



Accademia
Siciliana Shiatsu

Shiatsu



Lo Shiatsu allo specchio

di francesco musso

*Là dove l'occhio non vede,
la mente inizia a riflettere...*

Premessa

Alla nascita veniamo subito sbalzati in un mondo che non conosciamo, dove la diminuzione dell'attrito rispetto allo stato di precedente immersione crea, allo stesso istante, una discrasia cognitiva e motoria. La contemporaneità di questa non conoscenza non è casuale poiché

non v'è cognizione possibile senza cinesi, senza la possibilità di esperire movimento.

Appena nati, infatti, non possediamo rappresentazioni soggettive della realtà se non per quella parte di cinesi, motoria e cognitiva, neonatale vissuta nell'amniosi del ventre materno.

Di certo, però, sappiamo che anche appena nato il bambino riconosce e predilige la voce della madre, consequenziale, dunque, è chiedersi come questa risonanza sia acquisita?

Altro processo che crea meraviglia, in noi, è l'attitudine dell'infante a imitare l'espressione dell'adulto che lo stimola sorridendo, rispondendo di massima con lo stesso comportamento.

Cosa accomuna questi due processi? Oltretutto, diversi per la tipologia dei sensi coinvolti l'uno prettamente auditivo, l'altro visivo. Sono un atto di volontà da parte del bambino? Hanno una base biologica comune? Oppure sono processi incentrati su meccanismi altri non dipendenti dal volere del bimbo? Rispondere, a queste domande, ci porterà come Alice ad attraversare lo specchio.

*E' la grammatica della mente
che rende simili gli individui ed
è nel suo linguaggio che
risiede l'eleganza del gesto.*

Lo Specchio e i suoi Neuroni

Difficilmente si potrà trovare un oggetto più misterioso dello specchio, l'unico veramente capace di "riflettere", sarà per questo che alcuni neuroscienziati e filosofi (*Rizzolati, Sinigaglia, Gallese*) hanno avuto la brillante idea di associare alla funzione neuronale quella dello specchio ribattezzando l'insieme "Mirror Neurons" per l'appunto "Neuroni Specchio".

Ma cosa sono i "Mirror"? E perchè sono così importanti? Come si differenziano rispetto a tutto il resto della massa cerebrale?

La peculiarità dei "Mirror" sta fondamentalmente in due caratteristiche, il come si attivano e la loro posizione nel cervello.

Avete mai pensato che qualcosa si attivi in voi, aldilà della vostra volontà?!

Bene... i Neuroni Mirror lo fanno costantemente, si attivano, sia in seguito alla decisione di compiere una certa azione da parte vostra, comportamento caratteristico in generale dei normali neuroni motori, sia quando, e qui c'è il nodo del discorso, sia qualcun'altro a fare la stessa

azione trovandosi nel vostro campo visivo; e ancora, nel caso in cui sentiate un rumore o dei suoni associabili direttamente all'azione stessa.

E' come avere in testa un enorme simulatore, che si attiva per risonanza visiva, uditiva o cinestesica, che riproduce schemi e comportamenti visti, sentiti, o visti e sentiti contemporaneamente. In altri termini *l'osservazione* di un'azione comporta la *simulazione* della stessa. Questa scoperta ci porta a ricodificare totalmente l'idea che abbiamo della nostra maniera di apprendere. In particolare, s'inizia a comprendere come si concretizzano le fasi di sviluppo e adattamento espressivo nell'età evolutiva dei bambini e che l'imitazione è un processo che accade ancor prima della nostra volontà a imitare.

Altro discorso parte dalla dislocazione dei "*Mirror*" che a livello cerebrale occupano spazi significativi, vedi l'area di Broca che in contemporanea si occupa dell'espressione del linguaggio e delle funzioni del controllo motorio. E' quindi palese pensare che le due funzioni il linguaggio e il gesto condividano la stessa grammatica e che siano ugualmente appresi attraverso il sistema dei Neuroni Specchio, questa deduzione ci aprirà, in seguito, un nuovo modo di intendere lo shiatsu.

