.Associazione Dilettantistica Sportiva e Culturale

Numero 4
Anno 2 – 2015

PRIMAVERA:
il Grande Risveglio

PREMESSA

EQUINOZIO DI PRIMAVERA

E' l'inizio di un nuovo ciclo. Carico di riti naturali che si manifestano con noi o senza di noi, perché appartengono a una dimensione che sfugge alla logica umana. Sono i segni magici imprevedibili di un tempo che intercede alla conquista di spazi inondati di nuovo Qi. Sono energie che seguono dinamiche ancestrali e per logiche celesti ci attraversano.

La rinascita è compiuta con gentilezza, ma con determinazione. Un tripudio di fiori e colori pervade di nuovi profumi l'aria, per noi che siamo giunti a un nuovo ciclo con i suoi ritmi, la sua legge, con i suoi suoni e i suoi silenzi, le sue luci e le sue ombre: sono i segni tangibili che su questa Terra e sotto questo Cielo, nel qui ed ora avviene il grande risveglio. Ma solo chi conosce il segreto linguaggio dei fiori appare nella sua essenza .

"Risvegliati" dunque: ci invitano i timidi e freschi raggi del Sole a danzare a piedi nudi sulla terra, per inebriarci in un bagno di rugiada. Ritrova la Bellezza della Gioia di Vivere.

Raggiungi la vetta maestosa di un monte e prova i brividi del vuoto. Ascolta il tuo cuore che si alza come un falco, per dominare la vista dal cielo sempre più in alto.

Attraversa il bosco e inoltrati nella fitta foresta. Immergiti nelle cristalline acque del mare per purificare il tuo corpo come nel liquido ancestrale del ventre di tua madre. Lascia che l'acqua scrosciante di una cascata di montagna possa iniziarti verso il sentiero dell'appartenenza, per ritrovare il travolgente rapporto con la natura. Significa allo stesso tempo riavvicinarti

ad una più intima e completa visione di te stesso, risvegliare la percezione che fa riemergere le tue emozioni. Nutriti di erbe amare, bevi acqua pura di sorgente messaggera di vita, per ritrovare il mistero dell'origine. Soffermati ad osservare un albero, cogli la sua regale gratitudine verso il Cielo, percepisci il suo forte radicamento verso la Terra. Respira profondamente l'albero dentro di te siediti in meditazione sotto quest'albero, come in uno spazio Sacro ascolta in silenzio con il tumulto nel Cuore la sua presenza, l'aria che muove le foglie in una delicata danza... Percepisci in una tiepida giornata primaverile l'intensa Energia dell'albero, lasciati inondare dal suo profumo, senti come la sua energia che fluisce dentro e fuori di te purifica il tuo Corpo libera la tua Mente eleva il tuo Spirito. Il rito è compiuto: il rapporto con la dimensione naturale è più profondo, la consapevolezza della Natura

dentro e fuori di te si è risvegliata. Ringrazia, infine, l'Albero per averti sostenuta

E’ primavera...

Alberi di Ciliegio in Fiore

Dilegua
l’eco della campana del tempio;
persiste
la fragranza delicata dei fiori
Ed e' sera.

Matsuo Basho

Sensazioni ed immagini si rincorrono in un paesaggio essenziale: lo spazio magnifico di una campana che suona al tramonto in primavera, lasciando al tempo che passa in silenzio la delicata fragranza dei fiori di ciliegio.

Tempo di rinascita

La primavera è la stagione dei cambiamenti per antonomasia, i primi caldi ci danno l'entusiasmo e la motivazione per affrontare le sfide con rinnovata forza di volontà. I cicli delle stagioni sono come i cicli della vita che ognuno di noi vivendo attraversa. Si risveglia l'energia intorno a noi, quella del cosmo e l'energia dentro di noi, quella vitale. Le stagioni... la nostra vita... un continuo fluire. I rigori e il freddo dell'inverno ci fanno apprezzare la primavera anche attraverso i nostri sensi, i profumi, il calore sulla pelle, le piante si colorano con i loro germogli, il cinguettio degli uccellini rende più dolce il nostro risveglio, si esce dai giorni bui e freddi, che hanno in qualche modo congelato anche i nostri sensi, che tornano ora ad emozionarci. Un po' come la vita, quando ci mette di fronte a sfide che appaiono insormontabili e ci sentiamo bloccati, ma proprio queste plasmano profondamente il nostro essere, scopriamo così che siamo più forti, più intelligenti, più determinati di quanto potessimo mai immaginare. La primavera squarcia e spazza via le nuvole e i bui invernali, la madre terra ci accoglie e ci premia con maggior valore, rendendoci consapevoli che bisogna un po' morire per poter rinascere... benvenuta Primavera! Buona Primavera a tutti.

a.b.

