



BUONA ESTATE DI SHIATSU!!!

SOMMARIO:

Cari soci, shiatsuka, simpatizzanti e lettori vari, l'estate si sta velocemente avvicinando! Dopo un anno di intensa attività, corsi, seminari ed incontri vari, i prossimi mesi ci permetteranno di riposare e raccogliere le forze per ricominciare a settembre con nuove proposte.

Poiché lo shiatsu è però per noi (almeno spero!) più di una professione, più di un semplice corso tra i tanti, più di qualcosa da fare per ingannare il tempo, ma una passione, una benevola droga che ci permette di stare e far stare meglio, vorrei segnalarvi i numerosi eventi che caratterizzeranno l'estate.

Sul blog dell'Accademia (artedelloshiatsu.wordpress.com) troverete ampie informazioni sulle varie occasioni per coniugare settimane di vacanza e pratica dello shiatsu.

Sicuramente tra le diverse proposte – in termini di località, periodo, temi e costi – troverete quella che fa per voi!

Rimanendo in ambito locale, vi segnalo due iniziative che ritengo particolarmente importanti, legate al volontaria-

to ed allo shiatsu nel sociale.

Giovedì 30 giugno, su interessamento di Maurizio, un nostro socio, saremo presenti nel pomeriggio (indicativamente dalle 17.00 alle 20.00) presso la **Casa dei Risvegli "Luca De Nigris"**. Per chi non ne conoscesse l'attività, "...questa prima "Casa dei Risvegli", dedicata al giovane Luca De Nigris, è un Centro ospedaliero di riabilitazione per persone in stato vegetativo o post vegetativo in fase postacuta con ancora un potenziale di cambiamento, ed è una tappa fondamentale dell'assistenza nell'ambito del percorso integrato della provincia di Bologna per gli esiti gravi o gravissimi di coma" (tratto dal sito www.casadeirisvegli.it).

Eseguiamo trattamenti dimostrativi nell'ambito di una giornata (che si replicherà **lunedì 4 luglio**) aperta a tutte le persone interessate all'attività della Casa.

Per chi fosse interessato a partecipare, vi prego di farmi avere entro il 20 giugno la vostra disponibilità.

Nel week end del **23/24 luglio** saremo invece al **Villag-**

gio San Paolo, località Cavallino Treporti (VE), per offrire trattamenti gratuiti alle famiglie, con persone diversamente abili, che hanno scelto la suddetta struttura per le loro vacanze poiché priva di barriere architettoniche.

Della lodevole iniziativa, organizzata da un gruppo di shiatsuka della Sede di Mestre, ne abbiamo parlato in modo più diffuso sul precedente numero de "Il Pollicino". Anche in questo caso chi volesse aggregarsi – o richiedere maggiori informazioni – può comunicarmi al più presto (entro fine giugno) il proprio nominativo.

Come vedete, le occasioni per "continuare a premere" – magari dedicando un po' di tempo a chi sta peggio di noi – non mancano.

Nella speranza dunque di ritrovarmi a far shiatsu insieme a voi anche nei prossimi mesi, una...

**BUONA ESTATE
A TUTTI.**

Marcello Marzocchi

-Transfert, controtransfert e compagnia bella nello shiatsu di Marcello Marzocchi	Pag 2
-Settimana estiva esperienziale in montagna Bagni Froy	Pag 3
-Aprile 2011 Seminario finale 3° PP di Antonella Gilliberti Lorenzo Bonaiuti	Pagg 4 e 5
-Seminario monografico sull'addome di David Hirsch	Pagg 6 e 7
-Assemblea ordinaria dei soci dell'Accademia Italiana Shiatsu Do-sede di Bologna di Marcello Marzocchi	
-Bocconcini di pollo dietetici di Nicoletta	Pag 8

Per informazioni

Orario di segreteria:

Martedì 19.00-21.00
Mercoledì 19.00-21.00
Giovedì 19.00-21.00

Al di fuori di questi orari potete lasciare un messaggio nella segreteria telefonica, con nome e cognome. Sarete immediatamente richiamati

**Chiusura estiva:
dal 1 luglio al 2 settembre**

Tel-Fax 051 464714

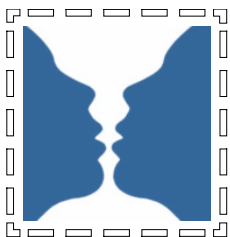
Email :

shiatsu-do@iperbole.bologna.it

A.A.A. CERCASI...

