



SOCI FISIEO INVITATI SPECIALI AL VENTENNALE SIPNEI

di: Nicola Barsotti

La Società Italiana di Psico Neuro Endocrino Immunologia, che promuove il cambiamento nella cura, nella ricerca scientifica e nelle relazioni umane, quest'anno celebra il ventennale con una serie di incontri ed eventi a partire dalla seconda metà di maggio.

A raccontare le attività e gli obiettivi della SIPNEI è **Nicola Barsotti**, osteopata specialista in scienze riabilitative e fisioterapia, nonché docente del collegio italiano di Osteopatia e membro del direttivo della Società:

"Era il gennaio 2001, infatti, quando un gruppo di studiosi e ricercatori decisero di riunirsi sotto un'unica sigla a Roma con l'obiettivo di affermare una visione integrata, scientificamente fondata, della medicina e della psicologia, nel quadro di una nuova, superiore, sintesi scientifica e culturale che porti a un avanzamento, sia nella comprensione del funzionamento dell'organismo umano sia nella cura e nel mantenimento della salute".

La SIPNEI promuove insomma lo studio dell'organismo umano nella sua interezza e nel suo fondamentale rapporto con l'ambiente, nell'accezione più vasta del termine, al fine di divulgare il cambiamento nella cura, nella ricerca scientifica e nelle relazioni umane.

Oggi SIPNEI è diffusa sul territorio nazionale con circa 350 iscritti organizzati in 12 sezioni regionali. I soci sono in larga parte medici e psicologi ma numerosi sono anche gli altri professionisti della salute e i ricercatori nelle scienze della vita e umane perché sin dal primo momento la Società si è resa aperta verso le medicine antiche tanto da collaborare anche con alcune importanti Università italiane per l'istituzione di Master in Pnei e per l'inserimento della disciplina nei curricula universitari.

Al primo punto di un documento redatto, in occasione di un incontro con al Fisieo diversi anni fa, è stata fissata una frase che sintetizza la mission della collaborazione:

"Rendi efficace l'atto terapeutico in risonanza con la tua conoscenza", ovvero tutte le ricerche scientifiche devono tradursi in atti terapeutici che aiutino le persone.

"Tale intento si è tradotto, in tutti questi anni, in formazione costante per tutti i membri e la promozione della cultura con un approccio scientifico alla salute e al benessere - spiega Barsotti -. Che sia rispettoso di quello che è la complessità dell'essere umano e dell'interdipendenza dei fenomeni".

Come è noto, infatti, lo stato di salute dipende anche dal contesto sociale in cui si nasce, si cresce e poi si vive.

Quindi, la SIPNEI mira a far sì che i pazienti diventino persone attive nel loro contesto sociale e che a loro volta possano essere loro stessi promotori di salute.

All'interno del Gruppo Discipline Corporee esistono varie aree (osteopatia, shiatsu, altre discipline corporee in ambito psicoterapico) e varie sezioni che riguardano progetti interdisciplinari (proposti da professionisti di aree differenti), c'è il settore delle ginnastiche orientali e dello sport. *"Perché sono tutti ambiti all'interno dei quali il corpo si trova al centro"* spiega il docente.

La Pnei (psiconeuroendocrinoimmunologia) è quel settore della scienza che studia le relazioni bidirezionali tra quelle che sono le componenti fisiologiche dell'organismo, quindi il sistema nervoso endocrino e immunitario, per capire come queste componenti fisiologiche interagiscano con la psiche influenzandosi l'uno con l'altro.

"L'aspetto al quale abbiamo maggiormente contribuito - continua Nicola Barsotti - è stato nel considerare importante in queste interazioni la presenza di un corpo. Cioè se esiste un ambiente che permette questo tipo di comunicazione".

Il corpo cambia la funzione dei nostri organi e della psiche così come la funzione della psiche cambia quella degli organi e del corpo. Questo è solo uno dei tanti argomenti che vengono trattati da SIPNEI durante corsi, seminari e master ai quali i soci Fisieo hanno accesso al pari dei soci SIPNEI grazie ad una convenzione avviata otto anni fa e che permetterà loro di partecipare ai vari eventi organizzati in occasione del ventennale.

