

La Sinergia fra il Tui-Na e le ginnastiche energetiche

Estratto da: tesi di Marco Alessi, Corso di Tui-Na presso la Scuola di Agopuntura Tradizionale della città di Firenze, relatore Dott. Federico Berti

Si dice spesso che le ginnastiche energetiche possano essere di aiuto per coadiuvare i trattamenti di Tuina, che il Qigong (e il Taiji Quan ad esempio) abbiano effetti simili a quelli del massaggio; in effetti fra le discipline che costituiscono la Medicina Tradizionale Cinese, il Tuina e il Qigong sono considerate quelle più tipicamente mobilizzanti, quindi con effetti simili. Ma fino a che punto questo è vero? Cos'hanno in comune queste due attività in principio diverse e distinte?

La prima cosa che mi viene in mente a riguardo è una raccomandazione che do ai miei allievi nella nostra pratica dello Shintai-Eici (che sia nella sua parte di Qigong dolce o in quella marziale): *“immaginate di impastare il corpo, cercate di massaggiare gli organi interni mediante il movimento”*. Perché dico questo? Che c'entra il movimento con la stimolazione del corpo in profondità, fino agli organi?

Sappiamo che anche l'attività fisica comune stimola, a livello semplicemente meccanico, ad esempio la motilità intestinale, la respirazione, la circolazione sanguigna... ma mediante il movimento profondo, spesso circolare o ondulatorio, caratteristico del lavoro interno, si vanno direttamente a massaggiare gli organi interni in modo importante.

Curiosamente, nel repertorio delle tecniche Tuina non figura la cosiddetta manovra di impastamento, la più caratteristica del massaggio occidentale: oserei dire però che, per chi pratica determinati stili di Qigong o di arti marziali interne, tal manovra venga sostituita da questo tipo particolare di movimento corporeo, che ha veramente l'effetto di un massaggio profondo “impastante”!

Tutto questo rimanendo però a un livello semplicemente fisico: ma è possibile andare più in profondità, trovare un collegamento e una similitudine anche a livello energetico e di meccanismi di azione?

Essendo entrambi parte della MTC, il Tuina e il Qigong si basano sugli stessi principi, perciò seppur con modalità diverse andranno necessariamente ad agire sull'equilibrio energetico che regola le funzionalità corporee.

Quello che noto personalmente però è anche la loro somiglianza materiale e pratica, e non solo concettuale: si può vedere come tecniche ed esercizi si somiglino, sia nell'esecuzione che nei risultati, fra queste due discipline.

Nel Qigong esistono degli esercizi noti e trasmessi come pratiche eminentemente “ricaricanti” (ad effetto sistemico o su organi-funzioni specifici) esercizi che hanno spiccato effetto “mobilizzante”, e altri che hanno effetto “scaricante”: questi ultimi tendono ad essere maggiormente impegnativi fisicamente e si avvicinano all'attività fisica comunemente intesa. In questa distinzione sembra di ritrovare la stessa classificazione delle manovre del Tuina: tonificanti, armonizzanti, disperdenti...

La similitudine fra le manovre del Tuina e gli esercizi del Qigong va anche più nel dettaglio secondo me, in quanto pure i singoli esercizi possono avere effetti lievemente diversi in base al modo di eseguirli: i parametri che ne differenziano l'esecuzione, e quindi i suoi effetti, sono la velocità, il ritmo, e l'intensità del lavoro fisico; esattamente come avviene con le singole manovre del massaggio. Ad esempio un esercizio tipicamente mobilizzante avrà effetti più tonificanti se eseguito in modo lento e rilassato, magari con posizioni più alte e meno impegnative; può essere più “disperdente” quando effettuato a una velocità maggiore, in posizioni più basse, o in generale con picchi di contrazione muscolare più alti e una respirazione più veloce e intensa.

La pratica delle posture (per noi “esercizio del palo” o “zhan zhuang”) è considerata uno dei lavori più “energizzanti”: in Tuina lo chiameremmo “tonificante”. La respirazione è tranquilla e naturale, il lavoro è leggero, in posizione comoda, e si conserva l'energia; è il lavoro principale dell'Yiquan (boxe della mente o dell'intenzione) ma viene svolto anche nel Taiji Quan e in altri stili.