Soci di buona volontà che possano inviare articoli, ricette, curiosità o altro da pubblicare sui prossimi numeri de "Il Pollicino".

Invia il materiale in formato Word a: shiatsu-do@iperbole.bologna.it



TRANSFERT, CONTROTRANSFERT E COMPAGNIA BELLA NELLO SHIATSU

(il presente pezzo è stato tratto dal blog dell'Accademia, ed ha generato interessanti repliche che vi invitiamo a leggere su artedelloshiatsu.wordpress.com)

E' da qualche giorno che leggo e rileggo l'intervento di Valentina sulla "Panchina al parco", a proposito di transfert e controtransfert. Trovo che l'argomento trattato sia molto interessante, spesso viene affrontato dagli allievi nei corsi, altrettanto spesso è oggetto di confronto con operatori di altre Scuole e formazioni.

Premesso che non so praticamente niente di psicoterapia, di transfert e compagnia bella, posso però accennare alla mia esperienza in ambito shiatsu in merito al tema.

Credo che sicuramente (per quanto qualcosa possa essere sicuro...) durante un trattamento tori ed uke si influenzino a vicenda. Quello che sono, le mie storie passate, il mio stato attuale "emergono" da ogni mia singola pressione, e vengono percepite – anche se perlopiù a livello inconscio – da uke. Succede lo stesso al contrario; quando tocco uke mi arrivano – pure in questo caso quasi sempre in modo non consapevole – centinaia di informazioni su di lui, la sua vita, etc.

Dallo scambio di queste informazioni parte il trattamento shiatsu, e dall'attenzione che vi portiamo – fermo restando un minimo di capacità tecnica – la qualità del trattamento stesso.

Detto ciò, non mi ritrovo nella possibili-

tà che uke mi "passi" qualcosa, bello o brutto che sia.

Se il trattamento è ben fatto – e non apro una parentesi su cosa intendo per un buon trattamento, anche se sarebbe interessante confrontarsi pure su questo aspetto – lo scambio che avviene è solo nella direzione di stimolare la "parte migliore" che ognuno di noi – tori ed uke – ha. Al posto di "parte migliore" ognuno può metterci quello che preferisce: anima, cuore, spirito, sistema immunitario, la "Forza" di Guerre Stellari, muscoli/tendini/legamenti, Ki, etc.

Ne consegue che entrambi alla fine del trattamento stiamo sempre meglio, che sia di poco o di tanto. Questa è almeno la mia esperienza!

Concludo con una considerazione sul come "gestire" le "sfighe" altrui, per evitare che ci vengano "passate" (l'uso accentuato di virgolette non è casuale...).

In alcune Scuole di shiatsu questo si traduce con lo studio di tecniche "difensive", per evitare appunto qualcosa di virulento che mi arriva da uke.

Credo che questo modo di pensare derivi dal considerare l'altro come un potenziale "nemico", come qualcuno che io – nella mia magnanimità – cerco di aiutare con lo shiatsu, ma che mi potrebbe "infettare" con le sue disgrazie.

Se io considero invece l'altro come una persona, con le sue caratteristiche e particolarità, e cerco di "ascoltarla" e comprenderla per quello che è, provando semplicemente – con lo shiatsu – a "camminare" insieme a lei, non posso assorbire niente di brutto.

Specialmente, e questo è il secondo termine dell'equazione, se io sono tranquillo, stabile, in pace con me stesso e voglioso di avere una relazione (sempre shiatsu, vorrei sottolineare per la tranquillità della mia fidanzata...) profonda ed appagante con uke; questo non è uno stato sempre semplice da raggiungere, ma ritengo debba essere un obiettivo importante per uno shiatsuka.

In sintesi, credo che il problema sia quello di vedere l'altro come un compagno – anche se a volte non è sempre piacevole o simpaticissimo – di una bella cosa che facciamo insieme.

Se comincio invece a vederlo – credo soprattutto in modo inconsapevole – come un "avversario", non potrò che iniziare l'ennesima battaglia, che bene che vada porterà contusioni e ferite ad entrambi.

Marcello Marzocchi



L'Accademia Italiana Shiatsu Do di Bologna e Gisella Manganelli hanno avviato una collaborazione.

Presso la nostra Sede sono disponibili i programmi delle attività organizzate da Gisella.

A tutti i nostri soci che parteciperanno ai suoi corsi sarà riservato uno sconto.

