



COSA FARE QUANDO ARRIVA DIO PAN
ANSIA E ATTACCHI DI PANICO

Aneta Bundilova

Matricola numero: 0240

Relatore: Gino Soldera

*Dedicato a Vladan:
Ovunque tu sia continua ad amare!*

INDICE:

• Abstract	4
• Introduzione	5
• Mitologia del Dio Pan	7
• Il trauma	8
• Traumi che creano blocchi	9
• I segmenti dell'armatura	10
• Significato di ansia	11
• Attacchi di panico	12
• Differenza tra ansia e attacchi di panico	13
• Medicina Tradizionale Cinese	15
• Paura della paura	17
• Il controllo	19
• Fisiologia del panico	20
• Il caso di una giovane donna	21
- Iridologia	24
- Riflessologia Plantare	26
- Massaggio Metamorfico	32
- Fiori di Bach	35
- Fitoterapia e Oligoelementi	42
- Alimentazione	45
- La respirazione	50
- L'attacco di panico nella respirazione	52
- Quattro fasi del ciclo del respiro naturale	53
- Psicosomatica del respiro	53
- Fisiologia della respirazione	55
- Tecniche di respirazione	57
• Conclusioni	63
• Ringraziamenti	66
• Bibliografia	67

Abstract

La tesi si occupa del trattamento secondo le pratiche tipiche della naturopatia del disturbo da attacchi di panico.

Attraverso il percorso olistico “in corpore vivi” della tesista, vengono illustrate le differenti tecniche e le migliori pratiche a disposizione dell’approccio naturopatico, insistendo su quelle metodiche che sono risultate per il soggetto le più efficaci.

I numerosi rimandi ad esperienze personali, stati d’animo e valutazioni sul proprio vissuto, raccontano il grado di profondità dell’analisi che con schietta sincerità è riportato nello scritto ed è la trama da cui si dipanano le scelte terapeutiche e le loro descrizioni.

Fondamentalmente la tesi che si vuole dimostrare, in modo induttivo, è la seguente:

- la naturopatia può aiutare il trattamento delle sindromi da attacchi di panico?
- Tra gli strumenti / metodiche della scuola naturopata, quali sono quelli che più si sono dimostrati adatti / efficaci?

La risposta è AFFERMATIVA, mentre emerge una pluralità di soluzioni la cui applicazione ha riscontri positivi ma che devono essere parametrati “ad personam”.

Non esiste per la tesista una regola aurea valida per tutti: tanto è vero che alcune soluzioni raccomandate nel caso, non sembrano avere efficacia sulla sua persona, dunque non sono efficaci per tutti. Allora bisogna lavorare per una soluzione adatta a ciascuno.

INTRODUZIONE

Vorrei iniziare la mia tesi di Naturopatia dal titolo “Cosa fare quando arriva Dio Pan” raccontandovi il motivo della mia scelta per questo argomento: Io soffro di DAP.

Ma cosa significano queste tre lettere?

Significano: Disturbo da attacchi di panico.

Non ricordo bene che tipo di giornata fosse se era nuvoloso o se splendeva il sole, mi ricordo che ero una bambina di 8 anni ed ero al centro commerciale con i miei genitori, mi ero allontanata di qualche scaffale per guardare le mie cose, quando all'improvviso mi cade l'occhio sui polsi delle mani, li vedo più chiari del solito ed è come se le mie vene stessero scomparendo, non le vedevo più, il cuore incominciava ad accelerare, era chiaro stavo per morire... con gli occhi sgranati mi guardavo intorno alla ricerca dei miei genitori che non vedevo più e ho pensato che dovevo trovarli.

Iniziai a correre per le corsie del negozio piangendo e urlando “non ho più le vene! Non ho più le vene”, ecco questo, credo fosse l'inizio di una serie di angosce di paure e di ansie che ho vissuto nella mia vita.

Da quel giorno ripresi la mia vita di bambina, non ho più avuto altri episodi ma era chiaro che ero un pochino ipocondriaca, che la vita mi facesse in qualche modo sempre paura.

In quel periodo c'è stato anche il trasferimento dal mio paese di origine, la Repubblica Ceca, verso l'Italia, inizialmente l'ho vissuta come una gita, una bellissima esperienza, ero elettrizzata ma questa emozione è durata poco, forse il tempo di accorgermi della distanza che separava me e mia nonna, lei per me era la seconda o forse la prima mamma, il vero archetipo di madre.

Mia mamma era troppo giovane e con la scuola e il lavoro da seguire io ero spesso con la nonna che mi accudiva e coccolava. Il distacco da lei l'ho sofferto tantissimo, come se fossi stata strappata via, un dolore immenso chiamato ABBANDONO.

Così all'età dei miei 17 anni il mio corpo e la mia mente sono stati nuovamente invasi da quella insicurezza che mi portò nuovamente a fare i conti con l'attacco di panico, il senso di pericolo costante, la paura di qualcosa che non riuscivo a spiegare, non capivo la sua origine, l'unico pensiero era sempre che forse fossi ammalata di cuore, così persi l'appetito, avevo paura di mangiare per non vomitare, per non dimagrire, persi gli amici, persi anni di scuola e l'autostima in me stessa, persi la voglia di vivere, mi allontanai da tutto ciò che poteva rappresentare un pericolo.

Ero sola io e la mia ansia.

Spesso si pensa che con il passare degli anni si cresce, si matura e che quei disturbi riguardano i ragazzi adolescenti ma non sempre è così, avevo 29 anni e ancora mi capitava di nascondermi e di evitare i famosi posti o eventi che mi facevano sentire insicura, avevo la “paura della paura”, direi un'ottima compagna di viaggio.

Un giorno quando vidi che forse mi stavo perdendo parti della mia vita decisi che era ora di aiutarsi in qualche modo, non avevo gli strumenti non sapevo cosa fare, ma sapevo che era giunta l'ora di lavorare su me stessa, così decisi di intraprendere il percorso di Naturopatia non solo per l'amore che avevo per le erbe trasmessomi dalla mia nonna ma proprio perché avevo il desiderio di guardarmi dentro e ritrovare quella bambina solare che ero sempre stata.

Durante il mio percorso ho scoperto il massaggio metamorfico durante il quale ho avuto la percezione che forse l'origine di questi stati ansiosi potesse nascondersi dietro un trauma o forse più di uno ma quello più importante (come già accennato prima) è legato all'abbandono.

Ho approfondito l'utilizzo della floriterapia che mi ha accompagnato per molti anni soprattutto nelle giornate più buie.

Da vera ipocondriaca sono arrivata alla consapevolezza del messaggio che si nasconde dietro la malattia e del sintomo.

Ho potuto vedere la mia ansia e i vari organi indeboliti da essa attraverso lo specchio dei miei occhi. Sono stata accompagnata nelle serate di laboratorio dove ho avuto l'occasione di sbirciare dentro la mia anima anche se non ho visto altro che tantissimi scudi di protezione.

Durante il percorso ho inoltre scoperto la respirazione, ho scoperto che respiro... WOW!

La respirazione spesso è una cosa che diamo per scontata, ma che invece ha un enorme potenziale per migliorare la qualità della nostra vita di tutti i giorni. È il punto di incontro tra il nostro corpo e la nostra mente. Attraverso il respiro possiamo governarli entrambi.

Quando diventi padrone del tuo respiro, diventi padrone della tua testa, del tuo corpo e della tua vita. Il respiro consapevole, così come viene chiamato, è il primo passo per imparare ad ascoltare il proprio corpo, rimanere centrati su sé stessi, mantenere equilibrio e lucidità nei momenti difficili come quelli degli attacchi di panico.

Ma da dove deriva questo termine? Cosa ci vuole indicare? Ci sono altri rimedi e tecniche naturali che possiamo utilizzare per stare meglio?

Vi porto nell'immenso e meraviglioso mondo della Naturopatia... ma ricordatevi di percorrerlo solo respirando...

MITOLOGIA DEL DIO PAN



Vorrei iniziare con questa tesi parlando di un personaggio mitologico affascinante Dio Pan, una divinità greca, un satiro: mezzo uomo e mezza capra figlio della ninfa Driope e del Dio Hermes, talmente brutto nel suo aspetto (il corpo ricoperto da folti peli neri, le corna e le zampe da caprone), che persino sua madre, non appena nacque si rifiutò di prendersene cura.

Pan fortemente legato alla potenza della natura, selvaggio e indomabile dal carattere impetuoso e irascibile, ma non per questo malvagio, vive nei boschi e trascorre le sue giornate alla ricerca di ninfe da possedere: cambiando aspetto, camuffandosi, le assale all'improvviso, e poi scappa via, abbandonandole in una sensazione di panico nella paura di poterlo incontrare ancora.

Emetteva delle urla talmente strazianti che facevano venire una paura incontrollabile a chiunque lo ascoltasse. Da qui il nome di "attacchi di panico".

Altra caratteristica di questo personaggio è la ninfomania, intesa come una vera e propria fissazione per le ninfe. Siringa resta una delle più famose ninfe perseguite da Pan, era una vergine e quando il dio si innamorò di lei, fuggì fino alle rive del fiume Ladon anche se fu una fuga inutile, perché Pan continuò a inseguirla senza stancarsi. Per sfuggirgli definitivamente, Siringa si fece trasformare in un fascio di canne palustri. Pan era così arrabbiato che ne strappò alcune per costruire uno strumento musicale che emetteva una musica divina, "la siringa". Così l'avrebbe posseduta per sempre.

Come le ninfe, chi soffre di attacchi di panico si ritrova all'improvviso questo dio davanti e dentro uno stato di angoscia, il cuore balza in gola, il respiro si accorcia.

Pan arriva senza preavviso, compare davanti senza avvisaglie.

Dopo il primo attacco di Pan, si entra in uno stato di perenne timore del suo ritorno, nella paura della paura.

Potremmo allora immaginare l'attacco di panico, con il suo respiro affannoso, il ritmo cardiaco accelerato e rumoroso, la confusione e la sensazione di svenire nonché la grande paura, il terrore di morire, come il ritorno del dio Pan che avevamo esiliato dalla nostra vita.

Se allontanato dalla nostra vita il dio Pan ingabbiato si ribella e irrompe nel nostro quotidiano per avvisarci che siamo in pericolo perché stiamo ostacolando il fluire della nostra libido, soffocando la nostra parte più creativa e più istintiva. Ci invita ad ascoltare ciò che c'è dentro di noi e individuare una nuova direzione per poterlo esprimere.

Il respiro affannoso e rumoroso dichiara la voglia, il desiderio di un nuovo scambio con il mondo.

E la paura di morire? Sembra essere la piena consapevolezza della necessità di un risveglio a se stessi, di una rinascita.

IL TRAUMA

Spesso mi sono ritrovata a domandarmi come potesse essere possibile di svegliarsi un giorno e vedere la propria vita completamente cambiata, osservare tutto il mondo con la paura, quando fino al giorno prima si riusciva a salire su un treno e leggere un bel libro o guardare il paesaggio che scorre dal finestrino e chiedersi se è il treno che si muove o il tutto che scorre velocemente; il giorno successivo invece il treno diventa il peggior nemico che ti porta a irrigidirti non appena vedi le porte che si chiudono e sai che da lì fino alla prossima fermata non ci può essere nessuna via d'uscita. Ma cosa può essere successo? Da dove derivano questi blocchi? Forse qualche trauma vissuto in età infantile che inconsciamente ci portiamo dentro? Ma qual'è la definizione della parola Trauma?

La parola trauma deriva dal greco e significa danneggiare, ledere, rovinare, contiene inoltre un riferimento ad una ferita con lacerazione, ed agli effetti di uno shock violento sull'insieme dell'organismo. Quando si fa riferimento a un trauma, la prima cosa che ci viene in mente è spesso un incidente, un episodio di violenza, o un grande disastro che cambia improvvisamente gli equilibri vitali e il corso della vita in maniera tangibile.

Vi sono varie tipologie di traumi psicologici, dal bullismo al mobbing, allo stalking o legati alla violenza e abusi. Purtroppo chi subisce le conseguenze del trauma è il nostro corpo sia a livello fisico che psichico creando così dei blocchi e delle corazze.

Un'elevata percentuale di pazienti affetti da disturbo di panico riporta una storia di traumi infantili e riferisce di aver sviluppato il primo attacco di panico dopo l'evento traumatico.

Ad esempio l'abuso sessuale durante l'infanzia, costituisce un importante fattore di rischio per lo sviluppo di ansie e depressione in età adulta. Le esperienze traumatiche precoci determinano la persistente sensibilizzazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene che rende vulnerabili alla depressione.

L'abuso sessuale nel bambino causa una serie di distorsioni nei pensieri e nelle interpretazioni su sé, gli altri e il mondo. Tali distorsioni rappresentano delle iniziali risposte adattive, cioè un tentativo di dare senso a ciò che accade e al mondo che lo circonda, e sono finalizzate, dunque, a trovare e mantenere un senso di ordine e controllo. In età adulta, tuttavia, queste credenze interiorizzate diventano distruttive ostacolando e impedendo l'instaurarsi di rapporti sani con sé, gli altri e l'ambiente.

Nonostante la gravità del trauma dovuto a un abuso sessuale quello più conosciuto è il trauma dell'abbandono, che agisce sulle strutture più profonde di un individuo, ovvero quelle concesse al senso di sicurezza che un legame stabile può offrire.

Ma cosa può succedere quando una bambina vive l'abuso sessuale, l'abbandono, il bullismo e il tutto in poco tempo?

Credo che dopo un certo numero di esperienze di questo genere non possono fare altro che generare un annullamento della propria autostima, l'incapacità di instaurare rapporti sani e duraturi con il prossimo, la mancanza di fiducia verso se stessi e verso gli altri, l'insorgere di attacchi di ansia e panico non possono che essere alle porte. L'immagine che mi viene in mente è quella di un albero con le radici rovinare, sradicate, un albero ferito e incapace di evolvere senza essere appoggiato a un supporto che gli dia la giusta direzione verso una vita sana, forte ed equilibrata. Non ci potrà mai essere una chioma verde e folta che dia buoni frutti con delle radici instabili e danneggiate.

“Come sopra così sotto e come sotto, così sopra”.

TRAUMI CHE CREANO BLOCCHI

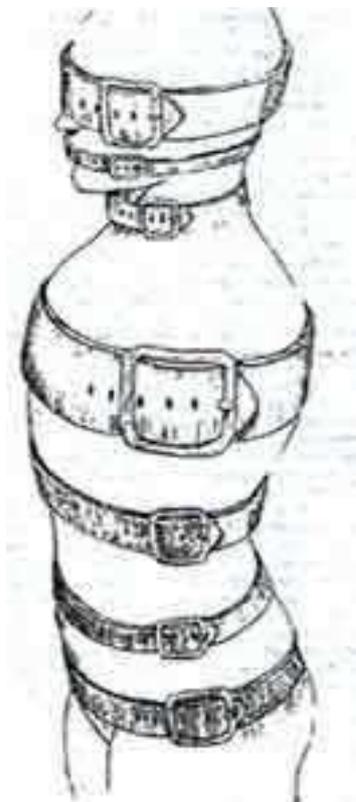
Spesso si tende a pensare che una volta passato il momento del trauma, anche gli effetti che esso riporta siano superati invece il disturbo post-traumatico da stress è un fenomeno che porta la persona per mesi a rivivere mentalmente l'evento o chiuderlo in qualche cassetto del inconscio facendoci sentire più deboli, stanchi, senza forze o al contrario, irritabili, intrattabili o addirittura irascibili non riuscendo a ritrovare la serenità. Impariamo così a bloccare alcune parti di noi a livello psicologico e a livello fisico, quelle parti che non sono accettate dagli altri.

Se queste modalità si ripetono nel tempo, il blocco emotivo e la contrattura fisica si cronicizzano e con lo scorrere degli anni l'uomo diventa prigioniero di una “corazza” muscolare e caratteriale, l'energia si blocca nelle parti del corpo coinvolte che diventano sede di tensioni e conflitti emotivi.

Se si respira profondamente in un blocco, sia fisico (percepito come dolore o tensione somatica) che psicologico (chiusura) si induce la persona a sciogliere le energie o le emozioni in esso bloccate.

I SEGMENTI DELL'ARMATURA

Reich (psichiatra austriaco, allievo di Freud) ha posto un forte accento sull'identità funzionale tra



l'energia corporea e quella psico-emotiva: il blocco “nervoso” delle emozioni genera un corrispondente blocco sul piano muscolare-respiratorio. Reich e successivamente Lowen ritenevano che l'insieme dei blocchi emotivi generasse una specifica “corazza muscolare” diversa a seconda del carattere della persona, e che la rimozione di questi blocchi dovesse essere sostenuta da un parallelo scioglimento delle tensioni sul piano fisico.

Reich scoprì la corazza caratteriale che funziona in modo circolare, stringendo il corpo con anelli di tensione, egli individuò nell'armatura sette segmenti: oculare, orale, cervicale, toracico, diaframmatico, addominale e pelvico.

- Segmento oculare: consiste in una contrazione e in una immobilizzazione dei muscoli del globo oculare, delle palpebre, della fronte. Si manifesta esternamente con immobilità della pelle, della fronte con espressione vuota dello sguardo.
- Segmento orale: comprende la muscolatura della bocca, del mento, della gola, della nuca. Si manifesta con difficoltà di esprimere la rabbia, le urla e il desiderio di suzione.
- Segmento cervicale: coinvolge la muscolatura bassa del collo, comprende anche la muscolatura della lingua. In questa area vengono soffocati e letteralmente ingoiati il moto espressivo dell'ira e del pianto.
- Segmento toracico: coinvolge i muscoli del petto, delle spalle e i muscoli situati a livello delle scapole. Si manifesta con l'immobilità del torace, respiro corto, atteggiamento cronico di inspirazione. Corrisponde caratterialmente all'atteggiamento di quiete e di autocontrollo.
- Segmento diaframmatico: Comprende il diaframma e gli organi che si trovano sotto di esso (stomaco, fegato, plesso solare). Il blocco del diaframma impedisce il movimento ondulatorio dell'energia verso l'alto.

- Segmento addominale: costituito dallo spasmo e dalla contrazione dei muscoli addominali e della parte inferiore della schiena. Questa area è la sede delle emozioni più profonde, da dove prorompe il piacere e il riso.
- Segmento pelvico: comprende tutti i muscoli pelvici e muscoli interni della superficie interna delle cosce. Quando quest'area è bloccata, il bacino è privo di espressione o eccitazione. La contrazione e la rigidità impediscono il fluire dell'energia sessuale.

Il respiro è stato utilizzato come strumento elettivo, una chiave in grado di aprire le porte che consentivano il passaggio da un livello somatico ad uno emozionale.

SIGNIFICATO DI ANSIA

Finalmente sono arrivata a questo capitolo incuriosita dalle letture e ricerche per approfondire il tema che mi assilla da anni, quando si cade nel buco nero dell'ansia si crede e si teme che non ci sia nessuna via d'uscita non si capisce il motivo scatenante, si vive in un continuo terrore e nella paura anticipatoria.

