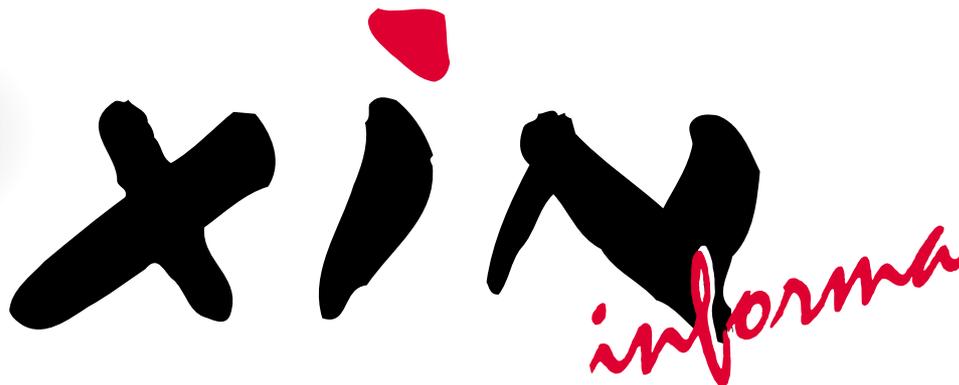


Indirizzo Internet:  
www.shiatsuxin.it  
E-mail:  
scuola@shiatsuxin.it



SCUOLA DI FORMAZIONE

## A proposito della pressione e dello Stile Xin

**S** spesso si parla di stili di Shiatsu e di modi di premere; spesso all'interno di

una data scuola si sente il bisogno di definire il proprio modo di lavorare, di definire le caratteristiche specifiche del proprio stile, di definire le qualità del modo di premere che gli insegnanti trasmettono agli allievi.

Per quanto riguarda le nostre scuole, non credo ci sia qualcosa che possiamo definire "pressione Xin", poiché non riteniamo che

ci possa essere un modo di premere che sia in assoluto migliore di altri: la pressione leggera non è migliore di quella pesante, il palmo non è meglio del gomito o viceversa.

La pressione, e perfino la qualità della pressione, non è un traguardo da acquisire, una meta da raggiungere. La pressione è un percorso, è una strada, che ci porta in contatto con l'altro; niente più e niente meno. La strada della pressione poi ha, come ogni strada, proprie caratteristiche o, se vogliamo, "aspetti".

Il primo aspetto è l'attenzione, o anche la presenza. Sappiamo che uso del peso, respiro, perpendicolarità e postura sono "sottostrumenti" per accedere a questo livello, a questo strumento che è l'attenzione.

Il secondo aspetto, che nasce dal primo, è la risposta alla nostra pressione. Premere vuol dire essere premuti, come amare vuol dire essere amati; e saremo amati con tutte le imperfezioni con cui amiamo.

Il terzo aspetto è l'adeguamento, che nasce come "rispo-

sta alla risposta". Potremmo chiamarlo anche "imparare dall'esperienza": premo,

ne ho una risposta (vengo premuto) e da questo imparo. Questi tre aspetti modulano, regolano e dirigono due "qualità", due caratteristiche della pressione:

**a - intensità** (pressione leggera, forte, sfiorante...)

**b - tecnica** (palmo, gomito, pollice, pressione vibrante o rotatoria...).

Possiamo anche vedere queste due caratteristiche della pressione come gli strumenti attraverso i quali applichiamo ciò che ci viene indicato dai tre aspetti menzionati in precedenza (attenzione, risposta, adeguamento). Pertanto, se proprio volessimo dare una definizione di com'è la pressione Xin, potremmo forse dire che è

"una pressione che impara" o "una pressione che si adegua". Parafrasando il Maestro Jeffrey Chong Yuen, potremmo dire che è "una pressione libera", libera nel senso che è pronta a cambiare in base all'esperienza che fa, e cambiamento è libertà.

Premere è come entrare in una casa. Cosa c'è in una casa? Dipenderà dalla

casa in cui si è entrati e da dove si va a guardare.

Nessuno può dire quello che c'è in una casa finché non ci entra, finché non la esplora e osserva, e troverà cose diverse a

seconda di quali angoli e stanze della casa andrà ad esplorare: se si va a cercare in cucina, si troveranno cose diverse che se si andrà a cercare in camera da letto. Natu-



## Nascita e formazione del Qi nutritivo e del Qi difensivo

### Capitolo 18 del Ling Shu

**Huang Di** interpellò **Qi Bo** dicendogli: “In che modo l’uomo riceve il Qi? Come si incontrano lo Yang e lo Yin? Quale Qi nutre? E quale Qi protegge? Come il Qi nutritivo segue la nascita? Come e dove il Qi difensivo si forma? La diversità del Qi dell’anziano e di quello del giovane, le differenti posizioni dello Yin e dello Yang, vorrei sapere di queste cose e di come si conciliano.”