Segni e Simboli

Un albero puro e semplice è l'esempio più vicino al concetto di Legno, l’elemento che corrisponde alla stagione primavera tra i cinque movimenti della Medicina Tradizionale Cinese. Nel corso della sua vita. un albero cresce. E' una creatura radicata che si estende simultaneamente verso l'esterno, verso l'alto, verso il basso e verso l'interno. E' flessibile, pieghevole, cedevole al vento, eppure forte e resistente poichè contiene il flusso del suo ciclo vitale.

Trae origine da un minuscolo seme e fiorisce come un alberello, i suoi teneri germogli procedono verso la sua maturità portando la sua storia nella crescita, i suoi anelli di vita. La sua connessione con la terra e il movimento verso il cielo sono una testimonianza del CorpoMenteSpirito, cioè un insieme delle forze di cielo e di terra nell'essere umano. L'albero cresce e crescendo riproduce nuova vita. Il suo ciclo segue il passaggio delle stagioni. Noi siamo come gli alberi, l'elemento Legno che è in noi ci rende simili.

Estratto da Dianne M. Connelly
La legge dei cinque Elementi

COSA DICE
LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

La Primavera
È la stagione
che corrisponde
all'elemento Legno

Qui a lato l'ideogramma di questo elemento

La semina e la germinazione sono in accordo con la Primavera.
I tre mesi della Primavera sono chiamati il periodo dell' inizio e dello sviluppo. Il soffio del Cielo e della Terra sono pronti a dar vita, così ogni cosa si sviluppa e fiorisce.
La Primavera è tempo di nascita nell' antica tradizione, come si può leggere nell'antico testo di medicina cinese nei Ching.
La Primavera dà al Mondo l'elemento Legno e all'Essere Umano il potere di giungere in vita e di essere pervasi di QI, di crescere e rinascere.

Così si legge nel Classico di medicina interna dell’Imperatore Giallo

L'Oriente crea il Vento, il Vento crea il Legno, il gusto aspro, il gusto aspro rafforza il Fegato, il fegato nutre i muscoli, i muscoli rafforzano il Cuore.

Il Fegato governa gli occhi. Gli occhi vedono l'oscurità e il Mistero del cielo e scoprono il Tao, la Retta Via nella specie umana. I poteri soprannaturali creano il Vento in Cielo e creano il Legno sulla Terra.

Dentro il corpo essi creano i Muscoli e dei cinque visceri creano il Fegato. Dei colori creano il Verde e delle note Musicali creano la nota Chio7, donano alla voce umana la capacità di formare un suono gridato. In occasione di eccitazione e cambiamento garantiscono capacità di controllo, tra gli orifizi essi creano gli occhi. Tra i sapori l'aspro e tra le emozioni essi creano la rabbia.

Shiatsu di Primavera

Il Legno è rappresentato dalla pianificazione e dalla creatività del Trattamento, dall'istinto e dalla decisione di come condurlo mentre lo fai.
Il controllo sta nell'elasticità dei muscoli che rendono il corpo morbido per una pressione efficiente che stimoli una risposta efficace, cioè vitale.

Trattare il canale di Fegato per rinnovarci, rinascere, purificarci, attivare il processo di elaborazione che disperda le nostre paure ancestrali e tonifichi il nostro coraggio.

Per me lo Shiatsu è....
Esperienze personali

Ho sentito l'accudimento materno quando di mia madre non avevo consapevolezza". Così racconta un Ukè dopo un trattamento con Antonietta. Poi, spiegandosi meglio, aggiunge: "Ero feto nel grembo di mia mamma, avvolto nel liquido amniotico, ho provato una meravigliosa sensazione..."