Non scordate di presentare, in fase di iscrizione, la vostra tessera!





SETTIMANA ESTIVA ESPERIENZIALE



SETTIMANA ESPERIENZIALE ESTIVA in MONTAGNA

dal 2 al 9 luglio a Bagni Froy,
Val di Funes (BZ)

Una settimana di pratica e studio
incentrati su
percezione ed intuizione nello
Shiatsu.

Alla pratica dello Shiatsu si alterneranno escursioni e momenti conviviali, per godere appieno dell'incanto della Val di Funes.

Informazioni pratiche

- Arrivo sabato 2 luglio per pranzo, partenza sabato 9 luglio dopo colazione.
- La partecipazione è aperta a shiatsuka dell'Accademia e di ogni altra Scuola, ed ai familiari non praticanti. Tutti i partecipanti devono essere tesserati all'Accademia.
- Mezza giornata sarà dedicata alla pratica dello shiatsu, mezza ad escursioni ed altre attività.
- Agli studenti dei corsi professionali dell'Accademia saranno riconosciute 15 ore di pratica.
- L'organizzazione è in "semi" autogestione. E' richiesto l'aiuto di tutti i partecipanti nel tenere ordinate le camere, apparecchiare/sparecchiare, etc.; la cucina è invece a cura della struttura che ci ospita. Il pernottamento sarà in camere da 2/3/4/5 posti.

• Costi:

- ✓ 270 € per iscrizioni entro il 31 maggio 2011
- ✓ 320 € per iscrizioni oltre tale data
- ✓ I familiari non praticanti pagano sempre 270 € (inclusivi della tessera di socio ordinario).

Per i bambini fino a 2 anni soggiorno gratuito, da 2 anni a 6 anni pagano 100 €

L'iscrizione potrà essere fatta indifferentemente presso le Sedi di Gallarate, Genova e Bologna, versando una cauzione di euro 100 €.



Per informazioni:

- + Sede Locale di Gallarate 0331.796717
- + Sede Locale di Genova 010.2467236
- + Sede Locale di Bologna 051.464714

accademiashiatsu@yahoo.it
casanage.shiatsu@libero.it
shiatsu-do@iperbole.bologna.it

**PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI CONTATTACI:
051 464714 - shiatsu-do@iperbole.bologna.it**





APRILE 2011 Seminario Finale 3° PP



Foto Diego Stellino

Sulla conclusione del 3° PP

di Antonella Giliberti

Dopo il pranzo, i saluti e una passeggiata per godere di un insolito sole prima della partenza, ha cominciato ad accendersi dentro di me una sorta di fibrillazione. Un'entusiastica voglia di ricominciare subito, accompagnata dalla sensazione, vissuta positivamente, di trovarmi quasi a dover ripartire da zero, consapevole però di avere in mano il bagaglio di quanto appreso in questi tre anni di formazione.

Ho sentito repentinamente emergere il desiderio di cominciare subito a muovermi in modo diverso, non come una *shiatsuka* che sta completando la sua formazione di base, ma come un'operatrice professionale che si mette seriamente in gioco in questa professione, seppure nei limiti di tempo imposti dall'aver un altro lavoro principale. E

che porta dentro questa attività il suo essere e gli interessi e le passioni che la rendono vera.

Non ho affrontato i tre giorni di seminario come una prova di valutazione. Non ho sentito di avere un peso da togliere per essere quello un esame, né la conseguente tensione. Ho piuttosto affrontato tutto con calma e fiducia, cercando di assorbire il più possibile le sollecitazioni arrivate dagli istruttori, i nuovi incontri fatti e il consolidamento di grandi amicizie nutrite nel tempo con cuore, risate e pressioni.

Ho, però, vissuto l'esame finale come una sorta di liberazione da una costrizione dalla quale sentivo stringermi, in particolare, negli ultimi tempi. Quando, dopo aver fatto molti trattamenti senza seguire schemi e forme rigidamente tipizzate, per le necessità degli uké o della situazione nella quale mi sono trovata, ma applicando comunque i principi di base per una buona pressione e un buon trattamento appresi grazie al kata, mi sono imposta di rientrare nella forma per avere più tranquillità – così

pensavo - nell'affrontare l'esame finale. Era solo questa, quindi, la liberazione che attendevo.

