

Importante

Come e quando iscriversi all'APOS Alcuni chiarimenti utili!



Il presidente **Attilio Alioli**

Ciao a tutti,
ho ricevuto numerose richieste di chiarimenti sia da soci/allievi sia da nostre sedi sulle modalità di iscrizione all'APOS (monte ore ecc.).

Proverò a chiarire alcuni aspetti di carattere generale:

per potersi iscrivere all'APOS in qualità di **Socio Professionale** è necessario disporre di documenti che attesti-

no di aver frequentato positivamente un Curriculum Professionale di:

- **almeno 700 ore, di cui 400 ore di lezioni frontali in aula e le altre di pratica. Questo per potersi iscrivere entro il 31 Dicembre 2011;**
- **dal 1° Gennaio 2012 le ore necessarie saranno 800, di cui 500 frontali in aula e 300 di pratica.**

N.B. - Chi al 1° Settembre 2010 aveva già terminato un Curriculum Professionale di almeno 600 ore complessive potrà comunque iscriversi (fornen-

do la documentazione necessaria) fino al **1° Settembre 2012.**

Chi al **1° Settembre 2010** aveva già iniziato un Curriculum Professionale di almeno 600 ore potrà associarsi al completamento del curriculum, a condizione che il curriculum venga svolto senza interruzioni.

FINANZIAMENTO PER I CORSI PROFESSIONALI DI SHIATSU

DA OGGI LO SHIATSU IN ACCADEMIA DIVENTA PIÙ ACCESSIBILE PER TUTTI...

Accademia Italiana Shiatsu Do propone un'importante novità per chi intende frequentare i suoi Percorsi Professionali di Shiatsu.

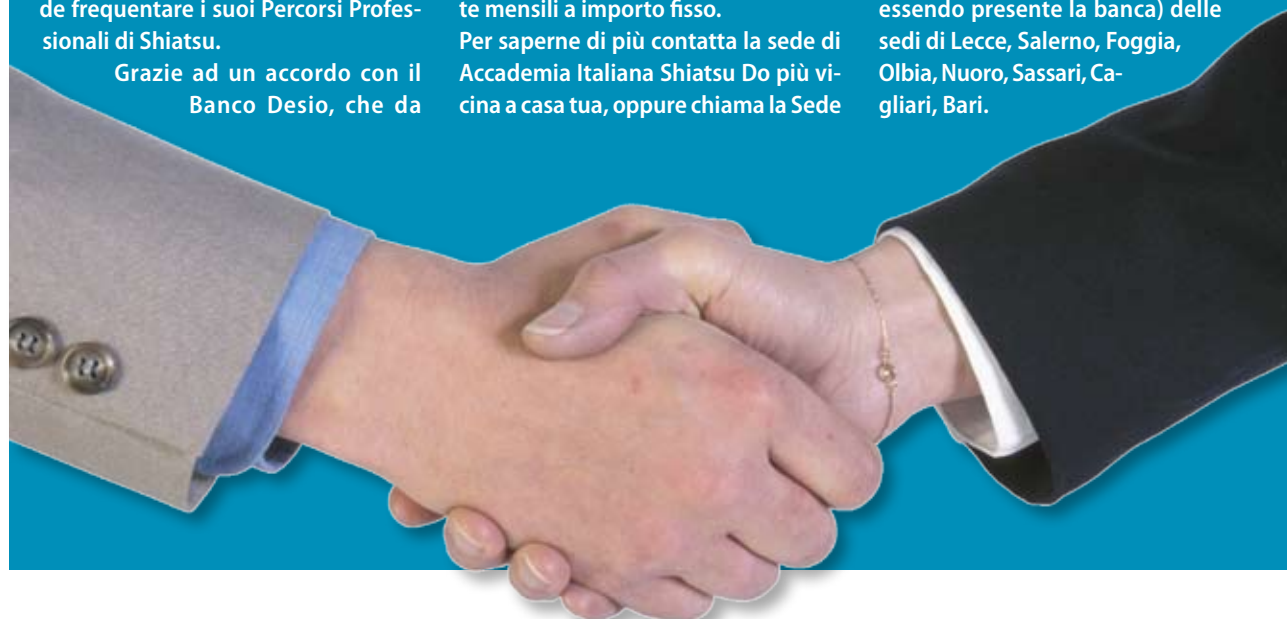
Grazie ad un accordo con il Banco Desio, che da

anni lavora in partnership con Accademia, da quest'anno è possibile frequentare i corsi professionali avanzati (2°/3°/4° Percorso Professionale) di Accademia Italiana Shiatsu Do effettuando il pagamento in 12 comode rate mensili a importo fisso.

