



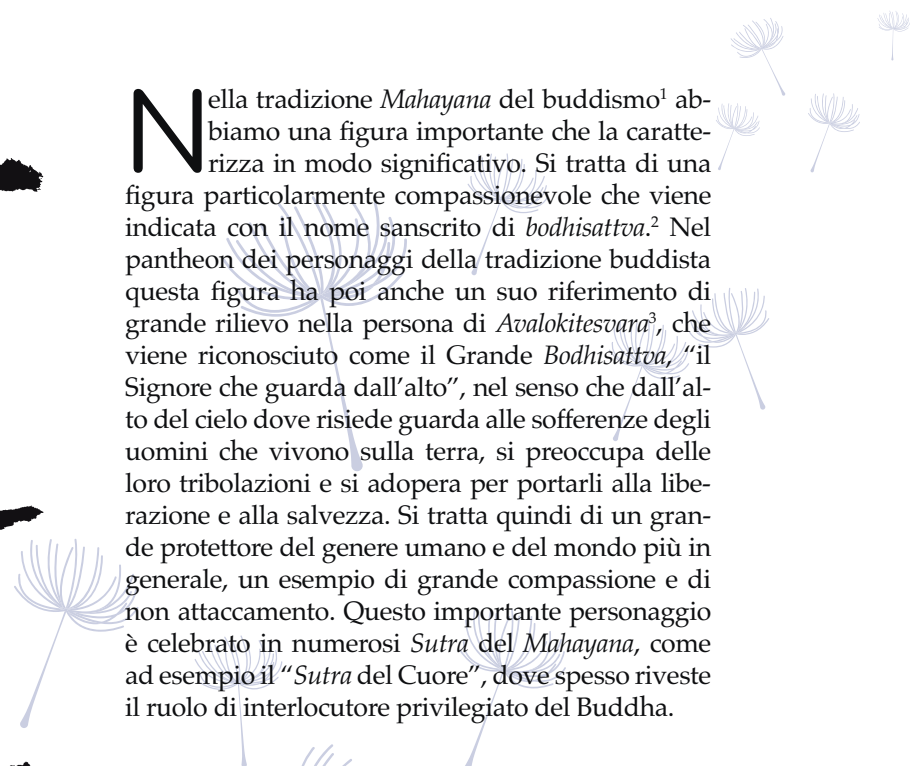
La TERAPIA del SOFFIO

*La Via di compassione
del Maestro
Inoue Muhen*

di Massimo Beggio

fil rouge

呼吸と心



Nella tradizione *Mahayana* del buddismo¹ abbiamo una figura importante che la caratterizza in modo significativo. Si tratta di una figura particolarmente compassionevole che viene indicata con il nome sanscrito di *bodhisattva*.² Nel pantheon dei personaggi della tradizione buddista questa figura ha poi anche un suo riferimento di grande rilievo nella persona di *Avalokitesvara*³, che viene riconosciuto come il Grande *Bodhisattva*, “il Signore che guarda dall’alto”, nel senso che dall’alto del cielo dove risiede guarda alle sofferenze degli uomini che vivono sulla terra, si preoccupa delle loro tribolazioni e si adopera per portarli alla liberazione e alla salvezza. Si tratta quindi di un grande protettore del genere umano e del mondo più in generale, un esempio di grande compassione e di non attaccamento. Questo importante personaggio è celebrato in numerosi *Sutra del Mahayana*, come ad esempio il “*Sutra del Cuore*”, dove spesso riveste il ruolo di interlocutore privilegiato del Buddha.

¹ Mahayana o Grande Veicolo. Corrente del buddismo che, tra le altre cose, sostiene il primato della compassione universale anche rispetto ad ogni progetto di liberazione individuale. Fanno riferimento a questa corrente la scuola tibetana e le scuole zen, solo per dire le più conosciute in Occidente. Storicamente il Mahayana, che rappresenta una svolta fondamentale nel percorso del buddismo, viene fatto risalire intorno al I secolo.

² Bodhisattva (lett. “Essere del Risveglio”), colui che fa voto di compassione per la liberazione di tutti gli Esseri, prima ancora della propria.

