Associazione Dilettantistica
Sportiva e Culturale

Numero 6
Anno 2 – 2016

Un'inaspettata Primavera:

la flessibilità del Legno

PREMESSA

Una Inaspettata Primavera

Tu che sogni la tua valle verde svegliati e guarda verso le abbondanti praterie

Lasciati sorprendere dall'incanto della bellezza della natura in questa stagione.
La Stagione in cui percepiamo dentro di noi il bisogno, la voglia **di** un ***cambiamento*** è la *Primavera.*
Questa Rinascita parte sul piano fisico perché i raggi del sole sollecitano il nostro corpo a sgranchirsi, come si raddrizzano i rami degli alberi e tendono verso l'alto perché, la luce è più presente , le giornate si allungano e come i girasoli ci rivolgiamo verso il sole che ci inonda di luce e di tepore, nutrendo la nostra pelle e, attraverso essa, la nostra struttura più profonda.
L'aria è più trasparente, il colore del cielo prende le sfumature diverse.
Il respiro è più ampio, i cieli primaverili profumano di nuovo, di pulito e di fiori di campo che rigogliosamente spuntano ai primi raggi di sole tra i teneri fili d'erba e abbelliscono i nostri giardini.
La natura nel suo insieme si rinnova i paesaggi si colorano di nuova vita.

IL RITORNO ALLA NATURA

LA FORESTA VERGINE

Nella foresta vergine tutto cresce in un variopinto disordine.
Piante, alberi e animali dispiegando la loro vitalità, la loro forza interiore, l'impulso vitale che li rende unici.; il risultato è un grandioso concerto di colori, forme, profumi e suoni., nulla è pianificato ed organizzato, ma l'effetto finale è quello di un'opera d'arte.
Nella vita quotidiana, **sul piano mentale,** talora aspiriamo a un modo di vivere più vicino alla natura.
Desideriamo di liberarci di modelli di pensiero artificiali, vorremmo esprimere spontaneamente i nostri sentimenti, stanchi dell'artificiosità di ciò che ci circonda, desideriamo tornare a essere "noi stessi". Vogliamo ritrovare la vera essenza della vita e viverla in armonia con la natura, integrati nella sua autentica bellezza.

CAMBIAMENTO

Una nuova dimensione si apre nella nostra vita.
Stiamo gradualmente scoprendo un mondo più naturale e spontaneo, invece di passare tutto al vaglio della ragione, vogliamo affidarci maggiormente alle emozioni, evitare tutto ciò che è troppo forzato e artificioso, dobbiamo vivere la vita, più che pensarla.
Che bello comportarci in modo spontaneo e naturale con altre persone.
Possiamo improvvisare tutto sul momento, o creare di volta in volta le forme che la situazione richiede.
Ciò a cui tendiamo, dunque, non è qualcosa di assolutamente informale, quanto piuttosto un modo di vivere che esprima la natura in generale, nonché la nostra in particolare.
Il nostro desiderio di tornare alla natura acquista cosi un nuovo senso: scoprire la natura in noi stessi.

In Primavera

Ci ridestiamo dal lungo letargo passato nella nostra tana, per ripararci dal gelo e dal freddo invernale. Usciamo dal nostro spazio angusto, per sgranchirci appena percepiamo la nuova luce e il tepore dei raggi del sole, sentiamo l'odore dei primi fili d'erba e delle prime tenere piantine che spuntano qua e la sotto la neve quasi sciolta.
Attendiamo con gioia il progressivo dispiegarsi della natura nelle sue varie forme, colori, profumi e suoni.
Possiamo scoprire ogni giorno la sua bellezza e la sua poesia oppure possiamo conferire un nuovo ritmo e un nuovo senso alla nostra routine.
Con un po' di fantasia possiamo condurre una vita più interessante e stimolante.
Questo atteggiamento più vivo si rifletterà anche nei movimenti e nel portamento. Per ora nei nostri gesti c'è ancora qualcosa di pigro, ma se iniziamo a danzare nella vita quotidiana, partecipiamo al flusso della vita, ai suoi nuovi ritmi, colori, forme ci sentiremo molto meglio.
Ristabiliamo allora l'equilibrio e riflettiamo su ciò che davvero è importante.

Rilassiamoci approfondiamo il nostro respiro e concediamoci il giusto riposo.
Basterebbe una passeggiata in mezzo alla natura, fermarsi un momento ad ascoltare, spogliarsi del superfluo e comprendere che non occorre poi molto per vivere bene.

Lentamente muore

Lentamente muore chi diventa schiavo dell'abitudine, ripetendo ogni giorno gli stessi percorsi, chi non cambia la marca, chi non rischia e cambia colore dei vestiti, chi non parla a chi non conosce.