Ora non dovrò più fare schede, non dovrò più fare kata (al quale sono riconoscente di avermi guidata nel costruire una struttura di base dalla quale partire). Ora potrò fare trattamenti che abbiano, volta per volta, la loro forma, modellata sulla persona che mi troverò di fronte, sulle sensazioni che proverò, su quello che emergerà attraverso le mie mani. Potrò inoltre sperimentare molto di più di quello che ho finora fatto.

E poi c'è e continuerà ad esserci lo shiatsu-volontariato. Questa avventura profonda che ho sentito fortissimamente di voler vivere prima ancora di sapere quanto spazio lo shiatsu avrebbe occupato nella mia vita. E per trattare in situazioni di emergenza e di disagio, sarà necessario trattare in modo professionale nei contesti usuali della mia pratica. Solo così il mio shiatsu potrà crescere e offrirlo - da parte mia - avrà ancora più valore e senso.

Alcune riflessioni dopo il seminario finale del 3° PP

di Lorenzo Bonaiuti

Lunedì, nel pomeriggio, parcheggiavo qui a casa dopo tre giorni intensi di seminario.

Avevo ancora in testa frame di quei giorni appena trascorsi, echi di voci, sensazioni. Mi sentivo pieno, carico. Anche se con un velo di tristezza, di amarezza. Mi è sempre successo, anche al ritorno da una bella vacanza, di provare una sensazione inafferrabile di questo tipo. Come di qualcosa che ti è scivolato via tra le mani, l'hai stretto, vissuto, preso a morsi con tutto te steso, ma alla fine è scivolato via...

Mi sentivo comunque carico e pronto.

Oggi (martedì) ho preparato il tatami per accogliere un uke che tratto ormai da tempo. Era il primo trattamento dopo i giorni di seminario.

Improvvisamente mi ha assalito una sensazione sfuggente di vuoto, di insicurezza: cosa avrei fatto? Avrei lavorato a zone, lasciando che la sensibilità della mano guidasse il trattamento?

Oppure avrei lavorato seguendo la raccolta dati e andando a definire una strategia di trattamento, considerando il criterio Yin – Yang, e i livelli energetici alto/basso?

Oppure ancora avrei lavorato partendo

da un lavoro più fisico, muscolare?

Insomma, si affollavano nella mia mente diverse possibilità, nozioni, idee ed il cielo si oscurava, lasciandomi una vaga inquietudine.

Per la prima volta provavo consapevolmente la vertigine del vuoto, l'inquietudine della solitudine.

Ricordo che provai una cosa simile quando lasciai molti anni fa il mio primo gruppo di lavoro (teatrale) dove c'erano anche i miei primi maestri che guidavano il training e le prove e mi ritrovai, solo, a cercare di essere un attore in una vecchia sala vuota.

IL POLLICINO di Bologna



La vertigine dello spazio vuoto mi paralizzò e mi lasciò lì, inerme, con i testi in mano, senza sapere da dove cominciare per creare, per preparare uno spettacolo. In quel caso ripartii da me stesso, dal lavoro che conoscevo, mi rimisi subito in sella ed iniziai a preparare materiali, a creare immagini, a provare in tutte le direzioni. Mi costrinsi ad inventare e fissare una data di debutto (non era ancora prevista) molto ravvicinata per obbligarmi ad essere professionale, a starci, a non lasciare che il mio smarrimento potesse avere il sopravvento.

Per capire che nel momento in cui ti mostri sei a tutti gli effetti un professionista, senza scusanti.

Col tempo questo smarrimento ogni tanto si è ripresentato. Ma è cambiato qualcosa.

Sono cambiato io.

Non mi costringo più a fare, a pensare di fare. Sono, faccio. E basta.

Un grande artista diceva che non si può fare teatro o lavorare in teatro, è necessario essere teatro, pensare teatro.

Oggi tutta la mia inquietudine è scomparsa quando uke è arrivato.

Ho appoggiato la mano su di lui ed è iniziato il trattamento shiatsu, in modo sorprendentemente naturale.

Per la cronaca, sono partito da una raccolta dati ed ho lavorato secondo i criteri alto/basso per finire in un lavoro sulla zona del petto, lento, profondo.

Mentre lavoravo sentivo di essere semplicemente lì, di essere un operatore, di non aver bisogno di cercare risposte perché le risposte arrivavano quando il mio modo di interrogare (intendo il mio contatto, il mio sguardo) era calmo e paziente. Quando ero vuoto.

Poi è arrivato un altro uke e poi un'altra ancora.