³ Avalokitesvara in sanscrito. Nelle tradizioni del Mahayana di altri paesi estremo orientali assume nomi ancora diversi (ad esempio in Giappone il suo nome diventa Kannon o Kanseon).

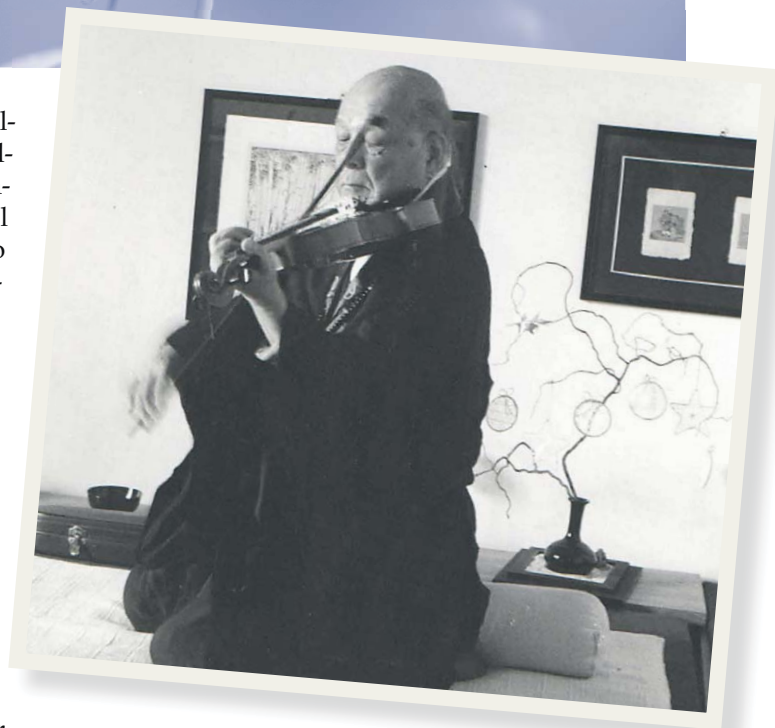
“Soffiare con un certo ritmo (ciascuno troverà il proprio) ripetendo più volte dei cicli di ventuno soffi cadauno”

Qui però preferisco fermarmi e non andare oltre. Continuando ancora finiremmo con l'addentrarci in un discorso complesso sull'importanza di queste figure nell'evoluzione del percorso buddista, e l'argomento, pur se molto interessante, mi porterebbe lontano dalla storia che invece ho in animo di raccontare.

A metà circa degli anni ottanta, durante un ritiro zen dalle parti di Salsomaggiore, ebbi la buona sorte di conoscere un anziano monaco giapponese che portava in giro per il mondo un curioso metodo terapeutico di sua invenzione, metodo al quale aveva dato il nome di **“Terapia del Soffio”**. In questo centro zen era stato invitato proprio per tenere un breve seminario sul suo metodo. Non mi fu chiaro da subito, ma con il tempo ebbi modo di constatare di persona come non è poi così improbabile avere la fortuna di imbattersi in un autentico *bodhisattva* nel percorso della nostra vita (ed ecco quindi spiegata anche la ragione del mio preambolo iniziale).

Il nome, all'anagrafe giapponese, di questo piccolo vagabondo buddista che si richiamava allo zen, era Naoji Inoue ma lui preferiva presentarsi a tutti con il nome monastico che gli aveva dato un suo maestro molti anni prima: **Muhen**. All'epoca era già qualche anno che girava l'Europa in lungo e in largo per far conoscere la sua originale terapia, e tutti lo chiamavano appunto Master Muhen.

Già il nome la diceva lunga sul personaggio. Il significato di Muhen è “senza limiti”, o anche “senza confini”, e quella in fondo era proprio la caratteristica principale di quell'uomo. All'età di quasi



ottant'anni se n'era venuto via dal Giappone per girare per il mondo portando la sua terapia ovunque ne veniva richiesto. Quando veniva chiamato da qualche parte perché qualcuno, venuto a conoscenza della “Terapia del Soffio”, richiedeva il suo intervento per un problema di salute, Muhen non si faceva troppe domande. Prendeva un treno, o un aereo a seconda della distanza, e si recava da lui. Senza mai chiedersi dove avrebbe alloggiato e senza mai nemmeno chiedersi se sarebbe riuscito a recuperare, con un compenso, almeno i costi che sosteneva per i suoi spostamenti. Il tutto solitamente si risolveva con l'ospitalità e con l'elargizione di un'offerta, quindi le cose si sistemavano



