ASSOCIAZIONE DILETTANTISTICA SPORTIVA E CULTURALE

N. 2

DENTRO L'AUTUNNO:

CONOSCENZA E CONSAPEVOLEZZA

-

RIMEMBRANZE

Si raccolgono immagini di un tempo ormai trascorso, rimembranze cariche di emozioni, di affetti, di ricordi, di tutto ciò che è passato.

E allora ti accorgi quanto fragili fossero quegli attimi, dove solo il silenzio sa evocare. Come sulle tenere corolle di fiori di campo al loro ultimo raggio di sole.

Ancora per un attimo la fioca luce illumina i paesaggi dell'Anima di variopinte malinconie come foglie di ottobre danzanti nell'aria seguono il tenero battito del cuore al passar della vita. Nell'Autunno boscoso i mille colori sfumano rincorrendo i raggi del sole che timidi si nascondono tra nuvole bianche, leggere, sospinte da un tiepido soffio che lentamente si muovono come i lenti pensieri di chi riflette. Il Cuore viene accarezzato per essere rincuorato da metafore di vita, che come foglie al vento sembrano l'ultimo volo di rondine nel sereno cielo autunnale... chiudi gli occhi... rivivi rimembranze.

"Aspetto la pioggerella d'autunno, per nascondermi tra le persone, nel grigio della città e vivere di malinconia e ricordi.

L'autunno permette cose che in altre stagioni non sono possibili." **_ STEPHEN LITTLEWORD**

NOSTRI PAESAGGI AUTUNNALI

Mai come in autunno la natura esprime la sua fragile bellezza: i paesaggi che dipinge e le atmosfere che sa creare sono simili ai paesaggi che custodisce la nostra Anima.
Tutti vorremmo iniziare e proseguire il nostro cammino su sentieri di vita che si snodano e si piegano e spingono attraverso la natura per respirare quell'Armonioso legame che ci richiama e cerchiamo a volte inconsapevolmente.

La bellezza della natura ha un ruolo fondamentale nella nostra vita quotidiana, infatti il nostro benessere dipende soprattutto dalla nostra visione del mondo, nutrita dai paesaggi che incontriamo nei nostri viaggi.

L'ambiente ha la sua influenza sulla salute, ne siamo anche noi consapevoli in quanto sensibili alle stagioni, ma ancora di più le medicine antiche come quella cinese.
Quell'atmosfera che una stagione riesce a creare attraverso le sue manifestazioni agisce su di noi.
La bellezza della natura, così come l'armoniosa distribuzione delle stagioni agiscono sulle emozioni, sui pensieri, sull'umore e sul nostro organismo. Ecco perché *questa bellezza è preziosa e deve essere protetta.*

-

Piccole presenze autunnali

Nella tradizione giapponese l'Ominaeshi (Fiore dei Ricordi), pianta autunnale, ha un piccolo fiore giallo molto semplice su un esile stelo lungo che si muove a ogni soffio di vento. Un fiore di campo che ha una sua luminosa bellezza nella quiete autunnale, soprattutto al mattino, bagnata dalla rugiada: in esso si esprime lo Spirito dell' Autunno.

COSA DICE LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

L'Autunno è la stagione che corrisponde all'elemento Metallo: i minerali della terra forniscono sostanza e ricchezza dalla quale cresce il cibo. Il Metallo costituisce la forza della terra ed è quindi legato a concetti di sostanza, forza, struttura: con esso si realizzano impalcature come elemento di sostegno e di rinforzo. Il Metallo fornisce i materiali principali delle reti di comunicazione (telefono, etc.), per costruire le reti dei trasporti (ferrovie, etc.) ed è anche conduttore di elettricità. Le reti del corpo umano hanno un'attinenza con il Metallo: per metafora se pensiamo alla vasta rete della struttura che ci rende capaci di assimilare cibo e aria, anche la rete respiratoria che connette tutte le parti.La struttura stessa è la forza del corpo-mente, i cui sintomi dello squilibrio del Metallo portano manifestazioni come dolori reumatici, degenerazione e rigidità della colonna, alcuni tipi di mal di testa, paralisi, mancanza di forza emotiva ma anche tutti i problemi legati alle vie aeree come raffreddore, influenza, tosse, e, infine, i problemi della pelle e tutti i disturbi legati all'intestino crasso.

Ma come si manifesta l’energia Metallo?

