



Forame Ovale Pervio:
una porta lasciata aperta

Matricola n. 0156

Katuscia Rossella Bregoli
Relatrice: Gigliola Guerini

Indice

Indice	3
Introduzione	5
Capitolo 1. Una cardiopatia?	7
1.1 - La sintomatologia	9
1.2 - La diagnosi	11
1.3 - L'approccio terapeutico tradizionale	11
1.3.1 - La protesi	11
1.3.2 - Il Noble stitch	12
1.3.3 - La terapia farmacologica	13
1.4 - Ogni porta è unica	14
1.5 - L'approccio integrativo	14
Capitolo 2. Psicosomatica e Bioenergetica	16
2.1 - La Psicosomatica - Le radici	16
"L'effetto placebo in chirurgia non esiste" (!)	21
Effetto nocebo	21
2.2 - Come dentro così fuori	22
2.3 - Il Forame Ovale Pervio secondo la Psicosomatica	25
2.4 - Strategie di sopravvivenza	29
2.5 - La Bioenergetica e il Massaggio dell'Anima	32
2.5.1 - La tipologia cerebrale/schizoide: il diritto di esistere	35
2.5.2 - La tipologia dipendente/orale: il bisogno di non avere bisogno	35
2.5.3 - La tipologia sottomessa/masochista: il diritto di imporsi	36
2.5.4 - La tipologia dominante/psicopatico: il diritto di essere autonomo	37
2.5.5 - La tipologia rigida: il diritto di amare sessualmente	38
2.6 - Il Forame Ovale Pervio in ottica Bioenergetica e di Massaggio dell'Anima	39
Capitolo 3. La Riflessologia	41
3.1 - Cenni storici	41
3.2 - La Terapia Zonale	44
3.3 - I metameri	46
3.4 - Arco riflesso	47
3.5 - I benefici	49
3.6 - Il Forame Ovale Pervio visto dalla Riflessologia Plantare	50
Il massaggio Riflessologico praticato con il Metodo Zama®	52
Gli obiettivi	53
Durata del trattamento	54
I Movimenti coinvolti	54
Il Movimento Fuoco	54

Il Movimento Metallo	55
Il Movimento Legno	55
Il Movimento Terra	57
Il Movimento Acqua	58
Approccio terapeutico e manovre	60
Le prese armonizzanti	61
Capitolo 4. La Tecnica metamorfica	64
4.1 - Definizione e origine	64
4.2 - Il Forame Ovale Pervio secondo la Tecnica Metamorfica	67
4.2.1 Il Massaggio Metamorfico per il Forame Ovale Pervio	70
Capitolo 5. L'acqua: forza motrice della natura	72
5.1 Idroterapia: cenni storici	72
5.2 - IdroTermoFangoPratica	76
5.3 - L'IdroTermoFangoPratica per il Forame Ovale Pervio	78
5.4 - Tecniche di Idrotermofangopratica	80
Capitolo 6. Medicina Tradizionale Cinese	81
6.1 - Una storia millenaria in pillole	81
6.2 - Le fondamenta del palazzo	84
Il Taoismo	84
La Teoria Yin Yang	87
5 Movimenti o 5 Elementi	87
La Teoria degli Organi e Visceri	88
6.3 - Il Forame Ovale Pervio in ottica MTC	89
Capitolo 7. Conclusioni	95
Ringraziamenti	98
Riferimenti Bibliografici	99

Introduzione

*“Come sopra, così sotto, come sotto, così sopra.
Come dentro, così fuori, come fuori, così dentro.
Come nel grande, così nel piccolo.”*

Ermete Trismegisto

Per buona parte della mia esistenza ho convissuto con una condizione chiamata "PFO", acronimo di "Forame Ovale Pervio". Ben prima di ricevere una diagnosi e poi una cura ufficiale, e ancora prima di riconoscere i sintomi, so di essere cresciuta mettendo sempre in discussione tutto, a partire da me stessa. Quando ho scelto di iniziare il mio percorso di studi in Naturopatia, l'ho fatto perché, anche se sentivo di avere qualcosa da dare, mi mancavano i mezzi: in pratica, non avevo gli strumenti adatti, le conoscenze e l'esperienza, e dunque la consapevolezza che deriva da studio, applicazione e incontri, ma soprattutto mi mancava il conoscermi davvero.

A proposito di conoscenze, e dunque come studi, la medicina tradizionale mi dava risposte allopatiche, settoriali, nonché standardizzate, nessuna delle quali in grado di mostrarmi il quadro per intero. Andando a scavare intorno al termine allopatico, coniato dal fondatore della medicina omeopatica, Samuel Hahnemann, ho scoperto che tale parola deriva dalla fusione di "diverso" e "sofferenza" e che - semplificando - si basa sulla repressione del sintomo¹, ben più che sulle sue origini. Inoltre, l'approccio medico resta per definizione e necessità settoriale, ossia ci divide in compartimenti stagni, come se la nostra natura e tutta la nostra vita si potessero sezionare in parti indipendenti le une dalle altre. Infine, se è vero che le linee guida e le standardizzazioni si sono rivelate essenziali per il progresso delle scienze mediche, lo è altrettanto che nessun individuo è uguale ad un altro.

Ho dunque scelto un percorso di studi naturopatici spinto da un approccio capace di contemplare ogni persona nella sua interezza, guardandola sia come singolo individuo, sia

¹ R. Dahlke, "Aggressione come scelta", Mediterranee

come parte di un tutto: un microcosmo vivente connesso a tutti gli altri, e quindi in relazione costante con essi.

Arrivata alla prima tappa di tale viaggio di ricerca, la scelta su quale argomento toccare per la tesi è caduta sul Forame Ovale Pervio, una particolarità che coinvolge circa il 25 - 30% della popolazione, che spesso non viene diagnosticata, e che - soprattutto - ho vissuto sulla mia pelle.

Il lavoro che segue e che ho intitolato "Una porta lasciata aperta", tratterà dunque del Forame Ovale Pervio, osservandolo prima con gli occhi delle scienze mediche, per poi allargarsi ad abbracciare visioni integrative con l'intento di esplorare la "malattia" come messaggio, opportunità, e segnale da interpretare per una guarigione a tutto tondo, fatta di corpo e anima, così come di ambiente, relazioni, e soprattutto amore.

Capitolo 1. Una cardiopatia?

Per le scienze mediche, l'acronimo PFO (o FOP) indica il Forame Ovale Pervio, dove l'aggettivo *pervio* indica la mancata chiusura della comunicazione tra i due atrii del cuore dopo la nascita del bambino, o comunque entro i suoi primi due-tre anni di vita.

Se per il feto, tale foro - o comunicazione - è indispensabile, perché permette al sangue proveniente dalla placenta materna di raggiungere la circolazione sistemica, non lo è più per il bambino nato.

Durante la gestazione, il sangue della placenta viene trasportato dalla vena ombelicale alla vena cava inferiore e quindi all'atrio destro, indirizzato dalla Valvola di Eustachio che funge da valvola unidirezionale aprendosi da destra verso sinistra per poi raggiungere la circolazione sistemica, aggirando così un circolo ad alta resistenza come quello polmonare. Con le prime respirazioni del neonato, le resistenze polmonari diminuiscono e aumenta il ritorno vascolare in atrio sinistro, il che porta ad un incremento della pressione interna e dunque ad una chiusura cosiddetta *funzionale* del Forame Ovale.

Nel 70 - 75% dei casi, stando alle linee guida delle scienze mediche, tale chiusura avviene alla nascita o entro i primi tre anni di vita del bambino. Nel restante 25-30%, il forame resta aperto, ossia "pervio".

Tra questi, "i casi più gravi riguardano i bambini che restano più fedeli all'unità che non alla vita nella polarità e al loro corpo²", come spiega R. Dahlke in "Problemi di cuore".

Il cosiddetto difetto settale - o buco nel cuore - illustra Dahlke - si localizza quasi sempre nell'atrio. Nel circolo normale del battito cardiaco, la prima sistole parte dall'atrio destro, la seconda va dall'atrio destro al ventricolo destro, e la terza sistole avviene nell'atrio sinistro che spinge il sangue ossigenato nel ventricolo sinistro.

Nei bambini con Forame Ovale Pervio, invece, la terza sistole crea un ritorno di sangue ossigenato nell'atrio destro: nella fase di contrazione del cuore, la pressione è più forte nella parte sinistra e dunque porta ad un cortocircuito che fa in modo che il sangue ricco di ossigeno della parte sinistra fluisca nella destra. Dato che la pressione del ventricolo sinistro è quattro volte più alta rispetto a quello destro, se il buco nel setto è di grandi dimensioni, un'altrettanto grande quantità di sangue fluisce dall'altra parte. Per via della minore resistenza della circolazione polmonare, il cuore viene inondato da una quantità di sangue superiore alla

² R. Dahlke, Problemi di cuore, Xenia, p. 127

norma di quattro o cinque volte, condizione questa che ancora oggi può portare il neonato a non superare le prime settimane di vita. In chi sopravvive, i vasi si adeguano aumentando lo spessore delle pareti; contemporaneamente, a causa del costante aumento della pressione, nei vasi del polmone si sviluppa un'arteriosclerosi che aumenta ulteriormente la resistenza. Alla fine, tra il primo e il decimo anno di vita, la pressione della parte destra arriva a superare quella sinistra e il cortocircuito si inverte: ora il sangue povero di ossigeno passa dal cuore destro a quello sinistro, e quindi raggiunge la circolazione corporea portando di frequente ad un tipico colorito bluastro, uno sviluppo rallentato, rendimento limitato, affanno, e frequenti infezioni polmonari.

1.1 - La sintomatologia

Anche se le scienze mediche parlano di *shunt* e di *difetto settale*, considerando che si tratta di un residuo di una condizione fetale, il Forame Ovale Pervio non andrebbe visto come una "cardiopatìa" né come un "difetto anatomico"³.

Dal punto di vista della sintomatologia, di norma, il Forame Ovale Pervio è pressoché asintomatico, non dà manifestazioni, né provoca soffi auscultabili. Può tuttavia accadere che alcuni piccoli coaguli di sangue che si formano nel sistema venoso, così come bolle di aria (per esempio durante la risalita da un'immersione subacquea, o dopo un'iniezione venosa), riescano ad attraversare il Forame senza essere filtrati dai polmoni. In tali casi c'è la possibilità che i coaguli o le bolle possano arrivare al cervello causando così un evento ischemico, come è successo a me.

