

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



SCUOLA DI FORMAZIONE

## Hiroshi Nozaki, il Maestro nella natura

*Intervista di Franco Bottolo 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

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 abituarci 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 offero 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.

SHIATSU

XIN

Periodico di  
informazione

Anno II - N.4  
Novembre 2001

Direttore responsabile: Franco Bottalo

Editore: Associazione Corsi Shiatsu Xin  
Via Mateocchi 18 - 20129 Milano

Tipografia: Staroffset - Cernusco s./Naviglio  
Impaginazione: Ruelle/GAMPHUIS - 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