Mi ricordo di un episodio, in particolare: ero piccola, in ospedale dovevo essere operata al braccio per un grande neo da togliere, le infermiere mi dovevano addormentare mettendomi una mascherina sul viso ma io avevo paura, mi sembrava che mi volessero uccidere, ...e se non mi fossi più svegliata dopo?... Così ho iniziato a scalciare a urlare finché arrivarono altri due dottori per tenermi ferma con la forza, mi sembrava tutto un incubo. Quando finalmente riuscirono a mettermi la mascherina mi addormentai e l'immagine che mi arrivò fu quella di cadere in un burrone fatto di tanti cerchi bianchi e neri che dal più grande si restringevano fino a diventare più piccoli e io cadevo lì dentro, cadevo dentro al burrone dell'ansia.

Da allora ho la fobia delle ambulanze e degli ospedali...

Se ci pensiamo, quante volte usiamo il termine "ansia" nel nostro vocabolario giornaliero?

"Che ansia!" prima di un esame o di un colloquio di lavoro, oppure "mi mette ansia" rispetto a un evento o una persona pesante con la quale ci troviamo a interagire.

Fare qualcosa per alcuni è semplice, per altri, invece, diventa una montagna da scalare.

È bene ricordare come l'ansia e la paura siano emozioni del tutto normali e comuni, il problema nasce dal momento in cui l'ansia inizia ad essere eccessiva e/o frequente fino a diventare cronica ed invalidare la vita delle persone negli aspetti quotidiani: in questo caso si parla di disturbo d'ansia.

Qual'è il nostro comportamento? Cerchiamo di allontanarla, di non pensarci, di distrarci con altre attività ma in realtà la cosa che non capiamo è che è un dono, eh si sembra buffo ma è così, ci vuole un lungo cammino a volte dobbiamo toccare il fondo per arrivare alla consapevolezza che in realtà è

li per farci vedere la parte migliore di noi stessi che è solo nascosta, arriva per tirare fuori il meglio di noi...l'ansia è un dono che la vita ci offre, ma questa è una lunga storia...

Partiamo dall'inizio, che cos'è l'ansia?

Il termine ansia deriva dal latino *anxus* e significa "stretto": l'ansia è una condizione psico-fisica caratterizzata da sensazioni di costrizione, affanno e angoscia, che inducono le persone a bloccarsi di fronte a determinate situazioni e che provoca tensione, irrequietezza e apprensione.

L'ansia è un disturbo psichiatrico molto comune: solo in Italia ne soffrono 7-8 milioni di persone, si verifica prevalentemente nella popolazione femminile e fra i giovani. Nonostante questi dati, l'ansia risulta un disturbo abbastanza trascurato, solo il 25% di chi ne avrebbe bisogno inizia una cura.

I disturbi d'ansia perdurano a lungo nel tempo (almeno 6 mesi) e possono così influenzare la vita di chi ne soffre ostacolando la vita lavorativa, scolastica e quella sociale, portando il soggetto a un vero e proprio isolamento. Gli stati ansiosi sono collegati allo stress: più si vivono situazioni stressanti e più ci si allarma, facendo così il nostro organismo sarà predisposto a sviluppare risposte ansiose.

Ma cosa scatena queste situazioni stressanti?

Le pressioni sociali, la vita che scorre in modo veloce e sempre più tecnologica, gli obblighi e le identificazioni con i ceppi familiari, la scarsa autostima, il non seguire la propria strada portano a sviluppare comportamenti ansiosi portandoci fuori strada.

Anche il continuo rimuginare affolla la mente e conferisce allo stato ansioso la cronicità.

Una persona che si è isolata socialmente e in uno stato di ansia cronica non può che aprire le porte ai primi attacchi di panico.

ATTACCHI DI PANICO

Il Panico è un ondata di energia che travolge violentemente mente e corpo, il viso e le mani iniziano a sudare, il cuore batte all'impazzata, ci manca il respiro, le gambe cedono, iniziamo a tremare in ogni parte del corpo, abbiamo paura di morire, ma cosa sta succedendo? Sto forse impazzendo?

Il tutto accade in pochi minuti, scatenando una tempesta emotiva incontenibile senza motivo lasciando dietro di sé una scia di angoscia, spossatezza e malessere e soprattutto nasce la paura che l'attacco si possa ripresentare nuovamente.

L'attacco di panico non è nient'altro che un uragano che arriva per smontare i castelli di sabbia che abbiamo costruito nella nostra mente creando così delle barriere che impediscono di far emergere il nostro vero progetto di vita. Il panico non è un nemico da combattere ma come già detto precedentemente un dono che arriva per far emergere la nostra parte vitale e sana che ci chiede di prenderci cura di noi stessi.

Ma qual'è il primo momento di panico nella vita che sperimentiamo tutti?

É quello che si prova al momento della nascita, quando si viene separati dalla madre; pensiamo anche alla storia di Pan che fu abbandonato e soprattutto rifiutato dalla sua mamma subito alla nascita.

Un bambino separato dalla madre senza il suo appoggio non potrà essere che un adulto incapace di governare e controllare la propria vita così viene investito e travolto dal panico.

É uno stato di inadeguatezza dove vengono a mancare i legami affettivi con la famiglia e ci si trova a dover pensare a sé stessi ed essere grandi all'improvviso saltando le varie tappe della crescita emotiva e per questo veniamo travolti dal timore di non essere all'altezza.

L'attacco di panico può quindi essere considerato come una vera e propria porta verso ciò che Jung chiama "Sé", cioè verso una comprensione e un'accettazione più ampia di se stessi.

Il soggetto, in preda alla paura del verificarsi dell'attacco, tende a modificare il proprio stile di vita e può sviluppare una forma di ipocondria che lo porta alla ricerca di un'eventuale malattia a cui attribuire il disturbo. Il disturbo di panico può essere associato o meno all'agorafobia.

L'agorafobia, che a sua volta può presentarsi associata o meno al disturbo di panico, è la paura angosciante di ritrovarsi in posti o in circostanze pericolosi e non riuscire ad allontanarsi né a ricevere aiuto. I luoghi che più frequentemente vengono evitati dai soggetti agorafobici sono troppo grandi (grandi piazze, grandi strade) o troppo stretti (ascensori, autobus) e soprattutto troppo affollati.

DIFFERENZA TRA ANSIA E ATTACCHI DI PANICO

Molto spesso sentiamo dire "ho l'attacco di panico" ma l'attacco di panico è una cosa ben precisa, fisica, non è semplicemente un momento di smarrimento. Non è nemmeno un momento di paura, la paura è una reazione normale di fronte a un evento che la scatena ma che ha una fine.

L'ansia invece è quando, rispetto a un evento che devo superare, la paura è eccessiva e mi trovo in una condizione in cui la preoccupazione è molto forte ma comunque ha sempre una fine.

Il panico è un'altra cosa è una sensazione fisica, drammatica.

La sensazione è quella di morire, dove il cuore sta per uscire dal petto, manca il respiro, si crede di impazzire e di perdere il controllo. Il panico giunge a ciel sereno, ci si può trovare al supermercato mentre si sceglie una confezione di biscotti oppure sul divano a casa di un'amica.

Quello che ne viene fuori, sia che si tratti di ansia o di panico, è il cambio repertino della vita del soggetto che ne soffre. Torniamo all'esempio del treno fatto in precedenza: una persona priva di attacchi di panico sale sul treno con rilassatezza prendendo subito il posto migliore, chiudendo gli occhi si addormenta. Una persona con l'ansia, invece, prima di salire pensa se è una buona idea farlo perché teme la comparsa di un attacco in mezzo a tanta gente; salendo si siede vicino alle porte d'uscita perché si sente più sicura (non si sa mai che ci sia la necessità di scappare), fissa le porte finché non si chiudono perché ogni momento potrebbe essere buono per scappare.

Sintomi psicologici dell'ansia:

- Intensa e persistente preoccupazione
- Angoscia
- Paura
- Scarsa concentrazione
- Irritabilità
- Disturbi del sonno
- Pensieri intrusivi



Sintomi fisici dell'ansia:

- Vertigini
- Tremolii
- Brividi
- Sudorazione
- Tachicardia
- Affaticamento fisico e mentale
- Fiato corto
- Sensazione di soffocamento
- Dolore al petto



Sintomi psicologici degli attacchi di panico:

- Paura di morire
- Paura di impazzire
- Perdita di controllo
- Sentirsi distaccati da se stessi e da ciò che ci circonda

Sintomi fisici degli attacchi di panico:

- Battito cardiaco accelerato o martellante
- Dolore al petto
- Vampate di calore o brividi
- Vertigini
- Nausea
- Tremori
- Intorpidimento o formicolio alle estremità
- Fiato corto
- Male allo stomaco
- Sensazione di soffocamento
- Sudorazione eccessiva

MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Esistono due patologie che richiamano i disturbi d'ansia, Jing Ji (ansia e palpitazioni) e Zheng Chong (panico pulsante). La prima nelle forme più gravi può portare alla seconda, la seconda nelle forme più gravi può manifestarsi negli attacchi di panico. Tutte due si può dire che siano caratterizzata dalla paura, dalle palpitazioni e dall'ansia.

Queste patologie secondo la medicina tradizionale cinese sono da attribuire ad un'alterazione (da deficit o da eccesso) del cuore in primo luogo, e secondariamente del fegato e del rene. L'emozione della paura potrebbe portare a una ribellione del Qi e in particolare a una sua ascesa, piuttosto che discesa; ciò determinerebbe irrequietezza.

Gli attacchi di panico dunque hanno come caratteristica comune la paura. La paura può essere al tempo stesso il fattore scatenante di una situazione di panico. Un'emozione per quanto fisiologica e importante se perduta nel tempo e non si trasforma in un sentimento produttivo, cioè in un'energia positiva va ad indebolire il sistema energetico del corpo. La reazione di paura rispetto a un evento è determinata dallo stato di equilibrio generale della persona in quel determinato momento e dalla tendenza generale ad affrontare problemi imprevisti. La paura è una delle sette emozioni considerate nella Medicina Tradizionale Cinese e, secondo questo sistema una persona con un buon Jing del Rene,

un buon stato del sangue del Cuore, e con un Hun potente non si spaventa tanto facilmente e tende ad avere delle reazioni positive ed energiche.

L'insieme degli aspetti emozionali fa riferimento allo Shen, allo Jing e il Qi, detti i tre tesori che indicano la stretta relazione fra questi diversi aspetti del Qi; lo Shen trae le sue basi e il suo nutrimento dal Jing innato immagazzinato nei reni e dal Jing acquisito prodotto da Polmoni, Stomaco e Milza. Se lo Jing e il Qi sono fiorenti, lo Shen sarà equilibrato, se invece sono esauriti, lo Shen ne soffrirà. Viceversa, se lo Shen è disturbato, infelice, ansioso, depresso il Qi e il Jing ne saranno influenzati negativamente.

Secondo la Mtc si dice che la paura colpisce i Reni, ma come ogni altra emozione negativa agisce indirettamente anche sul cuore. La prima conseguenza dello stress emozionale sul corpo è quella di colpire la circolazione e la direzione del Qi, in particolare la paura lo fa affondare. Tuttavia l'effetto della paura sul Qi dipende anche dallo stato del cuore. Se questo è forte farà discendere il Qi, ma se è debole causerà una risalita del Qi sotto forma di calore-vuoto con i sintomi quali palpitazioni, insonnia, sudorazione notturna, bocca secca, viso rosso e polso rapido.

Gli attacchi di panico sono delle reazioni incontrollate nella circolazione del Qi e vengono considerati in funzione della modalità della loro manifestazioni in termini di movimento del Qi. Spesso sono relativi a manifestazioni di calore - vuoto, non sono associate a situazioni di reale pericolo (vuoto), ma si manifestano sotto forma di agitazione motoria (calore); questo rientra anche nella progressione energetica della paura, che, facendo affondare il Qi del Rene, crea nel tempo un disequilibrio nell'asse Rene-Cuore (acqua-fuoco).

La paura è l'emozione più antica insieme alla gioia di essere vivo: paura di ciò che non si conosce (di ciò che è oscuro alla coscienza), paura del pericolo; è un'emozione che ci accomuna a tutto il mondo animale.

Paura come spinta all'autoconservazione (reazione attacco-fuga), paura come sentimento della "im-permanenza" come dicono i buddisti, paura come insicurezza di sé o delle proprie azioni, paura generata e rafforzata dall'ignoranza.

Per la Medicina Tradizionale Cinese l'emozione paura è legata al Rene, organo custode della vitalità in cui risiede l'energia essenziale dell'essere umano, nonché fonte originaria dell'Acqua e del Fuoco, che a livello fisiologico si manifestano con il metabolismo dei liquidi e la produzione del calore organico. Acqua e Fuoco insieme possono produrre la vita, ma anche distruzione; possono rigenerarsi a vicenda o esaurirsi ed il confine è spesso molto sottile; si comprende quindi come il Rene sia sede della paura ma anche della volontà intesa innanzitutto come voglia di vivere, come capacità di realizzare gli impulsi e le scelte dettate dal Cuore (come ospite delle istanze psichiche più elevate di coscienza e realizzazione di sé). Il bilanciarsi di questi aspetti (Acqua e Fuoco, paura e volontà) creano il movimento della vita e quando si rompe la connessione vitale tra questi due poli si creano

le patologie legate alla paura. La mancanza di aderenza al proprio progetto di vita, alla propria autenticità e l'insufficiente sviluppo delle potenzialità intrinseche, possono generare uno stato cronico di paura che autoalimentandosi può gettarci nell'oscurità.

Ecco quindi che nel corpo le spalle si contraggono e si alzano, il Cuore batte forte, c'è una sensazione di paralisi, di congelamento che spesso si traduce in un'impossibilità ad affrontare la propria vita. Magari da tempo abbiamo dimenticato l'oggetto della nostra paura, ma abbiamo nel corpo, nelle sue tensioni e nelle sue alterazioni funzionali il ricordo di quel momento o di quello stato; questa situazione inconscia e latente, in particolari condizioni, può generare una reazione con le stesse caratteristiche.

Le pratiche consigliate in questo caso sono:

1. esporsi al Nord ed assumere cibi a base di frutti di mare, pesce azzurro, radici, germogli, fagioli azuki, cibi rimineralizzanti. Piccole quantità di cibo salato stimola i reni, mentre l'eccesso li danneggia.
2. stabilire "il dialogo col buio", la riconciliazione con l'origine: nella stanza buia accendere numerose candele ed applicarsi un massaggio lungo il meridiano principale di Rene in senso centripeto.
3. scrivere su tre biglietti di carta la o le paure, dopo di che: seppellirli sotto terra, bruciarli o gettarli in un fiume o torrente d'acqua.
4. Il massaggio alle orecchie visto che il Rene si apre in esse.

PAURA DELLA PAURA



La paura è un'emozione antica, utile a evitare i pericoli e a crescere, ma non bisogna sbagliare atteggiamento mentale, altrimenti diventa una gabbia da cui è complicato uscire.

Le paure sono tra le voci più importanti del mondo interno, con la tristezza, la rabbia e la gioia, senza di esse l'umanità si sarebbe estinta, perchè sono loro che ci fermano di fronte al pericolo.

Le paure ci travolgono e ci bloccano, ma in genere durano poco e sono utili, il problema sorge quando non passano mai, e questo accade quando viviamo un conflitto interno.

Quando una paura diventa cronica, segnala che il mondo interno non è più in armonia, dentro di noi avvertiamo una voce che ci viene a chiamare nei momenti in cui la nostra vita si spegne nella routine, nelle abitudini, nei doveri, in una zona di confort piatta e tranquilla. Per comprenderla è importante rivolgersi al nostro interno non all'esterno, ciò che accade all'esterno infatti è sempre uno specchio

di un nostro lato che non vediamo, che reprimiamo e che nascondiamo e che si proietta fuori per essere visto.

La risposta alle paure non è quella di combatterle diventando più forte di loro ma è allargare la coscienza e tornare in armonia con se stessi pur sapendo che non si potrà mai illuminare tutto il mistero del mondo interno.

La paura della paura ad esempio fa il proprio esordio in concomitanza agli attacchi di panico, quando una persona inizia a soffrire di attacchi di panico, ed inizia ad esperire profonda paura per le sensazioni ed emozioni ad esso connesse, comincia anche a provare la profonda paura di poter sentire nuovamente le stesse sensazioni ed emozioni.

Il timore è che recandosi nel luogo, o avvicinandosi alla situazione, in cui generalmente si sperimenta un attacco di panico, il sintomo si possa nuovamente scatenare, anticipando così addirittura lo scatenamento dell'attacco stesso. L'ansia anticipatoria e gli attacchi di panico sono quindi strettamente correlati e vanno a creare un circolo vizioso che si autoalimenta. Anche per quanto riguarda le fobie, è molto comune anticipare mentalmente l'incontro con l'oggetto fobico temuto. Se soffro di aviofobia (paura di volare), prima di prendere un aereo potrò trascorrere diversi giorni con alti livelli di ansia e di disagio.

Anche ad un livello più relazionale, l'ansia anticipatoria può rendere difficile e problematico esporsi in ambito sociale. Per esempio, nella frequentazione con qualcuno, nel parlare di fronte ad un pubblico, o anche semplicemente nel dover sostenere la propria opinione di fronte ad un interlocutore. Insomma: tutte le volte che dobbiamo cimentarci in ambito sociale e quindi entrare in relazione con qualcuno. In tutti questi casi, il fattore sottostante la "paura della paura" è il senso di inadeguatezza, legato ad una scarsa autostima: temiamo di fallire e di esporci al giudizio altrui, e la rinuncia a partecipare o la fuga rappresentano spesso la strada intrapresa per non provare queste emozioni così difficili. L'ansia anticipatoria è, infatti, il motore scatenante di molti comportamenti di evitamento, sia nella sfera personale come quella lavorativa. Si parla ad esempio di fobia sociale se si evitano situazioni che prevedono il contatto diretto con gruppi di persone, agorafobia o paura dei luoghi chiusi se sono ad esempio i viaggi a rappresentare la fonte di paura.

La persona affetta dal disagio può iniziare ad evitare i luoghi o le situazioni che creano ansia o panico: si tratta di un meccanismo di difesa che, evidentemente, ha lo scopo di proteggere il soggetto da una sofferenza talvolta intollerabile. Un'altra modalità di evitamento è la procrastinazione, ovvero la tendenza a rimandare le attività anche importanti che creano ansia, sostituendole con altre meno ansiogene. L'evitamento può anche rappresentare un vantaggio secondario del sintomo: avere l'ansia ci "permette" così di evitare situazioni che per qualche ragione conflittuale non vogliamo affrontare.

Ad esempio, chi soffre di attacchi di panico e necessita di un accompagnatore per recarsi in un certo luogo, potrebbe voler continuare (consapevolmente o inconsciamente) a beneficiare di tale compagnia...

In questi casi, le ansie di abbandono sono spesso protagoniste: non guarire dal sintomo in questo caso è un “vantaggio” perché consente di “tenere” anche l’accompagnatore.

La paura è in realtà un’emozione sana, vitale e utile per tutti gli esseri umani, serve infatti per difenderci dai pericoli e per tenere alta l’allerta in caso di bisogno, ma diventa chiaramente un problema nel momento in cui si trasforma in una reazione abituale che limita la nostra sfera personale o lavorativa.