Alcune ricerche, inoltre, hanno messo in correlazione il Forame Ovale Pervio con la sindrome platipnea-ortodeossia⁴, una rara patologia caratterizzata da dispnea e desaturazione ossimetrica in ortostatismo, e un netto miglioramento dei sintomi in posizione supina.

Sostanzialmente, l'ictus criptogenico è considerato l'unico sintomo certo di PFO, ma un recente studio pubblicato dalla comunità scientifica europea nel 2019 sembra sostenere che non sia il solo: anche la presenza di particolari emicranie potrebbe aver origine dal Forame Ovale Pervio. È questo il caso dell'emicrania con aura (della quale ho sofferto per anni), una specifica forma di cefalea, spesso genetica, dovuta ad uno spasmo rapido dei vasi encefalici seguito da una prolungata vasodilatazione, in grado di generare un dolore unilaterale, intenso ma reversibile, preceduto da disturbi visivi, parestesie e difficoltà motorie. Circa l'emicrania con aura, a caratterizzare il quadro pare essere proprio la presenza dell'*aura*, intesa come insieme di altri disturbi psichici, visivi, motori e/o neurologici che possono precedere l'insorgenza dell'emicrania stessa.

Gli studi evidenziano come nei soggetti che presentano questa forma specifica di emicrania, soprattutto se limitata alla sua aura senza progredire in dolore, il 43% sia affetto da Forame Ovale Pervio. Tale associazione crea un circolo a catena, considerando l'assunto per cui le emicranie con aura aumentano il rischio di episodi ischemici di 2,4 volte, la sua

³ <https://sip.it/2019/08/26/forame-ovale-pervio/>

⁴ "La sindrome platipnea-ortodeossia è una rara patologia caratterizzata dalla comparsa di dispnea e desaturazione ossimetrica in ortostatismo, con miglioramento dei sintomi e dell'ossimetria in posizione supina." - Giornale di Cardiologia. <https://www.giornaledicardiologia.it/archivio/3386/articoli/33645/>

coesistenza con il Forame Ovale Pervio potrebbe ulteriormente evidenziare la statistica, esigendo, alla pari delle patologie già citate, una maggiore attenzione.

Al momento, le scienze mediche tradizionali non suggeriscono nessuna forma di indagine preventiva, non esistendo, di fatto, alcun tipo di screening per la ricerca del Forame Ovale Pervio in soggetti senza precedenti episodi ischemici.

Se l'assenza di screening preventivi porta a una diagnosi solo nei casi in cui siano già avvenuti episodi ischemici, va anche detto che l'ingresso di diagnosi precoci per lo stesso tra gli esami di routine neonatali⁵, produrrebbe una grande mole di positivi e, forse dunque, ad intere generazioni di bambini cresciuti nel terrore di essere fragili, genitori fobici e adulti ipocondriaci, privati della loro libertà in difesa di un cuore perfettamente funzionante salvo imprevisti.

⁵ Al pari dei test di Guthrie (un esame del sangue eseguito sui neonati per rilevare la fenilchetonuria, una malattia genetica ereditaria che impedisce il metabolismo della fenilalanina, un aminoacido essenziale), obbligatorio nelle strutture ospedaliere dal 1992, o delle vaccinazioni “obbligatorie”.

1.2 - La diagnosi

In seguito a eventi diversi, come la perdita momentanea di forza da un braccio, l'incapacità di parlare, un improvviso offuscamento della vista, oppure in risposta a episodi frequenti di emicrania, il neurologo o il cardiologo possono consigliare un'indagine di approfondimento per una eventuale diagnosi del Forame Ovale Pervio, attraverso un'ecografia transesofagea, oppure con il cosiddetto "Bubble test".

Il primo metodo è una procedura particolarmente invasiva che raggiunge il miocardio tramite una sonda dal naso o dalla bocca.

Il secondo approccio diagnostico - chiamato "Bubble Test" - risulta invece meno intrusivo: durante una normale ecocardiografica, un'iniezione di soluzione fisiologica dinamizzata permette di visualizzare la presenza o meno di bollicine attraverso il forame e così confermarne la presenza.

1.3 - L'approccio terapeutico tradizionale

Laddove necessario, l'approccio della medicina tradizionale può prevedere un intervento chirurgico che chiuda definitivamente il Forame (attraverso l'inserimento di un device, o tramite sutura chirurgica), oppure il ricorso ad una terapia farmacologica.

Le cure esistenti sono:

1. l'inserimento di una protesi;
2. la sutura del forame;
3. la terapia farmacologica.

1.3.1 - La protesi

La tecnica a oggi preferita dalla letteratura e dalla pratica medica prevede l'inserimento di un dispositivo ("device") all'interno del cuore, attraverso l'accesso da una vena femorale nella zona dell'inguine. I cateteri raggiungono l'atrio destro, attraversano il tunnel del Forame Ovale e si posizionano nell'atrio sinistro, a livello di una vena polmonare.

I device utilizzati per tali procedure sono l'Amplatzer o il Gore Cardio Form Septal Occluder device. Il primo è costituito totalmente in nitinol (miscela di nickel e titanio),

mentre il secondo - Gore Cardio Form Septal Occluder - presenta una rete di nitinol rivestita esternamente da una membrana di PTFE, utile per le persone allergiche al Nickel.

Entrambe le protesi sono così costituite: un disco sinistro, una porzione centrale e un disco destro.

L'impianto della protesi avviene aprendo prima il disco sinistro all'interno dell'atrio sinistro. Il disco sinistro viene trascinato fino al tunnel del forame ovale, e una volta agganciato, viene liberato il disco destro in atrio destro, in modo che la protesi possa schiacciare il tunnel del forame ovale, determinandone la chiusura. Se, a questo punto, la protesi risulta in buona posizione, viene rilasciata.

Al risveglio del paziente dall'anestesia, viene gonfiato un piccolo palloncino al di sopra della regione inguinale dove è stata punta la vena femorale di accesso vascolare, che viene poi mantenuto gonfio per le successive 24 ore.

Circa il post-operatorio, le linee guida prevedono che il paziente resti allettato per le successive 24 ore. Dopo la dimissione, il paziente può riprendere uno stile di vita regolare, evitando, come precauzione, gli sport di contatto per circa sei mesi, durante i quali viene somministrata una terapia con due farmaci antiaggreganti (clopidogrel e aspirina). Dopo sei mesi dall'intervento, la terapia consiste in un singolo antiaggregante (di solito aspirina) che dovrebbe essere preso per i successivi cinque anni. A un anno dalla procedura, si ripete l'ecocardiografia per confermare la completa chiusura del forame ovale.

1.3.2 - Il Noble stitch

“Rispetto agli attuali sistemi percutanei di occlusione del Forame Ovale Pervio, il NobleStitch cuce (sutura) il canale esistente tra i due atri senza rilasciare protesi permanenti, comunque corpi estranei a contatto del sangue, nel setto interatriale: i cosiddetti ombrellini (meglio definiti occlusori) in lega metallica”.

Dottor Cremonesi⁶

In alcuni casi specifici, è possibile chiudere il Forame Ovale rimasto pervio applicando punti di sutura che risolvono il problema, evitando dunque l'inserimento di una protesi, e operando anche a paziente sveglio, con il supporto di un ecocardiogramma trans-toracico per il monitoraggio della procedura.

6

<https://www.cardiochirurgia.com/interventi-e-tecniche-del-cuore/gvm/intervento-noble-stitch-forame-ovale-pervio>

Questa è la scelta che ho fatto io: dopo essere venuta a conoscenza dell'intervento classico, tramite il device, pur sapendo che l'operazione avrebbe risolto il problema, non me la sentivo di farmi impiantare un corpo estraneo nel cuore, così, mentre avevo già fatto il prericovero per l'intervento tramite device, mi misi alla ricerca di un chirurgo che eseguisse su di me il NobleStitch. Una volta visitata, il chirurgo mi avvertì che la tecnica tramite sutura poteva non avere un esito certo, ma richiedere comunque un intervento successivo per impiantare il device. Fui operata nel 2021, il 18 giugno, e il giorno dopo tornai a casa senza bisogno di altro: l'intervento era riuscito alla perfezione. Da lì in poi, iniziai a familiarizzare con una porta che era rimasta aperta per tutta la vita e che, grazie a tre punti di sutura, si era finalmente chiusa.

1.3.3 - La terapia farmacologica

La decisione della terapia spetta al medico curante, che non dovrebbe limitarsi a valutare il quadro clinico, ma dovrebbe piuttosto essere in grado di vedere il tipo di Forame nella sua specificità, considerando infatti che proprio come accade per gli esseri viventi, ogni Forame è unico e non tutti hanno lo stesso grado di apertura.

Proprio come una porta, il Forame Ovale può essere socchiuso, o spalancato.

Per la maggior parte però, il PFO viene trattato con una terapia farmacologica in grado solitamente di ridurre la formazione dei coaguli di sangue e quindi limitare i rischi associati alla sua presenza.

È vero che a oggi non esiste una cura risolutiva assoluta e non invasiva, ma la farmaceutica usata per altri disturbi cardiaci comunemente trattati, come l'ipertensione o la fibrillazione atriale, suggerisce trattamenti validi per la convivenza con il PFO. Farmaci antitrombotici e anticoagulanti vengono utilizzati come terapia conservativa al fine di limitare gli episodi ischemici in soggetti predisposti che hanno già subito eventi simili.

1.4 - Ogni porta è unica

Il ruolo del Forame Ovale Pervio non è mai certo: non tutte le persone con una diagnosi di Forame Ovale pervio hanno lo stesso rischio di sviluppare trombi o simili; anche nel caso di un ictus criptogenico con evidenziato Forame aperto, la sua partecipazione rimane nebulosa, mai chiara. Le sue caratteristiche e le variabili che subentrano in un quadro clinico complesso come quello dell'ictus, rendono difficile definirne la reale partecipazione.

Il "rumore statistico" dovuto all'elevata presenza del Forame Ovale Pervio e alla difficile esattezza nel delineare il suo ruolo in un quadro clinico specifico rendono, infatti, ampia la probabilità che esso sia un testimone innocente in qualsivoglia malattia.

