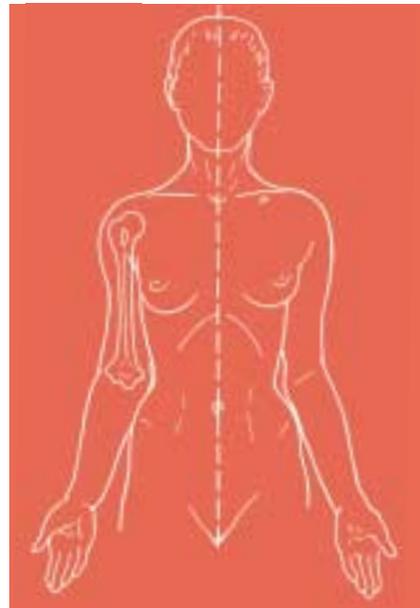


Novità per il triennio di formazione

Perché un corso di anatomia e fisiologia umana occidentale all'interno di un corso di shiatsu? Sono essenzialmente due le motivazioni: da un lato, ci dà la possibilità di capire il linguaggio utilizzato dai medici, e inevitabilmente riferito dai pazienti che si rivolgono a noi per i loro disturbi; dall'altro, ci consente di conoscere ciò che, di fatto, ci appartiene culturalmente e di metterlo in relazione con quello che apprendiamo sulla medicina tradizionale cinese. Non dimentichiamo inoltre che l'anatomia è la stessa per tutte le culture e a tutte le latitudini.



Durante il nuovo Corso di anatomia e fisiologia, che si articola in un seminario all'anno, vengono analizzati a gruppi i vari sistemi e apparati del corpo umano secondo le loro funzioni dal punto di vista anatomico-funzionale e fisiologico. Il programma prevede pertanto - dopo l'introduzione che tocca temi fondamentali quali le basi chimiche della vita, la cellula e i tessuti - per il primo anno, lo studio della funzione di protezione esterna con il sistema tegumentario e della funzione di sostegno e movimento, nella quale sono stati correlati il sistema scheletrico e quello muscolare. Per il secondo anno, la funzione di comunicazione, controllo e integrazione, che comprende il sistema nervoso e il sistema endocrino, e la funzione di trasporto e difesa di cui fanno parte il sistema circolatorio e il sistema linfatico e immunitario. Al terzo anno si esaminano la funzione di elaborazione, regolazione e mantenimento, in cui sono stati abbinati il sistema respiratorio, il sistema digestivo e quello urinario, e la funzione di riproduzione e sviluppo con i sistemi riproduttivi maschile e femminile.

(come è difficile definire questo termine, credo che chiunque a modo suo sia "strano" e allo stesso tempo "normale"), esperti del settore, gente che non aveva mai sentito parlare di questa bizzarra pratica giapponese. Un pubblico bellissimo, numerosissimo ed entusiasta. Un tuffo inebriante nella varia umanità.

A decine si sono presentati per "fare un giro" e provare il "brivido" di un trattamento. Un impegno impari senza soluzione: erano sempre troppi e gli operatori sempre troppo pochi (benché pochi, rispetto agli iscritti, non fossimo), con i pollici doloranti e le ginocchia anchilosate.

Un'occasione ghiotta per farsi conoscere come scuola, come associazione, come singoli operatori, per aumentare le proprie conoscenze.

Un'esperienza che ogni volta vale la pena di esser vissuta, ogni volta lascia oltremodo affaticati e grandemente gratificati.

Fulvio Calzamiglia

DALL'ASSOCIAZIONE SHIATSU XIN

Un piacevole week-end di shiatsu e non solo...

Anche quest'anno l'Associazione Operatori Shiatsu Xin organizza un momento di incontro in previsione delle vacanze estive dove ritrovarci numerosi.

**Il luogo è Tabiano Terme
e la data il 9 e 10 giugno prossimo.**

L'appuntamento è per le ore 10.30 di sabato con il consueto scambio di shiatsu. Nel pomeriggio avremo due ospiti particolari: Keli Procopio ci proporrà lo "Watsu", mentre Marcella Bassanesi ci farà partecipare ad alcune esperienze di antiginastica dal titolo "Gli arcobaleni dormono diritti". A voi la difficile scelta!

La domenica mattina Franco Bottalo condurrà una sessione a sorpresa. L'incontro terminerà dopo il pranzo.

Il costo indicativo è di 170.000 lire per coloro che arriveranno il venerdì e di 120.000 lire a partire dal sabato. Le adesioni, con caparra di 50.000 lire, dovranno pervenire alla sede dell'Associazione, in via Maiocchi 18 a Milano, oppure con versamento sul c/c postale dell'Associazione n.15713241, inviando copia del versamento a uno dei seguenti fax: 02-29510029 oppure 02-6070133.