La società moderna nella quale viviamo sembra essere strutturata per aumentare l’ansia anticipatoria in ognuno di noi: nella complessità della vita attuale, non siamo in grado di controllare tutto quello che succede, mentre spesso chiediamo a noi stessi di avere e di tenere tutto sotto controllo. Se non trattata a tempo debito, la paura della paura può innescare un meccanismo circolare di insoddisfazione e sfiducia che può portare a sentimenti depressivi e di frustrazione.

IL CONTROLLO

“Abbiamo paura della vita, ecco perché cerchiamo di controllarla e dominarla”

Alexander Lowen

Il controllo è una reazione tipica della paura che si prova con la perdita di padronanza delle situazioni e quando diventa estremo può arrivare allo sviluppo di ansia, attacchi di panico, fobia sociale e somatizzazioni (cefalee, gastriti).

Molte persone si sentono spaventate e ansiose all’idea di non poter controllare tutto, al pensiero che le cose non vadano secondo le loro aspettative e che possa accadere qualcosa di imprevisto.

Il controllo quasi sempre genera una nuova ansia in un loop senza fine. La persona che viene colpita lo sa ma... Il controllo sfugge al controllo!!

Spesso le persone che tendono a controllare tutto sono persone con bassa autostima, perfezioniste e con poca capacità di gestire le proprie emozioni; il tutto si suppone possa arrivare da problematiche relazionali con le figure genitoriali (con famiglie troppo rigide e critiche o troppo caotiche) oppure da situazioni in cui la persona si è sentita impotente, senza possibilità di agire dando origine al senso di colpa, al sentirsi responsabili di quanto accaduto e fare il possibile affinché tale evenienza non si ripeta. L’atteggiamento del controllo diventa un modo per stare al mondo, un atteggiamento di protezione e in tal senso è funzionale, ma ha un costo molto alto perché scatena sofferenza.

É naturale voler controllare le cose o le persone con l'idea che se le possiamo controllare saremo felici e al sicuro, questo diventa un modo di affrontare la paura e l'ansia.

Il controllo purtroppo prosciuga e consuma le energie portando stanchezza ma non solo, innalza i livelli di cortisolo, adrenalina e noradrenalina e questo porta all'aumento della pressione sanguigna, glicemia e grassi nel sangue.

A livello emotivo la ricerca di controllo porta ad una perdita, perdita verso la curiosità del nuovo, della spontaneità e soprattutto della capacità di adattamento. La persona resta intrappolata in una gabbia e la leggerezza e la piacevolezza delle altre attività svaniscono.

La mania di controllo è quindi un blocco di energia vitale, un blocco delle proprie esperienze, un blocco della creatività, insomma è un blocco della vita per dare spazio e controllare quella altrui.

Nel caso che vedremo più avanti anche la giovane donna aveva la mania del controllo ma non sulle cose, peggio, voleva controllare sé stessa e gli altri, facendo così si sentiva al sicuro, sapeva che nessuno poteva più farle del male, era il suo modo per ottenere amore, quell' amore in cui aveva smesso di credere ma che tanto aveva bisogno di ricevere, soprattutto dal mondo maschile.

Sapeva però che controllando non avrebbe evitato la sofferenza, doveva invece conoscere, osservare ed elaborare le sue emozioni, i suoi sentimenti per imparare a tollerare la sofferenza e trovare le sue risposte per trasformarla e da essa emergere. Quindi riassumendo possiamo affermare che dietro alla mania di controllo c'è il bisogno di sicurezza e per ottenerla è importante lavorare su sé stessi partendo da piccoli passi.

FISIOLOGIA DEL PANICO

(Il circuito della paura)

L'ipotesi più accreditata vede partire il comando che porta alla manifestazione dei sintomi di ordine fisico come tachicardia, sudorazione, tremore, etc., da una piccola zona del cervello denominata "locus coeruleus" la cui stimolazione determina un grande rilascio del neurotrasmettitore noradrenalina che va ad agire in senso eccitatorio sui vari organi producendo i sintomi sopra menzionati. Viene da domandarsi quali possano essere gli stimoli capaci di indurre l'attivazione del locus coeruleus.

Una tesi, sostenuta dai biologi, ritiene che i recettori presenti in questa zona, siano particolarmente sensibili a causa di fattori ereditari, in quei soggetti che manifestano attacchi di panico. Questi recettori hanno la funzione di attivarsi, rilasciando noradrenalina, ogni volta che aumenta la quantità di anidride carbonica nel sangue. Nei soggetti che soffrono di attacchi di panico questi recettori si attivano non solo quando l'aumento di anidride carbonica è reale ma anche in altre condizioni non motivate nel concreto.

Ciò porta a concludere che quest'ipersensibilità dei recettori del locus coeruleus possa essere determinata oltre che da fattori biologici anche da fattori psicologici legati ad esperienze relazionali di ansia di separazione vissute nell'infanzia.

Per quanto riguarda invece gli aspetti di ordine psichico implicati nella valutazione cognitiva degli stimoli ambientali o interni all'organismo e rappresentati dalla paura di impazzire, di morire e di perdere il controllo, le strutture che sembrano più coinvolte sono l'ippocampo, l'amigdala, la corteccia prefrontale e la sostanza grigia peri-acqueduttale.

L'ippocampo sembra avere la funzione di attribuire significato alle informazioni che provengono dall'ambiente e nel determinare la conseguente risposta comportamentale. Uno squilibrio nel suo funzionamento può provocare una reazione di allarme o di difesa sproporzionati alla situazione. L'amigdala partecipando a processi di recupero e di estinzione di ricordi traumatici, può favorire la comparsa di reazioni di allarme in maniera autonoma ed irrazionale. Infatti i soggetti che soffrono di attacchi di panico presentano una grande facilità nel ricordare eventi legati alla paura.

La corteccia prefrontale, in particolare quella orbito-frontale destra, sembrerebbe responsabile della ideazione ossessiva che pone il soggetto in una condizione di allarme costante. Infine la sostanza grigia peri-acqueduttale può essere attivata da stimoli minacciosi o da sensazioni di mancanza d'aria e dare luogo a reazioni comportamentali intense di fuga o di blocco.

IL CASO DI UNA GIOVANE DONNA

Vorrei partire con questa tesi parlando proprio del caso di una giovane donna di 29 anni perchè è stata proprio questa la causa che l'ha portata in questa scuola con la voglia di cercare una soluzione per lei stessa, per poter crescere senza paure e affrontare al meglio gli attacchi di panico.

Non voleva crederci che era la fine della sua vita, era stanca di nascondersi dietro a scuse, era stanca di fare la vittima per farsi notare ed elemosinare in questa maniera l'amore che le è stato tolto, tutto doveva avere un senso e voleva scoprirlo. Spesso si sentiva non capita, l'ansia e il panico sono patologie silenziose che tengono prigioniera la vera natura della nostra anima, le persone che ci circondano non sanno come aiutarci e spesso si pensa che siano solo invenzioni legate alla psiche, lei rispondeva: sì è vero che sono legate alla psiche ed è forse per questo che sono ancora più difficili da superare perchè bisogna avere il coraggio di guardarsi dentro e solo in pochi sono disposti a farlo realmente.

Nemmeno lei sa spiegarmi come tutto è iniziato, si ricorda che all'età di 17 anni ha iniziato ad avere disturbi legati all'alimentazione, aveva paura di mangiare fuori, il cibo la spaventava, lo vedeva come un obbligo e non come un piacere e in quel momento lo stomaco si chiudeva e avvertiva solo un senso di nausea e vomito (Mi domando cosa non riusciva a mandare giù nella sua vita).

Aveva paura di uscire, allontanarsi da casa, ma capitava anche che alternava momenti in cui voleva stare solo nel suo letto dove si sentiva protetta a momenti in cui aveva paura di quel luogo e passava

giornate intere fuori ma sempre vicino alla sua abitazione con in tasca un pacchetto di crackers che sperava di riuscire a mangiare tra una distrazione e l'altra (quello era il suo unico pasto della giornata). Aveva paura di guardarsi allo specchio perché vedeva solo ossa e una donna che non era più lei, gli amici iniziavano ad evitarla, sentendosi frustrata lasciava la scuola, non si sentiva tranquilla a rimanere ferma in un posto, questa decisione è stata molto criticata dalla sua famiglia, non riusciva a salire più su un mezzo pubblico e anche il macchina con gli altri faceva fatica a spostarsi, si sentiva sola ed iniziò così a credere che non ci fossero più vie d'uscita per lei, i suoi genitori non ritenevano il suo problema così grave da rivolgersi a specialisti (forse perché non la capivano fino in fondo o forse perché non avevano le possibilità economiche per farlo) così passarono diversi anni tra alti e bassi, sperava che crescendo e uscendo dall'adolescenza sarebbe diventata più matura per capire tutto e per cambiare ma in realtà non è stato mai così, anzi le paure si continuavano ad accumulare e lei si chiudeva sempre di più nel suo guscio che era l'unica protezione per la sua anima spaventata. Ha provato successivamente rivolgersi a psicologi ma nulla è servito per alleviare i suoi stati d'animo, quando un giorno qualunque le è stato consigliato di rivolgersi ad una kinesiologa che le consiglio' la lettura del libro "la profezia della curandera". Questo porto' magicamente una svolta alla sua vita.. (mi sono chiesta, forse l'universo ha voluto che lei toccasse il fondo per poi darle uno spiraglio di luce che le indicasse la via per la guarigione).

Così ha iniziato a pensare a se stessa al suo passato, a farsi domande con la fame di avere delle risposte, in quel momento è come se fosse diventata una calamita, attirava a sé solo persone e situazioni di cui aveva bisogno, la sua energia aumentava, era elettrizzante, aveva voglia di riprendere in mano la sua vita, aveva voglia di Vivere!

Così il 3 ottobre 2018 ha preso per mano la sua bambina interiore con tutto il bagaglio di paure e insicurezze e insieme hanno iniziato questo meraviglioso percorso nella scuola di Naturopatia.

Un percorso durante il quale si è ritrovata più volte a fare i conti con le sue debolezze e osservarle con un occhio diverso, momenti di attacchi di ansia durante il tragitto alla scuola o durante le verifiche che sono stati gestiti egregiamente dal personale scolastico, mi parlava di Gigliola una donna che ha lottato in questa battaglia come lei e l'ha vinta, mi parlava di lei come un punto di riferimento sapeva che se ce l'ha fatta Gigliola poteva farcela anche lei, era la prima persona che aveva incontrato che iniziava a darle dei piccoli spiragli di luce. Ha partecipato a laboratori di ricerca interiore nei quali si sentiva un pò passiva e impaurita di guardarsi dentro, aveva paura che poteva succedere qualcosa che non si aspettava, aveva paura delle catarsi che avevano le altre persone del gruppo, soffriva nel vedere gli altri che soffrivano.

Alla fine dei tre anni però era felice perché aveva fatto tesoro di queste serate ritrovandosi in situazioni dove altre persone avevano bisogno e lei si sentiva forte e pronta per aiutarle e mettersi in gioco

ricordandosi i preziosi esercizi e insegnamenti forniti da un uomo chiamato Mario che gestiva questi laboratori.

Durante le lezioni del Professor Soldera ha capito l'importanza che riveste la respirazione nella nostra vita e ha voluto approfondire dei concetti ad essa legati nonché esercitare alcune pratiche che favorivano il rilassamento.

Finito la scuola ha deciso di utilizzare le materie con le quali si sentiva in connessione e che pensava potessero aiutarla mettendo in pratica i preziosi insegnamenti.

Ha scelto accuratamente una collega che potesse accompagnarla in questo esperimento, durante il percorso accademico ha legato con poche persone per la sua paura di essere poi in qualche modo allontanata e abbandonata è questo il motivo per cui preferisce aprire il suo cuore a poche persone scelte con amore e cura.

Seena è una donna che non riusciva a capire molto a volte le sembrava si potesse fidare e a volte no, sentiva come se fosse una piccola sciamana, in qualche modo però era incuriosita e legata a lei, durante le lezioni non parlavano molto ma quando venivano messe in copia per lavorare insieme si era accorta che a volte non serviva parlare, le energie che percepivano le due donne bastavano per capire di essere in sintonia una con l'altra e per questo che Seena è stata la sua scelta.

L'obiettivo era quello di alleviare gli stati ansiosi e in caso si fossero ripresentati la cosa più importante per lei era quella di saperli gestire. Essendo una super amante della riflessologia plantare ma soprattutto del tocco e delle vibrazioni che si venivano a creare decise di iniziare con quella.

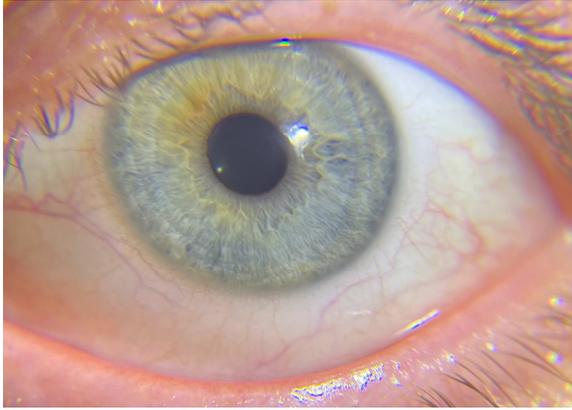
Dopo aver fatto due chiacchiere per conoscersi meglio e scoprire attraverso i gesti e gli sguardi le cose non dette, è stata fatta un accurata anamnesi personale (malattie, operazioni, disturbi, alimentazione, idratazione, scariche, urine e ore di sonno) e familiare.

Iniziano con i trattamenti di riflessologia a cadenza settimanale, era importante per lei eseguire almeno 5 sedute costanti.

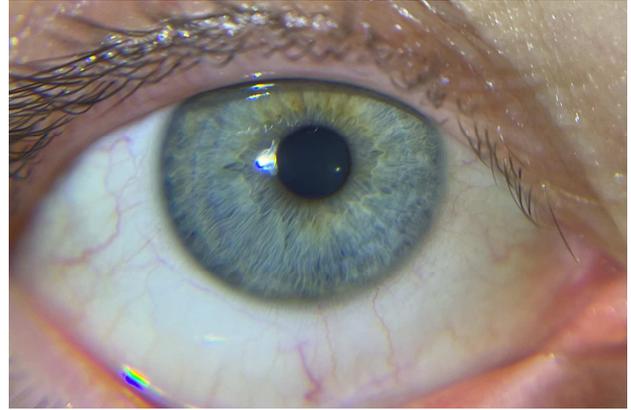
Prima di decidere una scaletta da seguire per il trattamento personalizzato chiedono aiuto e conferma dello stato della persona anche attraverso la lettura delle iridi (che ho voluto allegare).

Conosceva il detto "gli occhi sono lo specchio dell'anima" però mai avrebbe pensato che fosse realmente così.

La forza e lo scopo dell'iridologia è quello di interpretare la struttura dell'iride, il colore, i vari segni, la brillantezza, le zone d'ombra, e la densità delle fibre iridee, al fine di ottenere preziose informazioni ed indicarci la via per ritrovare il nostro benessere e mantenere la salute fisica, psicologica ed emotiva, determinando inoltre quei fattori che possono rivelarsi importanti per la prevenzione delle malattie, attraverso l'utilizzo di elementi naturali: l'alimentazione, la respirazione, il movimento, l'aria, il sole ecc..



Iride di sinistra



Iride di destra

La prima cosa che si va ad analizzare è la costituzione che esprime sia i punti di forza e quindi le potenzialità dell'individuo sia sotto l'aspetto fisico che psicologico ma anche i punti di vulnerabilità. In questo caso vediamo due iridi con costituzione linfatica (colore blu, azzurro), è stato riscontrato che il soggetto con iride linfatica potrà sviluppare problematiche a livello di disintossicazione e eliminazione (anche a livello psicologico, infatti il soggetto in questione tende a trattenere tutte le sue emozioni all'interno) e perciò riguarda il sistema immunitario che si troverà sovraccarico e il sistema linfatico non drena a sufficienza. È un'iride reattiva e quindi il sistema immunitario si presenterà particolarmente reattivo.

La seconda cosa che osserviamo è la disposizione quindi la valutazione delle fibre connettivali che originano dal bordo della corona e vanno fino al bordo dell'iride; forniscono indicazioni in base alle caratteristiche strutturali dell'organismo.

Le iridi in questione hanno una disposizione Neurogena con tendenza Tubercolinica, nel caso della neurogena le fibre che noteremo sono fitte, dense e compatte, il bordo della corona si presenta schiarito, l'anello cutaneo è di colore scuro, inoltre possiamo vedere che sono fini e compatte quindi il soggetto è predisposto a problematiche di tipo neurogeno.

Infatti la funzione del pensiero della ragazza è molto attiva, filtra tutto attraverso il pensiero, il continuo rimuginio (infatti possiamo notare nell'iride di sinistra nella parte che va dalle ore 10.00 alle ore 13.00 corrispondente alla testa con un colorito aranciato quasi brillante che ci indica un sovraccarico, stress (ipotalamo, ipofisi, surrene).

È un soggetto che può presentare un'ottima memoria ma in fase di stress questa qualità può alterarsi portando la perdita di concentrazione, amnesia, fino a esaurimenti nervosi e depressioni alternate a fasi di iperattività. Ad una persona neurogena è necessario consigliare di rinforzare l'energia in basso che potrebbe risultare scarica con balli liberi o passeggiate nella natura, queste attività oltre a scaricare l'energia e alleviare lo stress aiutano i soggetti che sono particolarmente freddolosi a scaldarsi riposando la mente che è spesso soggetta a cefalee e vertigini.

Nel caso della sua tendenza tubercolina detta anche “a capello pettinato” le fibre sono più lunghe dello spazio a loro disposizione e devono quindi ondularsi per poter restare all’interno dell’iride.

Sul piano fisico due sono i punti delicati: il sistema respiratorio ed il sistema depurativo. A livello psichico dominano il desiderio di sensazioni nuove, l’insoddisfazione per tutto ciò che è ripetitivo, il piacere nel viaggiare (sia fisicamente che con la fantasia). Sul piano energetico notiamo una facile esauribilità, il tubercolinico non ha grosse riserve di energie, quindi abbastanza rapidamente passa da uno stato di iperattività ad uno stato di astenia che ne condiziona il comportamento.

Le diatesi invece si riferiscono alla genetica emuntoriale, cioè ai geni regolatori che hanno il compito di strutturare tutti i sistemi depurativi emuntoriali dell’organismo; in questo caso possiamo notare una tendenza alla diatesi allergica per la presenza di vasi nella sclera.

La giovane donna infatti conferma di avere disturbi di allergie e intolleranze soprattutto nei cambi di stagione che spesso la infastidiscono e questo potrebbe portare a stati ansiosi, d’altronde una costituzione linfatica è di suo predisposta a fare i conti con allergie e quindi ansia e stress.

Il bordo della corona risulta essere a zig-zag ossia presenza di estroflessioni e delle introflessioni appuntite che possono indicare la tendenza alla spasticità, colon irritabile, meteorismo e labilità nervosa, a livello emotivo potrà avere una personalità spigolosa con mancanza di equilibrio, difficilmente si adatterà all’ambiente esterno ed andrà incontro a bruschi cambiamenti di umore.

In entrambe le iridi si notano gli anelli nervosi chiamati anche archi dello stress, sono delle fibre increspate che formano dei solchi curvi di colore che varia dal bianco al nero, in questo caso sono tendenti al chiaro (dolori o tendenza spastica, iperattività associata allo stress), indicano una persona che esteriormente sembra sicura di sé stessa ma dentro è vulnerabile, persona che si offende subito, permalosa ed ipersensibile.