La difficile collocazione accademica del Forame, per le sue connotazioni estremamente variabili, ha dunque costretto le comunità scientifiche europee ad un approccio più elastico a riguardo, rispetto a quello utilizzato solitamente per le malattie cardiache.

È un approccio personalizzato che tiene conto delle svariate condizioni genetiche e anatomiche del soggetto in cura, piuttosto che un documento contenente rigide linee guida universali.

1.5 - L'approccio integrativo

In questo scenario complesso, incerto e spesso sperimentale, trova spazio la medicina alternativa che non a caso andrebbe meglio definita come "complementare" e "integrativa".

Non dunque l'una o l'altra, come suggerisce la contrapposizione tra "medicina allopatrica" e "omeopatica", ma entrambe le pratiche rivolte a tutelare il benessere della persona a tutto tondo, insieme, e con tutti gli strumenti e la saggezza a disposizione dell'umanità.

Se, come abbiamo detto, la medicina tradizionale è portata ad un approccio organico e settoriale che dunque limita la visione ad una sola parte del tutto, la grandezza di un approccio integrato ci permette di abbracciare altro, oltre al solo organo coinvolto, andando a sondare l'individuo in un insieme fatto di corpo e mente, carne e spirito, così come interno ed esterno, e dunque sì organi, ma anche ambiente, stile di vita, filosofia, carattere, credenze e condizionamenti personali, e - soprattutto - relazioni umane.

Integrare significa letteralmente rendere di nuovo integro, intero, e con ciò tornare all'*uno*.

In altri termini, abbracciare un approccio integrato significa spingerci via dal dualismo che divide la nostra società, e quindi noi stessi, e che come tale ci costringe a dividere tutto ciò che ci riguarda in buono e cattivo, bianco e nero, giusto e sbagliato.

Di fatto, siamo uno, e siamo interi, non parti, eppure al tempo stesso, come uno, siamo anche parte di un tutto: ogni persona è sia un insieme unico, sia il figlio del suo tempo, del suo ambiente, delle generazioni che l'hanno preceduta, delle relazioni del passato e del presente, così come dei suoi stessi pensieri. In questa direzione, vanno dunque i miei studi con la scuola di Naturopatia Consè, che a loro volta sono figli di un bisogno che sentivo da sempre e che grazie alla scuola hanno preso corpo.

Circa il Forame Ovale Pervio, l'approccio integrato svela diverse possibilità di indagine e cura. Tra queste, nei capitoli che seguono, tratterò di Psicosomatica, Bioenergetica e Massaggio dell'Anima metodo ZaMa®, Riflessologia, Massaggio Metamorfico, idrotermofangopratica e Medicina Tradizionale Cinese.

Capitolo 2. Psicosomatica e Bioenergetica

2.1 - La Psicosomatica - Le radici

«Non bisogna cercare di guarire gli occhi senza la testa né la testa senza il corpo, allo stesso modo il corpo senza l'anima, ma questa sarebbe anche la causa del fatto che molte malattie sfuggono ai medici greci, perché trascurano il tutto, di cui bisognerebbe aver cura; e se il tutto non sta bene, è impossibile che la parte stia bene. [...] Dall'anima nascono tutti i beni e i mali, per il corpo e per l'uomo intero, e da qui fluiscono come dalla testa agli occhi: bisogna dunque curare l'anima in primo luogo e in massimo grado, se vuoi che anche le condizioni della testa e del resto del corpo siano buone. E l'anima, mio caro, va curata con certi incantesimi.»⁷»

Platone

La medicina Psicosomatica è la nostra forma di medicina più antica, e risale a quando i primi esseri umani hanno iniziato a cercare rimedi sia per i loro dolori, sia per le ferite e i traumi, basandosi unicamente sull'esperienza.

Non esistevano ancora scuole che formassero i futuri medici, né farmaci, solo un profondo contatto con gli elementi: l'aria, il fuoco, l'acqua, e la Terra e dalla terra, ecco i suoi frutti, capaci di curare o di avvelenare. All'interno delle prime comunità sociali, i clan, esistevano già figure deputate a curare le malattie, vedendo la persona come un'unità inscindibile di un certo corpo e di una certa anima immersa in un certo ambiente.

⁷ (Platone, Carmide, 156d - 157e) Il Carmide (Χαρμίδης) è un dialogo platonico giovanile che non porta cioè ad una conclusione certa, incentrato sulla virtù, nella sua totalità o in parte; in questo caso si concentra sulla temperanza, o saggezza, intesa come una condizione di salute dell'intelletto, una particolare avvedutezza, ma non era da reputarsi una saggezza puramente intellettuale: era, piuttosto, l'aver il pieno controllo di sé stessi e delle proprie passioni, cosa possibile a chiunque. Platone nel Fedone la definirà infatti "virtù popolare", tale cioè da poter essere presente in chiunque anche per istinto.

Come si legge in Intestino senza pensieri⁸, "scavando nelle tombe, gli archeologi hanno trovato pollini di achillea e di malvone vecchi di 60.000 anni nella sepoltura di un uomo di Neanderthal, mentre in un villaggio di palafitte del Neolitico, semi di papavero, angelica e cumino. Il primo testo sull'uso delle erbe risale a cinquemila anni fa, e già contiene le virtù terapeutiche di 366 piante, tra cui ginseng, rabarbaro, e canapa. [...] All'epoca c'erano solo alcune persone deputate ad aiutarne altre con l'ausilio di foglie, radici, riti e formule magico-religiose. Più avanti, intorno al 2700 a.C., nell'Egitto dell'epoca pre monarchica, ecco comparire il termine *Medico* e *Medicina*. Dello stesso periodo è il Codice di Hammurabi, che in 13 articoli riportava sia le responsabilità del medico, sia i castighi divini previsti in seguito alla rottura di un tabù."

In questo quadro, il guaritore primordiale, lo sciamano e il "medicine - man" facevano da intermediari tra il mondo delle persone e quello superiore delle forze naturali e degli spiriti. Davanti a un taglio visibile a occhio nudo, tanto quanto ad un dolore interno, vedevano il segnale di un disequilibrio tra il mondo degli uomini e quello degli spiriti. Le loro cure e le terapie erano dunque rivolte prima a decifrare il significato delle malattie nel loro specifico ambiente e solo dopo a ristabilire l'armonia e l'equilibrio tra i due mondi.

"Un medicine-man non deve essere un santo... Deve poter cadere in basso quanto un pidocchio ed elevarsi come un'aquila... Deve essere dio e diavolo insieme. Essere un buon medicine-man significa trovarsi nel bel mezzo di una tempesta e non mettersi al riparo. Significa sperimentare la vita in tutte le sue espressioni. Significa fare il pazzo ogni tanto. Anche questo è sacro."

CAPRIOLO ZOPPO

(Stregone Sioux della tribù Lakota⁹)

Anche se il termine "*medico*" compare per la prima volta nell'Egitto del 2700 a.C., per parlare di medicina bisognerà aspettare più di altri duemila anni, ossia fino alla nascita di Ippocrate, nel 460 a.C..

Ippocrate di Kos era nato da una nobile famiglia di medici, e dopo essere diventato a sua volta un medico, aveva viaggiato moltissimo, ben oltre la Grecia, fino ad arrivare in Libia e in Egitto. Proprio in Egitto, fu iniziato a parte degli antichi segreti dei sacerdoti. Uno dei suoi

⁸ F. Fratto, Intestino senza Pensieri, Sperling & Kupfer, 2022

⁹ Citato da Alejandro Jodorowsky in "Psicomagia - una terapia panica", Feltrinelli, 2009

fondamenti si basava sul potere curativo della Natura, più tardi chiamato da Galeno “vis medicatrix naturae”, o «forza curatrice naturale». Secondo tale principio, il corpo umano è animato da una forza vitale tendente per natura a riequilibrare le disarmonie apportatrici di patologie; poiché la malattia e la salute di una persona dipendono da circostanze insite nella persona stessa, la via della guarigione consisterà pertanto nel limitarsi a stimolare questa forza innata, non nel sostituirsi ad essa: «*la natura è il medico delle malattie, il medico deve solo seguirne gli insegnamenti*¹⁰».

Ippocrate sosteneva inoltre la "teoria umorale", ritenendo che il corpo fosse governato da quattro umori: sangue, bile gialla, bile nera, flegma; quando tali elementi sono in equilibrio, si ha la salute, la cosiddetta *eucrasia*; viceversa quando non lo sono, ecco che si parla di malattia (o *discrasia*). All'interno della teoria degli umori, grande rilevanza spetta all'alimentazione e al connubio tra la medicina e gli interventi chirurgici quali purghe, salassi, e amputazioni.

Ippocrate è ancora oggi considerato dunque il padre della medicina moderna¹¹, e al tempo stesso quello della Psicosomatica *ante litteram*.

La scuola di Ippocrate comprendeva, infatti, la teoria del pneuma, lo spirito che unito al calore innato costituisce l'anima e che viene a contatto con lo spirito del mondo esterno attraverso gli organi respiratori. Secondo tale teoria, il pneuma governa i quattro elementi di cui si compone il corpo, ed è dunque di grande rilevanza per la storia della Psicosomatica sostenendo che ad ogni tipologia specifica (il tipo “sanguigno”, “flemmatico”, “bilioso” e “melanconico”) corrispondano il carattere e il modo di porsi nel mondo di ogni persona.

La scuola di Ippocrate fu ripresa anche da Galeno, nel secondo secolo d.C., il quale la approfondì ed ebbe il merito di tramandarla pressoché intatta nei secoli a venire. Nel 1500, infatti, un altro filosofo ne riprenderà i concetti in un trattato che presenta l'uomo come una sorta di ideale e simbolica architettura in cui si combinano in vario modo i quattro elementi. Giordano Bruno nasce a Nola, in Campania, nell'anno 1548 e viene messo al rogo a Roma, in Campo dei Fiori nel febbraio del 1600, dopo una lunga prigionia. Il suo trattato "Medicina Lulliana, tratta in parte da principi matematici, in parte da principi fisici¹²", inizia così:

"Il Soggetto adeguato alla medicina è il corpo umano in quanto possibile di malattia e di guarigione. La salute nel corpo umano è una sorta di proporzione fondata sulle qualità attive e

¹⁰ <https://www.corpushippocraticum.it/ippocrate/>

¹¹ Ancora oggi alcune malattie portano il suo nome, come le dita ippocratiche, o a bacchetta di tamburo, e la faccia ippocratica, tipica delle condizioni di sofferenza e indebolimento, ad esempio nella peritonite.