Per saperne di più contatta la sede di Accademia Italiana Shiatsu Do più vicina a casa tua, oppure chiama la Sede

Nazionale allo 02/29404011 (chiedere di Giovanni).

È possibile richiedere il finanziamento del corso per tutte le sedi di Accademia Italiana Shiatsu Do presenti sul territorio nazionale, ad esclusione (non essendo presente la banca) delle sedi di Lecce, Salerno, Foggia, Olbia, Nuoro, Sassari, Cagliari, Bari.



Shiatsu, tra tradizione e fisica moderna

Di David Hirsch

Shiatsu, un ponte che collega Oriente e Occidente, un viaggio tra filosofie e culture molto diverse. Quando si parla della nostra disciplina si ragiona spesso di *Qi*, di energia, di soffi, di benessere e risorse dell'essere.

Il concetto del *Qi* ha impegnato i filosofi cinesi di ogni tempo. L'ideogramma che lo rappresenta è composto dalle seguenti radici: "vapore" e "riso". Ovvero, in una delle innumerevoli traduzioni, *"Un pugno di riso riscaldato emana vapore al cielo"*.

Ma altri modi di tradurre l'ideogramma di *Qi* possono essere:

- tutto ciò che esiste,
- forza del movimento, dell'organizzazione e dell'animazione di ogni fenomeno (uomo compreso),
- aria, atmosfera, lo stato del cielo, il tempo meteorologico,
- la fortuna,
- alito, fiato, respiro, umore, temperamento, emozioni ecc.,
- l'ambiente in cui viviamo.

Il cielo, la terra e tutti i "diecimila esseri" che la popolano costituiscono il tutto, gli esseri sono ammassi di soffi. Tutto è collegato a tutto e tutti gli esseri, oltre ad essere collegati fra sé, fanno parte del tutto.

Chi o cosa presiede ai soffi ci sfugge, è una delle domande, da sempre, più importanti dell'essere; va al di là delle nostre comprensioni e dei nostri sensi. Religioni e filosofie vi hanno dedicato secoli di studi arrivando all'univoco risultato che soltanto la fede può dare una qualche forma di interpretazione.

UN EQUILIBRIO MAGICO

La comparsa dei soffi è la genesi, dall'ammasso primordiale ove tutto è solo potenzialità, i componenti fondamentali del cosmo, della materia e degli esseri sono una amalgama in cui è impossibile distinguere ciò che poi diverrà il nostro quotidiano.

Secondo i filosofi taoisti, l'uomo deve la sua esistenza ad una condensazione di *Qi*, cioè dei soffi, così come la morte è dovuta alla dissipazione del *Qi*. Tutto nasce dallo stesso brodo.

Il presente ruota e si amalgama in un incessante processo di continua mutazione per consentire quel magico equilibrio che è la vita.

Ogni aspetto della vita è un equilibrio, un'armonica risonanza dei soffi nella loro diversa fase di condensazione.

Tutto è *Qi*, tutto l'universo è *Qi*; le forme concrete non esistono senza soffi. Andiamo a vedere cosa dicono i grandi "saggi" occidentali del secolo scorso. In base alla teoria della relatività

$(E = mc^2)$:

E = energia

m = massa

c = velocità della luce

diventa facile capire come *massa ed energia* si equivalgano e come siano, per così dire, due facce della stessa medaglia (possiamo azzardare che, in sostanza, la massa è energia estremamente concentrata... o condensata). Le particelle elementari non sono altro che "pacchetti" di energia.

Quando tentiamo di andare a studiare le particelle infinitesimali, non troviamo sostanze "tangibili", ma solo forme dinamiche che si trasformano incessantemente l'una nell'altra in una continua danza indefinita. Se il concetto orientale del *Qi*, ci stupisce,



dovremmo confrontarci con le problematiche sollevate dalla fisica moderna a partire dal principio di indeterminazione e dai concetti di probabilità introdotti nel secolo scorso.

L'UNICITÀ DELL'UNIVERSO

Nella visione moderna della fisica, l'universo appare come un "tutto" dinamico e inseparabile che comprende sempre l'osservatore in modo essenziale. I concetti tradizionali di spazio e di tempo, di oggetti isolati e di causa ed effetto, perdono il loro significato; tale esperienza è molto simile a quella dei mistici orientali.

