



COLONNA VERTEBRALE: IL FILO DELLA VITA

Silvia Canossi

Matricola N° 0150

Relatore: Andrea Navoni



*Abbiamo davanti agli occhi i peccati degli altri uomini,
ma i nostri li portiamo sulla schiena.
(Lucio Anneo Seneca)*

INDICE

- **INTRODUZIONE** PAG.5

- **CAPITOLO 1:**
ANATOMIA E FISIOLOGIA DELLA COLONNA VERTEBRALE PAG.7
 - 1.1: LE VERTERE PAG.8
 - 1.2: MUSCOLATURA PAG.12
 - 1.3: IL SISTEMA NERVOSO PAG. 15

- **CAPITOLO 2:**
EMBRIOLOGIA: SVILUPPO DELLA COLONNA VERTEBRALE E ANNESSI PAG. 19
 - 2.1: DERIVAZIONE DEGLI ORGANI DAI FOGLIETTI EMBRIONALI PAG. 22

- **CAPITOLO 3:**
LA COLONNA VERTEBRALE IN MEDICINA TRADIZIONALE CINESE PAG. 23
 - 3.1: I PO: LE 7 ANIME CORPOREE PAG. 24

- **CAPITOLO 4:**
AGE GATE THERAPY PAG. 27
 - 4.1: FISICA QUANTISTICA PAG. 30
 - 4.2: LA MAPPA AGE GATE PAG. 31
 - 4.3: LA PRATICA DI AGE GATE PAG. 34

- **CAPITOLO 5:**
PSICOSOMATICA DELLA COLONNA VERTEBRALE PAG.37
 - 5.1: IL PORTAMENTO PAG. 38
 - 5.2: DISCHI VERTEBRALI E SCIATICA PAG. 38
 - 5.3: LA SCOLIOSI PAG. 39

• <u>CAPITOLO 6:</u> <u>SIMBOLISMO DELLA COLONNA VERTEBRALE</u>	PAG. 41
– 6.1: I CHAKRA	PAG. 45
– 6.2: COLONNA VERTEBRALE: LA SCALA D'ORO	PAG. 47
– 6.3.1: ASTROLOGIA	PAG. 48
– 6.3.2: LA COLONNA VERTEBRALE NEL TEMA NATALE	PAG. 50
• <u>CAPITOLO 7:</u> <u>LA TECNICA METAMORFICA</u>	PAG. 53
– 7.1: LO SCHEMA PRENATALE DI ROBERT ST.JOHN	PAG. 57
• <u>CAPITOLO 8:</u> <u>L'IMPORTANTANZA DELLA COLONNA VERTEBRALE IN RIFLESSOLOGIA PLANTARE</u>	PAG. 62
– 8.1: PROTOCOLLO RIFLESSOLOGICO PER L'ARMONIA DELLA COLONNA VERTEBRALE	PAG. 68
• <u>CAPITOLO 9:</u> <u>IL RESPIRO</u>	PAG.72
• <u>CAPITOLO 10:</u> <u>NUTRIZIONE: LA DIETA ANTINFIAMMATORIA</u>	PAG. 74
– 10.1: L'INFIAMMAZIONE	PAG. 74
– 10.2: I CIBI PROINFIAMMATORI	PAG. 75
– 10.3: I CIBI ANTINFIAMMATORI	PAG. 75
– 10.4: IL DOLORE	PAG. 77
• <u>CAPITOLO 11:</u> <u>SPERIMENTAZIONE PRATICA</u>	PAG. 78
• <u>CONCLUSIONI</u>	PAG. 81
• <u>RINGRAZIAMENTI</u>	PAG. 84
• <u>BIBLIOGRAFIA</u>	PAG. 85

INTRODUZIONE

Questa mia tesi nasce dall'esigenza e dalla curiosità di far luce su una parte del nostro corpo che mi ha sempre attirato molto.

Durante la mia carriera di lavoro nei centri benessere, ho massaggiato moltissime schiene, una fortuna preziosissima che mi ha portato a guardare, toccare e imparare a sentire questa parte del corpo così complessa e affascinante. Ho imparato ad osservare la postura, le curvature del rachide, a sentire la muscolatura, a riconoscere le contratture muscolari. Negli anni non ho mai trovato una persona senza contratture e io da brava massaggiatrice "operaia" mi mettevo di impegno lavorandole, scaldandole, cercando di scioglierle. Sono sempre stata una brava massaggiatrice, ho ricevuto un dono: ho nelle mani quella sensibilità che mi permette di soffermarmi dove ce n'è bisogno.

Una cosa però mi mancava, una parte fondamentale. Essendo abituata ad entrare in cabina di massaggio con persone sempre diverse, nel tempo mi sono dimenticata che quella schiena e quel corpo seminudo appartenevano ad un essere umano. Sembra scontato ma non lo è.

Ripensandoci dopo anni, mi rendo conto di quanta superficialità ho avuto. Io, la brava massaggiatrice, mi ero talmente abituata a quel che facevo ogni giorno, che trattavo i clienti come un pezzo di ferro inanimato, lavorato nella catena di montaggio di una fabbrica. Non mi curavo dei loro lamenti di dolore, dei loro sussulti: io dovevo lavorare quella contrattura. In quel momento c'ero solo io e il mio compito, il dover fare un buon lavoro e lui, portatore di schiena, non mi doveva distrarre.

È incredibile ma è come se fossi sempre stata sola in quella cabina, come se attaccata a quella schiena non ci fosse una testa o un cuore pulsante.

Quanta superficialità. Se tornassi indietro vorrei guardare in faccia queste persone e chiedere loro scusa, probabilmente non capirebbero, molti mi hanno ringraziato perché sono stati meglio, ma io mi sento in debito con loro.

Oggi sono qui con una nuova consapevolezza, non mi giudico, ma ringrazio la "brava massaggiatrice" per avermi dato l'opportunità di avere oggi un punto di partenza e poter andare oltre le ossa, i muscoli e le contratture.

Molte delle persone che incontro soffrono di mal di schiena, io stessa ne ho sofferto e ne soffro a periodi alterni. Ernie, protusioni, lombalgie, lombosciatalgie, cervicalgie, eccetera, sono tra i disturbi più frequenti del nostro tempo.

Questo mi porta a pormi delle domande a riguardo: cosa c'è dietro queste problematiche legate

alla nostra colonna vertebrale? Come mai così tante persone ne sono afflitte? Quale messaggio ci vuol portare la spina dorsale?

Ecco che ad un tratto non mi interessa più massaggiare contratture ma mi appassiona una visione più ampia, mi chiedo cosa racchiuda di così importante la nostra schiena da doverci tormentare così frequentemente.

In questa mia tesi ho voluto fare un lavoro di ricerca per approfondire i vari aspetti della colonna vertebrale, tralasciando ciò che è campo della medicina allopatrica e soffermandomi su quali dati preziosi può fornire ad un Naturopata questa parte.

Ho scoperto che c'è un tesoro profondo e misterioso, un mondo affascinante pronto per essere sperimentato.

In queste pagine ho cercato di fare un quadro generale, una sorta di manuale pratico, una guida all'utilizzo della colonna vertebrale in Naturopatia, come strumento valutativo e di trattamento, non tralasciando una parte legata al mondo psicosomatico ed interpretativo, delle chiavi di lettura che possono aiutarci a comprendere meglio la persona che si rivolge a noi.

L'obiettivo è quello di far emergere cosa c'è oltre il mal di schiena e trattare la persona e questa zona con l'amore e l'attenzione che merita perché, come leggerete, è una fonte inesauribile di informazioni.

Buona lettura!



*"La vera rivoluzione deve
cominciare dentro di noi"*

Ernesto Che Guevara

CAPITOLO 1

ANATOMIA E FISIOLOGIA DELLA COLONNA VERTEBRALE

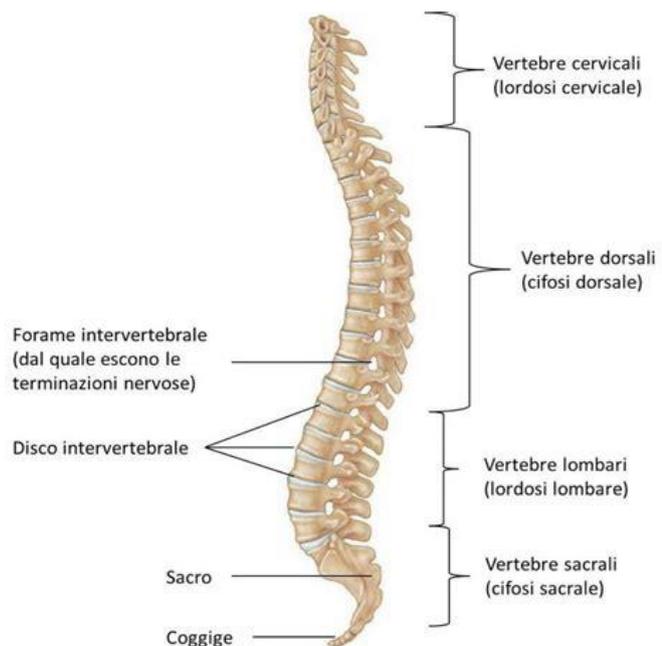
La colonna vertebrale è un'asta ossea flessibile, formata dalla sovrapposizione di 33/34 elementi ossei, simili tra loro, chiamati vertebre.

La colonna vertebrale è impari e mediana ed è posta dorsalmente, le vertebre sono disposte l'una sull'altra lungo l'asse verticale del corpo e si articolano tra loro in modo da permettere movimenti di flessione sul piano sagittale e sul piano frontale, ottenendo un'elevata flessibilità complessiva. Tale flessibilità è resa possibile anche dalla presenza di dischi intervertebrali interposti tra una vertebra e la successiva; grazie alla loro comprimibilità consentono il movimento reciproco di una vertebra sulla successiva. I dischi intervertebrali sono strutture cartilaginee che completano e proteggono le facce articolari delle vertebre.

La colonna vertebrale è l'asse portante del corpo umano: superiormente sostiene la testa, con la quale si articola; nella parte mediana fornisce inserzione alla gabbia toracica sulla quale, a sua volta, si inseriscono gli arti superiori; nell'estremità inferiore si inserisce il cinto pelvico con le ossa del bacino su cui si inseriscono gli arti inferiori.

La colonna vertebrale non è perfettamente rettilinea, ma presenta una serie di curvature necessarie per stabilizzare la postura e la deambulazione: a livello cervicale e lombare troviamo una curvatura convessa anteriormente detta lordosi; a livello dorsale e sacro-coccigeo troviamo una curvatura convessa posteriormente, detta cifosi.

La colonna vertebrale è percorsa interiormente dal canale vertebrale formato dalla sovrapposizione delle vertebre e all'interno troviamo il midollo spinale. Ai lati del canale vertebrale troviamo i fori intervertebrali, uno per lato a livello di ogni vertebra, necessari per consentire l'uscita dei nervi spinali.



1.1: LE VERTEBRE

Le vertebre sono le ossa che compongono la colonna vertebrale e, in base alla loro conformazione, vengono suddivise in 5 gruppi:

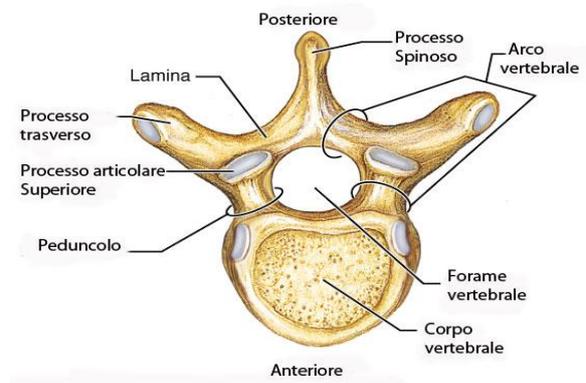
- 7 vertebre cervicali;
- 12 vertebre dorsali;
- 5 vertebre lombari;
- 5 vertebre sacrali;
- 4/5 vertebre coccigee.

Tutte le vertebre si somigliano tra loro per alcune caratteristiche morfologiche ma variano leggermente a seconda della loro posizione.

La parte più importante di una vertebra è costituita da una struttura cilindrica posta anteriormente, chiamata corpo che presenta sulle basi due facce articolari, necessarie per l'articolazione con le vertebre contigue. Al corpo della vertebra si salda l'arco vertebrale mediante due peduncoli posti sulla faccia posteriore. L'arco vertebrale continua posteriormente con un processo, diretto verso il basso, chiamato apofisi spinosa. Ai lati dell'arco vertebrale si dipartono due espansioni ossee, una per lato, chiamate apofisi trasverse dirette orizzontalmente e lateralmente.

Nel punto in cui le apofisi trasverse si saldano all'arco vertebrale, si dipartono le apofisi articolari, due per lato, una rivolta verso l'alto e una rivolta verso il basso, per un totale di quattro apofisi per ogni vertebra.

Le apofisi articolari sono provviste di faccette articolari per l'articolazione con le analoghe apofisi presenti sulle vertebre contigue. Al centro della vertebra è presente un grosso foro chiamato foro vertebrale, di forma circolare, delimitato anteriormente dal corpo della vertebra e lateralmente e posteriormente dall'arco vertebrale: la sovrapposizione dei fori vertebrali forma il canale vertebrale. Il corpo della vertebra, che è un osso breve, è formato al centro da un osso spugnoso, mentre la sua parte esterna e tutte le apofisi e i processi precedentemente descritti sono formati da tessuto osseo compatto.

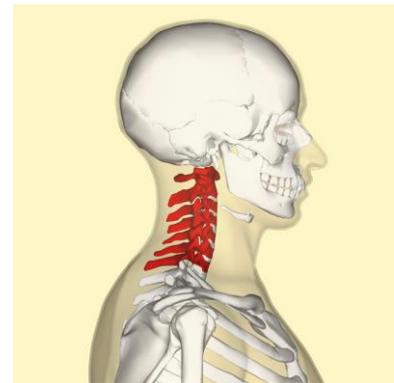


Se osserviamo le vertebre nella loro successione lungo la colonna notiamo una variazione progressiva della loro struttura:

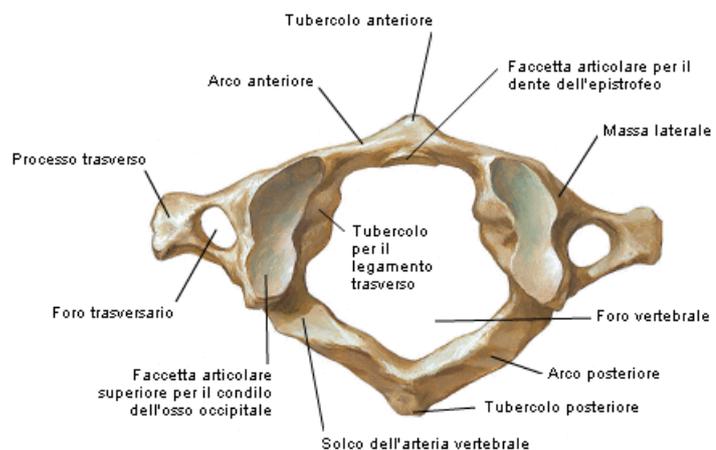
- il volume delle vertebre cresce progressivamente, soprattutto il corpo vertebrale, scendendo dalla prima cervicale fino all'ultima lombare, in relazione alle maggiori sollecitazioni dovute al peso del corpo; da questo punto in poi il fenomeno s'inverte, ovvero il volume torna a diminuire fino all'ultima coccigea la quale è ridotta a dimensioni piccolissime;
- il foro vertebrale, inizialmente molto ampio, riduce il suo diametro progressivamente fino a giungere all'ultima vertebra sacrale, dove ha fine; nelle vertebre coccigee è assente;
- le apofisi spinose sono orientate orizzontalmente nelle vertebre cervicali e sono bifide; scendendo, nelle vertebre dorsali, sono sempre più orientate verso il basso; nelle vertebre lombari tornano progressivamente ad orientarsi orizzontalmente.

VERTEBRE CERVICALI

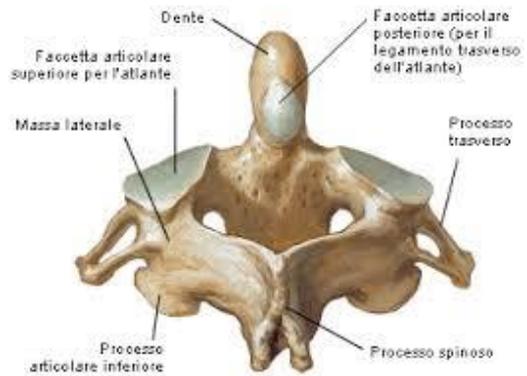
Costituiscono lo scheletro del collo. Questo gruppo di vertebre è formato da 7 elementi tutti simili tra loro, con l'eccezione delle prime due vertebre, **Atlante** ed **Epistrofeo**. Queste due vertebre sono molto diverse da tutte le altre.



L'Atlante è la prima vertebra cervicale, così chiamata perché sostiene il peso del capo (come nella mitologia greca Atlante sosteneva la terra sulle spalle); superiormente si articola con il cranio tramite l'osso occipitale, inferiormente si articola con l'epistrofeo. L'atlante è privo di corpo e possiede un foro vertebrale molto grande. Ai lati del foro vertebrale, sulla superficie superiore della vertebra, sono presenti due faccette articolari per l'articolazione con le ossa occipitali. Inferiormente, sul piano sagittale mediano e in posizione anteriore, è presente una faccetta articolare per il dente dell'epistrofeo.



L'**Epistrofeo** è la seconda vertebra cervicale, caratterizzata dalla presenza di una sporgenza, simile ad un perno, che dal corpo sale verso l'alto, in posizione anteriore, chiamato dente dell'epistrofeo o processo odontoideo. Questo processo penetra nel foro dell'Atlante e si articola con la sua apposita faccetta articolare. Il gioco articolare compiuto da queste vertebre consente tutti i movimenti del capo:



l'articolazione tra l'occipite e l'atlante consente la flessione del capo (movimento del sì); l'articolazione atlante epistrofeo rende possibile la rotazione del capo (movimento del no).

Le caratteristiche principali delle altre vertebre cervicali sono: la presenza di un corpo molto piccolo e un foro molto grande, l'apofisi spinosa biforcuta e le apofisi trasverse molto ridotte rispetto alle dorsali, percorse da un piccolo foro verticale per il passaggio dell'arteria vertebrale.

VERTEBRE DORSALI

Sono 12 elementi ossei e hanno la caratteristica di presentare lateralmente, lungo le due circonferenze superiori ed inferiori del corpo, due semi-faccette articolari chiamate rispettivamente semi-faccette articolari superiori e semi-faccette articolari inferiori; insieme formano una faccetta articolare completa, utilizzata per l'articolazione con la testa di una costa. Infatti, la caratteristica principale delle vertebre dorsali è di fornire il supporto articolare per le coste, presenti unicamente nel tratto dorsale della colonna. Le apofisi trasverse delle vertebre dorsali presentano anteriormente delle faccette articolari su cui si appoggia il tubercolo costale.



VERTEBRE LOMBARI

Sono 5 vertebre e la loro principale caratteristica è di possedere un processo trasverso molto più sviluppato rispetto alle altre vertebre che prende il nome di processo costiforme. Il corpo di queste vertebre è molto grosso e anche l'apofisi spinosa è molto voluminosa e sporgente sul piano orizzontale.



VERTEBRE SACRALI

Sono 5 vertebre fuse tra loro che costituiscono un unico osso chiamato osso sacro. Questo è un osso piatto, d'aspetto triangolare e percorso in tutta la sua lunghezza dal canale sacrale che costituisce il prolungamento, all'interno dell'osso sacro, del canale vertebrale.

L'osso sacro presenta due facce, una anteriore di forma concava e una posteriore di forma convessa con una cresta disposta lungo il piano sagittale mediano, chiamata cresta sacrale mediana. Da questa cresta sporgono alcuni tubercoli che costituiscono, anche se ormai visibilmente regrediti, la continuazione della spina dorsale, esse, infatti, rappresentano le apofisi spinose delle vertebre sacrali.

La fusione delle vertebre dà luogo alla formazione di quattro fori per parte, allineati ai lati del corpo delle vertebre e posti in comunicazione col canale del sacro. La fusione dei processi trasversi porta alla formazione di due superfici laminari, presenti una per lato, chiamate ali del sacro.

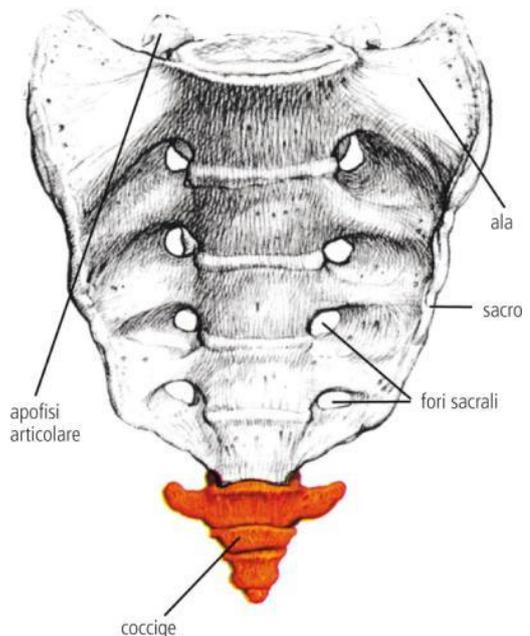
Le estremità superiori delle ali del sacro presentano due ampie superfici piane, una a destra e una a sinistra, che servono per articolazione con le ossa del bacino, queste facce articolari sono chiamate superfici auricolari.

La parte centrale è chiamata corpo dell'osso sacro ed è costituita dalla fusione dei corpi delle vertebre sacrali.

VERTEBRE COCCIGEE

Queste vertebre sono presenti in numero di 3/4, fuse insieme a costruire l'osso coccige.

