



Mindful-Touch

EDUCATION

Dalla neuroplasticità al fluire del Ki

Perché lo Shiatsu merita un posto nel campo dell'educazione

Come operatori Shiatsu, lavoriamo quotidianamente con una verità semplice ma profonda: **il corpo impara attraverso l'esperienza.**

Il cambiamento non avviene solo tramite istruzione o analisi, ma anche attraverso l'incontro a livello di sensazione, ritmo e presenza. Attraverso il tatto, la pressione e il contatto consapevole, offriamo al sistema nervoso nuove informazioni.

Col tempo, le esperienze interiorizzate rimodellano il modo in cui una persona si sente, risponde e si relaziona con il mondo creando così le condizioni in cui intuizione e comprensione possono radicarsi.

Nella nostra stanza dello Shiatsu siamo continuamente testimoni di tutto ciò. Quando il contatto è consapevole, onesto e portato con presenza, **il respiro si fa più profondo, il tono cambia e qualcosa si riorganizza ad un livello più generale.** L'equilibrio si ripristina non perché viene imposto, ma perché **il sistema percepisce un senso di sicurezza e supporto. In questo modo l'apprendimento avviene dall'interno verso l'esterno.**

Molto prima che le neuroscienze introducessero termini come neuroplasticità, regolazione autonoma e co-regolazione, le pratiche tradizionali legate al tocco avevano già compreso questo principio. La pratica Shiatsu da sempre sostiene che il contatto ripetuto e portato con intenzione rimodella gli schemi e non solo quelli dei tessuti, ma della persona intera.

Attraverso il sistema dei meridiani, lavoriamo con il Ki in quanto processo dinamico che produce integrazione tra corpo, emozioni e consapevolezza. Ciò che descriviamo come Ki che scorre attraverso i meridiani può anche essere compreso, in termini contemporanei, come il potenziale del corpo per la regolazione, la comunicazione e l'adattamento, capacità queste che vengono rimodellate attraverso esperienze ripetute e supportive. Ciò che le neuroscienze

oggi descrivono come formazione e regolazione di schemi, lo Shiatsu lo ha da tempo considerato la coltivazione del flusso, dell'equilibrio e della reattività nel tempo. Ciò che le neuroscienze oggi descrivono come formazione e regolazione degli schemi, lo Shiatsu lo ha da sempre inteso come coltivazione del flusso energetico, del bilanciamento interno e della capacità di risposta nel tempo.

Oggi, la scienza sta finalmente dando voce a ciò che le nostre mani conoscono da sempre.

Sull'apprendere senza passare attraverso l'esperienza corporea

In tutta Europa e nel mondo, educatori e professionisti della salute stanno osservando livelli crescenti di ansia, difficoltà nella regolazione emotiva, problemi di attenzione e tendenza all'isolamento sociale tra i bambini e gli adolescenti.

Il “ *2021 Mental State of the World Report* ” evidenzia un grave deterioramento del benessere mentale che ne lascia intravedere uno ancor più ampio del "Sé Sociale", cioè il modo in cui gli individui percepiscono sé stessi e si connettono agli altri. Il rapporto collega questo declino all'uso eccessivo di internet e sollecita un approccio preventivo mirato a uno sviluppo sociale sano.

Sebbene le cause siano complesse, una cosa è sempre più chiara: il sistema nervoso dei giovani si sta sviluppando con sempre minore sostegno corporeo e relazionale. Gli ambienti legati all'apprendimento sono orientati prevalentemente all'aspetto cognitivo. La regolazione emotiva viene spesso insegnata attraverso il linguaggio, cioè, nominando le emozioni, discutendo i comportamenti, riflettendo e ragionando. Allo stesso tempo, co-regolazione fisica e presenza relazionale vengono ridotte. La comunicazione digitale sta sostituendo la vicinanza fisica e l'apprendimento avviene principalmente dalla testa in su.

Dal punto di vista dello Shiatsu, questo rappresenta uno squilibrio fondamentale. **Non ci aspetteremmo mai che il Ki possa fluire in modo armonioso in un corpo disconnesso dalle sensazioni, dal ritmo e dal radicamento.** Eppure, a molti bambini viene chiesto di regolare stati emotivi complessi senza che abbiano un'esperienza corporea sufficiente, senza che abbiano imparato, a livello fisico, cosa significhi davvero sentirsi sostenuti e regolati.