Se pensiamo che nella realtà del nostro vivere quotidiano siamo ancora a ragionare in termini "lineari meccanicistici" tipici del periodo illuminista, chissà fra quanti anni riusciremo ad assimilare il moderno concetto di energia... L'unicità dell'universo non è solo la caratteristica principale dell'esperienza mistica orientale, ma è anche una delle più importanti rivelazioni della fisica moderna.



I costituenti elementari della materia e i fenomeni ai quali essi prendono parte sono tutti in rapporto, interconnessi. Il concetto di una rete cosmica di connessioni che emerge dalla moderna fisica atomica è stata ampiamente usata in Oriente per trasmettere l'esperienza mistica della natura. "La capacità di auto organizzarsi delle strutture consente l'esistenza dell'universo". Se partiamo da questa rete di interconnessione universale, l'uomo non potrà più essere osservatore esterno di un fenomeno, ma parte integrante dell'evento.

Un operatore Shiatsu diventa una delle infinite variabili di un processo individuato col termine "trattamento", con la conseguenza che l'umile essere umano è costretto ad accettare che esistono regole più grandi della comune comprensione che prescindono dalla terrena volontà di intervento.

Tutte queste "variabili" portano alla conseguenza che diviene per noi (operatori Shiatsu nel caso specifico) impossibile stabilire a priori la direzione che uno stimolo portato dal nostro lavoro può prendere. È presumibile che esso precinda dal nostro desiderio, conscio o inconscio, di controllare il fenomeno.

In Occidente siamo abituati a pensare alla malattia come assenza di salute, ad una situazione di male assoluto scindendo fra benessere e malessere, ma nella tradizione filosofica orientale la malattia è una condizione complementare all'essere, che manifesta la sua reazione nella relazione con l'universo che lo circonda; una situazione di disagio è vissuta come un armonico rapportarsi con la natura e, pertanto, come un importante campanello di allarme che avverte di fare attenzione alla propria condotta di vita.

Per noi che viviamo in una cultura così diversa dove il dolore è soltanto disagio, è molto importante portare l'attenzione dei nostri "clienti" agli aspetti positivi ed espressivi della vitalità del proprio corpo. Lo Shiatsu non è una cura di malattie, ma si prende cura dell'essere e parte, come abbiamo visto, da una concezione energetica ingovernabile con la volontà; però ha la grande capacità di portare il corpo ad ascoltare se stesso.



Diventa di fondamentale importanza la comprensione del ruolo dell'operatore Shiatsu, ovvero l'essere consapevoli e partecipi di quell'immenso e incomprensibile miracolo che è l'universo, comprensione che inevitabilmente porta con sé un sentimento di profonda umiltà.

Concludo con un passo tratto da Castaneda, che scrive nel suo libro *"Gli insegnamenti di Don Juan"*: ***"Qualsiasi via è solo una via, e non c'è nessun affronto, a se stessi o agli altri, nell'abbandonarla, se questo è ciò che il tuo cuore ti dice di fare... Esamina ogni via con accuratezza e ponderazione. Provala tutte le volte che lo ritieni necessario. Quindi poni a te stesso, e a te stesso soltanto, una domanda... Questa via ha un cuore? Se lo ha, la via è buona. Se non lo ha, non serve a niente"*** ■



"IL MONDO COME LO VEDO"

"Come è strana la maggioranza di noi mortali! Ognuno di noi è qui per un breve soggiorno, per quale scopo noi non sappiamo, sebbene qualche volta si pensi di percepirlo. Ma senza approfondite riflessioni, dalla vita di tutti i giorni si capisce che uno esiste per le altre persone; prima di tutto per coloro i cui sorrisi o il benessere o la cui propria felicità sono interamente dipendenti da noi..."

...ogni giorno mi ricordo che la mia vita intima o esteriore è basata sul lavoro di altri uomini, vivi o morti, e che mi devo sforzare di rendere in uguale misura di quanto ho ricevuto e di quanto sto ancora adesso ricevendo...