Il coccige è un residuo evolutivo che costituisce un rudimento di coda.



1.2: MUSCOLATURA

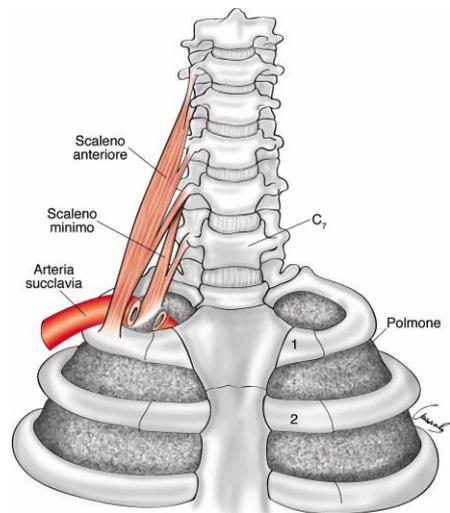
I muscoli motori della colonna vertebrale si inseriscono sui processi spinosi e trasversi delle vertebre.

Poiché la maggior parte del peso del corpo si sviluppa anteriormente, in opposizione alla gravità sono necessari molti e robusti muscoli per il sostegno e movimento della colonna vertebrale.

MUSCOLI SCALENI

Sono 3 muscoli che giacciono nella parte laterale e profonda del collo; sono in parte ricoperti dallo sternocleidomastoideo.

- Scaleno anteriore: si inserisce dai processi trasversi delle vertebre cervicali (dalla 3° alla 6°), alla faccia superiore della prima costa;
- Scaleno medio: si inserisce dai processi trasversi delle vertebre cervicali (dalla 2° alla 7°), alla faccia superiore della prima costa;
- Scaleno posteriore: si inserisce dai processi trasversi delle vertebre cervicali (dalla 4° alla 6°), alla superficie esterna della seconda costa.



I muscoli scaleni sono innervati dai rami anteriori dei nervi spinali cervicali da C3 a C8.

La loro azione consiste nell'elevazione della prima costa e nella rotazione del collo sul lato opposto; lo scaleno posteriore consente di elevare la seconda costa e ruotare il collo dalla stessa parte. Avendo azione elevatoria sulle coste, fanno parte dei muscoli inspiratori.

MUSCOLO TRAPEZIO

È un muscolo largo, triangolare che occupa la parte superiore del dorso. Si divide in tre fasci:

- fasci superiori: si inseriscono dalla protuberanza occipitale e dalle apofisi spinose della 7° cervicale alla parte laterale della clavicola e dell'acromion;
- fasci medi: dalle apofisi spinose delle vertebre toraciche (dalla 1° alla 5°) alla parte laterale della spina della scapola;



- fasci inferiori: dalle apofisi spinose delle vertebre toraciche (dalla 6° alla 12°) alla parte mediale della spina della scapola.

Il muscolo trapezio eleva, abbassa, adduce e ruota esternamente la scapola. Estende la testa ruotandola verso il lato opposto. Estende, ruota e inclina lateralmente la testa e la colonna cervicale. Partecipa indirettamente alla flessione e all'abduzione del braccio elevando la scapola da circa 60° in poi.

MUSCOLO GRAN DORSALE

È un muscolo molto largo di forma triangolare che ricopre la parte inferiore e laterale del dorso e la parte laterale del torace.

Si inserisce dalle apofisi spinose delle ultime 6 vertebre toraciche, dalle vertebre lombari e sacrali e dalla cresta iliaca all'omero.

Interviene nel movimento di adduzione, estensione e rotazione interna dell'omero. Contraendosi, retropone la spalla e adduce la scapola.

Utilizzando l'omero come punto fisso, solleva il tronco ed innalza le coste (muscolo inspiratore). Ponendo il bacino come punto fisso, partecipa all'estensione del tratto dorso-lombare del rachide, specie a braccia in elevazione.

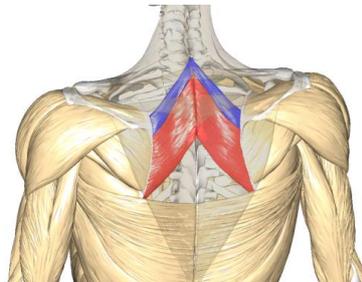


MUSCOLO ROMBOIDE

È situato nella parte inferiore della nuca ed è completamente ricoperto dal trapezio.

Si inserisce dalle apofisi spinose delle vertebre toraciche (dalla 1° alla 4°) al margine mediale della scapola.

Eleva e sposta medialmente la scapola.



MUSCOLO SPLENIO

È un muscolo lungo, appiattito, posto al di sotto del trapezio e dello sternocleidomastoideo che determina lo spostamento del collo e della testa all'indietro e permette l'inclinazione laterale e la rotazione della testa.



Si suddivide in:

- Splenio del capo: si inserisce dai processi spinosi delle ultime vertebre cervicali e dalle prime tre o quattro toraciche al processo mastoideo del temporale e all'osso occipitale;
- Splenio del collo: si inserisce dai processi spinosi delle vertebre toraciche (dalla 3° alla 6°) ai processi trasversi delle prime 2 o 3 vertebre cervicali.

MUSCOLO ILEO PSOAS

È costituito da due muscoli:

- Grande psoas: si inserisce dalla faccia anteriore dei processi trasversali delle vertebre lombari al piccolo trocantere del femore;
- Muscolo iliaco: si inserisce dal labbro interno della cresta iliaca al piccolo trocantere del femore.



Flette la coscia avvicinandola al tronco e ruotandola leggermente verso l'esterno, flette il tronco avvicinandolo alla coscia e determina la flessione laterale del tronco.

MUSCOLO GRANDE GLUTEO

Si trova nella parte posteriore del bacino. Si inserisce dalla cresta iliaca, dalla cresta sacrale e dal coccige con un'ampia linea alla fascia lata ad alla diafisi del femore.

Estende e ruota esternamente la coscia, estende il bacino e mantiene il tronco eretto.



1.3: IL SISTEMA NERVOSO

Il sistema nervoso è deputato a percepire gli stimoli provenienti dal mondo esterno, reagire ad essi con atteggiamenti psichici o movimenti adatti e comunicare con l'ambiente.

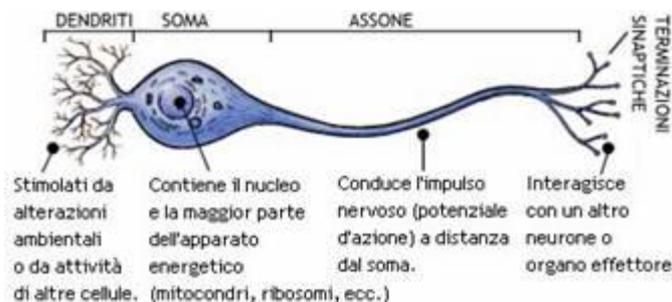
Il sistema nervoso si suddivide in due distretti:

- **il sistema nervoso centrale**, composto da midollo spinale ed encefalo, al quale arrivano tutti gli impulsi tramite i nervi del sistema periferico e dal quale partono altri impulsi in risposta allo stimolo iniziale;
- **il sistema nervoso periferico**, composto dai recettori che permettono la raccolta degli stimoli e la loro trasformazione in corrente nervosa (impulsi) e dai nervi.

Le cellule che formano il sistema nervoso sono i neuroni.

I neuroni sono cellule perenni, non possono duplicarsi ma possono autoripararsi se danneggiati parzialmente (in caso di forte danno perdono questa capacità).

I neuroni sono cellule di comunicazione, formate da un corpo cellulare e due gruppi di prolungamenti: gli assoni e i dendriti.



I dendriti sono i prolungamenti che consentono al neurone di ricevere informazioni.

L'assone è il prolungamento del neurone che porta la comunicazione fuori dal neurone stesso, verso un altro neurone o verso una struttura periferica.

SISTEMA NERVOSO AUTONOMO

È deputato all'innervazione motoria dei visceri, quindi esplica la sua funzione sulla vita vegetativa. Tale funzione è indipendente dalla volontà individuale e ha lo scopo di mantenere o ripristinare l'omeostasi generale.

Ogni viscere è doppiamente innervato: l'**ORTOSIMPATICO** ha azione eccitante mentre il **PARASIMPATICO** (o nervo vago) ha funzione rilassante.

Le principali azioni sono:

- regolazione dell'attività cardiaca: l'ortosimpatico accelera il ritmo cardiaco, il vago lo

rallenta;

- regolazione della pressione sanguigna: l'ortosimpatico l'aumenta, il vago la diminuisce;
- regolazione della motilità del tubo digerente: l'ortosimpatico aumenta il tono della muscolatura liscia impedendo la peristalsi mentre il vago l'aumenta;
- regolazione della muscolatura bronchiale: l'ortosimpatico provoca broncodilatazione, il parasimpatico broncocostrizione;
- azione sulla muscolatura dell'iride: l'ortosimpatico determina dilatazione (midriasi) e il parasimpatico costrizione (miosi);
- regolazione dell'attività secretoria delle ghiandole esocrine: l'ortosimpatico stimola le ghiandole lacrimali e sudoripare mentre il vago stimola quelle salivari, quelle gastriche e il pancreas;
- stimolazione ortosimpatica della secrezione midollare del surrene.

IL MIDOLLO SPINALE

È un cordone di tessuto nervoso lungo circa 45 cm formato da una colonna centrale di sostanza grigia (parte del tessuto nervoso in cui sono contenuti i pirofori dei neuroni), circondata da sostanza bianca (formata dalle fibre mieliniche dei neuroni).

Il midollo spinale è contenuto nel canale vertebrale, ma non lo occupa completamente, infatti giunge fino alla II vertebra lombare. Ciò si spiega tenendo presente che quando il midollo spinale ha raggiunto le sue dimensioni definitive, non le ha ancora raggiunte la colonna vertebrale, che continua a crescere fino a 21 anni circa. La parte di canale non occupata dal midollo spinale contiene un fascio di fibre nervose detto cauda equina.

Il midollo spinale può essere funzionalmente suddiviso in tante porzioni poste l'una dopo l'altra, dette neuomeri.

I neuomeri sono 33, cioè 8 cervicali, 12 toracici, 5 lombari, 5 sacrali e 3 coccigei. Ad ogni neuomero corrispondono due nervi, uno a destra e uno a sinistra (nervi spinali), che escono dal canale midollare della colonna vertebrale, attraverso i forami intervertebrali.

Essendo il canale spinale più corto della colonna vertebrale, i nervi corrispondenti ai neuomeri inferiori dovranno compiere un tratto entro il canale vertebrale prima di imboccare il loro forame di uscita. L'insieme di tutti questi fasci nervosi che finiscono per occupare la parte lombare e sacrale del canale vertebrale, rappresentano la cauda equina.

Nel canale vertebrale il midollo spinale non giunge a contatto con le pareti ossee; è percorso dal canale ependimale e presenta anteriormente un profondo solco longitudinale. Lateralmente

al solco emergono le radici anteriori dei nervi spinali, formati da neuriti motori. Posteriormente, in posizione simmetrica, sono presenti le radici posteriori dei nervi spinali, formate da neuriti sensitivi che entrano nel midollo spinale.

Le radici anteriori e posteriori di ogni neuromero si uniscono a livello del forame intervertebrale corrispondente per formare il nervo spinale, che quindi risulta formato da fibre sia sensitive che motrici; una volta fuori dal midollo spinale si dividono e vanno in periferia. La sezione di midollo, i nervi in uscita, tutta la zona viscerale e muscolo scheletrica innervata si può chiamare metamero.

I metameri sono orizzontali fino a livello toracico e longitudinali dalla zona lombare in giù.

Tra il viscere, il midollo e la via d'uscita troviamo i gangli paravertebrali, cioè ammassi di neuroni con il compito di integrare le varie funzioni viscerali periferiche.

Il metamero è il segmento di midollo spinale con le corrispondenti paia di radici spinali che provvedono all'innervazione motorie e sensitiva di un'area corporea. Per ciascun metamero, quindi, il territorio di distribuzione periferica comprende tessuti superficiali e profondi, includendo il dermatomero, il miotomero e lo sclerotomero.

Viene definito dermatomero la regione cutanea innervata da una singola radice spinale posteriore (radice sensitiva). Un singolo segmento spinale innerva una determinata regione della cute grazie al nervo destro e a quello sinistro. Tale regione innervata dal singolo segmento, prende appunto il nome di dermatomero.

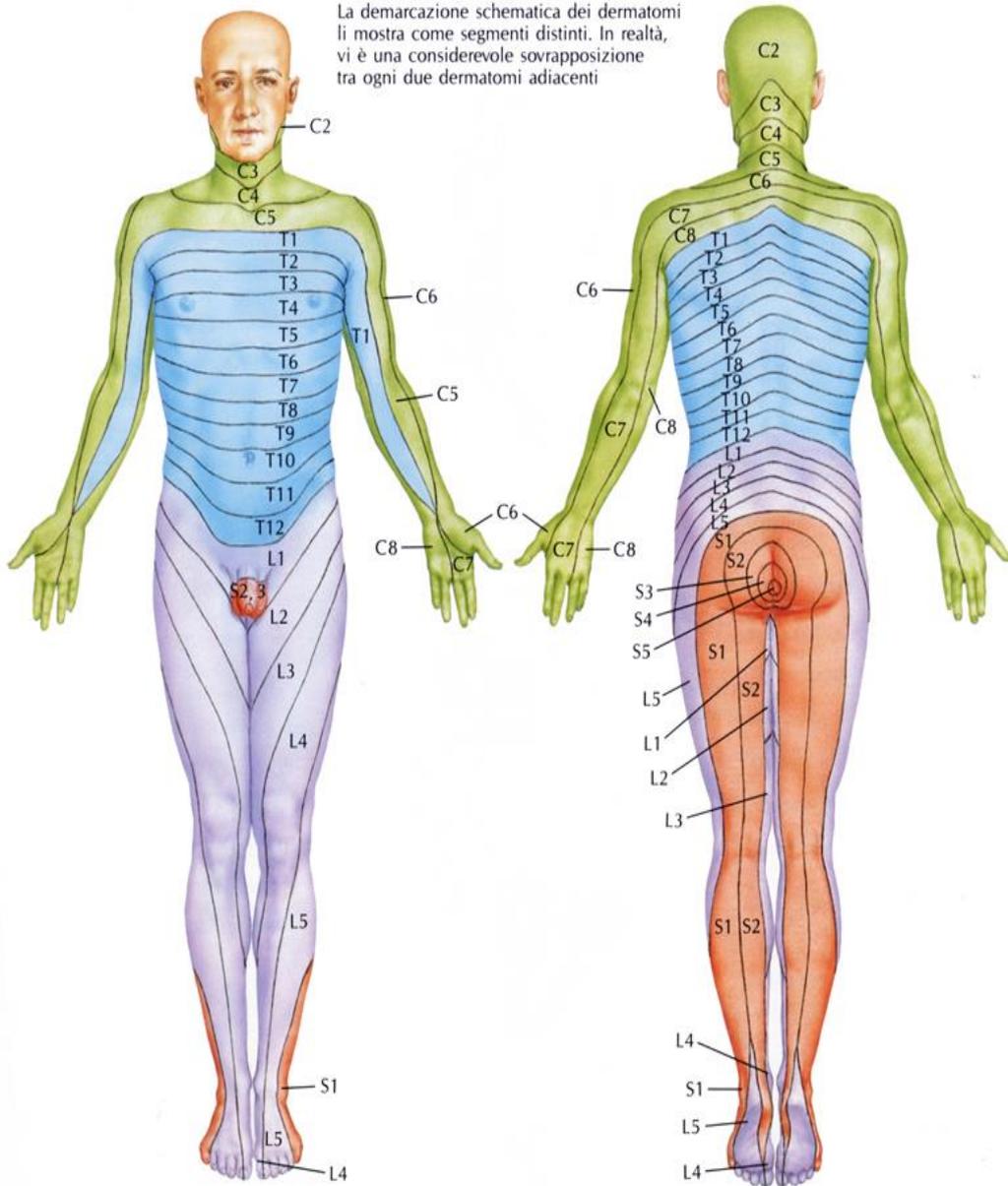
Poiché vi è una scarsa sovrapposizione tra i dermatomeri, tutta la superficie corporea può essere schematicamente mappata per il proprio riferimento sensitivo a livello del midollo spinale.

Per sclerotomero s'intende, invece, la distribuzione osteoarticolare di una radice spinale.

Il miotomero rappresenta tutto il territorio muscolare innervato da una singola radice ventrale.

In altre parole, il metamero va inteso come la somma dei territori del dermatomero, del miotomero e dello sclerotomero.

La demarcazione schematica dei dermatomi li mostra come segmenti distinti. In realtà, vi è una considerevole sovrapposizione tra ogni due dermatomi adiacenti



Livelli dei dermatomi principali

- C5 Clavicole
- C5, C6, C7 Parti laterali degli arti superiori
- C8, T1 Facce medialì degli arti superiori
- C6 Pollici
- C6, C7, C8 Mani
- C8 Anulari e mignoli
- T4 Livello dei capezzoli

- T10 Livello dell'ombelico
- T12 Regioni inguinali
- L1, L2, L3, L4 Facce medialì ed anteriori degli arti inferiori
- L4, L5, S1 Piedi
- L4 Facce medialì degli alluci
- L5, S1, S2 Facce laterali e posteriori degli arti inferiori
- S1 Margini laterali dei piedi e quinte dita
- S2, S3, S4, S5 Perineo

CAPITOLO 2

EMBRIOLOGIA: SVILUPPO DELLA COLONNA VERTEBRALE E ANNESSI

Con la fecondazione ha inizio lo sviluppo dell'embrione umano.

Prima settimana

Dalla fusione del gamete femminile con quello maschile si forma lo zigote diploide; di seguito si passa alla fase della segmentazione dove hanno luogo le prime divisioni cellulari che portano alla formazione della blastocisti embrionale, la quale viene trasportata attraverso l'ovidotto per impiantarsi nella parete dell'utero.

L'embrione è una sfera costituita da una massa cellulare interna, detta embrioblasto, e da uno strato cellulare esterno, detto trofoblasto.

Seconda settimana

L'embrione si differenzia rapidamente in due strati per formare il disco germinativo, che assume una forma ovoidale.

L'embrioblasto si suddivide in due strati, l'epiblasto e l'ipoblasto.

Terza settimana

Attraverso il processo di gastrulazione si formano i foglietti embrionali.

Durante questo processo alcune cellule epiblastiche migrano attraverso la linea primitiva per formare uno strato intermedio, detto mesoderma, mentre l'ipoblasto viene sostituito da un nuovo strato chiamato endoderma e l'epiblasto si trasforma in ectoderma.

La placca embrionale risulta quindi costituita da tre strati:

- superiore: epiblasto → ECTODERMA
- intermedio: migrazione cellule epiblasto → MESODERMA
- inferiore: ipoblasto → ENDODERMA

Con la gastrulazione inizia così lo sviluppo dello schema corporeo dei vertebrati.

Il processo di gastrulazione continua con la migrazione delle cellule ectodermiche che formano una struttura che prende il nome di processo notocordale, localizzato nello strato mesodermico; successivamente si fonde con l'endoderma dando origine alla placca notocordale. Tale lamina si richiude in seguito su se stessa formando la notocorda, struttura priva di cavità interna.

Dalla terza settimana

Il mesoderma si differenzia e si organizza in mesoderma parassiale, intermedio e laterale.

Il mesoderma accanto alla notocorda forma il mesoderma parassiale che si differenzia in

segmenti, formando prima i somatomeri, poi i somiti che a loro volta si suddividono in sclerotomi, miotomi e dermatomi.

Queste strutture danno origine rispettivamente allo scheletro assiale, alla muscolatura volontaria e a componenti del derma.

Il mesoderma intermedio darà origine al sistema urinario e genitale, mentre il mesoderma laterale contribuisce alla formazione dei tessuti epiteliali degli organi e del peritoneo.

Inoltre, la formazione del mesoderma dà inizio ad una serie di interazioni tra i tre foglietti embrionali.

Ad esempio, il mesoderma induce l'ectoderma a formare il sistema nervoso centrale e l'endoderma induce il mesoderma a formare il sistema cardiovascolare.

Durante la quarta settimana si completa la segmentazione del mesoderma parassiale che si organizza in 37 paia di somiti.

Le prime 4 paia di somiti occipitali si formano nella regione occipitale e unendosi contribuiranno alla formazione dell'osso occipitale.

Le restanti paia di somiti si suddivideranno in una metà superiore e una metà inferiore andando a formare le vertebre.

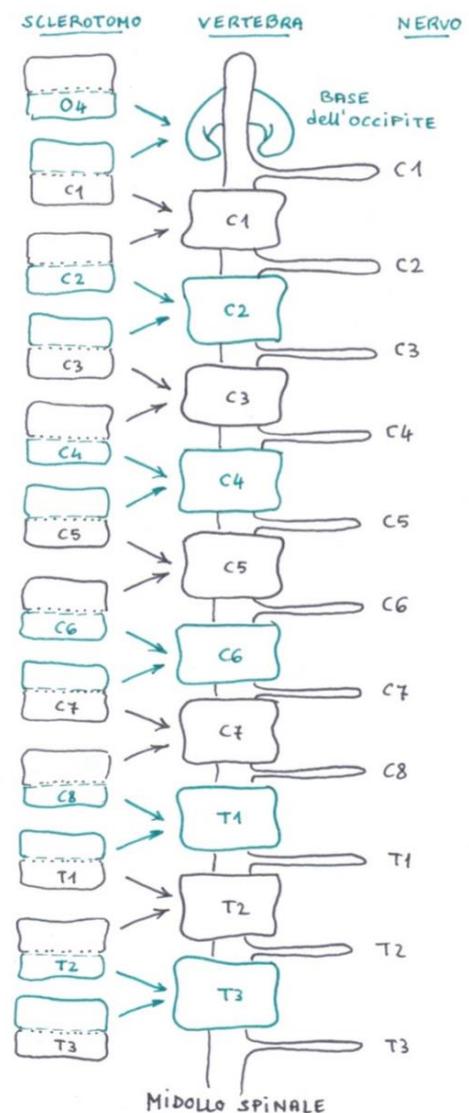
Le 8 paia di somiti cervicali andranno a costituire la colonna vertebrale cervicale. In particolare, il primo somite cervicale, unendosi alla metà inferiore del quarto somite occipitale, contribuirà alla formazione dell'osso occipitale e l'ultimo paio, unendosi alla metà superiore del primo somite dorsale, contribuirà alla formazione della prima vertebra toracica.