Periodico di
informazione
Anno II - N.3
Maggio 2001

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

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



SCUOLA DI FORMAZIONE

Shiatsu Xin al Sàben

Sàben. Manifestazione interessante e singolare, certamente un'occasione speciale per chi volge la propria attenzione alle medicine e alla cura del corpo alternative. E come non potevano mancare le testimonianze dello shiatsu in Milano a questa particolare manifestazione?

Ed ecco che gli operatori dell'Associazione Operatori Shiatsu Xin, in rappresentanza sia dell'Associazione stessa sia della Scuola professionale che ci ha visti fra i suoi studenti e che ha sostenuto le spese relative alla partecipazione alla Fiera, si presentano con uno stand in perfetto stile "Xin", con stendardo, futon di cotone naturale, cuscini violetti e magliette con logo.

"Ma come era la Fiera?", tanta gente ha chiesto a quelli che hanno partecipato. A dire la verità è difficile avere un'idea di quanto sia bella o estesa una fiera quando si è dall'altra parte della barricata. Dal palcoscenico non si ha la percezione dello spettacolo. Forse bisognerebbe chiedere a quegli operatori che sono venuti a fare un giro e non si sono fermati allo stand a trattare.

Almeno loro un'idea se la saranno fatta! Noi mica tanto. E potrei dire che partecipare a tutti i tre giorni interamente e non riuscire a vedere nulla o quasi sia un'impresa di notevole difficoltà, che richiede una particolare abilità e maestria; alcuni di noi ce l'hanno fatta! È per questo che non posso raccontarvi più di tanto della Fiera. Però c'è un però! Da "attore" ho potuto stare a contatto, e conoscere sotto un aspetto che al

pubblico è ovviamente sfuggito, gli altri attori del grande spettacolo.

L'organizzazione generale ha predisposto, oltre agli stand personali, anche uno spazio comune, in cui tutte le scuole presenti alla manifestazione potessero esercitare. La gestione dello spazio è stata lasciata ai rappresentanti delle scuole stesse e questo aspetto della situazione è stato molto interessante, in quanto ha reso necessario un contatto piuttosto stretto tra le realtà didattiche.

Lavorare nello stand di spazio comune, idea interessante e stimolante, un acquario tutto trasparente in cui nuotano pesci di specie diverse, uno spazio non enorme in cui convivono tre differenti scuole, tre differenti stili, tre differenti "cuori". L'esperienza è singolare ed è in questi casi che emergono aspetti particolari e credo più veri della persona. In questo acquario ho personalmente sperimentato gentilezza e altruismo, disponibilità, diffidenza, egoismo, opportunismo, generosità, simpatia, odio, il tutto mescolato in questa inebriante e intrigante maniera.

Vivere la Fiera dall'inizio alla fine, preparare lo stand prima che venga aperta al pubblico, smantellarlo dopo che il pubblico se ne è andato, salutare i vicini che con le

ore diventano sempre più familiari, un po' come se si fosse dirimpettai di casa: ci si invita a visitare il proprio spazio espositivo, ci si scambiano gentilezze e disponibilità, tutti, che vendessero abiti di fibra naturale o sedie massaggiatrici, dischi di musica etnica o creme di bellezza omeopatiche, tutti... o quasi...

Le persone che hanno visitato lo stand erano quanto mai varie e variopinte, curiosi, interessati, gente strana



陰

Dallo Yin allo Yang andata e ritorno

陽

Mi piace immaginarli riuniti in una pulsazione, la pulsazione della vita.

Me lo vedo il “buon Dio” che una bella mattina di *primavera*... Anzi no, non c'erano ancora né mattine né primavere, ma sono cominciate proprio allora.

Dicevo me lo vedo, quel giorno, in cui il *fegato* gli ribolliva e sapeva che prima o poi qualcosa avrebbe fatto, qualcosa si sarebbe inventato.

Avrebbe *soffiato* con il suo Verbo, con il *vento* della sua parola, questa pulsazione in tutto l'universo.

Un vero Big-Bang.

Un urlo terrificante a sentirlo, da far rimanere col respiro sospeso e lo stomaco bloccato, da far schizzare il sangue al cervello e farsela sotto dalla paura.

La prima pulsazione.

Potentissima, mai concepita, prima di quel tempo, o meglio prima del tempo, di una frequenza così alta da condensarsi nell'intima struttura della materia, in particelle subatomiche, in “kalapas” direbbe un Budda.