Il colore associato a questo elemento è il bianco e gli organi corrispondenti sono il polmone e, come viscere, l’intestino crasso. È ovvia la funzione vitale del polmone con la respirazione: si viene al mondo con un’inspirazione e si lascia il mondo con l’ultima espirazione. Le funzioni dell’intestino, invece, sono legate all'eliminazione di scorie. L’ora di ‘massima energia’ dell’organo Polmone è tra le 3 e le 5 del mattino: ci si risveglia con una respirazione profonda, e dall’antichità è l’orario riservato alla preghiera e alla meditazione o, più, semplicemente agli esercizi per attivare il nostro respiro. Dalle 5 alle 7, invece, è il massimo energetico dell’intestino crasso per eliminare le scorie dal nostro corpo. Al Metallo corrispondono come direzione l'Ovest, come sapore il piccante o il saporito, come organo di senso il naso ed il suono è il pianto, ed infatti le emozioni corrispondenti sono la pena, la tristezza che ci portano verso il nostro spazio interiore dove possiamo raccogliere le nostre forze e riflettere. Una persona che non riesce a esprimere il proprio dolore danneggia il Polmone. La facoltà appunto è la tosse per espellere il muco, ma anche a livello emozionale le cose che non ci piacciono. Sempre al Metallo corrispondono come clima il secco, come cereale il riso, come frutto la castagna e come vegetale la cipolla. E, infine, i sogni di oggetti bianchi e di paesaggi rurali e come nota musicale lo shong.

L'Autunno ci offre un'occasione importante per ritornare alla natura, che significa soprattutto conquistare se stessi, scoprire il senso dei propri limiti e provare l'ebbrezza della libertà delle proprie risorse. L'Autunno ci riporta attraverso una riflessione ai nostri spazi interiori per riconnetterci con noi stessi, significa essere consapevoli delle esperienze che ci hanno attraversato. Questa stagione ci permette di riappropriarci dei ritmi naturali, ci riporta cioè a quei ritmi ancestrali che appartengono alla parte più intima e sconosciuta di noi stessi. Contemplare e ammirare l'azzurro tenue del cielo autunnale, inebriandoci con i suoi profumi, colori, forme e suoni: per qualche attimo si ha la sensazione di ritornare indietro nel tempo.

Breve riflessione sulla Riflessione

Oggi sembra quasi non ci sia più lo spazio, il tempo per riflettere. Forse siamo troppo protesi verso l'esterno, condannati a vivere fuori di noi in un contatto virtuale forzato con gli altri, mai soli, sempre connessi, sempre a celebrare il lavoro di gruppo, di equipe. Sì, è vero: noi siamo, ma chi sono io?

Dobbiamo trovare il coraggio di stare dentro di noi, il piacere di riflettere su quello che succede, su che cosa facciamo e come lo facciamo. Prendere contatto con sé stessi, raccogliere in sé gli stimoli per un vero cambiamento, che porta a una vera consapevolezza.

Estratto da "La sparizione dello Studio" di Paola Mastrocola, Festival della Mente 2014, Sarzana

Tratto da Dianne Connelly, La Legge dei 5 Elementi

IL COMMENTO

"...magri, sani, pronti all'uso. Il nuovo dogma ha comportato una medicalizzazione della vita – "mangiare bene", "bere bene" – un'ecologia sociale solo apparente, che non ci spinge mai al "pensare bene".

Shiatsu d'Autunno

Mauro Covacich, Corriere della Sera, 10.10.2014

Lo Shiatsu è il mezzo per iniziare un grande viaggio, non solo con una tecnica accurata e precisa, ma anche attraverso l'esperienza che è vita. La naturalezza, la semplicità e la gentilezza del contatto che accoglie e trasmette l'intenzione del cuore e che esprime la sua potenzialità umana.

Tutto ciò però è ancora vicino alla superficie, ma se il contatto viene gradualmente approfondito, portando il peso del corpo, va verso la profondità insondabile dove esistono spazi appaganti, e il tempo si dilata: qui s'incontra l'infinito dentro noi stessi, qui giacciono i processi di autoguarigione che solo a ognuno di noi è dato sapere. Oltre ancora, si va verso la dimensione dello Spirito per restituire all'Essere la sua Sacralità. Un viaggio, dunque, che dall'esteriore s'inoltra verso l'interiore, dalla fuga dal dolore alla rinascita che porta con sé consapevolezza e speranza: ed ecco la guarigione che emerge con tutta la sua forza e la sua vitalità restituendoci alla gioia.

Nella foto, il contatto: Georgeta con un uké durante un trattamento a un open day.