Le 12 paia di somiti toracici formeranno le vertebre toraciche, la muscolatura, le coste e il derma toracico.

Parte dei somiti cervicali e dorsali daranno origine agli abbozzi degli arti superiori.

I 5 somiti lombari formeranno la colonna lombare, i somiti sacrali l'osso sacro e i somiti cocchigei il cocchige.

I dischi intervertebrali saranno generati dal tessuto mesodermico, la parte fibrosa dai somiti,

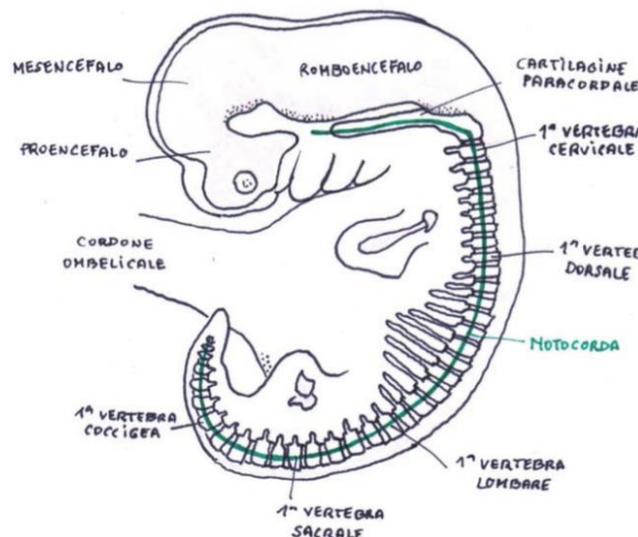


mentre il nucleo polposo sarà costituito dal residuo di cellule di notocorda.

Dalla quarta settimana si attiva il processo di neurulazione, cioè il processo di invaginazione dello strato di ectoderma. Vengono così a crearsi una doccia neurale che progressivamente si avvala fino a formare il tubo neurale. Questa nuova struttura procede in senso cranio-caudale espandendosi e dando origine all'encefalo che in questo stadio risulta suddiviso in 3 regioni: proencefalo, mesencefalo e romboencefalo.

Il processo di neurulazione termina con la chiusura delle due estremità, craniale (25°giorno) e caudale (27°giorno) del tubo neurale.

Durante questo processo, inoltre, i neuroni motori mandano i loro assoni al di fuori del tubo neurale per formare le fibre nervose motrici dei nervi spinali. Contemporaneamente, ai margini laterali delle pieghe neurali si costituiscono gli agglomerati di cellule che si staccano dalla piastra neurale determinando le creste neurali. In seguito queste cellule migrano verso diverse specifiche zone del corpo e si differenziano in numerosi e molto diversi tipi di tessuti: nervi e gangli dei nervi sensitivi periferici e del sistema nervoso autonomo simpatici e parasimpatici, meningi, abbozzi cartilaginei embrionali dello scheletro membranoso della faccia del collo, derma e tessuto muscolare liscio e adiposo della faccia, i melanociti della pelle, odontoblasti, la midollare del surrene, tessuti connettivali degli occhi, nervi, ecc.



2.1: DERIVAZIONE DEGLI ORGANI DAI FOGLIETTI EMBRIONALI

ECTODERMA: epidermide, ghiandole cutanee (sudoripare, sebacee, mammarie), annessi cutanei (peli, unghie), bocca, smalto dei denti, adenoipofisi, apertura anale, timo, paratiroide, orecchio medio, tromba di Eustachio, tonsille, organo olfattorio, organo stato-acutistico, organi di senso, cristallino dell'occhio, emisferi cerebrali, epifisi, retina dell'occhio, neuroipofisi, sensibilità visiva, cervelletto, midollo spinale, gangli nervosi, midollare delle ghiandole surrenali, parti dello scheletro del cranio, cartilagini viscerali.

MESODERMA: derma cutaneo, muscolatura del tronco, corpi vertebrali, apparato escretore, midollare delle gonadi, gonodotti, corticale delle ghiandole surrenali, muscoli della faccia, muscoli della mandibola, scheletro, muscolatura degli arti, pericardio, corticale delle gonadi, muscolatura dei visceri, cuore, elementi del sangue.

ENDODERMA: intestino primitivo, faringe, tiroide, mucosa della trachea, mucosa dei bronchi, mucosa dei polmoni, esofago, stomaco, intestino, fegato, cistifellea, pancreas, parte della vescica urinaria.

CAPITOLO 3

LA COLONNA VERTEBRALE IN MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

La colonna vertebrale è dove si raccolgono tutti i meridiani tendino-muscolari, attraverso il meridiano della Vescica verso il meridiano Du Mai, ossia dove i movimenti fatti nel mondo diventano strutturali. In questo modello si individuano anche vari punti sulla colonna a cui corrispondono stadi di evoluzione individuale; ad esempio il punto 4GV quando il bambino comincia a camminare e il 14GV quando tiene la posizione eretta della testa.

La colonna vertebrale:

- Contiene il midollo e quindi partecipa alla trasformazione del Jing in Qi e poi in Shen;
- Dà solidità, indicando il percorso compiuto ed il cammino da scegliere;
- Permette qualsiasi movimento, intendendo anche come un individuo si pone nei confronti delle scelte della vita nel suo percorso di differenziazione. A tal proposito sono importanti le cosiddette “cerniere di rotazione”, secondo cui quella cervicale indica l’esplorazione del mondo permettendo l’orientamento e la collocazione nello spazio degli eventi, quella dorso-lombare simboleggia il cambio di prospettiva con reazioni personali connesse ad eventi esterni e quella lombo-sacrale rappresenta la capacità di camminare dritti ed avere una direzione nella vita;
- Riassume in sé l’asse verticale dell’individuo e riflette lo stato energetico Yin-Yang;
- L’eccessiva convessità implica un eccesso di Yang, mentre la concavità esasperata un problema di accumulo di Yin;
- Lungo il rachide si situano dei punti atti a normalizzare il libero fluire delle energie e, pertanto, molto utili in senso diagnostico e terapeutico;
- Il principale controllo è offerto dal Meridiano Curioso Du Mai, che si riconduce alla “individualità” e all’espressione di Sé;
- Assicura la connessione tra le varie parti del corpo e, come l’ideogramma di Imperatore che unisce con una linea il Cielo e la Terra, è il “Pontefice”, cioè il ponte, fra Cielo, Uomo e Terra. Il Pontefice non è solo unione ma vitalità e supporto che mantiene le

curve Yin e Yang per ricordarci (forma del serpente) che la vita è dinamico movimento non rettilineo, ma armonico fra uomo e ambiente.

3.1: I PO: LE 7 ANIME CORPOREE

Alla colonna vertebrale sono associati i 7 PO, gli spiriti del polmone, che rappresentano una scala di evoluzione individuale.

I Po, o **Anime Corporee**, che alloggiato nel polmone, coordinano gli aspetti psichici della vita vegetativa, le emozioni più istintive ed automatiche.

Le “Anime Vegetative del Polmone” controllano la “forma” dell’individuo e hanno sistemi di controllo che risuonano sui due mediani curiosi (Du Mai e Ren Mai).

RELAZIONE TRA I 7 PO REN MAI E DU MAI

ATTIVAZIONE POSTERIORE	PUNTO CV	PUNTO GV	CORRIPONDENZE PSICHICHE	AREE ANATOMICHE
1° PO	15 CV	2 GV	Accettazione	Arti inferiori
2° PO		3 GV	Creatività	Bacino
3° PO		5 GV	Giudizio	Addome
4° PO		6 GV	Fede	Torace
5° PO		7 GV	Responsabilità	Collo
6° PO		8 GV	Compassione	Arti superiori
7° PO		9 GV	Consapevolezza	Testa

1° PO: Dinamica Polmone-Rene. Rappresenta l'infanzia, i primi 7-8 anni di vita, l'amore incondizionato dei genitori, la necessità di qualcuno che si prenda cura. Uno squilibrio può portare a relazioni di dipendenza con gli altri, timidezza, capacità di contenimento.

2° PO: Dinamica Fegato-Rene. Rappresenta l'adolescenza, la capacità di creare, di produrre da soli ciò che si desidera realizzare di sé stessi (ciò che si fa è visto come un'estensione del sé), l'indipendenza, la ricerca della propria motivazione. La pubertà è capacità riproduttiva, creativa, genialità.

3° PO: Dinamica Milza-Rene. È l'inizio dell'età adulta. Rappresenta il giudizio, la morale. Si diviene parte della società, ci si muove nel mondo, si è influenzati dal giudizio degli altri (conflitto tra intuizione e ragione). Condizionamenti sociali, regole sociali e perdita di innocenza possono portare a una percezione di senso di vergogna e imbarazzo. È il periodo in cui bisogna assumersi la responsabilità delle proprie azioni in relazione alla società in cui si vive e la capacità di vivere armoniosamente con gli altri. Un blocco può portare alla "sindrome di Peter Pan", il voler rimanere sempre giovani.

4° PO: Dinamica Cuore-Milza. Età adulta. Relazioni, menzogne, bugie. Necessità di mentire per ridurre il conflitto tra Cuore (sentimenti emozioni) e Milza (pensiero, ragione). Necessità di avere una vita coerente ed armoniosa con gli altri, anche comportandosi in modo poco piacevole. Fede, credenze che possono contrastare con le regole sociali.

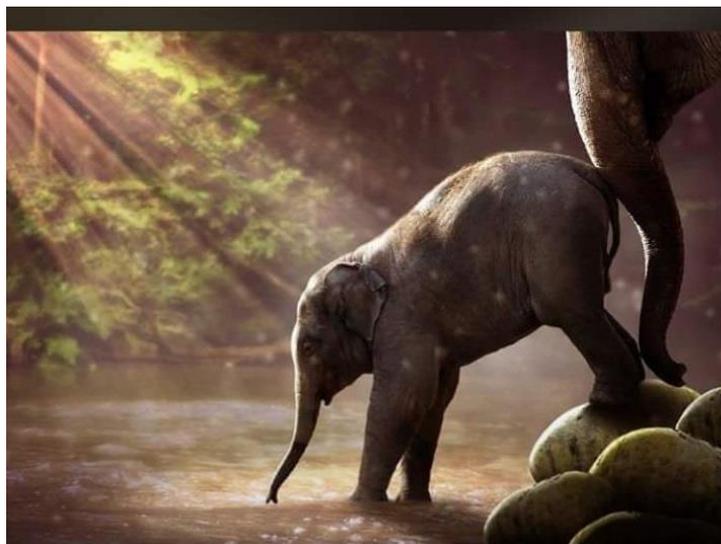
5° PO: Dinamica Fegato-Cuore. Età adulta avanzata. Onore, rispetto per ciò che si è, delle proprie idee. Si collega all'azione del 3°PO connesso all'idea della responsabilità. Fede, fiducia, rispetto, consapevolezza. Il 5°PO rappresenta la sintesi dei precedenti PO; inizia un processo di ascensione vero e proprio, spesso con sintomi di tipo Yang nella parte alta del corpo. È la tendenza evolutiva del fegato che viene a contatto con il Cuore (entra nel torace).

6° PO: evoluzione spirituale, Cuore. Compassione, empatia, solitudine, tranquillità. Realizzazione di uno stato di completamento in sé senza avvertire necessità di trasgressione, possesso o desiderio. Assenza di giudizio. Essere al di sopra della dialettica Yin-Yang, bene-male, buono-cattivo, eccetera.

7° PO: senescenza, menopausa, andropausa. Saggezza. Abbandono del mondo esperienziale a favore della coltivazione spirituale. Periodo in cui si effettuano dei bilanci e si valuta ciò che non è stato affrontato nel percorso della vita, si diventa consapevoli. È considerata una fase simile alla morte. Si entra nell'ottica di lasciare, di abbandonare tutto ciò che è terreno. Ciò si attiva attraverso il rilasciamento del Ren Mai. Genialità.

Questi punti rappresentano una scala, delle tappe che l'uomo deve affrontare per completare la propria evoluzione. Spesso, però, troviamo persone impantanate in un determinato gradino, senza che riescano a fare il passo successivo.

Per noi Naturopati è importante saper riconoscere questi blocchi, per poter aiutare realmente la persona, orientandola di nuovo sul proprio sentiero evolutivo e permettendole di proseguire. Ad esempio, un soggetto bloccato nel 3° PO avrà difficoltà ad assumersi le responsabilità della vita adulta (lavoro, famiglia, figli), creando frustrazione e conflitto. Stimolando il 5 GV (all'interno di un percorso naturopatico personalizzato) possiamo dargli la spinta necessaria per riprendere il suo cammino.



CAPITOLO 4

AGE GATE THERAPY

Age Gate significa letteralmente “cancello del tempo” e nasce dagli studi e dalle scoperte di due medici ricercatori di epoche diverse.

Il dottor Giuseppe Calligaris¹ scoprì nella pelle dell'uomo l'organo di confine tra il corpo fisico e i corpi sottili. Su di essa individuò un particolare reticolo energetico che stimolato provocava nel paziente dei riflessi e delle sensazioni; queste “placche” sono paragonabili a delle porte per accedere alle emozioni e al vissuto dell'essere umano, evocando nel soggetto ricordi specifici di un'età.

Purtroppo, le sue strabilianti scoperte non furono prese in considerazione dal resto della classe medica e, nonostante le numerose sperimentazioni da lui effettuate, fu deriso ed emarginato.

Molti anni dopo un altro medico, il dottor Vincenzo Di Spazio², esperto in medicina cinese e iridologo, dopo varie sperimentazioni, ha potuto appurare che la pelle in concomitanza ai processi spinosi delle vertebre, accoglie una sorta di orologio allungato che segue un andamento sessagesimale. Esso procede dalla zona in corrispondenza della prima vertebra cervicale (primo anno di vita) verso la quinta lombare (trentesimo anno), per poi risalire nuovamente alla prima cervicale (sessantesimo anno) e ridiscendere verso L5 (novantesimo anno).

Le verifiche sperimentali hanno portato a determinare che:

- le zone cutanee che attivano riflessi temporali hanno un'area di circa 2mm;
- esse procedono dalla C1 alla L5 per poi risalire; ogni cronopunto connette quindi almeno due età;
- questi incroci permettono di rilevare collegamenti tra età senza apparente connessione tra loro;
- le ricerche non hanno mostrato differenze tra soggetti di diverse razze e culture;
- le zone cutanee possono essere “attivate” in diversi modi e tutti i soggetti hanno riportato riflessi e reazioni anche se con tempistiche differenti.

La Age Gate, quindi, dà importanza a quando si è verificato un determinato fatto.

Sebbene siamo abituati a considerare il tempo come lineare, la ricerca e l'evidenza suggeriscono

¹ 1876/1944

² 1962

che il tempo sia anche ciclico, ovvero che tenda a ripresentarsi seguendo orbite precise e prevedibili.

La Age Gate si basa su questa idea e porta in dono una chiave che permette di aprire i cancelli del tempo, permettendoci di scoprire che nostri certi comportamenti, malattie, fissazioni o schemi mentali sono il risultato di energia cristallizzata talvolta anche decenni prima della nostra nascita, consentendoci di comprendere la vita che abbiamo avuto sin qui e di apportare quei cambiamenti che abbiamo desiderato senza mai riuscire ad attuarli.



Il metodo si basa sull'eccezionale capacità del corpo umano di percepire, registrare e riconoscere il tempo. Tutto ciò che un essere umano non è in grado di comprendere viene archiviato in attesa che un aumento di consapevolezza faciliti il processo di elaborazione e di assimilazione. Talvolta non siamo in grado di elaborare una situazione e incapsuliamo l'esperienza dolorosa cristallizzandola nel sistema mente-corpo per poi farla riemergere quando si è pronti per farlo.

Ogni essere umano nasce in un dato sistema (famiglia, tribù, società) che lo plasma già dal concepimento, passandogli i geni (caratteristiche biologiche di antenati e genitori) e i memi (caratteristiche culturali di antenati, genitori e società). Questi conferiscono al nascituro un corpo e una mente, ovvero la struttura biologica con le informazioni di base per la sopravvivenza, caricata anche dalle esperienze fatte dai progenitori che rivivono nei discendenti. Gli accadimenti non digeriti, i destini dei nostri avi restano impressi nello spazio-tempo e tendono ad influenzare le vite dei discendenti che possono arrivare a compiere quello

che non è riuscito ai predecessori: digerire quelle esperienze e trarne consapevolezza.

Un individuo si trova quindi con una serie di sveglie precaricate che si attivano nel momento in cui sono allineate con l'età che le ha configurate. Ad esempio, se il bisnonno è morto a 27 anni per annegamento, i discendenti potranno sviluppare una fobia per l'acqua e all'età di 27 anni potranno sperimentare incubi e idee di morte.

I vissuti congelati generati dagli antenati vengono vivificati grazie al fenomeno dell'allineamento temporale.

Quando si vive un evento traumatico avviene un "congelamento" dell'esperienza per rimandarne l'elaborazione ad un momento successivo. Si forma quindi una sorta di capsula del tempo che influenza pensieri, emozioni e comportamenti fino a quando non verrà dissolta.

Un essere umano crea centinaia di queste esperienze, a partire dal concepimento, durante tutto il prenatale e il postnatale. Queste cristallizzazioni si manifestano in due modi complementari:

- fanno da filtro alla realtà del soggetto, dettandone modalità di percezione e reazione al mondo esterno;
- diventano veri e propri poli di attrazione, esercitando un inconscio effetto magnetico nei confronti di eventi, persone e situazioni che l'individuo si troverà ad attrarre.

Ad esempio, cristallizzazioni contenenti episodi di rifiuto tenderanno a far vivere al soggetto situazioni che ripetono lo stesso schema, spesso portandolo ad interpretare inconsciamente il ruolo di vittima e carnefice. I mondi congelati sono veri e propri catalizzatori per la ormai conosciuta legge di attrazione, più ce ne sono nello spazio percettivo, meno la persona sarà libera di attrarre e costruire la vita che desidera.

L'utilizzo della Age Gate favorisce l'individuazione di capsule spazio-tempo biografiche e trans-generazionali, la loro attivazione e la liberazione dell'energia congelata in esse.

Se queste cristallizzazioni non vengono individuate e sciolte, esse continueranno ad influenzare la vita della persona.

4.1: FISICA QUANTISTICA

Con il termine entanglement (in italiano, intreccio) si indica quel fenomeno quantistico che descrive la connessione e lo scambio istantaneo di informazioni tra particelle. Dimostrato sperimentalmente nel 1982 dal fisico francese Alain Aspect, l'entanglement mostra come due particelle che abbiano interagito almeno una volta siano connesse e che una variazione della prima tenda a generare un cambiamento nella seconda, anche se separata da migliaia di chilometri.

Questo suggerisce che nulla sia separato e che gli esseri umani vivano in una sorta di plasma spazio-temporale che li unisce e ne coordina le azioni. Il concetto di plasma non è nuovo: nella tradizione indiana viene chiamato Akasha mentre nell'antica Grecia, Etere. Questa matrice che unisce tutto, influenza e viene influenzata da pensieri, emozioni, azioni, intenti. La fisica moderna l'ha utilizzata per spiegare gli effetti della preghiera, ma anche gli irretimenti così evidenti in psicogenealogia trovano origine in questa matrice universale che connette qualsiasi elemento che la compone. Variazioni nel plasma spaziotemporale sono immediatamente percepite dai singoli esseri umani, nei diversi tempi. Questo concetto, che normalmente crea vertigini alla mente abituata alla linearità, apre anche a nuove interpretazioni della famosa legge di attrazione. La totalità dell'essere (conscio, inconscio, memorie e fantasie proprie e genealogiche, Sé profondo) emette onde che increspano il plasma e che in lui tornano sotto forma di eventi. Al contempo, il plasma genera increspature che influenzano l'individuo, dando luogo a quelle situazioni che portano alla creazione dei mondi congelati e contemporaneamente alla loro trasformazione. Il plasma spaziotemporale è il divino identificato dalle religioni di tutti i tempi.

4.2: LA MAPPA AGE GATE

La mappa del tempo della Age Gate è composta da 24 punti che si trovano sulla colonna vertebrale.

Per individuare quali punti contengono una capsula del tempo, si può effettuare una valutazione palpatoria: toccando punto per punto, il ricevente dovrà indicare in quale vertebra avverte dolore o fastidio. Anche l'osservazione può dare indicazioni importanti: se troviamo nevi, macchie o angiomi in concomitanza dell'apofisi spinosa sappiamo che ci sta indicando che c'è un nodo energetico in quel punto.