**Qi Bo** rispose: “L’uomo riceve il Qi dagli alimenti. Essi entrano nello Stomaco, dove sono trasformati e il Qi viene quindi inviato ai Polmoni. Poi i cinque Organi e i sei Visceri lo ricevono. Il Qi limpido è il Qi nutritivo, il Qi torbido è il Qi difensivo. Il Qi nutritivo è localizzato nel centro dei Canali, il Qi difensivo all’esterno dei Canali. Il Qi nutritivo circola senza sosta per tutti i cinquanta periodi, poi si ripete questo grande ciclo.



Lo Yin e lo Yang sono legati, fluiscono l’uno nell’altro senza interruzione come sulla superficie di una sfera dove non c’è inizio né fine. Il Qi difensivo si muove nello Yin per venticinque periodi e nello Yang per altri venticinque, ed i periodi rappresentano le suddivisioni

del giorno e della notte. Quindi, quando il Qi raggiunge lo Yang è all’inizio, quando raggiunge lo Yin è alla fine. Così si dice che a mezzogiorno lo Yang è al suo massimo mentre a mezzanotte è lo Yin ad essere al culmine. Di conseguenza lo Yin Maggiore (la Luna) controlla l’interno e lo Yang Maggiore (il Sole) controlla l’esterno e ciascuno si muove per venticinque periodi, nel giorno e nella notte. A mezzanotte è Yin pieno, dopo mezzanotte lo Yin decresce. All’alba lo Yin è esaurito e lo Yang riceve il Qi. A mezzogiorno è Yang pieno, ma come il sole va verso l’ovest così lo Yang decresce. Quando il sole tramonta lo Yang è esaurito e lo Yin riceve il Qi. A mezzanotte ricomincia il grande ciclo e le genti dormono. Ciò è definito il completamento dello Yin. All’alba, di nuovo, lo Yin è esaurito e lo Yang riceve il Qi. Tutto questo continua senza fine come il Cielo e la Terra sono uniti e collegati e quando l’uno finisce l’altro inizia.”

**Huang Di** disse: “I vecchi non chiudono occhio di notte.

Quale tipo di Qi dà questa forza? I giovani invece non dormono di giorno. Quale tipo di Qi dà questa forza?”

**Qi Bo** rispose: “I giovani hanno abbondanza di Qi e di Sangue. I loro muscoli e la loro carne sono armoniosi. Il Qi percorre la propria via, il Qi nutritivo e il Qi difensivo si muovono e non perdono la loro regolarità. Quindi l’essenza seminale, Jing, è presente durante il giorno e dorme la notte. L’anziano ha poco Qi e Sangue, i suoi muscoli e la sua carne avvizziscono e la circolazione del Qi è difficoltosa. Quando il Qi dei cinque Organi non è in equilibrio il loro Qi nutritivo è indebolito ed il loro Qi difensivo è ridotto internamente. Quindi non c’è essenza seminale, Jing, (in circolo) durante il giorno e non c’è riposo durante la notte.”

**Huang Di** disse: “Vorrei sapere del movimento del Qi nutritivo e del Qi difensivo, e di come e dove conducono i loro percorsi.”

**Qi Bo** rispose: “Il Qi nutritivo emerge a livello del Riscaldatore Medio, il Qi difensivo a livello del Riscaldatore Inferiore.”

**Huang Di** disse: “Vorrei sapere del Triplice Riscaldatore e di ciò che ne deriva.”

**Qi Bo** rispose: “Il Riscaldatore Superiore origina alla bocca superiore dello Stomaco, con la gola quale passaggio superiore verso il diaframma dove si prolunga e si dispiega al centro del petto, raggiunge le ascelle, segue le ramificazioni del Tae Yin nel suo percorso. Curva per raggiungere lo Yang Ming, risale alla lingua, quindi ridiscende lungo lo Yang Ming della gamba. E’ costante nel nutrire tutto e nel muoversi nei venticinque periodi dello Yang e nei venticinque dello Yin, completando così un ciclo. Quindi ci sono cinquanta periodi e un ritorno alla grande riunione dello Yin Maggiore del braccio.”

**Huang Di** disse: “Quando l’uomo mangia cibi caldi e beve, gli alimenti scendono nello Stomaco e agitano il Qi e quindi si suda. Può darsi che il sudore esca dal viso, dalla schiena o a metà corpo. Non segue la via del Qi difensivo nell’uscire. Perché accade questo?”

**Qi Bo** rispose: “Quando l’esterno è colpito dal vento,



l'interno è aperto ai pori, i peli sono bagnati di vapore e i Fluidi del corpo si disperdono dall'interno. Il Qi difensivo si muove ma è bloccato e non riesce ad ottenere e seguire il proprio percorso. Il Qi è vigoroso, incontenibile e impellente. Trova aperture ed esce, perché non può ottenere e seguire il proprio percorso, così come un imbuto che perde."

