

Indirizzo Internet:
www.shiatsuxin.it
E-mail:
scuola@shiatsuxin.it



SCUOLA DI FORMAZIONE

Hara: la forza dell'energia originaria

Pubblichiamo una parte di una ricerca che ha come argomento il concetto di Hara.

Chi fosse interessato all'intero lavoro può farne richiesta.

Hara è uno di quei termini piuttosto usati nel mondo delle discipline di origine giapponese (Shiatsu, arti marziali ed altre cose ancora).

Credo però che molti, tra i cultori di queste 'arti' giapponesi, ritengano che l'idea di Hara si esaurisca nell'ambito delle tecniche specifiche delle loro discipline e che non possa avere attinenza con nient'altro. Quindi che si tratti di qualcosa che riguarda solo ed esclusivamente quel loro mondo particolare. Pochi forse pensano che l'essere in contatto con il proprio Hara possa andare ben oltre la specificità della loro 'arte' e possa avere il significato di un atteggiamento più ampio che coinvolge il nostro modo di essere e di relazionarci con la vita, finanche nei più piccoli gesti quotidiani.

Ritengo, ad esempio, che ci sia sicuramente un 'modo Hara' di stringere la mano a una persona, oppure di abbracciarla, o di porgerle un oggetto, di servirle una tazza di tè (o un piatto di spaghetti, tanto per essere meno orientali). E credo che ci sia anche un 'modo Hara' per sferrare un pugno o per dare una carezza. Penso inoltre che questa modalità permetta di rapportarci con l'altro in un modo molto più autentico e più sentito. E' come se, nel rapporto con l'altra persona, manifestassimo una presenza ed una qualità di gran lunga superiori allo standard abitudinario.

Questo modo di essere e di rapportarsi è un miscuglio di più cose: comprende anche il manifestare una certa

energia nel nostro comportamento, oltre ad esprimere intenzionalità e determinazione nel nostro agire.

Comunque, questo dell'agire con Hara è un modo di essere che si colloca oltre le parole e oltre la mente razionale, però quando riusciamo ad esprimerlo viene colto molto bene dalle persone che ci circondano.

Nell'ambito della pratica dello Shiatsu, questo modo di essere corrisponde a quel qualcosa in più che possiamo sentire in una pressione e che la riempie di quella qualità che la rende di molto superiore rispetto ad un'altra.

Stiamo però ancora parlando di aspetti abbastanza marginali in quanto, l'essere in contatto con Hara, può significare molto di più di quanto abbiamo finora detto.

Come ben sappiamo la parola è di origine giapponese. Il modo come questa parola viene usata in alcune espressioni della lingua giapponese è molto interessante ai fini del discorso che stiamo facendo.

Una di queste espressioni è la seguente: *Hara no aru hito* che tradotta letteralmente significa 'l'uomo che possiede Hara'. Il senso è quello di indicare colui (o colei) che costantemente nella propria vita è in una dimensione di collegamento con il proprio Hara. In una traduzione ancora più letterale la frase in questione diventa: 'l'uomo che possiede un ventre'.

Detto questo, possiamo allora considerare la parola 'ventre' (o anche addome, o pancia ecc.) come una traduzione possibile della parola giapponese Hara.

E' evidente però che, poiché la pancia è un bene di tutti, il significato che i giapponesi vogliono dare a questo ventre va ben oltre questa particolare zona del nostro corpo. Anche se, lo vedremo, tutto l'insieme dei con-



cetti legati alla parola Hara trova poi un suo riferimento ed una sua collocazione anatomica proprio in zona addome, esattamente in un'area interna e profonda che si trova collocata a circa quattro dita sotto l'ombelico.

Un autore tedesco, esperto di cose giapponesi, ha dedicato un intero libro a questo argomento (K. Von Durckheim, *Hara: il centro vitale dell'uomo secondo lo Zen*, Edizioni Mediterranee).

In questo libro troviamo un commento che può aiutarci a capire meglio questa espressione giapponese. Egli scrive: "Il significato complessivo di questa espressione (*Hara no aru ito*) è 'l'uomo che possiede un centro'. Colui che manca di un centro perde facilmente l'equilibrio, mentre chi lo ha lo conserva sempre. In più, in lui vi è qualcosa di calmo e che tutto abbraccia. L'espressione *Hara no aru ito* significa anche questo, significa un uomo che ha una grandezza d'animo, che è generoso e che ha ampie vedute... L'uomo che ha un centro giudica in modo sereno ed equilibrato, ha il senso di ciò che è importante e di ciò che non lo è. Lascia tranquillamente che la realtà gli si avvicini, nulla lo spaventa, nulla altera la sua calma prontezza ad intervenire in modo adeguato. In un dato frangente sa quel che deve fare, non lasciando che nulla lo sconvolga."