Insomma, in pochi giorni aveva già fatto tutto; un buon lavoro, considerando che nessuno prima di allora ci aveva mai provato. Aveva *visto lontano*, la cosa funzionava e funziona tuttora. Quella pulsazione di tanto tempo fa sembra non avere perso molto del suo vigore iniziale, anzi sembra che una volta creata nulla possa distruggerla.

Forse nel suo lungo viaggio attraverso il tempo e lo spazio ha dato l'impressione di essersi un po' dispersa, generando mondi, sistemi solari e galassie, ma sappiamo che ogni atomo di materia che compone il nostro universo vibra e pulsa più o meno come quel giorno di 15 miliardi di anni fa. Non solo, ma questo battito, questo ritmo, questa danza tra materia ed energia, così veloce nel microcosmo, si conserva e si manifesta allo stesso modo anche nel macrocosmo, con una ciclicità che essendo più rallentata ci è più facile osservare.

Si può riconoscere la mano dello stesso Autore in tutte le forme del creato, la pulsazione dell'anno fatta di stagioni, quella di un giorno fatta di luce e tenebra, della vita che genera la morte, o meglio si rigenera nella morte.

Gli elenchi a questo proposito sono lunghi tanto quanto le cose che esistono più quelle che non esistono.

Davvero un po' troppo per riuscire a capire sul serio solo con il nostro razionalissimo pensiero che si ritrova, “ragionevolmente” costretto, a vedersi iscritto in tali elenchi a subire l'onta del paradosso: l'osservatore che si osserva.

Davvero un po' poco per riuscire a sentire sul serio questo yang che rincorre lo yin mentre lo genera e da esso ne è inseguito e prodotto.

Storicamente sembra che i risultati migliori siano stati ottenuti, come al solito, “guardandosi dentro” oltre che fuori, scoprendo per primi noi stessi come portatori sani di quell'antica pulsazione.

Come al solito contano le esperienze fatte sulla propria pelle.

E così, eccoli lì gli uomini, seduti a gambe incrociate, fermi e zitti, per un migliaio di anni o forse più, a cercarsi dentro, come segugi, per sentire nei muscoli, nelle ossa, nei loro stessi atomi, il pulsare incessante del sorgere e decadere della materia.

Sulla propria pelle, appunto, per capire davvero.

E per chi proprio non ce l'avesse un migliaio di anni da star lì seduto, fermo e zitto?

Forse il “buon Dio”, quel giorno, aveva pensato anche a questo e ci ha lasciato delle tracce, macroscopicamente evidenti, di quel ritmo iniziale.

Il battito del nostro cuore, che nel suo instancabile lavoro di tutta una vita ricalca esattamente la ciclica dinamica yin/ yang, riceve il sangue e lo distribuisce, si rilascia e si contrae, ad ogni diastole segue una sistole.

Certo, basta mettersi una mano sul petto e il gioco sembrerebbe fatto; ma ancora una volta sentirlo dal dentro, sentirlo davvero questo battito è una cosa da professionisti della posizione del loto.

E poi l'onda peristaltica dei visceri, il ciclo mestruale nelle donne, il ritmo sonno veglia, quello della fame, della sete...

Ma forse la prova più manifesta la porta il nostro *respiro*, anch'esso composto dalle due fasi del prendere e del dare, dell'inspirazione e dell'espiazione.

Maestro di innesco delle trasformazioni fisiologiche del corpo, è emblematico dell'inesorabile dialettica materia/energia.

Inesorabilmente, dal primo all'ultimo attimo della nostra vita, respiriamo.

Abbassiamo il diaframma e facciamo spazio a ciò che sta fuori, tendiamo gli addominali e buttiamo fuori ciò che sta dentro.

Dallo yin allo yang, dall'interno all'esterno, dal profondo alla superficie, dall'inconscio al conscio.

Sì, perché, se anche siamo inconsciamente soggiogati al ritmo del respiro, di esso possiamo essere perfettamente consci. Questo paradossalmente possiamo sentirlo.

Possiamo sentire che la pulsione inconscia che ci fa

inspirare è consciamente la “fame d’aria”, e che questa, prima dell’inizio dell’espiazione successiva, avrà già lasciato il posto ad un’altra sensazione: il desiderio di soddisfarsi con quest’aria, di digerirla, di distribuirla dal profondo alla superficie.

Dallo yin allo yang.

Insomma, come dire che attraverso l’osservazione del respiro possiamo consciamente entrare in contatto con il nostro inconscio.

Dallo yang allo yin.