**Huang Di disse:** "Vorrei sapere del Riscaldatore Medio e di ciò che fa."

**Qi Bo rispose:** "Il Riscaldatore Medio è collegato con lo Stomaco, sotto al Riscaldatore Superiore. Riceve il Qi, secerne le scorie e vaporizza i Fluidi corporei. Trasforma l'essenza pura. Sale e fluisce nel Canale del Polmone, si trasforma e produce Sangue per soddisfare le necessità di crescita del corpo, ma questo non richiede particolari quantità di energia. Quindi si ottiene questo Qi che circola nei Canali ed è chiamato Qi nutritivo."

**Huang Di disse:** "Esiste il Sangue ed esiste il Qi, nomi diversi eppure la stessa specie. Cosa si può dire a questo proposito?"

**Qi Bo rispose:** "Il Qi nutritivo e il Qi difensivo sono l'essenza del Qi alimentare. C'è Sangue e c'è il Qi che anima. Perché Sangue e Qi sono nomi diversi per specie simili. Quando il Sangue non ha più forza, non c'è sudore. Quando il sudore è esaurito, non c'è Sangue. Quindi l'uomo può avere due di tipi di morte, per

(esaurimento del) lo Yin o per lo Yang, ma non due tipi di nascita."

**Huang Di disse:** "Vorrei sapere del Riscaldatore Inferiore e di ciò che fa."

**Qi Bo rispose:** "Il Riscaldatore Inferiore si dirama attorno all'Intestino, scorre verso la Vescica, dove filtra ed entra. Quindi acqua e cibo stanno sempre insieme nello Stomaco, parti di essi divengono scorie e tutto discende nel Grosso Intestino che completa il Riscaldatore Inferiore. Quando tutto ciò discende, avviene il processo di filtrazione. La linfa si separa dalle scorie per seguire il Riscaldatore Inferiore, parte della linfa filtra nella Vescica."

**Huang Di disse:** "Quando l'uomo beve vino, anche il vino entra nello Stomaco e gli alimenti non sono riscaldati, l'urina inizia a scendere da sola. Perché succede questo?"

**Qi Bo rispose:** "Quando il vino scalda gli alimenti e i Fluidi corporei, il suo Qi è vigoroso e liberante. Perciò, quando entra dopo il cibo, i Fluidi corporei e il cibo che già c'erano scorreranno via."

**Huang Di disse:** "Ottimo. Ho sentito dire che il Riscaldatore Superiore è simile a dei vapori, il Riscaldatore Medio al 'ribollire' (fermentare) e il Riscaldatore Inferiore ai canali di scarico."

*Traduzione degli allievi del Corso FSE 2003/2004*

## Dal 9 al 12 settembre a Cecina Raduno Shiatsu e Tuina 2004

3 giorni  
con le mani  
in mano

Cari Amici, Colleghi, Studenti, Appassionati... il Raduno diventa sempre più impegnativo ma l'entusiasmo con cui è stato accolto ci spinge a proseguire con gioia l'organizzazione di questo evento eccezionale.

Le "adesioni morali", le offerte di disponibilità e il sostegno arrivano da tutta Italia e anche di più!... ed i "3 giorni per far cantare le nostre mani" acquistano sempre più concretezza. Definite sede e data - un villaggio IN ESCLUSIVA "tra il verde di una pineta secolare e l'azzurro del mare", nel tiepido sole di settembre, non sembra affatto male! - è giunto il momento di comunicare l'apertura delle iscrizioni!!! Il sito contiene tutte le informazioni dettagliate (quote, modalità, baby sitting...) e il modulo d'iscrizione. E' la procedura più semplice e agile, ma per chi non ha Internet o per i gruppi numerosi è previsto anche l'invio postale del modulo d'iscrizione.

Chi si iscrive **entro il 15 giugno** ci aiuta a program-

mare meglio la manifestazione e a spendere di più per le attività e per la festa! Per questo gli saremo riconoscenti con uno **sconto di 15 euro!**

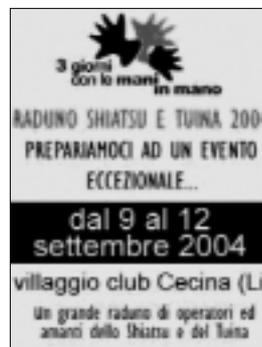
Per **collaborare attivamente** alla realizzazione dell'evento ed esserne protagonisti è possibile:

- compilare il form di adesione on line (yes!) o inviarci l'email per ricevere sempre aggiornamenti e novità
- scaricare, stampare ed appendere la locandina per promuovere l'iniziativa
- proporre e gestire un workshop-laboratorio, una attività di risveglio, un intervento all'Assemblea istituzionale
- offrirsi per momenti musicali o di animazione, intrattenimento e gioco o per "darci una mano" in loco
- partecipare al concorso di poesia *Haikualcheispirazione?* o inviare aforismi e frasi umoristiche e scanzonate sul mondo dello Shiatsu o del Tuina.