da sole, ma colpiva comunque molto questo suo modo libero e leggero di affrontare la vita. Così come impressionava fortemente vedere la sua disponibilità a spostarsi ovunque per il mondo pur di aiutare le persone nella loro sofferenza, senza mai porre un limite alla compassione o un confine ai luoghi dove recarsi quand'era richiesto. In questo suo modo d'essere e di comportarsi egli rispondeva fino in fondo al nome che a suo tempo gli aveva assegnato quel suo vecchio maestro. Un maestro che conosceva bene il cuore del discepolo. **Muhen, per come molti lo abbiamo conosciuto, era quindi un autentico bodhisattva che per tutta la sua vita ha incarnato questa figura di Buddha compassionevole.**

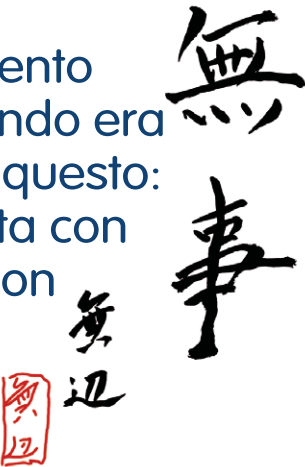
Ogni volta che parlava della sua terapia, presentandola in occasione di conferenze o di brevi seminari dove la insegnava, amava dire che era molto efficace e che non aveva particolari controindicazioni. Aggiungeva poi, e questo è importante, che non solo tutti potevano riceverla, ma che tutti potevano anche praticarla con facilità. Proprio per questa ragione teneva spesso, in giro per tutta Europa, dei seminari dove era contento di insegnarla.

In effetti imparare la "Terapia del Soffio" non è particolarmente difficile, almeno per quel che riguarda la tecnica del soffiare. Nell'esperienza che ho potuto fare io stesso, le volte che ho tenuto dei seminari, mi sono accorto di come le persone in poco tempo (in genere in una giornata di 6/8 ore) riescano ad apprendere la senza troppe difficoltà. Le cose da dire nel merito non sono molte: la prima è che l'ap-

plicazione va fatta sulla cute libera da indumenti, con l'avvertenza di porre un piccolo asciugamano di spugna (o qualcosa di analogo) tra le nostre labbra e il punto da soffiare, in modo da evitare qualche fastidioso effetto dovuto alla condensa. La distanza tra le labbra ed il punto dovrebbe essere (in genere e quando possibile) piuttosto ravvicinata, vale a dire qualche millimetro. L'indicazione di Muhen era quella di **soffiare con un certo ritmo (ciascuno troverà il proprio) ripetendo più volte dei cicli di ventuno soffi cadauno.**

La cosa si fa invece un tantino più complessa nell'imparare a scegliere quali punti del corpo andrebbero soffiati per intervenire sul problema che la persona lamenta. Anche qui però esiste un principio molto semplice al quale il Maestro Muhen si atteneva sempre e che raccomandava di rispettare ogni volta che ci si accinge ad applicare questo metodo. L'indicazione di base è di **trovare nell'area di sofferenza uno o più punti che sono dolenti alla pressione, una volta trovati applicarvi la tecnica**

“L’insegnamento di Muhen in fondo era proprio anche questo: affrontare la vita con leggerezza e con generosità”



del soffio. Proviamo con un esempio: se qualcuno lamenta un dolore all’articolazione della spalla, e una conseguente difficoltà a muovere il braccio, occorrerà cercare sulla spalla i punti che risultano più dolenti alla pressione e poi soffiarli, ripetendo più volte (tra 20 e 30 volte) i cicli di ventuno soffi, il tutto quindi fa 500/600 soffi circa. A prima vista l’idea può forse spaventare un po’, ma nella pratica si fa tutto più semplice. **Ho anche visto Muhen utilizzare il suo metodo non solo per problemi di dolori ma per situazioni più pesanti e complesse,** e il principio di cercare nell’area del corpo in sofferenza i punti di maggior dolenzia è un criterio al quale egli non è mai venuto meno. Aggiungo infine che più volte l’ho visto utilizzare anche i punti classici della Medicina Cinese, pur senza farne esplicito riferimento. Questa possibilità di utilizzare, naturalmente avendone una certa dimestichezza, gli agopunti stimolandoli con la tecnica del soffio è qualcosa che ho sempre trovato molto interessante e che uso da tempo come una sorta di tecnica complementare, accompagnando con buoni risultati i miei trattamenti shiatsu.

