

Indirizzo Internet:  
www.shiatsuxin.it  
E-mail:  
scuola@shiatsuxin.it  
master@shiatsuxin.it



SCUOLA DI FORMAZIONE

## Intervista a Jeffrey Yuen, monaco taoista e guaritore



39 anni, Jeffrey Yuen è nato in Cina e vive a New York, dove lavora. Insegna allo Swedish Institute di New York e a San Francisco e Boston. Lo abbiamo intervistato in occasione di una lezione che ha tenuto presso la nostra scuola lo scorso mese di maggio.

**I**ncontrare Jeffrey è stato per me vedersi aprire nuove porte di comprensione profonda della Medicina Antica Cinese, ma non solo. Queste porte sono aperte verso l'interno, verso lo scrutare dell'animo umano: quello delle persone che vengono a noi per aiuto, ma anche il nostro.

Il fatto che Jeffrey sia un prete taoista - formatosi fin dall'infanzia sotto la guida del nonno adottivo, pure lui prete taoista e famoso maestro di arti marziali -, un esperto di Medicina Antica Cinese e però anche una persona che è cresciuta e ha vissuto da sempre all'interno del mondo occidentale, fa sì che il suo insegnamento sia profondo, sottile, ma anche trasmesso in un linguaggio accessibile a noi occidentali del XXI secolo.

Studiare con lui è un'esperienza sempre arricchente, non solo da un punto di vista professionale, ma anche umano, un'opportunità quindi di imparare a crescere sulla strada dell'aiuto agli altri insieme a quella dell'aiuto a noi stessi.

Franco Bottalo

### Maestro, come è diventato monaco taoista e guaritore?

Sono stato istruito da mio nonno, anch'egli monaco taoista. E fin da piccolo mi piaceva la medicina, curare le persone. Da 88 generazioni la mia famiglia fa parte della corrente taoista della "Purezza di Giada",

i cui insegnamenti si trasmettono esclusivamente per via orale. Così è avvenuta anche la mia educazione, anche se, naturalmente, ho letto molti libri. Forse è per questo che mi piace insegnare, ma non scrivere. Infatti, non scrivo libri, al massimo firmo, quale coautore, quelli scritti dagli allievi.

### Cosa ama ricordare dell'insegnamento ricevuto da suo nonno?

Di mio nonno ricordo soprattutto l'energia e la qualità della sua presenza, il suo esserci. Per me è stato un vero dono poter stare con lui. Anche le sue parole di incoraggiamento, sempre dette al momento giusto, mi hanno molto aiutato.

### E qualcosa che preferisce dimenticare?

Oggi mi rendo conto di come tutto ciò che mi si chiedeva di fare fosse assolutamente necessario per la mia formazione. Ma certo alcune cose erano molto faticose e incomprensibili allora. Come, ad esempio, certi esercizi di Qi Gong in cui dovevo stare immobile per ore mentre qualcuno mi guardava.

### Come pensa di trasmettere le sue conoscenze e la sua esperienza?

Insegnando. La conoscenza non è qualcosa che si impara da un altro, ma che si scopre in noi stessi. Se si legge un libro è importante sentirlo dentro. Imparare significa fare un'esperienza, accendere una scintilla che ci spinge a cercare, a volerne sapere di più. Non impariamo nulla, neppure con un buon insegnante, se non ci appropriamo delle nostre esperienze, se non le sentiamo dentro di noi. Insegnando trasmetto le mie conoscenze, ma spero di trasmettere non tanto le parole, quanto lo spirito che esiste dietro di esse, e la medicina cinese per me è ciò che lo tiene sempre vivo.

### Come mai ha deciso di vivere a New York e come concilia il vivere in una città così frenetica con il taoismo?

Semplicemente perché la mia famiglia si è trasferita a New York dalla Cina. Penso che l'equilibrio sia dentro

di noi e non dipenda da quello che succede fuori; per-  
ciò possiamo vivere in un ambiente caotico, ma se ci  
sentiamo a casa e siamo ben equilibrati, non ne rima-  
niamo influenzati più di tanto. E inoltre è anche una  
sfida, una buona sfida, vivere nel caos. Ci fa stare di  
più dentro di noi.



Franco Bottalo, Jeffrey Yuen, Rossella Brotzu

### *C'è un aspetto magico nel taoismo?*

Sì c'è un aspetto magico. La magia è rendere molto probabile ciò che è molto improbabile. E' sfidare le credenze di un sistema, ad esem-

pio quello scientifico. Noi diciamo "Ciò che è, non è. Ciò che non è, è". La magia, in fondo, è la capacità di lasciar andare il proprio sistema di credenze: allora tutto può accadere, diventare magico. Per alcuni è follia...