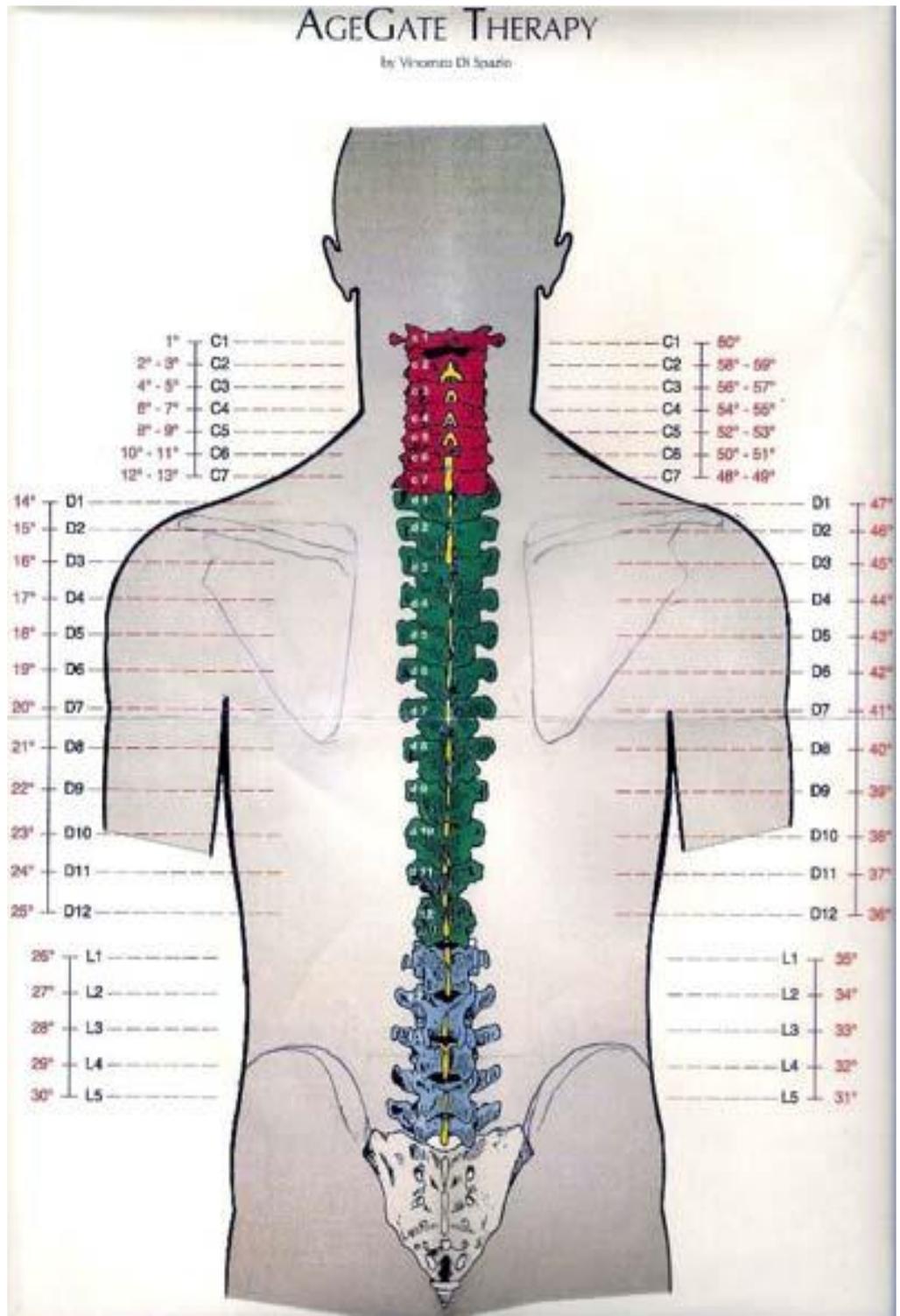
Un diverso punto di partenza può essere quello di iniziare dal ricordo e dall'età collegata, per esempio se una persona ricorda che nel decimo anno di vita i suoi genitori si sono separati, si inizierà a stimolare la vertebra corrispondente.

Per attivare queste placche è indispensabile l'intento dell'operatore e la stimolazione mediante massaggio, picchiettamento, posizionamento di spirali di rame o applicazione di luce bianca o colorata.

Risvegliare un cronopunto e le esperienze cristallizzate che esso contiene, favorisce l'accesso del corpo e della mente a regioni del tempo rimaste congelate. Se la coscienza di veglia procede dal passato al futuro, l'inconscio ed il corpo sono configurati per registrare anche il tempo ciclico. Si percepiscono, quindi, non solo gli avvenimenti del passato ma anche le onde di eventi probabili, provenienti dal futuro. Si può così spiegare il verificarsi di fenomeni altrimenti misteriosi, come il sentire emozioni vissute da un antenato mai conosciuto o il vivere nel corpo le sensazioni da lui percepite molti anni prima.

Una volta attivati i cronopunti corrispondenti alle età da trattare è facile che sorgano sensazioni, immagini ed emozioni spesso molto intense.

Il cronogramma spinale scoperto dal Dr. Di Spazio nel 1996



ATTENZIONE: 1° anno significa dalla nascita al primo compleanno. Quindi se un evento doloroso è avvenuto all'età di 13 anni compiuti, la vertebra da attivare sarà la D1, ovvero il 14° anno di vita. Un riverbero dell'evento potrà verificarsi quando il soggetto compirà 46 anni (47°), ovvero in allineamento con il 14° anno.

TABELLA DI CONVERSIONE CRONOSPINALE DAL 1° AL 90° ANNO DI VITA
 DI SPAZIO 1996

C1	1°	60°	61°
C2	2°-3°	58°-59°	62°-63°
C3	4°-5°	56°-57°	64°-65°
C4	6°-7°	54°-55°	66°-67°
C5	8°-9°	52°-53°	68°-69°
C6	10°-11°	50°-51°	70°-71°
C7	12°-13°	48°-49°	72°-73°
D1	14°	47°	74°
D2	15°	46°	75°
D3	16°	45°	76°
D4	17°	44°	77°
D5	18°	43°	78°
D6	19°	42°	79°
D7	20°	41°	80°
D8	21°	40°	81°
D9	22°	39°	82°
D10	23°	38°	83°
D11	24°	37°	84°
D12	25°	36°	85°
L1	26°	35°	86°
L2	27°	34°	87°
L3	28°	33°	88°
L4	29°	32°	89°
L5	30°	31°	90°

4.3: LA PRATICA DI AGE GATE

La pratica Age Gate non è mai uguale, varia da persona a persona e spesso cambia anche per lo stesso individuo in due momenti diversi.

Possiamo distinguere tra:

1. Age Gate biografica;
2. Age Gate trans-generazionale.

La prima si riferisce a eventi vissuti dal soggetto durante la sua vita e che al momento erano troppo intensi per poter essere elaborati. Avranno quindi creato un mondo congelato che permane tuttora nell'orizzonte personale dell'individuo. Nella Age Gate biografica possiamo trovare eventi ricordati dal soggetto ma privi di connotazioni emozionali (es. so che all'asilo mi hanno chiuso nello sgabuzzino, non sento più la paura di allora tuttavia ho sviluppato una paura del buio). Troviamo anche eventi di cui il soggetto conosce l'esistenza e l'età ma non ne ha memoria consapevole. Infine, ci sono episodi che la persona non ricorda di aver vissuto e che possono essere risvegliati mediante la stimolazione spinale. In tutti e tre i casi, l'attivazione del cronopunto tenderà a far emergere sensazioni, emozioni e percezioni relative al ricordo in questione.

Sono stata testimone di una stimolazione di Age Gate biografica durante un corso. Paolo, 48 anni, voleva scoprire la causa degli attacchi di panico che lo tormentavano da diversi anni. L'età di insorgenza era 22 anni, frequentava l'università e stava percorrendo l'autostrada in compagnia della fidanzata, diretto al lago. Ad un tratto un attacco di panico lo costrinse a fermarsi e a farsi portare in pronto soccorso; da allora Paolo, iniziò a soffrire ogni volta che percorreva l'autostrada. L'operatore iniziò a stimolare, picchiettando la pelle in corrispondenza dell'apofisi spinosa della decima vertebra dorsale (corrispondente al 23° anno di vita); dopo pochi minuti iniziò a ricordare particolari di quella sera, li raccontava molto nitidamente, il volto preoccupato di sua madre e suo padre, gli occhi giudicanti del fratello, la paura della fidanzata. Ad un tratto cambiò scenario e si trovò alla scuola superiore, quindicenne, tormentato dai compagni di classe che lo sottoponevano ad atti di bullismo; il praticante cambiò allora cronopunto spostandosi su D3 (corrispondente al 16° anno di vita) e affiorarono scene di solitudine e gli sguardi ironici dei compagni verso i quali riferiva di non avvertire alcun tipo di rancore. La scena cambiò nuovamente e si spostò su suo padre, e la sua espressione cambiò, si vide ragazzino, con la grande passione per l'arte e per il disegno che aveva sempre avuto e il

padre che lo aveva obbligato ad iscriversi ad una scuola scientifica. Per Paolo fu come una rivelazione, come se avesse capito che nella vita non si era mai permesso di imporre la sua volontà e covava inconsciamente molta rabbia nei confronti del padre che non gli aveva permesso di seguire le sue passioni. Il tutto durò circa mezz'ora e fu sorprendente assistere alle parole di Paolo che descriveva gli eventi come se avesse di fronte uno schermo con le immagini proiettate.

La Age Gate trans-generazionale è forse ancor più affascinante poiché mostra come il corpo del soggetto diventa, dopo l'apposita stimolazione dei cronopunti, un teatro dove le capsule spaziotempo di antenati ormai scomparsi tornano a recitare il loro ruolo. Il corpo mima la sofferenza degli avi, le emozioni sembrano reali, le percezioni veritiere. L'individuo diventa un mosaico di identità mentre i confini dell'io sono sempre più incerti. La sofferenza dell'antenato rimasta a lungo incapsulata tra le pieghe del tempo, può finalmente utilizzare il corpo del suo discendente per manifestarsi, per trasformarsi, per portare il suo dono di potenziale consapevolezza. Troviamo quindi un antenato donatore, ovvero colui che ha vissuto l'evento non digerito e il discendente ricevente, che vive su di sé l'antica sofferenza irrisolta. In questi casi, entrambi i personaggi vanno rappresentati, stimolando le aree cutanee relative al donatore e al ricevente.

In questo caso ho voluto sperimentare di persona la pratica. Mio nonno morì suicida all'età di 76 anni compiuti; all'epoca io avevo 12 anni. L'operatore iniziò a caricare C7 (13° anni di vita, età del discendente ricevente), provai una profonda tristezza e impotenza ma nulla di eclatante. Quando si spostò su D4 (77° anno di vita, età dell'antenato donatore) successe una cosa incredibile, iniziai a sentirmi soffocare, sentii la sensazione di una corda intorno al collo (mio nonno morì impiccato), sempre più forte fino a che non avvertii più nulla, se non una grande sensazione di abbandono, il mio corpo si lasciò andare e mi sentii in pace e rilassata al punto che mi dovetti stendere. L'operatore mi mise un cerotto carta in corrispondenza delle due placche caricate e ci versò una goccia del fiore di Bach "Star of Bethlehem". Riposai per alcuni minuti e la sensazione di liberazione fu molto forte.

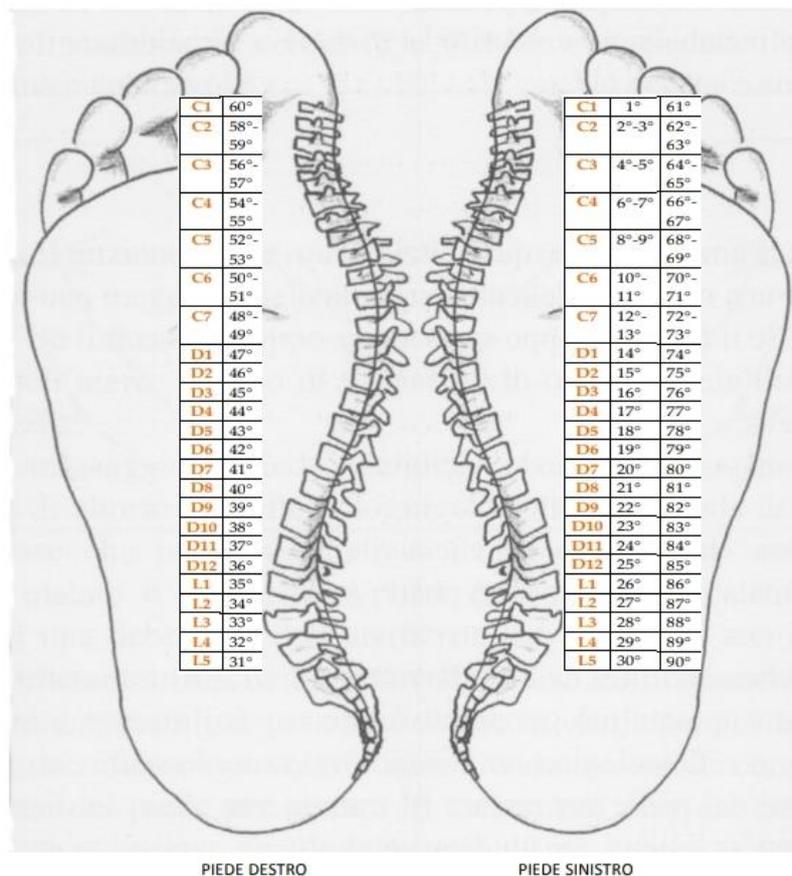
Quando emergono i ricordi il punto viene stimolato per favorire la completa emersione. Se l'evocazione è troppo intensa, è sempre possibile modulare la stimolazione per rallentarne gli effetti. Bisogna comunque tenere presente che una volta aperto il cancello, esso non si chiude immediatamente; ci sarà bisogno di tempo, diverso per ognuno. L'applicazione della floriterapia è consigliata, soprattutto il fiore di Bach Star of Bethlehem (aiuta a integrare gli eventi

traumatici) o il fiore australiano Boab (aiuta a eliminare gli schemi di pensieri negativi risultanti dal proprio retaggio familiare). Una goccia, due o più volte al giorno, spalmata sul cronopunto aiuta a indirizzare le virtù del fiore direttamente all'età che contiene la capsula del tempo.

I cronopunti possono attivarsi anche a seguito dell'allineamento con un'età che contiene capsule spaziotempo. Ad esempio, se l'antenato è morto in guerra all'età di 21 anni per una pallottola alla testa, è possibile che quando un discendente giunga alla stessa età (allineamento), inizi ad avere incubi, paure e inspiegabili dolori alla testa.

Può capitare che la Age Gate porti alla luce anche immagini o ricordi riferiti al periodo della gestazione, in questo caso il punto di blocco si trova all'interno dell'ombelico. Per stimolare il lavoro si mette un batuffolo di cotone imbevuto con uno dei due rimedi floreali oppure si applica una piccola spirale di rame all'interno della cavità e si tiene per un certo lasso di tempo. Per questo lavoro è importante fare attenzione all'attività onirica che può portare immagini rivelatrici.

Per noi riflessologi la Age Gate therapy è uno strumento utile e importante perché le stesse informazioni e modalità di trattamento possono essere riportate sul piede nell'area riflessa della colonna vertebrale. Può esserci, quindi, d'aiuto come strumento valutativo e di vero e proprio trattamento.



PIEDE DESTRO

PIEDE SINISTRO

CAPITOLO 5

PSICOSOMATICA DELLA COLONNA VERTEBRALE

Lo scheletro e le ossa rappresentano la nostra struttura, la nostra costruzione architettonica interiore. Ogni volta che avvertiamo dolori alle ossa significa che soffriamo nelle nostre strutture interiori, nelle convinzioni della nostra vita. La maggior parte di queste strutture sono inconscie, rappresentano i nostri archetipi più profondi, ciò su cui ci appoggiamo inconsapevolmente e costantemente nella vita quotidiana, nella nostra relazione con la vita.

Le ossa sono quanto di più profondo esiste nel nostro corpo, ciò intorno al quale tutto è costruito. Rappresentano, inoltre, ciò che vi è di più duro, rigido e solido in noi. Esse ospitano il midollo osseo, dove si produce la più segreta alchimia umana. Simboleggiano quindi ciò che vi è di più profondo in noi, nella nostra psicologia inconscia, ne costituiscono la struttura architettonica. Sono ciò su cui è costruito e poggia il nostro rapporto con la vita.

Quando siamo fortemente turbati, impressionati, scossi nelle nostre convinzioni profonde, basilari, nei confronti della vita, di ciò che crediamo essa debba o non debba essere, la nostra struttura ossea lo manifesterà attraverso un disagio o una sofferenza. È per questa ragione, ad esempio, che, dopo la menopausa, il fenomeno dell'osteoporosi si manifesta in alcune donne e non in tutte. Si sviluppa in particolar modo se la donna vive la menopausa come una perdita di identità femminile. Infatti, l'archetipo è ancora quello di una donna che procrea: tale è stato il suo ruolo sociale per molto tempo.



5.1: IL PORTAMENTO

Parlando del portamento di una persona intendiamo sia quello corporeo che quello interiore in quanto uno è la manifestazione dell'altro. Ad esempio, se parliamo di una persona "retta" ci riferiamo ad un individuo onesto ma anche diritto nel portamento.

Gli uomini, a differenza degli animali, durante l'evoluzione hanno acquisito una posizione diritta; questo dà la possibilità di volgere lo sguardo verso l'alto e li mette in condizione di vulnerabilità portando con sé una grande apertura e ricettività. È soprattutto la colonna vertebrale che rende possibile il nostro portamento eretto, rendendo l'uomo sicuro e agile, dandogli forza e flessibilità.

Noi individuiamo subito come innaturale quel portamento che non corrisponde all'essere interiore umano, perché è proprio dal portamento naturale che riconosciamo l'uomo. Se una malattia costringe la persona ad un determinato portamento che volontariamente non assumerebbe mai, questo atteggiamento ci mostra qualcosa che non è vissuto interiormente.

5.2: DISCHI VERTEBRALI E SCIATICA

A causa della pressione le cartilagini che si trovano tra le vertebre, specialmente nella zona lombare, vengono spostate lateralmente e premono sui nervi, fatto che provoca forti dolori.

Il problema di questo sintomo è il sovraccarico. Chi si carica sulle spalle pesi troppo grandi e non se ne rende conto, avverte questa pressione nel corpo sotto forma di dolori ai dischi intervertebrali. Il dolore costringe la persona a stare più tranquilla perché ogni movimento provoca dolore.

Questo riposo obbligato dovrebbe servire per meditare sul perché si è tanto sovraccaricati, al punto che la pressione è divenuta troppo forte. Caricarsi troppo serve soltanto al tentativo di apparire esteriormente grandi e bravi e per compensare con le azioni un senso interiore di inferiorità.

Dietro alle attività frenetiche si cela sempre un senso di inferiorità. La persona che ha veramente trovato sé stessa, non corre più: semplicemente è. Ma dietro a tutte le piccole grandi azioni della storia ci stanno sempre uomini spinti a compiere gesta esteriormente grandi dal loro interiore senso di inferiorità. Attraverso le loro azioni vogliono dimostrare al mondo qualcosa, sebbene

in realtà nessuno pretenda o si aspetti niente del genere, escluso l'interessato che vuole sempre dimostrare qualcosa. Dietro a questo si cela un bisogno di essere riconosciuto, apprezzato e amato.

Il senso di inferiorità è quella sensazione per cui si ritiene che la propria persona non possa essere degna di attenzione e di amore. Di conseguenza chi soffre di questo complesso comincia a cercare di rendersi piacevole diventando sempre più bravo, ricco, famoso, ecc.; tuttavia, se a questo punto qualcuno lo ama gli resta il dubbio di essere amato solo per la sua bravura, alla sua ricchezza o la sua fama. Ha sbarrato dentro di sé la via del vero amore.

Per questo è necessario confrontarsi coi propri complessi di inferiorità; chi non vuole vederli si sovraccarica di compiti e doveri, diventa sempre più piccolo fisicamente, in un certo senso si insacca per lo schiacciamento dei dischi intervertebrali e i dolori gli fanno assumere un portamento curvo. Il corpo mostra sempre la verità.

Il compito dei dischi intervertebrali è quello di rendere possibile il movimento e l'elasticità. Se sopravviene un blocco dei dischi, il nostro portamento diviene rigido e statico e spesso assumiamo posizione strane. Gli stessi rapporti valgono sul piano psicologico. Se una persona è bloccata gli manca ogni apertura e ogni movimento, diviene fissa e rigida nella propria posizione interiore.

5.3: LA SCOLIOSI

La scoliosi è un esempio lampante di problematica strutturale. Questa deformazione della colonna vertebrale presenta caratteristiche molto particolari. Affligge i bambini durante il periodo della crescita e si arresta sempre dopo la pubertà. La fase di crescita di un bambino lo porta a dirigersi verso l'età adulta per abbandonare quella infantile. La sua crescita fisica si struttura attraverso quella della colonna vertebrale, la quale si posiziona tra due assi ben definiti: il bacino e le spalle.

Nella scoliosi la colonna cresce ma la distanza tra i due poli rimane invariata e le spalle rimangono con la stessa distanza dal suolo. Le spalle, che costituiscono l'asse dell'azione, sono la rappresentazione del padre, mentre le anche, che sono l'asse della relazione, sono la rappresentazione della madre. Sono i due riferimenti spaziali inconsci che il bambino ha del suo posto e quello dei suoi genitori, reali o simbolici (maestri, sorveglianti). Se il mondo degli adulti non soddisfa il bambino, egli rifiuterà di spostare i suoi riferimenti e sceglierà, inconsciamente, di

restare nell'infanzia che lo soddisfa maggiormente. Le linee delle spalle e del bacino, quindi, resteranno alla stessa altezza mentre la colonna vertebrale continuerà a crescere obbligata ad inserirsi tra questi due punti fissi.

La scoliosi si arresta sempre al termine della pubertà, che rappresenta il periodo in cui il bambino misura i suoi affetti in rapporto al mondo esterno, in cui verifica la sua capacità di farsi amare e riconoscere nel mondo esterno. Quando ha trovato tale posto, non ha più bisogno di inchiodare i suoi riferimenti e può lasciare che si muovano nuovamente.

CAPITOLO 6

SIMBOLISMO DELLA COLONNA VERTEBRALE

La colonna vertebrale è l'asse del corpo umano.

Con le 134 articolazioni vertebrali e le 31 paia di nervi influenza i quattro arti e mette in collegamento i muscoli le cellule e tutti gli organi fisiologici del corpo umano.