"Purtroppo la pandemia ha limitato notevolmente la massiccia attività congressuale e formativa che portiamo avanti da anni - spiega Barsotti - però in occasione dello speciale anniversario il direttivo nazionale ha deciso di proporre una serie di webinar a costo ridotto o addirittura gratuiti per i soci, sia Sipnei che Fisieo".

Sono previsti quattro corsi, di quattro ore ciascuno, sulle basi dell'immunologia in ottica Pnei, tema fondamentale visto anche il contesto pandemico che si sta vivendo. Il secondo gruppo di webinar (n. 3 di 4 ore ciascuno) riguarderà la nutrizione, la nutriceutica e la fisioterapia in ottica psicologica.

Previsto anche un approfondimento su quella che è la Medicina Tradizionale Cinese e poi ci sarà una sezione dedicata al gruppo di discipline corporee con tema centrale **"Le membrane dell'organismo umano"**.

Il dibattito, previsto ad ottobre, partirà dallo studio della fascia che per l'osteopata è una struttura del corpo fondamentale da trattare ma sembra che sia anche quella all'interno della quale scorrono tutta una serie di correnti elettriche che sono quelle su cui l'agopuntore e/o l'operatore shiatsu effettuano la stimolazione attraverso i propri atti terapeutici.

Inoltre, il 15 e 16 maggio, si svolgerà on line la prima parte del congresso della Sipnei che segue quello rinviato lo scorso anno e che intendeva impegnare tre giornate di approfondimento in ottica clinica. Il seguito si terrà il prossimo anno a Firenze in presenza. Nel congresso ci saranno varie sessioni che andranno ad approfondire un tema che Barsotti

considera **"centrale e fondamentale"**: lo studio di quanto e come lo stile di vita delle prime fasi della vita influenzi poi lo stato mentale in età adulta.

L'area *psicologica* all'interno della Sipnei è altrettanto importante; non a caso il fondatore, professor **Francesco Bottaccioli**, ha anche una laurea in Psicologia, mentre l'ex presidente professor **Lazzari** è l'attuale presidente dell'Ordine degli psicologi.

Per questo uno degli obiettivi della Società Italiana di Psico Neuro Endocrino Immunologia è quello di cercare di superare la storica contrapposizione che ha creato una scissione tra mente e corpo portando avanti la divisione tra medicina e psicologia.

Ovvero, sviluppare un linguaggio che permetta allo psicologo di capire le influenze della sua terapia sul corpo e viceversa, per chi lavora sul corpo cogliere le influenze sulla psiche che hanno le sue attività.

Esattamente come fa lo shiatsu, anche se con un linguaggio diverso.



CORRELAZIONE TRA SHIATSU E MACROBIOTICA

di: Germana Fruttarolo



Le origini, il percorso e la finalità dello Shiatsu e della Macrobiotica sembrano scorrere sullo stesso binario e questo crea un'ampia possibilità di un'integrazione armoniosa fra di loro.

Lo stesso terreno culturale ha dato origine a queste due pratiche. Lo stile di Shiatsu di Masunaga trova una base teorica nella medicina tradizionale cinese, ma riflette in gran parte la cultura giapponese permeata dalla filosofia del Buddismo Zen. D'altro canto la filosofia Macrobiotica di George Ohsawa prende spunto dall'uso comune delle tradizioni del popolo giapponese, custodite principalmente nei Monasteri Zen.

La filosofia Zen come riferimento all'esperienza di unità, sia che la si voglia esprimere come "identità" o come "due in uno", è rendersi conto pienamente dell'unità fra individuo e Assoluto, una vera consapevolezza dell'unità di tutte le cose, che ritroviamo sia nello Shiatsu di Masunaga sia nella Macrobiotica di Ohsawa.