¹² Giordano Bruno, Opere Magiche, Trattato della medicina Lulliana, a cura di S. Bassi e Scapparone, N. Tirinnanzi, Milano, 2000

passive dei quattro elementi, o almeno un rapporto proporzionale in qualche modo simile a questo."

Per Bruno, il medico deve indagare le qualità di esistenza soggettiva incarnate nel singolo individuo che intende curare, risalendo fino alla nascita interiore della persona, quella che si è determinata nel momento in cui l'anima razionale si introduce nel corpo che la natura le ha dato: l'istante in cui si determina la tipologia dell'essere umano. Poiché tale nascita interiore è un momento indefinito, per evitare errori è necessario considerare con molta attenzione l'attimo del concepimento e alcuni segni che lo accompagnano. Proprio in questo principio, possiamo vedere Bruno come un precursore di discipline come la Psicosomatica, la Bioenergetica, nonché la Tecnica Metamorfica¹³.

Per millenni, dai sacerdoti dell'antico Egitto, passando per la scuola di Ippocrate di Kos, e quella di Galeno, e poi Lullo e Giordano Bruno, l'essere umano è stato visto come un unicum di corpo e mente, e come tale trattato. Tutto ciò almeno fino all'inizio del 1600, quando la scoperta del microscopio e le teorie materialistiche di René Descartes hanno segnato il punto di svolta.

Il matematico e filosofo francese che noi chiamiamo Cartesio (1596 - 1650) era infatti convinto che l'organismo fosse regolato solo da forze meccaniche e fisico-chimiche; sulla scia di tali certezze, arrivò a scartare definitivamente la possibilità che la mente potesse influenzare le caratteristiche fisiche del corpo e dunque il suo benessere e/o i suoi malesseri. Tali idee rivoluzionarono la medicina portando i medici a concentrarsi sempre di più sui singoli organi, tessuti e cellule, anche grazie all'invenzione del microscopio, compromettendo la visione olistica Psicosomatica fatta di unità tra corpo, mente e ambiente antica di millenni.

Un'arte partita come Psicosomatica per antonomasia è in breve diventata una scienza settoriale, concentrata sui singoli organi considerandoli indipendenti gli uni dagli altri, e dall'intero, e senza nessuna relazione con l'universo della persona da curare.

Da Cartesio in avanti, la scienza è rimasta ancorata alle sue concezioni materialistiche che hanno fatto dell'uomo una macchina, tanto da scoraggiare ogni tentativo di tornare a una visione più olistica, come quello di D. D. Palmer¹⁴ che nel 1895 creò la chiropratica.

¹³ Giacomini A., "Il Verziere dei sensi perduti", Edizioni Giuseppe Laterza, Bari 2005

¹⁴ Daniel David Palmer (1845 – 1913) è stato il fondatore della chiropratica, sostenendo che il disallineamento delle ossa, specialmente nella colonna vertebrale fosse la causa di vari malesseri.

Palmer capì che il flusso di energia che scorre nel sistema nervoso è cruciale per la salute e si concentrò quindi sulla meccanica della colonna vertebrale, il condotto attraverso cui i nervi spinali trasmettono le informazioni al corpo. Sviluppò così delle tecniche per valutare e armonizzare il flusso di informazioni correggendo le tensioni e i blocchi della spina dorsale. La comunità medica si sentì minacciata dai chiropratici di Palmer, come dagli omeopati e dai radiestesisti e da altri praticanti di medicina naturale che stavano sottraendo loro pazienti. Nel 1910, la Carnegie Foundation pubblicò un rapporto (il rapporto Flexner) in cui si richiedeva che tutte le pratiche mediche si basassero su prove scientifiche; ma dato che la fisica non aveva ancora scoperto l'universo quantistico, la medicina energetica era incomprensibile alla scienza, così la chiropratica e le altre pratiche fondate sull'energia caddero in disgrazia. I radioestesisti sparirono per sempre. Alla fine del XX secolo, i chiropratici tornarono, vincendo una lunga battaglia legale contro il monopolio medico, mentre i neuroscienziati iniziavano a divulgare le loro ricerche nel campo delle terapie basate sull'energia vibrazione.

Tutti gli organismi, comprese le persone, comunicano e decodificano il loro ambiente attraverso la valutazione dei campi energetici. Il problema è che siamo diventati così dipendenti dal linguaggio (parlato e scritto) che abbiamo trascurato il sistema di comunicazione basato sulla nostra percezione dell'energia. Alla fine, a forza di non usare tale capacità innata, la maggior parte degli esseri umani l'ha persa. Eppure non tutti: gli aborigeni australiani, per esempio, riescono a sentire la presenza dell'acqua sotto terra a grande profondità, e gli sciamani amazzonici comunicano con l'energia delle piante medicinali.

“Ciò in cui crediamo determina ciò che siamo”, come ha dimostrato il biologo cellulare Bruce H. Lipton, docente di Medicina dell'Università del Wisconsin e ricercatore alla School of Medicine della Stanford University, considerato un'autorità mondiale per quanto concerne i legami tra scienza e comportamento.

Nonostante Lipton sia un medico, la comunità scientifica lo ha condannato aspramente, in particolare per la sua dichiarata diffidenza verso i farmaci e per la sua teoria che si basa sul valore delle convinzioni o credenze.

“Ogni volta che un farmaco viene introdotto nel corpo per correggere la funzione A, scambussola inevitabilmente la funzione B, C o D. Non sono gli ormoni e i neurotrasmettitori, diretti dai geni, che controllano il nostro corpo e la nostra mente; sono le nostre convinzioni a controllare il corpo, la mente e quindi la nostra vita¹⁵.”

In “Biologia delle credenze”, spiega il potere della mente e delle nostre convinzioni.

¹⁵ Bruce H. Lipton, "La Biologia delle credenze - come il pensiero influenza il DNA e ogni cellula", Macro Edizioni

“Quando la mente, grazie alla suggestione positiva, porta a miglioramenti della salute si parla di effetto placebo; al contrario, quando la stessa mente si intrattiene in suggestioni negative, che possono ledere la salute, gli effetti negativi sono chiamati effetto nocebo.”

Oggi abbiamo le prove scientifiche sia dell'effetto placebo, sia del suo contrario, il cosiddetto effetto nocebo. Inoltre, sappiamo che l'effetto placebo non si limita alla farmacologia, ma funziona anche in campo chirurgico, come provato da uno studio del 2002 il cui scopo era dimostrare esattamente il contrario.

"L'effetto placebo in chirurgia non esiste" (!)

Lo studio del 2002 condotto dalla Baylor School of Medicine mirava infatti a dimostrare che in campo chirurgico l'effetto placebo non potesse esistere. La ricerca divise i pazienti di un intervento chirurgico al ginocchio in tre gruppi che furono operati dal dottor Bruce Moseley. Al primo gruppo fu raschiata la cartilagine del ginocchio danneggiata. Col secondo, il dottor Moseley mise a nudo l'articolazione, eliminando materiale ritenuto la causa dell'infiammazione. Il terzo gruppo fu sottoposto a un finto intervento: il pazienti furono anestetizzati, il dottore fece tre incisioni (come nel caso di una vera operazione) e spruzzò addirittura un po' di soluzione salina per simulare i suoni del lavaggio del ginocchio. Quaranta minuti più tardi ricucì le incisioni. Tutti e tre i gruppi seguirono la stessa terapia post-operatoria che includeva un programma di rieducazione. I risultati furono sorprendenti perché tutti e tre i gruppi migliorano esattamente allo stesso modo, compreso il gruppo placebo che aveva subito il “finto” intervento.

Effetto nocebo

Uno dei casi più interessanti di effetto nocebo, citati nel programma del Discovery Health Channel (2003) - La mente oltre la medicina - riguarda un medico di Nashville, Clifton Meador che per oltre 30 anni studiò l'effetto nocebo. Nel 1974 il dottor Meador aveva seguito un paziente affetto da un tumore all'esofago, all'epoca fatale al cento per cento. A poche settimane dalla diagnosi, il paziente morì, esattamente come profetizzato dall'aspettativa di vita residua.

Nell'eseguire l'autopsia, tuttavia, furono rilevate un numero limitatissimo di cellule cancerogene, non sufficienti per uccidere il paziente: erano presenti un paio di macchie nel fegato, e un'altra nel polmone, ma non c'era traccia del cancro all'esofago che tutti ritenevano responsabile del decesso. Il caso continuò a tormentare Meador per tre decenni:

“Io ero convinto che avesse il cancro, lui era convinto di avere il cancro, tutti intorno a lui erano convinti che avesse il cancro... sono forse stato io a togliergli la speranza?”

Da questa vicenda in tema di effetto nocebo, vediamo che le parole che scegliamo - sia per raccontare noi stessi, sia per comunicare con chi si rivolge a noi in cerca di sollievo - hanno un'energia propria capace di generare conseguenze diverse. In tale quadro, ai fini del benessere della persona in terapia, l'approccio del terapeuta è fondamentale, perché come abbiamo visto, corpo e mente si influenzano l'un l'altro, essendo parte di uno stesso universo in moto perenne: dentro e fuori, alto e basso, Cielo e Terra.

2.2 - Come dentro così fuori

"Oggi quasi nessuno mette in dubbio che lo stato di salute psicologico influisca sulla salute fisica e viceversa. Tuttavia continua ancora a essere sottovalutato quanto stretto e complesso sia l'interagire di anima (psiche) e corpo (soma)."

Rüdiger Dahlke

Richiamando la massima di Trismegisto, "Come dentro, così fuori, come fuori, così dentro", dovremmo imparare a chiederci cosa il nostro corpo attraverso i sintomi provi a raccontarci delle nostre emozioni, della nostra storia, e del nostro modo di vedere e vivere il mondo e le relazioni, sia in termini di vissuto, e sia per quanto attiene all'immaginario.

La domanda è: "il mio corpo cosa mi sta dicendo delle mie emozioni?, e viceversa, "le mie emozioni cosa stanno cercando di dirmi con, sul e nel mio corpo?"