Allora ho capito che solo così potevo trovare risposte ai miei dubbi: misurandomi

col mio horror vacui, esponendomi come professionista, senza sottrarmi alla responsabilità di avere un'altra persona che si mette nelle mie mani. Adesso che non avevo più un riferimento, un kata da fare o contro cui lottare, visto che spesso era questo il mio rapporto con la forma, lottarci contro, adesso la mia responsabilità è ancora più grande. Eppure sono sempre io con il mio uke vicino.

Sento forte la voglia, la necessità, la curiosità di studiare, di cercare, di confrontarmi con amici, colleghi, maestri, di percorrere la strada dello shiatsu e sperimentarmi in questo viaggio.

Per questo mi esorto e ci esorto a misurarci con situazioni difficili, fuori dalle nostre abitudini che mettano in crisi schemi fissi e sicurezze maturate, non con l'obiettivo di paralizzarci, ma con l'obiettivo di metterci in cammino. Rafforzare noi stessi per poter condividere con più consapevolezza.



Associazione sportiva, dilettantistica e formativa
non a scopo di lucro

Il Mondo del Cavallo

Proporgono



Vacanze agresti nella splendida cornice di

Tenuta di Cascina Diavolo dei Boschi

Vuoi scoprire il fascino della campagna ed i misteri della nascita, della crescita e della raccolta?

Desideri imparare a parlare con gli animali ed a prendertene cura ?

Hai bisogno di staccare dal tram tram e dallo stress della città e riscoprire i ritmi della natura e la sana vita agreste?

...o soltanto godere dei profumi e dei panorami che ti offre il nostro piccolo angolo di paradiso...



Contattaci per una vacanza verde o per un weekend di esperienza di lavoro alla pari.

Susanna Li Mandri 348 5829041.

www.theworldofthehorse.it





CONVENZIONE PIZZERIA RAVELLO

A tutti i soci che presenteranno la tessera dell'Accademia Italiana Shiatsu Do in corso di validità, sconto del 10% dal lunedì al venerdì

PIZZERIA RAVELLO Via Jussi 1/E — 40068 San Lazzaro Di Savena— Tel 051 452968





Seminario monografico sull'addome

Il seminario organizzato dalla Sede di Bologna nel week end del 25/26 giugno (tutte le informazioni nella pagina seguente) sarà dedicato alla pratica e allo studio di varie sequenze e tecniche per un approccio globale alla zona dell'hara e dell'addome in generale. Dal centro dell'essere per entrare subito in comunicazione profonda con l'universo di Uke. Tecniche di base del M° Namikoshi, tecniche del M° Masunaga, stiramenti e mobilizzazioni, trattamenti particolari e specifici, tecnica fasciale del craniosacrale e tanto altro.

Il seminario vuol mettere a disposizione di tutti varie esperienze maturate dal docente in anni di studio e pratica quotidiana perché l'addome è la porta di accesso all'intimo, al profondo ed è in grado di dare una impronta unica al nostro trattamento di shiatsu; verranno presentate anche alcune sequenze codificate, come piccoli kata dell'addome rivolte all'armonizzazione, e all'ascolto...

Hara, termine utilizzato nel mondo di mille discipline di origine orientale, porta con se, un cambiamento del nostro modo di essere e di relazionarci con la vita, con il mondo e con gli altri; da li possiamo far partire un modo diverso di "sentire", dal contatto con una persona, un abbraccio, finanche la gestione di gesti e oggetti del quotidiano... Un aspetto che caratterizza tutti i gesti che originano dall'Hara è che questi manifestano una "energia" non legabile alla forza, all'automatismo o alla mediazio-

ne razionale dell'azione.

Nell'espressione del nostro agire che nasce dall'addome, nasce una strana armonia, un essere tutt'uno con il gesto che stiamo esprimendo e, principalmente, l'assenza di sforzo. Hara trova una sua collocazione anatomica proprio in zona addome, esattamente in un'area interna e profonda che si trova a circa quattro dita sotto l'ombelico. "Hara no aru ito" è "l'uomo che possiede un centro", colui che manca di un centro perde facilmente l'equilibrio, mentre chi lo ha lo conserva sempre. In più, in chi possiede il "centro" vi è qualcosa di calmo e che tutto abbraccia....