Lo Shiatsu ci aiuta a 'portarci dentro' piacevolmente verso il nostro spazio interiore e raccogliere, quindi, le energie per vivere meglio. Ci spinge verso l'interno per essere più consapevoli nell'esprimere ciò che veramente siamo.

Qi Gong per l'Autunno

La Tigre Bianca

Questa antica pratica che rafforza il nostro polmone, ci porta ad esprimere il nostro respiro verso le profondità e a risvegliare l'intuizione, l'istinto ancestrale della nostra forza interiore, fonte della nostra vitalità.

Al riparo dalle insidie del freddo

I consigli della dietista per affrontare al meglio la stagione invernale

Con l'arrivo della stagione invernale, a causa dell'abbassamento repentino delle temperature, arrivano anche le malattie da raffreddamento, patologie apparentemente banali, che colpiscono le vie aeree superiori (naso, gola, bronchi) ma che riescono a mettere a letto migliaia di persone. Si manifestano per lo più con indolenzimento osteo-muscolare e infezioni delle vie respiratorie.
Sono fortemente contagiose e si trasmettono soprattutto per via aerea, nei luoghi chiusi e affollati, attraverso le secrezioni e la saliva.Le principali patologie sono: influenza, raffreddore, mal di gola e gastroenterite. Generalmente si manifestano con sintomi quali tosse, catarro, naso che cola, brividi, dolori muscolari, mal di testa, mal d'orecchio, debolezza, nausea e dolori addominali e spesso sono caratterizzate da febbre alta.
Negli ultimi anni il numero di virus influenzali e parainfluenzali è aumentato vistosamente, così come è aumentata la capacità dei singoli ceppi virali di modificarsi nel tempo e diventare più insidiosi. Dall'osservazione clinica, inoltre, è emerso che lo smodato uso di antibiotici ha selezionato ceppi batterici sempre più resistenti alla terapia tradizionale.

Ecco allora l'importanza della prevenzione.

Rafforzare le difese immunitarie significa anche ridurre il rischio di contagio di chi ci circonda, e in ogni caso, se le malattie del freddo ci colpiranno, lo faranno in forma più lieve e meno aggressiva. La prevenzione inizia da semplici norme igieniche: lavarsi le mani spesso con acqua e sapone o con detergenti a secco; quando si starnutisce o si tossisce, mettere la mano davanti alla bocca, evitare di toccarci il viso se non ci siamo lavati le mani, favoriamo il ricambio dell'aria stagnante negli ambienti chiusi e, se con febbre, raffreddore, tosse etc, è meglio stare in casa per qualche giorno e consultare il medico. Altrettanto importante è provvediamo a un'adeguata dieta alimentare ed eventuale integrazione di supporto per aumentare le difese immunitarie e difenderci dagli attacchi esterni. E ricordiamoci che "più sonno, meno malattie": il sistema immunitario ha bisogno di 7-8 ore di riposo per notte, per produrre gli anticorpi necessari a difenderci dalle malattie e per tenere sotto controllo lo stress. Altrettanto importante è provvedere a un'adeguata dieta alimentare ed eventuale integrazione di supporto per aumentare le difese immunitarie e difenderci dagli attacchi esterni. Bisogna quindi integrare l'alimentazione con cibi freschi di stagione, ricchi di vitamine e sali minerali. Soprattutto nella stagione invernale, è importante una dieta molto variata utilizzando cotture semplici per non sprecare i preziosi nutrienti forniti dalla natura. Facciamo il pieno di vitamina C, un potente antiossidante, antifatica e protegge dal raffreddore, indispensabile per il generale benessere dell'organismo, inserendo quotidianamente crucifere, verdure a foglia, agrumi, kiwi, zucca, peperoni e pomodori. Le crucifere (cavoli, broccoli, cavolfiore) svolgono una potente azione antiossidante e stimolano la produzione di cellule adibite al sistema immunitario. Il mirtillo, ricchissimo di vitamine, è un utile rimedio astringente nei casi di influenze gastro-enteriche. Importanti anche le vitamine del gruppo B che ritroviamo nel lievito di birra, nella frutta secca, nei cereali integrali e nei legumi per rafforzare il sistema immunitario e quello neurologico.