Tale questione non si dovrebbe tuttavia limitare a indagare le cause di uno specifico malessere, leggibile anche come "urgenza" del momento, ma dovrebbe aiutarci (come individui e terapeuti) a vedere il quadro nel suo insieme. Infatti, lo scopo primario di tale quesito dovrebbe innanzitutto essere la comprensione che l'eventuale malessere di ogni individuo non è mai figlio di una e una sola causa, come ci insegna Rüdiger Dahlke, medico tedesco specializzato in naturopatia, omeopatia, psicoterapia e medicina naturale; al contrario,

la ricerca delle cause della malattia potrebbe diventare, citando letteralmente, "un gran vicolo cieco".

"Il concetto di causa" - scrive Dahlke in *Malattia e destino*¹⁶ - "porta solo fino a mezza strada: se per esempio la causa di un'infezione viene individuata in determinati agenti, ci si può chiedere come mai in quel caso specifico quegli agenti abbiano prodotto l'infezione, e in altri casi no. Il motivo può essere individuato in una ridotta capacità difensiva dell'organismo, il che porta a chiedersi come mai si sia prodotta questa situazione. Questo giochetto può essere portato avanti all'infinito, perché anche se a forza di ricercare la causa si arriva al big-bang, resta sempre aperta la questione della causa del big-bang..."

Nella pratica clinica, l'indagine si ferma a un determinato *anello* della catena, spesso generico, scelto arbitrariamente come causa del disagio, con formule altrettanto vaghe (debolezza, sovraccarico, ecc.) che lo descrivono e terapie che sopprimono la specifica causa individuata. Il problema è che tali terapie non tengono conto che se leggiamo la malattia come un messaggio, dobbiamo di conseguenza considerare che "la malattia è tanto flessibile da andarsi a cercare altre cause e da trovarle, per poter continuare a realizzarsi"¹⁷.

Un altro punto fondamentale riguarda il concetto di *colpa* erroneamente associato a ciò che attiene alla Psicosomatica: il solo aggettivo "Psicosomatica" unito alla parola "malattia", nel sentire comune, esprime un giudizio nei confronti del malato che diventa, agli occhi del *giudice*, responsabile del suo stesso disagio.

Tale giudizio, come si diceva, è comune, ma non universale, considerando la crescente attenzione verso gli approcci integrati, che fortunatamente ogni anno porta nuove ricerche e attrae nuovi ricercatori e terapeuti, tra cui la sottoscritta. Ciononostante, il giudizio - che potremmo anche definire *pregiudizio* - esiste, perdura, ed è fonte di ulteriori disagi.

In determinate culture e società, come quella occidentale di stampo cristiano, il concetto di colpa è più radicato che in altre. Ogni volta che una certa disciplina attribuisce una determinata responsabilità a un fatto o a una figura specifica (come, ad esempio, la madre assente, o il genitore seduttivo di cui parleremo trattando di armature e blocchi), diventa quasi inevitabile pensare alla colpa. Tuttavia, come persone ancora prima che come terapeuti, dovremmo imparare a provare empatia, lasciando perdere le eventuali sentenze: non tutte le madri sono assenti per scelta, così come non lo sono i genitori severi, o manipolatori.

¹⁶ Thorwald Dethlefsen, Rüdiger Dahlke, "Malattia e destino - il valore e il messaggio della malattia", Edizioni Mediterranee, 1986

¹⁷ Thorwald Dethlefsen, Rüdiger Dahlke, "Malattia e destino - il valore e il messaggio della malattia", Edizioni Mediterranee, 1986, pag. 87

La strada è lunga e in salita, ma anche piena di luce.

Le letture, gli incontri e i laboratori di questo mio percorso di studi in Naturopatia mi hanno aperto gli occhi verso nuove prospettive e terapie, alcune delle quali antiche come l'essere umano. Ma soprattutto mi stanno abituando al *sentire*, e a farlo con il cuore, organo e simbolo di cui non a caso tratta l'oggetto di questa tesi. È proprio il *sentire* il nodo centrale che percepisco come terapeuta *in fieri*: le discipline formano e indirizzano, le schematizzazioni e le procedure aiutano, e possono certamente illuminare, ma è il legame tra terapeuta e paziente che più di tutto aiuta il terapeuta a guidare il paziente verso la via della guarigione, e il paziente a percorrerla.

Quando il paziente si rivolge al terapeuta lo fa spinto da un'urgenza che deve innanzitutto essere accolta/riconosciuta dal terapeuta, anche a volte prescindendo dalle schematizzazioni e dalle procedure delle sue stesse discipline d'elezione. Eppure, non tutti i pazienti che chiedono aiuto sono pronti per riceverlo, e spetta quindi al terapeuta il compito di *vedere* la persona che ha di fronte, nella sua interezza, per capire se quella persona può davvero essere aiutata, e se sì come.

2.3 - Il Forame Ovale Pervio secondo la Psicosomatica

La Psicosomatica connette il Forame Ovale Pervio al perdurare della pulsione verso l'Unità che a sua volta comporta un rifiuto della dualità tipica del nostro mondo.

Essere una cosa con il tutto è da sempre un richiamo inevitabile, come del resto mi racconta il mio Forame Ovale Pervio. Da piccola cercavo mia madre in continuazione, senza sosta, tanto quasi da esasperarla. "Canti per me?" le chiedevo, inseguendola fino in giardino, ben prima di sapere che lei lo aveva fatto per me durante tutta la gravidanza; all'asilo mi sono categoricamente rifiutata di andare, a scuola facevo fatica, mi sentivo il classico pesce fuor d'acqua, regolarmente fuori posto.

Essendo sempre stata, pur senza esserne cosciente, attratta in modo viscerale e profondissimo dall'unità, non riuscivo a capire la polarità, le divisioni, così come il dualismo al quale tutti davano invece così tanto peso: buono, cattivo, bello e brutto, ricco e povero.

Quando poi mi sono messa a indagare intorno all'origine delle mie continue emicranie e della stanchezza costante, e ho scoperto di avere il Forame Ovale Pervio, stavo già studiando Naturopatia, e avevo già incontrato le ricerche di Rüdiger Dahlke che, in "Malattia e destino", spiega magistralmente che "la malattia è la polarità, la guarigione è il superamento della polarità".

"Invece di trotterellare nel mondo con le guance rosse, questi bambini sembrano sempre sul punto di andarsene."

R. Dahlke

In "Problemi di cuore", sempre Dahlke evidenzia come la duplicità diventi una fonte di disagio, a partire dall'infanzia, e racconta come per i bambini che rifuggono la duplicità il mondo resti estraneo, "così pieno di conflitti e disperazione da renderli *outsider*".

Come abbiamo visto¹⁸, la divisione del cuore tramite il setto mediano al momento della nascita è indispensabile per vivere in questo mondo. "Prima di allora, però, siamo ancora vicini all'unità tanto da avere un solo grande ventricolo e un'unica circolazione. Il passaggio

¹⁸ Rif. Cap. 1, "Una cardiopatia?"

alla dualità è vissuto con disperazione dalla maggior parte dei neonati". Dal punto di vista fisico, questo passaggio è indispensabile e quando non accade la tradizione parla di "buco nel cuore", i medici di "difetto cardiaco". Chi ne è affetto, non riesce a compiere il passo per entrare nella dualità, rimanendo adeso all'unità. "Questi bambini", sostiene sempre Dahlke, "hanno problemi ad incarnarsi, nel vero senso della parola. Al minimo sforzo fisico, diventano bluastri." La chiusura chirurgica per loro è la soluzione migliore: la "divisione quasi cruenta del cuore per consentire la vita".

"Ecco dunque che la bipartizione del cuore richiama alla perfezione la nostra vita nel mondo della polarità dove tutto ha due lati: non può esistere ordine né da una parte né dall'altra se non si tiene conto di questa antitesi."

R. Dahlke

Il problema del Forame Ovale Pervio resta la fedeltà all'unità e nello specifico all'unità con la madre (fonte della Vita), che poi si impone nelle forme irrisolte della solitudine e dell'isolamento. Il cuore è collegato sia con l'unità paradisiaca, sia con la nostra esistenza piena di contrasti nel mondo polare. Perfino nella rappresentazione grafica del simbolo - il classico cuoricino disegnato - le due parti si congiungono.

Sappiamo che corpo e pensiero, soma e psiche, sono l'uno dipendente dall'altro, eppure la relazione tra le due parti dello stesso insieme è più immediata quando osserviamo le altre persone di quanto non sia se pensiamo/guardiamo a noi stessi. Il nesso tra corpo e soma, infatti, diventa lampante facendo attenzione a come si muovono gli altri, a come parlano, a quali parole usano, e vedendo come sono fatti.

Guardando il viso di una persona, così come anche la sua postura, possiamo imparare a vedere al di là dei tratti somatici caratteristici per riconoscere in essi anche alcuni modi specifici di percepire il mondo e abitarlo. Basta pensare a un volto contratto in un'espressione severa, o arcigna, o ancora rassegnata, o ad una schiena piegata dalla vita, ed ecco che ci diventa facile immaginare che le espressioni di quella persona e il suo modo di muoversi siano il frutto - il sintomo - di un'esistenza altrettanto severa, piena di rabbia, o gravata da pesi insopportabili. Funziona con i volti, così come con gli occhi, la posizione, i piedi, il corpo per intero, ed è spesso attraverso l'osservazione dell'altro che il terapeuta impara, passo dopo passo, a osservare anche sé stesso.

Nel corso dei miei studi di Naturopatia ho avuto modo di trovare conferme a quanto sentivo da ben prima di iniziare a studiare: il corpo parla. Siamo noi che molto spesso, se non sempre, non riusciamo ad ascoltarlo. Non ascoltando, non ci è possibile interpretarlo.

Secondo le teorie psicosomatiche (e come vedremo anche bioenergetiche, con il Massaggio dell'Anima), il corpo è il teatro sul quale mettiamo in scena le nostre esistenze, addirittura da prima di venire alla luce. Tutte le esperienze che viviamo, dal preconcepimento in avanti, si imprime nella nostra memoria a diversi livelli di profondità.

Ricordare, rimembrare, rammentare sono sinonimi dello stesso verbo che tuttavia, come ben spiegano Marchino e Mizrahi in "Il corpo non mente", differenziano tre specifiche forme di memoria:

- A. rammentare appartiene alla memoria mentale;
- B. ricordare a quella emozionale (derivando dal latino *cor; cordis*, cuore);
- C. rimembrare - dal franco *remember* - ha invece una diretta risonanza nel corpo, nelle membra.