Alessandro A. ***In questo emozionante resoconto emerge un'intensa esperienza di Shiatsu. Raccontateci cosa sia per voi lo shiatsu, che emozione vi suscita, quale cambiamento ha portato nella vostra vita. Quando ricevete come 'ukè' o quando fate un trattamento come 'torì'.... Pubblicheremo volentieri i vostri racconti.***

Cos'è per voi lo shiatsu? ***Scriveteci a:***
info.xinxushiatsu@gmail.com

Spunti di riflessione

Di cultura in cultura: questione di... fegato

“ Hai conquistato il mio fegato” dice la donna berbera, in Marocco, alla ‘fiera delle spose’ per esprimere il suo consenso all'uomo che la chiede in moglie. In una terra dove la vita è una lotta quotidiana, la donna offre al proprio marito più che l'amore, la forza e il coraggio, ovvero il suo Fegato. In quasi tutte le culture e le tradizioni, il fegato è considerato l'organo del coraggio, dell'energia vitale, della determinazione, come si vede dalle comuni espressioni come ‘avere fegato’ o ‘persona di fegato’. Il fegato è il centro della pulsionalità e dell’istintualità, per la sua struttura e le sue funzioni che nell'inconscio collettivo sono espresse in molti miti, in immagini e metafore. Non a caso la mitologia ci parla del ribelle Prometeo che, avendo rubato il fuoco dal carro del sole per donarlo agli uomini, suscitò le ire di Zeus, questi, per vendicarsi, lo fece incatenare nudo a una vetta del Caucaso, dove un avido avvoltoio gli divorava il fegato tutto il giorno, un anno dopo l'altro; e il suo tormento non aveva fine , poichè ogni notte il fegato gli ricresceva.

estratto dal Dizionario di Psicosomatica di Riza

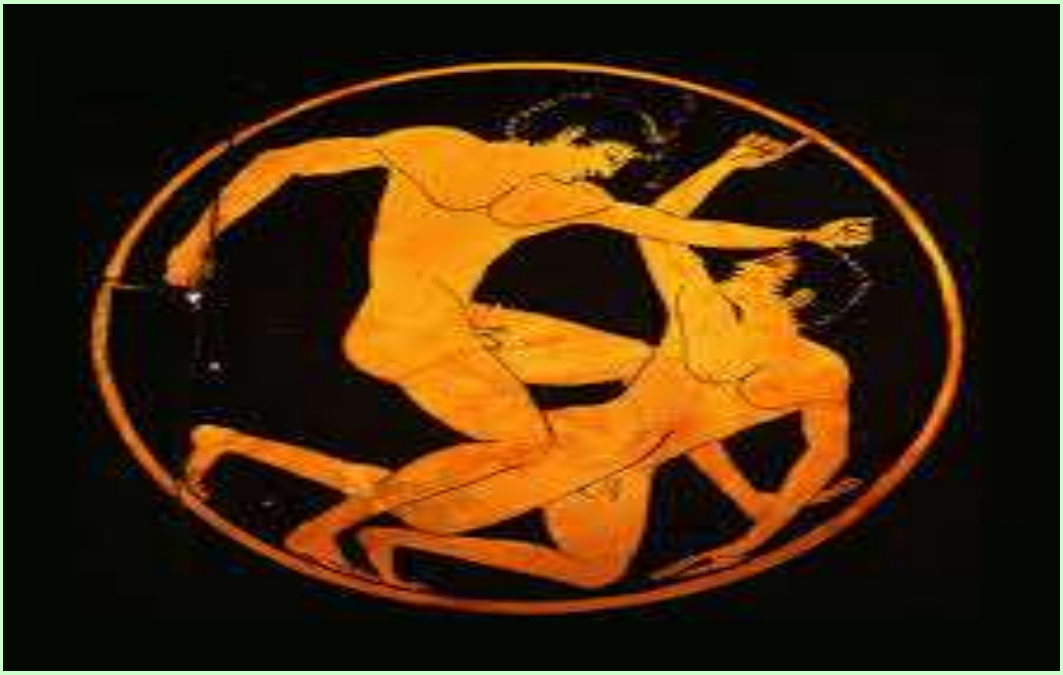
Da Achille al legno: miti e corrispondenze

Cantami, o Diva, del Pelide Achille l'ira funesta che infiniti addusse lutti agli Achei