La pratica di questo esercizio si può configurare come una forma di meditazione in piedi (in giapponese viene chiamato infatti “ritsu zen” - zen in piedi) con il semplice mantenimento di una postura veramente statica, accompagnata da un'attenzione mentale a diversi aspetti e/o da visualizzazioni specifiche.

Le posture possono però essere usate anche come “contenitore esterno” di esercizi di controllo e sviluppo delle capacità fisiche (Qigong marziale) che comportano un leggerissimo lavoro di contrazione-rilassamento, come se si fosse sul punto di iniziare a compiere un movimento, che però non si realizza mai: la sensazione percepita di questo tipo di lavoro è detta “intenzione del movimento”.

Questi due tipi di lavoro sono ben diversi, nella sensazione soggettiva, da parte di chi li pratica, anche se l'apparenza dell'esercizio dall'esterno è la stessa: ricordiamo che, parlando di arti interne, l'essenza di ogni esercizio si trova nel lavoro di attenzione e visualizzazione che lo dirige, e non nella sua forma esteriore, che a volte, come in questo caso, è la medesima per esercizi differenti.

La posizione dei segmenti corporei nella pratica delle posture crea una serie di angoli che facilitano il libero scorrere della nostra “bioenergia”: le articolazioni sono in una posizione di semi-flessione, non sono mai totalmente flesse o al contrario iperestese, e a maggior ragione se si pratica la contrazione-rilassamento di cui prima, si accresce l'energia e se ne stimola la circolazione, rendendo il lavoro molto più di un semplice mantenimento di una postura immobile.

La posizione fondamentale della pratica delle posture rappresenta non a caso la posizione di partenza dalla quale eseguire la maggior parte delle manovre massoterapiche “statiche”, che non richiedono cioè uno spostamento dei piedi, e comunque la posizione a cui ritornare alla fine di quelle per cui è necessario un dislocamento del corpo: un primo importante punto di convergenza fra Tuina e Qigong.

Può succedere talvolta che una pratica serale delle posture, in special modo se praticate come Qigong marziale, porti a una certa insonnia (solitamente espressa come difficoltà all'addormentamento, piuttosto che come sonno agitato o risvegli notturni): bisogna qui fare una precisazione.

Un tale tipo di lavoro ha l'obiettivo di rendere disponibile una grande energia, con la prospettiva che questa venga poi liberata all'esterno mediante un successivo lavoro dinamico, spesso esplosivo: va cioè a costruire un capitale che andrà a sostenere gli esercizi più attivi e dispendiosi.

Se effettuata in modo intensivo, la pratica delle posture così concepita è bene sia seguita da questo lavoro in dinamica, che ha effetto di “scarico” (dispersione): diversamente una tale pratica, che tradizionalmente va a tonificare in particolar modo il sistema tendineo, muscolare e cardiocircolatorio, può andare a creare un “pieno” nelle logge legno e fuoco, il quale sappiamo potersi manifestare con insonnia.

Questo fenomeno ci ricorda che esistono sempre due facce della stessa medaglia (come del resto ci insegna la legge dello yin e dello yang) e che non tutte le forme di esercizio sono lavori da praticare costantemente, o indiscriminatamente in tutte le condizioni: vanno invece inquadrare in una logica più ampia, il che presuppone la necessità di capirne lo scopo e i meccanismi con i quali sono state messe a punto.

Nello Shintai-Eici identifichiamo 5 zone del tronco che chiamiamo “cerniere”: queste corrispondono pressapoco ai principali chakra dello Yoga, che a loro volta sono situati, non a caso, più o meno in corrispondenza delle principali ghiandole del sistema endocrino. Aggiungendo a queste i centri energetici posti sulla testa inoltre, abbiamo i nodi principali di quello che in MTC

chiamiamo “piccolo circuito celeste”.

Colgo l'occasione per inserire un pensiero per me importante: le diverse discipline spesso non dicono cose diverse ma usano solo un diverso linguaggio, che se decifrato e letto con apertura mentale può portare a un progresso, dato dall'unione delle conoscenze (e delle persone) piuttosto che alla loro frammentazione (che spesso crea poi una divisione).