Muore lentamente chi evita una passione, chi preferisce il nero su bianco e i puntini sulle "i" piuttosto che un insieme di emozioni, proprio quelle che fanno brillare gli occhi, quelle che fanno di uno sbadiglio un sorriso, quelle che fanno battere il cuore davanti all'errore e ai sentimenti.

Lentamente muore chi non capovolge il tavolo, chi è infelice sul lavoro, chi non rischia la certezza per l'incertezza, per inseguire un sogno, chi non si permette almeno una volta nella vita di fuggire ai consigli sensati. Lentamente muore chi non viaggia, chi non legge, chi non ascolta musica, chi non trova grazia in se stesso. Muore lentamente chi distrugge l'amor proprio, chi non si lascia aiutare; chi passa i giorni a lamentarsi della propria sfortuna o della pioggia incessante.

Lentamente muore chi abbandona un progetto prima di iniziarlo, chi non fa domande sugli argomenti che non conosce, chi non risponde quando gli

chiedono qualcosa che conosce.

Evitiamo la morte a piccole dosi, ricordando sempre che essere vivo richiede uno sforzo di gran lunga maggiore del semplice fatto di respirare.
Soltanto l'ardente pazienza porterà al raggiungimento di una splendida
felicità.

Pablo Neruda

MEDICINA CINESE

Primavera ..Elemento LEGNO

Il movimento Legno esprimere la forza della natura, l'impulso a manifestare la propria identità individuale.
Un aspetto del Legno è la **capacità di fare progetti e prendere decisioni**. E' importante che progetti e decisioni si adattino a circostanze mutevoli: è necessario essere flessibili affinché i progetti si realizzino.
La primavera, momento di disintossicazione dalle scorie accumulate durante l'inverno e di preparazione alla nuova stagione, vede Fegato e Vescicola Biliare molto impegnati e particolarmente esposti agli attacchi del Vento.
Questo ci indica che è *FONDAMENTALE* mettere in moto le energie del corpo dopo il momento di riposo invernale! Ecco perché la primavera è una stagione molto adatta per le purificazioni fisiche, mentali ed emozionali.
La Primavera rientra nella fase di mutamento Legno.
Lo Yang si ridesta e trova nuova energia, la natura comincia a crescere e inverdire, i boccioli si schiudono.
Le giornate sono più lunghe, la luce è sempre più presente.
Il Legno rappresenta la natura animata e ogni genere di vegetazione.
Simboleggia l'infanzia ed è espressione di nascita e crescita.
Tutto germoglia la vita si rinnova.
Questo elemento persegue con tenacia i propri progetti e obiettivi. Se

glielo si impedisce sorgono disarmonie, la reazione sarà di collera e aggressività.

QI GONG

Pratiche per il Legno

Si tratta di pratiche per raggiungere il proprio equilibrio, in questa stagione compare l'energia leggera e luminosa Yang, mentre diminuisce l'energia pesante e oscura Yin .
Si lavora per risvegliare e potenziare l'energia del Fegato, quindi la propria forza interiore che ci permette di avere un rapporto più stabile e vitale con il mondo.

Sono rituali pratiche e meditazioni, movimenti di energia globali che se non avvengono compaiono sintomi fisici (Cefalea, crampi muscolari, stanchezza, sonnolenza mattutina) e Psichici (irritabilità, nervosismo, disturbi della memoria).
Questa stagione si identifica nel Fegato, energeticamente è associato ai muscoli ed ai tendini, tessuti che dobbiamo riequilibrare .
Questo rituale viene chiamato il risveglio del drago Verde, luogo che rappresenta il nostro Drago.

Il completamento di un ciclo

Chiusura del corso professionale di shiatsu 2013-2016

Ogni anno la nostra Scuola di Shiatsu è impegnata, tra la fine di Febbraio e la prima metà di Marzo, a celebrare i riti di fine corso e promuovere gli allievi giunti al completamento **OPERATORI SHIATSU**.
Non è una semplice formalità perché è l'atto finale di tre lunghi e intensi anni di formazione, scandita da ritmi, passaggi per apprendere lo Shiatsu con le sue regole, leggi, valori e la conoscenza attraverso l'esperienza.
E' un percorso a doppio binario da una parte l'impegno richiesto dalla scuola per raggiungere l' obiettivo di Operatore Shiatsu, ed il binario di evoluzione progressiva e di consapevolezza personale che è data dall'esperienza.
Questo fine ciclo è condiviso da tutti attraverso la discussione delle Tesi, che gli allievi hanno scritto, elaborato dopo una riflessione del percorso intrapreso, dal primo giorno di scuola sino all'ultimo, per poter farci comprendere come hanno vissuto, come vivono e come vivranno lo shiatsu
Il cuore della tesi rimane il ciclo di 10 trattamenti fatti ad un ukè procurato dalla scuola con il sostegno di un tutor, il confronto non è sempre semplice, la nostra concezione dell' Universo, è radicata con la nostra visione di affettività e gratitudine, che spesso si scontra con la realtà del

Mondo, con la materialità del nostro corpo, che ricorda le pene, le paure e le resistenze che animano il nostro essere, immerso nei nostri stati di negazione per poter sopravvivere. Se noi riconosciamo questa difficoltà abbiamo superato e saltato il guado verso la consapevolezza. e quindi possiamo con maggiore attenzione comprendere gli altri per aiutarli e sostenerli nel loro cammino verso il cambiamento.