Tutto questo **navigando e consultando periodicamente il nostro sito** [www.isten.it/radunoshiatsu2004](http://www.isten.it/radunoshiatsu2004) senza il quale, forse, nulla sarebbe stato possibile... ma anche con un contatto diretto che, vi assicuro, non ci dispiace affatto! Vi abbracciamo tutti.

*Sabrina Servucci (338.90.53.604 - [sservuc@tin.it](mailto:sservuc@tin.it))*

*e lo staff "Mani in mano"*



ralmente se siamo già stati altre volte in una determinata casa, potremo esserci già fatti un'idea di quello che potremmo trovare, anche se non si possono avere certezze. E così pure, avendo frequentato e conosciuto case simili a quella che stiamo per esplorare, possiamo costruirci un'idea di quello che possiamo trovare in una casa nuova.

Inoltre, avendo ispezionato varie parti di una casa, possiamo costruirci un'idea generale di com'è quella casa e di chi la abita; ma sarà necessaria un'esplora-

zione accurata e spesso ripetuta perché ci si possa fare davvero un'idea di com'è la persona che ci vive.

Allo stesso modo, quando esploriamo il corpo di una persona con le mani, questo rappresenta sempre una nuova esperienza, anche se l'accumulo di esperienze precedenti, nostre e di altri, può esserci utile per comprendere meglio e più rapidamente quella data persona. Ma ci vorrà del tempo, a volte molto tempo, per poterci fare un'idea dell'Anima che la abita.

*Franco Bottalo*

PAROLE E LIBRI a cura di Massimo Beggio

## Insegnanti Scuola Xin “IL GRANDE LIBRO DELLO SHIATSU” Xenia Edizioni

Non è per farci della pubblicità che parliamo di questo libro scritto da alcuni di noi e pubblicato da Xenia nello scorso mese di novembre. Vogliamo solo dire alcune cose a margine di questo nostro lavoro e approfittare dell'occasione per ringraziare pubblicamente tutti coloro che in qualche modo ci hanno dato una mano nel realizzarlo.

Questo libro “appartiene” alla nostra Scuola in primo luogo perché è nato con l'idea di fornire ai nostri studenti un testo che potesse mettere insieme alcune cose che vengono loro insegnate nel triennio di formazione professionale e che non sono proprio di facilissima reperibilità tra le altre pubblicazioni circolanti.

In secondo luogo è il frutto di un bel lavoro di squadra del corpo docente. Non è un discorso di rito, se avessimo spazio e tempo avremmo molte cose da dire a sostegno di questa affermazione.

E' un libro che nasce dall'esperienza che ciascuno di noi ha accumulato in anni di insegnamento, nella conoscenza della materia e nella consapevolezza di cosa può essere importante per una formazione professionale adeguata.

Poi i ringraziamenti. In primis a Franco Bottalo, al quale, in un certo senso, dobbiamo la regia dell'opera. Per averci coinvolti in questo lavoro e per i

suggerimenti che ci ha dato nel portarlo avanti. Si è preso inoltre la briga di leggersi tutte le parti del libro cercando di renderle omogenee, e già questo non è poco.

Ma è ai numerosissimi allievi (ora stimati colleghi) che in questi anni sono passati nella nostra Scuola che però sentiamo di dovere il ringraziamento più grande. Perché, come è scritto nell'introduzione, “ci hanno dato l'opportunità di imparare insegnando”. Un ringraziamento particolare per tutte le volte che ci hanno messi in crisi con quelle domande insidiose e vigliacche che solo gli studenti sanno fare, costringendoci così ad approfondire la nostra preparazione e a verificare costantemente il nostro insegnamento. Questa è stata l'esperienza fondamentale che ha permesso il tutto.

Del libro in sé diremo poche cose. Che parla di tecniche e manualità Shiatsu, che approfondisce le basi teoriche della Medicina Cinese Classica, che tratta l'argomento dei Canali e dei punti di Canale, delle sindromi e del loro trattamento.

Diremo, inoltre, che ci sembra di aver fatto un buon lavoro. Ci auguriamo che così sia anche vissuto e che le parole che abbiamo scritte possano volare leggere come gli aironi del disegno di Hokusai che abbiamo voluto nella copertina. Per il piacere di chi vorrà coglierle e dividerle.



SHIATSU  
XIN  
informa

Periodico di  
informazione  
Anno V - N.10  
Marzo 2004

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