L'esperienza modella il Sistema nervoso

Oggi le neuroscienze confermano ciò che le tradizioni somatiche hanno a lungo suggerito: **il sistema nervoso viene modellato dall'esperienza**. Attraverso la neuroplasticità, il cervello mantiene la capacità di cambiare per tutta la vita. La ripetizione delle esperienze rafforza specifiche vie neurali, influenzando il modo in cui regoliamo lo stress, focalizziamo l'attenzione e ci relazioniamo con gli altri.

Un principio fondamentale della neuroplasticità viene spesso sintetizzato con l'espressione "i neuroni che si attivano insieme, si connettono tra loro". Quello che pratichiamo e sperimentiamo in modo ripetuto diventa la nostra modalità abituale, non solo nei comportamenti, ma anche nei modelli emozionali e relazionali. Col tempo il sistema nervoso impara che cosa aspettarsi dal mondo e dagli altri, e queste aspettative plasmano il nostro modo di rispondere, spesso al di fuori della nostra consapevolezza.

In sostanza, il sistema nervoso non apprende primariamente tramite spiegazioni o motivazioni. Impara piuttosto dagli stimoli. Il fatto che un'esperienza venga integrata come supportante o travolgente dipende in larga misura da quanto la persona si sente al sicuro, regolata e connessa mentre la vive. In termini di Shiatsu, questo può essere inteso come la modalità in cui il Ki si adatta attraverso l'esperienza, come il **Ki apprende**: tramite, cioè, esperienze ripetute di armonia o costrizione, di sostegno o tensione. La neuroplasticità ne definisce il meccanismo; lo Shiatsu ne descrive il processo vissuto. La ricerca sottolinea sistematicamente tre condizioni che influenzano maggiormente l'apprendimento: **la ripetizione, l'attenzione e la sicurezza emotiva**.

Queste condizioni determinano se un'esperienza viene semplicemente registrata o veramente integrata. La ripetizione consente ai modelli di stabilizzarsi nel tempo. L'attenzione garantisce che l'esperienza venga ricevuta in modo consapevole e sensoriale. Il senso di sicurezza emotiva permette al sistema nervoso di rimanere aperto, piuttosto che sulla difensiva.

L'apprendimento, quindi, non riguarda semplicemente l'informazione.

Riguarda il contesto e, soprattutto, **lo stato del sistema nervoso**.

Perché è necessario interiorizzare un modello di apprendimento consapevole

L'apprendimento efficace è quello che modifica il modo in cui una persona affronta la vita, non semplicemente ciò che sa. Le neuroscienze dimostrano che questo tipo di apprendimento coinvolge sistemi sensoriali, emotivi e relazionali,

non soltanto gli aspetti cognitivi. Il tatto qui riveste un ruolo centrale. La pelle è profondamente interconnessa con le aree cerebrali responsabili della regolazione emotiva, dell'enterocezione e del coinvolgimento sociale. Non si tratta di un unico senso, ma di un campo sensoriale complesso che comprende **meccanocezione, propiocezione e termocezione**. Attraverso questi aspetti, un tocco portato con sensibilità fornisce al sistema nervoso informazioni relazionali specifiche.

Qualità di tocco diverse attivano differenti vie neurali, modellando specifici stati di attivazione o di regolazione. Di particolare rilievo è il **tocco socioaffettivo**: si tratta di un contatto lento, caldo e portato con intenzione che attiva fibre nervose specializzate chiamate **afferenti C-tattili (CT)**. Queste fibre rispondono in modo ottimale a un tocco gentile e ritmico associato alla temperatura della pelle. L'elaborazione di questi stimoli avviene in aree cerebrali associate all'emozione, alla consapevolezza corporea e al legame sociale, piuttosto che all'analisi razionale.

Cosa sono le afferenze CT?