Diversamente, continua Von Durckheim, "L'uomo che 'non possiede un ventre' (che non possiede Hara) è esattamente l'opposto di tutto ciò. Gli manca una misura divenuta per lui una specie di seconda natura. Così egli reagisce a caso, in un modo puramente soggettivo, non distinguendo ciò che è essenziale da ciò che non lo è. Il suo giudizio non si basa sulla realtà ma risente di elementi contingenti personali, come lo stato d'animo, l'umore, lo stato dei suoi nervi. Si spaventa ed è nervoso, non perché sia particolarmente sensibile o i suoi nervi non siano a posto ma perché gli manca l'asse che gli permetterebbe di non uscire dal proprio centro e di assumere in ogni situazione un atteggiamento adeguato agli stimoli che riceve e conforme alla realtà. Di fronte ad una situazione grave reagisce con ottusa ostinazione, o resta senz'altro disorientato."

In questa visione Hara è quel qualcosa che 'centra' un individuo e che gli conferisce un equilibrio nella vita. Un equilibrio a tutto campo: sia nell'aspetto propriamente fisico (Hara corrisponde anche al nostro 'baricentro', cioè a quel punto in cui si concentra tutta la massa del nostro corpo), sia in tutte le situazioni della vita nelle quali possiamo trovarci e nelle quali è importante essere centrati affinché possano venire affrontate nel modo più appropriato.

Mario Vatrini, nel suo libro *Strategie di Shiatsu*, dedica un breve capitolo (Haragei, l'arte dell'addome) all'argomento che stiamo affrontando.

Egli scrive: "Haragei equivale al saper risolvere un problema secondo un approccio irrazionale. Per i giapponesi l'addome è la sede dell'istinto, essi sono individui ipersensibilizzati a giudicare i pensieri e gli stati d'animo altrui non tanto per i contenuti verbali ma per le

sensazioni che a loro volta ne ricavano. Ne consegue che le loro relazioni interpersonali sono fondamentalmente intuitive e viscerali, piuttosto che logiche o razionali. Allo Shiatsuka (che vuole rifarsi all'uso di Hara) viene chiesto di escludere quegli schemi di pensiero e di comportamento a cui abitualmente si riferisce, per contare su qualcosa che usa di rado: la totalità delle sue percezioni."

L'invito è quindi quello di abbandonare gli aspetti più logici e razionali del nostro comportamento al fine di stabilire una condizione che vada oltre questi soli aspetti, e che Vatrini definisce la totalità delle nostre percezioni.

Il rapporto che viene a stabilirsi si colloca in quella particolare condizione che i giapponesi chiamano Mushin (in cinese Wu Xin). In questo caso il significato più letterale di questa espressione è 'assenza di mente razionale'. Cioè una condizione dove tutto 'avviene' (dove tutto è percepito, elaborato e vissuto) in una dimensione che non si ferma al solo aspetto della razionalità.

Corrisponde a ciò che viene definito 'il pensare e l'agire con la pancia' che sembra essere, per quel che finora si è detto, una caratteristica particolare del popolo giapponese, ma che in realtà non è del tutto assente, almeno come concetto, anche dalle parti nostre. Al punto che anche da noi, nel nostro linguaggio, il termine 'viscerale' sta ad indicare esattamente questo stesso modo totale e profondo di partecipare e vivere le cose. (Una madre, ad esempio, in qualsiasi parte del mondo, vive il proprio figlio in modo viscerale. Per dire di un modo ampio e totale che va oltre la sola razionalità e che comprende corpo, mente e cuore).

Riprendendo le parole di Vatrini, possiamo pertanto affermare che Hara non è solo, per l'individuo, un centro che lo sostiene, ma è anche un centro di elaborazione che gli permette una comprensione più ampia ed istintiva di tutta la realtà che lo circonda.