Struttura e Funzione

Evoluzione, lo shiatsu è evoluzione e anche un pò rivoluzione. Senza farne la panacea per tutti i mali del mondo è, però, certo che chiunque scelga di camminare con maggiore chiarezza nei percorsi della vita trova nello shiatsu una metafora eccezionale della vita stessa. Perché? Com'è possibile, che una disciplina divenga laboratorio delle magmatiche espressioni del vivere umano? Va pensato che il dare, ricevere, pensare shiatsu s'insidi in quella regione arcana e arcaica della creazione tanto cara ai poeti? Sicuramente, è anche così ma al contempo è proprio "*la biologia*", la materia, il funzionamento della stessa e della "*struttura cerebrale*" e non della funzione mentale a spiegare connessioni prima neanche lontanamente ipotizzabili.

Gerarchia, dunque, da ristabilire a favore della "*struttura biologica*", prima, e della "*funzione*", poi, del movimento, prima, e della rappresentazione mentale dello stesso, poi, dell'uso delle mani rispetto al crearsi della funzione mentale, d'altronde proprio da questo ultimo si è innescato il più significativo salto evolutivo per la razza umana; da lì abbiamo cominciato ad evolvere parti di cervello che poi abbiamo utilizzato anche per altro. Dal gesto, dunque, abbiamo evoluto il linguaggio. Linguaggio, che ha le sue radici intrinseche nel fare, nel manipolare, costituendo di fatto un'agire, un modo di operare.

Linguaggi, il gesto e la parola, che vengono entrambi appresi attraverso una “*modalità relazionale*” che però prima di essere agita tramite atti finalizzati e volontari, viene simulata, ed è questa la scoperta, nei “*Circuiti Specchio*”, simulazione che può darci la chiave di comprensione di innumerevoli fenomeni, *l’empatia* ad esempio; ci siamo sempre chiesti come facciamo a sentire gli stati d’animo degli altri? Oppure, come mai i nostri *tempi di reazione* per effettuare la valutazione sensoriale di una persona siano nell’ordine intuitivo di un duecentomillesimo di secondo? Queste sono tutte cose che trovano nuova luce, “*riflessa*” direi parafrasando, nella nuova visione che la Neurofisiologia introduce grazie alla scoperta dei Neuroni Specchio, che ci mostrano come il riconoscimento degli altri, delle loro azioni e perfino delle loro intenzioni, dipenda in prima istanza non da un atto di cognizione superiore o elaborata ma dalla conoscenza implicita nel nostro patrimonio motorio, dallo “*spirito del guscio*” come lo abbiamo chiamato in altri scritti. Infatti, dai più semplici atti che osserviamo negli altri, come portare il cibo alla bocca, afferrare un oggetto, ai più complessi, un’acrobazia, suonare uno strumento musicale, fare shiatsu, sono i “*Circuiti dei Neuroni a Specchio*” a consentire al nostro cervello di correlare i movimenti compiuti da altri soggetti, ai propri, riconoscendone così il significato; questo chiaramente indica che “*l’apprendimento*” non è un fatto meramente individuale ma si colloca in uno spazio intersoggettivo, cioè è impossibile imparare senza l’altro. (Vedi alla voce *Tori-Uke / Discente-Istruttore*)

Lo Shiatsu Specchiato

Se una cosa c’è che la “Lega Operatori Mondiali Shiatsu” (L.O.M.S - non esiste ma varrebbe la pena fondarla) sa è che “*il medesimo*” si può fare soltanto se si è in due, per ovvia deduzione, quindi, lo shiatsu è un linguaggio.