Se tutto questo è avvenuto avvenuto, vuol dire che si è acquisita la consapevolezza, di portare un contatto che progressivamente diventa una pressione graduale, mantenuta attraverso la *percezione*, la sensibilità dell'*ascolto* di se stesso, ascoltando cosa succede sotto la propria mano/pollice come risposta e integrazione di chi riceve.
Accogliendo il cambiamento
Ecco le riflessioni delle nostre allieve, puntuali, emozionate e pronte.

La mattina del 12 Marzo 2016 data prevista si presentava primaverile a fior di pelle si trattava di un'annata tardiva ma molto attesa.

M .Antonietta Bernardelli: il titolo della tesi:
"Shiatsu ed Emozioni superare la paura del cambiamento perdersi….cercarsi…trovarsi…"
Una tesi che stimola nell' aver maggior attenzione alle nostre emozioni
Parte da se stessa riconosce e mette a nudo la sua sofferenza dovuta alle
Emozioni che vive sempre con intensità, approfondisce la conoscenza di questa energia e ne deduce l'importanza, il saper far fluire l'emozioni perché esse possano nutrire la nostra vita, anche se a volte l'assediano.

Anna Fare' il titolo:
Tra il Mare e la Terra Ascoltare con-tatto
L'ascolto…. molto importante per instaurare una relazione vera e autentica
Una comunicazione ricca e piena di significato, senza pregiudizi
è rivolta alla crescita e consapevolezza verso il cambiamento.

Marica Farina il titolo:
Tenersi in punta di piedi non è crescere.
A volte non siamo pronti ad ascoltare nel profondo perché abbiamo paura di scoprire una mancanza, il vuoto, quindi siamo pronti a vivere in uno stato di evasione e ci occupiamo di cose inutili rinunciando alla nostra crescita profonda.

Licia Cittadini il titolo:
Guardami negli occhi….Lo sguardo specchio dell'animo (Ling)
Lo sguardo come via d'accesso per incontrare l'altro quando siamo disponibili. Lo sguardo potente mezzo di comunicazione, ma anche rivelatore dei nostri stati di disagio.

Maria Chiara Magnoni il titolo:
Finalmente….Terra
Approdare verso uno stato di centratura , vuol dire lasciarsi andare. Partire da se stessi con le nostre radici, le nostre possibilità per incontrare l'altro e intraprendere un percorso di consapevolezza verso il cambiamento.

E tutte le volte è cosi, siamo seduti in cerchio come si faceva una volta attorno al fuoco ed una inizia a raccontare affascinanti storie che appartengono alla sua personale esperienza di vita, con i gesti delle mani
traccia movimenti che nello spazio vuoto ne delineano le forme e in dicano una direzione come una Maga, oppure come nei riti di una Sciamana, che invoca, esorta, allontana, separa e unisce il vuoto nel ritmo del tempo che trascorre, lo sguardo proteso verso mondi sconosciuti .
Cercando di tradurre le sensazioni in parole. Un fiume in piena con spazi di silenzio per dare tempo a chi ascolta di assimilare.
Un tempo, l'umanità sapeva ascoltare il mondo e celebrare la vita', il suo sacro spazio.
Tutto si anima perché non si tratta del racconto freddo di un accademico, ma del caldo racconto di un viaggiatore col cuore aperto alla meraviglia e gli occhi attenti ai più piccoli dettagli.

Grazie ragazze la vostra scuola, gli insegnanti, i vostri compagni sono orgogliosi di aver ascoltato i vostri cambiamenti, di averci raccontato con umiltà sia le gioie che i dolori del vostro percorso, questa straordinaria esperienza tutta vostra, ma che con molta generosità avete condiviso con noi permettendoci di capire e comprendere ancora meglio la vita.

Aldo Roberto Miriam

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. Decidendo di portare lo Shiatsu e le altre discipline del benessere all'interno della nostra società, abbiamo scelto di farlo con un 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*.

339 - 3556487

Info e contatti: A.S.D XIN XU SHIATSU

Sito web : xinxushiatsu.it