Le afferenze CT sono fibre nervose specializzate presenti nella pelle ricoperta di peli. Rispondono con una velocità di 1-10 cm/sec e a 32° C a un tocco lento e delicato, stimolando così il rilascio di ossitocina e di neuromodulatori correlati, riducendo l'attività del cortisolo e orientando il sistema nervoso autonomo verso una regolazione parasimpatica, con l'effetto di favorire la calma, la fiducia e le relazioni sociali.

La termocezione gioca un ruolo fondamentale. Un contatto caldo e portato con presenza trasmette un forte senso di sicurezza, aiutando così il sistema nervoso ad ammorbidire le risposte difensive e a rimanere aperto all'esperienza. L'attivazione delle fibre afferenti CT, insieme agli input termocettivi, sostiene la regolazione, la fiducia e la presenza relazionale. La ricerca sul tocco socioaffettivo mostra che questo tipo di contatto può **ridurre le risposte allo stress, favorire la regolazione emotiva, aumentare il senso di appartenenza e preparare il cervello all'apprendimento**. Tutto questo non attraverso l'istruzione, ma tramite l'esperienza percepita.

Dal punto di vista dello Shiatsu, questo è perfettamente in linea con la nostra comprensione della regolazione del Ki, del radicamento e della presenza. Il tocco non è mai puramente meccanico; rappresenta sempre un'informazione relazionale. Le neuroscienze non sostituiscono questa conoscenza, ma offrono un linguaggio contemporaneo per spiegare il motivo per cui un tocco etico,

consapevole e in risonanza con l'altro può produrre un impatto tanto profondo sull'apprendimento e sulla connessione umana.

Quando l'apprendimento non coinvolge il corpo

Molti **approcci all'apprendimento socio-emotivo (SEL)** si concentrano principalmente sulle capacità cognitive: nominare le emozioni, riflettere sui comportamenti, risolvere problemi e monitorare sé stessi. Queste competenze sono indubbiamente preziose. Tuttavia, sotto stress diventano spesso inaccessibili. Quando il sistema nervoso è sopraffatto, le funzioni cognitive superiori riducono la loro attività e la capacità di mettere in campo abilità legate alla riflessione diminuisce. Senza una regolazione che sia anche corporea, le abilità emotive restano fragili per tornare ad essere disponibili principalmente quando la situazione ritorna alla calma. Per molti bambini, la regolazione è più facilmente accessibile attraverso il movimento, il ritmo e il coinvolgimento sensoriale che non tramite la quiete o un'attenzione cognitiva prolungata.

Questo aiuta a spiegare perché la ricerca su larga scala, come ad esempio la recente metanalisi di **Cipriano et al. (2023)** che ha esaminato un'ampia gamma di interventi SEL (apprendimento socio-emotivo) nelle scuole, ha rilevato che i programmi risultano più efficaci non tanto per ciò che viene insegnato, quanto per il modo in cui vengono condotti. La qualità dell'ambiente relazionale (in particolare la capacità dell'educatore di creare sicurezza emotiva, sintonia e co-regolazione) è emersa come fattore decisivo affinché le competenze SEL vengano realmente integrate e mantenute nel tempo. In altre parole, il SEL non funziona come un insieme di tecniche applicate ai bambini, ma come un **processo relazionale che dipende dal sistema nervoso**.

Da una prospettiva neurobiologica, questo ha perfettamente senso: i bambini imparano la regolazione attraverso relazioni regolate. Il sistema nervoso dell'adulto diventa il modello attraverso cui il sistema nervoso del bambino apprende cosa significa sentirsi al sicuro, concentrati e connessi. Nello Shiatsu, questo principio è ben noto. **La regolazione non può essere imposta né spiegata a parole. Si trasmette tramite la presenza.** La qualità del nostro stato interiore plasma la risposta dell'altro. La regolazione non si insegna: si incarna, si offre e si riceve.

Mindful-Touch Education, ovvero la Neuroplasticità in Azione

La Mindful-Touch Education (MTed) è stata sviluppata all'incrocio tra neuroscienze, educazione somatica e contatto etico. Offre un approccio preventivo e pratico che integra i modelli educativi già esistenti.

MTed non è una terapia né un massaggio. Si tratta di una pratica educativa che sostiene:

- consapevolezza dei segnali corporei
- regolazione dello stress e delle emozioni
- confini sani e consenso
- empatia, fiducia e autostima

Le pratiche sono semplici, ripetibili e adattate agli ambienti educativi. Sono sempre volontarie, chiaramente contestualizzate e fondate su linee guida etiche.