Il loro è stato un percorso iniziato con la ricerca di un benessere fisico che si è trasformato nella ricerca della "felicità" del "vivere con Amore", di una visione olistica dell'uomo e dell'universo, con l'intenzione di diffondere questa filosofia in tutto il mondo, cercando di comunicarla il più semplicemente possibile.

Masunaga diceva che "la salute viene dalla gioia nella vita" e che "la cosa più fondamentale e più importante è comprendere i principi universali che costituiscono i fili comuni dei diversi approcci".

George Ohsawa dichiara che "La felicità è lo scopo di ciascuno di noi in questo mondo... I guai del mondo derivano

tutti dalla nostra ignoranza dell'Ordine dell'Universo, che equivale all'ignoranza di noi stessi... La vita è di per sé un universo infinito, e il nostro stile di vita deve essere semplice e pratico, conforme all'Ordine dell'Universo infinito".

Masunaga non si è mai espresso in modo palese nei confronti della Macrobiotica, ma sappiamo da alcuni suoi allievi che provava empatia per la macrobiotica e per il movimento dell'alimentazione naturale. David Sergel ne parla nel suo libro riportando che "nella sua clinica vi era la possibilità di acquistare cibi naturali, e persino nelle aule c'erano vasi di tamari e contenitori di umeboshi. Inoltre il cibo che veniva servito era per lo più macrobiotico. Masunaga parlava di Yin e Yang e, benché il suo approccio fosse basato prevalentemente sulla medicina tradizionale cinese di luce e ombra, il risultato era molto simile a quello presentato dalla macrobiotica".

Ohsawa invitava all'uso di pratiche manuali sul corpo e Kushi fu promotore per introdurre lo Shiatsu in America negli anni sessanta e presso il Kushi Institute a Boston si tengono corsi di Shiatsu (Sergel è stato uno dei docenti). Lo stesso Kushi si riconosce nella base filosofica dell'arte dello Shiatsu, in quanto "ci aiuta a raggiungere un livello di coscienza pacifico e spirituale, nel quale siamo in grado di riconoscere l'unità fra individuo e universo".

Attilio Somenzi nel suo libro "Lo Shiatsu e il Pensiero Macrobiotico" identifica svariati punti che accomunano lo stile di Shiatsu di Masunaga alla Macrobiotica:

- La ricerca del benessere psico-fisico come appagamento e pace interiore che diventa pace nel mondo. Spinta

alla prevenzione e alla ricerca della salute. Il corpo intero come centro di osservazione.

- Entrambe queste due discipline si basano sulla ricerca personale e non sulla ripetizione di un katà o di una teoria. Conseguentemente diventano per il praticante e lo studioso due stili di vita molto simili e complementari.
 - Unico è il concetto di malattia e di salute considerando l'uomo nella sua interezza. Entrambi inducono all'educazione di se stessi, alla consapevolezza del proprio esistere e ad assumersene la responsabilità.
 - Entrambe hanno una visione olistica della persona inserita in un ambiente con il quale dialogare e rapportarsi in un macrocosmo con il quale scambiare e dal quale ricevere energia ed insegnamento.
 - Lo Shiatsu di Masunaga permette all'operatore di entrare in contatto con il ricevente e nello stesso tempo specchiarsi scoprendosi e imparando a conoscersi. Anche la macrobiotica ci fornisce gli strumenti per ascoltarci e per riconoscerci nell'altro.
 - Entrambe spingono a sperimentare e a riconoscere su se stessi gli effetti dello studio fatto.
 - La pressione agisce a vari livelli di profondità e stimola la presa di coscienza di corpo, mente e spirito. Operatore e ricevente sono in grado di conoscere e riconoscere il proprio livello di salute.
- Lo studio e il cibo, nella concezione macrobiotica, permettono, analogamente, di conoscere e riconoscere il proprio livello di salute. Le parole chiave della macrobiotica si possono riassumere nel "non credere", "non forzare", "non giudicare". Anche Masunaga insegna le stesse cose quando stimola gli operatori a sperimentare e a rinnovare se stessi e lo Shiatsu.
- Infine è importante e necessario che si riconosca come molti aspetti menzionati si sposino molto bene con lo Shiatsu che, partito dalle tecniche e dagli scritti di Masunaga, può trovare ulteriori supporti teorici e filosofici nella macrobiotica.