### *Qual è l'origine delle malattie, secondo lei?*

L'incapacità di cambiare. La malattia è un invito al cambiamento, è un segnale a cui bisogna fare attenzione. I malati in genere non ne sono consapevoli. E sono le emozioni che ci impediscono di metterci in contatto con il nostro inconscio, con noi stessi. Solo diventandone consapevoli possiamo lasciarle andare. Le racconto una piccola storia Zen. Un samurai va da un Maestro Zen e gli chiede quale sia la differenza tra il Cielo e l'Inferno. "Non ti dico niente perché non sei che un barbaro", risponde il Maestro. Il samurai tira fuori la spada per colpirlo e il Maestro dice: "Questo è l'Inferno". Il samurai si rende conto del suo gesto e rimette a posto la spada. Il Maestro dice: "Questo è il Cielo". Il senso è che troppo spesso siamo presi dalle nostre emozioni e non siamo consapevoli di ciò che facciamo.

### *Pensa che la MTC sia ancora viva nella Cina di oggi? E, comunque, quale pensa sia il suo posto nel mondo moderno?*

La Medicina Tradizionale Cinese è la medicina oggi in uso in Cina. Negli anni Cinquanta vi è stata infatti la riforma della medicina cinese. Esistevano tradizioni mediche diverse nelle varie parti del paese e il governo ha deciso di unificare i diversi insegnamenti, di "etichettarli" e creare un linguaggio comune in modo che i medici potessero capirsi: una sorta di protocollo a cui tutte le scuole dovevano adeguarsi e che faceva riferimento ai modelli occidentali, soprattutto nella separazione tra lo spirito e il corpo, che non esiste nella medicina cinese. La Medicina Cinese Classica, che è precedente all'odierna MTC, è ancora viva fra alcuni vecchi medici, ma non è riconosciuta ufficialmente e finirà con lo sparire. Credo però che continuerà a

vivere là dove ci sono medici cinesi che ancora opera-  
no, in Europa e in America, così come in Vietnam,  
Taiwan, Giappone, Corea, Hong Kong.

La medicina classica di fatto sfida gli studenti, gli insegnanti, i medici, i pazienti a capire che esistono cose dalle immense, infinite possibilità, che esiste sempre la speranza, perché tratta le persone e non le malattie. Infatti si dice che non esistono malattie incurabili, ma persone incurabili.

Questa medicina rende le persone più responsabili, non oggetti ma soggetti. Il medico è una guida non un'autorità, come avviene in occidente, dove si usa la tattica della paura nel rapporto con il paziente.

### *Che cosa pensa dello shiatsu?*

Lo shiatsu è una tecnica molto raffinata di comprensione del continuum corpo, mente, spirito. La sua forza è la capacità di diagnosticare rapidamente gli squilibri. Considerando l'energia come un flusso continuo e trattando i vuoti e i pieni, o deficit ed eccesso, si potenzia il trasferimento dell'energia.

Credo però che in alcune scuole ci sia una tendenza a non insegnare le connessioni esistenti tra le varie parti del corpo, ma a vederlo solo come una rete di meridiani. In questo senso non c'è un'ampia comprensione del corpo come unità. Ad esempio, se lavoro sulle spalle, devo lavorare anche le anche o le ginocchia, e cioè conoscere le relazioni tra le fasce.

Lo shiatsu si basa comunque sul contatto e toccare è molto terapeutico.

Per quanto riguarda l'agopuntura, penso sia nata dal massaggio, allo scopo di trattare più punti contemporaneamente, avendo noi solo due mani. Dapprima si usava mettere delle pietre sui punti e più pietre si mettevano, più energia circolava. Poi si è passati agli aghi che possono collegare più sistemi allo stesso tempo fornendo maggior accessibilità all'energia. Comunque, sia lo shiatsu che l'agopuntura sono tecniche complete, due modi diversi di trattare. Il loro uso dipende anche dalle preferenze del paziente.

### *Qual è l'episodio più bello della sua vita?*

Ciò che amo di più è insegnare. Penso sia la mia missione. Condividere la conoscenza, incoraggiare gli studenti a studiare, aiutarli a realizzare le proprie potenzialità. Ricevo energia dall'insegnamento e non lo vivo come un lavoro.

A volte le persone sono attratte dalla medicina, dalla sua filosofia, dal suo spirito, ma molti libri e anche docenti non trasmettono questo spirito. Io spero di riuscire a farlo, di aiutare le persone a capire che c'è anche questa componente. E' il principio della "cura empatica": se sento un forte potenziale dentro di me, so che anche i miei pazienti hanno la possibilità di cambiare la loro vita. Credo che la medicina cinese tenga vivo questo spirito.