Nell’iride di sinistra e precisamente nell’area cardiaca si nota una destrutturazione delle fibre che fornisce indicazioni di debolezza con delle possibili manifestazioni di tachicardie ecc.

Nell’iride di destra invece possiamo notare sempre nella zona cardiaca/ tiroide un’estroflessione del bordo della corona che ci riporta sempre alla debolezza dell’organo ma anche a una predisposizione di squilibrio al organo della tiroide. Alcuni studi infatti hanno evidenziato che l’ipertiroidismo può essere associato a un aumento dell’ansia e degli attacchi di panico. In alcuni casi, questi disturbi sarebbero semplicemente una risposta condizionata ad alcuni sintomi fisici provocati dall’ipertiroidismo, quali: Sensazione di nervosismo e tremori.

L’ultima cosa che vorrei far notare nell’osservazione delle iridi che ci può riportare a un soggetto ansioso è l’opi (orlo pupillare interno) che rappresenta il margine della pupilla sul versante interno dell’occhio, primo cerchio, margine pupillare, porzione del foglietto retinico posteriore della retina che scorda sul lume pupillare dando luogo all’orlo pupillare interno ed indica il tono del sistema nervoso, dell’energia complessiva e l’interpretazione genetica ed immunologica.

Possiamo notare che lo spessore dell'opi nell'iride di sinistra ha la tendenza di essere ipertrofico in area frontale ad ore 13 con lo spessore più accentuato e ci conferma che il soggetto in questione è pieno di energia, tende a reagire in maniera esagerata, è una persona ansiosa, impaziente e ipersensibile che può soffrire di ipertensione, cefalee, vertigini ed acufeni. (tutte cose che la ragazza lamenta di avere durante o dopo un attacco di panico).

Mi ha confermato che dopo la lettura delle iridi aveva tutto più chiaro per poter intraprendere un percorso anche con la riflessologia plantare ed eventuali cure naturali da seguire (fitoterapici, fiori di Bach, alimentazione) nonché tantissimi esercizi legati alla respirazione date le sue debolezze legate al cuore e crisi asmatiche (allergiche) che solo grazie alla corretta respirazione possono migliorare.

Prima di chiudere il capitolo dell'iridologia ci tengo a sottolineare l'importanza della parola "*Terreno*" Il termine "terreno" viene preso in prestito dall'esperienza contadina e ci collega al medico filosofo Taoista che fece dell'osservazione della natura il suo strumento di cura dell'essere umano. Quando il "terreno" è depurato, equilibrato, fertile allora ogni seme potrà svilupparsi rigogliosamente. Tutto parte dalla consapevolezza delle proprie caratteristiche fisiche emozionali ed energetiche da tenere sempre in considerazione prima di qualsiasi consiglio.

È importante conoscere che tipo di persona sta vivendo un determinato disagio piuttosto che definire il tipo di disagio nei minimi particolari. In parole più semplici dobbiamo arrivare alla consapevolezza che "*Il microbo è nulla, il terreno è tutto*".

Il terreno individuale deriva innanzitutto dal codice genetico, esiste quindi una ricettività innata. Su questo terreno genetico agiscono poi fattori ambientali, le scelte familiari a cui si aggiungono ulteriori aspetti, determinati dal soggetto stesso e che riguardano in particolare lo stile di vita adottato.

In questo caso il terreno della giovane donna ci porta ad indicare che vi è una disarmonia tra il sistema nervoso simpatico e il sistema nervoso parasimpatico.

Cosa fare dunque??

Lo vedremo nelle prossime pagine...

RIFLESSOLOGIA

Prima di parlare dell'esperienza che ha avuto con la riflessologia vorrei parlarvi dell'importanza del tocco, una reazione istintiva alla sofferenza, al dispiacere, al disagio, in noi e in chi ci circonda.

Il tocco è forse il più antico metodo di cura, e da questa semplice arte sono nate discipline efficaci che impiegano l'imposizione delle mani come "strumento". Tra queste troviamo la riflessologia plantare.

"Riflessologia" cioè "la scienza dei riflessi", la parola "riflesso" deriva dal latino "reflectere" cioè rimandare indietro qualcosa.

Il grande Leonardo Da Vinci definì i piedi una grande opera d'arte, un capolavoro di ingegneria, infatti così è se pensiamo che sono formati ognuno da 26 ossa, 33 articolazioni, 114 legamenti e 20 muscoli. I piedi devono mantenere la figura eretta, dare la propulsione al movimento, predisporre l'adattamento della camminata a seconda del terreno e coordinare la postura. I piedi sono stati definiti "LA SORGENTE ENERGETICA" dell'organismo umano.

È stato accertato che dagli organi interni partono le linee di riflesso che arrivano alla superficie corporea: su questi terminali si può agire con un massaggio per alleviare dolori e tensioni, entrando in contatto con gli organi interni con la chimica del corpo, con l'equilibrio delle ghiandole endocrine, il sistema immunitario e questo lavoro avviene tramite la digitopressione.

Il Dott. Fitzgerald disegnò una mappa delle varie zone del piede corrispondenti a determinati organi interni e riuscì a dimostrare che, massaggiando tali zone, si ottiene una migliore irrorazione sanguigna anche negli organi stessi.

È stato riscontrato che il piede destro riflette la parte più razionale di noi, mentre il piede sinistro corrisponde all'irrazionale, all'affettività, alla istintività.

Per gli esseri umani, come per gli animali, toccarsi è di vitale importanza: il contatto fisico dà sicurezza, calore, piacere, confronto e rinnovata vitalità e ci dice che non siamo soli.

L'interno del nostro corpo viene stimolato dall'atto di nutrirsi proprio come l'esterno viene stimolato dal tocco e questo accade grazie a una serie di connessioni esistenti tra pelle, sistema gastrointestinale e il sistema nervoso.

Pensate alla formazione dell'embrione: dopo che l'ovulo è stato fecondato le cellule iniziano velocemente a moltiplicarsi organizzandosi presto intorno a tre foglietti embrionali: ectoderma, mesoderma ed endoderma. La pelle ha origine dall'ectoderma, proprio come l'apparato gastrointestinale e il sistema nervoso. Alcuni sostengono che l'apparato digerente sia addirittura una sorta di continuazione, all'interno del corpo, della pelle; di certo esso svolge delle importanti funzioni endocrine (per la capacità di secernere ormoni) ed è fortemente connesso al sistema nervoso (per la ricchezza delle funzioni simpatiche e parasimpatiche dei numerosi nervi che vi si trovano).

Le fibre nervose della cute trasmettono informazioni attraverso il tocco, portando al cervello messaggi che stimolano il rilascio degli ormoni come l'ossitocina che genera rilassamento e senso di benessere. Il tocco è un ingrediente essenziale della nostra armonia generale. Fin dall'infanzia coccole e carezze sono una fonte basilare di nutrimento emotivo: ci fanno sentire amati, desiderati, aiutandoci a costruire una salda e sana autostima.

Oltre trent'anni fa, lo psicologo americano J.M. Jourard dimostrò l'esistenza di un rapporto direttamente proporzionale tra la stima che un individuo ha di sé e la quantità di contatti fisici che ha con

gli altri.

Per tutta la vita, il contatto fisico rimane un elemento importante del nostro benessere. Il nostro senso della realtà è anche basato sul tatto. Nella nostra società, essere privati del contatto con gli altri uomini è una forma di punizione, e la peggiore di tutte è l'isolamento. Quando non possiamo toccare ed essere toccati ci sentiamo dolorosamente soli e ansiosi.

Ecco perché è molto importante iniziare un trattamento di riflessologia plantare con le tecniche di apertura, per far sentire il nostro contatto alla persona e per prepararla dolcemente al trattamento.

“Il tocco ha una memoria “

John Keats

In particolare il massaggio permette di migliorare l'umore, rilassando e aumentando la secrezione delle endorfine. Queste sostanze hanno effetto antidolorifico, antinfiammatorio ed euforizzante e nel complesso fanno sentire la persona più forte.

Un ambiente idoneo al massaggio con luci, colori e profumi che favoriscono il rilassamento, aiuta l'applicazione della seguente scaletta di trattamento:

- Tecniche di apertura (importanti per iniziare ad entrare in contatto con la persona da trattare e instaurare un rapporto di fiducia, massaggiando i piedi a lungo e muovendo ogni piccola articolazione; quando la persona è rilassata i punti riflessi sono più disponibili al trattamento);
- Colonna vertebrale (La colonna vertebrale è l'asse più importante del corpo, un vero e proprio pilastro osseo e muscolare, dal punto di vista energetico è il tronco dell'albero che unisce il cielo e la terra e sul quale si costruisce la nostra intera struttura. Lo scopo di trattare questo punto è anche quello di riequilibrare il SNC.
- Spalle, braccio, polso e mano (per lasciare andare scaricando l'energia verso l'esterno);
- Sistema endocrino (epifisi, ipofisi, ipotalamo, timo, tiroide e paratiroide che agisce sullo stress, surreni, pancreas, ovaie);

- Nervo vago (svolge un ruolo cruciale nel passaggio dal sistema nervoso simpatico (che ci attiva per affrontare i momenti di stress, pericolo e difficoltà) al sistema nervoso parasimpatico (che ci permette di ritornare in fisiologia, rilassarci e recuperare);
- Naso (Il naso rappresenta il mio fiuto. È anche il punto da cui entra la vita dentro di me. La narice destra riguarda la dimensione affettiva mentre la sinistra ha a che fare con un potenziale pericolo. Le difficoltà (occasionalmente) a respirare dal naso sono spesso legate al fatto di chiedersi se siamo perfetti, non possiamo sopportare l'odore delle nostre mancanze, delle nostre incompetenze perché temiamo di venire criticati o rifiutati. Le fosse nasali, inoltre, sono innervate dal nervo trigemino, vero radar riflesso dell'organismo. Ogni azione a livello del trigemino che innerva anche i denti, avrà una ripercussione sul sistema neurovegetativo, ma anche sul sistema nervoso nel suo insieme);
- Polmone (stimola le difese immunitarie dell'organismo superando le condizioni di blocco energetico, da vigore al corpo, contribuisce all'eliminazione completa delle tossine e al rilassamento totale della muscolatura delle vie aeree e migliora la respirazione, dal punto di vista socio-relazionale può garantirci una maggiore sicurezza, quindi, una migliore inclinazione a instaurare buone e salde relazioni sociali);
- Diaframma (L'ansia e lo stress ci portano a respirare prevalentemente con la porzione superiore dei polmoni e a mantenere per tutta la giornata un blocco respiratorio che equivale a non espirare tutta l'aria che abbiamo nei polmoni. Questo modo di respirare fa sì che il diaframma rimanga bloccato in basso e i muscoli respiratori agiscano esageratamente. Il trattamento del diaframma diminuisce le apprensioni, è distensivo e aiuta a rilassare la respirazione donando un ritmo equilibrato, questo punto va massaggiato a lungo in modo da aiutare a riprendere una respirazione profonda e completa);
- Plesso solare (Il plesso solare è una zona che corrisponde alla regione addominale tra l'ombelico e lo stomaco, sotto il diaframma. Qui si trovano tantissimi ricettori nervosi che avvertono ogni piccolo cambiamento d'umore, una situazione di agitazione o malessere emotivo);
- Stomaco (non che attualmente abbia più problemi di stomaco ma in passato spesso avvertiva il cosiddetto "pugno allo stomaco" o "sensazione di stomaco chiuso" I disturbi allo stomaco più frequenti correlati agli stati ansiosi sono: mal di stomaco, acidità e bruciore. In tutti

i casi, la causa principale è l'aumentata produzione di acido gastrico, dovuta all'eccessiva produzione di cortisolo e adrenalina, che provoca infiammazione della mucosa.

- Milza (un punto che fa parte del elemento terra molto importante da trattare nel suo caso che ha necessità di scaricare le tensioni a terra e in quanto è molto mentale e riflessiva);
- Rene, uretra e vescica (molto importanti da trattare, nei reni troviamo l'energia Jing, preziosa e importante per il nostro sviluppo, questa energia ha due origini: una parte è quella che ereditiamo dai genitori al concepimento, l'altra la acquisiamo dall'ambiente in cui viviamo (alimentazione, aria e tutto ciò che ci sta intorno). Facile quindi comprendere perché i reni sono considerati le batterie del corpo. E 'nostro compito gestire questa energia intervenendo per non dissiparla e mantenerla il più possibile, visto che, in modo naturale, tende ad esaurirsi nell'arco della vita. Inoltre, sono collegati all'emozione della paura, la paura profonda, ancestrale, che ci accompagna dalla notte dei tempi. Se i reni sono il punto debole del corpo è probabile riscontrare una paura esistenziale radicata. Tra queste paure c'è anche quella dell'abbandono. E 'possibile che chi si senta abbandonato, possa sviluppare calcoli, infezioni e ipertensione. Anche la rabbia profonda è collegata ai reni; e non la collera esplosiva, ma la rabbia nascosta. Trattare quindi il punto del rene è molto importante per lasciar andare la paura e la rabbia.
- Intestino tenue e crasso (è risaputo che l'intestino è il nostro secondo cervello e che l'ansia e l'intestino sono direttamente collegati tra di loro poiché le due parti si modulano reciprocamente attraverso alcune vie del sistema nervoso autonomo responsabile del controllo delle funzioni fisiologiche involontarie e complessi meccanismi ormonali. Nei periodi ansiosi infatti si lamentano alterazioni tra stipsi e diarrea, gonfiore alla pancia, crampi addominali e disequilibrio del microbiota intestinale);

Il soggetto mi racconta che le prime sedute che ha fatto di riflessologia quasi si vergognava a far vedere i piedi nudi, ha sempre avuto timore nel farli vedere per il suo alluce molto grosso che in realtà faceva capire che è una persona piuttosto perspicace, costantemente attiva, mentale, pratica, razionale ed amante della natura. Oltre ad essere grosso tende a rivolgersi verso l'alto e quindi potrebbe essere una persona che usa molto la fantasia con la personalità creativa e sognatrice che cerca il distacco da ciò che è terreno per elevarsi al di sopra di esso. Ma lei sa bene, dopo anche la lettura delle iridi essendo una neurogena che ha il bisogno di imparare a scaricare l'energia verso il basso, verso la terra.

Ha notato anche che su entrambi i polpastrelli dell'alluce è presente il "dermoglifto appuntito" che da conferma la sua personalità amabile, scherzosa che non si prende troppo sul serio e soprattutto che accetta e riconosce questo suo aspetto di carattere senza farsene troppi problemi.

Oltre all'alluce grande la imbarazza avere l'unghia del mignolo piccola e molto spessa che corrisponde secondo la riflessologia a una scarsa funzionalità renale e, nel carattere indica una persona paurosa con sonni agitati.

Durante i trattamenti inizialmente si sente tesa nonostante che con la compagna è a suo agio, avverte freddo con una sensazione di fatica a respirare, come se avesse un inizio di asma, con i bronchi chiusi, ma nel momento che ha trattato il naso e il polmone ha avvertito un grande senso di calore che l'ha invasa e da lì è riuscita a lasciarsi andare e giocare con le immagini che le venivano in mente, scoprendo così l'importanza che rivestono in un soggetto ansioso (ma di questo vi parlerò più avanti).

Ha provato un dolore intenso sul punto del rene del piede sinistro e si è trovata costretta ad inspirare ed espirare nella speranza di riuscire a buttare fuori quel blocco che si era creato.

Nel tratto dell'uretra e vescica ha avuto diverse scosse di brividi fino alla schiena, una grande energia piacevole. Ha notato anche delle callosità su entrambi i piedi sia sugli alluci nella zona mediale che sui calcagni (medialmente, posteriormente e lateralmente).

A differenza dei calli le callosità non sono dolenti e rappresentano un ispessimento della nostra pelle causato dalla continua pressione, sfregamento o irritazione cutanea; prima della formazione di una callosità c'è sempre un'inflammazione e/o un'infezione. Cioè un conflitto divenuto materia.

La callosità in realtà è una normale risposta da parte del corpo che determina una protezione dei tessuti. Le callosità mediali sugli alluci sono "callosità padre" e indicano che il padre della ragazza ha creato dei limiti allo sviluppo della sua personalità.

Sull'alluce destro le problematiche non si riferiscono al padre ma alle situazioni conflittuali che ha vissuto con tutte quelle persone o situazioni che in qualche modo tendono a darle degli ordini.

La callosità presente sia sull'alluce destro che sinistro sta a significare che il cordone ombelicale con il concetto padre-autorità non è stato tagliato e che ha trasferito i conflitti con il padre nel suo vissuto presente. Infatti il padre l'ha abbandonata quando aveva solo un anno e non ha mai potuto relazionarsi con un'energia maschile presente: tutti gli uomini entrati successivamente nella sua vita (dall'insegnante, al compagno della madre, al compagno di scuola, al datore di lavoro o al fidanzato) la trattavano con poco rispetto facendola sentire sempre una persona insicura di sé stessa con pochissima autostima delle sue capacità e potenzialità.

Mentre le callosità che evidenzia nella zona dei calcagni si riferiscono alla "callosità madre" in realtà sono meno evidenti di quello "padre" tendono più a screpolature.

La presenza della callosità madre sul calcagno sinistro, le dà l'indicazione dei limiti creati dalla madre allo sviluppo della sua personalità, si sente come una bambina che non ha mai pensato che da grande vorrebbe essere come la sua mamma.

La callosità mediale del calcagno sul piede sinistro le indica che non ha mai perdonato sua madre.

La callosità analogica sul piede destro invece si riferisce alla conflittualità che ha con il proprio femminile, la sua istintività e la sua sessualità.

La callosità nella parte interna del calcagno di destra indica che vive una negazione del suo essere femminile più profondo, del suo esistere come donna.

La callosità posteriore centrale del calcagno le dà indicazioni di ansietà.

Alla fine di tutti i trattamenti di riflessologia plantare ha beneficiato di un forte rilassamento grazie anche alla pratica degli esercizi di respirazione, godendo di un momento per sé stessa.

IL MASSAGGIO METAMORFICO

Mentre si godeva con tranquillità i suoi trattamenti di riflessologia la sua compagna e amica più di una volta le suggerisce di fare il massaggio metamorfico, nonostante fosse a conoscenza del suo scetticismo derivante da precedenti esperienze non particolarmente efficaci.

Finalmente un giorno durante l'usuale incontro settimanale Seena, si decise per un nuovo tentativo e iniziarono a prepararsi per il "massaggio metamorfico".

Ma che cos'è la tecnica metamorfica?

È un massaggio molto delicato, lento e cadenzato senza un ritmo ben preciso con tocchi verso l'alto e verso il basso sul riflesso della colonna vertebrale nel piede, ma anche sulle mani e sulla testa toccando quindi le tre parti estreme del corpo in cui hanno sede le funzioni primarie dell'uomo: movimento, azione e pensiero. Si basa sul fatto che nel riflesso della spina dorsale del piede, si iscrive la gestazione dell'essere umano ossia il periodo prenatale. Questo è il tempo in cui si sviluppa il corpo fisico e si pongono le basi per i vari aspetti che compongono l'uomo: quello mentale, emotivo, spirituale e le caratteristiche psicologiche del carattere e del comportamento.

