

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



SCUOLA DI FORMAZIONE

Hiroshi Nozaki, il Maestro nella natura

Intervista di Franco Bottalo al Maestro Hiroshi, fondatore e direttore della Scuola di Shiatsu Quo

Un piccolo albergo al confine fra Svizzera e Italia, un'ampia radura a prato circondata da pini, lecci e cedri del libano. Di notte le stelle, luminose e dolci in queste notti di fine estate, di un'estate che non sembra finire mai: calda e assolata in pianura, ma piacevolmente fresca la sera, qui a circa mille metri d'altitudine.

Il Maestro Hiroshi mi appare perfettamente in sintonia con quest'ambiente di boschi, sotto questo cielo di stelle e di azzurro profondo. Magro, fin quasi ad essere secco, ama muoversi. Da principio mi pare quasi nervosismo il suo, poi capisco: le sue mani e le sue gambe si muovono con il suo Cuore, che è grande e

tranquilla, con la sua voce sottile, che mette a dura prova l'udito di tutti nel suo tradurre fluente dal giapponese; traduzione spesso accompagnata da sorrisi e commenti alle frequenti battute di Hiroshi: il primo giapponese che ho conosciuto con uno sviluppato senso dell'umorismo. E attorno a loro non so quanti, credo 50 o 60, tra allievi e insegnanti della loro Scuola di Shiatsu, che è presente su tutto il territorio della Confederazione Elvetica e in Italia ha sedi a Livorno e a Roma. Si chiama Quo, che in giapponese vuol dire luce. La caratteristica che mi sembra differenziarla da ogni altra scuola, al di là di stili e impostazioni teori-



quasi sempre aperto. Le sue mani vanno verso il cielo e poi verso la terra e così i suoi piedi, ampi e flessibili; i piedi più vivi che abbia mai visto. Mentre parla, le sue mani si portano spesso nella zona del Cuore, parola che ripete spesso nei suoi discorsi e per questo motivo l'unica che sono riuscito a memorizzare: "Kokoro", Cuore in giapponese. Lui così dinamico fino a parere irrequieto, e al suo fianco Rei, calma e

che, è la grande importanza data alla crescita personale di ogni allievo, che viene invitato costantemente al lavoro su di sé. Anche qui, in questi quattro giorni trascorsi con loro, si è fatto yoga, meditazione, discorsi sull'era dell'Acquario in cui siamo appena entrati, lettura di sogni spirituali e di problemi personali, per chi avesse avuto voglia di esporli agli altri. Questo rende il gruppo molto aperto, io, "straniero", mi sono sentito

segue in ultima pagina

Il viaggio di colui che cura

In questo articolo cercherò di trasmettervi alcune mie osservazioni sul percorso storico che nel mondo occidentale si è trovata a percorrere, nel tempo, la figura del guaritore-medico-terapista, o molto più genericamente colui che si prende cura di chi soffre, qualsiasi sia il suo specifico campo di intervento.

Il primo modello di questo percorso è quello pre-moderno che fa riferimento all'approccio della medicina classica di Esculapio, dove il medico è il primo, colui che sa, che si assume la responsabilità, che salva. Il paziente è colui che passivamente soffre e attende la guarigione.

Questo modello carismatico-paternalistico centrato sul potere del guaritore, o sulla sua illusione, si è nel tempo rivelato poco efficace e troppo rischioso, in termini di assecondamento della dipendenza del paziente e di eccessivo carico e stress per il medico, in quanto un rapporto medico-paziente di questo tipo oggi è, dal punto di vista numerico, insostenibile, se non addirittura fuori dalla realtà.

Il medico ha dovuto e deve tuttora contestualizzarsi in una realtà più ampia e perciò più ricca e diversificata nelle competenze, meno mitizzante, che si muove andando a centrare su principi di rispetto umano e di atteggiamenti democratici e collaborativi.

In questo “Movimento delle relazioni umane” si ottengono migliori risultati proprio perché **tutte** le persone coinvolte nel processo vengono chiamate in gioco e valorizzate, scoprendo che non è il terapeuta da solo a guarire l'altro, ma che è il malato stesso a procurarsi, con l'aiuto degli altri e la loro competenza, la propria guarigione, in quanto lui solo “sa”, a livello organismico, di che male sta soffrendo e fino a che punto sta scegliendo di guarire.

Secondo il paradigma di questo modello, il terapeuta (colui che serve) prima di ogni altra cosa cerca la collaborazione del malato, imparando ad ascoltarlo, a rispettarlo, a seguirlo. Non c'è più il “paziente” che aspetta passivamente, c'è una persona sofferente, responsabilizzata ed attiva, che viene sostenuta ed aiutata all'interno di una organizzazione collaborativa.