In molte opere della cultura giapponese (romanzi, film ecc.) questa visione di Hara viene spesso riproposta ed evidenziata. Non si pensi però che questa condizione sia una caratteristica esclusiva di quel popolo. Se è certamente difficile, per l'uomo di oggi, vivere questa dimensione, è vero però che questa è la condizione che in qualsiasi parte del mondo ha sempre vissuto il guerriero, o il cacciatore che si muoveva nella foresta e che sapeva bene di doversi muovere in questa totalità percettiva, correndo il rischio, diversamente, di passare da cacciatore a preda e di perdere la propria vita.

Tornando allo Shiatsu, l'uso di Hara non è solo quel qualcosa che favorisce una qualità diversa nella pressione. Permette altre cose ancora. Ad esempio, muovendoci nella totalità delle nostre percezioni, possiamo sentire l'energia che scorre in un canale, la collocazione esatta di un punto, cogliere una condizione energetica (vuoto/pieno ecc.) e quant'altro.

Massimo Beggio

Un evento eccezionale aperto a tutti

Al via il Raduno Shiatsu 2004



**3 giorni
con le mani
in mano**

Il lavoro per la formulazione di una legge rispettosa delle nostre esigenze e della nostra dignità professionale ci ha fatto tornare ad incontrarci, prima nel dicembre 2002 a Milano, poi più recentemente a Firenze. Perché non trovarci ancora tutti assieme per il solo piacere di praticare, parlare e ascoltare?

Propongo un incontro, non voglio chiamarlo convegno, ma piuttosto un raduno dello Shiatsu (come i moto raduni o i raduni musicali).

Propongo

Tre giorni che "facciano cantare le nostre mani".

Tre giorni per celebrare il piacere di conoscerci nel contatto.

Tre giorni per ascoltare le voci degli altri.

Tre giorni per esprimere ciò che ci sta veramente a Cuore.

Tre giorni, dal 3 al 5 luglio prossimo (oppure dal 25 al 27 giugno), da trascorrere in un bel luogo della Toscana con pineta e vicino al mare. Ci saranno ore e ore di pratica 'oceanica e silenziosa', molti 'laboratori' in contemporanea per gruppi ristretti di persone sui temi più disparati, un momento assembleare, una festa 'esagerata' e indimenticabile e tanto altro ancora.

Ribadisco che l'iniziativa vuole essere assolutamente 'trasversale' e che quindi la partecipazione è aperta a tutto il mondo dello Shiatsu: singoli appassionati e operatori, scuole, associazioni...

Pur essendo libero, il raduno ha però bisogno di un'organizzazione, e a questo scopo si è già formato un piccolo comitato organizzativo.

Chiunque volesse dare il suo contributo e partecipare alle decisioni da prendere è il benvenuto. Basta mettersi in contatto con Sabrina Servucci (Milano), tel. 338.90.53.604 e-mail: sservuc@tin.it, o con Laura Graziani (Roma) tel. 339.24.34.248, e-mail: laura@isten.it.

Ci sarà presto anche un sito dedicato al raduno:

www.isten.it/radunoshiatsu2004.

Comunicare la vostra adesione (per ora morale) all'iniziativa, adesione che aiuterà a proseguire con entusiasmo la realizzazione di questo evento eccezionale, diffondete l'informazione a tutti coloro che amano lo Shiatsu e non esitate a dare consigli, suggerimenti, idee.

Franco Bottalo

3



DAL MONDO DELLO SHIATSU

Una legge regionale anche per lo Shiatsu

Il 12 novembre 2003, presso la sede della Regione Lombardia, si è tenuta un'audizione sui progetti di legge (PDL) regionali riguardanti il settore delle discipline non convenzionali (definite nei PDL come bio-naturali). All'incontro erano presenti alcuni esponenti del Consiglio Regionale firmatari dei PDL e numerosi rappresen-

tanti del variegato mondo delle discipline bio-naturali (naturopatia, riflessologia, shiatsu, arti marziali, ecc) invitati per esprimere opinioni e suggerimenti sui PDL 213 del 25.3.2002 "Regolamentazione delle discipline bio-naturali", 335 del 29.5.2003 "Istituzione della figura professionale di operatore in discipline bio-naturali" e 336 del 10.6.2003 "Disciplina della formazione e dell'esercizio riguardante la Naturopatia".