Questa tecnica prevede che sfiorando lievemente il piede nella zona della gestazione, sia possibile sbloccare tensioni e difficoltà sperimentate nel periodo prenatale e si consente alla vita di fluire senza intoppi. Per definire questa tecnica di massaggio si parla di metamorfosi perché il processo è identico a quanto avviene in natura, a partire dalla trasformazione del bruco in farfalla.

La pratica metamorfica stimola con dolcezza cambiamenti profondi liberando le energie che sono state bloccate durante la gestazione, sciogliendo gli schemi prenatali attivando il processo di trasformazione naturale che agisce in tutti gli ambienti dell'esistenza.

La sua esperienza mi ha così emozionata che mi piacerebbe raccontarla...

...In un caldo pomeriggio di luglio eccola lì, la giovane donna sdraiata sul lettino che si lascia andare con fiducia tra le mani della sua compagna, la quale ha svolto un bel rito energetico di apertura con dei movimenti a cerchio molto dolci sulla testa sulla gola e sulla pancia.

Sulla gola avverte l'energia delle mani, anche se non c'è stato ancora alcun contatto se ne percepisce la presenza ed anzi il percepito della stretta è così forte da generare una sensazione di soffocamento. Anche nei movimenti circolari della pancia generano un grande fastidio, quando i giri si restringono attorno all'ombelico, mentre il fastidio scompare quando si arriva ai piedi: da quel momento immagini nella mente si scatenano.

Grazie al tocco e alla canzone che accompagna dolcemente il trattamento si è lasciata trasportare nel suo magico viaggio nel quale ha incontrato suo papà adottivo, ha ripercorso insieme a lui la loro vita passata insieme, dal periodo difficile che gli ha fatto passare da adolescente, fino al loro ricongiungimento circa 6 anni fa.

Si è ritrovata con lui al tavolo della cucina dove gli ha chiesto perdono per tutte le cose dove ha esagerato, per non avergli dato grandi soddisfazioni e a quanto gli voleva bene.

Successivamente le immagini si sono spostate a quando lui era già morto e lei che gli sussurrava all'orecchio di fare buon viaggio....

Ha immaginato anche una bella spiaggia la stessa spiaggia dove era andata durante il primo trattamento di riflessologia, era più felice e gioiosa mentre scendeva saltellando gli scalini che la portavano verso il mare, c'erano due rocce grandi e un caldo sole che si stava per nascondere dietro il mare all'orizzonte.

Ha guardato la roccia dove prima era con un ragazzo immaginario ma questa volta lui non c'era, era da sola, voleva stare sola ne aveva tanto bisogno. Si è avvicinata all'acqua che la bagnava leggermente le punta delle dita dei piedi, ha disteso le mani orizzontalmente come il tramonto e si è lasciata travolgere dalle meravigliose luci aranciate del sole che la scaldava... è stato magico!

Quando Seena si è spostata a trattare le mani le immaginazioni si sono interrotte e si sono trasformate in uno scambio di energie, avvertiva dei brividi simili a un formicolio che dalla mano le attraversavano le spalle per distendersi su tutta la schiena per poi prendere anche l'altra mano; entrambe inoltre hanno sentito dei tic nervosi come delle scosse, è stato stupendo vedere che in quel momento non c'erano confini tra loro, non erano due donne, in quel momento erano tutt'uno.

Ma cos'è tutto questo?

È IL METAMORFICO, LA RINASCITA, LA VOGLIA DI CAMBIAMENTO.

Nei giorni seguenti, in una bellissima mattinata di sole, la giovane donna ormai innamorata di questa tecnica decide di mettere il lettino in giardino sul plateatico di legno all'ombra di ulivi che regalano una bellissima atmosfera a questa giornata che profumava già di magico.

Si sdraia sul lettino, era tutto perfetto, una giornata calda ma allo stesso tempo accompagnata da un'arietta che faceva venire la pelle d'oca.

Durante il trattamento non aveva avvertito nessun fastidio, anzi, alla pancia rispetto all'altra volta ha provato un bellissimo senso di avvolgimento.



Quando trattava i piedi, sulla punta dell'alluce si lasciava trasportare dalla dolce onda del tocco; a quel punto le sono arrivate delle scosse in testa come se stesse svenendo, si spaventò così tanto che aprì gli occhi, aveva paura di perdere il controllo diede così uno sguardo all'esterno che le ridava quel senso di sicurezza.

Il tocco delle mani rilascia di nuovo una bella sensazione di grande amicizia, di grande rispetto dove sentiva di potersi abbandonare, sapeva di essere al sicuro ed è in quel momento che è stata travolta da flash di una luce gialla e luminosa e anche in questo momento sentiva la necessità di riaprire gli occhi e tornare al presente.

Il momento magico è arrivato quando ha preso tra le mani la sua testa e ha iniziato a cullarla, ha subito (senza cercare) avuto una visione di una roccia snella e altissima in mezzo all'acqua che si sollevava verso il cielo e in cima vi era una culla tutta d'oro, un oro quasi come quello che vediamo nei cartoni animati dei bambini, luccicava tantissimo e si muoveva a ritmo delle mani di Seena e lì dentro andavano tutte le persone morte... Ha visto il viso di suo papà e ha pensato: "Che bello un giorno anch'io andrò in questa magica culla".

Durante tutto il trattamento la cosa strana ma allo stesso tempo interessante era che nonostante fosse presente le capitava di fare dei micro sogni che subito dopo già non ricordava più.

Vi chiederete cosa le hanno portato queste due esperienze...

I giorni successivi ha cercato di rimanere in ascolto di se stessa e una notte qualunque guardando il cielo stellato si è ritrovata a piangere ricordandosi della sua nonna che le aveva detto al momento del trasferimento in Italia, vedendola molto triste e in lacrime che quando aveva bisogno di sentirsi in contatto con lei bastava guardare il cielo con le stelle, avrebbero entrambe individuato il grande o il piccolo carro e lo avrebbero osservato e così si potevano almeno per quel momento sentire vicine.

Si rendeva conto piano piano di quanta sofferenza le aveva procurato il trasferimento e il distacco dalla nonna materna che per lei rappresentava una figura di grande importanza quasi come la sua mamma. Ed è così che capì che la più grande sofferenza che ha vissuto nella sua vita è stato l'abbandono.

“É la vita con il suo incessante fluire a risanare, guarire e far gioire “

FIORI DI BACH

Anche la floriterapia e la fitoterapia offrono soluzioni interessanti e note per il trattamento della problematica a cui questa tesi è dedicata. La tradizione e le successive conferme con nuovi approcci aprono orizzonti da esplorare con le nostre metodiche.

Il punto raggiunto dall'utilizzo dei Fiori di Bach rappresenta un confine esperienziale da sottoporre a prova.

Il grande, misterioso, affascinante e magico mondo dei fiori, se ci penso mi vengono i brividi.

Ho utilizzato il termine magico ma in realtà non hanno nulla di magico era lei che avvertiva questo potere e non ricorda più chi per primo glieli avesse consigliati ma si ricorda che ha iniziato a prenderli circa 9 anni fa quando gli stati ansiosi erano molto forti e si presentavano quasi tutti i giorni così provò ad utilizzare il “Rescue Remedy” questo flaconcino di colore giallo luminoso era come un raggio di sole che portava luce durante i suoi momenti bui nei quali non riusciva a respirare si sentiva in affanno anche guardando semplicemente la televisione, a volte non riusciva nemmeno a stare al supermercato che se arrivava l'attacco doveva abbandonare il carrello e correre via piangendo come se avvertisse sempre il bisogno di aiuto; la situazione peggiorò quando non era più sola ma aveva tra le mani suo figlio di pochi mesi, si rese conto che non poteva più fare queste figuracce, chi avrebbe protetto questa creatura indifesa? Ed ecco che in quel momento che non poteva che essere il momento

giusto per fare conoscenza con i fiori di Bach.



Il Rescue Remedy è stata la salvezza della sua vita e tuttora ne ha sempre un flaconcino nella sua borsa, diciamo che ormai sono diventati migliori e inseparabili amici.

Tutti nella vita prima o poi ci scontriamo con situazioni difficili che ci spaventano che ci fanno sentire il nodo in gola, un pugno nello stomaco o il cuore che comincia a battere all'impazzata ed è in quel momento che il Rescue Remedy può venirci in aiuto come una piccola fatina salva vita quindi

può essere assunto anche ripetutamente nei momenti di bisogno perché permette di scaricare l'eccessiva emotività e ritrovare la

calma e la lucidità.

Il Rescue Remedy può essere considerato come il Re e allo stesso tempo il Jolly del sistema floriterapeutico. Il Re, perché mostra la sua grandezza essendo efficace in diverse situazioni; il Jolly in

quanto può essere utilizzato in molti casi e, in un primo tempo, sostituire rimedi più specifici. Il rimedio può essere utilizzato non solo come pronto soccorso emotivo nel caso di eventi traumatici, ma anche in occasione di turbamenti e malesseri emotivi, dovuti a circostanze meno drammatiche, dalla seduta del dentista, a momenti di noia esistenziale.

I fiori contenuti nel Rescue sono:



Rock Rose

É il rimedio di emergenza.

Per i casi in cui sembra che non ci sia speranza. In incidenti, malattia improvvisa, o quando il paziente è molto spaventato o terrorizzato, o se le sue condizioni sono tanto serie da provocare grande paura a chi gli sta intorno.



Cherry Plum

Per la paura di perdere il controllo, fisico e mentale, paura di fare cose terribili e spaventose. Cherry Plum offre al composto Rescue Remedy un rilevante contributo; ciò grazie alla sua capacità di agevolare le persone in difficoltà a mantenere la possibilità di far fronte al timore di perdere la padronanza di se stessi.



Impatiens

Per coloro che sono veloci nel pensiero e nell'azione e che desiderano che tutto sia fatto senza esitazione né ritardo. Quando malati sono ansiosi di guarire velocemente. Per loro è difficile essere pazienti con le persone lente. Spesso preferiscono lavorare e pensare da soli, in modo da poter fare ogni cosa alla propria velocità.



Clematis

Per coloro che sono sognatori, sonnolenti, non completamente svegli, senza grandi interessi nella vita. Soggetti silenziosi, non veramente felici nelle loro circostanze attuali, che vivono nel futuro piuttosto che nel presente; vivono nella speranza di tempi più felici quando i loro ideali potranno realizzare. L'apporto di Clematis è relativo alla sua capacità di riportare la persona al presente.



Star of Bethlehem

Rimedio riequilibrante contro lo spavento e il trauma, aiuta quando si attica una reazione di istintiva immobilità; la presenza in particolare di questo fiore rende il Rescue molto utile soprattutto quando si ripresenta alla coscienza un trauma del passato del quale ancora non ci si è liberati e che genera sensazioni sgradevoli tutte le volte che viene rivissuto.

Quando la giovane donna si fu iscritta alla scuola di naturopatia non vedeva l'ora che arrivasse il momento di iniziare a studiare tutti i rimedi del Dott. Edward Bach per poter finalmente conoscerli tutti e per poter studiare la vita di questo personaggio storico che grazie ai suoi rimedi l'ha aiutata in diverse situazioni scomode.

Bisogna però ricordare che tale percorso per essere realmente fruttuoso, deve determinare una maggiore conoscenza e consapevolezza di sé stessi.



Il percorso terapeutico deve restituire il più possibile alla coscienza del paziente le paure, le angosce, le strategie, le tattiche, le difese che si è costruito su se stesso e sul mondo che lo portano ad osservare la realtà e ad interagire in modo schematico, rigido e unilaterale.

Occorre restituire alla luce dell'auto consapevolezza le motivazioni per cui tutto è nato e si è strutturato, le ferite cicatrizzate e quelle ancora aperte e dolenti. Gli aspetti della propria identità ritenuti inaccettabili devono essere utilmente integrati e possibilmente trasformati in nuove fonti di energia e di qualità positive. Tutto ciò permette alla persona di riconquistare parzialmente o interamente quel territorio fertile e fecondo denominato da Edward Bach "Vero

Sè".

Ritornando al problema degli attacchi di panico di cui soffriva ha deciso di scegliere alcuni rimedi che non fossero più solo legati agli stati di emergenza ma che potessero lavorare in maniera lenta portando equilibrio nella sua vita. Scelse pertanto questi fiori per iniziare il suo viaggio: Mimulus, Cherry Plum, Heather, White Chestnut.

Vi chiederete perché ha scelto solo questi? Perché non ne ha messi altri?

La sua amica ha portato anche una bellissima tavolozza fatta a cerchio e dipinta da lei con raffigurati tutti i fiori di Bach, così, si sono divertite nel far percorrere la mano sopra e chiudendo gli occhi

vedere dove l'energia l'avrebbe indirizzata a fermarsi, quale altro fiore l'universo avrebbe voluto per lei da aggiungere a quelli già scelti?

Ecco perché non aveva completato la lista del tutto, perché aveva voglia di affidarsi a chi più di lei sapeva di cosa aveva bisogno.

La mano si è fermata su Oak e su Olive forse insieme a tutto quello che le stava capitando vi era anche molta stanchezza psicofisica.

Dopo averli miscelati rispettando le regole di preparazione ha iniziato il 23 luglio a prendere i primi fiori per la sua paura, per le sue ferite da abbandono e per la sua mente troppo affollata da pensieri.

Piano piano sta iniziando ad avvertire un cambiamento, qualcosa si sta smuovendo, si sta ascoltando molto di più ed è felice del suo lavoro.

Ma vediamo da vicino i fiori che ha preso e il loro ruolo:

Mimulus (Mimolo giallo):

“Chi ha paura muore ogni giorno”

Paolo Borsellino

Indicato per quelli che hanno paura delle cose del mondo come la malattia, dolore, incidenti, solitudine, sfortuna. Le paure della vita quotidiana.

Mimulus è il secondo rimedio per coloro che hanno paura, non assume le caratteristiche del terrore di Rock Rose ed è svincolato dalle situazioni di emergenza.

Nulla può essere modificato o trasformato se non viene del tutto accolto. Così è per l'emozione della paura: più la si tiene a distanza, più la si nega e più essa continua a seminare i suoi effetti, in primis la mancanza di libertà.

Mimulus, per rendere possibile il superamento delle paure quotidiane, favorisce, con le sue gocce rosse dei suoi petali, l'emergere del coraggio che permette di non aver paura delle proprie paure.

Il termine coraggio deriva dal latino *cor, cuore*, e identifica quel sentimento profondo, letteralmente “di cuore”, che sostiene decisioni lucide e intenzionali, nonostante il pericolo.

Maggior coraggio significa comprendere la propria paura, senza essere schiavi e rapportarsi ad essa secondo la prospettiva più ampia.

La scelta di Mimulus per lei significava lavorare con tutte quelle paure che erano come un ostacolo nella sua routine giornaliera come ad esempio la paura di stare in coda nel traffico, attraversare una galleria, prendere un treno e soprattutto cercare di non avere più “paura della paura”.

Cherry Plum (Mirabolano):

“L'unico modo per liberarsi da una tentazione è cedervi”

Oscar Wilde

Il fiore Cherry Plum l'abbiamo già visto precedentemente quando abbiamo parlato del Rescue Remedy.

La scelta di questo fiore è ricaduta proprio perché voleva abbandonare il controllo e la susseguente ossessività che furono diventate il meccanismo di difesa più utilizzato.

Voleva riacquistare la capacità di lasciarsi andare prendendo consapevolezza del perché, del come e del senso dei suoi meccanismi di controllo.

Heather (Erica):

*“Se tu mi tocchi con dolcezza e tenerezza,
Se tu mi guardi e mi sorridi,
Se qualche volta prima di parlare mi ascolti,
Io crescerò, crescerò veramente”*

Bradley (bambino 9 anni)

La giovane donna si è rivista molto in questo fiore, un fiore per chi è sempre alla ricerca di compagnia di chiunque possa essere disponibile, proprio per persone come lei che tendono ad avviare una conversazione nelle occasioni e nei posti più disperati. Questo atteggiamento potrebbe indicare che la persona ha voglia di fare la vittima o al contrario essere presuntuosa ma io credo che potrebbe invece trattarsi anche di un soggetto che fatica a stare solo con sé stesso per la paura di guardarsi dentro e riconoscere i propri difetti come i propri valori.

É plausibile ipotizzare che nella storia di questa donna siano mancati momenti di empatia, di sintonia e di riconoscimento da parte delle figure affettive di riferimento.

Infatti in pazienti che necessitano Heather si nascondono stati ansiosi e depressivi che a volte si alternano con periodi di euforia.

Grazie a Heather la persona riuscirà a sviluppare una maggiore autostima, un senso di sé più sicuro, più stabile e meno bisognoso delle conferme esterne.

Un più saldo e stabile riconoscimento di sé porta inevitabilmente al riconoscimento dell'altro con cui si è in relazione, dei suoi confini, dei suoi limiti, dei suoi bisogni.

White Chestnut (Ippocastano bianco):

“Le fobie e le ossessioni sono estranee alla coscienza normale come lo sono i sogni per la coscienza vigile, e la loro origine è ignota alla coscienza come quella dei sogni”

Sigmund Freud

Questo rimedio è stato scelto per il suo continuo mentale “ruminare”, a livello mentale non riusciva mai a rilassarsi avendo sempre gli stessi pensieri che le tornavano alla mente e questo si stava trasformando in una vera tortura che non la lasciava addormentarsi in pace la notte e si addormentava con fatica e con il cuore che le rimbalzava forte nel petto, così come la mattina si svegliava pensando alle stesse cose che la notte precedente aveva lasciato in sospeso.

Percepire la mente che rimugina senza sosta gli stessi pensieri, in modo circolare e ripetitivo, è fonte di disagio e di grande disturbo. Mi riferisce che anche durante le sue pratiche di respirazione consapevole quando cerca di rilassarsi e godere del suo momento sente che la mente è del tutto fuori dal suo controllo perché ha sempre la mente ingombra di pensieri che non riesce a scacciare.

White Chestnut aiuta a ricostruire calma e silenzio creativo.

Solo nello svuotamento di abituali e parassite presenze è possibile conoscere sé stessi e far emergere valori e significati, fino a quel momento latenti.

Oak (quercia):

“La caparbia e la testardaggine ti porteranno lontano, o ti impediranno di andare oltre”.

Silvana Stremiz

Oak è un fiore per coloro che lottano e si battono energicamente per (in questo caso) i loro impegni quotidiani. Continuano a provare una cosa dopo l'altra, sebbene il loro caso sembra essere senza speranza. Sono soggetti come la giovane donna che sono scontenti di sé stessi ma allo stesso tempo sono persone coraggiose, che fronteggiano grandi difficoltà, senza perdere la speranza, né rinunciare allo sforzo. Questo fiore è stato scelto proprio perché come dice la descrizione, la ragazza era tanto scontenta della sua carriera lavorativa, sembrava sempre che saltasse da un posto all'altro che nulla la entusiasmava a tal punto da fermarsi ma allo stesso tempo non si è mai persa d'animo, dentro di sé ha sempre saputo che alla fine era una persona curiosa e non le piaceva stare ferma in un posto, sempre lo stesso, inoltre, è una persona coraggiosa perché nonostante le varie critiche che ha ricevuto in merito, nonostante la routine quotidiana la mette sempre alla prova lei va avanti perché sa che prima o poi anche lei imboccherà la sua strada.