Raffaella Isoardi

## L'Associazione Operatori Shiatsu Xin compie due anni

Il Consiglio Direttivo, e, ci auguriamo, anche la maggior parte degli iscritti, considera il bilancio di questo primo biennio in modo positivo e in grado di rappresentare una buona base di partenza per il lavoro futuro.

Quando il 10 settembre 1998 si è costituita la nostra Associazione non sapevamo con esattezza quale sarebbe stato il nostro futuro. Oggi, a due anni di distanza, può essere utile per tutti (iscritti vecchi e nuovi, studenti e non) riassumere le principali iniziative che abbiamo sviluppato e che intendiamo riproporre in futuro:

- serate settimanali di incontro (giovedì ore 20.30) per tutti i soci che vogliono scambiarsi trattamenti shiatsu.
- Serate a tema mensili: incontri (aperti anche ai non soci e agli studenti Shiatsu Xin) con esperti di altre discipline energetiche (Feng Shui, Tuina, ecc.) o riguardanti argomenti di comune interesse (aspetti fiscali della professione, rapporti con medici e psicologi).
- Partecipazione a fiere e manifestazioni: siamo intervenuti a Monza, al Parco Nord, a Carimate ed a Segrate suscitando sempre grande interesse nel pubblico presente.

- Stipula di un accordo con le Assicurazioni Generali per una polizza di Responsabilità Civile Terzi a prezzi scontati.

- Materiale di presentazione: biglietti da visita e pieghevole informativo.

- Accordo con la Scuola di Formazione Shiatsu Xin relativo ad uno sconto sui corsi di Medicina Tradizionale Cinese, di Qi Shu, di Supervisione Clinica e di Dietetica, organizzati nell'ambito del Master in Discipline Energetiche.

- Acquisto di magliette con il nome dell'Associazione e abbigliamento vario.

- Organizzazione di momenti "festosi" come a Natale ed il week-end di fine anno.

Questo elenco non vuole essere una autocelebrazione ma solo "un punto della situazione" da cui partire per impostare, con la collaborazione di tutti, il lavoro futuro.

Il Direttivo recentemente eletto, oltre a mantenere e se possibile migliorare le iniziative già intraprese, si propone di:

- rendere operativo al più presto uno spazio dedicato all'Associazione all'interno del sito [www.shiatsuxin.it](http://www.shiatsuxin.it).

- Lavorare affinché la nostra Associazione possa soddisfare, in futuro, le richieste delle Istituzioni nell'ambito del riconoscimento delle professioni.

- Promuovere momenti di aggiornamento professionale per i soci.

### Le nuove cariche dell'Associazione

#### Presidente

Cosetta Carrano

#### Vice Presidente

Riccardo Valtorta

#### Tesoriere

Donatella Costi

#### Membri del

#### Consiglio Direttivo

Fulvio Calzamiglia

Marco Gazzetta

Patrizia Pittarel

Claudio Tura

Il Presidente  
Cosetta Carrano

## A Inoue Muhen

*Senza confini  
un vento d'autunno soffia le nuvole  
e libera l'immenso cielo.*

In cuor nostro, e chissà per quale ragione, non avevamo mai messo in conto di dovere un giorno o l'altro scrivere queste righe. Forse pensavamo che Muhen non avrebbe mai potuto lasciarci. Mu-hen, "colui che non ha limiti", il monaco che non conosceva confini, che arrivava ogni volta che ne avevi bisogno per poi ripartire, improvvisamente come se n'era venuto. Per portare le sue preghiere buddiste e il suo "soffio" ad altri, da un'altra parte.

Muhen se n'è andato, stavolta definitivamente. Si è liberato dai limiti e dagli acciacchi che l'età gli aveva imposto. Forse ha pensato che finendo la possibilità di portare sollievo e speranza agli altri era finita anche la sua missione su questa terra. Ultimamente ci era sembrato che si sentisse un po' di peso, che davvero desiderasse andarsene.

In eredità ci lascia un sacco di cose. La sua terapia del soffio, certo. Ma anche una visione della vita in grande.

Massimo Beggio





## Un corso per le donne

Tra le varie novità della nostra scuola per il 2001, segnaliamo il **Corso Sperimentale di Shiatsu per Ostetriche**. Il Corso, che inizierà il prossimo gennaio, è dedicato a tutte le ostetriche che vogliono integrare la loro esperienza professionale con la nostra disciplina. In momenti di grande cambiamento psicofisico, lo shiatsu può essere utile a stabilire un nuovo equilibrio e perciò essere di grande supporto alla donna, sia durante la gravidanza (attenuando i malesseri tipici dell'attesa) che nelle fasi salienti del travaglio e del parto.