Tornando alle cerniere dello Shintai-Eici, la loro stimolazione consiste nel mobilitarle in profondità, attivando muscoli profondi abitualmente non utilizzati, che si vanno quindi a rafforzare: questa mobilitazione si effettua mediante movimenti in principio lineari (più semplici) ma soprattutto cercando di eseguire con ogni cerniera un cerchio, o comunque un movimento ondulatorio, sui vari piani spaziali. Durante questo lavoro portiamo l'attenzione alle parti anteriore e posteriore del corpo contemporaneamente, in quanto si cerca di sentire il movimento di ogni cerniera e muovendoci, quando la parte anteriore ad esempio si apre-allunga, quella posteriore necessariamente si chiude-accorcia (come nel caso di un'estensione del busto) e viceversa.

Questi “fulcri” del movimento si trovano grossomodo a livello di: CV-6/GV-3 “basso ventre e sacro”, CV-8/GV-4 “ombelico e zona lombare”, CV-12/GV-6 “bocca dello stomaco e sotto le scapole”, CV-17/GV-9 “centro del petto e fra la scapole”, CV-22/GV-14 “base della gola e del collo”, a cui aggiungiamo EX-HN-3/GV-17 “centro degli occhi o terzo occhio”, e GV-20 “cima della testa” (che in quanto tale non ha un corrispettivo antero-posteriore, ma vi si può associare CV-1, chakra della radice nello Yoga, come a collegare alto e basso). Secondo alcuni studi, a questi centri sono associati rispettivamente: gonadi, surrenali, epitelio ghiandolare del pancreas, timo, tiroide, epifisi e ipotalamo, ipofisi.

Nella pratica corporea non si ha bisogno di localizzare il punto con la stessa precisione richiesta nella pratica terapeutica (che sia massoterapica o agopunturistica) e gli agopunti servono solo per identificare con precisione le zone corporee in cui le cerniere si trovano; quello che conta è “sentirle” dall'interno del corpo, con la sensibilità propriocettiva, ed è il loro movimento, quando finalmente riusciamo a muoverle, che ci permette di localizzarle con precisione (il che a sua volta, da lì in poi ci consentirà di dirigere ancora meglio l'attenzione e la pratica).

La stimolazione delle cerniere libera molto calore, come se queste tramite il movimento fossero “spremute” e liberassero il loro potenziale, e insieme alla pratica delle posture rappresenta la parte più tonificante del nostro lavoro.

Questi punti sono centri energetici importanti per molte funzioni corporee, e sono parimenti zone mobili del corpo capaci di sviluppare peraltro una grande forza fisica. Si ha perciò un legame fra movimento e stimolazione energetica, per la precisione una stimolazione diretta dei centri energetici tramite il loro movimento.

I centri energetici della testa, che in MTC corrispondono a yintang/dantian superiore e a baihui (6° e 7° chakra nello Yoga) vengono stimolati col movimento della testa, cioè delle articolazioni del collo, in quanto la scatola cranica non ha mobilità come il tronco.

Il movimento (parte attiva yang) è sempre associato all'ascolto del corpo (parte passiva yin) esattamente come una manovra di Tuina; e questo non solo per il lavoro delle cerniere ma per tutta la pratica.

La pratica delle posture e di quello che chiamo “Qigong delle cerniere o dei chakra” somiglia molto, negli effetti e nella sensazione (di pienezza, carica ed energia) a quella degli an-, mo-, zheng-, rou- fa del Tuina: provare per credere.

Gli esercizi in movimento accompagnano quelli delle posture, e questi due gruppi di esercizi si aiutano e si completano a vicenda: diversamente dalle posture qui i movimenti si realizzano esplicitamente, concretizzando la direzione del lavoro “contra-rilascia” delle posizioni, cioè realizzando quell'intenzione del movimento di cui abbiamo parlato.

Questo tipo di lavoro rappresenta l'immagine stessa del Taiji Quan, la sua forma di pratica fondamentale e più nota, ma è presente anche nell'Yiquan: i movimenti sono lenti, rilassati ed armonici. In realtà ogni singolo gesto dovrebbe coinvolgere sempre tutto l'insieme del corpo: ad esempio nello Shintai-Eici, i movimenti degli arti sono considerati espressione dell'attivazione delle

cerniere, e non dei semplici gesti di braccia e gambe.

Come gli angoli articolari nella pratica delle posture facilitano lo scorrere dell'energia, la forma precisa di ogni movimento provoca lo stiramento di determinati meridiani, ed eseguendo movimenti diversi (ad esempio l'intera sequenza del Taiji) si stimola bene tutto il sistema dei canali e la circolazione nel corpo intero. Il corpo si scioglie e si attiva in profondità, nello stesso tempo in cui si nutre, scalda e “riempie” la sua periferia: un elemento importante per utilizzare poi le mani nel massaggio.