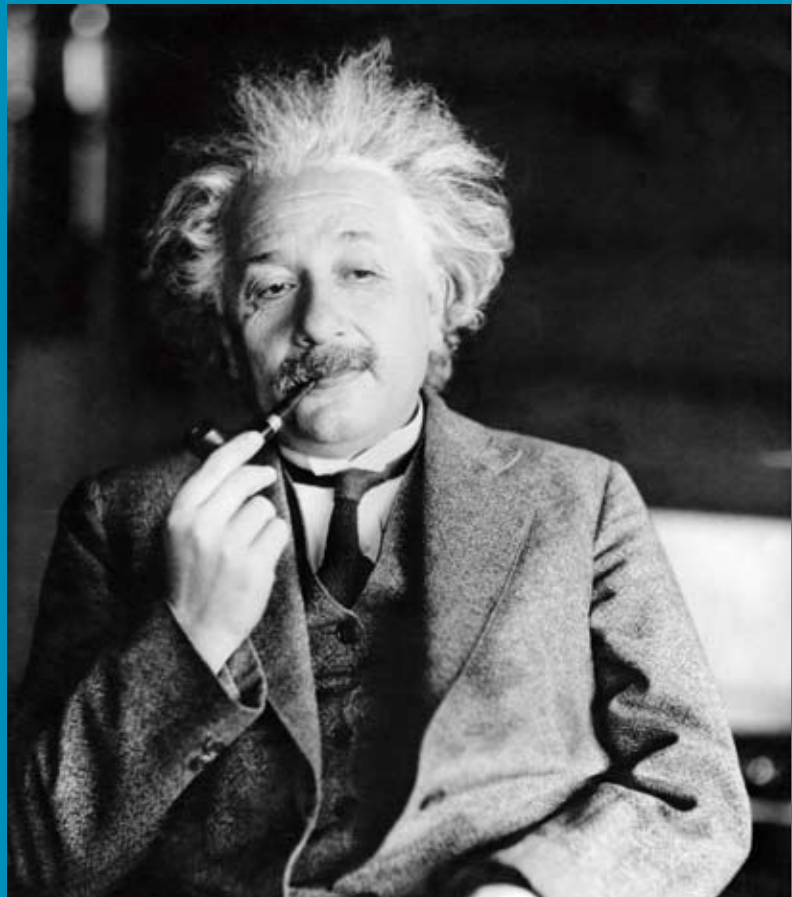
Io non ho mai guardato al benessere e alla felicità come fini in se stessi.

Senza il senso di affinità con gli uomini che la pensano così, i banali obiettivi degli sforzi umani, possesso, succes-

so apparente, lussuria mi sono sempre sembrati spregevoli...

L'esperienza più bella che possiamo avere è il misterioso. È l'emozione fondamentale. Chiunque non riconosca questo e non sia più in grado di chiedere, di meravigliarsi è come morto e i suoi occhi sono offuscati. La conoscenza dell'esistenza di qualcosa che non può essere penetrato, le nostre percezioni della ragione più profonda e della più radiante bellezza che solo nelle loro forme più primitive sono accessibili alle nostre menti. Io sono gratificato dal mistero dell'eternità della vita e da una conoscenza, un senso, della meravigliosa struttura dell'esistenza, così come dal modesto tentativo di capire anche una semplice porzione della ragione che manifesta se stessa nella natura..."

Tratto da: *"Il mondo come lo vedo"* di Albert Einstein



La sede di Parma compie quindici anni

A cura di **Loretta Cavellini**

Eze è una ragazza di settant'anni, dal fisico minuto e dallo sguardo sereno, capace di mettere le persone a loro agio col suo sorriso aperto e accogliente. Frequentandola si ha l'impressione che non esista un'età per smettere di crescere e di essere curiosi della vita. È lei che quindici anni fa, assieme ad un gruppo di amici, ha fondato l'unità locale di Parma ed ora ne rappresenta la memoria storica. Ci incontriamo per parlare del passato e del presente della sede nei locali color pastello di Borgo Bosazza.

Come è cominciata la tua esperienza con lo Shiatsu e perché?

Nel 1986 svolgevo un'attività che mi metteva in contatto con persone sofferenti, per le quali sentivo di non poter dare il massimo, perché il mio lavoro era subordinato alle disposizioni dei miei superiori. In quel periodo, una collega più giovane di me aveva intenzione di lasciare il lavoro per motivi familiari ed era in cerca di una professione che le permettesse di esprimersi in ambito sociale. Poiché anch'io avevo le stesse esigenze ne parlavamo spesso, cercando di trovare una soluzione. Un giorno, in vacanza su una spiaggia pugliese, all'alba, lei osservava curiosa un gruppo di persone, metà delle quali era coricata in posizione prona, e l'altra metà stava accanto a loro in posizione "a gatto" ed esercitava delle pressioni con i palmi delle mani.