Il Corso si articola in tre seminari di due giorni ciascuno per un totale di 36 ore. I docenti sono Franco Bottalo, Elena Fiamenghi, Raffaella Isoardi.

**Calendario:** 20-21 gennaio 2001 • 3-4 febbraio 2001  
3-4 marzo 2001

## La dietetica cinese

Cibi naturali, biodinamici, biologici, transgenici, di lontane ed esotiche provenienze, primizie ormai annuali. Mai la nostra tavola è stata così ricca e variegata. Ma cosa mangiamo, in realtà? Cosa ci fa bene e cosa ci fa male e quali sono i motivi che rendono un alimento indicato per una persona e non per l'altra? E come è più opportuno combinarli? E' ormai chiaro a tutti il collegamento tra alimentazione e salute, ma per capirlo meglio ci viene in aiuto anche la dietetica cinese, che è a pieno titolo una branca della MTC. Viene infatti considerata come un "primo momento" di terapia che precede, aiuta e rafforza interventi terapeutici di altro tipo. Nell'ambito del Master di Specializzazione in Discipline Energetiche nasce così quest'anno il Corso di Formazione in Dietetica Cinese, condotto da Grazia Rotolo, medico agopuntore, autrice del bel libro *La dietetica cinese*, edito dal Gruppo Ugo Mursia. Il corso si articola in tre fine settimana e il programma esamina la classificazione degli alimenti, le loro proprietà, il loro uso e le loro combinazioni per una dieta equilibrata, fa riferimento ai principi di dietoterapia in MTC (yin e yang; adattamento al clima e alla stagione, alle necessità individuali secondo la costituzione, l'età, il sesso; dieta basata sui segni e sintomi) e si conclude con i cibi raccomandati o proibiti in specifiche sindromi o malattie.



Periodico di  
informazione  
Anno I - N.1  
Novembre 2000

**Direttore responsabile:** Franco Bottalo

**Editore:** Associazione Corsi Shiatsu Xin  
Via Maiocchi 18 - 20129 Milano.

Tipografia: Staroffset - Cernusco s/Naviglio  
Impaginazione: Ruelle/GRAPHILLUS - Milano

Registrazione Tribunale di Milano n.705  
del 3/11/2000

## Un gruppo di vecchie scuole per un nuovo progetto

E' nata e si chiama A.S.S.I. E, dato il nome, naturalmente non poteva che essere fondata da scuole di tutto rispetto e antica tradizione, che hanno deciso di mettersi insieme e dar vita, appunto, all'Associazione delle Scuole di Shiatsu Italiane.



Lo scopo è di difendere l'esistenza e l'autonomia delle scuole di shiatsu rappresentate dall'Associazione stessa per garantire la qualità, la pluralità e la diversità della formazione shiatsu in Italia, cercando di mantenere la ricchezza che viene dalla diversità degli insegnamenti ed evitare l'appiattimento e la burocrazia degli standard. Fra le attività previste A.S.S.I. si propone di stabilire rapporti e convenzioni con enti pubblici e privati, istituzioni e autorità in ambito nazionale e internazionale, promuovere studi e ricerche, organizzare seminari e dibattiti di confronto culturale, favorire lo scambio didattico-culturale fra le scuole associate.

Attualmente fanno parte dell'Associazione, oltre alla nostra Scuola di Formazione Shiatsu Xin, anche la Scuola di Shiatsu del Centro di Medicina Tradizionale di Milano, di cui è coordinatrice didattica Luciana Magnaguagno, la scuola Ken Ko Ho di Milano, diretta da Pietro De Domenico, la Lotus Shiatsu School di Bologna, di cui è responsabile Stefania Ferri, la scuola Ho Sha Do di Bergamo, diretta da Franco Pasi, la Scuola Shiatsu di Trieste, diretta da Gianni Pizzati, la Scuola Professionale di Shiatsu di Roberto Alcide di Roma, di cui è responsabile lo stesso Roberto Alcide e la scuola Shiatsuki di Firenze, diretta da Gioachino Allasia.

## LA VOCE DEGLI STUDENTI

### Ascolta

Quando le tue mani  
troveranno un respiro  
ascolta col cuore  
il battito del tempo  
che muta la vita  
e consuma le pietre  
ma può essere fragile  
come l'uomo che muore.

Angelo Vicini (Voghera)