Se consideriamo la storia dell'evoluzione dell'uomo, dall'andatura quadrupede fino all'assunzione della posizione eretta, possiamo affermare che la colonna vertebrale è la base nonché il simbolo dell'evoluzione della specie umana.

La colonna vertebrale è composta da 33 vertebre, ciascuna con un ruolo ben preciso. Si suddivide in 5 vertebre sacrali, 5 lombari, 12 dorsali, 7 cervicali.

Il numero 5 è portatore di simbolismo dell'uomo, dell'orizzontalità, della materia, della base delle cose: 5 sensi, 5 dita, eccetera. Le vertebre sacrali e lombari costituiscono le due basi della nostra colonna, una fissa, la "sorgente", l'altra mobile, la "base".

Il numero 7 esprime il simbolismo della spiritualità, del divino, di ciò che è elaborato: 7 chakra, 7 pianeti, 7 colori dell'arcobaleno, 7 note musicali, 7 bracci del candelabro ebraico, eccetera. Le cervicali formano il collo. Esse sostengono ciò che vi è di più elaborato in noi, ossia la testa con il cervello.

Le vertebre dorsali che sostengono il busto sono 12, ossia la somma dei due precedenti (5+7); 12 come i segni dello zodiaco, i mesi dell'anno, gli apostoli, eccetera.

La spina dorsale da un punto di vista simbolico si correla con l'accumulazione delle esperienze di vita, ovvero ogni vertebra sarebbe un gradino di esperienza e, in certa misura, di consapevolezza: la colonna è composta da 33 vertebre e in ebraico il numero 33 sarebbe lamed (= 30) + gimel (= 3), entrambe con una forte nozione di movimento (l'ideogramma di lamed corrisponde a un pungolo, l'altro a un cammello). Le parole che contengono questa combinazione di lettere (con lamed, gimel) hanno spesso un significato legato al concetto di "liberazione".

Ad esempio: dopo i 33 anni Cristo è libero e con sé libera l'Uomo. Alla fine della scala e delle esperienze di vita rappresentate dalla colonna, ovvero compiuti i 33 scalini attraverso un movimento attivo, si prospetta una liberazione. Analogamente, il Cristo che muore a 33 anni è come

se avesse fatto tutte le esperienze possibili del mondo. La colonna, contenendo il midollo, è come se racchiudesse “tutte le esperienze possibili”.

Inoltre, essendo la spina dorsale un segmento verticale fatto di metameri, è come se ognuno di essi fosse una tappa, quindi esprime anche una certa gradualità delle esperienze, dalle più “basiche” alle più complesse.

La colonna è la riproduzione dell’albero che si radica nella terra e si alza verso il cielo, che collega il basso e l’alto, il corpo e lo spirito, l’uomo e Dio.



Una funzione della colonna vertebrale è quella di sostenere e collegare. Analogicamente la parte superiore, sostenendo il capo, dà indicazioni sulla capacità di dire sì o no alle esperienze, di sostenere il peso dei propri pensieri e di essere in grado di guardarsi intorno all'interno dell'esperienza che si sta attraversando, per accettarla o cambiare strada. Questa parte della colonna è anche collegata alla capacità di comunicare: essa infatti è prossima alla zona della gola e agli organi di fonazione. Le vertebre cervicali, inoltre, risentono del rapporto con le responsabilità: il peso sulle spalle, infatti, va a caricare questa parte.

La zona dorsale del rachide indica invece il rapporto con la protezione di quanto è intimo: insieme alla gabbia toracica essa protegge gli organi interni. Attraverso il collegamento con gli arti superiori dà indicazioni sulla capacità di accogliere o respingere e sulla capacità di agire.

La zona lombare si collega con la parte istintuale e sessuale.

Il sacro e il coccige, essendo le basi della colonna, rappresentano il trono su cui si siede l'individuo ed ha a che vedere con la stabilità e, tramite il collegamento con gli arti inferiori, alla capacità di muoversi nella vita.

I muscoli e le ossa sono sotto il controllo del sistema nervoso centrale e periferico, sono cioè sotto il dominio della volontà e danno la possibilità di agire nell'ambiente. Le patologie che limitano la mobilità dell'apparato locomotore dal punto di vista biologico, indicano anche una limitazione della mobilità psichica, cioè la presenza di un disagio inconscio che inibisce la vita di relazione, costringendo la persona all'immobilità.

I muscoli indicano forza, potenza, possibilità di conquista del mondo esterno.

Le ossa danno stabilità e struttura, rendendo possibile la posizione eretta.

Dal modo di dire "farsi le ossa" si intuisce che l'ossificazione è importante per la sopravvivenza all'inizio della vita e negli anni della crescita per dare sostegno alla persona.

L'apparato locomotore determina la postura e il portamento della persona, indicatori importanti delle caratteristiche di personalità; per esempio, l'ipercifosi costringe a guardare verso il basso costringendo ad un atteggiamento di umiltà. La stazione eretta e il guardare verso l'alto sono una tappa fondamentale dell'evoluzione e ciò che altera la postura indica, quindi, una regressione non solo fisica ma anche psichica. Il corpo parla attraverso la postura e l'atteggiamento. Quando i conflitti irrisolti e i blocchi di energia si accumulano, uno degli organi più esposti è la colonna vertebrale.

Le articolazioni permettono di muoversi; i dolori articolari limitano i movimenti fino al totale irrigidimento, che rispecchia l'irrigidirsi a livello comportamentale, intellettuale e affettivo.

L'aggressività non espressa o incompletamente espressa viene manifestata a livello motorio come infiammazione delle articolazioni.

Tutti i pesi assunti, fardelli, responsabilità, portano la colonna vertebrale al centro di conflitti che possono rimanere inconsci e manifestarsi somaticamente con il dolore provocato dalla tensione della muscolatura paravertebrale lombare o dallo schiacciamento dei dischi intervertebrali.

Il peso può essere eccessivo, l'anello fibroso cede provocando un'ernia che ci rivela una pressione eccessiva sul rachide; si diviene incapaci di muoversi e lottare, si vorrebbe gridare di dolore.

La lombalgia insorta acutamente, detta colpo della strega, si manifesta quando qualcuno porta pesi non suoi e riceve un colpo improvviso da dietro che gli fa perdere la mobilità (libertà) e l'immobilità lo sottrae dall'ingrato compito.

La spina dorsale è un asse di comunicazione sempre in allerta, che si preoccupa di manifestare alla nostra mente quando qualcosa non è in linea con ciò che proviamo nel nostro più intimo io. Secondo alcune medicine orientali (ayurvedica, cinese, tibetana, kampo) ogni sintomo è un campanello d'allarme, un avviso che nella nostra vita ci sono delle situazioni di conflittualità e ci invita dunque a prendere coscienza del fatto che stiamo trascurando qualcosa, che forse siamo andati oltre la nostra possibilità, oppure che non abbiamo fatto abbastanza e che quindi siamo delusi da noi stessi.

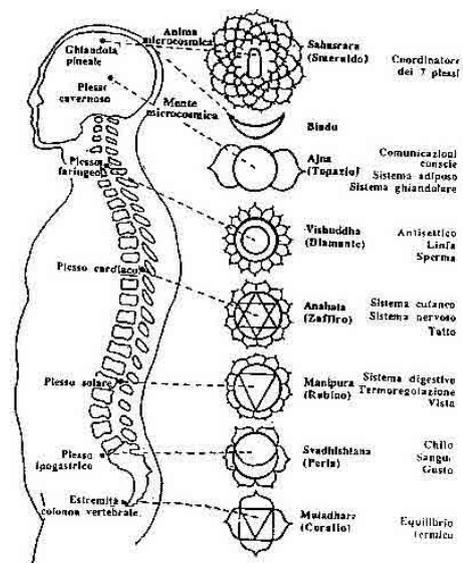
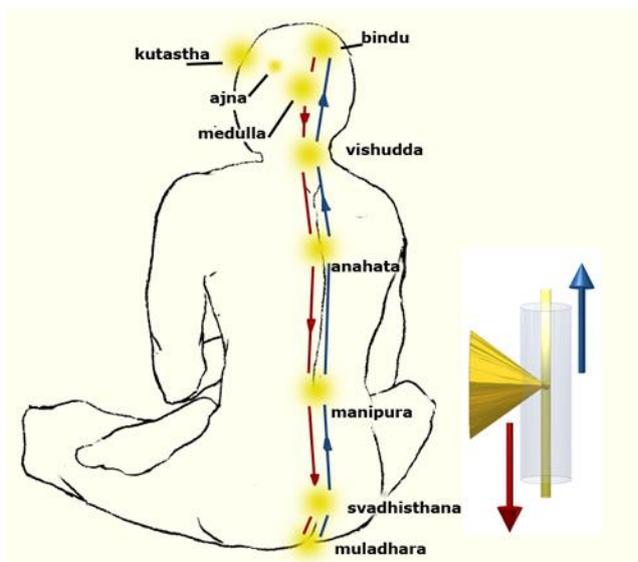
La colonna vertebrale è la sede primaria delle nostre memorie poiché ogni blocco, ogni crisi, ogni emotività si è prima mostrata come tensione, che poi, magari, si è riversata su qualche organo correlato, per poi cronicizzarsi e spesso diventare patologia, a volte anche molto grave. Non significa che la malattia è una punizione perché non abbiamo agito secondo coscienza, il concetto di colpa, tanto caro a certe religioni, non è qui nemmeno preso in considerazione, ma piuttosto significa che possiamo sempre essere consapevoli di ciò che ci sta accadendo, è un grande aiuto per chi vuole ascoltare e comprendere.

Noi possiamo diventare consapevoli di noi stessi e scegliere cos'è meglio per noi oppure no.

6.1: I CHAKRA

Secondo la medicina ayurvedica lungo la colonna vertebrale nascono e si dipanano i chakra, centri energetici o più poeticamente “ruote di vita” che, con il loro buon funzionamento, modificano il nostro stato fisico e sono in assoluta armonia e risonanza con ciò che noi pensiamo e proviamo a livello di sentimenti e di emozioni.

Nel modello dei chakra il serpente è la Kundalini che riposa addormentata nel primo chakra, alla base della colonna vertebrale umana e rappresenta la forza spirituale nel corpo umano. Quando viene risvegliata e sale verso l’alto, lungo la spina dorsale, diventa simbolo di illuminazione e del ritorno di Dio dall’attaccamento alla materia.



1° CHAKRA→MULADHARA: è localizzato nel perineo, tra l’ano e i genitali. È il punto in cui riposa la Kundalini. Controlla spina dorsale, ossa, denti, unghie, gambe, ano, intestino, prostata. È in connessione con la terra, dà fiducia e stabilità, è il centro per il procacciamento di energia per tutto l’organismo e per tutti i chakra. Rappresenta l’“IO SONO”.

2° CHAKRA→SVADHISTANA: è localizzato due dita sotto l'ombelico, all'altezza dell'osso sacro. Controlla bacino, organi riproduttori, vescica, reni, linfa, succhi gastrici, sperma, sangue. È il centro delle energie immediate, della sensualità, dell'energia sessuale, delle forze creative e dell'entusiasmo. Rappresenta l'“IO SENTO”.

3° CHAKRA→MANIPURA: localizzato all'altezza del plesso solare e riflesso nella regione lombare. Controlla il sistema neurovegetativo, il fegato, la milza, la colecisti, lo stomaco. Trasforma l'energia grezza in energia sottile, elabora e trasforma gli impulsi vitali, attiva la comprensione intellettuale, è sede della fiducia in se stessi, della tranquillità e della realizzazione. Rappresenta l'“IO POSSO”.

4° CHAKRA→ANAHATA: localizzato al centro del torace e riflesso al centro delle scapole. Controlla cuore, sistema circolatorio, regione polmonare inferiore, braccia e mani. Fonte della dedizione verso il prossimo, della luce e della guarigione, centro dell'amore per se stessi e della gestione delle emozioni. Rappresenta l'“IO AMO”.

5° CHAKRA→VISHUDDHA: localizzato all'altezza della gola e riflesso nella zona cervicale. Presiede il collo, la nuca, la mascella, la voce, la regione polmonare superiore. È l'unione dei centri dello spirito con i centri del corpo e dell'anima, distribuisce le energie creative, gestisce l'espressione individuale e la comunicazione. Rappresenta l'“IO COMUNICO”.

6°CHAKRA→AJNA: localizzato tra le sopracciglia (terzo occhio). Controlla gli occhi, le orecchie, il naso, il cervelletto, il sistema nervoso centrale. È la sede del pensiero intuitivo, della consapevolezza di unità, irradia e gestisce le energie dello spirito, le visioni e la veggenza. Rappresenta l'“IO VEDO”.

7°CHAKRA→SAHASRARA: localizzato sulla fontanella. È l'apertura dell'uomo al cosmo, l'esperienza nel mondo spirituale, l'acquisizione di consapevolezza, di unione e realizzazione di sé. Rappresenta l'“IO CONOSCO”.

6.2: COLONNA VERTEBRALE: LA SCALA D'ORO

Sin dai tempi più antichi la colonna vertebrale viene associata al simbolismo dell'albero in cui scorre la linfa vitale. Il corpo umano viene descritto come un albero rovesciato, con le radici in cielo e i rami in terra. Il tronco corrisponde alla parte mediana, dove troviamo la colonna vertebrale, il punto che unisce il cielo e la terra.

Il flusso energetico che scorre all'interno della colonna vertebrale è paragonabile alla capacità di ognuno di vivere i differenti piani esistenziali con coscienza e saperli integrare fra loro. Attraverso le esperienze del corpo fisico si libera energia vitale, il cui flusso è paragonabile a un fiume dorato e luminoso che sgorga dalle viscere della terra. Questo fiume rappresenta il midollo spinale, fonte di pienezza, vitalità e godimento.

Fino ai primi 3 mesi di vita questo fiume di energia scende dalla fontanella fino al coccige, per poi invertire la sua rotta risalendo fino alla seconda vertebra lombare, dove pone il suo limite definitivo. Il midollo spinale deposita una memoria ancestrale alla base della colonna vertebrale, un "segreto" dal quale avrebbe origine il nome "sacro" di quel tratto vertebrale. In questa zona nasce la nostra vita cosciente attraverso lo sviluppo della sessualità, poiché ogni tappa dell'esistenza umana e la crescita della coscienza universale è rappresentata in questo asse.

La zona della cauda equina rappresenta l'inizio della vita adolescenziale, il luogo dove si costituisce il primo "io" separato dal sé parentale.

Le ultime 4 vertebre coccigee contengono una "memoria segreta" che rappresenta il personale cammino terrestre e universale. Il numero 4 è sempre simbolo dell'arresto di un'inversione dall'esterno all'interno, che è la matrice e la scoperta nell'uomo del proprio essere divino. Il coccige costituisce, quindi, la prima porta che conduce all'esistenza fisica e ci dona la capacità di sopravvivenza.

Il numero 3, che rappresenta la scoperta divina, si unisce al 4 nel percorso delle 12 dorsali e il quadrilatero rappresentato dal tronco sarà il luogo di attesa dove l'uomo sperimenterà e forgerà la capacità creativa liberata nella regione sacrale. Questo seme di fuoco, maturato nelle viscere della terra e fatto crescere nella fornace del quadrilatero dorsale, diverrà il frutto da cogliere lungo l'ultima tappa, rappresentata dalle vertebre cervicali, associate alla divinità.

La colonna vertebrale si prefigura, quindi, come albero della vita perché il suo obiettivo è di portare l'uomo verso la sua vera natura universale e divina, tramite delle tappe ognuna delle quali porta a una crescita personale.

6.3.1: ASTROLOGIA

La colonna vertebrale è legata alla polarità Sole-Luna/Saturno. L'insieme di questi tre pianeti rappresenta tutti e quattro gli elementi della tradizione esoterica.

La Luna è essenzialmente matrice dell'Acqua, creatrice e distruttrice di ogni cosa.

Il Sole è fonte di luce e calore, l'espressione della divinità identificata col Fuoco.

L'Acqua e il Fuoco insieme sono espressione di vitalità, energia e fluire inarrestabile del flusso vitale. L'energia propulsiva di questi elementi è incanalata e spinta verso la crescita della Terra e dell'Aria.

Alla guida di Terra e Aria troviamo Saturno, il principio cristallizzatore, condensatore, raffreddante e conservatore che si pone come polo opposto e complementare al fiume vitale di Acqua e Fuoco.

La struttura ossea della colonna vertebrale è governata da Saturno e costituisce un canale per la forza vitale che vi scorre all'interno. In esso si alternano, si combinano e si equilibrano le correnti energetiche positive e irradianti del Sole e quelle negative e coagulanti rappresentate dalla Luna. La simbologia dell'Albero della Vita rappresenta, quindi, l'alternanza di queste forze all'interno dei processi della natura: la vita che perennemente scorre al di là del manifestarsi delle stagioni.

Gli alberi spogli durante la stagione invernale sono simbolo delle forze che si ritirano nel ventre di Madre Terra. La forza con cui la vita ri-sboccia sono sinonimo della capacità di ognuno di attraversare le difficoltà e le esperienze esistenziali, rappresentate da Saturno. Esso governa, infatti, il centro psichico che regola il flusso della vitalità nel corpo, concedendo ad ognuno la dose di vitalità guadagnata attraverso le esperienze della vita.

Nel simbolismo astrologico le ripartizioni della colonna vertebrale sono significative.

Le sette cervicali sono associate ai sette pianeti della tradizione esoterica. Atlante è governata da Saturno, l'Epistroteo da Giove, le altre cinque rispettivamente da Marte, Sole, Venere, Mercurio, Luna.

In questa parte della colonna si concentrano le tensioni e gli sforzi.

Le dodici dorsali sono associate ai 12 segni zodiacali, partendo dall'Ariete proseguendo in successione. Questa zona è connessa all'elemento Fuoco, in particolare alle energie marziali dell'Ariete, la loro funzione è di proteggere il Cuore, formando la gabbia toracica. Fino a quando l'individuo non prende coscienza dei piani inferiori e fisici, questa cavità è come una stalla, dove risiedono le energie animali dell'uomo e i suoi desideri personali.

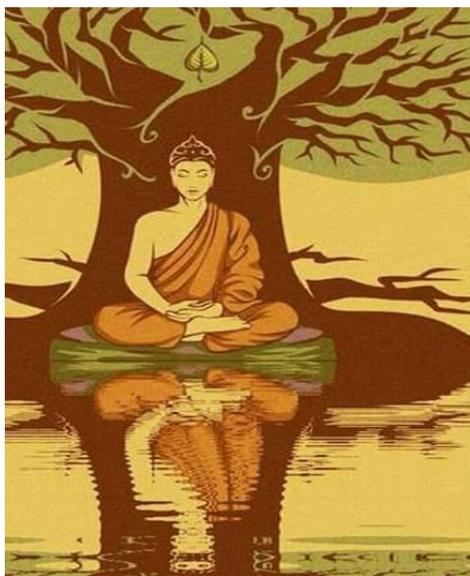
Le cinque vertebre lombari sono connesse ai 4 elementi (Fuoco, Terra, Aria, Acqua) più un quinto elemento che li permea tutti: l'Etere.

Le regioni del sacro e del coccige sono associate all'aldilà, alle regioni sconosciute delle viscere della terra.

È in questa stazione che risiede il germe della vita, il fuoco Kundalini per la tradizione orientale. Questa energia sale dal basso quando la nostra coscienza ha affrontato il mistero dell'ignoto e la paura del medesimo, quando cioè si confronta con saturno.

La colonna vertebrale rappresenta la croce spazio-tempo, in analogia con l'archetipo di Saturno. Saturno rappresenta il karma che ci inchioda a questa croce e ci costringe a scendere nel dualismo dello spazio e del tempo, quindi nella struttura rigida della materia.

Normalmente chi ha problemi alla colonna fa fatica ad accettare di essere "inchiodato" alla croce, perché prova un disagio a stare nella realtà materiale e densa, oppure perché ha una forte aspirazione a liberarsi da essa e quindi a salire verso il trascendente. In ogni caso è una forma di disadattamento alla struttura densa della società, che generalmente fa fatica a far coincidere le ispirazioni dell'Io, che si incarna con la rigidità delle leggi della materia e quindi si manifestano disturbi fisici alla colonna vertebrale, in modo specifico alla cervicale che è proprio l'incrocio, il punto di intersezione di questa croce tra lo spazio e il tempo, cioè l'asse verticale del rachide e l'asse orizzontale delle spalle ed è lo snodo dove passa l'informazione spirituale che entra dalla fontanella e percorre la cervicale, per direzionarsi in tutta la struttura fisica della colonna. In quel punto di incrocio è facile soffrire di disturbi fisici, proprio perché è il punto di collegamento delle due dimensioni, quella trascendente e spirituale dell'anima e quella densa materiale, che viene intasato.



6.3.2: LA COLONNA VERTEBRALE NEL TEMA NATALE

La carta del cielo, o tema natale, è la fotografia del cielo nel momento esatto della nostra nascita; ci indica la posizione del Sole, della Luna e dei pianeti nei 12 segni zodiacali e gli aspetti che li legano tra loro. Ci dà indicazioni importanti sul progetto di vita che l'anima ha scelto, dei punti di forza che le appartengono e quali difficoltà o "prove" dovrà superare per arrivare al suo obiettivo. La parte affascinante dell'astrologia evolutiva è che non vede gli aspetti disarmonici come una condanna irrimediabile, anzi li legge in "divenire", cioè nel potenziale che la persona possiederà una volta che li avrà affrontati, trasformandoli in punti di forza che la condurranno verso la propria evoluzione.