Incuriosita chiese informazioni. Le vennero date tutte le indicazioni e tra l'altro le fu comunicato che a breve a Milano sarebbe partito un corso di "Shiatsu", parola che per un po' di tempo avrem-



mo fatto fatica persino a pronunciare. Al ritorno (era lunedì) mi raccontò la storia tutta entusiasta. Bisognava decidersi subito, andare a Milano e iscriversi: quel sabato sarebbe iniziato il corso che avrebbe cambiato la mia vita. Ancora non ci rendevamo conto del fatto che avremmo dovuto viaggiare, dormire sui tatami in palestra e che avremmo dovuto investire molte risorse ed energie. A mio marito raccontai che andavo per un corso di aggiornamento.

Il sabato incominciò l'avventura: erano tutti molto più giovani di me, non so se per soggezione o per rispetto all'età nessuno mi cercava per fare coppia; io, che sono per natura ottimista, incominciai a giocare d'anticipo e nessuno osava dirmi di no. Il sabato sera eravamo così entusiaste che sui tatami, pur stanchissime, abbiamo dormito poco ed eravamo molto felici, consapevoli di aver fatto la scelta giusta.

Come è iniziata la storia della sede locale di Parma?

Dopo il diploma abbiamo cominciato a fare assistenza ai corsi. In quel periodo ci siamo rese conto che dovevamo portare questa disciplina nella nostra città. A Parma solo pochissime persone conoscevano lo Shiatsu, e volevamo condividere con altri questa esperienza, che dava tra l'altro la possibilità di lavorare per sé e per gli altri creando per entrambi un reale benessere.

Raccogliemmo il primo gruppo col passaparola: contattavamo personalmente le persone che conoscevamo, amiche, parenti e conoscenti. Ci servivamo di locali ampi o palestre presi in affitto di volta in volta. Per le serate di pratica utilizzavamo una stanza che la mia amica metteva a disposizione. Al termine del secondo percorso, al seminario finale, ci venne richiesto di costituire la sede locale di Parma, pena l'obbligo di dover



andare a Milano per terminare i corsi. Con gli amici Tiziano, Vanna e tanti altri, ci attivammo per raggiungere questo obiettivo.

Nel 1995 venne firmato l'atto costitutivo: eravamo i terzi in Italia, dopo Firenze e Bologna. All'inizio fummo ospitati nel seminterrato di un istituto religioso della città. Un locale molto ampio, pulito e silenzioso che abbiamo occupato per alcuni anni. I corsi erano molto numerosi: ogni anno attivavamo i tre diversi livelli. Utilizzammo il ricavato per comprare centoventi metri di tatami e tutti gli arredi necessari. Poi, per avvenuta indisponibilità dei locali, ci siamo trasferiti in una sede poco distante che, al posto di un unico grande locale, aveva anche una stanza per i trattamenti individuali e per i piccoli gruppi.

Perché avete deciso di cambiare nuovamente la sede?

La sede precedente era funzionale, ma non aveva i requisiti per essere ritenuta idonea ad ospitare corsi finanziati da enti pubblici. Seppi da un allievo che c'era la possibilità di affittare un ampio locale all'ultimo piano di un palazzo storico, in una via centrale della città, ben servita dagli autobus, ad un prezzo abbordabile.

Alla riunione del direttivo decidemmo di prenderne visione e, concordato l'affitto, ci trasferimmo. La cosa non fu semplice, perché implicava il lavoro volontario di molte persone, che tuttavia si dimostrarono assai disponibili. Dolores si incaricò dell'organizzazione: trasloco, tinteggio, sistemazione degli impianti e degli arredi. A fine agosto tutto era sistemato. La nuova struttura era molto più ambiziosa di quella precedente, a "conduzione familiare", e richiedeva un'organizzazione più capillare ed efficiente.

Di questo si incaricò Angelo, presidente da pochi mesi. Organizzò la segreteria, promosse il nuovo regolamento interno e si occupò di tutta la parte normativa. A settembre 2007 la nuova sede era pronta per iniziare tutte le attività in calendario. Poiché avevamo molto più spazio a disposizione, abbiamo potuto avviare nuove iniziative, per offrire ai soci maggiori opportunità.

Quali sono attualmente le principali attività della sede oltre i corsi di Shiatsu?

Ogni anno ospitiamo i corsi di specializzazione indicati da Accademia. Inoltre abbiamo attivato corsi settimanali di Yoga e di Qi gong. Organizziamo a richiesta dei soci corsi di Riflessologia plantare e Tecnica metamorfica, esperienza di lavoro con i Cristalli, Reiki, Musica vibrazionale.

Continua la collaborazione, iniziata nove anni fa, con tre scuole superiori della città; nelle ore di educazione motoria offriamo esperienze di lavoro sul respiro, sul rilassamento e sul contatto. Da tre anni eseguiamo trattamenti per gli iscritti all'Associazione Italiana Sclerosi Multipla. Per due anni abbiamo aderito ad un progetto del Comune per i bambini e i ragazzi diversamente abili.