Da una prospettiva neuro plastica, la loro efficacia risiede nella ripetizione. Esperienze ripetute di regolazione e co-regolazione rafforzano i circuiti neuronali associati alla calma, alla concentrazione e alla sicurezza nelle relazioni. Con il tempo, questi schemi diventano più stabili e facilmente accessibili, anche in situazioni di stress.

Da una prospettiva Shiatsu, questo può essere inteso come **un sostegno alla capacità del sistema di fluire e adattarsi**. Il Ki apprende nuove possibilità attraverso esperienze ripetute e di supporto.

Tutto ciò significa apprendimento efficace: **un apprendimento che si sente, si integra e perdura nel tempo.**

Perché lo stato di quiete non sempre significa regolazione per i bambini

In molti contesti educativi e di benessere, la calma viene spesso associata all'immobilità: stare seduti in silenzio, concentrarsi sul respiro o rimanere fermi fisicamente. Per alcuni bambini, questo può effettivamente essere regolante. Per molti altri, non lo è.

Il sistema nervoso dei bambini è ancora in fase di sviluppo. La regolazione per loro spesso passa attraverso il movimento, il ritmo e il coinvolgimento sensoriale, piuttosto che tramite una quiete fisica prolungata. Chiedere a un bambino con comportamenti disfunzionali di stare fermo e di "prestare attenzione al proprio interno" può involontariamente aumentarne lo stress, perché richiede un controllo cognitivo che potrebbe non essere ancora accessibile.

Dal punto di vista neurobiologico, la regolazione precede la quiete, non il contrario. Il movimento, la pressione e gli input ritmici aiutano a organizzare il sistema nervoso, rendendo lo stato di calma e di concentrazione possibile. Una volta raggiunta la regolazione, la quiete può sorgere naturalmente, ma non può essere forzata.

Sostenibilità e ruolo dello Shiatsu

La sostenibilità in ambito educativo non significa fare di più. Significa creare condizioni in cui una sana regolazione diventa la norma.

Quando la regolazione emotiva viene appresa solo a livello cognitivo, richiede uno sforzo costante.

Quando invece viene appresa a livello somatico, diventa auto-sostegno. Gli operatori Shiatsu sono in una posizione unica per poter contribuire a questo cambiamento. La nostra formazione infatti favorisce già:

- Sensibilità agli stati del sistema nervoso
- Agio nel silenzio e nella presenza
- Rispetto dei confini e consenso
- Fiducia nel tocco come linguaggio di comunicazione

Per molti operatori, questo lavoro rappresenta una naturale continuazione dell'intento originario dello Shiatsu: **sostenere equilibrio, resilienza e connessione umana**, ma applicati a livello sociale.

Un ponte e un tassello mancante

La MTed funge sia da ponte che da tassello mancante. Collega tra loro la neuroscienza e la conoscenza somatica, i sistemi educativi e la saggezza del tocco. Allo stesso tempo, colma una lacuna crescente nell'educazione moderna: la mancanza di **un apprendimento integrato e basato sulle relazioni** che favorisca uno sviluppo sano del sistema nervoso.

In un mondo in cui l'apprendimento è diventato sempre più cognitivo e scollegato dal corpo, la MTed riporta l'attenzione **sull'esperienza vissuta dell'essere umano**, dove regolazione,

Dal punto di vista dello Shiatsu, questo è ben noto. Il Ki non si stabilizza tramite la costrizione, ma attraverso il fluire. L'equilibrio emerge quando il sistema viene sostenuto nel movimento, nella risposta e nell'adattamento, non quando viene bloccato.

La Mindful-Touch Education lavora su questo principio offrendo percorsi concreti verso la regolazione. Attraverso pratiche semplici e consensuali che coinvolgono movimento, tocco e presenza relazionale, i bambini imparano a riconoscere e a vivere stati di calma dal profondo del proprio essere. La quiete, quando arriva, è un risultato, non un requisito.