Il mito del terapeuta che salva, che prende sulle sue spalle tutte le sofferenze del malato, che decide i modi e gli obiettivi della cura, rivelatosi disfunzionale, si trasforma, almeno come tendenza ideale, in qualcosa di più umano, meno divino, in cui coloro che curano non vengono svuotati ed esauriti perché è arrivata la consapevolezza che un guaritore umano non può permettersi di stare impunemente sempre in trincea, in prima linea, in emergenza.

Nel passaggio dal primo al secondo modello, in aiuto è arrivata Panacea, con i suoi rimedi, farmaci, tecniche pure: la sua presenza comporta un processo di dis-integrazione sia dell'organismo corpo-mente che della coppia medico-cliente, non c'è più il contatto della persona con il suo processo interno, né viene conservato il senso delle risorse spontanee, tanto meno viene raccolto, compreso e utilizzato il messaggio che la malattia porta. Oltretutto Panacea è priva di strumenti di fronte alla malattia mortale. Di fronte a questo ostacolo il guaritore ha la sola possibilità di un salto di qualità: ascoltare e stare vicino alla persona malata, perseguendo **insieme** un progetto di reintegrazione organismica che, rilevando l'evento più visibile e tangibile, cioè quello corporeo, della malattia, lo reintegra sul piano psichico dei costrutti mentali e delle emozioni, portandolo al livello spirituale dei valori.

Il terapeuta post-Panacea è quindi un guaritore che tendenzialmente (non creiamoci illusioni di perfezione e nuova onnipotenza) è così integrato da scegliere di non “soccombere” sotto il peso della sofferenza altrui, così consapevole da conoscere i propri limiti e le proprie potenzialità, così competente da avere fiducia nell'altrui processo, così evoluto da riconoscere la necessità di condividere e organizzare le risorse, gli intenti, le pertinenze.

In altre parole un terapeuta che accetta di **non** essere un eroe, che accetta di **non** diventare irraggiungibile e unico, che accetta di essere sufficientemente e umanamente adeguato ad aiutare il malato a trovare e riconoscere la **sua** strada.

È evidente che sto insistendo su due punti principali che ritengo siano la chiave di volta che porta da un modello all'altro. Insisto su di una preparazione dei terapisti che preveda sia il loro entrare in processo con un lavoro personale di autoconsapevolezza, sia l'acquisizione di una competenza aggiuntiva a quella della tecnica specifica: la competenza alla relazione. Vale a dire che chi cura, oltre a possedere una superiorità nella conoscenza delle dinamiche e dei processi delle malattie, ha bisogno, per essere efficace, di avere le competenze per instaurare e mantenere una relazione collaborativa e attenta con i suoi pazienti, con l'organizzazione in cui è inserito, con se stesso.

È in questo modello che il terapeuta assume quindi un ruolo di Educatore (colui che porta fuori, alla luce, le potenzialità dell'altro) e quindi di “facilitatore di processi di guarigione”.

Nel prossimo articolo parlerò di quali sono le abilità e le qualità che denotano la competenza alla relazione, di quali sono le modalità che permettono al guaritore di scendere in campo con la propria umanità, lasciandosi coinvolgere e non travolgere, lasciandosi toccare e non abusare.

*Emilia Ugolotti
Psicologa esperta nella comunicazione*

HAIKU & HAIKU

Sono numerose negli ultimi anni le raccolte di haiku pubblicate in Italia, a testimonianza di un crescente interesse per questo genere letterario.

E sono ormai in molti anche da noi a cimentarsi nella composizione dei classici tre brevi versi, la forma canonica attraverso la quale, fatte salve rare eccezioni, le diciassette sillabe dell'haiku tradizionale giapponese sono da sempre tradotte nelle lingue occidentali.

Del resto il genere pare prestarsi particolarmente allo scrivere in versi. Certamente per la sua brevità e forse anche per l'apparente facilità di ispirazione. Per cui sembra che basti “lasciarsi andare” ad una bella luna o a una stagione che cambia per comporre una poesia in questa forma.

Forse l'haiku si porta appresso una specie di “peccato originale” che in qualche modo lo condiziona in questo senso.

Infatti affonda le sue radici in un certo manierismo poetico giapponese che, intorno al XVII secolo, sviluppò ampiamente alcune forme di “componimenti a catena” scritti a più mani. Come in un gioco, i partecipanti (due o più) componevano a turno alcuni versi secondo uno schema sillabico fisso. Ciascuno scriveva la sua breve poesia prendendo spunto dalla composizione di chi lo aveva preceduto, in una sorta di catena poetica che poteva durare all'infinito. Altra regola del gioco, oltre al numero fisso in sillabe, era nel contenuto, sempre rigorosamente ispirato alla natura nelle varie stagioni dell'anno.