"Tutte partecipano alla memoria complessiva", dicono gli autori, "ma mentre la memoria mentale, che si esprime attraverso la competenza verbale, non esaurisce ogni aspetto corporeo, il ricordare e il rimembrare hanno chiaramente degli aspetti senso-corporei complementari a quello mentale".

Rammentare dà forma alla nostra interfaccia con il mondo: è il primo livello, e il più superficiale, originato dal tessuto *ectodermico* che costituisce sia la pelle, sia la corteccia cerebrale, e gli organi di senso.

Ricordare ci porta a un tipo di memoria *endodermica* che coinvolge il cuore, così come i visceri, i polmoni, le ghiandole endocrine e richiama le esperienze più antiche, primordiali.

Rimembrare, infine, richiama il cosiddetto livello *mesodermico*, lo strato dei muscoli volontari, sotto il controllo dell'Io.

I tre strati mnemonici sono originati da altrettanti livelli in cui si può dividere l'embrione: ectoderma, endoderma, e mesoderma, chiamati anche "foglietti embrionali".

1. L'ectoderma è il più esterno e il primo a formarsi nel feto: tessuto nervoso, epidermide e i suoi derivati (peli, capelli, unghie, smalto dentario).
2. L'endoderma dà origine al tubo digerente e ai polmoni (epitelio di rivestimento e ghiandola del tubo digerente, fegato, vie biliari, e pancreas; vie respiratorie, vescica, uretra, e prostata; tiroide, paratiroide e timo; cellule delle linee germinali di ovociti o spermatozoi).

3. Il mesoderma (scheletro, muscolatura, tessuto connettivo, apparato cardiocircolatorio e apparato renale) è lo strato intermedio che andrà a formare il sistema muscolo-scheletrico e che è la sede di espressione principale delle armature descritte da Wilhelm Reich e da Alexander Lowen.

La nostra visione del mondo, ovvero la specifica percezione che ne abbiamo, determina il modo con cui affrontiamo la vita e col tempo costruisce quelle che la Bioenergetica chiama corazze o armature, che il buddismo chiama "Sankhara" (attaccamento), che la Psicosomatica chiama "Fissazioni" o blocchi e che a loro volta generano "Dukkha" (nel buddismo Theravada, sofferenza), o "Nevrosi" (Psicosomatica).

Cambiano i nomi, e le diciture, ma il *cuore* rimane lo stesso: c'è un legame tra tutto quello che sentiamo e come stiamo, e questo legame ha origine fin dai primi momenti e ci accompagna fino al nostro ultimo respiro, determinando il nostro benessere o il suo contrario.

La relazione tra soma e psiche è fatta di percezioni e risposte, di stimoli esogeni e movimenti endogeni, di relazioni e di costruzioni che impariamo a mettere in atto ancora prima di nascere. Tutte le cose nascono da un alternarsi di movimenti di espansione e contrazione.

2.4 - Strategie di sopravvivenza

Lo scopo di ogni essere vivente, fin dal primo battito del cuore, è sopravvivere.

Per farlo l'organismo apprende e mette in atto una serie di stratagemmi che gli permettono di risparmiare energia, salvaguardando così la sua sopravvivenza. Vale per gli animali, tra cui i mammiferi e dunque gli umani, e vale anche per le piante. Se del regno vegetale è vero che sappiamo ancora pochissimo, lo è altrettanto che stiamo cominciando (sia pure lentamente) a capire che, come tutti gli altri esseri viventi del pianeta, anche le piante hanno organi di senso, comunicano, hanno relazioni familiari, mettono in atto strategie di difesa e addirittura vere e proprie guerre. Hanno intelligenza, apprendimento, e memoria, come spiega Stefano Mancuso in "Verde brillante".

Charles Darwin diceva, più di un secolo fa, che le piante non hanno un cervello perché sono le loro radici a determinarne il comportamento intelligente.

Radicate al terreno, le piante sono - o almeno potrebbero essere - un esempio meraviglioso dal quale prendere spunto in cerca del *grounding* alla base della Bioenergetica.

Pur non avendo occhi, le piante sono dotate di vista¹⁹, e dunque vedono il mondo, interagendo con esso attraverso una comunicazione non verbale, ma chimica e addirittura posturale: sono in grado di allontanare insetti nemici, di avvisare le altre piante di un pericolo imminente, di chiamare aiuto. Le piante hanno radici, dunque in teoria siamo abituati a pensare che non possano muoversi o certo scappare. Eppure vediamo il ramo allungarsi verso la luce e piegarsi lungo le rocce, e spingersi in cerca di acqua.

Come noi, il regno vegetale è figlio dei suoi predecessori e cresce rispondendo agli stimoli in base alle singole e specifiche strategie apprese nel corso dell'esistenza. La strategia migliore è la meno dispendiosa in termini energetici ed è quella che si imprimerà nella memoria di ogni essere vivente, a partire dai primi momenti.

Dalla scoperta dell'acido desossiribonucleico da parte dei premi Nobel Watson e Crick (1953), sappiamo che il DNA è la molecola che trasmette le informazioni genetiche da un organismo all'altro, lungo il nostro albero genealogico, dandoci gli occhi a mandorla della nonna, il naso aquilino di un antenato baffuto, così come una certa predisposizione al diabete, o la cardiopatia di un lontano prozio.

Eppure non siamo solo figli della genetica.

¹⁹ Stefano Mancuso, *Verde brillante*, Giunti, 2015.

Il nostro modo di vivere e ogni eventuale malattia sono determinati sia dal bagaglio genetico, sia dai primi stimoli e dalle nostre strategie di risposta ai pericoli percepiti.

Quando, durante la gravidanza, la madre prova paura, si sente in pericolo, o ancora percepisce una sensazione di rifiuto della gravidanza stessa, rilascia due ormoni specifici: noradrenalina e corticosteroidi. Tali ormoni trasmettono al feto un segnale di allarme che lo fa sentire a sua volta in pericolo di vita. È a partire da questi primissimi stimoli e dalle relative risposte che secondo la Bioenergetica alla base del Massaggio dell'Anima, iniziamo a costruire le nostre corazze, o armature.

Il concetto di "armatura" è assimilabile ad una profezia autoavverante: l'adattamento ambientale che costruiamo a partire dai primi momenti di vita presuppone una determinata visione del mondo che poi verrà proiettata per il resto della nostra esistenza.

Tale visione si può immaginare come il filtro che ci mostra il mondo in base alla nostra specifica percezione dello stesso, e dunque a comportarci di conseguenza. Poiché ogni nostro comportamento indurrà gli altri esseri umani a reagire in base a come vengono trattati, ecco che la nostra visione troverà ulteriori conferme, il che a sua volta ci indurrà a ripetere tale comportamento.

Corpo e psiche lavorano all'unisono in risposta alle nostre specifiche percezioni, a loro volta determinate dal modo in cui impariamo a reagire agli stimoli soprattutto interagendo con gli altri. Infatti, come già diceva Aristotele nel IV secolo A.C., l'uomo è un animale sociale. Come tale, vive e si nutre di relazioni che possiamo dunque porre fra i bisogni primari, al pari del nutrimento, del movimento, o del riposo.

Non ci bastano il cibo e l'acqua: per nutrirci abbiamo bisogno di relazioni positive, ossia di amore che si manifesta con la sicurezza e con l'approvazione altrui, a partire da quella materna che sentiamo - o dovremmo sentire - in maniera importante già durante la gestazione e che poi continua con l'accudimento dopo la nascita.

Noi umani siamo i mammiferi con l'infanzia più lunga, come diceva Desmond Morris ne "La scimmia nuda"²⁰, nonché quelli la cui pelle è meno coperta di peli. Secondo l'etologo, la nostra relativa assenza di peli sarebbe proprio legata al bisogno di contatto tra la madre e il bambino.

Viceversa, la percezione di assenza di amore (inteso come accudimento, protezione, sicurezza, ma anche conferme e rinforzi positivi) ci porta inevitabilmente a chiuderci al

²⁰ Desmond Morris, *La scimmia nuda*, 1967.

mondo, assumendo posizioni difensive o di attacco che a lungo andare si cristallizzano e cronicizzano.

In quest'ottica, ogni sintomo può essere visto come il frutto "parlante" di una serie di concause esogene ed endogene. Se infatti guardiamo alle malattie come messaggi, possiamo vedere che il corpo ci parla, o tenta di farlo, e soprattutto che non mente.

Per iniziare a sentire cosa ci stia dicendo, e incamminarci quindi lungo la via della guarigione, occorre però imparare a prestare orecchio.

Come scrive Claudia Rainville²¹, fondatrice dell'approccio Metamedicina©, "quando vogliamo trasformare un aspetto della nostra vita che ci fa soffrire, le tappe essenziali sono tre:

1. la prima è la presa di coscienza. Non possiamo liberarci di ciò di cui non siamo coscienti;
2. la seconda consiste nel riconoscere e nell'accettare questo stato di fatto: questa seconda tappa corrisponde al legame di causa-effetto che riusciamo a stabilire senza ombra di dubbio;
3. la terza riguarda l'azione liberatrice, ossia quella che ci consentirà di trasformare uno stato di sofferenza in un processo di guarigione e di benessere."

Il primo passo riguarda la presa di coscienza, ossia, in altre parole, il momento in cui riusciamo ad aprire gli occhi e prestare orecchio per decifrare il linguaggio con cui il nostro corpo cerca di comunicare con noi. Se la malattia è un messaggio, per risolverla e quindi guarire, è indispensabile capire cosa questo messaggio significhi.

"La medicina tradizionale - scrive Dahlke²² - va alla ricerca delle cause perché, come le altre scienze naturali, parte dalla premessa che tutto ha un motivo le cui radici vanno cercate nel passato. Trovare ed eliminare queste cause è il suo scopo, indagando in una sola direzione, senza porsi troppi perché", a differenza dell'approccio integrato che invece va oltre e cerca di abbracciare più direzioni.

²¹ Claudia Rainville, *Metamedicina - Ogni sintomo è un messaggio - La guarigione a portata di mano*, Edizioni Amrita, 2000.