Olive (olivo):

*“ Non ho voglia di tuffarmi in un gomito di strade.
Ho tanta stanchezza sulle spalle.
Lasciatemi così come una cosa posata in un angolo e dimenticata.
Qui non si sente altro che il caldo buono.
Sto con le quattro capriole di fumo del focolare”*

Giuseppe Ungaretti

Il soggetto Olive è profondamente stanco ed esaurito, per questo non può interessarsi alle circostanze presenti: perché non ne ha la forza.

Il motivo sta nel fatto che ha sofferto molto, sia nella mente che nel corpo, qualsiasi sia la causa e il tempo trascorso in quella sofferenza. La vita quotidiana con così tanta stanchezza, non può che ridursi ad un duro lavoro, senza piacere.

Come l'olivo possiede la caratteristica di rigenerarsi, producendo numerosi germogli da un tronco tagliato, così anche Olive apporta energia rigenerante e pacificante in quei soggetti esauriti e allo stremo delle loro forze.

Decise di prendere questo fiore perché la sua mano si era fermata proprio lì e forse ne aveva tanto bisogno, in fondo richiama anche il suo albero preferito l'Olivo, ne ha tre in giardino e quando è triste si mette spesso sotto a pensare, a guardare le piccole foglie che si muovono al ritmo del vento permettendo così ai raggi di sole di infiltrarsi timidamente e accarezzare il suo viso.

Aveva bisogno di energie, soprattutto positive, purtroppo dopo un attacco di panico il corpo spesso si ritrova stanco e spossato e la mente vuota e triste; in quel momento Olive è davvero un alleato.

Bach sosteneva che bisognava curare l'uomo, non la malattia. I suoi rimedi sono un metodo di cura assolutamente originale in quanto legati specificamente agli stati d'animo.

Parlando con la giovane donna si è quasi commossa nel trattare questo argomento in quanto per lei i fiori sono stati da anni un grande salvavita e continua ad essere grata per la loro esistenza.

Mi piacerebbe citare una bellissima e soprattutto riflessiva frase del Dott. Edward Bach:

“Non lasciatevi ingannare dalla semplicità di questo metodo, perché più avvanzerete nelle vostre ricerche e più diventerete consapevoli della semplicità del Creato”

Edward Bach

FITOTERAPIA ED OLIGOALIMENTI

Per tenere l'ansia sotto controllo si può ricorrere a oligoelementi e gemmoderivati. Privi di effetti collaterali, questi prodotti naturali agiscono sul nostro asse dello stress, andando a riequilibrarlo. Allo stesso tempo permettono di vivere la routine quotidiana in maniera più serena e senza esagerazioni che portano a squilibri interiori.

Per gli stati ansiosi si può utilizzare la “*Tilia Tomentosa*” e il “*Crataegus Oxyacantha*”, vediamo da vicino di cosa si tratta e quali proprietà e benefici hanno queste due piante:

Tilia Tomentosa (Tiglio):

É un albero dalle innumerevoli proprietà soprattutto grazie alle foglie e ai fiori nelle quali sono presenti flavonoidi, cumarine, oli essenziali, mucillagini, tannini e zuccheri sono utilizzati nel trattamento degli stati di ansia e insonnia che possono portare anche a stress e depressione. L'azione del tiglio si esplica anche nei confronti delle diverse manifestazioni somatiche dell'ansia, come ad esempio le ricadute che questa ha sull'apparato cardiovascolare, quali extrasistoli, palpitazioni e ipertensione arteriosa lieve su base nervosa, nonché l'insonnia, ma anche come la gastrite, un'inflammazione della mucosa e delle pareti dello stomaco, spesso provocata da stati di stress e ansia. Inoltre è un ottimo antispasmodico con effetti benefici sul apparato intestinale indicato in caso di sindrome dell'intestino irritabile. Il tiglio infatti ha la capacità di influenzare il sistema neurovegetativo, il cuore e l'apparato vascolare arterioso, esercitando un'azione ansiolitica, antispasmodica e sedativa; svolge delle funzioni ansiolitiche e rilassanti la cui efficacia si percepisce anche a livello muscolare.



La posologia del gemmoderivato che assumeva era di 50 gocce in due dita d'acqua tre volte al giorno a stomaco vuoto. Le gocce le ha tenute sotto la lingua per qualche minuto circa, allo scopo di consentire l'assorbimento già in bocca, a livello della mucosa sublinguale.

Crataegus Oxyacantha (Biancospino):



Il biancospino è ricco di polifenoli antiossidanti (proantocianidoli), flavonoidi come la quercetina, glicosidi e iperoside dall'azione cardioprotettrice e cardiotonica, e in particolare di vitexina e apigenina, dall'azione spasmolitica, sedativa e ansiolitica, favorisce la dilatazione delle arterie, la circolazione e l'irrorazione sanguigna dei tessuti, rafforzando l'apparato cardiocircolatorio e il muscolo cardiaco e ripulendo i vasi sanguigni dai depositi di radicali liberi e colesterolo.

Il biancospino è un ottimo rimedio per i disturbi di ansia e insonnia e da distonia neurovegetativa, come palpitazioni, dispnea, dolore toracico e vampate: assumerlo restituisce serenità emotiva e mentale, producendo una piacevole sensazione di benessere.

Anche di questo insieme al Tiglio assumeva 50 gocce per tre volte al giorno in poca acqua.

Insieme ai gemmoderivati la mattina e la sera prendeva una tazza di tisana ma anche durante l'attacco stesso aiutava molto alla distensione muscolare che in quel momento sentiva molto rigidi e il calore della tisana le dava un grande senso di sollievo; le tisane che utilizzava erano melissa la mattina che era in grado di frenare i sintomi dell'attacco di panico grazie alla sua azione sedativa e la aiutava a rendere l'organismo più resistente alle fonti di stress.

La sera invece prendeva quella alla camomilla che oltre a darle un senso di calma la aiutava a digerire e rilassarsi anche in caso vi fossero brividi o spasmi muscolari dovuti a un attacco di ansia.

Ora passiamo a un feedback negativo o non del tutto soddisfacente: purtroppo non tutti i rimedi e le tecniche vanno bene per tutti ed ogni corpo è più o meno reattivo ai rimedi fitoterapici; può anche essere che in quel periodo della vita non avesse proprio bisogno di quel rimedio, magari doveva cercare altro.

Purtroppo i due gemmoderivati nonostante presi per mesi non hanno conseguito gli effetti attesi mentre in cambio, ha deciso di lavorare con gli oligoelementi.

Gli oligoelementi sono sostanze semplici, elementi chimici presenti in piccole quantità (oligos=poco), caratterizzano tutta la materia vivente.



Jacques Ménétrier individuò 4 Diatesi con le quali dimostrò che gli elementi minerali non agiscono solo sui singoli sintomi ma correggono debolezze costituzionali, regolando gli squilibri del terreno sia fisico che mentale. La diatesi per eccellenza per calmare l'ansia e crisi di attacchi di panico è Manganese-Cobalto che favorisce il rilassamento generale, è particolarmente indicato per coloro che soffrono di emotività, agitazione interiore, depressione, nervosismo, irritabilità. Agisce anche sugli sbalzi dell'umore e l'ipocondria.

A questo è bene associare il Litio, che è utile per riequilibrare i livelli di noradrenalina e adrenalina. Ha un effetto tranquillizzante sul sistema nervoso. Va però preso più volte al giorno. Il litio usato in oligoterapia non presenta gli inconvenienti del litio ponderale usato in medicina, ma ha comunque la stessa efficacia. Anche il Bromo è da ritenersi importante nella fase ansiosa in quanto rappresenta l'ansiolitico per eccellenza degli oligo in quanto è un sedativo nervoso, ha un'azione neuroregolatrice negli stati di ansia, iperecitalità nervosa e insonnia.

Un altro oligoelemento utile per riequilibrare il sistema nervoso è il Magnesio, che attiva anche la vitamina B1, che assumiamo con gli alimenti. Una carenza di Magnesio provoca una iperecitalità delle strutture cerebrali, del sistema neurovegetativo e neuroendocrino.

Anche il Potassio è indicato per il rilassamento. Agendo sulla muscolatura liscia cardiaca e vascolare, aiuta l'organismo a una maggiore distensione fisica.

Posologia da lei utilizzata è stata la seguente:

- Diatesico Manganese-Cobalto preso sublinguale la mattina a digiuno, questo rimedio l'ha utilizzato per 4 settimane, successivamente per altre 8 settimane ha preso una fiala a giorni alterni.
- Oligoelemento Bromo preso una fiala sublinguale al pomeriggio per due cicli da 3 settimane;

- Oligoelemento Magnesio preso una fiala sublinguale alla sera prima dei pasti per due cicli da 3 settimane



Era felicissima di questa scoperta, ha lavorato molto su sé stessa con gli oligoelementi soprattutto per riequilibrare il terreno e ha ottenuto grandi miglioramenti.

Dopo questa esperienza, sicuramente, sarà una cura che consiglierà per chi come lei si troverà nella stessa situazione.

L'ALIMENTAZIONE

“Siamo ciò che mangiamo”: nella ricerca di una soluzione non si può evitare di passare dall'alimentazione come cura.

Non riusciva a capire del perché quando aveva i suoi primi stati ansiosi che avvertiva come un senso estraneo al suo corpo e già lì era un'emozione molto forte insieme alla quale è apparso il problema del rifiuto del cibo; ha iniziato a somatizzare tutto il suo stato con lo stomaco, ogni qualvolta arrivasse il momento di mangiare sentiva come una morsa che si chiudeva e stringeva e peggio ancora quando vedeva davanti a sé il cibo o sentiva a suoi profumi, in quel momento saliva una fortissima nausea con i conati di vomito e questo la spaventava molto perché il peso iniziò a scendere velocemente e lei non riusciva a dare a questo una spiegazione.



I ristoranti, le uscite al cinema davanti a un buon sacchetto di pop-corn, i freschi gelati in una giornata calda di sole erano diventati un sogno o forse un incubo dal quale restare alla larga.

Non riusciva nemmeno a consumare un pasto in casa dove pensava essere un posto sicuro, ma ad oggi forse non lo pensa più.

Faceva delle lunghe camminate all'aria aperta con in tasca un pacchetto di cracker salati con la speranza di riuscirli a mangiare distraendosi un pochino con l'ambiente che la circondava, come se in qualche modo doveva far zittire la sua mente

piena di pensieri e paure. Si sentiva sola perché non aveva nessuno su cui contare, ogni tanto la sua mamma andava con lei ma non aveva preso tanto seriamente questo problema a tal punto di portarla da uno specialista, il papà si arrabbiava molto quando non veniva a tavola senza capire il suo stato d'animo e le amicizie.... Le amicizie beh aveva smesso di credere in questa parola in quanto non le aveva.

Forse un amico è tale quando va tutto bene, quando si è sorridenti, quando si esce in compagnia e non si parla dei propri problemi, quando tu non sei un problema, ecco questo è quello che aveva iniziato a pensare della parola "amicizia".

Quando camminava tra le vie del paese si sentiva guardata, osservata e giudicata per essere troppo magra, ma lei non voleva essere così, lei voleva mangiare, voleva assaporare le belle cose della vita. Dopo un periodo di lunghe sofferenze, crescendo, è riuscita a ritrovare una stabilità anche con il cibo. Non ha più avuto disturbi alimentari da allora, non crede nelle varie diete, ritiene che siano solo il frutto di business commerciale (come ad esempio solo dieta vegana o vegetariana o solo paleo), crede invece che la verità come tutte le cose sta nel mezzo, nel giusto equilibrio.

È importante mangiare tutto nella giusta dose, (salvo allergie particolari).

Ha riflettuto per molto tempo del perché avesse dei disturbi alimentari che interessano l'apparato digerente dato che soffriva di ansia, cosa mai potesse centrare l'ansia e il panico con lo stomaco? Ma poi le si è accesa una lampadina.

Ha compreso quanto in realtà la salute di stomaco e intestino possa rappresentare per noi fonte primaria di benessere oppure, al contrario, causa di frustrazione, malessere, sofferenza sia fisica che psicologica. E questo accade soprattutto quando, come nel suo caso, alcuni disturbi non accompagnati da gravi patologie, vengono sottovalutati se non completamente ignorati.

E' singolare che due organi (cervello ed intestino) in stretta correlazione tra loro tanto che i nervi che ne controllano il funzionamento sono definiti rispettivamente il grande cervello e il piccolo cervello patiscono spesso la stessa condanna: essere sottovalutati.

Esiste una fortissima correlazione tra cervello e apparato digerente. La più ovvia la conosce qualsiasi studente prima di sostenere un esame che sente mal di pancia, o chiunque è stressato che sente lo stomaco che "brucia" prima di un evento importante o anche semplicemente chi è innamorato che sente le farfalle nello stomaco... non nel cuore.

Il sistema nervoso centrale è il principale sistema nervoso del nostro organismo, il secondo sistema nervoso del nostro organismo è il canale alimentare che comprende un numero di neuroni pari o superiore a quello del midollo spinale.

Questi due sistemi nervosi hanno una grande indipendenza ma anche delle fortissime connessioni nervose, attraverso il sistema simpatico e parasimpatico. Il simpatico è quello che si attiva appunto durante il panico (combatti o scappa), di fronte ad una situazione di pericolo. A quel punto il sistema simpatico, ci allarga le pupille per vedere bene l'avversario, ci toglie il sangue dove non serve, per esempio dalla pelle e diventiamo pallidi, dai reni perché in quel momento non dobbiamo urinare, e ce lo porta al cuore e ai muscoli, perché dobbiamo combattere, e ci fa pompare forte il cuore per cui abbiamo una tachicardia. Dall'altra parte se siamo rilassati prende il sopravvento il parasimpatico, che prevalentemente a livello dell'apparato digerente è il nervo vago che fa tutto il contrario: porta il sangue nei visceri, è il momento in cui digeriamo bene, porta via il sangue dai muscoli, e tranquillizza il cuore, perché il cuore non avendo bisogno di combattere prende ad andare più lentamente. Questi sono aspetti tipicamente anatomici già noti da moltissimo tempo mentre la letteratura si è arricchita di nuove e numerose scoperte.

L'asse che prevalentemente unisce queste aree è fatto di neuromediatori.

Quali sono le molecole attraverso le quali avvengono questi fenomeni? C'è un asse che va dall'ipotalamo all'ipofisi, ai surreni, che è il tradizionale asse ormonale, anche questo noto da tempo fatto di ormoni diversi tra i quali il più noto è il cortisolo, o l'adrenalina e la noradrenalina che sono gli ormoni del panico, dello stress. Dall'altra parte ci sono altri neuroormoni come l'acetilcolina e tantissime altre sostanze, che invece ci calmano, ci rilassano e per esempio ci fanno digerire.

Quindi ci sono questi grandi due momenti in cui decidiamo se siamo tranquilli e quindi i visceri funzionano bene o se siamo invece di fronte ad un nemico, vero o presunto, quale può essere ad esempio uno stato di panico. Nello stato di panico si blocca lo stomaco, l'intestino si strizza e da questo possono derivare fenomeni di stipsi o dissenteria. Questi atteggiamenti contrari dell'intestino in una stessa condizione ansiosa ad esempio sono dovuti al fatto che lo stomaco si paralizza prima ancora che il cuore si agiti.

Potrebbe quindi essere che il problema principale non risalga nello stato di ansia e panico ma potrebbe essere che il panico sia una conseguenza e che il problema principale risalga a una disbiosi intestinale, il che potrebbe anche essere vero, riflette la ragazza, dato che nella sua famiglia tutti i suoi parenti hanno avuto disturbi e anche molto seri con l'intestino.

Potrebbe essere che sia proprio l'attacco di panico il suo migliore amico? Che sta in tutti i modi cercando di farla avvisare che lo stile di vita che sta conducendo è sbagliato e che potrebbe portare dei problemi in futuro?

Al contrario, cambiamenti della composizione del microbiota attraverso la dieta e supplementazioni di specifici prebiotici, possono portare ad una migliore risposta allo stress. Quali sono dunque gli alimenti da consigliare o sconsigliare a una persona che soffre di crisi di panico e ansia considerando quanto detto sopra riguardo alla cura intestinale? Quando non riusciamo nemmeno a sentire l'odore del cibo e nel momento della masticazione lo stomaco si chiude non si riesce a inghiottire, il consiglio della medicina tradizionale cinese è quello di assumere una tisana calda o acqua calda prima dei pasti, (meglio se 15-20 minuti prima), in modo da attivare lo stomaco e prepararlo ad accogliere il cibo. Dobbiamo ricordarci, quindi, che quando siamo in questo stato d'animo la prima cosa da fare è respirare profondamente anche durante i pasti tra un boccone e l'altro e prediligere alimenti anti-ansia. Una dieta ricca di cereali integrali, verdure e frutta è più salutare rispetto all'assunzione di carboidrati semplici che si trovano in alimenti elaborati. È inoltre importante non saltare i pasti. Farlo comporterebbe sbalzi nei livelli di zucchero del sangue che a sua volta accrescerebbe l'irritabilità e predisporrebbe dunque all'ansia.

1. Cereali integrali, regolano il sistema nervoso e sono ideali in caso di improvvisi sbalzi di umore.
2. Asparagi, ricchi di acido folico, potassio e magnesio, svolgono un'importante azione a livello del sistema nervoso centrale.
3. Broccoli, preziosa fonte di cromo, aumentano i livelli di serotonina e melatonina che aiutano a regolare le emozioni.
4. Spinaci, ricchi di magnesio, aiutano a regolare i livelli di cortisolo. Questo minerale si trova anche nelle mandorle, nei cereali integrali, nelle banane.
5. Arance, fonte di vitamina C, non tengono solo lontano il raffreddore, ma contribuiscono anche a ridurre i livelli della pressione sanguigna e del cortisolo.
6. Avocado, tra le sue svariate proprietà vi è quella di alleviare lo stress grazie alla presenza delle vitamine del gruppo B.
7. Uovo, in particolare il rosso è ricco di zinco, minerale molto efficace nel rilassamento dei muscoli e delle tensioni.

8. Tacchino, contiene triptofano, un aminoacido che stimola il cervello a produrre la serotonina, l'ormone del buonumore.

9. Germogli, ricchi di energia vitale per aiutare nei stati depressivi

10. Cibi fermentati i cibi ricchi di prebiotici proteggono l'intestino dai disagi indotti dallo stress sulla flora intestinale oltre a favorire un buon sonno (kefir, yogurt, miso, crauti).

Inoltre essendo la presenza di ansia correlata a un abbassamento generale dei livelli di antiossidanti il suo consiglio dunque è quello di assumere cibi ricchi di antiossidanti che potrebbe aiutare ad alleviare i sintomi dell'ansia, quali:

- Fagioli
- Frutta: mele (Gala, Granny Smith, Red Delicious), prugne, ciliegie
- Frutti di bosco: more, fragole, mirtilli, lamponi
- Frutta secca: noci, noci pecan
- Verdure: carciofi, cavoli, spinaci, barbabietole, broccoli
- Tra le spezie con proprietà anti ansia e antiossidanti troviamo la curcuma e lo zenzero

Durante i periodi di ansia consiglia di eliminare o ridurre i cibi eccitanti come il caffè, thè nero, cibi piccanti, verdure ricche di cellulosa e cibi pesanti difficili da digerire.