Da un certo momento in avanti si cominciò a prendere in considerazione l'ipotesi che i brevi componimenti in diciassette sillabe (nella classica forma 5-7-5) che erano parte di queste lunghe

composizioni chiamate “Renga”, potessero vivere di vita propria diventando una poesia a sé stante. Era nato l'haiku. Verso la seconda metà del XVII secolo si affaccia sulla scena di questo mondo poetico Matsuo Munefusa. Si farà in seguito chiamare con il nome d'arte di Basho per via di una pianta di banano (basho nella lingua giapponese) che cresceva nel giardino della sua casa di Fukagawa ed alla quale era molto affezionato.

Nella poesia giapponese dell'epoca Matsuo Basho è un punto di svolta. Oltre ad essere considerato il padre dell'haiku è, anche e giustamente, ritenuto colui che ha saputo dargli spessore e dignità. Nella sua ricerca stilistica e letteraria cercò di liberare la poesia del suo tempo dalle stucchevoli preziosità che la appesantivano per renderla ad una bellezza più sobria e pacata, per portarla alla “...riscoperta della bellezza della quotidianità”. Fu seguace dello Zen che lo ispirò nella sua opera e nel suo stile di vita, volutamente condotta in semplicità e povertà alla ricerca dell'essenza delle cose.

Di certo l'haiku poteva solo essere figlio del Giappone e della sua cultura. “Un sasso lanciato nello stagno della mente”, lo ha definito Alan Watts significandone la sua caratteristica di opera aperta che riesce a far vibrare l'animo di chi ascolta.

Come altre espressioni artistiche tipicamente giapponesi, tende più a rappresentare tutta l'ampiezza dell'esistenza in pochi segni piuttosto che tentare di racchiuderla ed esaurirla in chissà quale discorso.

Naturalmente le corde del cuore possono vibrare a livelli diversi. Molto dipende dal cuore di chi ascolta, ma certa-

mente anche dal cuore di chi scrive. Dipende da come, entrambi, hanno saputo penetrare la vita e dall'eco che ogni manifestazione della vita riesce a produrre dentro di loro.

Ora, è possibile passare sopra il balzo della rana di Basho, nella sua famosa poesia, e trovare il tutto un po' monotono:

**Antico stagno
Un tuffo - una rana
Rumore d'acqua**

Oppure è possibile vedere, in un mondo di silenzio, il manifestarsi della vita e cogliere, in un balzo, l'infinito ed il limite, il presente e l'eterno.

O altro ancora, che lasciamo alla sensibilità di ciascuno.

“Ogni cosa canta la verità senza aggiungere nulla”, scrive Doghen, il Patriarca fondatore dello Zen Soto.

E l'haiku che scaturisce da quel cuore profondo e non ostruito che riesce a cogliere immediatamente e direttamente la realtà si presta bene ad accompagnare questo canto.

Forse per questo l'haiku si sente così vicino allo zen. Non potrebbe essere altrimenti. Nella tradizione è sempre qualcosa di immediato e vitale (un unico gesto, un suono) a trasmettere il cuore dello Zen da maestro a discepolo.

Sul Picco dell'Avvoltoio il Buddha, in assoluto silenzio, mostrò semplicemente un fiore a coloro che si erano radunati per ascoltare le sue parole. Nessuno capi. Tranne Makashapa che, per tutta risposta, sorrise. A lui il Buddha affidò la continuità del suo insegnamento.

Questa semplice storia, così garbata e poetica, racchiude le origini dello Zen. Forse anche le radici dell'haiku.



accolto in un tempo brevissimo, fino al punto, a tratti, di sentirmi quasi sopraffatto da questa intimità.

Hiroshi ha parlato di tante cose, senza seguire un filo logico del discorso, senza preoccuparsi nemmeno troppo di rispondere letteralmente alle domande fatte. Per questo sarebbe difficile riassumere quello che ha detto. Gli ho posto allora alcune domande, poche per non distoglierlo dal lavoro che con Rei e gli altri insegnanti stava portando avanti in quei giorni. Il resoconto dell'intervista è qui, mi auguro che possa aiutarvi a cogliere la natura di questo Maestro di shiatsu e di vita.

Maestro Hiroshi, come è arrivato allo shiatsu e come poi dal Giappone è approdato in Svizzera?

