



FORSE L'AUTUNNO

Le cento stagioni dell'haiku

Massimo Beggio
 Bellavite Editore,
 Missaglia 2014
 Pagine 152
 Euro 14

Con la sua sorprendente brevità l'*haiku* è quanto di più incredibilmente essenziale il mondo della poesia abbia saputo mettere in campo nel corso di tutta la sua storia e rimane uno dei doni più interessanti e preziosi della cultura giapponese.

Diciassette sillabe in tre soli versi, rispettivamente di cinque - sette - cinque sillabe, per fotografare un istante di vita e per renderlo di nuovo (eternamente) vivo e pulsante alla mente e al cuore di chi legge. Così i classici giapponesi.

Nelle traduzioni nelle lingue dell'Occidente riuscire a mantenere questo schema metrico è stato raramente possibile, e la forma allora adottata, in genere, è quella classica che tutti ormai conoscono dei tre brevi versi. Va però aggiunto, come annota Roland Barthes

in un suo saggio, che questa sua brevità non risponde tanto ad un aspetto formale quanto alla capacità di riuscire a descrivere un evento della vita nella sua forma esatta.

Come nell'arte della composizione floreale della tradizione giapponese (*ikebana*) ogni fiore raccolto viene disposto in modo che non se ne perda il senso vitale, così l'*haiku* è un autentico *ikebana* di parole. Nello stesso modo infatti l'*haijin* (il poeta dell'*haiku*) coglie l'istante poetico preso da un'immagine di vita e lo ricompono abilmente nei suoi tre brevi versi di sole diciassette sillabe, senza che ne vada persa l'intensità.

Il libro di Massimo Beggio illustra con semplicità le caratteristiche fondamentali dell'*haiku* prendendo direttamente spunto dalla viva voce dei componimenti dei suoi più grandi autori. Ne ricostruisce anche la storia, dall'inizio ai giorni nostri, dal Giappone all'Occidente, nelle sue molteplici diverse "stagioni" di vita.

L'autore:

Massimo Beggio si interessa da anni alla cultura giapponese, in particolare alla poesia haiku e allo Zen.

Insegnante e operatore shiatsu, ha pubblicato articoli sullo Shiatsu e la Medicina Tradizionale Cinese su riviste specializzate del settore. Con Franco Bottalo e altri colleghi ha pubblicato per la Xenia *Il grande libro dello Shiatsu*. Nel 2013 ha pubblicato con Bellavite Editore *Il libro dei soffi*, dedicato alla terapia del maestro Inoue Muhlen, di cui è stato allievo. •



MANUALI DI SHIATSU 2° MESE

di Shizuto Masunaga
 Traduzione dal giapponese:
 Mayu Suzuki
 Supervisione:
 Akiko Emori
 Shiatsumilano.it S.r.l.,
 Milano 2015
 Pagine 96
 Euro 18

Negli anni '70 Shizuto Masunaga sensei, grande maestro e ideatore del Keiraku shiatsu (shiatsu dei meridiani), teneva corsi per corrispondenza della durata di quattro mesi, inviando agli allievi quattro manuali da lui appositamente scritti.

Durante una nostra visita al centro Iokai di Tokyo, ne siamo venuti a conoscenza e, visto il loro prezioso contenuto, abbiamo deciso di editarli, traducendoli dal giapponese. Oltre al valore storico, riteniamo che i quattro volumi, di cui questo è il secondo, possano interessare chi desidera apprendere quest'arte, ma anche chi è già operatore/insegnante di shiatsu.

Gli argomenti trattati nei quattro volumi sono molteplici: la storia dello shiatsu, la legisla-

tura giapponese in materia, l'esecuzione della pressione e le sue regole, le tecniche base, gli esercizi per immagini, lo shiatsu come pronto soccorso, lo shiatsu clinico, lo shiatsu per i bambini e quello per l'estetica.

Questo secondo volume, in particolare, illustra la sequenza di base per la posizione seduta, sdraiata laterale e prona, approfondendo la valutazione di kyo-jitsu tramite l'allungamento (stiramento) delle braccia e la diagnosi della schiena (haikou-shin), il concetto di tonificazione-dispersione con relative manualità, l'effetto "cumulativo" dello shiatsu e altri riferimenti ai metodi caratteristici dello shiatsu stile Iokai.

L'autore:

Shizuto Masunaga (1925-1981) può essere considerato un "figlio d'arte": la madre, terapeuta shiatsu, era specializzata nell'anpuku (cura dell'addome) ed il padre era anch'egli operatore shiatsu.

Terminò i suoi studi di psicologia nel 1949 all'università di Kyoto e insegnò come psicologo presso la Scuola Nazionale di Shiatsu Namikoshi, dove poi conseguì il diploma di operatore shiatsu. In seguito, intraprese una ricerca che lo portò a creare il Keiraku shiatsu, integrando gli studi di medicina tradizionale cinese e giapponese con le conoscenze della fisiologia occidentale.

Fondò il centro Iokai a Tokyo e scrisse diversi libri sullo shiatsu e sulle terapie orientali, divulgando lo shiatsu stile Iokai nel mondo. •



SCUOLA DI CUCINA VEGETARIANA

Lena Tritto
FOOD Editore
Parma 2015
Pagine 224
Euro 16,90

"Scuola di cucina vegetariana" vuole essere una guida finalizzata a stimolare la voglia di cucinare con gli alimenti vegetali, che con i loro colori, consistenze e sapori, offrono tante possibilità di sorprendere piacevolmente ogni giorno il nostro palato con un piatto diverso. Nasce con l'intento di spiegare in modo semplice e stuzzicante come usare in cucina alimenti che spesso diamo un po' per scontati (cereali, legumi, semi oleosi e verdure) per preparare piatti che riescono ad essere sorprendenti per la loro sapidità e consistenza. Un capitolo è dedicato a tofu, tempeh e seitan, per creare confidenza con questi alimenti proteici che non fanno parte della nostra tradizione, ma possono rappresentare un valido supplemento per chi abbia scelto un'alimentazione prevalentemente vegetale.