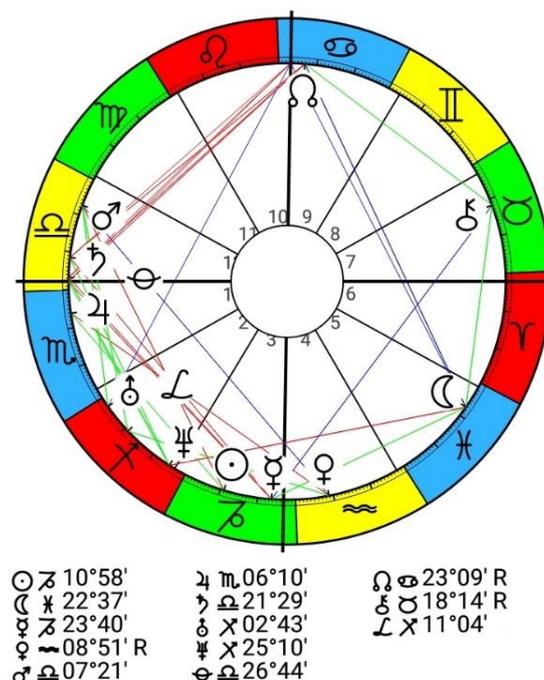
Per noi Naturopati la carta del cielo è uno strumento che può essere utile per permetterci di avere una visione ancor più completa della persona che si rivolge a noi, permettendoci di inquadrare su quali aspetti la persona dovrà lavorare maggiormente.

Myra è nata con la colonna vertebrale storta nella parte cervicale e mi ha concesso di riportare la sua carta del cielo come esempio pratico, per comprendere l'utilità di questo strumento.

Per calcolare il tema natale serve conoscere alcuni dati:

- Data di nascita
- Ora di nascita
- Luogo di nascita

Myra è nata il 2 gennaio 1982, alle ore 01.10, a Pangasinan (Filippine).



In questa lettura prenderemo in considerazione i seguenti dati:

SOLE ☉ : rappresenta l'Io, la coscienza; in base al segno e alla casa in cui si trova rappresenta l'obiettivo evolutivo che l'anima è venuta a raggiungere in terra.

SATURNO ♄ : pianeta domiciliato in Capricorno ed esaltato in Bilancia, rappresenta il limite, la struttura, la croce spazio-temporale (raffigurata nell'uomo dalla colonna vertebrale), accettazione dell'anima di scendere nello spazio-tempo.

NODO LUNARE SUD ♁ : rappresenta il bagaglio che ci portiamo dalle vite precedenti.

NODO LUNARE NORD ♀ : rappresenta l'obiettivo verso il quale dobbiamo andare, che servirà per realizzare il Sole.

QUADRATURA: è un aspetto che mette in rapporto due pianeti con una distanza di 90°, creando un rapporto disarmonico di tensione tra i due.

SQUADRA A T: è l'insieme di due quadrature che scaricano in un punto formando un angolo retto.

III CASA: cosignificante dei gemelli, è il mondo della relazione, dei rapporti col prossimo e con l'ambiente circostante, della comunicazione.

XII CASA: cosignificante dei pesci, rappresenta il mondo mistico, spirituale.

Il sole in Capricorno rappresenta l'archetipo dell'Illuminato. Una persona col Sole in Capricorno deve scoprire l'essenza di ogni cosa, della realtà, raggiungendo la quinta essenza di se stesso, la vera conoscenza di sé. Per fare questo deve togliere gli orpelli dell'Ego, ciò che non le serve e appesantisce la realtà, per scalare la montagna e ricongiungersi con la sua anima. Il Capricorno deve essere ambizioso ma senza sfociare nell'ambito materiale (soldi, carriera, lusso). L'ambizione vera dev'essere quella di diventare un "Illuminato", di raggiungere la sua quinta essenza.

Il sole di Myra si trova in terza casa, il che significa che il suo obiettivo è quello di comunicare il concetto di essenza a chi la circonda.

Anche il nodo sud si trova in Capricorno in terza casa, questo significa che si porta questa informazione dal pregresso, cioè ha già sperimentato quell'archetipo ma deve aggiustare qualcosa, probabilmente non l'ha sviluppato appieno.

L'energia che la spinge nella vita è quella di Saturno (pianeta domiciliato in Capricorno); nella sua carta del cielo si trova ben posizionato in Bilancia, ma in XII casa che rappresenta la trascendenza. Quindi la struttura spazio-tempo, che raffigura la colonna vertebrale e

l'accettazione dell'anima di scendere in una situazione che la lega allo spazio-tempo, in XII casa fa fatica a coniugare la materia densa con la trascendenza, con il bisogno di sentirsi connessa con l'universo e di sentirsi ancora appartenente al mondo dell'anima. Queste due realtà entrano in conflitto tra loro perché una la inchioda alla vibrazione più bassa mentre l'altra la spinge verso la vibrazione più alta. Questo scontro nasce dal fatto che l'anima fa fatica ad accettare l'incarnazione. Avendo il nodo sud in Capricorno, Myra ha già vissuto questo archetipo, probabilmente ha scalato la montagna dimenticandosi, però, di portare con sé anche il corpo.

Saturno è inoltre il punto di scarico della squadra a T e forma due quadrature coi nodi lunari. Come detto il nodo Sud è in Capricorno, quindi Myra ha imparato ad andare da sola nella vita, ad essere indipendente dimenticandosi, però, che esiste la famiglia, il dovere di ricollegarsi agli altri, quindi il suo nodo Nord si trova in Cancro (archetipo della famiglia/madre) ed è necessario che lo realizzi.

Questi punti trattati ci parlano della sua difficoltà a far coincidere le due dimensioni, o sta nel corpo o sta nel trascendente mentre dovrebbe trovare un'unione tra i due poli.

La colonna vertebrale ne risente perché c'è un blocco nel punto di incrocio della croce spazio-tempo, che si trova tra l'asse del rachide e l'asse delle spalle, quindi l'informazione non riesce a passare, creando problematiche alla zona cervicale. Il fatto che lei sia nata con questo difetto osseo, indica che evidentemente si porta una memoria genetica, che appartiene a tutto il suo albero genealogico e che lei ha scelto di risolvere per se stessa e per tutta la sua famiglia.

Il lavoro di Myra dovrà essere quello di trovare la sua quinta essenza unendo corpo e mente e realizzando la propria famiglia.

“Nessuno è nato sotto una cattiva stella; ci sono semmai uomini che guardano male il cielo.”³

³ Dalai Lama

CAPITOLO 7

LA TECNICA METAMORFICA

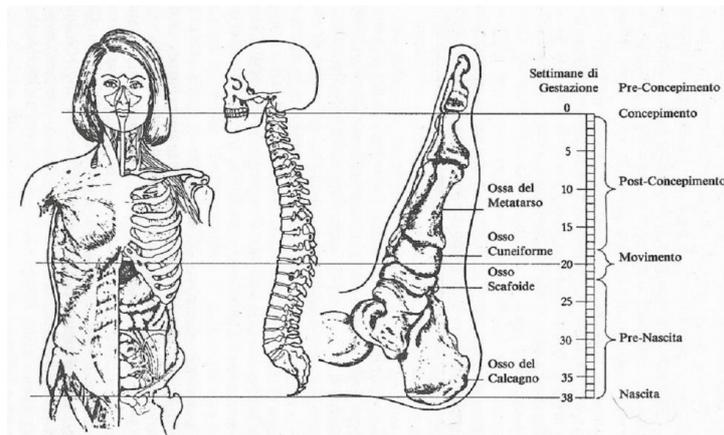
La tecnica metamorfica nasce dalle intuizioni e dalle ricerche del naturopata e riflessologo inglese Robert St. John negli anni '60.

Egli era alla ricerca di qualcosa che andasse oltre la riflessologia plantare e intuì che molti dei disturbi del corpo, riflessi nei piedi, potevano essere messi in rapporto con un blocco dei riflessi spinali. Questa illuminazione gli venne dopo aver appurato che lavorando solo sul riflesso spinale, il massaggio era ugualmente efficace. Questo lo interpretò col fatto che la colonna vertebrale, che è il nostro principale supporto osseo, contiene il sistema nervoso centrale e, visto che non c'è separazione tra corpo e mente, fu portato a studiare gli effetti psicologici del trattamento.

Lavorando sulla regione del tallone notò nei pazienti una tendenza ad avere dei problemi con ciò che egli definiva “il principio della madre”. Se dei blocchi o degli squilibri si manifestavano nella zona che riflette la base della colonna vertebrale, gli organi sessuali e il punto della nascita, a essi si associavano delle difficoltà sia nel rapporto tra il paziente e la madre sia riguardo al principio materno del paziente stesso, che consiste nella capacità di prendersi cura degli altri, nutrire ed essere ricettivi.

Il “principio del padre” lo collocò, invece, intorno alla prima articolazione dell'alluce, corrispondente all'area riflessa della nuca, dove i nervi escono dal cervello ed entrano nel midollo spinale. Quando vi erano dei blocchi in questa zona, il paziente aveva problemi col principio paterno, il proprio padre o un'altra figura di autorità, oppure difficoltà nell'espressione della propria autorità o le proprie qualità paterne, come pure nel concedersi il diritto di essere se stesso e persino di esistere.

Tra il principio della madre sul tallone e il principio del padre sull'alluce, St. John vide un'altra mappa, cioè una mappa temporale dove sono rappresentati i nove mesi di gestazione. Questo lo dedusse perché al momento del concepimento è il padre il più attivo mentre nel momento della nascita lo è la madre. Tra questi due eventi vi è il periodo di gestazione. Di conseguenza, lavorare sull'area corrispondente a tale periodo significa, in realtà, lavorare sulla struttura temporale durante la quale tutte le nostre caratteristiche furono originariamente stabilite.



Questa nuova scoperta fu chiamata dapprima “Terapia Prenatale” poiché interessa il periodo di gestazione, più tardi prese il nome di “Tecnica Metamorfica”.

Noi ci concentriamo su questa epoca prenatale non come passato ma come parte integrante del nostro presente.

Questa pratica lavora in modo differente dalla Riflessologia, lasciando alla forza vitale la possibilità di operare il cambiamento nel paziente, tralasciando i sintomi delle malattie. Lavorando sullo schema prenatale si opera sull’area che rappresenta l’epoca in cui le nostre forze e le nostre debolezze si sono stabilite. Si possono produrre vari effetti e a vari livelli: mentale, emotivo, comportamentale e fisico. Il praticante si concentra su di una struttura temporale e sulla forza vitale che vi scorre dentro, non pone l’attenzione su sintomi e malattie ma sulla vita stessa.

Le variazioni nel flusso energetico e lo stato di coscienza durante la gestazione creano le caratteristiche con cui noi viviamo la nostra vita adesso. A questo fatto è collegata la relazione del periodo di gestazione con la colonna vertebrale e si comprende come le situazioni di stress insorte in questo periodo si manifestino a livello spinale estendendosi da lì all’intero corpo.

Poiché il periodo di gestazione fa parte del passato, ne consegue che la tecnica metamorfica riguarda quel tempo: ma il tempo non è qualcosa di lineare e gli eventi del passato sono ancora in noi. Allentando la struttura del tempo, la forza vitale del paziente può modificare le caratteristiche formatesi nel passato e scioglierle, creando così una maggiore libertà interiore. In questo modo la capacità di guarire se stesso è veramente attiva.

Il processo di embriogenesi è quello che rivela nel modo più meraviglioso il crearsi di un tutto e si collega col processo di guarigione stesso.

L’ovulo e lo spermatozoo sono parti della madre e del padre. Al concepimento si uniscono per produrre una singola cellula che contiene l’eredità genetica di entrambi, quindi il nuovo

organismo trae origine da parti dei genitori. Ciascun individuo, quindi, ha due filoni di eredità che sono le proprietà generative universali responsabili dei processi quali l'embriogenesi e la guarigione, che trasformano delle parti in unità. Le caratteristiche particolari che sono portate dai geni giungono a espressione attraverso il processo vitale di trasformazione. Tale eredità collega l'individuo a tutti gli altri esseri: tutti gli organismi condividono lo stesso potenziale per manifestare intelligenza vivente. Nell'embriogenesi questo si manifesta nella trasformazione ordinata dell'embrione durante il suo sviluppo, prima nella suddivisione in zigote poi nell'organizzazione in schemi che creano strutture, ognuna al proprio posto e funzionanti insieme come un tutto integrato.

Da quella prima cellula l'embrione umano passa attraverso vari stadi di sviluppo.

Nell'embriologia tradizionale troviamo una descrizione dell'embrione, il quale in un primo momento si presenta come un semplice filamento che poi si estende sia longitudinalmente che lateralmente. C'è una scuola di pensiero che mette questa crescita in relazione con lo sviluppo della coscienza e lo definisce sviluppo cefalo-caudale e la crescita laterale sviluppo prossimo-distale.

Lo sviluppo cefalo-caudale è il movimento del cervello fino alla base della colonna vertebrale, in un'espansione verticale mentre lo sviluppo prossimo-distale è un'espansione verso l'esterno, un movimento della colonna vertebrale, quale centro del corpo, verso l'esterno.

Osservando i modi in cui la coscienza si evolve durante la crescita dell'embrione, possiamo capire pienamente noi stessi. Questo si ricollega con ciò che nella Tecnica Metamorfica è chiamato schema prenatale. Il movimento cefalo-caudale della coscienza dell'embrione va verso il basso, dalla testa alla base della colonna vertebrale, individuiamo il punto riflesso del concepimento all'inizio della colonna e il punto della nascita alla base di essa. Il movimento prossimo-distale della colonna verso l'esterno può essere considerato quello del bambino che dal ventre materno esce verso il mondo, come espressione dell'energia che si muove.



Il cambiamento
che desideri
inizia dentro di TE

7.1: SCHEMA PRENATALE DI ROBERT ST. JOHN

PRE-CONCEPIMENTO: la coscienza della vita si sta muovendo nell'astratto, verso il mondo del concepimento. Questo stadio è al di fuori del tempo, dello spazio e della materia e si suppone che le influenze che saranno presenti nel concepimento vengano attratte verso la vita. Il pre-concepimento corrisponde alla prima falange dell'alluce, in corrispondenza dell'area riflessa della testa, contenente gli aspetti cerebrali, intellettuali e mistici.

CONCEPIMENTO: si colloca nel punto focale di convergenza di tutti i fattori che formeranno la nuova vita. Lo zigote contiene lo schema genetico completo per quella nuova vita e da questo momento ogni cellula conterrà lo stesso schema originale. In termini di coscienza, si tratta di una precipitazione di tutte le influenze e le caratteristiche che formano il nostro essere nella materia. È il punto iniziale di ogni individuo. Il concepimento corrisponde al punto riflesso dell'osso atlante, la prima vertebra della spina dorsale. Corrisponde al collo e al punto d'uscita della colonna vertebrale dalla testa. È il ponte tra il nostro centro del pensiero astratto e la realtà fisica del nostro essere nel mondo.

La zona del concepimento è situata tra la testa e il resto del corpo ed è il collegamento tra il cervello e i suoi esecutori: le braccia e le gambe. È il luogo dove i desideri e le volontà non sono ancora emersi, non sono ancora entrati in rapporto con l'esterno, rappresenta, quindi, il punto di passaggio dal concettuale al reale.

Tensioni, dolori o blocchi al collo possono rivelare problematiche legate al momento del concepimento. Essi si esprimono con la difficoltà a concretizzare idee, concetti e voglie. Questo può portare a pensare di non essere in grado di farlo. Prendendo l'esempio del torcicollo che impedisce di ruotare la testa a destra e a sinistra (gesto del no), esso indica l'incapacità a dire "no" a qualcosa o a qualcuno, pensando di non averne diritto, la possibilità o la capacità di farlo.

POST-CONCEPIMENTO: si colloca nei primi quattro mesi e mezzo di gestazione, dal momento del concepimento alla diciottesima/ventiduesima settimana, un periodo di intensa crescita fisica, di sviluppo formativo interno, in cui l'embrione comincia ad impiantarsi nella materia. Questo è lo stato **afferente**, nel senso che l'energia va dall'esterno all'interno, concentrata esclusivamente sullo sviluppo interno e la capacità di essere coscienti. Verso la sesta settimana si formano i polmoni, indispensabili per un'esistenza indipendente, come se il feto prendesse l'impegno di vivere. Se questo impegno non viene preso potrebbe esserci un aborto spontaneo verso la sesta/decima settimana. L'embrione dopo questo stadio iniziale, si

coinvolge nella propria formazione come individuo. Il periodo di formazione individuale, dunque, inizia alla sesta settimana e continua fino alla diciottesima/ventiduesima.

Il post concepimento corrisponde all'area compresa tra il punto del concepimento e il centro dell'arco del piede, all'articolazione del cuneiforme con lo scafoide. Riflessologicamente, secondo la mappa di St.John, corrisponde all'area vertebrale compresa tra la prima cervicale e l'ottava/decima dorsale. Riflette inoltre l'area dalla gola al plesso solare, che comprende cuore e polmoni.

Uno squilibrio legato al periodo del post-concepimento potrebbe essere il manifestarsi di problematiche legate alla gola, all'apparato respiratorio o cardiocircolatorio.

La gola è il luogo dove si deglutisce ciò che è stato inghiottito permettendogli di penetrare in noi. Inoltre, essendo in rapporto con le corde vocali, è il supporto per l'espressione. È, quindi, la porta che filtra e seleziona le entrate e le uscite, come se fosse una dogana.

Problematiche alla gola sono segni della nostra difficoltà ad esprimere ciò che pensiamo o sentiamo. La caratteristica è una mancanza dell'espressione di sé, di ciò che si è, delle proprie qualità.

Le difficoltà legate alla respirazione ci parlano del simbolismo prendere e dare; è il cordone ombelicale attraverso cui la vita scorre dentro di noi. Il respiro evita che l'uomo si chiuda, si isoli, renda impenetrabile il limite del proprio io.

Il respiro ci rapporta costantemente a tutto, ci collega tra noi, che lo vogliamo oppure no.

L'apparato respiratorio ci parla, quindi, di contatto e relazione e si possono manifestare delle difficoltà a gestire le situazioni col mondo esterno, a relazionarsi con gli altri.

I disturbi legati al sistema cardiocircolatorio si manifestano con la difficoltà nel lasciare che la vita circoli liberamente dentro di noi e che la nostra gioia di vivere, il nostro amore per la vita, faticano ad esprimersi, se non addirittura ad esistere in noi. Si possono manifestare difficoltà a vivere l'amore e a gestire le emozioni, che hanno la tendenza a prendere il sopravvento nella vita.

Nel periodo di gestazione, il post-concepimento è la fase afferente, quando, cioè, l'energia è volta allo sviluppo interno. Squilibri legati a questo periodo, quindi, possono manifestarsi con mancanza di fiducia, insicurezza, difficoltà di relazione e di espressione di sé, in quanto lo sviluppo interno del feto è stato turbato.

MOVIMENTO: corrisponde alla prima volta che la madre sente un movimento del bambino nel ventre. Questo momento è una svolta per il feto, poiché comincerà a muoversi e ad esplorare. Il bambino si accorge di non essere solo ma avverte la presenza della madre e, in termini di

coscienza, mostra un passaggio di consapevolezza da sé all'altro sé, passando a uno stato di estroversione. Questo movimento avviene tra la diciottesima e la ventiduesima settimana.

Sul piede corrisponde al punto tra l'articolazione dello scafoide e del cuneiforme, che riflette l'ottava/decima vertebra dorsale. Riflette anche l'area del plesso solare con lo stomaco, il fegato, la milza e il pancreas.

Problematiche legate al movimento si possono manifestare nel sistema digerente.

Lo stomaco ci parla della capacità di accettare e accogliere, assorbe tutte le impressioni che provengono dall'esterno e accoglie quello che deve essere digerito. La capacità di accogliere presume un'apertura e disponibilità a donarsi.

Nello stomaco troviamo i succhi gastrici che "agrediscono" il cibo, quindi la capacità di operare con la giusta aggressività di fronte agli eventi.

Si può manifestare quindi, una mancanza di controllo dell'aggressività, che può essere espressa esageratamente oppure repressa.

Stesso discorso vale per il pancreas che produce succhi essenziali per la digestione (anche in questo caso parliamo di aggressività). Ma il pancreas ha anche una funzione endocrina: produce l'insulina in grado di assimilare gli zuccheri presenti nel cibo. Lo zucchero simbolicamente viene collegato all'amore. Se ci sono problematiche nella produzione di insulina, lo zucchero (amore) assimilato passa attraverso il corpo e viene eliminato, aumentando il desiderio di assumerne. Questo manifesta un'incapacità di accettare amore ma un desiderio di averne.

Al fegato, simbolicamente, è attribuita la capacità di distinguere e valutare ciò che è utile da ciò che è dannoso.

Queste problematiche ci parlano della difficoltà a digerire e assimilare gli eventi della vita, dell'incapacità di accogliere, donarsi e assorbire le impressioni, la capacità di digerire o meno le situazioni che si presentano.

Paragonando questi aspetti al movimento del feto ci possiamo rendere conto delle similitudini: il feto si muove (aggressività) e sente per la prima volta la presenza della madre. Se questo evento è vissuto in maniera negativa può portare a difficoltà di accogliere e donarsi e di digerire le situazioni che provengono dall'esterno.

PRE-NASCITA: va dalla diciottesima/ventiduesima settimana alla nascita. Il corpo è formato ma non è ancora pronto per nascere. È il periodo in cui il bambino si prepara per l'esterno. In questo periodo sviluppa le qualità di rapporto e comunicazione, diventa consapevole di sé stesso e della sua capacità di azione. Questo periodo si può definire di preparazione all'azione; è lo stadio **effrente**, l'energia si muove verso l'esterno.

Riflessologicamente corrisponde all'area compresa tra il punto del movimento sino alla base della colonna vertebrale. Questa zona include l'intestino, i reni e gli organi di riproduzione.

L'intestino tenue è il luogo dove avviene la vera e propria digestione, dove vengono scissi e redistribuiti gli alimenti. Simbolicamente, rappresenta la capacità di scindere e analizzare le impressioni. Se questo non avviene correttamente, si può manifestare una tendenza all'eccessiva analisi critica, celata dalla paura esistenziale di non riuscire a sopravvivere. La tendenza è quella di trattenere, oppure sfocia in diarrea, cioè si libera delle impressioni senza digerirle.