Un'ulteriore osservazione che ci pare importante e che accomuna il lavoro svolto da Masunaga e Ohsawa è che hanno cercato di rendere la loro filosofia, estremamente profonda, nel modo più pratico e semplice possibile. Per Ohsawa la filosofia orientale, alla base della macrobiotica, è pratica, è una disciplina che ognuno può seguire con piacere quando e dove si trova, e il metodo proposto da Masunaga, nel suo stile di Shiatsu, non consta di una teoria separata dalla pratica, ma è la pratica il suo fondamento.

PER IL PRATICANTE

L'operatore Shiatsu deve cercare di godere di un buon stato di salute e il gestire in modo consapevole la propria alimentazione diventa importante.

La macrobiotica come alimentazione e come stile di vita, gli permetteranno di comprendere meglio i principi delle tecniche Shiatsu.

Spesso chi mangia troppo cibo animale sente la necessi-

tà di usare la forza per tirare o spingere, di applicare una pressione troppo forte e di applicare pressione prima di aver dato il necessario supporto. Ci può essere una mancanza di empatia per il ricevente e nella mente dell'operatore, è l'operatore stesso che guarisce il ricevente. Questa mentalità nasce da una vita con una visione orizzontale e non circolare, non vede gli intimi collegamenti fra gli individui, fra cielo e terra e si basa sull'autoaffermazione. Questa visione si modifica gradualmente modificando l'alimentazione e seguendo uno stile di vita più vicino alla natura. L'efficacia della via più facile, della pressione naturale di appoggio in uno stato di rilassamento, diventa sempre più ovvia.

Lo stile di vita macrobiotico con il principio di "non credere" "non forzare", "non giudicare" aiuta il praticante in relazione al principio del "Wu-Wei" (non fare, non interferire) applicato allo Shiatsu, favorendo così l'essenza dello Shiatsu stesso.

Praticare Shiatsu, analogamente, può essere d'aiuto nella comprensione di uno stile di vita macrobiotico che va oltre il cibo, in quanto l'operatore Shiatsu può verificare e percepire in modo pratico quanto gli squilibri del proprio ricevente siano il frutto di uno stile di vita condotto e quanto la visione olistica dell'uomo possa corrispondere a quella dell'universo intero.

PER IL RICEVENTE

Per quanto riguarda il ricevente dobbiamo considerare che il tipo di corpo che si sviluppa in una persona che si alimenta con una dieta "moderna" ricca di proteine animali e zuccheri, sarà probabilmente meno flessibile, i muscoli e i legamenti più densi, duri, rigidi e pesanti. Questo tipo di alimentazione sviluppa il corpo fisico a sfavore del corpo spirituale.

L'energia nei meridiani fluisce in modo sempre più irregolare, gli tsubo si bloccano, impedendo lo scambio attraverso questi punti fra il KI del corpo e il Ki Universale.

Inoltre non è raro che queste persone abbiano difficoltà a rilassarsi.

Al confronto risultati migliori possono essere ottenuti dallo Shiatsu con una persona che segue uno stile di vita macrobiotico. I suoi muscoli, benché forti e resistenti, sono meno densi e duri.

Con lo Shiatsu il ki si muove più facilmente in una persona macrobiotica rispetto a una non macrobiotica e di conseguenza si ha una risposta più positiva al trattamento Shiatsu.

Perciò il praticante può consigliare al proprio ricevente di seguire un'alimentazione e uno stile di vita macrobiotico, o comunque impartire semplici raccomandazioni, per rafforzare i benefici ottenuti dallo Shiatsu.

Anche nel caso in cui una persona si indirizza verso un cambio della propria alimentazione in favore di quella macrobiotica, lo Shiatsu può essere d'aiuto, intervenendo in tutti quei piccoli squilibri fisici ma soprattutto emotivi che avvengono durante la fase di transizione alimentare.