²² R. Dahlke, *Malattia linguaggio dell'anima*, Mediterranee, 1996

2.5 - La Bioenergetica e il Massaggio dell'Anima

Il Massaggio dell'Anima è una particolare tecnica ideata da uno dei tre fondatori dell'Associazione ConSè, Mario Zanoletti, al tempo stesso fondatore del Metodo ZaMa®. Il Massaggio dell'Anima nasce prendendo in considerazione parte delle tecniche del massaggio bioenergetico associate a tecniche di massaggio Ayurvedico, con l'aggiunta di alcuni punti riflessi di determinati meridiani.

La Bioenergetica prende il *la* dalla psicanalisi Freudiana: nata con l'analisi del carattere di Wilhelm Reich, allievo di Sigmund Freud, l'analisi Bioenergetica è stata poi messa a punto da Alexander Lowen intorno agli anni Sessanta del XX secolo.

Se per Sigmund Freud, la causa dell'insuccesso in una terapia va imputata all'istinto di morte del paziente (il quale, invece di avviarsi lungo la via della guarigione, oppone resistenza, proprio perché "non vuole guarire"), per Wilhelm Reich queste resistenze non sono altro che atteggiamenti di difesa sia sul piano psichico, sia su quello fisico, visibili nel corpo come tensioni muscolari croniche.

Reich chiama tali atteggiamenti di difesa "armature caratteriali", intuendo che sia possibile intervenire non solo comunicando verbalmente con il paziente, ma anche agendo in modo diretto, fisico, sulle difese somatiche dello stesso. Per farlo, secondo Reich, è indispensabile partire da un'analisi del carattere che includa non solo la comunicazione verbale con il paziente, ma tragga informazioni soprattutto dal linguaggio non verbale del corpo.

Dopo aver incontrato Reich, Lowen ne diventa allievo e paziente nel corso di una terapia che dura tre anni, e che lo porta a ottenere il cosiddetto "riflesso orgastico", ossia "un leggero movimento spontaneo di contrazione ed espansione di tutto l'organismo osservabile quando quest'ultimo è in stato di riposo, la respirazione è sana e il flusso dell'energia non è inibito"²³. Al tempo stesso, Lowen si accorge che la terapia di Reich, basata sul lasciar andare le tensioni muscolari con il rilassamento, non gli è sufficiente per risolvere i problemi della sua vita di relazione. Seguendo le intuizioni di Louis Pelletier, un altro terapeuta allievo di Reich, Lowen si rende conto che per sciogliere i blocchi non bastano i movimenti di rilassamento²⁴, ma sono necessari anche momenti di lavoro espressivo.

²³ Luciano Marchino, Monique Mizrahil, "Il corpo non mente", Sperling & Kupfer, 2014

²⁴ "Rilassamento: processo di scioglimento delle tensioni muscolari, emotive, e psichiche." - Luciano Marchino, Monique Mizrahil, "Il corpo non mente", Sperling & Kupfer, 2014

Reich è l'ideatore dell'omonimo massaggio (il cosiddetto *massaggio reichiano*), basato su pressioni controllate e sul contatto con il paziente delle sue terapie psicoanalitiche²⁵. Per Reich il corpo è la chiave del carattere che si struttura a partire dall'infanzia e che, come riporta Padrini, ne "Il massaggio Bioenergetico", altro non è *se non il modo di reagire alle situazioni della vita*.

La terapia Bioenergetica di Lowen punta a rilassare le contrazioni muscolari per far affiorare le emozioni che hanno provocato i blocchi e dunque restituire la naturale carica energetica propria di una persona in equilibrio.

Rispetto a Reich, l'intuizione di Lowen oltre alla terapia e al massaggio reichiano, si allarga a comprendere anche una serie di esercizi bioenergetici. Tali esercizi consistono in una sequenza di movimenti espressivi dotati di forte carica simbolica e grande valenza energetica e psicoemotiva che portano a sciogliere le *tensioni di stato* dovute agli stress accumulati nel passato prossimo.

La Bioenergetica punta a ripristinare un tipo di respirazione profondo e calmo, il più possibile vicino al modo di respirare istintivo: l'inspirazione parte dalla zona pelvica e si dirige verso l'alto della bocca, mentre l'espirazione parte dalla bocca e scende verso il bacino.

Dall'analisi del carattere, Lowen arriva quindi a vedere cinque diversi tipi caratteriali con una specifica visione del mondo (in termini sia di percezione, sia di risposta) e sette corazze.

I tipi caratteriali sono lo schizoide, l'orale, il masochista, lo psicopatico, il rigido.

A tali tipologie, Lowen associa altrettanti diritti/bisogni negati al bambino nel corso della sua crescita:

1. il diritto di esistere per lo schizoide;
2. il diritto di avere bisogno per il carattere orale;
3. il diritto di imporsi per il masochista;
4. il diritto di essere autonomo per il carattere psicopatico;
5. il diritto di amare sessualmente per il carattere rigido.

Le corazze corporee sono le fissazioni delle nevrosi nel corpo che comportano un blocco del flusso di energia vitale. Secondo Lowen, è possibile identificare sette diversi blocchi:

1. il blocco oculare;
2. il blocco orale;
3. il blocco cervicale;
4. il blocco toracico;

²⁵ F. Padrini, "Il massaggio Bioenergetico", Xenia Edizioni, 2016

5. il blocco diaframmatico;
6. il blocco addominale;
7. il blocco pelvico.

Nel corso dell'esistenza, è naturale creare tensioni, blocchi, contrazioni e rigidità che ostacolano la libera circolazione dell'energia vitale nel corpo, come ben spiega Mario Zanoletti, fondatore del metodo Zama®, ed ideatore del Massaggio dell'Anima: "i blocchi e le tensioni dicono molto del nostro carattere, sono un indice chiaro di chi siamo, di che cosa vogliamo e del gioco che stiamo giocando nella vita".

Se la corazza è indispensabile alla vita, come risposta naturale a percezioni di pericolo, il suo consolidamento diventa invece patologico quando non si è più in grado di liberarsene.

Marchino e Mizrahi²⁶ sintetizzano le schematizzazioni di Lowen (alle quali corrispondono le diverse diciture di Padrini) usando come riferimento il verbo *tenere*: tenersi insieme, tenere dentro, tenersi fuori, oppure su e indietro.

"Lo schizoide *si tiene insieme* per non andare in pezzi, l'orale *si tiene stretto* per non sentirsi abbandonato, il masochista *tiene fuori*, resistendo alle invasioni e ai soprusi, e *tiene dentro*, rinunciando all'autoespressione per non perdere l'oggetto d'amore, e lo psicopatico *si tiene su* per sentirsi all'altezza della situazione, il rigido *si tiene indietro* per non farsi coinvolgere."

La schematizzazione di Francesco Padrini inquadra le tipologie caratteriali usando termini diversi rispetto a quelli tipici di caratteri tendenti alla psicopatologia, pur corrispondendo agli stessi: cerebrale, dipendente, dominante, sottomessa, rigida.

La tipologia cerebrale mostra una forte componente di rigidità schizoide, quella dipendente presenta un'importante componente di oralità, la dominante componenti di psicopatia, la sottomessa di masochismo, e la rigida, come suggerisce la definizione, di rigidità.

²⁶ L. Marchino, M. Mizrahi, "Il corpo non mente", Pickwick

2.5.1 - La tipologia cerebrale/schizoide: il diritto di esistere

La prima schematizzazione appartiene a persone che tendono a dissociare il pensiero dal sentire: "ciò che l'individuo pensa sembra avere poca connessione con i sentimenti", scrive F. Padrini che suddivide ulteriormente il cerebrale in due sottocategorie:

1. cerebrale legato - con una costituzione magra e asciutta, viso triangolare, labbra sottili e guance scavate;
2. cerebrale slegato - con differenze importanti tra la parte alta e bassa del corpo, come se appartenessero a persone diverse, torace minuto, gambe e glutei voluminosi e pesanti.

Le persone cerebrali portano i segni di un primo contatto con la vita difficile, come se gli fosse stato negato il diritto alla vita stessa. Da adulte convivono con l'ansia di essere riconosciute e con la difficoltà ad integrarsi. I disturbi più frequenti risultano l'insonnia, gli spasmi viscerali, la dismenorrea, la colite e la cistite.

Tali caratteristiche appartengono alla tipologia definita "schizoide", tipica di chi "si tiene insieme per non andare in pezzi".

2.5.2 - La tipologia dipendente/orale: il bisogno di non avere bisogno

Il bambino lasciato da solo, che sente di non essere abbastanza accudito e protetto, per ragioni molto diverse tra loro, con buona probabilità diventerà un adulto con il carattere orale/dipendente tipico di chi "si tiene stretto per non sentirsi abbandonato".

La caratteristica predominante delle personalità con struttura dipendente ("orale") è dunque legata alla deprivazione: mentre il cerebrale vive il rifiuto, il dipendente soffre per una condizione infantile di insoddisfazione. La sua struttura fisica appare debole, come fosse priva di sostegno interno, tant'è che la strategia messa in atto è quella di appoggiarsi agli altri fino a diventarne dipendente.

Come nel caso della schematizzazione cerebrale, anche il dipendente può essere di due sotto-tipi: allungato o dilatato. Il dipendente allungato ricorda una canna al vento, ha la pelle morbida come quella di un bambino, una costituzione longilinea che tende all'ipercifosi toracica e iperlordosi lombare. Nonostante la frequente magrezza, le donne di questa tipologia tendono al ristagno di liquidi. Il tipo dilatato presenta una forte compensazione orale che lo porta a compensare con il cibo e di conseguenza a tendere al sovrappeso, nonostante una struttura ossea esile.

Entrambi dal punto di vista comportamentale e caratteriale, faticano a "reggersi in piedi" da soli. Tale tendenza può portare, come difesa, ad una esagerata indipendenza. I disturbi più frequenti sono le malattie respiratorie, la stanchezza, e la depressione.

Dal punto di vista energetico, la tipologia dipendente/orale si caratterizza da un carica energetica ridotta, particolarmente accentuata nella parte inferiore del corpo.

2.5.3 - La tipologia sottomessa/masochista: il diritto di imporsi

La tipologia sottomessa/masochista appartiene a chi sperimenta durante l'infanzia l'inibizione della manifestazione diretta dei propri bisogni e cresce andando a formare un carattere che soffre molto e si comporta in modo remissivo, covando tuttavia nel profondo sentimenti di ostilità, e rabbia repressa.

Il corpo si presenta spesso con una struttura brevilinea, caratterizzata da muscoli ipersviluppati, gola e glutei contratti, e una postura che ricorda quella del cane con la coda tra le gambe come risultato di emozioni troppo a lungo soffocate.

