



Accademia  
Siciliana Shiatsu

## Shiatsu



# Lo Shiatsu, la Mente e il Vuoto

*di francesco musso*

## Mushin

Chi si accosta allo Shiatsu si sente spesso dire che questa disciplina si pratica ai massimi livelli solo quando si raggiunge lo stato di **“Mushin”**, **ovvero di mente piena di vuoto**.

In antitesi, rispetto al suo significato più comune, qui, il **“Vuoto”** è inteso come **stato di disponibilità mentale** e non come assenza; difatti, indica proprio una presenza piena, un soggetto.

In nessun modo simile al nulla “il Vuoto” assurge ad entità, non a mancanza. Più in generale è importante comprendere che **“la pienezza del vuoto” non può esistere senza esperienza sensibile** ed è questa la chiave che differenzia Mushin da qualsiasi altro stato mentale: **non**

**c'è mente piena di vuoto se non radicata nell'esperienza concreta, cioè nel fare.**

“Mushin” non è soltanto uno stato di consapevolezza cognitiva, ma la sincronica espressione di un corpo e di una mente pacificati. Da questo scaturisce l'esperienza di pieno benessere fisico e mentale che avvolge entrambi i praticanti, che come riflessi allo specchio si completano. **La sensazione è di essere uno con tutte le cose che ti circondano, non c'è separazione.**

## **Shuren**

Shuren è l'esperienza concreta. Vuol dire: “praticare con assiduità e costanza”, fare migliaia di trattamenti non basta, **bisogna vibrare di desiderio**; l'effetto finale è un pò come seguire Alice nel paese delle Meraviglie: si rimane spesso incantati, sorpresi, rapiti dalle strane creature, al limite del paradossale, che s'incontrano. “Mushin” è una di queste creature. Fare Shuren, praticando Shiatsu, richiede dedizione, è faticoso, ci vuole tensione e attenzione, ma proprio questa è la soglia: **al di qua mero esercizio fisico, al di là evoluzione umana.**

## **Kata**

La mente scorre, come l'acqua. La coscienza se immersa, come la mano nell'acqua, attinge dalla mente.

Ecco questa è la prima azione dei Kata (forma di trattamento), far entrare la mano in acqua, **dirigere la coscienza verso la mente. Tori verso Uke.**

La seconda azione è **farvi stare immersi più a lungo possibile** (shuren) in questo fluire d'acqua, scorrendo con essa, insegnarvi a sfruttare la corrente, gestirne la spinta fino all'abbandono.

La terza azione è **identificare**, “formare nell'acqua”. E' proprio questo che succede durante l'immersione: la mente traccia i contorni come farebbe l'acqua sul corpo, individuando e individuandovi. Differenziando.

La quarta azione è aiutarvi a **perdere la forma appena acquisita**. Ragioniamo: “Mushin” equivale ad avere disponibili tutte le risorse complessive della mente, ma se si possiede una forma ben individuata, dentro lo “spazio-mente”, si potranno sfruttare solo le caratteristiche della propria forma.

Ecco fiorire un nuovo paradosso: ***finché si permane coscienti della propria forma, un “io”, si rimane separati dal resto; ma per vivere Mushin non può esserci separazione.***

Fortunatamente è lo stesso paradosso ad indicare la via per “Mushin”; ***per raggiungerlo bisogna immergersi prendendo una “forma senza forma”... unica soluzione, essere Acqua nell’Acqua; Mente nella Mente; Vuoto nel Pieno;*** cioè adattabili alla forma da acquisire.

Niente può identificare come “Mente piena” qualcosa, se non la mente stessa, che però opera per differenziazione, quindi dove non c’è consapevolezza della differenza non c’è operabilità. ***La Mente non può vedere se stessa, se non “Piena di Vuoto”.***

***Mushin fiorisce.***