L'intestino crasso ha il ruolo di evacuare ciò che non serve più; il più frequente dei disturbi è la stitichezza, che è l'espressione del non voler dare, del trattenere ed è sempre legato all'avarizia. È il mondo legato all'inconscio, quindi rappresenta la paura di lasciar andare i contenuti inconsci.

I reni fungono da filtro riconoscendo quali sostanze sono utili all'organismo e quali debbano essere eliminate. Si riferiscono principalmente alla socialità, al rapporto col prossimo e devono essere in grado di elaborare e trasformare i lati ombra riflessi sull'altro, senza rimanere fissati nella proiezione, per non perdere i componenti essenziali alla propria evoluzione.

Gli organi di riproduzione si riferiscono all'unione dei due poli opposti, l'espressione del principio della polarità, quindi alla capacità di trovare l'unità.

Il periodo pre-nascita è lo stadio efferente quindi problematiche legate a questa fase ci indicano le difficoltà di lasciare andare, di donare e di instaurare relazioni costruttive che servano alla nostra evoluzione.

NASCITA: momento di scelta tra azione e non azione. Quando il bambino è pronto al cambiamento, trova la motivazione per la propria nascita, la fine del rapporto straordinario con la madre, la divisione in due esseri separati. Questo può dar adito a sentimenti di paura, panico, resistenza oppure gioia e fiducia. L'azione prescelta determinerà la predisposizione al cambiamento che avrà più tardi nella vita.

Il punto corrispondente si trova sul calcagno, dove il tendine d'Achille si inserisce sull'osso. È l'area riflessa del bacino e rispecchia uno stato di apertura o di chiusura e la capacità di affrontare nuove situazioni.



È di fondamentale importanza, secondo Frédérick Leboyer⁴, fare attenzione alla colonna vertebrale del bambino appena nato. Non bisogna mai appoggiarlo direttamente supino, raddrizzando di colpo la colonna: le energie racchiuse verrebbero liberate con una forza e una violenza tali che la scossa sarebbe intollerabile. Occorre che sia il bambino a distendere la schiena come vuole e raddrizzarla secondo i suoi tempi.

⁴ Dal libro “Per una nascita senza violenza”, edizioni Bompiani, 1979

CAPITOLO 8

L'IMPORTANZA DELLA COLONNA VERTEBRALE IN RIFLESSOLOGIA PLANTARE

La colonna vertebrale ricopre un'importanza fondamentale nel trattamento di riflessologia plantare e spesso viene stimolata come primo approccio perché è collegata, fisicamente e analogicamente, a tutti gli organi e agli apparati.

Molti punti della zona riflessa della colonna vertebrale, inoltre, intersecano aree ed epicentri di punti molto importanti, come il cuore, il nervo vago e lo stomaco.

Troviamo la colonna vertebrale riflessa in molte zone del corpo: nei piedi, nelle mani, sul viso, sulla testa, sull'orecchio, nell'iride.

Il trattamento di riflessologia plantare nella zona riflessa della colonna vertebrale, ha come obiettivo il raggiungimento del benessere del rachide, producendo notevoli effetti positivi e rafforzando tutta la struttura ossea, muscolare e nervosa.

Stimolando la colonna vertebrale andiamo a lavorare sul centro del nostro corpo, sulla parte che ci sostiene, che ci permette di camminare eretti. Attorno al rachide si organizza l'intera struttura del corpo: la testa, il torace, le spalle (con braccia e mani), il bacino (con gambe e piedi), si inseriscono attraverso l'apparato osteo-articolare a vari livelli sulle vertebre. Una colonna vertebrale in armonia è di estremo beneficio per l'intero corpo, in quanto, oltre a sostenere in modo ottimale ed equilibrato la struttura muscolo-scheletrica, favorisce la corretta comunicazione tra cervello e organi attraverso il midollo spinale. La colonna vertebrale sorregge e sopporta tutti i carichi psicofisici della nostra esistenza ed è in essa che si memorizza anche la nostra vita emotiva: quando il naturale flusso energetico non riesce più a scorrere liberamente si creano blocchi agli organi associati. Spesso i problemi alla colonna vertebrale causano disturbi in altre parti del corpo.

Il rachide contiene il midollo spinale, con il sistema nervoso centrale e i gangli nervosi da cui partono tutti i collegamenti per organi, apparati, tessuti e cellule. Grazie all'azione del sistema nervoso centrale, mentre la nostra colonna vertebrale si muove, al suo interno il midollo spinale trasporta le informazioni sensoriali provenienti da tutto il corpo fino alla corteccia cerebrale;

nel percorso sensoriale discendente l'informazione parte dal cervello e, sempre attraverso il midollo, arriva ai muscoli e agli organi interni, garantendone la funzionalità; attraverso tale meccanismo il sistema nervoso riesce a controllare la regolazione e l'equilibrio di tutte le funzioni corporee.

Contemporaneamente il movimento incessante dei corpi vertebrali manda un impulso al tronco encefalico, la corteccia cerebrale attiva la regione di corteccia e le cellule cerebrali non ancora sfruttate/sviluppate, promuovendo così l'aumento del grado di sensibilità della funzione cerebrale, l'incremento del contenuto di polisaccaridi acidi nel corpo cellulare, la sintesi proteica e un miglioramento delle capacità intellettive.



Ciascuna vertebra possiede un ruolo particolare e serve da “gradino di distribuzione” dei dati vibratori provenienti dal cervello. I due piani, conscio e inconscio, comunicano col corpo mediante il supporto meccanico e chimico di quel computer centrale che è il nostro cervello. Questo trasmette dunque le sue disposizioni alla più piccola delle nostre cellule, attraverso il sistema nervoso. In funzione del tipo di tensione e della sua relativa intensità, a livello della vertebra “gradino” si produrrà un processo di scarica dell'eccesso energetico.

“Slittamento vertebrale”, contrattura muscolare intorno a una vertebra, provocheranno in un primo momento una sensazione di dolore più o meno forte; se lo squilibrio persiste o lo facciamo tacere, il fenomeno molto spesso si aggrava e si trasforma in artrosi, in ernia del disco o in disfunzione organica.

Di seguito ho completato una tabella dove sono riportate le informazioni legate ad ogni singola vertebra, le zone controllate e, in caso di sofferenza, i sintomi che potrebbero presentarsi e l'emozione che potrebbe manifestarsi.

Questa tabella può essere utile sia come strumento valutativo sia come trattamento.

Personalmente amo trattare l'area riflessa della colonna vertebrale e soffermarmi su ogni singola vertebra; questo mi ha dato modo di accrescere la sensibilità nelle mie mani e di imparare a "sentire" dove c'è bisogno di soffermarsi. Capita di sentire dei "cristalli", delle rigidità, dei vuoti e, riuscendo a riconoscere di quale vertebra si tratta, si può utilizzare questa tabella come elemento valutativo.

Ho integrato la tabella con dei fiori di Bach che possono essere consigliati e/o utilizzati diluiti nell'olio da massaggio per stimolare un'azione vibrazionale che aiuti il soggetto ad acquisire consapevolezza.

	ZONE INTERESSATE	SINTOMI CORRELATI	EMOZIONI	FIORI DI BACH
C1	Testa, viso, sistema simpatico, cervello, orecchie, cuoi capelluto	Mal di testa, insonnia, stati depressivi, vertigini, nervosismo, raffreddore, ipertensione, amnesia, stanchezza cronica	Paura, confusione, sensazione di inutilità	ASPEN
C2	Nervi ottici e uditivi, occhi, seni nasali, lingua	Vertigini, svenimenti, allergie, strabismo, sordità, problemi agli occhi	Attitudine negativa, indecisione, atteggiamento critico, squilibrio	SCLERANTUS GENTIAN
C3	Guance, denti, orecchio esterno, nervo trifacciale	Acne del viso, rossori, eczemi, dolori dentali, nevralgie	Senso di colpa, punizione, indecisione	PINE
C4	Naso, labbra, bocca, tromba di Eustachio	Allergie, raffreddore da fieno, herpes labiale	Senso di colpa, rabbia repressa, sentimenti bloccati	WILLOW

C5	Corde vocali, ghiandole del collo, della faringe	Affezioni e dolori alla gola	Paura di essere ridicolizzati, umiliazione, paura di esprimersi	LARCH
C6	Muscoli del collo, spalle, parte superiore delle braccia, amigdala	Torcicollo, dolori alle spalle e all'avambraccio, tonsillite, tosse	Sovraccarico, stress, rigidità mentale	HORNBEAM
C7	Spalle, gomiti, dito mignolo e anulare, tiroide	Dolori, formicolio e intorpidimento di queste zone, problemi alla tiroide	Confusione, rabbia, senso di impotenza	WILD OAT
D1	Avambracci, mani, polsi, pollice, indice, medio, esofago, trachea	Dolori, formicolio, intorpidimento di queste zone, asma, tosse	Paura, chiusura alla vita	ROCK ROSE
D2	Sistema cardiaco, plesso cardiaco	Sintomi o dolori cardiaci	Paura, chiusura del cuore	GENTIAN
D3	Sistema polmonare, seno, torace, petto	Affezioni polmonari, dolore al seno	Caos interiore, ferite profonde e vecchie, problemi di comunicazione	STAR OF BETHLEHEM
D4	Cistifellea, dotto biliare	Disturbi della cistifellea, del morale, alcune emicranie (da vescicola biliare) e affezioni cutanee	Amarezza, atteggiamento critico	BEECH

D5	Sistema epatico, plesso solare, sangue	Disturbi del fegato e dell'immunità, febbre, ipotensione, anemia, cattiva circolazione, artrite	Rifiuto delle emozioni, frustrazione, furia, rabbia	HOLLY
D6	Sistema digestivo, stomaco, plesso solare	Disturbi della digestione, acidità gastrica, aerofagia	Rabbia, emozioni negative, preoccupazione	WHITE CHESTNUT
D7	Milza, pancreas, duodeno	Diabete, ulcere, gastriti	Dolore accumulato, rifiuto del piacere	GORSE
D8	Diaframma	Singhiozzo, dolori al plesso solare	Ossessività	VERVAIN
D9	Ghiandole surrenali	iperreattività, allergiche	Vittimismo, aggressività	WILLOW
D10	Reni	Cattiva eliminazione, intossicazione, affaticamento, nefriti	Atteggiamento negativo, vittimismo	GENTIAN
D11	Reni, uretere	Cattiva eliminazione, intossicazione, affaticamento, cistiti	Cattiva immagine di sé, paura di relazionarsi	LARCH
D12	Intestino tenue, sistema linfatico	Cattiva assimilazione, dolori articolari, gas	Insicurezza, paura di amare	LARCH
L1	Intestino crasso	Costipazione, coliti, diarree	Necessità di solitudine	WATER VIOLET
L2	Addome, cosce	Crampi, dolori addominali, vene varicose	Stagnazione nel dolore, non vedere via d'uscita	SWEET CHESTNUT

L3	Organi sessuali, vescica, ginocchia	Mestruazioni dolorose e irregolari, impotenza, cistiti, dolori alle ginocchia	Senso di colpa, odio verso sé stessi	PINE
L4	Nervo sciatico, muscoli lombari, prostata	Sciatica, lombalgia, problemi di minzione	Rifiuto della sessualità, insicurezza economica, senso di impotenza	WILD ROSE
L5	Nervo sciatico, parte inferiore delle gambe	Crampi, pesantezza e dolori della parte inferiore delle gambe, sciatica, piedi freddi	Insicurezza, difficoltà a comunicare, rabbia, incapacità di accettare il piacere	OAK
SACRO	Anca, glutei, colonna vertebrale	Problemi all'asse vertebrale, problemi alle ossa iliache e sacrali	Perdita di forza, testardaggine, ira	OLIVE
COCCIGE	Perineo, pavimento pelvico	Emorroidi	Mancanza di armonia con sé stessi	CERATO

8.1: PROTOCOLLO RIFLESSOLOGICO PER L'ARMONIA DELLA COLONNA VERTEBRALE

Prima sul piede destro poi sul sinistro:

- Manovre di apertura per distendere e rilassare la persona.
- Sfregamento sull'area riflessa della colonna vertebrale. Questa tecnica speciale, chiamata strofinio spinale, ha lo scopo di scaldare e stimolare tutti i riflessi della colonna vertebrale. Per eseguirla si strofina il palmo della mano partendo dalle cervicali e scendendo fino al coccige.
- Stop point sui paravertebrali. Questo passaggio è importante per il benessere dei muscoli paravertebrali e per la conseguente stimolazione dei “punti Shu” (punti di comando di organi e visceri) che si trovano di riflesso in questa zona, lungo meridiano della vescica.
- Bruco su tratto cervicale per 3 volte.
- Bruco su tratto dorsale per 3 volte.
- Bruco su tratto lombare per 3 volte.
- Bruco su sacro e coccige per 3 volte.
- Passaggio completo a bruco su tutta l'area riflessa della colonna per 10 volte.
- Passaggio completo sulla colonna soffermandosi e sentendo ogni vertebra, fermarsi con un movimento rotatorio dove se ne sente la necessità.
- Passaggio completo a bruco sulla colonna per 3 volte.
- Bruco su area riflessa dello sterno per 10 volte.
- Bruco su area riflessa della clavicola, proseguendo su spalla, omero, gomito, avambraccio e polso/mano per 10 volte.
- Passaggio su anca, femore e ginocchio per 10 volte.

Lavorando sullo scheletro stiamo agendo sulla struttura della persona, dando sostegno, equilibrio e stabilità.

- Passaggio a bruco sullo sternocleidomastoideo per 10 volte.
- Puntuale rotatorio sul punto riflesso del nervo vago per 1 minuto.
- Puntuale rotatorio sul punto riflesso del trapezio per 1 minuto.
- Puntuale rotatorio su punto riflesso del diaframma, per almeno un minuto, seguendo la respirazione, durante l’espirazione entro e durante l’inspirazione rilascio.
- Puntuale rotatorio verso l’interno sul punto riflesso del plesso solare. Il tempo di trattamento dipende dalle necessità della persona, da un minimo di un minuto ad un massimo di 5 minuti.
- Passaggio a bruco sulla muscolatura addominale, per 10 volte.

Il trattamento sulla muscolatura permette di rilasciare eventuali contratture per consentire il libero fluire dell’energia e liberare da tensioni che possono irrigidire e compromettere la postura. Il lavoro sulla respirazione è importante per distendere e “aprire” il torace, favorendo la libera circolazione di ossigeno e nutrienti verso tutte le cellule del corpo e liberando il dorso da tensioni causate da uno scorretto atto respiratorio.

- Puntuale rotatorio su punto riflesso del rene per 1 minuto.
- Passaggio su rene, uretere, uscendo a ventaglio sulla vescica per 10 volte.
- Ventaglio su vescica per 1 minuto.
- Puntuale rotatorio su punto riflesso dei surreni per 1 minuto.

Questo lavoro ci permette di eliminare le tossine messe in circolo dal lavoro precedente, il lavoro sulle surrenali, inoltre, stimola la produzione di cortisolo che agisce da antidolorifico naturale.

- Puntuale rotatorio ad uncino sul punto riflesso dello stomaco, sul piede sinistro, per un minuto.
- Passaggi su esofago, cardias e stomaco per 9 volte.
- Puntuale rotatorio ad uncino sul punto riflesso dello stomaco, sul piede destro, per 1 minuto.

- Passaggio su stomaco, piloro e duodeno per 9 volte.
- Puntuale rotatorio sul pancreas (prima a sinistra poi a destra) per 1 minuto.
- Bruco sul pancreas da sinistra a destra per 3 volte.
- Rotazioni sull'area riflessa del fegato per 2 minuti. Il senso di trattamento dipende dal soggetto: se la zona è piena si lavora in senso antiorario, se è vuota in senso orario.
- Passaggi sull'area riflessa dell'intestino tenue in senso orario, prima a destra poi a sinistra, per 20 passaggi.
- Passaggio sull'area riflessa dell'intestino crasso per 3 volte.

Questo lavoro sul tubo digerente ci aiuta a migliorare digestione e motilità intestinale, allentando le tensioni a questo livello che si possono ripercuotere sulla schiena.

Prima il piede destro poi il sinistro:

- Puntuale rotatorio sul punto riflesso della cisterna del pecquet per un minuto.
- Stimolazione della circolazione linfatica superiore per 10 passaggi.
- Bruco su area riflessa del sistema linfatico paravertebrale per 10 volte.
- Bruco da malleolo a malleolo su area riflessa della circolazione linfatica inferiore per 10 volte.
- Sfregamento dalla caviglia al polpaccio su area riflessa della circolazione linfatica degli arti inferiori per 10 volte.
- Uscire a ventaglio sulla vescica per 1 minuto.

Il lavoro sul sistema linfatico ci permette di smuovere eventuali blocchi circolatori e favorisce una equilibrata eliminazione delle tossine accumulate. Il lavoro finale sulla vescica ha la funzione di rilascio.

- Puntuale rotatorio su punti riflessi dello sciatico superiore ed inferiore per 1 minuto.

Questo lavoro libera tensioni a carico del nervo sciatico che possono portare a squilibri del dorso.



CAPITOLO 9

IL RESPIRO

Effettuare una corretta e naturale respirazione è di fondamentale importanza per la salute di tutto l'organismo. Gli obiettivi di una sana respirazione sono:

- Rendere la respirazione lenta, spontanea e profonda;
- Prendere dall'aria gli elementi di cui si ha bisogno;
- Eliminare scorie e impurità dannose per l'organismo.

“La corretta interazione tra la muscolatura respiratoria e quella posturale, associata ad altri fattori quali il tono muscolare, il sistema nervoso, la costituzione psicologica e mentale di un essere umano, determina l'efficienza del respiro, la sua qualità, intensità e ricettività.”⁵

I centri del respiro sono quattro:

- CLAVICOLARE (testa)
- PERINEALE (gambe)
- TORACICO (braccia)
- ADDOMINALE DIAFRAMMATICO

La colonna vertebrale svolge un ruolo determinante nel processo respiratorio, in quanto integra i vari segmenti del respiro, scioglie le tensioni e rende elastico il funzionamento del corpo. Durante la respirazione i micromovimenti di basculamento delle singole vertebre risultano impercettibili, mentre le curve fisiologiche della colonna vertebrale si accentuano o diminuiscono producendo degli effetti a fisarmonica.

⁵ Ilse Middendorf, 1980

“OGNI RESPIRO È UN MASSAGGIO, UNA CAREZZA, UNA COCCOLA FATTA AL CORPO E QUESTO PRODUCE ENDORFINE, PIACERE E BENESSERE POICHÉ IL RESPIRO È VITA”⁶

Le quattro fasi che compongono un ciclo del respiro sono:

1. Inspirazione
2. Pausa inspiratoria
3. Espirazione
4. Pausa espiratoria

Una corretta respirazione è indispensabile per la salute della nostra schiena, sia per il corretto apporto di ossigeno, sia per la “ginnastica” muscolare che ogni respiro fa eseguire al nostro corpo.

Correggere un atto respiratorio scorretto può portare numerosi benefici alla colonna vertebrale, aiutando a fluire in modo ottimale l’energia contenuta in essa.



⁶ Gino Soldera

⁷ Thich Nhat Hanh

CAPITOLO 10

NUTRIZIONE: LA DIETA ANTINFIAMMATORIA

L'alimentazione, come è ormai noto, ha un ruolo di fondamentale importanza per il recupero e il mantenimento del benessere dell'uomo.

Tra il mondo vario e controverso dell'alimentazione, ho scelto di orientarmi verso gli studio del dottor Franco Berrino perché ha una visione integrata riguardo al cibo, unendo cultura occidentale e orientale con dati scientifici frutto di anni di ricerca.

Berrino è un medico, patologo, epidemiologo, è stato direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano ed ha concentrato i suoi studi sul rapporto tra alimentazione e cancro, effettuando sperimentazioni sullo stile di vita, per prevenire l'incidenza del cancro al seno e delle sue recidive.

Ho deciso di riportare i suoi consigli per una dieta antinfiammatoria in quanto le problematiche riguardanti la colonna vertebrale sono spesso di origine infiammatoria e, il mantenimento di questo stato di continua sollecitazione, può portare l'organismo a sviluppare patologie gravi.

10.1: L'INFIAMMAZIONE

L'infiammazione è una reazione di difesa dell'organismo contro stimoli irritativi, ferite o infezioni. Nella sua descrizione classica si manifesta con arrossamento (rubor), aumento di temperatura (calor), tumefazione (tumor); tutti questi fenomeni sono legati alla vasodilatazione, alla generazione di nuovi vasi sanguigni e alla fuoriuscita di globuli bianchi e di siero dal letto vascolare, con conseguente dolore (dolor).

L'infiammazione è un meccanismo fondamentale per la riparazione dei tessuti, ma il prolungamento di uno stato infiammatorio è tutt'altro che benefico. Anche il lieve stato infiammatorio cronico associato all'eccesso di calorie, che caratterizza la nutrizione nei paesi occidentali, favorisce la comparsa di malattie croniche.

10.2: I CIBI PRO-INTIAMMATORI

I cibi pro-infiammatori sono i cibi di provenienza animale (eccetto il pesce), in particolare carni e insaccati. La ragione è che le carni (sia rosse che bianche) e i formaggi sono ricchi di acido arachidonico, da cui l'organismo sintetizza le prostaglandine infiammatorie. Le carni conservate, inoltre, possono favorire l'infiammazione perché addizionate di nitriti. Alcuni studi hanno suggerito un'azione antinfiammatoria dei formaggi fermentati, ma pare che siano solo i formaggi ricchi di acido linoleico coniugato, che si trova solo se il formaggio deriva da vacche da latte che hanno pascolato in montagna.