Oltre a questi criteri devo dire che il Maestro Muhen si lasciava anche molto andare all’improvvisazione (mi si passi il termine). Voglio dire che quando si trovava di fronte a un problema, oltre a lavorare secondo schemi che erano frutto di un ragionamento si muoveva anche secondo le intuizioni del momento. Qualche volta ho parlato di questa modalità definendola “sciamanica”, ma senza l’intenzione di darle chissà quale significato esoterico. Credo che a ciascuno di noi che lavora con lo shiatsu sia capitato almeno qualche volta di lavorare non seguendo uno schema razionale ma lasciandosi trasportare “dove porta il cuore” (piuttosto che la mente), per usare un’espressione divenuta ormai classica. Que-

sto solo per aggiungere che Muhen, grazie alle sue esperienze accumulate nella terapia ma probabilmente anche grazie a tante altre cose, tra le quali non ultima la sua vita di uomo di fede, aveva anche di queste storie. Ho seguito ininterrottamente, per circa quindici anni, il Maestro Muhen dal nostro primo incontro a Salsomaggiore fino al momento della sua morte, avvenuta all’età di 91 anni nell’ottobre del 2000, all’ospedale di Tolone, nel sud della Francia dove risiedeva negli ultimi anni. Sono stati anni particolarmente importanti e intensi della mia vita. Ho imparato direttamente da lui la “Terapia del Soffio” lavorando insieme, fianco a fianco centinaia di volte. Ma non ho ricevuto solo l’opportunità di conoscere la terapia, mi ha insegnato anche molto altro ed ho potuto apprezzare la sua visione della vita.

Di questa lunga esperienza ho scritto in un libro uscito lo scorso anno⁴, dove, oltre a descrivere la sua terapia e il modo di applicarla, ho parlato a lungo del suo insegnamento come monaco e maestro zen. Di scrivere di lui e della sua terapia me l’aveva richiesto espressamente più di una volta. Da *bodhisattva* qual’era Muhen ci ha lasciato in eredità il dono della sua terapia ma non ha mancato di lasciare, tra le altre cose, anche un messaggio che ritengo forse ancora più importante. È riassunto in una sua calligrafia che mi diede qualche mese prima di morire. Era mio ospite a Monza e mi chiese di fargli avere dei fogli di carta. Cominciò con dei disegni a china (devo dire che era piuttosto bravo), poi mi fece quella calligrafia. Gli chiesi il significato di quei due *kanji*⁵ che aveva riprodotto e lui mi rispose che significava “essere liberi da ansie e timori”.

La traduzione che mi diede allora era alquanto libera, infatti la calligrafia, che si legge *Bu-Ji*, nella sua traduzione letterale significa “senza cose”. In Giappone è un messaggio di buon auspicio e l’augurio è di non avere pesi da portarsi nel cuore. Pesi che sono spesso inutili e che nella nostra vita non fanno altro che appesantirla ed annerbirla nel senso più autentico.

L’insegnamento di Muhen in fondo era proprio anche questo: affrontare la vita con leggerezza e con generosità senza porre limiti all’esistenza. Per lui non era solo una teoria, per tutta la sua vita era stato proprio il suo modo d’essere. Da autentico “Buddha della Compassione”, oltre a praticare la sua terapia, aveva sempre cercato di insegnare anche questo come un presupposto importante per la liberazione e la salvezza. ●

⁴ “Il Libro dei Soffi – La via di guarigione del Maestro Inoue Muhen”, Bellavite Editore, 2013.

⁵ Kanji è il nome giapponese dei caratteri di scrittura d’origine cinese, i cosiddetti ideogrammi.