Dalla Sala Trattamenti all'Aula: Un Nuovo Contesto per le Competenze Shiatsu

Dalla pandemia in avanti, molti operatori Shiatsu si sono posti la stessa domanda: come possono le nostre competenze sostenere la prevenzione fuori dalla stanza di trattamento, senza trasformarsi in terapia?

Da questa domanda è nata la MTed

Sviluppatasi in tempi recenti, la MTed traduce le competenze fondamentali dello Shiatsu (presenza, ascolto attraverso il tocco, consapevolezza del sistema nervoso, rispetto dei confini) in un linguaggio educativo che può essere appreso da insegnanti e personale scolastico.

connessione e resilienza si apprendono non tramite spiegazioni, ma attraverso la pratica.

Per noi operatori Shiatsu, questo non rappresenta un allontanamento dal nostro lavoro, ma la sua naturale evoluzione. Portando i principi della presenza, del tocco etico e della consapevolezza del sistema nervoso nelle scuole e nelle comunità, estendiamo la tradizione dello Shiatsu oltre la sala di trattamento e mettiamo a disposizione la sua saggezza come risposta preventiva e umana alle sfide del nostro tempo.

*** È disponibile su richiesta un elenco degli autori e delle fonti.

Invito all'azione per gli operatori shiatsu!
Diffondiamo lo Shiatsu nel mondo dell'istruzione ma senza trasformare le scuole in cliniche.

La Mindful-Touch Education (MTEd) sostiene gli operatori Shiatsu nel portare le loro competenze all'interno dei contesti educativi e comunitari. La formazione è focalizzata sul **tradurre le conoscenze tattili e relazionali in un linguaggio pedagogico** che gli educatori possano utilizzare in modo sicuro, etico e appropriato.

La formazione MTEd è esperienziale e basata sulla pratica, con una **breve introduzione alle neuroscienze**. Sviluppa la capacità di riconoscere gli stati del sistema nervoso, sostiene la regolazione e la co-regolazione attraverso la presenza e un tocco delicato, e offre un quadro chiaro ed etico in materia di consenso, confini e sicurezza.

Per molti operatori Shiatsu, la MTEd rappresenta una naturale evoluzione del proprio lavoro in quanto porta fuori dalla stanza di trattamento, la sensibilità verso il Ki, la capacità di regolazione e la presenza nella relazione. Porta tutto questo **all'interno di contesti di prevenzione, di relazione e sociali.**

Il corso non insegna lo Shiatsu

Insegna a riconoscere gli stati, emotivi, a favorirne la regolazione e a utilizzare il tocco in modo etico, consensuale e di rilievo quale strumento relazionale nell'ambito dell'educazione.

L'apprendimento è esperienziale e guidato dalla pratica: gli educatori prima percepiscono e interiorizzano la regolazione, e solo allora vengono trasmessi loro il linguaggio e i concetti per descrivere ciò che il corpo già conosce, proprio come nello Shiatsu in cui l'apprendimento parte dalla sensazione per arrivare alla comprensione.

Al centro vi è un'idea semplice, ben nota a ogni operatore Shiatsu: prima che i bambini possano imparare la regolazione, devono farne esperienza.

La MTEd offre questa esperienza agli educatori, prima su loro stessi, poi nelle relazioni con i bambini.

Il programma non prevede che gli educatori tocchino i bambini ed è fondato su principi etici e di tutela

Rita Griesche è direttrice della Scuola di Shiatsu di Murcia, in Spagna (shiatsuspain), dal 1998 e fondatrice della **Mindful-Touch Education (MTed)**. Educatrice, ricercatrice e artista, integra nel suo lavoro Shiatsu, neuroscienze e educazione somatica, con particolare attenzione alla regolazione del sistema nervoso, al tocco etico e al benessere preventivo. Dall'inizio della pandemia ha sviluppato un programma di Mindful-Touch Education, articolato in **quattro moduli in linea con l'istruzione del XXI secolo**, che sostiene l'apprendimento sociale ed emotivo attraverso pratiche incentrate sul corpo, sulle relazioni e sulle arti. Il programma è stato presentato in diversi convegni internazionali. È membro fondatore di **Touch in Action**, rete internazionale e interdisciplinare che collega la pratica esperienziale e la ricerca.