Omero, Odissea, *incipit*

Achille, l'eroe delle liceali era bello, coraggioso e fiero: la manifestazione esatta delle qualità fisiche e psichiche appartenenti al movimento Legno. Uno stratega capace di guardare lontano nel disporre le armate, così come il Fegato è il Generale che governa il sangue, portatore del Qi, accumulandolo e rilasciandolo con oculatezza e al bisogno. Sua madre era Teti, la più bella delle Ninfe del mare, così come la madre del Legno, che nutre e protegge il figlio, è l'Acqua. Achille è detto anche piè veloce per questa sua capacità straordinaria, dono degli dei, che è la stessa profonda caratteristica del Legno, dove e quando tutto cresce e si espande in brevissimo tempo....veloce come il vento, che è poi la sua energia cosmica.

Ma, per la legge del Tao, lo yin e lo yang devono essere in equilibrio per godere appieno dell'armonia dell'elemento e così Achille del proprio benessere. E' questa che viene a mancare quando il Legno Achille viene sopraffatto dalla rabbia, un'emozione tanto forte che non riesce a convogliare nella creatività come fanno tanti artisti, né a disperderla né più a controllarla. E allora l'emozione non riconosce più freni e come il puledro che a briglie sciolte si lancia in un galoppo sempre più veloce, con gli zoccoli che sfiorano appena il terreno, quasi librandosi, per una corsa all'impazzata, il Legno si accende e fa fuoco. Il fuoco che sale alla testa.



E’ così che si manifesta la furia cieca di Achille che fa strage dei suoi nemici e crea il vuoto attorno a sé. Ma è in guerra e il suo ruolo lo giustifica: è un soldato. Ma penso a quanti fanno campo di battaglia della propria casa e alle tante donne compagne ammazzate. E vedo quanti fanno campo di battaglia degli stadi e penso a Giuliani. E quelli che hanno fatto della scuola terreno di guerra e penso al G8 di Genova.

E quanti fanno del proprio corpo bersaglio fatale?
Sono tante e altre ancora le analogie, direi che ogni aspetto del mito, anche nelle diverse versioni tramandate, ha sempre la sua corrispondenza nell'elemento legno. Una corrispondenza che appartiene a due culture lontane nello spazio e nel tempo. Mi piace pensare che uno dei tanti volti di Omero sia appartenuto a un maestro di Medicina Tradizionale Cinese, ma in realtà le culture arcaiche hanno raggiunto in ogni latitudine verità universali disconosciute poi, manipolate o disperse.
Il loro eco eterno risuona nei miti.

Marica Farina

Qi Gong per la Primavera

Il risveglio del Drago Verde: ecco un ottimo lavoro sul Fegato e sulla Vescica Biliare come organo e viscere corrispondente, ed anche sui canali corrispondenti. Rilassa tutti i Muscoli e i Tendini del corpo e al contempo nutre e calma gli Hun, riequilibrando anche il ciclo sonno\veglia. Davvero un buona pratica: cercate, se non lo conoscete già, un corso per attivare il vostro Drago Interiore.

APPROFFONDIMENTI

Il Cielo e la Terra sono i me

Il mio corpo è in accordo con la mia mente, la mia mente con le mie energie, le mie energie con il mio spirito, il mio spirito con il Nulla. Ogni volta che la minima cosa esistente o il più flebile suono mi raggiunge, sia esso lontano dietro l'ottavo confine, o a portata di mano tra le mie sopracciglia e le mie ciglia, io sono costretto a conoscerlo. Tuttavia, non so se abbia percepito con i sette orifizi del mio capo e le mie quattro membra, o abbia saputo col cuore e l'addome e gli organi interni...

... quando arrivai alla fine di ogni cosa dentro e fuori di me, i miei occhi divennero come i miei orecchi, i miei orecchi come il mio naso, il mio naso come la mia bocca... la mia mente si concentrò e il mio corpo si sciolse, le mie ossa e carne si fusero completamente, non badai a cosa si appoggiava il mio corpo e cosa calpestavano i miei piedi, mi lasciai trasportare dal vento a Est e a Ovest, come una foglia caduta dall'albero o un involucro secco, e non potevo dire se era il vento a cavalcarmi o io a cavalcare il vento.

