizzatore

PERUGIA

Corsi Shiatsu a Casa Yog

Quando parliamo di Shiatsu le parole che usiamo sono: Percorsi Energetici, Qi, Yin/Yang; nello Yoga parliamo di Chakra, Nadi e Kundalini. Entrambe queste discipline si basano su antiche filosofie orientali, in cui l'uomo è vissuto come parte di un sistema fatto di elementi alla perenne ricerca di un equilibrio cosmico e non viene, invece, posto al centro di esso; questo modo di vedere è in netto contrasto con la visione egocentrica del pensiero contemporaneo. Per poter vivere appieno questo equilibrio uomo/natura/cosmo è evidente l'importanza di cercare dei posti appropriati per la pratica, lontani dal circuito cittadino in un contesto di pace, nel rispetto di noi stessi e dell'ambiente circostante. In un casolare immerso nel verde

sulle colline di San Marino, nella periferia perugina, il maestro Yoghi Gyanander è riuscito perfettamente nell'intento. La sala di pratica è calda e accogliente; entrando sembra di fluire in una dimensione senza tempo, eppure profondamente nel tempo, il nostro tempo interiore, dove la consapevolezza e la presenza nell'istante che viviamo e respiriamo ci rendono profondamente grati della vita in noi.

La pratica Shiatsu, qui, è dunque nata per riscoprire la relazione vitale con il proprio sé e per amplificare la relazione con l'altro, in uno scambio intenso e profondo di energie liberate dalla gabbia della nostra mente. Le due discipline quindi, nascendo dalla pura esperienza, hanno diversi punti di unione: lo Shiatsu come lo Yoga



ricercano l'armonia tra corpo, mente e spirito, probabilmente l'unica via verso la pace interiore.

Enrico - yoghi e shiatsuka

...E QUANDO L'ESTATE ARRIVERA'...

SETTIMANA ESPERIENZIALE ESTIVA in montagna

dal 2 al 9 luglio a Bagni Froy, Val di Funes (BZ)

Per la prima volta le Sedi di Gallarate, Genova e Bologna si uniscono per organizzare una settimana di pratica Shiatsu esperienziale nella meravigliosa cornice di Bagni Froy, in Val di Funes.

Il lavoro sarà incentrato su percezione ed intuizione nello Shiatsu.

Alla pratica dello Shiatsu si alterneranno escursioni e momenti conviviali, per una vera full immersion nell'incanto della Val di Funes.

**Il seminario è aperto a shiatsuka di ogni livello di esperienza,
provenienti da Accademia e da altre Scuole.**

**Agli studenti dei corsi professionali saranno riconosciute
12 ore di pratica certificata.**

Per informazioni

- Sede Locale di Gallarate 0331.796717 accademiashiatsu@yahoo.it
- Sede Locale di Genova 010.2467236 casanage.shiatsu@li
- Sede Locale di Bologna 051.464714 shiatsu-do@iperbole.bologna.it

VACANZA SHIATSU & RELAX al mare

dall' 11 al 16 luglio al "Camping Paradiso"
Pineta di San Rossore - Viareggio (LU)

Risveglio immerso nella natura, pratica Shiatsu nella luce del mattino,
giornate scaldate dal sole e cullate dalle onde del Tirreno.

Una particolare esperienza di vacanza & pratica per entrare in profondo
contatto con sé, con uke, con l'altro: sciogliere le tensioni con il libero
movimento del corpo, ricevere e praticare Shiatsu per sentirsi meglio, godere
della compagnia per arricchire lo spirito.

**Vacanza per tutti: praticanti ed allievi Shiatsu di qualsiasi livello e scuola, familiari ed amici.
Sistemazione in campeggio: bungalow, tenda, camper.**

Per informazioni

- Barbara Farina (Istruttore PPP) 338.5314893 barbara.farina.shiatsu@gmail.com
- Sylvia Dittadi (Istruttore SPP) 347.2829694 shiatsudomestre@libero.it

**Informazioni dettagliate su logistica, costi e programma di entrambi gli eventi
presto sul sito www.accademiashiatsudo.it e nel prossimo numero della rivista**

Sedi locali e Centri autorizzati

5° ANNIVERSARIO DELLA FONDAZIONE! dal 4 al 10 aprile festeggiamenti in grande stile

- GIORNATE OPEN SHIATSU (trattamenti & incontri di pratica)
 - INCONTRI GRATUITI DI YOGA, PILATES, BIOENERGETICA, TAI CHI
 - NEL WEEK END SEMINARIO DI APPROFONDIMENTO SHIATSU
- ... E GRAN FESTA FINALE ... siete tutti invitati !!!**

Per informazioni e iscrizioni

Sede Locale di Saronno
Tel. 02.49660348-334.1048940
shiatsudosaronno@tiscali.it



SEMINARIO DI PASQUA dal 22 al 25 aprile in Valsamoggia (BO)

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

Nel seminario esploreremo come i nostri sensi intervengono nel corso del trattamento Shiatsu, che informazioni ci forniscono, che rappresentazioni dell'entità "tori/uke" ci permettono di costruire e come queste si concretizzano nelle nostre azioni. Il tutto con l'obiettivo di un coinvolgimento totale dei nostri sensi, presupposto per una "presenza" indispensabile per la costruzione della "miglior relazione possibile" con uke.