L'Autrice

Lena Tritto è Insegnante di cucina di casa e Consulente di alimentazione energetica secondo la Medicina Cinese.

Si è diplomata presso Scuolatao di Bologna nel giugno del 2008. Ama molto cucinare e condividere con altri questa sua grande passione.

Tenere corsi di cucina è un'attività che l'ha sempre entusiasmata: le consente di sperimentare ogni volta, con gli allievi che via via incontra, come il cucinare insieme sia un'occasione formidabile per prendersi cura di sé e degli altri in modo gioioso e coinvolgente.

La promozione della salute e del benessere, attraverso la pratica di un'alimentazione adeguata, ed il recupero della capacità di cucinare in modo gradevole i pasti quotidiani, sono i principi che la ispirano: infatti se un cibo è appetitoso e ben cucinato può essere davvero efficace per il mantenimento e l'accrescimento della salute. E questo è tanto più vero in situazioni di disagio e malattia: Lena ha modo di sperimentarlo ogniqualvolta conduca corsi dedicati a pazienti cui siano state diagnosticate problematiche di ordine psichiatrico, oppure per persone affette da patologie tumorali.

L'incontro con la Medicina Cinese è stato un momento di svolta nella sua formazione; infatti, per questa antica tradizione medica l'alimentazione è un pilastro fondamentale per un'efficace prevenzione e per realizzare ogni giorno pratiche di sana longevità. •



LA RIVINCITA DEGLI EMOTIVI

Come non farsi dominare dagli stati d'animo negativi

Emilio Minelli
 Fabrizia Berera
 Feltrinelli, Milano 2014
 Pagine 234
 Euro 15

Tra psiche e soma, medicina occidentale e medicina cinese: prendersi cura delle emozioni che avvelenano la nostra vita e le nostre relazioni con gli altri.

Malinconia, inquietudine, irascibilità, nostalgia, tristezza, disperazione, instabilità attentiva, paura... miscuglio sottile di emozioni e di pensieri, i nostri stati d'animo sono il cuore palpitante del nostro legame con il mondo.

Sempre presenti, sempre influenti, ci accompagnano in ogni momento della giornata e, quando sono costantemente caratterizzati da un polo negativo, possono rovinare la qualità della vita ancor più dei disturbi acuti.

È importante, perciò, mantenere un equilibrio emotivo e prenderci cura del nostro aspetto mentale e psicologi-

co non solo quando siamo agli estremi e ci troviamo costretti a ricorrere a psicologi, psichiatri e medicine. Saper discendere in se stessi, capire che cosa c'è all'origine di vissuti emotivi negativi, imparare a farli evolvere può cambiare molto la nostra esistenza e guidarci verso una serenità e un benessere basati su una saggezza ritrovata.

In ogni epoca e in ogni civiltà il guaritore è portatore di saggezza, di conoscenza, di esperienza, ma anche di ascolto e d'intuizione. Questo medico abita anche in noi, talvolta vigile, il più delle volte addormentato, ignorato. Risvegliarlo è uno dei nostri compiti e lo possiamo fare con l'aiuto di questo libro. Solo noi, infatti, possiamo essere gli artefici del nostro benessere emotivo.

Attraverso i saperi che derivano sia dalla nostra medicina sia da quella tradizionale cinese - da sempre fondata sull'unità inscindibile psiche e soma - comprenderemo gli squilibri dell'umore, imparando a modularli e, se debordano, a curarli prima che diventino delle vere patologie.

Le emozioni, infatti, portando a una diminuzione generale del *qi* (*energia*), provocano una minor attività dell'energia corretta *zhen* che ha il compito di resistere all'attacco dei fattori patogeni; quindi, come afferma la moderna teoria dello stress, gli squilibri emotivi fanno diminuire le difese immunitarie con comparsa di vari tipi di malattie. Il libro presenta, quindi, i principi per la terapia: i punti da trattare, i rimedi fitoterapici e la dieta idonea per ogni emozione.

Gli autori:

Emilio Minelli, medico esperto in Agopuntura, Omeopatia, Fitoterapia e Fitoterapia Tradizionale Cinese. Professore a contratto di Agopuntura dell'Università. Professore di agopuntura e medicina tradizionale cinese del Corso di laurea in Fisioterapia della facoltà di Medicina e chirurgia dell'Università degli Studi di Milano; è coordinatore didattico in diversi corsi accademici di perfezionamento in medicine non convenzionali. È ricercatore clinico e autore di numerose pubblicazioni scientifiche. È vicepresidente del Centro Collaborante OMS per la Medicina Tradizionale dell'Università degli Studi di Milano.

Fabrizia Berera, collabora con importanti case editrici a opere di divulgazione medica nel settore delle medicine naturali, tra cui coautrice insieme a Emilio Minelli, *Curarsi secondo stagione* (Urta 2013). Si occupa in modo particolare di Medicina Tradizionale Cinese e di filosofia taoista. Si è formata all'Istituto Ricci di Parigi e alla Scuola Europea di Agopuntura.

È docente del Corso di Perfezionamento in Agopuntura, Centro collaborante OMS per le Medicine Tradizionali, presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Milano. •