Per favorire il ripristino eubiotico intestinale ha deciso di assumere, successivamente alla pulizia dell'intestino dei prebiotici:

Enterelle per 12 giorni, favorisce il riequilibrio della flora batterica intestinale in caso di disbiosi dovuta a alimentazione non regolare.

Bifiselle per 15 giorni che elimina le tossine alimentari e riduce la formazione di gas intestinali

Ramoselle per 15 giorni che agisce al livello del colon ripristinando la flora batterica intestinale

LA RESPIRAZIONE

“Aiutatemi non riesco a respirare mi manca l’aria”

Queste sono le parole che si ricorda mentre le urlava per tutta la casa correndo verso il balcone per respirare.

Sembra di vivere in un incubo, si sentiva come una morsa attaccata al collo, come se qualcuno le stesse stringendo, i polmoni si svuotano ma non riescono a riempirsi, sembra come se l’aria fosse finita, come se fosse giunto il momento di morire.

In realtà l’aria è talmente troppa che le porta un senso di ovattamento in testa, un senso di confusione e di capogiri.

Finito il momento tanto spaventoso riusciva piano piano a tornare in sé stessa, il suo corpo era completamente privo di energie, come se avesse corso una lunghissima e impegnativa maratona e resta solo la paura, la paura che possa ricapitare di nuovo.

Si rende finalmente conto di non saper respirare in maniera adeguata che in realtà incorpora solo aria per vivere in modo passivo, una cosa che fa e basta ma la respirazione non è una questione di bianco e nero è molto di più è la colonna mancante della salute. Tutto parte da lì.

Si rende conto che forse cambiando il modo di respirare la aiuterà non solo a vivere più a lungo ma anche a saper finalmente gestire i suoi stati emotivi.

Questo fenomeno di “fame d’aria” che si presenta spesso in situazioni di attacco di panico viene chiamato “iperventilazione” si aumenta il ritmo e si respira con la bocca cioè la quantità di ossigeno inserito è alta come se a lavorare fosse solo il torace mentre la parte inferiore ed interna legata al muscolo del diaframma viene coperta generando respiri troppo profondi e frequenti, entra troppo ossigeno ed esce tanta anidride carbonica portando così iper-ossigenazione (è presente un sacco di ossigeno che non viene utilizzato e metabolizzato, l’organismo non lo assorbe e così si avverte la continua necessità di respirare) con effetti negativi quali sensazioni di svenimento, testa leggera o vertigini, formicolii, mani sudate, senso di confusione e gola secca.

Solitamente la reazione di panico raggiunge il picco in pochi minuti e poi si attenua, i sintomi spaventano molto ed è per questo che in seguito possono emergere paure secondarie, fobie ed evitamento dei luoghi in cui sono avvenuti gli attacchi.

La preoccupazione che genera gli attacchi di panico rinforza l’ansia e rende più probabile allarmarsi anche in presenza di minimi segni corporei di agitazione. Se il nostro stato di allarme aumenta si amplificano anche i sintomi corporei.

Il respiro è un farmaco a portata di mano e utilizzabile in qualsiasi occasione, in grado di curare tutti mali dell’uomo, perché in continua connessione con il suo centro vitale e con la sua essenza.

C'è una forte correlazione tra il respiro e il termine "libertà", quando si presenta un attacco di panico la persona diventa prigioniera di sé stessa, la libertà di essere porta alla libertà di respirare.

In tutte le antiche tradizioni mediche, il termine "aria" comprende sia il significato corporeo di "energia vitale" che il significato "psichico" di energia legata alla mente e alla coscienza. Nella medicina tibetana l'aria, chiamata "rlung", è la funzione fisiologica più correlata alla mente e alle sue alterazioni, e quindi il suo controllo è la base della cura delle malattie psicologiche. La medicina ayurvedica considera il "Prana" l'energia del respiro come base sia dell'equilibrio fisico che dell'intero percorso spirituale dello Yoga.

Ogni volta che vi sono dei condizionamenti familiari, materni, sociali, traumi, stress, emergenze, ecc., il normale ciclo funzionale energetico, emozionale o psicologico viene modificato e con esso anche il nostro respiro. Nelle situazioni di stress post-traumatico ci si ritrova a respirare come in situazioni di pericolo anche quando dovremmo essere rilassati. Il respiro non è più funzionale, diventa influenzato dalle emozioni della nostra psiche.

Il respiro mette in moto delle emozioni con le quali è possibile entrare ancora più in profondità nella mente e nel inconscio. L'utilizzo consapevole di questo veicolo, quindi, oltre che a portare alla liberazione delle tensioni somatiche ed emozionali, apre una porta diretta sull'inconscio e sulle radici psicologiche dei condizionamenti e dei traumi, rievocando memorie, immagini e ricordi da tempo rimossi.

C'è una tecnica molto utile nel caso di un attacco di panico improvviso, ma presuppone che ci ricordiamo di respirare... eh si sembra una cosa scontata parlarne ora che tutto va bene ma nel momento dell'attacco nulla è scontato e banale;

La tecnica che la giovane donna ha sperimentato e che tutt'ora usa e consiglia a chi ne ha bisogno consiste nel fare una profonda inspirazione riempiendo d'aria l'addome e il torace rimanendo per un pò in apnea inspiratoria, poi si espira lasciando fluire lentamente e fino in fondo l'aria.

Dopo questa operazione si rimane in osservazione dei movimenti del corpo, in inspirazione dell'addome che si espande dal basso verso l'alto e in espirazione che si contrae dall'alto verso il basso, quasi come per lasciarsi attraversare dal respiro. Se si è sviati dai pensieri si cerca, senza preoccuparsi di proseguire a concentrarsi nell'osservazione del respiro, cercando così di assaporare per periodi sempre più lunghi la respirazione spontanea.

L'obiettivo di questa respirazione naturale e fisiologica è quello di rendere la respirazione spontanea, lenta e profonda, fare propri gli elementi contenuti nell'aria di cui si ha bisogno ed eliminare le scorie e le impurità che fanno male all'organismo.

La respirazione è accompagnata da un senso di sottile piacere fisico che si estende all'intero corpo, là dove questa danza di espandersi e sgonfiarsi non avviene è il luogo dove il corpo ha perso la sua unità.

Le persone con attacchi di panico mostrano spesso livelli di anidride carbonica bassi e una paura maggiore di trattenere il respiro. È importante, dunque, rallentare la respirazione in modo da far aumentare l'anidride carbonica.

Anche la ragazza sostiene che quando ha un attacco di panico improvviso e poca lucidità mentale prende velocemente un sacchetto di carta e inizia a respirare dentro, se ci pensiamo è proprio perché come indicato sopra ha nei polmoni troppo ossigeno e poca anidride carbonica che riacquista grazie alla respirazione nel sacchetto.

Vi siete mai chiesti come respirate?

Ecco un bel esercizio per determinare il grado di vitalità dell'organismo:

1. Sedersi comodi su una sedia con la schiena dritta
2. Rilassatevi e respirate normalmente, dopo l'esalazione chiudete la bocca e il naso con le dita
3. Contate quanti secondi potete aspettare senza molto disagio prima di dover inalare di nuovo

Se la pausa è di 50/60 secondi o di più indica che siete in eccellente stato di salute, se la pausa è inferiore ai 25 secondi indica che nella salute c'è qualcosa che non va anche se non si è manifestata ancora alcuna malattia, se la pausa è inferiore ai 10 secondi esiste un problema di iperventilazione probabilmente vi è un disturbo legato all'asma o di qualche altra malattia che si è già manifestata.

La durata della pausa rispecchia esattamente lo stato di salute.

L'ATTACCO DI PANICO NELLA RESPIRAZIONE

La scarsa armonia e integrazione tra le forze polari interne crea distacco e la separazione tra il sistema nervoso simpatico e parasimpatico e tra l'inspirazione e l'espirazione con conseguente dispnea e senso di soffocamento dovuto alla presenza di un elevato atteggiamento di opposizione o rifiuto della realtà, sia interiore (cielo) che esteriore (terra), intesa come fonte di pericolo e portatrice di negatività, di sofferenza e di dolore che accresce il livello di autocontrollo. Mentre l'ipersensibilità verso gli stimoli intensifica l'eccitazione e con essa l'agitazione e la tensione.

Nel respiro si blocca l'inspirazione e l'espiazione e si intensifica il ritmo del respiro per il bisogno di aria alla mancanza di fiducia e abbandono blocca l'espiazione e la conseguente liberazione di impurità e recupero della vitalità attraverso la regressione e il riposo.

É come se la giovane donna non avesse capito che la vita non avviene fuori di lei ma dentro di lei, la vita fuori è secondaria cioè serve alla vita interiore.

QUATTRO FASI DEL CICLO DEL RESPIRO NATURALE

1. **Inspirazione** che consente di vivere la realtà, la bellezza e lo splendore ma anche la malattia, la sofferenza, la morte e il dolore e soprattutto di aprirsi alla propria individualità e alla dimensione spirituale.
2. **Pausa inspiratoria** rappresenta il maschile, il controllo delle proprie energie e serve ad un profondo bisogno dell'individuo di nutrirsi e digerire quanto aspirato ma anche di preparare la scarica.
3. **Espirazione** offre la possibilità di sintonizzarsi con il mondo esterno e trattenere le positività e liberarsi dalle impurità
4. **Pausa espiratoria** rappresenta il Femminile, rafforza l'abbandono, il lasciarsi andare e quindi di non ostacolare, permette inoltre di stare a contatto con se stessi con il proprio nucleo vitale nella pace e nell'armonia.

PSICOSOMATICA DEL RESPIRO:

Per la psicosomatica del respiro la pace interiore che coincide con un elevato grado di rilassamento si ottiene aiutando il Sè personale ad andare oltre l'Ego, quale identificazione con il Sè corporeo, per raggiungere e mettere radici nel Sè transpersonale.

Si tratta di favorire il superamento della dualità, della separazione, del conflitto polare, delle ombre e delle maschere, per sostenere l'integrazione, la crescita e il benessere personale. Quando questo avviene si raggiunge uno stato meditativo che è fatto di armonia, amore e unità.

Con la psicosomatica del respiro si cerca di aiutare la presa di coscienza del nostro IO; cercando i nostri blocchi interiori, creatisi dal momento del concepimento in poi.

Una volta individuati questi blocchi si ha la possibilità, con questa tecnica, di lavorarci e di riattivare la connessione tra il nostro IO-interno e il nostro IO-esterno, per poter così rientrare in contatto con la nostra anima.

Durante un attacco di panico si generano una cascata di emozioni negative disarmoniche che generano a loro volta blocchi che a loro volta alimentano l'attacco di panico stesso.

Praticamente il blocco della respirazione, alimentato dalla paura, genera ansia che irrigidisce il plesso solare che a sua volta blocca il diaframma; tutto ciò dà vita a un circolo vizioso che innesca anche uno stato depressivo proprio dovuto al blocco respiratorio.

Il nostro IO-interiore invece dovrà gestire una situazione contrastante dove il nostro corpo esterno tenta di svenire e distaccarsi dalla propria anima, che invece cerca di reagire seguendo il proprio atavico istinto di sopravvivenza.

Tutto questo indebolisce però un corpo provocando tanti sintomi diversi: tachicardia, sudorazione, tremore, respiro corto, dolori al petto, nausea, sbandamenti, vampate, tremori.

Possiamo quindi concludere che per gestire e superare un attacco di panico conviene, in prima istanza, utilizzare la respirazione; questa riesce, se bene eseguita, a ridurre la tensione e a riportare un equilibrio tra il nostro corpo e la nostra anima.

Ogni respiro rappresenta un ciclo di vita, ci permette di entrare in contatto con noi stessi con il proprio corpo e con la propria saggezza e memoria cellulare ma anche con la propria essenza che vive nell'inconscio inferiore costituita da forze che si muovono nel corpo, si inspira per nascere e si espira per morire.

Essere consapevoli del nostro respiro ci costringe a stare nel momento presente e questa è la chiave di tutte le trasformazioni in quanto permette di:

- entrare in contatto con sé stessi e con la propria interiorità
- Essere vivi e più presenti a sé stessi
- Accettare e vivere la propria realtà
- Liberarsi dai blocchi e tensioni che una volta percepiti vengono lasciati andare e favorire così la circolazione delle energie
- Non trattenere e lasciare emergere le emozioni nella nostra vita
- Liberare la mente da pensieri che ci preoccupano
- Ritrovare la sintonia con i propri ritmi
- Diventare più spontanei e naturali

La via del respiro è una via di realizzazione radicata nell'albero della vita e dell'amore. É una via che consente lo sviluppo della parte superiore dell'uomo orientata verso la bellezza, l'armonia, l'unità e più in generale verso la fonte della vita.

É la via dell'essere perchè trascende la logica dello scambio dare-avere lasciando lo spazio alle nostre potenzialità interiori affinché ciò che manifestiamo all'estero non sia l'espressione del nostro essere personale, ma di quello universale.

É una via molto semplice e naturale che impegna ad acquisire consapevolezza delle proprie difficoltà interne e dei propri limiti per poterle superare ed andare oltre.

“La vera poesia si trova nel cuore, in tutto ciò che si muove e respira “

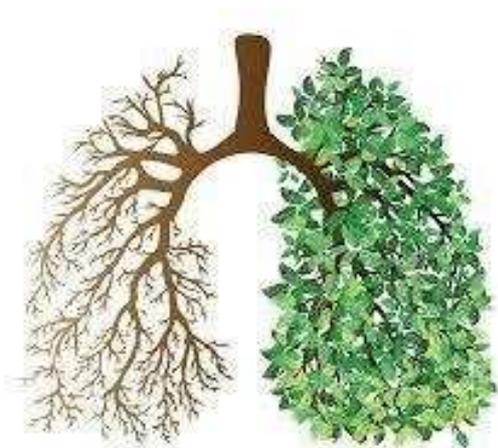
Gino Soldera

FISIOLOGIA DELLA RESPIRAZIONE

Vediamo ora cosa succede nel nostro corpo:

La respirazione è l'interruttore di alimentazione di una vasta rete chiamata sistema nervoso autonomo. In questo sistema ci sono due sezioni, che svolgono funzioni opposte. Ognuna è indispensabile al nostro benessere.

La prima, chiamata sistema nervoso parasimpatico, stimola il rilassamento e il recupero, invia al nostro stomaco il segnale di digerire e al nostro cervello di pompare nel flusso sanguigno ormoni del



benessere come la serotonina e l'ossitona, attiva la salivazione e rilassa gli intestini. I polmoni sono ricoperti di nervi che si diramano su entrambi i lati del sistema nervoso autonomo, e molti di quelli che si collegano al sistema parasimpatico sono collocati nei lobi inferiori, questo spiega perché le respirazioni lente e profonde risultano così rilassanti. Quanto più l'inalazione è profonda e delicata, e l'espiazione lunga, tanto più il cuore batte lento e noi ci calmiamo.

Capita spesso alla giovane donna che quando prova a praticare gli esercizi di respirazione prima di dormire che la rilassano così tanto da non riuscire ad arrivare al termine che già si addormenta.

La seconda metà del sistema nervoso autonomo, il simpatico, ha il ruolo opposto. Invia agli organi segnali stimolanti suggerendo di prepararsi all'azione. Molti nervi di questo sistema sono distribuiti nella parte superiore dei polmoni. Quando facciamo respiri corti e affrettati, le molecole di aria attivano i nervi simpatici.

L'energia negativa che avverte quando qualcuno in macchina le taglia la strada nel traffico o le fa un torto sul lavoro è in realtà il suo sistema simpatico che accelera. In questo momento la frequenza cardiaca aumenta, l'adrenalina si manifesta, i vasi sanguigni si comprimono, le pupille si dilatano, le mani sudano e la mente si fa più acuta. Gli stati simpatici aiutano ad alleviare il dolore e a evitare di perdere troppo sangue se ci fermiamo. Ci prepara a combattere o correre veloci al momento del bisogno.

I nostri corpi, però, sono concepiti per rimanere in uno stato di accresciuta vigilanza simpatica soltanto per periodi limitati e solo quando davvero serve.

Il nervo vago, invece, è una rete serpeggiante all'interno del sistema che si collega a tutti i principali organi. Il verbo vago è l'interruttore che accende e spegne gli organi in risposta allo stress.

Quando il livello di stress percepito è molto elevato, il nervo vago rallenta la frequenza cardiaca, la circolazione e la funzione degli organi. È così che i nostri antenati mammiferi e rettili hanno sviluppato la capacità di fingersi morti per conservare l'energia e allontanare gli aggressori. Anche noi ci fingiamo morti ma lo chiamiamo svenire. La tendenza a svenire è controllata dal tono vagale, in particolare dalla nostra sensibilità al pericolo percepito. Ci sono persone così ansiose e ipersensibili che il loro nervo vago le fa svenire.

È molto comune nel mondo moderno non sperimentare un vero stress di quelli che mettono a rischio la vita, ma al tempo stesso non rilassarsi mai fino in fondo. Passiamo le giornate della nostra vita semi-addormentati e la notte semi-svegli attivando così lo stato ansioso. Quando lo facciamo, il nervo vago rimane stimolato a metà così come gli organi restano in parte stimolati, il nostro corpo può reggere questa condizione per un po' mantenendoci in vita ma non possono mantenerci in salute.

I pazienti che soffrono ad esempio di frequenza cardiaca accelerata come la giovane donna spesso tendono a curare il singolo sintomo ma in realtà non ce nulla di difettoso nel suo cuore in genere è un problema di comunicazione nella rete vagale e autonoma provocata dallo stress cronico.

Qual'è la tecnica migliore per la stimolazione del nervo vago?

La risposta in questo caso è semplice: LA RESPIRAZIONE.

Indurci a una respirazione lenta aprirà la comunicazione nella rete vagale, portando a rilassarci in uno stato parasimpatico.

“Si diventa poeti del respiro quando ci si lascia attraversare dal respiro per irradiare la luce, il calore e la vita rendendo l’ambiente circostante vivo, luminoso e animato”

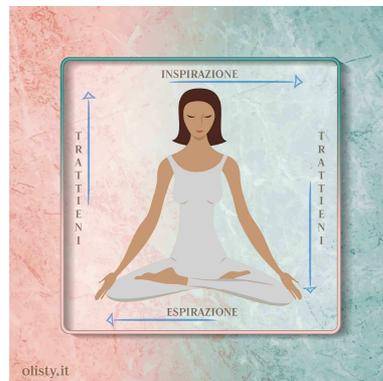
Gino Soldera

ESERCIZI DI RESPIRO PER L’ANSIA E GLI ATTACCHI DI PANICO

1. Respirazione dei sospiri (riflesso naturale per scaricare le tensioni)

- Posizione seduta o supina
- Inspirare con il naso ed espirare con la bocca
- Inspirare lentamente per concentrare tutte le proprie ansie, paure, preoccupazioni e angosce ruotando la testa in avanti ed espandendo sia l’addome che il torace.
- Una volta raggiunta la punta massimo di inspirazione, fare una breve pausa, ed espirare con la bocca svuotando di colpo i polmoni.
- Fare una breve pausa espiratoria prima di riprendere l’inspirazione.
- Ripetere per 4/5 volte la scarica, per poi respirare regolarmente.
- Continuare a intervallare la scarica al respiro regolare regolarmente fino a quando non si avverte che il respiro è diventato fluido, naturale e spontaneo.