Uno yogurt al giorno con fermenti lattici vivi e attivi dolcificato con un cucchiaino di miele

rappresenta un mix vincente per la prima colazione contro virus e batteri. I fermenti probiotici (lactobacilli e bifido batteri) aiutano a ridurre nell'organismo l'intensità e la frequenza dei sintomi influenzali, migliorando lo stato di benessere generale. L'influenza, inoltre, spesso danneggia la microflora intestinale che sostiene l'intero organismo e da cui dipende la salute e l'efficienza del sistema immunitario. Assunti come integratore, sono un valido riequilibratore in caso di terapia antibiotica durante la convalescenza, e rappresentano un valido aiuto nei casi di influenze gastroenteriche.

Il miele, usato spesso come base di sciroppi e fialoidi, ha la capacità di distruggere microbi e batteri. È un eccellente antisettico e disinfettante, ore che detossicante del fegato.

-

La pasta, mangiata a cena, aiuta a conciliare il sonno. I carboidrati infatti stimolano il cervello a rilasciare endorfine e serotonina, naturali sostanze antistress.Condita con pomodoro fresco ricco di licopene (antiossidante dei globuli bianchi), aglio (che sprigiona allicina, una sostanza con potente azione antibatterica) e basilico (antinfiammatorio), rappresenta un vero e proprio tricolore di salute.

La natura ci offre una vasta scelta di soluzioni per affrontare l'inverno con maggior vigore. La propoli è un prodotto delle api con una valida azione antisettica, ricostituente e rafforzante, contiene minerali e vitamine. Allevia i fastidi della gola irritata e delle vie aeree superiori. È immunostimolante, antimicrobico e antivirale ed anche disinfiammante delle mucose ed è un ottimo preventivo. Anche l'echinacea ha proprietà specifiche in grado di favorire le difese organiche, è immunostimolante e antinfiammatoria. Dalla corteccia di Uncaria si ricava un estratto noto per l'azione lenitiva a livello articolare, diminuendo la sensazione di 'ossa rotte' mentre la Piantaggine ci offre sostanze sedative della tosse, emollienti delle mucose e un valido aiuto per liberare le vie respiratorie. Dalla pianta del salice si ottiene, infine, un estratto secco indicato nelle febbri con dolori articolari e/o muscolari, è un ottimo antinevralgico e sedativo, ma è controindicato negli allergici all'acido acetilsalicilico.

Eleonora Maestri, dietista

CONSIGLI .....

DA LEGGERE

Tristezza....vai via!

Una lettura divertente, per allontanare la tristezza che incombe su questa stagione, ci è data da "La mia famiglia e altri animali" di Gerald Durrell. Lo stesso autore presenta il libro così: "In origine doveva essere il resoconto blandamente nostalgico della storia naturale dell'isola, ma ho commesso il grave errore di infilare la mia famiglia nel primo capitolo del libro. Non appena si sono ritrovati sulla pagina non ne hanno più voluto saperne di levarsi di torno e hanno persino invitato vari amici a dividere i capitoli con loro".

Con personaggi strampalati e animali come non li hai visti mai, lo scrittore crea situazioni esilaranti e, anche se non è il tuo genere di lettura preferito, ti risucchia nella storia. E mentre trattieni uno scoppio di risa senti l'odore del mare di Corfù, poi asciughi lagrime d'ilarità al calore del suo sole fino a che, ridendo liberamente, ti senti parte di quella famiglia stravagante che ignora la normalità e che aleggia nell'ironia con gioiosa leggerezza.

Gerald Durrell, La mia famiglia e altri animali Pagg. 352, ed. Adelphi, 10 euro

La magica Muriel

“Ma come mai siamo tutte di colore diverso – domandò Muriel - dal momento che apparteniamo tutte allo stesso albero?” Muriel è una foglia e le domande che si pone sono quelle cruciali della vita. Ma nella splendida metafora delle foglie, tutte uguali ma diverse, tutte legate come noi allo stesso destino ma differenti nel modo di affrontarlo, risponde alle domande cruciali della vita. D’autunno le foglie cadono, si sa. Muriel ci insegnerà magicamente, in poche parole e con immagini bellissime, anche il mistero del distacco.

Leo Buscaglia, La foglia Muriel ed. Mondadori, 11 euro

I NOSTRI PROGETTI

Open day, corsi avviati e progetti di volontariato: la nostra giovane associazione Xin Xu Shiatsu è vivissima. Ecco in breve come procedono le nostra iniziative:

Abbiamo organizzato tra settembre e ottobre alcune **giornate aperte** in cui numerose persone hanno potuto 'assaggiare' il nostro shiatsu ed anche alcune serate di presentazione dei corsi, sia di Shiatsu sia di Qi Gong, che danno la possibilità ai partecipanti di vivere 'dal vivo' queste discipline e capirne meglio le caratteristiche e il valore prima di iniziarne un corso.