Oggi risentiamo del momento di crisi che investe l'economia italiana, tuttavia siamo sempre carichi di ottimismo e sappiamo che investire con amore in un progetto comune porta sempre buoni frutti. Siamo un gruppo di persone volontarie che si occupano a vari livelli delle mansioni necessarie affinché tutto funzioni al meglio.

Per questo voglio ringraziare tutti coloro che, fin dall'inizio e negli anni a seguire, hanno collaborato e collaborano tutt'ora a far sì che venga mantenuto un clima di serietà professionale, di accoglienza e disponibilità, che dia agli allievi e agli ospiti la sensazione di essere parte del progetto.

Un grazie di cuore ai miei maestri, che mi hanno formato e a tutti i miei allievi, dai quali ho imparato molto. Buon cammino a tutti.

Grazie anche a te Eze. ■

Lo Shiatsu Do e un piccolo fiore!

Di **Maria Sole**

Ciao a tutti, mi chiamo Mariasole e ho voglia di condividere l'esperienza che sto vivendo con chi, come me, crede che **le scelte fatte col "cuore" siano quelle migliori**, le più consapevoli, quelle che toccano l'anima...

Cinque mesi fa è arrivata in questa vita la piccola Dalhia, la mia seconda figlia che arricchisce le giornate di euforia e vivacità ma che, per ora, ha un attaccamento smisurato nei miei confronti che condiziona tutto ciò che faccio e tutti i miei spostamenti. Con questa nuova situazione avevo accantonato l'idea di proseguire lo Shiatsu, cominciato tre anni fa, e avevo comunicato a malincuore a Marina, la mia insegnante del 1° P.P., che per ora avrei rinunciato. Quando mi è arrivata la proposta di

Bernardo, l'insegnante del 2° P.P., di partecipare con la piccolina sono rimasta assai meravigliata, ma i dubbi erano assolutamente persistenti.

Avevo il timore di non essere all'altezza della situazione, di non riuscire ad organizzare me e Dalhia e ancora la paura di rappresentare un peso, un fastidio per gli altri. Ci ho pensato e ripensato e sono poi arrivata alla conclusione **che era per me doveroso vivere quest'esperienza come una opportunità per crescere**. Del resto io credo fortemente che la vita non sia solo una mera sequenza di coincidenze, ma piuttosto che **"nulla sia per caso", e quindi tutto ciò doveva avere per forza un significato profondo**. Nei primi momenti, quelli della conoscenza con le persone del gruppo e con l'insegnante, ho



percepito un po' di stupore da parte di qualcuno che non si aspettava probabilmente la presenza di quell'esserino meraviglioso all'interno del "cerchio"... Nonostante i suoi continui sogghigni, pianti e sorrisi avvertivo man mano che trascorrevano le ore un coinvolgimento "speciale" da parte di ognuno dei presenti che mi ha pervasa di fiducia e mi ha confermato che tutti eravamo in quel luogo per un motivo specifico... **NULLA È PER CASO!**

Il week end è stato particolarmente intenso, ma la stanchezza è stata superata dall'entusiasmo di essere là, dalla gioia di constatare che **non esiste qualcosa di impossibile se ci si crede davvero**. Oggi sono fiduciosa rispetto al cammino che ho da fare e credo che sia tutto più meraviglioso perché posso condividere quest'esperienza con persone sensibili e in cerca di evoluzione come me... Un grazie in più e di cuore voglio farlo a Marina e a Bernardo che hanno saputo coinvolgerci con dolcezza e rispetto in questo esperimento. L'anno accademico è appena iniziato ma la carica non mi, anzi non CI, manca! ■



Ascoltare, imparare, insegnare: crescere insieme a "l'Altro"



A cura di **Annalena Cocchi**

Ricordo perfettamente la prima lezione dell'Introduttivo del Corso dell'Accademia Italiana Shiatsu Do: iniziata e conclusa in cerchio con un saluto... *Gasshò!*

Mi piacque così tanto l'idea del cerchio che dal giorno successivo cominciai a fare la stessa cosa con i miei allievi sul campo da tennis, anziché stare loro dietro la linea del doppio e io all'interno del campo, come era sempre stato sin da quando ero allieva io.

Anche perché non aveva alcun senso salutarsi in quel modo per poi raccogliere le palline con i bimbi/ragaz-

zi e tentare di mescolarsi a loro (... per quanto per un adulto sia impossibile vivere nel mondo dei bambini, anche se ci prova con il cuore e loro gli spalanchino le porte!).