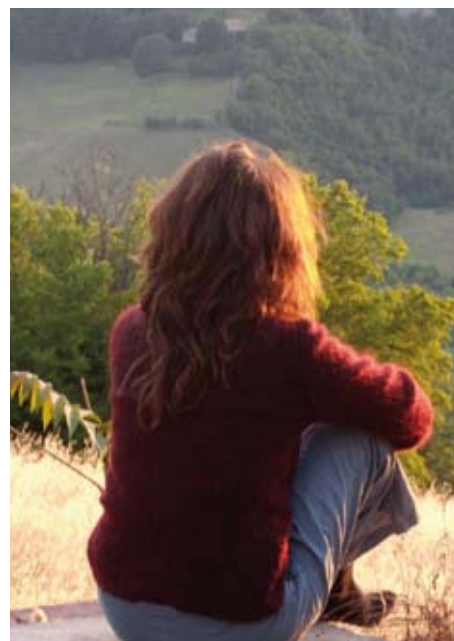
Saremo ospitati nell'accogliente struttura de "La Lodola", all'interno della Valsamoggia, sull'Appennino bolognese: un ambiente caldo e confortevole, una stupenda sala per la pratica, camerate comode e spaziose; il tutto immerso in un ambiente che è una vera gioia per gli occhi!

Non mancheremo di goderci il luogo con semplici passeggiate nei dintorni.

Il seminario è aperto a shiatsuka di tutti i livelli di esperienza, provenienti dall'Accademia e da altre Scuole, nonché ad amici e familiari non praticanti che vogliono godersi la pace e la tranquillità dei luoghi. Agli studenti dei corsi professionali saranno riconosciute 6 ore di pratica certificata.

Per informazioni e iscrizioni

Sede Locale di Bologna
Tel. 051.464714
shiatsu-do@iperbole.bologna.it
BOLOGNA



VERSO L'ESTATE dal 2 al 5 giugno Seminario Esperienziale

SHIATSU: armonizzare lo Yang, strumenti tecniche strategie territori energetici

CUCINA NATURALE: laboratorio di cucina creativa con ingredienti di stagione per preparare insieme i nostri pasti

SHIATSU E NATURA: escursioni nella splendida Oasi naturalistica di Porto Selvaggio (durante l'escursione pratica di Shiatsu e Qi Gong)... e ancora Qi Gong e Danze.

Il tutto nella splendida cornice del Salento fra ulivi, odori, mare, musica e magia...

Per informazioni e iscrizioni

C.A. Scuola Arti Orientali "IL SOLE"
Tel. 0832.217922
kenji_corsano@hotmail.com
LECCE





UNITA' LOCALI

CENTRI AUTORIZZATI

ORGANIZZATORI

LOMBARDIA**SEDE NAZIONALE ACCADEMIA ITALIANA SHIATSU-DO**

Via Settembrini 52
20124 MILANO
02.29404011
segreteria@accademiashiatsudo.it
www.accademiashiatsudo.it

MILANO

Corso Colombo 11
20144 MILANO
02.58102191
centrosheating@yahoo.it
www.shiatsushenting.com

CASSANO D'ADDA

ASS.CULT. SHIATSU AI-WA
Via Mazzini 11 - 20062
CASSANO D'ADDA (MI)
0363.360371
info@shiatsuai-wa.191.it
www.shiatsuaiwa.it

LEGNANO

DIMENSIONE DELL'ESSERE
IN ARMONIA
Via Barbara Melzi 93
20025 LEGNANO (MI)
340.6511248/9
info@dimensionedea.it
www.dimensionedea.it

BRESCIA

Via Corfu' 80 - 25124 BRESCIA
030.224204
info@bodymindcenter.it
www.bodymindcenter.it

SALO'

BODY MIND CENTER
V. Mortari 12 - 25087 SALO' (BS)
333.9751400 sabfoffa@tiscali.it
www.bodymindcenter.it

ISEO

BODY MIND CENTER
V. Roma 12
25049 ISEO (BS)
331.9135095 b.m.c.iseo@alice.it
www.bodymindcenter.it

GALLARATE

Via Torino, 8 - 21013
GALLARATE (VA)
0331.796717 - 347.6440465
accademiashiatsu@yahoo.it
www.shiatsu-gallarate.it

SARONNO

ACCADÉMIA ITALIANA SHIATSU DO
Via Carlo Porta 8
21047 SARONNO (VA)
02.49660348 - fax 178.2200641
334.1048940
shiatsudosaronno@tiscali.it