Questo tipo di esercizio ha un effetto mobilizzante, e la sua sensazione è veramente quella di un rimescolamento di qualcosa all'interno del corpo, esattamente come dei tui-, gun-, yizhichan-anrou- yao- fa del Tuina: sono manovre più ampie, dinamiche, ritmiche o oscillatorie, ben visibili dall'esterno.

La rotazione dei capi articolari (yaofa) se ci pensiamo bene rappresenta nel corpo umano l'elemento costitutivo del movimento, in quanto questo si configura come un cambio della posizione relativa fra i segmenti corporei, la quale necessita di una variazione del rapporto fra le loro superfici articolari. Da questo punto di vista la natura del lavoro è esattamente la stessa, che si tratti di movimento eseguito volontariamente da soli (in Fisioterapia la chiamiamo “mobilizzazione attiva”) o realizzato da un operatore esterno (mobilizzazione passiva).

Pur essendo un lavoro tipicamente mobilizzante, quello del movimento lento in realtà è anche tonificante: possiamo pensare al principio della MTC secondo cui, se l'energia non circola liberamente finisce per diminuire, mentre se scorre senza intoppi tende ad aumentare. Si potrebbe quindi dire che non c'è un confine netto fra tonificazione e armonizzazione, ed effettivamente non c'è un confine netto neanche fra il lavoro delle posture e quello del movimento lento. Inoltre, all'opposto, anche la pratica delle posture tende a mobilizzare, “caricando” di energia il corpo: possiamo constatare come la stessa cosa avvenga anche nel Tuina, dove alcune tecniche tipicamente tonificanti aiutano anche, in certa qual misura, a rimuovere i ristagni.

Perciò i capitoli “posture” e “movimento lento e rilassato” sono strettamente interconnessi, e si basano sugli stessi principi: il lavoro di contrazione-rilassamento nelle posizioni “crea l'input” del movimento, la cui sensazione viene esplorata nel dettaglio col movimento effettivo, lento e sciolto, realizzato concretizzando questo input. “Condensando” invece, come si dice in gergo, il movimento per giungerne all'origine e cogliere ciò che lo fa nascere, si tende a diminuirne l'ampiezza, avvicinandosi così alla pratica delle posture.

Inoltre in ogni forma di lavoro, le cerniere devono essere sempre attive: abbiamo così uno stretto legame fra le varie pratiche, senza un confine netto fra l'una e l'altra.

Sappiamo che una manovra di Tuina può essere eseguita in modo più tonificante, armonizzante o disperdente: variando ampiezza, velocità, ritmo, intensità-profondità si varia l'effetto della tecnica. Lo stesso succede con i vari esercizi del Qigong, poiché ognuno di essi può essere effettuato con delle varianti che ne differenziano leggermente gli effetti: come regola generale un micromovimento interno e/o localizzato nelle cerniere sarà molto energizzante, un movimento esplicito sarà più mobilizzante, un movimento più ampio e/o più veloce sarà molto mobilizzante, fino a che...

Quando i gesti divengono molto ampi, o veloci, o decisi, diventano più impegnativi fisicamente e liberano molta energia: si ha un lavoro “di scarico”, praticamente una dispersione. Anche in questo caso possiamo notare un parallelismo fra le caratteristiche di questi esercizi e le manovre Tuina tipicamente disperdenti: a parte l'ampiezza e la velocità, i movimenti sono spesso decisi e intensi.

Nel caso del massaggio l'intensità è data dalla “forza” impiegata nelle manovre e dalla loro profondità (le quali sono poi funzione l'una dell'altra) mentre per intensità degli esercizi si intende in questo caso lo sforzo richiesto, potremmo dire la forza necessaria, per la loro esecuzione.

Mi baso sull'analisi delle sensazioni fisiche evocate dalle varie pratiche e sui loro effetti “energetici”, senza addentrarmi in complesse spiegazioni biomeccaniche o biochimiche, sull'esercizio fisico e sul fenomeno della fatica (peraltro molto complesso): il lavoro degli esercizi

cosiddetti “di scarico” è secco e spesso esplosivo, e trasmette una intensa sensazione di “liberazione” nel corpo, che può arrivare a risultare “svuotante” e stancante.