Tratto dal Libro di Lieh-Tzu

Il concetto di CorpoMenteSpirito in questo antico scritto è ben espresso ed è lo stesso concetto che pervade tutta la Medicina Cinese Antica.
Ci indica come il corpo, la mente e lo spirito siano inseparabili (la pelle non è ‘separata’ dalle emozioni, né le emozioni dalla schiena né questa dai Reni, così come i Reni sono legati alla volontà e all'ambizione, e volontà e ambizione sono legate alla Milza, e dalla Milza dipende la serenità sessuale), ma va oltre.

Ci fa presente, infatti, come il Macrocosmo sia collegato al Microcosmo e come quest'ultimo venga continuamente influenzato dalle energie del Cielo e della Terra. Ciò che è Caldo in cielo, ad esempio, è Fuoco sulla terra ed è Cuore e Intestino Tenue nell'uomo. Ciò che, invece, è Umido in cielo è Terra sulla terra ed è Milza e Stomaco nell' uomo. Ancora, ciò' che è Secco in cielo è Metallo sulla terra ed è Polmone e Intestino Crasso nell'uomo. Proseguendo, ciò' che è Freddo in cielo è acqua sulla terra ed è Reni e Vescica Urinaria nell'uomo. Per concludere, ciò che è Vento in cielo è Legno sulla terra ed è Fegato e Vescica Biliare nell'uomo.

Il Caldo è l'origine dell'Estate e genera l'Estate indiana. L'Umido è l'origine dell'Estate Indiana e genera l'Autunno. Il Secco è l'origine dell'Autunno e genera l'Inverno. Il Freddo è l'origine dell'Inverno e genera la Primavera.

Il Vento è l'origine della Primavera e genera l'Estate.

DA LEGGERE

Non dimentichiamoci della poesia

Parafrasando antichi versi, direi che è importante ci sia sempre un po' di poesia nelle rive dei nostri cuori. Minuti, istanti preziosi... per riflettere, per approfondire, per ritornare alla nostra umanità migliore o semplicemente per fermare in immagini quanto spesso resta sospeso tra le mille azioni quotidiane e i pensieri. Iginia sa regalare questo e molto altro ancora nei suoi versi, da cui traspare, sia nei versi più semplici e descrittivi, sia in quelli più profondi e intimi, dietro a uno sguardo attento al bene e al male del mondo, un cuore enorme.

Iginia Busisi Scaglia

Sfogliando un girasole

OTMA edizioni, 2010, 10 euro

a.f.

DA ASCOLTARE

Trasporti primaverili

Dall'album 'Divenire' il brano 'Primavera' è proprio come l'aria di questa sorprendente stagione: ricca di profumi e di pollini, instabile, variabile nel ritmo, fresca, bella, che a tratti stordisce, altri inebria. Queste note riassumono in un moto emozionale delicato, ma profondo e commovente tutte le espressioni della Primavera.

Ludovico Einaudi, *Divenire*

a.f.

I NOSTRI PROGETTI

San Vittore: spazio alla poesia

Continuano i corsi della nostra Associazione presso la Casa circondariale di San Vittore, con due appuntamenti settimanali. Il giovedì nel Sesto Raggio prosegue il corso di Qi Gong: la riattivazione energetica e del respiro è particolarmente preziosa in questo reparto indubbiamente duro del carcere.
Il lunedì, invece, ci si riunisce presso La Nave, nel terzo raggio, per il corso di Shiatsu. Alcuni ragazzi hanno già ricevuto l'attestato di frequenza: il momento della consegna è stato intensamente emozionante così come, per la verità, lo è ogni momento in cui si vede un progresso, un'apertura, una positività che viene dal contatto e dalla pratica della shiatsu. Al di là delle sbarre, c'è spazio per incontri e momenti speciali. Iginia, dolce poetessa che dedica tempo ai detenuti del Sesto Raggio di San Vittore, ci regala una poesia. Dopo averla letta con grande commozione ai ragazzi del corso di shiatsu, volentieri la pubblichiamo. Davide, un detenuto, scrive anch'egli poesie. eccone una: il tema è lo stesso: la notte. Riflessioni diverse, che portano entrambe, tra il dolore e la speranza, al centro del cuore.

a.f.