Un'altra cosa che mi colpì molto, quel primo storico venerdì sera, furono le parole dell'Istruttore (... preferirei chiamarla Insegnante, se possibile!) che disse che **eravamo tutti lì per imparare, noi da lei e lei da noi**. Lo trovai meraviglioso! Come l'idea, anzi il fatto che: "nessuno sia disadatto per qualcosa, ma che tutti possono fare tutto".

Non sapevo ancora niente dello Shiatsu, neanche come fosse strutturato il cursus formativo di Accademia, ma fu

naturale iniziare a muovere i primi passi (... a gattoni!) su questo sentiero.

Pian piano ho scoperto che c'è *l'Altro* e che spesso non ci poniamo in suo ascolto, non gli portiamo sufficiente rispetto, troppo presi dai ritmi frenetici delle nostre vite tremendamente all'insegna della quantità e di noi stessi, anziché curarci della qualità e de *l'Altro*.

Sono un Maestro di Tennis da oltre dieci anni e di Sci da tre. Purtroppo nella nostra categoria ci identificano così, con questo sostantivo, ma personalmente preferisco definirmi come un'insegnante: secondo me rende meglio l'idea; non tanto di chi siamo, ma di quello che proviamo a fare ogni giorno.

AVVICINARE L'ALTRO

La mia esperienza di insegnamento, soprattutto con bambini e ragazzini, da quando ho iniziato a fare Shiatsu è stata molto interessante e intrigante.

A tal punto da poter affermare con gioia di aver cambiato molto il mio modo di avvicinarmi a loro e di condividere con loro.

Il mio compito è quello di cercare di insegnare loro il gioco del tennis. Sì, sono d'accordo, ma è inutile che lo faccia senza mettermi in ascolto con loro. Solo facendo questo e rendendo il tutto "più giocoso" possibile ci riuscirò, anche perché pensiamo bene a cosa sia il tennis: spostarsi in relazione a un oggetto in movimento, la pallina, e colpirla con un oggetto esterno al corpo, la racchetta, calcolando la distanza corretta tra il corpo-racchetta e la pallina,

l'inclinazione del piatto corde e l'intensità con cui colpirla. E non è facile, ma può non essere difficile se affrontato giocando insieme!

Prima mi preoccupavo di far fare ai miei piccoli-grandi allievi tanti esercizi, molti giochi complessi con un utilizzo eccessivo di ausili tecnici, il che rendeva le mie lezioni apparentemente spettacolari, oltre che senza dubbio efficaci, ma con un dispendio di energie notevole sia da parte mia, sia degli allievi.

Ho imparato a non annoiarmi io per prima, di modo che non si annoiasse loro a ripetere gli stessi esercizi, e ho provato a proporre giochi più semplici. La routine di riscaldamento per esempio: salto con la corda e il nostro palleggio con le mani scambiando la/le palline a una distanza molto ravvicinata da rete. Nessuno si è mai lamentato del fatto che fosse sempre uguale! Forse perché ai bambini piace ripetere gli stessi giochi e sanno cogliere il piacere di fare qualcosa che è apparentemente identico ogni lezione. **Forse perché, a volte, siamo noi insegnati occidentali che sentiamo il bisogno di cambiare, perché siamo per primi noi ad annoiarci e a non saper cogliere le piccole grandi diversità che abbiamo l'immensa fortuna di avere ogni giorno sotto i nostri occhi.**

IL VALORE DI UN SORRISO

Ho sempre un programma didattico ben strutturato, ma ogni volta che inizio una lezione tento di ascoltare il gruppo e ogni singolo bambino/ragazzino: se stai bene in ascolto saranno loro a guidarti e a "chiederti" come poter svolgere quello che tu hai stabilito di fare insieme.

Arriverà il tempo del saluto, rigorosamente in cerchio (... a volte seduti, altre in piedi) e avremo tutti la bella sensazione che quell'ora sia piacevolmente volata via e abbiamo almeno una cosa da portare a casa: il sorriso!