L'effetto e la sensazione di questo tipo di lavoro è simile ai vari na-, dian-, qui-, ji- fa del Tuina, e così come queste tecniche sono controindicate in caso di vuoti, così gli esercizi dinamici non sono adatti, come si capisce intuitivamente, in caso di astenia e debilitazione.

Il fatto che la nostra sensibilità ci suggerisca di evitare lavori faticosi e intensi in caso di stanchezza, è per me una prova della vicinanza fra manovre Tuina disperdenti ed esercizi Qigong “scaricanti”: al di là delle dimostrazioni scientifiche, ricordiamo di come la MTC sia una disciplina che interpreta, e spiega, i fenomeni corporei in base alle loro analogie con gli eventi naturali. Queste analogie sono suggerite, oltre che dall'osservazione e dal ragionamento, anche dalla sensibilità e, come già detto, su questo piano si sviluppa la presente riflessione.

Come avviene fra le posture e il movimento morbido, ugualmente non vi è un confine netto fra un movimento morbido, uno più veloce, e uno secco ed esplosivo: l'intensità del movimento può avere infinite sfumature.

Un fenomeno interessante è che dopo un po' di pratica in movimento lento e “denso”, il quale ha effetto caricante, si ha proprio il bisogno di esplodere per scaricare: ricordo quindi il concetto espresso in precedenza, secondo cui non tutte le forme di pratica sono adatte per ogni condizione e per ogni momento, ma che ogni lavoro vada inquadrato in una prospettiva più ampia. Questa prospettiva può rivolgersi sia, per così dire, “in parallelo”, cioè combinando opportunamente le varie pratiche in modo da formare un lavoro completo e bilanciato, quanto “in serie”, cioè organizzando il lavoro in una prospettiva temporale: le condizioni fisiche e di salute cambiano col tempo, e la pratica deve evolvere con esse, modificandosi.

Sappiamo infatti quanto il vero valore dei metodi naturali e olistici, lo si apprezzi al meglio in una prospettiva di lungo periodo (e a scopo preventivo).

Personalmente raccomando sempre una certa quota di lavoro dinamico, in primis come forma di esercizio aerobico, e poi come esercizio che, essendo diverso dal lavoro dolce di base, consenta al praticante una diversa e maggiore presa di coscienza di sé, apprendendo inoltre una forma di pratica che in determinate circostanze può risultargli utile: questo in quanto non si ha sempre e solo bisogno di rilassarsi e rallentare, ma a volte anche di esprimersi, liberare all'esterno e, come si dice, “sfogarsi”, “buttare fuori”.

Per lo stesso motivo, oltre che come forma alternativa di interazione con i compagni di allenamento, mi sembra molto utile la pratica di almeno un po' di lavoro marziale. Che dir se ne voglia, una parte aggressiva esiste in ognuno di noi: negarla, per mia modesta esperienza, può solo portare a problemi successivi. Conoscerla e controllarla può solo farci del bene, oltre ad essere indispensabile per determinati profili costituzionali. Parlando di conoscenza di sé, lo yin e lo yang dell'argomento mi suggeriscono che se è molto utile discendere in profondità dentro noi stessi, con calma e concentrazione, dall'altra parte per conoscerci davvero dobbiamo anche liberare le nostre potenzialità in modo vivace, gioioso, dinamico, e perché no anche in modo duro, mettendosi alla prova in una certa qual misura.

Il lavoro sull'aggressività viene fatto in ambiente sicuro e di fiducia, cosa che aiuta a liberare questa parte in modo controllato, in quanto gli altri non hanno reale volontà di nuocerli: è uno dei motivi per cui non parlo di “avversari” ma di “compagni di pratica”. Per quanto possiamo lavorare in modo serio, duro e “aggressivo” vi è molto rispetto reciproco: il che rappresenta un valore aggiunto, un'educazione ulteriore, crea legame e complicità nel gruppo.

Ci sono molte forme di pratica: nello Shintai-Eici ad esempio si va dal lavoro settoriale di ogni singola cerniera a quello in cui tutte queste si attivano in modo sinergico, creando un movimento globale, ampio, spesso “ad onda”, che mobilita bene il corpo fino in profondità. Da questa pratica ampia che fa lavorare estesamente il corpo si va a quella sottile e profonda, quasi invisibile dall'esterno, delle posture, che fa lavorare intensamente l'intenzione e la sensibilità, e da questa agli esercizi in movimento: più o meno lenti, morbidi e rilassati, o veloci, secchi ed esplosivi.

