

## **L'intestino, secondo cervello**

Cito dalla dispensa che forniremo ai partecipanti al seminario:

“Studi hanno collegato la mancanza di peptidi prodotti dalla flora batterica buona a depressione, disturbi dell'umore, schizofrenia, parkinson e perdita della memoria (...). Un alterato equilibrio intestinale può causare depressione, ma anche molto di più. Uno studio della prestigiosa rivista Lancet ha scoperto che soggetti affetti da morbo di Chron o colite ulcerosa sviluppano lesioni alla materia bianca cerebrale, con la stessa frequenza che si riscontra in soggetti affetti da sclerosi multipla. Il 42% dei pazienti affetti da Morbo di Crohn e il 46% di quelli affetti da colite ulcerosa hanno lesioni a livello della materia bianca cerebrale.

Intestino infiamme equivale dunque a cervello in fiamme”

Un tema fondamentale per la salute quindi, per la prevenzione delle malattie neurodegenerative così come per il corretto funzionamento del sistema immunitario in generale.

### **Del perché una Scuola di arti marziali si occupa di medicina**

Anzitutto contesto il fatto che a parlare di salute debbano essere solo quella sorta di chierici della scienza unica di stato rappresentata dagli “specialisti”.

Il contributo fondamentale di branche della ricerca scientifica come la biologia evolutiva giacciono oggi del tutto inascoltate, ma ci dicono con forza e in modo convincente che molte malattie moderne (ad esempio: alcuni tipi di cancro, l'osteoporosi, il diabete di tipo 2, l'alzheimer, l'obesità, la carie, le sindromi ansiose e depressive e molte epidemie moderne...) derivano dal fenomeno del “mismatch evolutivo”. (cfr il fondamentale testo di Daniel Lieberman, Storia del corpo umano, evoluzione, salute e malattia, 2013).

Ovvero, l'evoluzione adattiva del nostro corpo così come ha preso forma in milioni di anni è in netto conflitto con l'ambiente socio-culturale in cui viviamo!

Dunque di questo sistema capitalistico ci si ammala, e si muore.

Chiaro il concetto? Non si tratta di affermazioni di sognatori ribelli, ma di ricercatori che hanno condotto analisi raffinate centrate sull'anatomia, la paleontologia, la biomeccanica.

Stando così le cose, la prevenzione dovrebbe avere un ruolo da regina, andando a correggere quel che il sistema aggrava, invece non ha più nessuno spazio, per una ragione molto semplice: non alimenta i profitti stratosferici di piccole oligarchie.

Se guardiamo a come vanno le cose in riferimento all'epidemia di covid 19, è evidente: è un tabù parlare di prevenzione (ma anche di cure), di stile di vita sano, così come di recupero di ciò che in nome del liberismo si è distrutto del sistema sanitario nazionale, a partire dalla medicina territoriale (che è quella che storicamente

destinava risorse alla prevenzione nei territori). Resta forse soltanto la pediatria ad occuparsi della salute dei piccoli pazienti in senso generale e non solo della malattia, tenendo sott'occhio in maniera integrata vari aspetti che in altri ambiti della medicina son tutti separati, parcellizzati fino a perdere di vista la persona come unità di corpo e spirito (o psiche se volete).

Anzi, si fa di tutto per castigare la prevenzione, basti pensare alla chiusura delle palestre, a quanto l'attività motoria sia stata demonizzata dai mass media, con la "caccia al ranner", le mirabolanti operazioni di polizia con elicotteri e droni sulle spiagge, l'inutile imposizione di dispositivi come le mascherine persino per farsi una passeggiata in solitaria al parco. Indurre paura generalizzata per condizionare a vivere nel modo più insano, chiusi in casa se non per produrre e consumare, rinunciando a respirare in modo sano, e a vivere la socialità che è altrettanto imprescindibile per la salute psichica della nostra specie.

Molto più proficuo invece alimentare il concetto di "guerra" al virus: ogni guerra ha le sue fanfare, la sua propaganda menzoniera, orde di fanatici sostenitori pronti a scannarti se non stai nel coro, cappellani militari che benedicono i cannoni.