Per me il sorriso di un allievo vale molto di più di un rovescio bomba o di un servizio con l'impugnatura corretta! Sì, perché se vanno via con il sorriso vanno via felici e perché questa è una solida base per poter con cal-



ma acquisire tutti i connotati tecnici. Aveva proprio ragione quell'Istruttore di Accademia a dire che tutti imparano da tutti, gli allievi dagli insegnanti e viceversa. **Credo che affinché ciò possa accadere, le condizioni necessarie siano l'Ascolto, quello vero, quello con la A maiuscola, e il Rispetto.** Solo così potrai un giorno vedere anche dei piccoli nani tennisti palleggiare contro il muro con le loro racchette oppure tentare di fare un servizio buttando la pallina al di là della rete che in alcuni casi è più alta di loro. Non ci sono dubbi: "Nessuno è disadatto per qualcosa, tutti possono fare tutto".

**Annalena Cocchi. Maestra di tennis e Maestra di Sci di Base per l'Alto Adige Diplomata II Percorso Professionale di Accademia Italiana Shiatsu Do, attualmente frequenta il III Percorso Professionale di Accademia.*

NOTA

Mi scuso per la ripetizione del verbo insegnare e dei sostantivi insegnante e allievo, ma credo che nel Qui e Ora del momento nessun sinonimo potesse esprimere al meglio quello che ho cercato di comunicare e condividere.

Zen sport



nità di approfondire la filosofia Zen la quale mi ha veramente appassionato; così è nata un'idea. **“Tronco come sono” (tradotto dal fiorentino “A pezzi come mi trovo”)**, i medici mi hanno sconsigliato ogni tipo di sport: la palestra sovraccarica le articolazioni e l'apparato scheletrico, la corsa sollecita la schiena, insomma ognuno ha la sua controindicazione.

Ecco la soluzione: sport = benessere... giusto? E allora applichiamo lo Zen.

Ho voglia di correre: lo faccio ma senza cardiofrequenzimetri, senza cronometro, senza percorso; ogni giorno sarà una bellissima avventura ascoltare il proprio corpo nel respiro, nei battiti, nella stanchezza che si accumula. Farò quello che farò e sarò sempre felice, perché ciò è richiesto dal mio corpo né più né meno; se sento male mi fermo, ma se sto bene continuo.

Corro sempre nei parchi o in riva al mare all'alba dove la mente si stacca dal corpo come in un trattamento Shiatsu quando le mani vanno da sé e ti portano dove vogliono loro e là si che è pura energia, e là respiro e mi

Di **Leonardo Maggini**

Alla soglia dei primi quarant'anni, o comunque molto vicino, ho fatto alcune constatazioni su me stesso dal punto di vista filosofico e fisico. Li reputo molto legati perché le gambe ti aiutano a camminare nel mondo reale e la psiche ti guida alla scoperta di mondi sottili; così mi sono trovato ad affrontare il problema che affligge tutto il genere umano: **i dolori**. Indubbiamente ho capito una cosa: devo ringraziare lo sport giovanile a livello agonistico.

Da ragazzi, soprattutto per chi è bravo nell'attività praticata, il corpo è sottoposto a un super lavoro che logora schiena e articolazioni.

Ve lo racconta un uomo che a diciotto anni ormai perduti nei meandri della memoria, ha devoluto il legamento crociato del ginocchio destro al basket professionistico e ora se ne trova un

“ CHI SA CHE ABBASTANZA È ABBASTANZA, AVRÀ SEMPRE ABBASTANZA (LAO TZU) ”

altro ricostruito tenuto in sede da due viti al titanio. **È plausibile imputare al basket anche un'ernia in L5 e una protusione in C6 con rettilizzazione del tratto cervicale.**

Con questo spezzo sempre una lancia a favore dello sport perché ti aiuta a vivere in un gruppo, a conoscerti, a capirti e direi in linea di principio fa bene allo sviluppo psico-fisico del ragazzo se non estremizzato ma, purtroppo, l'uomo conosce e apprezza solo la massima prestazione e non lo sport in sé per sé con puro spirito decubertiano.

Ho finito da poco tempo il **3° Percorso dell'Accademia Italiana Shiatsu Do**, anche se in realtà lo studio non si esaurisce mai, ed ho avuto l'opportu-

purifico e là vivo! Così quando eseguo sessioni di pesi non bado a serie, ripetizioni, peso sollevato faccio ciò che faccio e quello è l'allenamento giusto per il mio corpo in quel giorno, a quell'ora... Domani sarà diverso perché io sarò diverso. Così sono felice, rilassato, in forma fisica e mentale.

Sinceramente dedico anche molta cura alla doccia dopo l'attività sentendo l'acqua calda che accarezza qualche punto dolente del corpo donando ristoro. **Il messaggio è chiaro ormai: ognuno conosce il proprio benessere o deve provare a scoprirlo, quindi iniziate ad ascoltarvi e troverete un nuovo bellissimo mondo dentro di voi.**