Ci sono poi esercizi di stretching statico dei meridiani, respirazioni, meditazioni profonde in posizione seduta o sdraiata, e all'opposto dei lavori di movimento a terra e di potenziamento che sono fisicamente intensi (oltre naturalmente al combattimento libero).

Le varie pratiche possono essere svolte da soli o con un compagno, a mani vuote o con armi. La pratica lenta con un compagno rappresenta uno scambio "energetico" sottile veramente particolare e intenso, e anche piacevole, in quanto questo tipo di esercizio richiede collaborazione e sincronia: non vi è competizione, si è sempre a contatto col compagno, spingendosi e spostandosi a vicenda, facendo sembrare l'esercizio una specie di massaggio reciproco, e sviluppa una sensibilità tattile e "sottile" che nella pratica terapeutica torna veramente utile.

Anche la pratica con le armi sviluppa una sensibilità particolare (specie nelle mani) dovuta al fatto di impugnare uno strumento; inoltre l'arma rappresenta una specie di antenna, tesa a captare il compagno, il che porta come ad estendere questa sensibilità corporea anche nello spazio circostante.

In generale i movimenti sciolti dei polsi e delle mani, il rilassamento delle spalle (e di tutto il corpo) svolti nel Qigong e, ancor più, nella pratica marziale creano le premesse per un'esecuzione ottimale delle manovre di Tuina, specialmente quelle di difficile esecuzione come gunfa e zhengfa.

Ugualmente alla pratica terapeutica, che per essere efficace deve prevedere una minima domestichezza con ogni manovra e con ogni tecnica complementare, anche la pratica corporea personale deve essere secondo me quanto più varia possibile: senza divenire dispersivo e far perdere il nucleo centrale del lavoro, l'allenamento deve consentire di esplorarsi eseguendo attività differenti, le quali danno ognuna una sensazione diversa, ed esprimersi in modo consoni allo stato d'animo del momento, che non è mai piatto e sempre uguale.

Così come ogni operatore ha nel suo repertorio delle manovre con le quali è più efficace nella sua attività terapeutica, ugualmente ci sono degli esercizi che si confanno maggiormente alla propria natura. Ma spesso quelli di cui abbiamo più bisogno sono proprio quelli che, di primo acchito, ci attraggono meno: così come alcune manovre Tuina fastidiose, che però ci servono a sbloccare qualcosa, in quel momento in stato di stasi dentro di noi...

Se gli esercizi sono vari ma mi consentono di mantenere il mio centro, rappresentando solo, come uso definirli, delle "variazioni su uno stesso tema", potrò scoprire e liberare parti diverse di me, e acquisire una gamma di strumenti diversi che mi possono aiutare in momenti diversi: esattamente come ad ogni condizione corrispondono manovre terapeutiche più indicate di altre.

Mi pare evidente che il Qigong e le arti marziali interne abbiano moltissimi punti in comune col Tuina: anzi li definirei quasi speculari... E' chiaro che le ginnastiche energetiche abbiano effetti molto simili a quelli del massaggio cinese, e che scegliendo gli esercizi giusti queste possano coadiuvare i trattamenti.

Se questo è vero dal punto di vista del paziente, altrettanto lo è dal punto di vista dell'operatore (argomento che potrà essere trattato in un articolo dedicato). Nella pratica terapeutica, mantenere la carica e la centratura è necessario per poter eseguire trattamenti efficaci; fare trattamenti senza andare in esaurimento tutela la nostra salute, e ci consente di poter continuare ad eseguirli domani.

La pratica richiede attenzione, intenzione e sensibilità, tutte qualità che spesso sono annebbiate o assopite, ma non il ragionamento razionale: tutt'altro. Praticando correttamente riposiamo il nostro cervello intellettuale, così continuamente iperattivo al giorno d'oggi, liberiamo il nostro cervello emotivo, così spesso bloccato, e così facendo consentiamo al nostro cervello primordiale di attivarsi ed emergere: non a farlo apposta, ma sarebbe come "disperdere", "armonizzare", "tonificare"...