Da pochi giorni è iniziato, inoltre, il **nuovo corso-base di Shiatsu** annuale, che porterà i nuovi allievi con un percorso di circa 160 ore complessive di frequenza ad avere la formazione di base per la pratica dello shiatsu ed anche i fondamenti teorici della Medicina Tradizionale Cinese.

PROGETTI APPROVATI

Tra i nostri progetti 'in cantiere', rivolti alla struttura penitenziaria di San Vittore, ma anche alla Casa delle Donne di Milano e ai dipendenti dell'Atm, con cui abbiamo già preso accordi di collaborazione in varie direzioni e che darà spazio alle nostre iniziative anche sulle loro pubblicazioni aziendali, il primo progetto a entrare in fase di attuazione è quello pensato per i detenuti di San Vittore, da un certo punto di vista il più 'difficile' per gli ovvi motivi legati all'ingresso e all'operatività nell'ambito di una struttura restrittiva. Invece con grande soddisfazione ed anche molta emozione, sia i dirigenti deputati sia i responsabili giudiziari hanno accolto molto favorevolmente la nostra proposta e proprio in questi giorni avremo il primo incontro con i detenuti del reparto 'La Nave' per presentare loro il nostro corso di shiatsu che il maestro Aldo Elia, insieme ad alcuni operatori e allievi della nostra scuola, porterà dentro le mura. Di seguito il commento della nostra presidente Antonietta Bernardelli.

a.f.

PERCHÈ ENTRARE IN CARCERE

Una domanda che mi è stata spesso rivolta: "*perché portare questa disciplina all'interno del carcere, perché ai carcerati, se sono lì evidentemente hanno commesso qualcosa, e meritano la loro condizione, ci sono tante persone* ***fuori*** *che hanno bisogno d'aiuto, persone alle quali potreste essere più utili".*

Da sempre mi sono sentita, invece, molto vicina ai carcerati, e nel mio intimo avrei voluto fare del volontariato proprio nelle carceri, e far parte dell'associazione mi ha dato la possibilità di realizzare questo desiderio. Perché? Perché io sono stata in carcere 7 anni, si chiamava in un altro modo, cioé "collegio", ma era pur sempre una struttura con regole ferree, ho dovuto forzatamente convivere con persone a me del tutto sconosciute, ma la cosa più pesante è stata la mancanza di libertà..... e non solo quella fisica, ma anche la libertà di espressione e di pensiero mi erano negate.

Lì ha cominciato a vivere e crescere la ribelle che c'è in me, il rifiuto di uniformarmi agli altri, di adattarmi a regole che ritenevo ingiuste e vessatorie e che hanno negato e strappato la mia infanzia creando un baratro affettivo incolmabile... posso ritenermi fortunata se oggi non faccio parte della popolazione carceraria. Solo chi ha attraversato l'inferno può parlare di ciò che si prova, ma chi ascolta non potrà mai capire fino in fondo la devastazione che sente nel fisico, nella mente e nell'anima un carcerato. I carcerati, hanno bisogno di ritrovarsi, di riappriopriarsi della propria identità. Pur continuando a pagare per i loro errori con la reclusione, lo shiatsu potrà far ritrovare loro quell'unicità corpo-mente-spirito e accompagnarli a una diversa consapevolezza. Ecco *perché* la nostra Associazione da "fuori" entra per far loro comprendere che non sono dimenticati né giudicati poiché sono "dentro", ma tendendo loro la mano e guardando nei loro occhi, dire senza parole: "non sei solo". Adesso inizia l'avventura…

a.b.

GRAZIE DI CUORE...

ai dipendenti Atm
(qui a lato le loro firme) che con il loro contributo hanno permesso l'acquisto del materiale da donare alla struttura carceraria di San Vittore, così da poter dare il via al nostro progetto.

• a Eleonora Maestri, per il suo articolo, e per riservare nella sua bella Erboristeria **Alchimie**, via Di Lauria 15, Milano (tel. 023453 3022) un 'trattamento speciale' ai soci dell'ASD Xin Xu Shiatsu.

Numero 2 _ Anno 1 _ 2014
testi di Aldo Elia (dove non diversamente indicato) a cura di Anna Faré
Hanno collaborato: Antonietta Bernardelli, Eleonora Maestri

Prossima uscita: a Dicembre con l'Inverno.

Info e contatti: A.S.D. XIN XU SHIATSU 339.3556487
info.xinxushiatsu@gmail.com