Possiamo anche sentire che il ritmo varia e che l’equilibrio tra le due fasi non è mai statico, e non solo, tutto questo possiamo consapevolmente modificarlo.

Insomma, come dire, si può pure modificarlo questo inconscio.

Si può pure respirare bene.

Si può certo vivere meglio.

Gianpaolo Cambieri

PAROLE E LIBRI a cura di Massimo Beggio

COME UNA TAZZA DI TÈ

Esce in questi giorni, nelle edizioni La Vita Felice con il titolo **Haiku scelti**, l’ultimo lavoro di traduzione di Luigi Soletta. Sono circa trecento haiku del poeta giapponese Issa (1763-1827), che insieme a Basho (1644-1694) e a Buson (1715-1738), è considerato uno dei grandi in questo genere di letteratura. Dobbiamo a Soletta, oltre alla pregevole traduzione, una breve ma esauriente introduzione che ci permette di conoscere un po’ meglio questo autore e la sua poesia.

Issa è un nome monastico che nella traduzione letterale significa “una tazza di tè”.

È il nome che il giovane Kobayashi Yotaro assume entrando come monaco nella tradizione del buddismo della Terra Pura, una Via religiosa che invita alla fiducia nella misericordia del Buddha Amida.

“Diventare come una tazza di tè – leggiamo nell’introduzione – è l’ideale del monaco poeta Issa. La tazza di tè ha un profondo significato religioso. È simbolo di comunione con la natura e con tutti gli esseri, di armonia e di pace interiore”.

Prendere una tazza di tè, come nell’ormai famosa cerimonia giapponese, è abbandonare corpo e spirito nel semplice gesto del bere dall’unica tazza. Ed è momento di comunione, armonia e pace. È “mollare la presa” e lasciarsi andare al flusso della vita.

Così “... nell’abbandonarsi nelle mani del Buddha Amida, Issa trovò una soluzione al problema della sofferenza che lo accompagnò per tutta la vita”.

Issa è noto anche per le sue poesie dedi-

cate ad ogni sorta di animali e insetti: gatti e lumache, gabbiani e zanzare, farfalle e pulci.

La sua profonda religiosità traspare sempre nei suoi numerosissimi haiku ed esprime continuamente il suo amore per la vita e la sua grande fiducia nella misericordia del Buddha:

**Comunque sia,
mi affido a Te
a fine anno**

L’occasione di presentare questo libro e di raccomandarlo a chi ama questo genere di poesia mi offre l’opportunità di rivolgere con gratitudine un pensiero a Luigi Soletta che, come già detto, ha curato l’intero lavoro.



Soletta è un Padre missionario del Pontificio Istituto Missioni Estere (Pime) che ha trascorso gran parte della sua vita in Giappone. In questa sua permanenza ha avuto modo di conoscere ed apprezzare la cultura di quel paese, penetrandola profondamente anche attraverso un’ottima conoscenza della lingua.

Da tempo si è dedicato alla traduzione delle opere di alcuni tra i più grandi

autori classici giapponesi. Tra questi ricordiamo le raccolte di poesie di Ryokan e di Saigyō, pubblicate entrambe dalle Edizioni La Vita Felice, l’Hagakure – il famoso Codice Segreto dei Samurai – pubblicato dalla Ave e lo Tsurezuregusa di Yoshida Kenko, recentemente pubblicato dalla Emi con il titolo Pensieri nella quiete.

Non posso soffermarmi quanto dovrei sull’importanza di questi suoi lavori, ognuna di queste opere meriterebbe da sola un discorso molto ampio. Questi autori, a noi spesso poco noti, sono il grande patrimonio della cultura del Giappone.

Ma la sensibilità di Padre Soletta si è spinta anche oltre la poesia e la letteratura. Durante la sua permanenza in Giappone si è avvicinato allo Zen ed ha avuto modo di approfondirlo praticandolo con la guida di Maestri autorevoli. Queste esperienze gli hanno permesso di riconoscere nel buddismo Zen una autentica Via di cammino religioso ed hanno fatto di lui un uomo del dialogo. Ma non tanto di un dialogo “istituzionale” inteso come un rapporto di buon vicinato tra chiese diverse. In lui l’incontro, il dialogo della Via cristiana e della Via dello Zen è avvenuto nell’intimità profonda del cuore. In quella profondità dove tutte le cose, perdendo i loro angusti confini, si purificano e si ricongiungono. Là dove lo Shen si muove disinvolto.

Dobbiamo a uomini come lui, che per buona fortuna non sono poi così pochi anche di questi tempi, l’insegnamento a bere in comunione, pace ed armonia dall’unica tazza della vita.