2) L'espiazione profonda



L'espiazione è collegata al sistema nervoso parasimpatico, la parte del sistema nervoso che influenza la capacità del corpo di rilassarsi e calmarsi. Ecco perché, quando si è in ansia, prima di fare un respiro lungo e profondo, è bene provare a fare un'espiazione completa.

- Spingere tutta l'aria fuori dai polmoni, quindi lasciare che i polmoni facciano il loro lavoro inspirando aria.
- Poi, provare ad allungare la fase di espiazione rispetto a quella di inspirazione. Per esempio, si può inspirare per quattro secondi, trattenere per quattro secondi ed espirare per sei, trattenere contando quattro secondi. Ripetere
- Provare a continuare per almeno sei volte. Questa tecnica può essere eseguita in qualsiasi posizione in cui ci senta comodi, anche in piedi.

3) La respirazione a narici alterne (Nadi shodhana)



Questa tecnica pranayama standard migliora la funzione polmonare e abbassa la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna e lo stress simpatico.

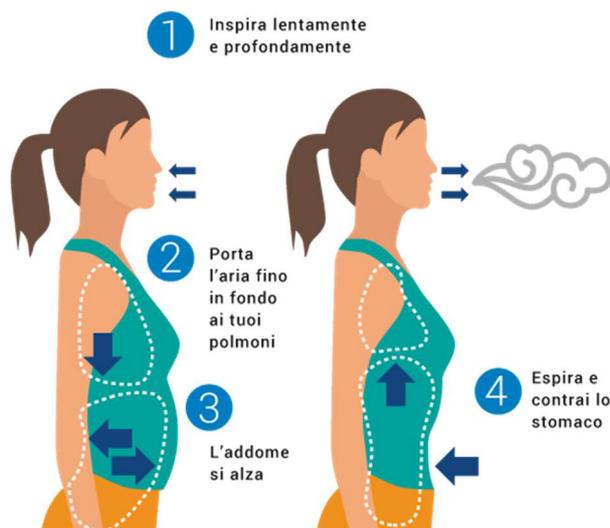
- Appoggiare il pollice della mano destra sulla narice destra e l'anulare della stessa mano sulla narice sinistra. L'indice e il medio dovrebbero posizionarsi tra le sopracciglia.
- Chiudere la narice destra con il pollice e ispirare molto lentamente dalla sinistra.
- A polmoni pieni, fare una breve pausa, tenendo chiuse entrambe le narici, poi sollevare solo il pollice per espirare dalla narice destra.
- Successivamente tenere per un attimo chiuse entrambe le narici, poi inalare di nuovo dalla destra.
- Continuare ad alternare i respiri delle narici per cinque o dieci cicli.

4) Il respiro consapevole

Quando la respirazione profonda è consapevole e lenta può aiutare a concentrarsi ed essere presente a sé stessi. Per eseguire questa tecnica, sdraiarsi o sedersi in un luogo tranquillo e confortevole.

- Inspirare ed espirare normalmente, cercando di ascoltare il proprio corpo: si potrebbe sentire una tensione mai notata prima.
- Fare un respiro lento e profondo attraverso il naso. Notare la pancia e la parte superiore del corpo in espansione.
- Espirare come si vuole.
- Scegliere una parola su cui concentrarsi e pronunciarla durante l'espirazione. Parole come "sicuro" e "calmo" possono essere efficaci.
- Durante l'inspirazione immaginare un'onda che lambisce il proprio corpo. Durante l'espirazione, immaginare di portare pensieri ed energie negativi e sconvolgenti lontano da sé.
- Quando ci si distrae, riportare delicatamente l'attenzione al proprio respiro e alle proprie parole.
- Continuare per diversi minuti, prestando attenzione al sollevamento e all'abbassamento della pancia.

5) La respirazione addominale



Fra le tecniche di respirazione anti-ansia rientra a pieno titolo anche la respirazione addominale, cioè con il diaframma: il muscolo che si trova appena sotto i polmoni. Infatti, può aiutare a ridurre la quantità di lavoro che il corpo deve fare per respirare.

Questo tipo di respirazione orientata verso il mondo interno, attiva la parte destra del cervello, le onde teta e con lo stato del sonno e sogno e quindi alla vita vegetativa. Inoltre consente la rigenerazione attraverso il recupero delle energie consumate nell'attività.

Come eseguirla?

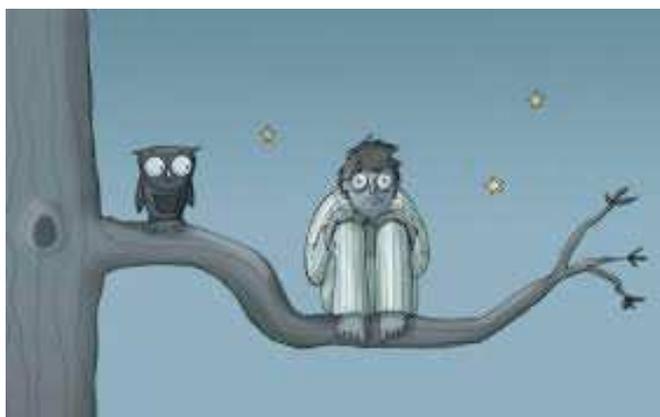
- Per comodità, sdraiarsi sul pavimento o sul letto con dei cuscini sotto la testa e sotto le ginocchia oppure sedersi su una sedia comoda con la testa, il collo e le spalle rilassati e le ginocchia piegate.
- Quindi, mettere una mano sullo stomaco (fra petto e ombelico) e una mano sul petto.
- Inspirare dal naso: lo stomaco dovrebbe alzarsi, mentre il petto dovrebbe rimanere relativamente fermo, in questo modo la respirazione permette di andare a fare un massaggio dolce agli organi interni oltre che a favorire la calma e la tranquillità.
- Espirare dalla bocca con le labbra socchiuse per rallentare il ritmo del respiro.

- Se vi viene da sbadigliare, sbadigliate, perché questo non fa che accrescere il riflesso del respiro fisiologico e naturale.

Il consiglio è quello di ripetere questi cicli di inspirazione ed espirazione fino a 10 volte. Ogni ciclo dovrebbe durare fino a 40 secondi.

Affinché questo tipo di respirazione diventi automatico, occorre praticarlo quotidianamente. Provare a fare l'esercizio tre o quattro volte al giorno per un massimo di 10 minuti. All'inizio ci si potrebbe sentire stanchi, ma con la pratica le cose miglioreranno.

6) La respirazione per aiutarsi a dormire



Questa tecnica induce uno stato di profondo rilassamento. Consigliato durante i voli lunghi per chi è particolarmente ansioso o per aiutarsi a dormire:

- Inspirare, poi esalare dalla bocca producendo un sssssshhhhhhh.
- Chiudere la bocca e inspirare dal naso contando fino a quattro.
- Trattenerne contando fino a sette.
- Espirare completamente dalla bocca con un sssssshhhhhhh contando fino a otto.
- Ripetere per almeno quattro respiri

CONCLUSIONI

Sicuramente una delle domande che tutti si faranno è:

Ma la ragazza è riuscita ad uscire dai suoi attacchi di panico? È davvero possibile uscirne?

La prima risposta è no, non è riuscita a uscirne però è diventata una persona più consapevole di sé stessa, sulle spalle ha un enorme zaino con tantissimi strumenti che può utilizzare, ora sa come gestire questa grande ondata di energia, non ha più paura, sa che non deve avere paura.

È molto felice perché ora può essere d'aiuto a chi come lei sta sperimentando per la prima volta queste grandi emozioni e non sa come gestirle.

Alla seconda domanda rispondo sì è davvero possibile uscirne, gli attacchi di panico spariscono automaticamente nella misura in cui si cresce e si cerca di risolvere i propri problemi assumendo altri atteggiamenti verso la vita. È possibile uscirne quando vogliamo ma c'è bisogno di coraggio e impegno da parte nostra, è importante fare cose nuove, cose che non abbiamo mai fatto solo in questo modo siamo sulla via della guarigione. Bisogna spezzare la routine!

Gli attacchi di panico rappresentano un momento di crisi dove tutte le cose negative si sono messe insieme e la persona precipita senza più sapere chi è, perché ha tagliato i fili con il mondo.

I problemi che abbiamo in fondo sono quelli che desideriamo avere, siamo legati alle nostre difficoltà, ci piace essere vittime. Per uscire dalle nostre difficoltà implica modificare profondamente la relazione con noi stessi e con tutto il nostro passato.

La gente desidera smettere di soffrire, ma non è disposta a pagarne il prezzo, a cambiare.

La meditazione insieme alla respirazione e alla naturopatia sono una delle tante vie possibili per incominciare il viaggio alla scoperta di sé stessi.

In tanti mi hanno chiesto in quale modo aiuterai le persone, in realtà non c'è un modo preciso è importante come ci hanno insegnato alla scuola mettere la persona davanti alle sue paure, ai suoi limiti, bisogna perdere la paura per entrare nella coscienza divina e cosmica perché la paura ci limita anche se a volte può essere un'emozione molto utile. La cosa più importante è non lasciarsi dominare dal panico al contrario accettarlo come parte di noi.

Dobbiamo accettare la realtà insieme alle sue emozioni positive e negative, se ci ostiniamo a bloccarle non riusciremo ad entrare in contatto con loro e di conseguenza non potremmo conoscerle.

Grazie all'ispirazione si dà la possibilità di accogliere e conoscere le emozioni accettando così la realtà senza condizionamenti; riorientando il nostro IO-interno verso una maggiore collaborazione con il nostro IO-esterno e quindi il mondo.

La ragazza non vuole essere una guaritrice, non si guarisce qualcuno, si aiuta qualcuno a guarirsi, è importante mettersi nei panni dell'altro e fare il possibile perché l'altro scopra come curarsi.

La cosa principale è dimenticarsi del giudizio, mai giudicare!! Se qualcuno ti critica è perché non ti ama. Bisogna accettare l'altro così com'è perché se non dai l'amore lo stai togliendo solo a te stesso, siamo venuti al mondo per donare e ricevere amore.

La cosa principale che la giovane donna ha notato, non appena è terminato il suo percorso nella scuola di naturopatia, che le capitava di trattare quasi tutte le persone con disturbi di ansia e panico ed è lì che ha capito che per diventare terapeuta bisogna prima essere malato perché la prima cosa da fare per curare sé stessi è curare gli altri.

È importante imparare a gestire i risentimenti, i rancori e la rabbia specialmente quando siamo pieni di frustrazioni per non essere stati amati, in fondo la malattia non è altro che la mancanza di amore.

E contro la mancanza di amore??

Lasciarsi andare alle immaginazioni e alla creatività, se ci viene in mente qualcosa di brutto dobbiamo cercare sempre di trasformarlo in qualcosa di positivo facendo così cambiare la nostra sensazione e percezione.

La ragazza come già detto prima ha sofferto per molto tempo l'idea di essere stata abbandonata dalla sua nonna, però ha cercato di trasformare il dolore in una nota positiva, non è stata abbandonata, le due si sono semplicemente dovute allontanare perché solo così la ragazza è riuscita a sviluppare questa sua emotività, è diventata più consapevole di sé stessa, è diventata più forte più donna. La nonna che era un amante delle erbe curative e che ha trasmesso questa passione anche alla nipote le ha indicato la strada e la strada purtroppo doveva passare attraverso un allontanamento e attraverso gli attacchi di panico per essere capita fino in fondo.

La sua nonna insieme agli attacchi di panico si sono dimostrati essere stati un grande dono per lei.

Non dobbiamo compiacerci nella sensazione di non essere amati, se si avverte questa emozione è importante cambiarla e sentirsi amato se l'altro non ci ama non dobbiamo tormentarci con questo pensiero negativo perché il problema diventa suo e non più nostro! Infatti la ragazza ha sempre avuto paura di non essere amata abbastanza ma solo ora ha capito che non è così che era solo una sua percezione, il problema era suo.

La guarigione sta nel capirlo. La guarigione è tutta qui.

Dobbiamo porre l'amore là dove amore non c'è e lo troveremo.

Se amiamo, l'altro ci amerà.

Così anche con gli attacchi di panico, dobbiamo smettere di fare le vittime eh sì perché anche lei era una di quelle... dobbiamo smettere di chiedere cose, dobbiamo liberarci da questa idea grazie alla creatività.

Non dobbiamo chiedere di stare bene, non dobbiamo dire "vorrei stare bene" invece dobbiamo dire "sto bene" il gioco è semplice.

Non vi dimenticate mai di amare, di creare, di immaginare, di lasciar andare paure e attaccamenti, non vi dimenticate di ridere e di respirare perché attraverso il respiro si può TUTTO, non c'è limite che il respiro ti dia.

Ciò che è davvero importante nella vita è essere sempre in continua crescita, la malattia e la morte non si sconfiggeranno mai ma quello che posso sempre guadagnare è la mia evoluzione.

Ah dimenticavo di dirvi: la giovane donna del caso si chiama Aneta!

Non avere paura del panico.

I suoi attacchi arrivano per farci esprimere la parte migliore di noi stessi.

Impara ad ascoltarlo e se ne andrà da solo.

Morelli & Caprioglio



RINGRAZIAMENTI

Il corpo umano è un argomento complesso. È sorprendente come un'emozione possa far ballare la nostra anima e il nostro corpo con i sintomi più spaventosi, eppure sono grata nonostante non sia stato facile, di aver ricevuto questo dono grazie al quale un giorno racconterò la mia storia di come ho fatto amicizia con tutto questo e spero di poter diventare la guida e l'ispirazione di qualcun altro.

Ringrazio tutti i docenti e assistenti della scuola di Naturopatia Con Sé per avermi sempre offerto la loro spalla sulla quale potermi appoggiare e per avermi accolta a braccia aperte nel momento in cui ahimè sono inciampata. È stato un percorso lungo e complicato, sono entrata come una ragazzina impaurita e sono uscita come una donna consapevole, c'è molto ancora su cui lavorare ma ora finalmente mi sento pronta ad affrontare la vita.

Ringrazio il mio relatore Prof. Gino Soldera per le indicazioni di metodo e di contenuto ancora più preziosi perché accompagnati dalla pazienza di seguire il mio lavoro.

Ringrazio Andrea Navoni per l'aiuto durante la revisione finale della tesi.

Ringrazio la mia famiglia, per avermi aiutata nella gestione dei bambini e della casa cercando di colmare le mie assenze, per avermi sopportata e supportata nelle giornate più buie.

Purtroppo alla fine del primo anno è venuto a mancare Vladan, credeva molto in me, era felice e sempre curioso di quello che facevo, spero con tutto il cuore che ovunque lui sia possa essere orgoglioso del mio traguardo.

Ringrazio i miei figli Lorenzo e Filippo che nonostante tutto mi vogliono bene.

Vorrei tanto citare nei ringraziamenti anche la mia nonna Dana, non abbiamo potuto vivere la vita vicine, entrambe siamo un pochino fredde per dimostrarci affetto ma a volte l'alchimia è così potente che non serve parlare, metà del mio cuore appartiene a lei.

Un grazie a Seena per avermi aiutata nella pratica del caso "di una giovane donna" grazie a lei ho imparato che quando si prende un impegno bisogna portarlo a termine e lei l'ha fatto davvero con costanza e con il cuore. Quando la scuola si è spostata a Brescia ho avuto paura, prendere da sola la macchina e allontanarsi tanto da casa mi spaventava, inizialmente non è stato semplice ma fortunatamente Teresa come tante altre compagne mi hanno offerto la loro mano aspettandomi sempre per poter fare il viaggio insieme quindi un immenso grazie a chi ha contribuito che tutto potesse procedere nel migliore dei modi.

Un ringraziamento speciale va a Monica la mia compagna di viaggio che si è trasformata in un'amicizia speciale, mi ha sorretta nei momenti di sconforto, mi ha aiutata a ritrovare la forza per continuare a lottare e credere in me stessa, mi ha insegnato a vivere le relazioni sul sentire, ci siamo incoraggiate negli ultimi giorni della stesura della tesi, insomma, siamo diventate una squadra.

BIBLIOGRAFIA

- Hillman J. -*Saggio su Pan-* Adelphi, Milano,(1977)
- Garufi Bozza -*Ansia e attacchi di panico-* G. (2016)
- Morelli Raffaele e Caprioglio Vittorio -*Vincere il panico-* Mondadori (2015)
- W. Reich -*Analisi del carattere-* Edizione Sugarco (1973)
- Rossella Pinigatti -*Paura della paura-* Edizione Tea (2013)
- Christinne Chaillè -*Imparate a non controllare tutto, per la vostra felicità e quella degli altri-* Editore Il Punto di Incontro (2008)
- Stelle Bitran, David H. Barlow - *Etiology and treatment of social anxiety : A commentary-* Journal of clinical Psychology/ vol. 60, Issue 8 / p. 881-886 (3 giugno 2004)
- Ludovico Crucitti - *Nervo vago-* Independently published (7 febbraio 2021)
- M. Biondi -*Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali DSM-5-* Editore Cortina Raffaello
- Fernanda Cova -*Dispense di Iridologia-* scuola di Naturopatia ConSè
- Mario Zanoletti -*Dispensa Morforiflessologia-* scuola di Naturopatia ConSè
- *Dispensa Tecnica Metamorfica,* scuola di Naturopatia ConSè
- Anita Molino e Fabio Tizian -*La floriterapia una medicina per l'anima-* Edizione Xenia (1996)
- Michele Iannelli e Paolo Montenero -*Medicina Umanistica-* Edizione Nuova Ipsa (2012)
- Deborh Pavanello -*Piante officinali e Naturopatia-* Enea Edizioni (2014)

- Fernando Pietrà di Clima e Marcello Nicoletti -*Gemmoterapia Fondamenti specifici della moderna Meristemoterapia*- Editore Nuova Ipsa 2018
- Margherita Faccio -*Oligoelementi e naturopatia*- Enea Edizioni 2012
- Carmela Scali -*Dispensa di Fitoterapia*- scuola di Naturopatia ConSè
- Catia Trevisani -*Curarsi con la Naturopatia vol. 1-3*- Enea Edizioni (2010)
- Loretta Fattori -*Dispensa di alimentazione*- scuola di Naturopatia ConSè
- Articoli in internet di autori vari
- James Nestor -*L'arte di respirare*- Aboca Edizioni (2021)
- Mike Maric -*Il potere anti stress del respiro*- Edizione Vallardi A. (2020)
- Prof. Gino Soldera -*Dispensa di Psicoantropologia*- scuola di Naturopatia ConSè
- Prof. Gino Soldera -*Articolo Ansia e Panico nella psicosomatica del respiro*-
- Prof. Gino Soldera -*Ansia e attacchi di panico: incontro teorico e pratico sulle strategie di gestione*- (Dolo, 16 Aprile 2015)
-
- Esercizio per determinare il grado di vitalità dell'organismo (Chicco, 2000)
- Leonardo Pelagotti -*La respirazione per la padronanza di sé, la vita del biohacking*- Edizione L'Età dell'Acquario (2021)
- Alejandro Jodorowsky -*Psicomagia una terapia panica*- Edizione Feltrinelli (2013)