Mio padre faceva shiatsu e sono cresciuto osservando come lavorava. Ricordo che avevo circa tre anni quando ho cominciato a guardarlo lavorare, a osservare le sue mani. Le mie mani sono molto simili alle sue. Mio padre ora non c'è più, ma ogni volta che guardo le mie mani mi dico: "Queste sono le mani di mio padre", e mi sembra di stare ancora con lui.

Mio padre aveva perso la vista e quindi non poteva più svolgere il suo lavoro precedente. In Giappone il governo facilita l'introduzione alla professione dello shiatsu o anche dell'agopuntura per coloro che sono portatori di handicap e in particolare i non vedenti.

Poi mi è capitato, più tardi, di fare il volontario in un gruppo di handicappati e questo mi ha dato l'opportunità di venire a lavorare in Europa. Ancora adesso, ogni volta che vedo qualcuno che ha delle menomazioni fisiche, in virtù forse del ricordo di mio padre, mi viene sempre voglia di aiutarlo praticando lo shiatsu.

Quindi la mia vita è iniziata con lo shiatsu e penso che finirà anche con lo shiatsu.

Una cosa che mi ha molto colpito, iniziando a praticare in questi giorni qui con lei, è il senso di un profondo legame con il mondo della natura e mi chiedevo come questo si leghi alla sua esperienza personale, alla pratica dello shiatsu e alla formazione degli allievi.

Il luogo in cui sono nato era molto simile a questo in cui ci troviamo ora. Era in campagna, non c'era nemmeno la luce elettrica, tant'è vero che mio padre praticava lo shiatsu al lume di una lampada a petrolio e d'estate si cucinava all'aperto e stavamo in mezzo alla natura. Per questo per me fu molto difficile abituarmi alla vita della città, ma lo dovetti fare per proseguire i miei studi e

vi rimasi fino a 29 anni, età in cui mi ammalai gravemente, subendo anche diversi interventi chirurgici senza riuscire a guarire. Allora tornai da mio padre e gli chiesi consiglio e mi disse di tornare a vivere come vivevo nella mia infanzia e così rimasi con lui per ricordarmi e imparare di nuovo come bisogna vivere.

Questo è stato anche ciò che mi ha spinto a cambiare la mia vita, perciò lo shiatsu è la mia vita.

Ci sono tanti maestri di shiatsu con differenti sistemi e metodi, ma la pratica dello shiatsu deve essere l'espressione del nostro amore, dell'amore del Cuore. Chi ha un Cuore freddo non può comprendere lo shiatsu, le persone invece con un Cuore caldo e che hanno comprensione e compassione possono divenire dei buoni terapeuti di shiatsu. Ripeto sempre queste cose ai miei allievi: "Ciò che conta è il Cuore".

Il Cuore dello shiatsu deve essere di andare verso la natura e di diventare una cosa sola con la natura. Nei miei sogni quasi ogni giorno vedo proprio questa situazione. Spesso ciò che racconto ai miei allievi viene dai miei sogni. A volte raccolgo delle pietre e dei cristalli e li tengo con me, fra le mie mani e poi li offro in dono agli allievi. Anche i cristalli e le pietre ci parlano, ma non parlano al nostro orecchio, parlano al nostro Cuore e se li accarezziamo e se diamo loro la nostra attenzione ci ricambiano con la loro energia. Le pietre che sono in ambienti naturali, anche pietre comuni, dopo una sola giornata che le teniamo con noi iniziano a sviluppare una loro sottile luminosità e le nostre mani, tenendole, divengono più forti.

Il Maestro mi racconta poi di un sogno fatto la notte precedente in cui attraversava una galleria buia per uscirne infine e trovarsi circondato da un pavimento lastricato di pietre dure e preziose: lapislazzuli e smeraldi soprattutto, metafora per lui di una fase, questa, in cui la vita in genere è piuttosto oscura e difficile, ma queste difficoltà ci porteranno oltre il tunnel, in quella che lui definisce la nostra "quarta dimensione", la nostra dimensione di esseri spirituali. Sempre che riusciamo a portare avanti il nostro *training* (usa questa parola inglese nel suo parlare in giapponese), il nostro addestramento. "Tutta la vita, ogni atto e situazione della vita è *training*, addestramento; se vediamo le cose così le difficoltà non ci spaventano, anche i periodi più bui perdono il loro orrore, e possiamo ritrovare in noi la gioia". Sorride mentre lo dice, si appoggia un cristallo al Cuore (forse uno di quelli che il giorno dopo regalerà ai bambini presenti al ritiro) e mi regala il suo sguardo, dolcissimo.



Periodico di
informazione
Anno II - N.4
Novembre 2001

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

**In data 25/10/2001 Donatella Costi è
stata riconfermata nella carica di Tesoriere
dell'Associazione Operatori Shiatsu Xin**