Numero Verde
800 939 956
Per informazioni

COMO

FABIO RIOLINO - 333.5002043
fabio.riolino@alice.it

EMILIA ROMAGNA**PARMA**

Borgo Bosazza 19-A
43100 PARMA
0521.386636
segreteria@shiatsuparma.it
www.shiatsuparma.it

PIACENZA
Via Locati 12 - 29100 PIACENZA
338.4994440 sh.piacenza@alice.it
www.piacenzashiatsu.it

BOLOGNA

Via Palazzetti 2/g - 40068
S. LAZZARO DI SAVENA (BO)
051.464714
shiatsu-do@iperbole.bologna.it
www.accademiashiatsudo.it

CESENATICO

Ass. SHIATSU INSIEME
Via Cremona 17
47042 CESENATICO (FC)
340.4957593
info@shiatsu-insieme.it
www.shiatsu-insieme.it

CORIANO

Ass. LE SALINE
Via Piane, 100 - 47853 CORIANO (RN)
338.1596464
lesaline.shiatsu@virgilio.it
www.lesaline.com

SANT'ARCANGELO DI ROMAGNA

L'ARTE DELLO SHIATSU
Via San Marino 62
47822 SANT'ARCANGELO
DI ROMAGNA (RN)
338.3923802
info@lartedelloshiatsu.com
www.lartedelloshiatsu.com

REGGIO EMILIA

ACCADÉMIA ITALIANA SHIATSU DO
Via F. Zeppelin, 7
42123 REGGIO EMILIA
Orazio Tedeschi
334.2968526
tedeso@hotmail.it

SARDEGNA**CAGLIARI**

Via Salaris 17-F
09100 CAGLIARI
328.4962579 070.43190
alioliattilio@tiscali.it
www.shiatsuinrete.it

Gli indirizzi

SASSARI

Ass. CENTRO STUDI SHIATSU
V. Rizzeddu 11
07100 SASSARI
339.6123809
centrostudishiatsu@yahoo.it

OLBIA

GIOVANNA LAI
348.0054471
giovalai@tiscali.it

NUORO
EGIDIA MELIS
349.8162498
egidiamelis@tiscali.it

PUGLIA**FOGGIA**

ASS. CULTURALE AURA
Via Monfalcone, 5 (sc. C 1° piano)
71121 FOGGIA
Pasquale Galantini
328.6225384
pasquale.galantini@gmail.com
www.auranonconventionalrelax.it

LECCE

SCUOLA ARTI ORIENTALI "Il Sole"
Via Taranto 40
73100 LECCE
0832.243015
info@il-sole.it
www.il-sole.it

BARI

GIOVANNI PADOLECCHIA
328.0994594
giovanniapaolo@libero.it

LAZIO**ROMA**

Viale Castro Pretorio 116 (int.7)
00185 ROMA - 06.491144
shiatsu-do-roma@katamail.com

BRACCIANO

ASS. SPAZIOINCONTRO
Via Principe di Napoli 148
00062 BRACCIANO (RM)
339.2975227
spazioincontro@yahoo.it

LATINA
SIMONE PACCHIELE
349.2631347
s.pacchiele@gmail.com

MARCHE**ANCONA**

Isabella Papagni
338.9009464
papi.isy@virgilio.it

TOSCANA**FIRENZE**

Via F.Martini 4/a
50135 FIRENZE
055.603954 info@shiatsudofirenze.it
www.shiatsudofirenze.it

GROSSETO

BARBARA FARINA
338.5314893
babygira@hotmail.com

VENTURINA (LI)
BARBARA FARINA
338.5314893
babygira@hotmail.com

CAMPANIA**SALERNO**

CENTRO NATURA L'ARCA
Pzza Alfano I n.7 - 84125 SALERNO
089.222401
shiatsudo@centronaturalarca.it
www.centronaturalarca.it

MERCATO SAN SEVERINO
ASSOCIAZIONE A.C.S.D. TAO
JINGQISHEN ACADEMY
Via Carmine Amato, 70 - 84085
Mercato San Severino (SA)
Michelangelo Casale
340.4942551
info@jingqishen.com

LIGURIA**GENOVA**

Vico della Casana 9 (int. 4)
16123 GENOVA - 010.2467236
casanage.shiatsu@libero.it
www.accademiashiatsudogenova.it

PIEMONTE**TORINO**

Via Galilei 2 10024
MONCALIERI - TORINO
334.9984897 333.9229790
ul.torino@libero.it

VENETO**MESTRE**

Via Torino 3 - 30172 MESTRE (VE)
041.5319328
shiatsudomestre@libero.it

VERONA
CARLA MARIANI - 340.4900580
carla.marif@gmail.com

UMBRIA**PERUGIA**

BARBARA FARINA
338.5314893