Nel suo ventre, la parola è il gesto, in particolare, l’atto motorio del premere finalizzato alla creazione di un’intesa, colloquio vitale, scambio, tra l’operatore e il ricevente. Chiunque, lo shiatsu lo impara, sa che lo fa per imitazione, riproduzione di un gesto, o apprendimento di sequenze. Non tutti, però, si sono chiesti e soprattutto risposti alla seguente domanda: -ma come fa attraverso lo shiatsu, silenzioso per natura, a passare un apprendimento che non è legato alla tecnica ma al portato umano che la tecnica sottintende e che ciò nonostante non esplicita?- Credo sia importante saperlo, poiché è il beneamato motivo per il quale noi shiatsuka andiamo blaterando che la nostra è una disciplina

evolutiva. Eccoci così arrivati, benvenuti nel paradiso di applicazione della Teoria dei Neuroni Specchio, lo shiatsu.

Specchio, specchio delle mie brame

Lo shiatsu come lo specchio è un mondo incentrato sulla funzione del riflettere. Shiatsu e specchi costringono a vivere costantemente in relazione.

Senza relazione, non c'è immagine e quindi non è possibile vivere quello spazio intersoggettivo **“Noi-centrico”** che si crea specchiandosi o facendo shiatsu.

Ma al momento in cui la relazione c'è, che sia quella Tori-Uke o Discente-Istruttore, ecco che il campo di applicazione dei circuiti specchio si apre, innescando un'attività involontaria di simulazione continua tra i membri delle relazioni citate; come lo specchio riproduce l'immagine all'infinito, così i **“Neuroni Mirror”** riproducono, imitano, provano, afferrano, tengono tutto quello che passa attraverso **“la comunicazione corporea”** dell'altro integrando in se nel proprio **“corpo”** una cognizione non razionalizzata ma sentita, esperita attraverso se stessi, è qui che lo spirito del guscio sorge e come un golem muto assolve al suo compito...quello di conoscere, servire e tradurre il o i gesti osservati in semantica umana acclarandone la dimensione evolutiva e sociale.

Imago Animi sermo est, talis vitae talis oratio

Perpendicolarità, costanza, concentrazione, ritmo e mi si permetta di aggiungere, eleganza.

Ecco cosa un buon apprendimento dovrebbe produrre in ogni praticante di una via evolutiva. Rinnova lo shiatsu, il nostro modo di comunicare, a doppio filo stimola ed accresce il saper fare pungola il saper essere, lì dove l'elaborazione di un concetto, la sua espressione, movimenta, evolve le potenzialità del gesto e il contatto, l'atto del premere finalizzato, crei sintesi, controllo, armonia all'uso dei concetti e della funzione mentale, in un rapporto continuo di interscambio dove l'azione e il pensiero non vedano più separazione ne conoscano quindi il diavolo della famosa citazione taoista.

D'altronde, senza scomodare Chao Chu, parafrasando l'espressione latina **“Imago animi sermo est, talis vitae talis oratio”** con l'ottica del neuroscienziato, che conosce l'approccio dei Neuroni Specchio, è possibile affermare che lo stesso legame intercorrente tra l'immagine dell'anima e la parola, il discorso, per effetto della coincidenza nell'area di Broca sia delle funzioni linguistiche che di quelle motorie, immagine

dell'anima è anche il gesto, dunque, così come sono le parole e i gesti, così è la vita e l'anima stessa.

Difatti, la stessa grammatica agisce è il caso di dirlo, a specchio, per entrambe le nostre facoltà espressive.

Infine, un quesito che pongo dal punto di vista dell'istruttore di shiatsu a tutti gli studiosi della nostra disciplina: -vogliamo ancora discutere sul perchè i Kata siano insostituibili nell'apprendimento dello shiatsu?-.

Puck

Viviamo un mondo che non è nella nostra cognizione e proprio il crearla è ciò che richiede il lavoro e la dedizione di una vita... Spazio e tempo, sono concetti grezzi nel nostro sentire, forse del tutto incomprensibili, ecco che allora l'unica possibilità diviene quella del "*rifletterli*", così appare in questo gioco di ombre e barlumi una possibilità di vedere in piena notte.