La maggior parte degli iscritti a parlare, rappresentanti Shiatsu compresi, ha espresso un parere sostanzialmente favorevole al PDL 335. Questo progetto prevede l'istituzione della figura dell'"operatore in discipline bio-naturali" e un percorso che, partendo da un'assem-

segue

blea rappresentativa delle realtà più significative, possa dare vita ad un comitato operativo che si deve occupare dell'attuazione della legge. Infatti, l'aspetto che più caratterizza questo PDL è quello di definire solo dei principi generali e non entrare nel merito di questioni tecniche (percorsi formativi, ore di formazione, ecc.) che vengono demandate a commissioni, anche di settore, nelle quali saranno rappresentate le varie discipline. Per questo motivo la partecipazione attiva delle associazioni di professionisti e degli enti di formazione avrà un peso importante nell'attuazione della legge.

Detto questo è anche doveroso riportare quelle che sono state le principali perplessità emerse anche in un clima di generale consenso: chi potrà partecipare all'assemblea che darà vita al comitato operativo? Quali saranno gli enti di formazione (scuole) e le associazioni di operatori riconosciuti? Quali discipline rientreranno nel settore bio-naturale? Il nome deve proprio essere bio-naturale? Non è meglio discipline naturali o altro? Quale sarà il rapporto con eventuali leggi dello Stato?

La Regione, nella persona di Pietro Macconi, Presidente della VII Commissione, ha risposto che il PDL è volutamente poco preciso per non entrare nel merito di competenze che non gli appartengono, rimandando gli aspetti tecnici agli addetti ai lavori e riservandosi un ruolo di controllo sull'attuazione dei principi guida definiti dal PDL (ad esempio il pluralismo delle discipline e delle scuole). Eventuali, futuri contrasti con lo Stato andranno risolti nell'ambito delle conferenze Stato-Regioni.

Molti aspetti operativi non sono chiari, ma stiamo parlando di un progetto sul quale la Commissione lavorerà ancora, anche tenendo conto delle osservazioni e dei contributi emersi da questo incontro. Il Presidente della Commissione ha comunque ipotizzato tempi abbastanza rapidi per una stesura definitiva e appro-

vazione (primi mesi 2004) anche perché in Regione esiste una convergenza sul progetto tra maggioranza e opposizione. Seguiremo con attenzione gli sviluppi.

Riccardo Valtorta

Il testo delle leggi è reperibile su www.regione.lombardia.it, cercando la voce "commissioni" e selezionando la settima commissione (cultura, formazione professionale, commercio, sport e informazione).

SEDI LOCALI

Certificazione di qualità per l'Associazione Corsi Shiatsu Xin

Quest'anno la sede di Milano (Associazione Corsi Shiatsu Xin) ha ottenuto la Certificazione di Qualità Uni En Iso 9001:2000. La certificazione viene rilasciata da un Ente accreditato da parte di un organismo internazionale che rappresenta parti diverse tra cui gli utenti, le associazioni di categoria, le imprese, gli enti pubblici. L'Ente di certificazione, dopo aver valutato gli ambienti, i progetti dei corsi, le modalità operative di erogazione del servizio formativo, i criteri di qualifica dei docenti ed il complesso dell'organizzazione interna, ha ritenuto che l'Associazione Corsi Shiatsu Xin ottemperi alla normativa Iso 9001:2000. In sostanza l'Ente ha rilevato che l'Associazione opera con l'obiettivo primario di soddisfare i suoi allievi in relazione agli aspetti contrattuali, trattati con chiarezza e trasparenza, alla formazione, progettata a fondo in modo da proporre un elevato livello di docenza, al grado di soddisfazione degli allievi stessi, le cui opinioni e suggerimenti sono di stimolo per un continuo miglioramento delle attività.

DALL'ASSOCIAZIONE OPERATORI SHIATSU XIN

Nuovo indirizzo Internet: www.freewebs.com/operatori-shiatsu-xin



*La festa dell'Associazione Operatori,
Verona 27-28 settembre 2003*



**SHIATSU
XIN**
informa
Periodico di
informazione
Anno IV - N.9
Novembre 2003

Direttore responsabile: Franco Bottalo
Editore: Associazione Corsi Shiatsu Xin
Via Maiocchi 18 - 20129 Milano.
Tipografia: Staroffset - Cernusco s/Naviglio
Impaginazione: Ruelle/GRAPHILLUS - Milano
Registrazione Tribunale di Milano n.705
del 3/11/2000

**Nella sessione autunno 2003
hanno superato l'esame di ammissione
all'Albo Professionale Operatori Shiatsu Xin**

Miriam Fabris
Giancarlo Giovannini

Roberta Gracchi
Silvia Magni