SAN VITTORE RAGGIO VI

Notte
Non chiudere la porta,
non fermare la finestra
lascia che io esca
furtivo tra le sbarre e vaghi,
in cerca di cose e persone.
Mi faranno compagnia
in questi lunghi
giorni e nella notte
troverò il mio riscatto.
Parlo e racconto
Il bene e il male
Che ognuno di noi ritrova in sé stesso.
Voglio chiarezza
Nei dubbi pensati.
Voglio giustizia per poter riposare.
Notte, amica nemica,
fammi volare
leggero nel buio,
gli sprazzi di luce mi stracciano il cuore.
Notte ti prego fammi sognare
e che il sogno si avveri
e si apra la porta.

Iginia Busisi Scaglia

SOGNI SENZA UN DOMANI

Ansia che attanaglia e affanna la mente
Che calando la notte si allontana da qui
Sì, mi appartiene ma lascio che vada
Che sudi di me e che corra lontano

All'alba di domani potrà rientrare
E porterà aria fresca di dove è stata
Saranno battiti di cuore e spicchi di speranza
Sarà un sorriso e un buon risveglio

Il racconto di fuori si farà storia
La chiamerò sogno e ne godrò al pensiero
Lo terrò vivo fino al primo caffè
E donerò un sorriso a chi si sveglia con me

Poi non so che fine farà
Perché al domani è vietato pensare
Ora racconto del qui ed ora
Ma non posso arrivare più in là di un dì

Domani non c'è perché nulla accadrà
Sarà un altro oggi diventato ieri
Pensare a domani vuol dire aspettare
E se aspetti ti annulli e ti neghi la vita

E poi in fondo arriva sempre la notte
E liberi la mente per un nuovo sogno
Allieti così il nuovo giorni
E avvicini sereno l'uscita di qui.

Davide L.S

In calendario

14 giugno

Giornata di Sport

Casa Circondariale di San Vittore

Le associazioni attive nel carcere insieme per una giornata all'insegna dello sport. Xin Xu Shiatsu proporrà il Qi Gong.

Domenica 20 Settembre

Un miglio di Sport

Milano, tutto il corso Buenos Ayres diviene un enorme teatro- vetrina di tutti gli sport e le discipline bio-naturali. Xin Xu Shiatsu avrà il suo spazio con momenti-dimostrativi di Qi Gong e un primo contatto con lo Shiatsu.

INVITO ALLA PROVA

Giovedì 24 settembre alle ore 20.30
Prima lezione di Shiatsu gratuita e
senza impegno,
c\p Terreno di Danza
via Nino Bixio 15
prenotare al n.339 3556487
oppure:
info.xinxushiatsu@gmail.com

CORSI E ATTIVITA' DIDATTICA

La nostra scuola fa parte delle SCUOLE DI SHIATSU ASSOCIATE, che riunisce, oltre alla sede di Milano, la scuola di shiatsu presso il CENTRO DI YOGA INTEGRALE di Cernusco sul Naviglio (www.centrodiyogaintegrale.it)
l'ASD ZAMPELUCI SHIATSU di Lodi
(https://sites.google.com/site/ zampelucishiatsu*).*
A Milano, presso la sede di Terreno di Danza, via Bixio 15, si tiene il corso base di Shiatsu, il giovedì sera, ore 20.30, con programma annuale.

Presso le tre sedi di Milano, Cernusco sul Naviglio e Lodi si tengono, i corsi professionali di Shiatsu

Numero 4 - Anno 2 – 2015
Testi diAldo Elia (*dove non diversamente indicato*)
A cura di Anna Faré
Hanno collaborato: Antonietta Bernardelli, Marica Farina, Davide L.S., Iginia Busisi Scaglia.

XIN XU: per il nome della nostra Associazione, abbiamo scelto il concetto che più ci piace all'interno del grande scenario della medicina tradizionale cinese.
Con l'intento di portare lo shiatsu e le altre discipline del benessere all'interno della nostra società. Lo facciamo con il cuore libero da ogni aspettativa, da ogni giudizio e da ogni desiderio, pronti solo ad accogliere e a portare il nostro "contatto" a chi vorrà conoscere le discipline da noi divulgate

Info e contatti: A.S.D XIN XU SHIATSU 339-3556487

Info.xinxushiatsu@gmail.com

XIN XU
SHIATSU