E naturalmente un "fronte interno" da criminalizzare per mettere al bando ogni opposizione anche solo di pensiero, oggi accomunato dall'identificazione con un presunto "negazionismo". Termine questo che fino a ieri identificava con nettezza il revisionismo storico di matrice neofascista, al quale si è fatto così un enorme regalo sul piano semantico-concettuale. L'uso generico e banale del significante indebolisce e destruttura il significato!

**La "guerra" ha bisogno di pensiero unico, e partito unico, come infatti sta avvenendo sotto ai nostri occhi, a detrimento della democrazia costituzionale in generale e dei settori popolari in particolare.**

Ritengo l'iniziativa del 6 marzo di grande valore per una Scuola che non vuole trasmettere solo sport, ma una Via completa di lavoro personale, che includa il livello fisico, mentale, neurologico ed emozionale.

Una Via basata sulla ricerca permanente, e sull'integrazione di pratiche e teorie multidisciplinari, senza alcun approccio dogmatico e fideistico, che lascio volentieri agli scienziati e agli adepti di filosofie mistico-gelatinose come la new age.

A me interessa affinare empiricamente strumenti di comprensione della realtà, ma soprattutto utili all'azione per trasformarla.

Si tratta di forgiare persone integre, sottratte alla vita da zombies che questa società malata vorrebbe imporre avendo il profitto come feticcio e unico fine, patologizzante e mortifero.

Questa integrità non può che scaturire da un allenamento su tutti i piani dell'esistenza, a partire da quello corporeo fino ai livelli più sottili: "così in alto, così in basso".

Dal rispetto e dall'integrazione con la natura e con il mondo animale, fino a uno scambio tra simili che non sia mai più all'insegna del dominio classista, del razzismo, del sessismo patriarcale, della violenza, della guerra. Se accettiamo supinamente il modello di vita e di relazioni che il sistema di potere ci sta confezionando col pretesto della crisi sanitaria, non solo tutto ciò sarà semplicemente impraticabile, ma

avanzerebbero nel degrado a tappe forzate, verso dimensioni distopiche in cui anche il semplice “habeas corpus” sarà un lontano ricordo, e la disperazione sociale specialmente delle fasce più deboli per classe o per età diverrà sempre più la norma. Guardiamo i bambini, guardiamo i più anziani, e cerchiamo un sussulto di dignità e rivolta nelle nostre coscienze!

**Per questo non mi interessa minimamente una visione “da palestra” del mio compito di insegnante, tantomeno avere dei palestrati come allievi!**

Nella mia visione, Tutto è Uno, senza soluzione di continuità: salute-combattimento-evoluzione personale.

Questo è il mio modo per essere guerrieri nella vita di ogni giorno, e non guerrieri di plastica che si spezzino alle prime avversità della vita o che si lascino plasmare dalle manipolazioni del potere!

Mi interessa praticare la vita e non fermarmi a vivere la pratica in qualche futura struttura che proponga allenamenti sterilizzati da disinfettanti, camici e mascherine.

**E se il potere fa diventare le pratiche semi-clandestine e sovversive...tutto valore aggiunto!** Con chi vorrà, mi allenerò per boschi!

Questa fase storica è una splendida occasione, davvero penso che in questo senso l'epidemia ci regali un'occasione unica per rompere gli schemi, scoprire ciò che è davvero vitale per i destini dell'umanità e del pianeta stesso. Personalmente ho imparato ad essere più resiliente, a cogliere nelle difficoltà che attraverso da un anno a questa parte, come tutti, ogni singolo spazio mi permetta di aumentare le mie conoscenze e condividerle praticamente con i miei compagni di strada.

**La resilienza è la chiave per essere efficacemente Resistenti**, non la rigidità identitaria, come ben si vede nella triste sorte di molti ex ribelli che oggi son tutti a cuccia a tremare dentro casa, senza mettere in discussione una virgola di quanto accade!

E per me che sono un cultore delle arti classiche cinesi, è anche un modo per ricollegarmi a quei guerrieri ribelli che nella Cina di fine '800 si salutavano palmo e pugno col motto “Fan Qing Fu Ming” (spodestare gli usurpatori Qing, provenienti dalla Manciuria, ristabilire il comando della dinastia cinese dei Ming).

Occorre coraggio, molta disciplina, chiarezza di vedute.

Mi auguro che i nostri incontri di studio e di pratica siano contributi importanti di questa ricerca.

Brisighella, febbraio 2021

Maestro Davide Milazzo