Mario Vatrini, nel suo libro Strategie di Shiatsu, dedica un capitolo (Haragei, l'arte dell'addome) all'argomento: *"Haragei equivale al saper risolvere un problema secondo un approccio irrazionale. Per i giapponesi l'addome è la sede dell'istinto, essi sono individui ipersensibilizzati a giudicare i pensieri e gli stati d'animo altrui non tanto per i contenuti verbali ma per le sensazioni che a loro volta ne ricavano. Ne consegue che le loro relazioni interpersonali sono fondamentalmente intuitive e viscerali, piuttosto che logiche o razionali. Allo Shiatsu (che vuole rifarsi all'uso di Hara) viene chiesto di escludere quegli schemi di pensiero e di comportamento a cui abitualmente si riferisce, per contare su qualcosa che usa di rado: la totalità delle sue percezioni."*

Nello Shiatsu, l'uso di Hara non è solo quel qualcosa che favorisce una qualità diversa nella pressione, permette, anche la gestione delle nostre percezioni, seguendo l'energia

che scorre in un canale, la collocazione esatta di un punto....

Hara, allora, è soprattutto moralità, forza dello spirito....o spiritualità. E noi possiamo arrivare a trattare tramite queste cose, il corrispondente nei nostri uke? Qualcosa di così sottile, incorporeo? Sicuramente non direttamente, con la "tecnica" shiatsu o con altre "tecniche" non si può, però il potere della "disciplina" shiatsu, dello shiatsu come "Do" è proprio quello di entrare dappertutto, di riuscire a infilarsi in ogni più remoto angolo del essere, semplicemente toccando, premendo, ma con una relazione da corpo a corpo, da corpo a spirito, da spirito a spirito, da cuore a cuore....

Chi ha mai pensato di trattare l'addome per se stesso? Lo si utilizza quasi sempre come specchio delle condizioni dei meridiani, degli organi, senza pensare che questa zona riveste una fondamentale fonte di concentrazione e, conseguentemente di distribuzione degli stimoli; se dall'addome possiamo risalire allo stato energetico degli organi e di tutto il corpo, sarà sicuramente vero che ogni nostro intervento su quest'area si riflette su tutto il corpo. Esistono diverse forme di trattamento dell'addome, noi andremo a praticarne alcune con il principale scopo di impraticarsi nel rapportarsi con il centro dei nostri uke dimostrando.... di aver raggiunto il nostro....di centri.

David Hirsch



LE RIVISTE



**TUTTI GLI ARRETRATI SONO IN VENDITA
AL PREZZO SCONTATISSIMO DI 1 €
CHIEDETE IN SEGRETERIA!!!!**

IL POLLICINO di Bologna



Programma e argomenti affrontati nel seminario sull'addome

- Indicazione dei percorsi energetici e breve accenni teorici;
- Rappresentazione grafica del decorso dei vari meridiani, punti, zone e fasce;
- Trattamento in base allo stile Namikoshi, fondamenti del metodo;
- Interpretazione secondo la scuola Yokai tradizionale;
- Trattamento in posizione supina, e fianco, possibili estensioni;
- Collegamento punti, zone e percorsi;
- Trattamento del meridiano di stomaco, rene, milza e fegato;
- Trattamento dei meridiani curiosi/straordinari (Ren Mai);
- Stiramento e mobilizzazione delle fasce;
- Trattamento "ampuku";
- Trattamento linee orizzontali e Dai Mai;
- Kata dell'addome;
- Trattamenti particolari.

Presso la sede di Bologna-San Lazzaro

25/26 giugno 2011

Orario: sabato 15-20 domenica 9.00/17.00

Conduce David Hirsch

Costo del corso: 100,00 Euro,

per i soci di Bologna con contributo pratica 90 Euro

Prevista dispensa e attestato di frequenza

Il corso è aperto agli allievi del 3°PP, 4°PP e diplomati

Info e iscrizioni: 051/464714

CONVENZIONE

DECATHLON

DECATHLON

A TUTTI I SOCI CHE SI PRESENTERANNO CON LA TESSERA DELL'ACCADEMIA IN CORSO DI VALIDITÀ, SCONTO DEL 5% SULL'ABBIGLIAMENTO TECNICO C/O IL NEGOZIO DECATHLON DI BOLOGNA

*La tua vita come una strada
Le tue sensazioni come guida
Il tuo corpo come veicolo*
Sébastien Foucan

N.B.