Una condizione che favorisce l'infiammazione è il sovrappeso che può portare a resistenza insulinica. Conviene quindi ridurre i cibi con alta densità calorica e in particolare eliminare lo zucchero (saccarosio), il glucosio, lo sciroppo di glucosio e fruttosio, i cibi che li contengono, soprattutto le bevande zuccherate, i dolci commerciali, i cereali zuccherati per la colazione e in generale ridurre i cibi ad alto indice glicemico e insulinemico e ridurre le fonti di grassi saturi (carne rosse, salumi, latticini), che ostacolano il buon funzionamento dell'insulina. Patate, patatine, pane bianco e altri cibi preparati con farine raffinate, riso bianco e fiocchi di mais sono controindicati per l'alto indice glicemico.

10.3: I CIBI ANTINTIAMMATORI

È utile assumere cibi con proprietà antinfiammatorie. Il cereale più indicato è il riso integrale, sia perché contiene specifiche sostanze (assenti nel riso bianco) che contrastano la sintesi di prostaglandine infiammatorie e di leucotrieni, sia perché con un'alimentazione prevalentemente a base di riso integrale si riducono tutti gli stimoli infiammatori potenzialmente presenti in altri cibi.

Quando c'è uno stato infiammatorio acuto è consigliabile mangiare solo riso integrale per alcuni giorni o alcune settimane, eventualmente condito con gomasio⁸ o semi di zucca. Per evitare eventuali irritazioni causate dalle fibre, si consiglia di mangiare il riso integrale sotto forma di crema di riso (riso molto cotto passato al setaccio per eliminare le fibre). Se è presente un'infiammazione del tubo digerente è consigliabile addensare la crema con l'amido del kuzu⁹, da sciogliere a freddo e aggiungere alla crema in ebollizione. Ciò aiuta a ridurre la permeabilità

⁸ Semi di sesamo tostiti e sale marino.

⁹ Fecola di radice selvatica utilizzata nella cucina macrobiotica.

intestinale a sostanze completamente digerite, che favoriscono stimolazioni immunitarie inappropriate con conseguente infiammazione intestinale e allergie alimentari.

Utili per ridurre l'infiammazione sono anche gli alimenti ricchi di omega 3, come i pesci grassi (pesce azzurro o pesci dei mari freddi), i semi di lino, l'erba porcellana¹⁰, varie erbe selvatiche, le alghe, le noci, la soia e i semi di zucca.

Ci sono sostanze vegetali con specifiche funzioni antinfiammatorie che conviene però assumere in quantità moderata perché eccessi potrebbero avere effetti paradossali:

- La curcuma, un ingrediente del curry, è usata da millenni come antinfiammatorio nella medicina ayurvedica e nella medicina cinese;
- Lo zenzero;
- I mirtilli e gli altri frutti di bosco e le prugne, ricchi di antocianine;
- La borraggine, contiene l'acido gamma-linoleico, un omega 6 precursore di prostaglandine antinfiammatorie;
- Le verdure e la frutta ricche di flavonoidi, come le cipolle (soprattutto quelle rosse) che sono ricche di quercetina (vanno però accuratamente "appassite" soffriggendole a lungo per eliminare i composti solforati volatili), le mele anch'esse ricche di quercetina e i prodotti tradizionali di soia, ricchi di isoflavoni come la genisteina;
- L'uvetta sultanina;
- Le crocifere, ricche di isotiocianati;
- Il tè verde, ricco di catechine;
- Il cioccolato nero al 100%, per uso culinario;
- La vitamina E, presente nei cereali integrali, nell'olio extravergine di oliva e negli oli di semi spremuti a freddo;
- La vitamina D.

Se queste sostanze antinfiammatorie vengono assunte in dosi elevate potrebbero avere effetti indesiderati, per cui è meglio evitare di assumerle tramite integratori. Con la sola alimentazione è difficile eccedere nelle dosi: se un cibo fa bene è utile mangiarlo spesso, quando è la sua stagione, ma non è prudente mangiarne tanto.

¹⁰ Pianta spontanea interamente commestibile e ricca di Omega 3.

10.4: IL DOLORE

I farmaci di elezione per controllare il dolore sono gli antinfiammatori non steroidei, i cortisonici e gli oppiacei. Spesso sono considerati indispensabili, ma molto si può fare con la dieta, anche per ridurne le dosi (dietro consiglio medico) e gli effetti collaterali.

La dieta antinfiammatoria ha dimostrato di ridurre il dolore. È possibile che il cibo agisca sia a livello locale, influenzando il disagio causato dal gonfiore legato all'infiammazione, sia a livello del sistema nervoso centrale, modulando la soglia del dolore. La noradrenalina, il trasmettitore chimico del sistema simpatico, che trasmette l'agitazione dello stress, e la serotonina, che trasmette tranquillità, modulano lo stimolo doloroso. L'ansia e la depressione fanno sì che lo stimolo doloroso sia percepito di più. L'empatia del terapeuta, la comprensione, l'accoglienza aiutano a ridurlo. Chi ti comprende, chi ti è vicino, ti fa stare bene per la produzione di endorfine, che inibiscono lo stimolo del sistema simpatico.

Data la dipendenza dei cuccioli di mammiferi alla loro mamma si capisce l'importanza di questo: il bambino piange come se avesse dolore se la mamma è lontana. Le sostanze dolci riducono il dolore nei neonati, proprio perché riproducono la dolcezza della mamma. Anche un cibo morbido ricco di grassi riduce il dolore, ma questo non avviene se è inserito direttamente nello stomaco con un sondino, perché l'effetto sulle endorfine richiede una componente gustativa e cognitiva.

Una dieta a base di riso integrale, in particolare il cosiddetto digiuno di riso, riduce il dolore per l'azione antinfiammatoria dei polifenoli del riso. Queste sostanze possono essere ottenute anche da una dieta che contenga una varietà di prodotti vegetali: riso integrale, verdure verdi, verdure selvatiche, cipolle, poco olio extravergine di oliva, zuppa di miso¹¹ e occasionalmente un pesce grasso.

La sensazione dolorosa non dipende solo dall'intensità dello stimolo ma anche dalla sensibilizzazione centrale, in particolare dalla sovra-attivazione di recettori la cui sensibilizzazione dipende dal magnesio, che li inibisce, e dalle poliamine, che li attivano. Le poliamine sono contenute nella frutta, specialmente negli agrumi, frutti di solenacee¹², banane e frutti tropicali. Mele, pere, susine, pesche ne hanno quantità molto minori. Assumere quindi tanta verdura, che fornisce magnesio, e poca frutta.

¹¹ Condimento derivato dai semi della soia gialla, di origine giapponese, cui spesso vengono aggiunti cereali.

¹² Patate, melanzane, pomodori, peperoncini, peperoni, bacche di goji.

CAPITOLO 11

SPERIMENTAZIONE PRATICA

Ho effettuato una sperimentazione pratica su una persona con problematiche alla colonna vertebrale, con l'obiettivo di utilizzare le varie tecniche naturopatiche acquisite durante il percorso di studi.

Riporto il caso di uomo che sto seguendo ormai da quasi un anno.

Carlo, 62 anni, si è presentato da me con un problema che lo affliggeva da parecchio tempo, insieme abbiamo costruito un percorso ed ho potuto sperimentare le diverse pratiche naturopatiche.

Carlo soffre da 40 anni a causa di dolori alla schiena in zona lombare. A 22 anni ottiene la diagnosi di ernia discale all'altezza di L5-S1 e si sottopone ad un intervento chirurgico.

Appassionato di corsa a livello amatoriale, dopo l'intervento e la riabilitazione, la situazione sembra risolta, tanto da permettergli di partecipare addirittura alla famosa maratona di New York.

Carlo lavora nel commerciale in un'azienda di piastrelle per 9 ore al giorno ed è soddisfatto della sua professione, tanto da non voler accettare l'imminente idea della pensione.

A 58 anni i dolori tornano più forti e più invalidanti di prima.

Dagli accertamenti emerse che il suo disco intervertebrale era completamente consumato e le vertebre, sfregando l'una sull'altra e premendo sull'innervazione, causavano forti dolori. La soluzione fu quella di sottoporsi ad un secondo intervento.

Nel 2014 si è sottopose ad un intervento di stabilizzazione vertebrale (L5-S1).

Dopo la riabilitazione sembrava che l'intervento avesse risolto i problemi, ma dopo un anno si trovava a convivere con dolori forti e a tratti invalidanti, assumeva antidolorifici quasi quotidianamente. Aveva difficoltà a compiere le azioni più semplici, come lavarsi il viso o vestirsi in autonomia.

Carlo riferisce, inoltre, di digerire con difficoltà, nei periodi di forte stress fatica a mangiare.

Dopo un dettagliato colloquio sono passata all'utilizzo di strumenti valutativi.

Osservazione dell'iride:

Occhio misto con alterazioni cromatiche nella zona del fegato ed eterocromia di color marrone/giallo nella zona dell'intestino e pelle fredda, anelli nervosi.

Osservazione della lingua:

classica lingua da “bue”, con segni dei denti ai lati, che indica un eccesso di milza.

Osservazione del piede:

colore principalmente giallo, piede tendenzialmente greco, con arrossamento su aree riflesse di stomaco, pancreas e nervo vago, unghia dell’alluce con striature verticali.

Respirazione:

molto irregolare, riferisce episodi di apnea durante il sonno.

Conclusioni:

elemento terra e legno non comunicano e creano difficoltà digestive, fegato da depurare, necessità di ristabilire l’equilibrio termico del corpo, febbre gastrointestinale e tendenza a stati infiammatori. Soggetto nervoso che somatizza principalmente sull’apparato digerente, fa fatica a digerire le situazioni e porta rancore. Respirazione da armonizzare.

Primo trattamento: ho eseguito un trattamento di medicina tradizionale cinese per ripristinare l’equilibrio Yin-Yang e stimolato in digitopressione i punti 30 GB, 36 BL, 37 BL, 40 BL, 57 BL. Questi punti aiutano a scaricare le tensioni accumulate a livello dorsale, lombare e sciatico. Ho consigliato di limitare l’assunzione di carne e latticini e di eliminare, o almeno ridurre, i farinacei, o almeno le farine raffinate, optando per cereali semintegrali e verdura di stagione. Carlo è abituato ad una dieta “camuna”, ricca di grassi e povera di fibre; ho capito che non era pronto a stravolgere le sue abitudini, quindi ho deciso di partire con un approccio graduale, invitandolo a provare alimenti nuovi per lui come il riso semintegrale, la pasta di farro, l’orzo, dandogli indicazioni soprattutto sulle combinazioni alimentari.

Ho suggerito di aiutare la depurazione del fegato con la tisana Costacurta e di assumere la Melissa in Tintura Madre per aiutare la digestione.

Inoltre, ho consigliato di eseguire le pratiche di riequilibrio termico: frizioni della pelle, bagni genitali e fango sul ventre. Visto che spesso i disturbi lombari sono collegati ad uno squilibrio intestinale, ho pensato che queste pratiche lo potessero aiutare a tornare ad una situazione di equilibrio, aiutando a migliorare anche il dolore.

Dopo una settimana, torna e lo tratto con riflessologia plantare, concentrandomi molto sulla colonna vertebrale e lavorando bene diaframma, plesso solare e muscolatura addominale. Eseguendo il trattamento puntuale sul diaframma avevo difficoltà a seguire il respiro, molto squilibrato, a volte era profondo e lento ed a volte veloce e superficiale. Ho stimolato inoltre l’asse fegato-milza.

A fine trattamento ho deciso di provare a farlo respirare in modo diverso, educandolo a una respirazione più corretta, facendolo inspirare partendo dall’addome, utilizzando il diaframma ed espirando lentamente a bocca aperta; gli ho chiesto di ripetere questo esercizio a casa tutti i

giorni per almeno 5 minuti.

L'azione combinata di queste pratiche, portarono Carlo ad avere dei benefici molto rapidamente. Dopo 2 settimane, infatti, respirava in modo decisamente più armonioso, la sua schiena era meno contratta e il dolore lombare era notevolmente migliorato.

Abbiamo continuato con la riflessologia inizialmente ogni due settimane per poi vederci una volta al mese.

Carlo riferisce di dormire meglio, digerire meglio, sentirsi meno teso e riesce a fare delle brevi passeggiate; riesce a svolgere con semplicità azioni che prima erano difficoltose, quali lavarsi il viso e infilarsi i calzini. Ogni tanto sforza più del dovuto ed è costretto ad assumere antidolorifici.

Nelle ultime sedute mi ha riferito di come la sua vita lavorativa sia migliorata, di ciò da merito ai trattamenti, perché si sente più sicuro, ha meno dolore e quindi non si pone tutti i limiti di prima. Anche la sua vita sessuale è migliorata notevolmente, prima era limitato per il dolore.

Da questa sperimentazione ho potuto appurare come un lavoro naturopatico integrato da varie discipline possa portare a buoni risultati, stimolando il potere di autoguarigione della persona a vari livelli: fisico, mentale e sociale.

“Non cercare la soluzione, trova l’equilibrio esso porterà la soluzione”¹³

¹³ Swami Satchidananda - La Vita è Splendida

CONCLUSIONI

Gaston Saint-Pierre riferendosi a Robert St. John scrisse “Intuì allora che molti dei mali del corpo riflessi nei piedi potevano essere messi in rapporto con un blocco nei riflessi spinali: il massaggio infatti era ugualmente efficace quando egli lavorava soltanto sul riflesso spinale e non su tutto il piede”.¹⁴

Questa frase mi ha colpito molto, tant'è che ho iniziato a chiedermi cosa ci fosse di così profondo e misterioso in questa parte del corpo, apparentemente formata da sole ossa.

Il lavoro svolto in questa tesi mi ha permesso di trarre una conclusione importante: la nostra colonna vertebrale è uno scrigno che contiene un tesoro prezioso.

Affacciandomi ai vari argomenti, mi sono resa conto di come siano collegati da un filo conduttore, la nostra colonna è portatrice di memoria, registra tutto e la sua armonia dipende soprattutto dal grado di consapevolezza che riusciamo ad acquisire.

Un Naturopata dovrebbe prendere in considerazione questa zona e trattarla con le dovute attenzioni, in quanto potrebbero emergere situazioni che la persona non è in grado di affrontare.

Lavorando sulla colonna vertebrale stimoliamo la parte del corpo che ci dà struttura, sostegno e che ci consente la postura eretta, inoltre il collegamento con gli arti inferiori ci permette di camminare e di muoverci nel mondo mentre quello con gli arti superiori ci consente l'azione.

La colonna vertebrale contiene il midollo spinale, che fa da tramite tra cervello e resto del corpo, consentendo al sistema nervoso centrale di inviare segnali a tutto il corpo e al sistema nervoso periferico di ritornare sensazioni e impressioni.

Come visto nella tecnica metamorfica, nel rachide è racchiusa la nostra memoria prenatale, essa registra sensazioni ed emozioni vissute dal feto durante la gestazione, che possono tramutarsi in veri e propri blocchi comportamentali e in disturbi fisici.

Nelle apofisi spinose delle vertebre, secondo la Age Gate, troviamo immortalate tutte quelle situazioni traumatiche che la coscienza non è stata in grado di affrontare, congelandole finché non ci saranno i presupposti per poter essere elaborate. Non contengono solo memorie nostre, ma anche quei nodi energetici che i nostri antenati non sono riusciti a sciogliere.

Infine, le varie simbologie della colonna vertebrale, la rappresentano come una scala, formata da gradini necessari per arrivare a compimento del nostro percorso evolutivo.

Da questi argomenti si evince l'importanza di questa parte del corpo:

- È il nostro sostegno e la nostra struttura;

¹⁴ Gaston Saint-Pierre, il massaggio che trasforma, pag.34

- Ci consente di muoverci e agire nel mondo;
- Permette il collegamento tra il cervello e il resto del corpo;
- Contiene la nostra memoria prenatale;
- Racchiude e registra le memorie traumatiche nostre e dei nostri antenati;
- Controlla le tappe del nostro percorso evolutivo.

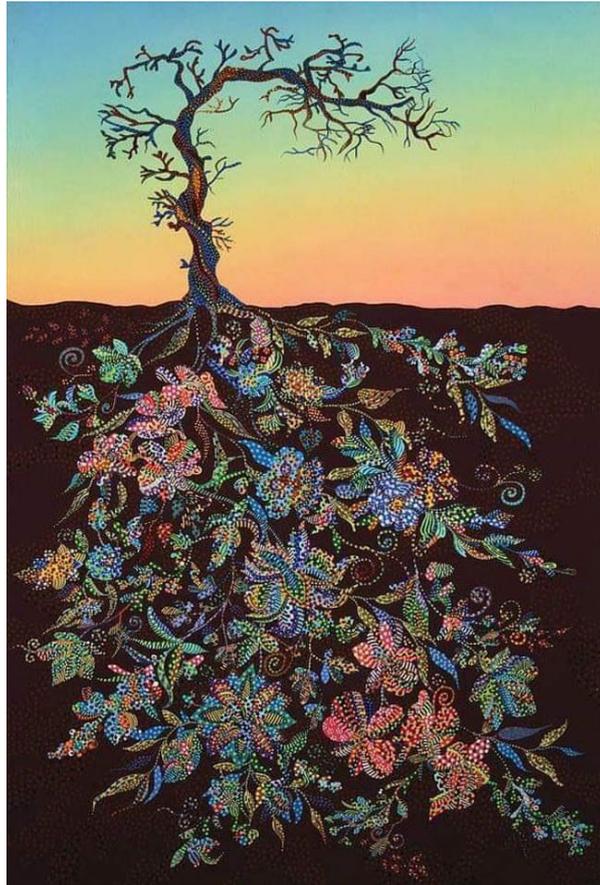
Questi aspetti vanno tenuti in considerazione ogni volta che si tocca questa zona, sia per un massaggio alla schiena sia per un trattamento riflessologico.

La colonna vertebrale per un Naturopata è uno strumento fondamentale, perché ci consente di lavorare su tutti gli aspetti sopra citati e funge come mezzo valutativo per comprendere meglio i blocchi della persona che si rivolge a noi.

Quando massaggiamo una schiena o un piede poniamo attenzione a ciò che dice. Osservando, toccando e percependo le disarmonie di questa zona possiamo fare una valutazione importante, scoprendo quali predisposizioni può avere la persona, che possono riguardare la sfera fisica e i blocchi energetici.

Lo scopo di questa tesi è quello di far luce sul mondo che si nasconde nella nostra colonna vertebrale, di quali tecniche esistono per aprire questo scrigno e far emergere il tesoro che contiene.

La nostra colonna vertebrale si trova sulla schiena ed è una parte del corpo che non riusciamo a guardarci, forse perché sarebbe destabilizzante trovarci faccia a faccia col suo ricco contenuto. In fondo contiene il nostro passato, il nostro presente e il nostro futuro, insomma è IL FILO DELLA VITA.



“Il tesoro è sempre stato presente dentro di te, ma tu eri impegnato altrove: nei tuoi pensieri, nei tuoi desideri, in mille cose. Non eri minimamente interessato a quell'unica cosa... e si trattava del tuo stesso essere!”¹⁵

¹⁵ Osho

RINGRAZIAMENTI

Arrivare a questo traguardo è stata una cosa veramente difficile e grandiosa. La mia vita è stata tempestata di difficoltà e poca cura di me. Da qualche anno questa tendenza si è invertita, ho rivoluzionato la mia vita ma soprattutto il mio modo di vederla; il cammino è stato lungo e tortuoso, spesso ho creduto di non farcela ma sono alla fine di questa tesi che rappresenta per me un inizio. Questo è ciò che voglio fare “da grande”.

Voglio ringraziare tutte le persone che hanno reso possibile questo mio traguardo.

Grazie alla mia famiglia che mi ha sempre sostenuto e aiutato.

Grazie a mia nipote Marta per avermi insegnato che i miracoli esistono.

Grazie a mio nipote Loris in cui mi rivedo ogni giorno, nella sua ribellione e testardaggine.

Grazie all'Associazione Consè per essere stata una scuola di vita.

Grazie a tutti i docenti, in particolar modo ad Andrea Navoni per avermi sopportata e compresa negli ultimi mesi, spronandomi in continuazione e a Cinzia Persichini per il prezioso contributo nella parte dedicata all'Astrologia.

Grazie a Giulia per avermi aiutato correggere gli errori.

Grazie a Myra e Carlo per essersi messi a disposizione della mia sperimentazione.

E infine grazie anche a me stessa per averci creduto.



BIBLIOGRAFIA

- ✓ **ALBERTO ANSALONI- LIBRO DI ANATOMIA**-ALA EDITRICE-2006
- ✓ **SCOTT F. GILBERT-BIOLOGIA DELLO SVILUPPO**-ZANICHELLI-1988
- ✓ **GIANCARLO TAROZZI, MARIAPIA FIORENTINO-CALLIGARIS**
PRECURSORE DI UNA NUOVA ERA-MEB-1975
- ✓ **ANDREA FREDI-AGER LA MACCHINA DEL TEMPO**-EBOOK-2017
- ✓ **MICHEL ODOUL- DIMMI DOVE TI FA MALE E TI DIRO' PERCHÉ**-EDIZIONI
IL PUNTO D'INCONTRO-2001
- ✓ **FREDERICK LEBOYER- PER UNA NASCITA SENZA VIOLENZA**-BOMPIANI-
1979
- ✓ **GASTON SAINT-PIERRE- IL MASSAGGIO CHE TRASFORMA**-EDIZIONI
MEDITERRANEE-1987
- ✓ **THORWALD DETHLEFSEN, RUDIGER DAHLKE-MALATTIA E DESTINO**-
EDIZIONI MEDITERRANEE-1986
- ✓ **FRANCO BERRINO- IL CIBO DELL'UOMO**- FRANCO ANGELI-2015
- ✓ **MARILIA ALBANESE, FIORENZA ZANCHI- I CHAKRA L'UNIVERSO IN NOI**-
XENIA EDIZIONI-1996