Assemblea ordinaria dei soci dell'Accademia Italiana Shiatsu Do—Sede di Bologna

Il 27 aprile si è tenuta la consueta assemblea dei soci bolognesi dell'Accademia, presenti in numero di quindici. Per quanto riguarda gli argomenti "istituzionali", l'analisi del bilancio 2010 ha raffigurato una situazione patrimoniale solida, nonostante una lieve perdita economica. E' stato inoltre parzialmente rinnovato il Consiglio Direttivo: Marcello e Carlo sono stati riconfermati come Presidente e Vice-Presidente, mentre Claudia è entrata come terzo membro. Pur essendo un Direttivo "minimo" (ricordo che il nostro Statuto prevede non debba essere composta da meno di tre consiglieri), alcuni altri soci — che ringrazio — hanno offerto la loro disponibilità per collaborare nell'impegnativo compito di "governare" dell'Associazione. Speriamo questo possa aiutare nel suddividere il sempre maggior carico di lavoro che una corretta gestione comporta, alla luce della normativa vigente.

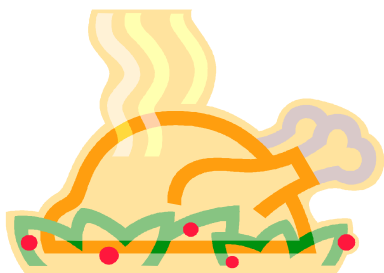
Si è poi accennato alle iniziative future, in parte in cantiere ed in parte ancora da programmare, possibilmente con il contributo di tutti i soci, invitati a manifestare le loro idee e suggerimenti. In particolare Lorenzo ha proposto la creazione di un gruppo di studio tra i diplomati, volto ad approfondire temi di comune interesse ed a relazionare agli altri soci sui risultati raggiunti.

Ricordo a tutti gli interessati che il verbale dell'assemblea è esposto in bacheca.

Marcello Marzocchi



IL POLLICINO di Bologna



Si è sparsa voce che nel 2°PP, attualmente in corso, ci siano abitudini culinarie alquanto "salutistiche". Ardua scelta in una terra di tortellini, salumi e crescentine... Ma la proposta di Nicoletta mi sembra comunque appetitosa; un invito a provare la seguente ricetta.

BOCCONCINI DI POLLO DIETETICI

2 petti di pollo tagliati a striscioline
salsa di soia
limone
semi di sesamo

Scaldare un filo di olio extra vergine di oliva in una padella antiaderente, poi mettervi le striscioline di pollo e far rosolare bene. A cottura quasi ultimata aggiungere il succo di mezzo limone e poi, appena il succo si è asciugato, aggiungere 4 cucchiaini di salsa di soia. Ora aggiungere una bella manciata di semi di sesamo (circa 2 cucchiaini) e far saltare a fuoco vivo 1-2 minuti. I semi di sesamo ricopriranno il pollo formando una specie di panatura. Servire subito.

P.S.: per i vegani suggerisco di provare a sostituire il pollo con striscioline di seitan (non l'ho ancora provato, ma penso che possa venire bene lo stesso)

Ciao Nicoletta



Centri Trattamenti "Shiatsu Do"

Il primo network nazionale

Ricordiamo a tutti che il nostro centro trattamenti rimane attivo anche durante i mesi estivi; se desiderate concedervi un momento di relax, se avete bisogno di rigenerarvi e risvegliare la vostra Vitalità non esitate a contattare la nostra segreteria telefonica o l'operatore che abitualmente vi segue.

Chiama lo 051 / 46 47 14 per fissare un appuntamento!



POST IT PER L'ESTATE

Chiusura dal 1 luglio al 2 settembre inclusi.

Le attività riprenderanno il 3/4 settembre col 4° incontro del Secondo PP.

Le serate di pratica, ogni martedì e mercoledì, riprenderanno dal 6 settembre.

Anche la Segreteria riaprirà martedì 6 settembre, nei consueti giorni ed orari (martedì, mercoledì e giovedì, 19.00-21.00).

Per chi desiderasse avvicinarsi allo shiatsu:

- il Primo Percorso Ciclico riprenderà giovedì 8 settembre.
- il 24/25 settembre si terrà il primo incontro del Primo Percorso formula week end.

Siamo su internet

www.accademiashiatsudo.it
artedelloshiatsu.wordpress.com
www.trattamentishiatsu.it

Hanno contribuito alla realizzazione di questo numero: *Roberta Michieli, Marcello Marzocchi, David Hirsch, Nicoletta Anzolla, Antonella Giliberti e Lorenzo Bonaiuti.*