I due sottotipi di questa schematizzazione sono il sottomesso-compresso e il sottomesso-remissivo. Il primo, più frequente nel sesso maschile, se comprende elementi di rigidità, può manifestare un bacino irrigidito, rivolto in avanti. Il secondo sottotipo, più frequente nel sesso femminile, può includere elementi di oralità ai quali si associa una maggiore rotondità generale.

Secondo Padrini, il sottomesso può essere il figlio di una madre iper-attenta, addirittura soffocante e come tale crescere sentendo di non essere libero di lasciarsi andare. Per contro, il sottomesso/masochista può essere figlio di una madre assente, o sfuggente.

Il sottomesso/masochista si dice: "Se sarò bravo, sarò amato". La sua paura prevalente resta quella di imporsi, e dunque si comporta in modo remissivo, mentre cova sentimenti di ostilità e superiorità che tuttavia reprime per paura di esplodere.

"A livello cosciente" - scrive Padrini - "il sottomesso si identifica con il tentativo di assecondare e compiacere gli altri, mentre a livello inconscio prova astio e negatività." I disturbi più frequenti sono i dolori cervicali e lombari, i reumatismi e le emorroidi.

A differenza della tipologia orale/dipendente, il sottomesso ha una forte carica energetica che però resta compressa, incapace di fluire, finché la persona non riesce ad esprimersi in modo diretto, sciogliere la tensione, e dunque "uscire dalla trappola".

Nella schematizzazione di Lowen, il carattere sottomesso corrisponde al masochista che "ha potuto protendersi ma ha smesso di farlo": in seguito a una lotta di potere tra padre e madre, tale bambino deve decidere se essere se stesso oppure far contenta la madre

scegliendo la seconda opzione. Anche dal punto di vista delle abitudini alimentari, il conflitto è evidente: il bambino forzato a "tenere giù" il cibo, impara a stringere la bocca dello stomaco e via via si abitua a tenere giù anche tutto il resto.

2.5.4 - La tipologia dominante/psicopatico: il diritto di essere autonomo

Se nella tipologia cerebrale si può osservare una dissociazione dai sentimenti, il nodo centrale della tipologia dominante è invece la negazione degli stessi che si manifesta con una forte attenzione alla propria immagine, e con la ricerca di potere e controllo sugli altri.

Il dominante è spesso figlio di un genitore seduttivo e manipolatorio che non gli nega attenzioni, ma le sottopone a condizioni: "...dopo che avrai finito questo o quello", "se fai il bravo". L'amore condizionato costringe il bambino a imparare a stare al gioco.

Stando alla classificazione di Marchino, il dominante può essere diviso tra dominante e dominante seduttivo: mentre il primo ha la tendenza a iper sviluppare la parte toracica, e in generale la muscolatura, il secondo può apparire meno rigido, con un corpo più flessibile e morbido.

Dal punto di vista comportamentale, il dominante sente di dover essere superiore a tutti, sempre e comunque, restando concentrato su conquiste e performance, nonché esercitando il controllo su qualcuno da cui è al tempo stesso dipendente.

I disturbi più tipici sono quelli digestivi, epatici e attinenti alla sfera sessuale.

Per evolversi, il dominante ha bisogno di acquisire una percezione più reale del suo corpo di quanto non lo sia l'immagine "gonfiata" che si è costruito nel tempo. Per riuscirci deve entrare in contatto con le sue gambe e ridimensionarsi.

Il carattere dominante di Marchino è per Lowen lo psicopatico che si sintetizza nel bisogno di essere il migliore.

2.5.5 - La tipologia rigida: il diritto di amare sessualmente

Il tipo rigido ha una struttura bilanciata, spesso armoniosa, e un buon livello energetico. Fisicamente si presenta con una spina dorsale eretta, e testa alta, grande vitalità dello sguardo e dei movimenti.

Il suo punto debole riguarda la capacità di esprimere sentimenti di tenerezza nelle relazioni, probabilmente in seguito a un'infanzia spesso percepita come eccessivamente severa, priva o povera di momenti di gioco e espressioni emotive. Proprio per sopperire tali mancanze, il tipo rigido tende a formare il carattere nella fase edipica del suo sviluppo, dai tre ai sei anni, difendendosi con una tensione cronica degli strati esterni della muscolatura che quindi finisce per farlo somigliare a un "tubo d'acciaio corto e largo oppure più lungo e reticolato²⁷".

Nella schematizzazione possiamo comprendere diversi stili somato-caratteriali, come il fallico-narcisistico dell'isterico, l'ossessivo-compulsivo, il passivo-femminile, il mascolino-aggressivo, il paranoico ed altri. Tra questi, il più ferito risulta l'ossessivo-compulsivo al quale, come spiegano Marchino e Mizrahi ne "Il corpo non mente", è stato chiesto di controllare, contenere e domare con la volontà ogni manifestazione del suo spontaneo movimento emotivo, sensuale e competitivo.

Conscio di come nessuno possa corrispondere precisamente a una e una sola struttura caratteriale, la schematizzazione aiuta il terapeuta a riconoscere nel paziente certi tratti caratteristici predominanti in termini di illusioni, rimozioni, compromessi, ideali, contrazioni muscolari, abitudini respiratorie, e dunque ad affrontarli nel modo più opportuno.

Eppure, più ancora delle schematizzazioni, come detto utili, ciò che davvero guida il terapeuta è il suo *sentire*: il contatto visivo, il contatto pelle a pelle, e il contatto energetico di due persone che si incontrano e fondono. Al momento del primo incontro, ogni persona è spinta da un'urgenza ed è quella che il terapeuta ha il dovere di riconoscere, prima ancora dei singoli tratti predominanti della persona stessa.

²⁷ F. Padrini, "Il massaggio bioenergetico", Xenia Edizioni, 2016

2.6 - Il Forame Ovale Pervio in ottica

Bioenergetica e di Massaggio dell'Anima

La Bioenergetica lega il Forame Ovale Pervio al diritto negato di imporsi nella vita, tipico della corazza caratteriale del masochista che, citando Marchino e Mizrahil²⁸, è chi "*tiene fuori*, resistendo alle invasioni e ai soprusi, e contemporaneamente *tiene dentro*, rinunciando all'autoespressione per non perdere l'oggetto d'amore".

Il blocco tipico della corazza masochista riguarda il segmento toracico, che comprende tutti i muscoli intercostali, i grandi pettorali, i deltoidi, le braccia, le mani, e il gruppo di muscoli sulle e tra le scapole, il cuore e i polmoni, e dunque l'intera cassa toracica. Il blocco toracico è prevalentemente correlato alla tipologia caratteriale masochista/orale che si presenta quasi sempre in posizione inspiratoria, e manifesta notevoli difficoltà nell'espiazione piena e naturale²⁹. Blocchi in questo segmento possono derivare da traumi di soffocamento o di annegamento, e rivelano che chi non respira a fondo potrebbe aver vissuto in passato una condizione in cui "era bene non respirare", anche considerando che ogni corpo possiede una sua logica e specifiche strategie, e dunque che ogni disturbo può essergli stato funzionale alla sopravvivenza. Il blocco toracico è l'area del conflitto tra razionalità ed emozioni, e porta a muscoli intercostali contratti, schiena dolente, contratta e ipersensibile. Dal punto di vista delle tendenze disfunzionali, osserviamo difficoltà di partecipazione, scarso contatto con la vita altrui, oppure con una forte risonanza interiore.

Al tempo stesso, si può trovare un nesso di forte causalità nel carattere dipendente/orale, soprattutto pensando che queste persone hanno avuto la percezione di non essere state abbastanza amate, accudite, e protette. Ribadiamo il concetto di *percezione* perché di essa si tratta: non è importante se il bambino sia realmente stato oggetto di attenzioni insufficienti, ma solo che ne abbia sentito la mancanza.

Il blocco tipico della corazza orale è, appunto, quello orale che si esprime nella zona sotto il naso che comprende labbra, bocca, denti, guance, mascella, mandibola, muscolo platisma.

²⁸ L. Marchino, M. Mizrahil, "Il corpo non mente", Pickwick

²⁹ Dispensa Mario Zanoletti

Il Massaggio dell'Anima, in tema di PFO, prende in considerazione la scelta di non chiudere il forame dopo la nascita, ossia al momento stabilito, andando quindi a interrogarsi e lavorare su motivi che derivano da un trauma subito e che la persona porta con sé nel tempo.

Con il Massaggio dell'Anima, dunque, il trattamento si sposta dall'oggi, ossia il presente, al momento della nascita e anche prima, per aiutare a sciogliere le corazze, i blocchi, e i tratti caratteriali formati nel corso dell'esistenza per proteggerci e salvaguardare la nostra sopravvivenza.

Il Massaggio dell'Anima, agendo su tali blocchi e corazze, ci permette di vivere a pieno la nostra Vita, esprimendo noi stessi e la nostra natura più autentica.

Capitolo 3. La Riflessologia

«La Riflessologia plantare “Scienza antica o scienza del futuro?” Forse entrambe le cose in quanto l’armonia cosmica non ha né principio né fine.»

Elipio Zamboni

3.1 - Cenni storici

Risalendo ai primi documenti che attestano la conoscenza dei punti riflessi da una zona all’altra del corpo, possiamo trovare diverse testimonianze che vanno dagli antichi egizi, agli sciamani delle tribù native americane e del Sud America, fino alla Tradizione Cinese e Indo-Tibetana.

Tra le testimonianze occidentali più rilevanti, citiamo la tomba di Ankhmahor, chiamata, “la tomba del medico”, a Saqqara, risalente al 2330 a.C., nella quale è stata rinvenuta una scena che ritrae appunto un probabile medico mentre stimola le mani e i piedi del suo paziente e i cui geroglifici riportano la frase “...guariscimi, ma non farmi male”.

È interessante, a proposito del suddetto geroglifico, notare il parallelo con il principio di Ippocrate: "Primum, non nocere”.

La corrispondenza tra alcune aree specifiche del corpo e i rispettivi punti riflessi è poi documentata in numerosi testi sacri della tradizione Cinese che fanno riferimento ad una tecnica nota come “l’arte di toccare il tallone con mano tranquilla”, risalente a 5000 anni fa e poi ripresa e sviluppata intorno al 400 a.C. da Mo Tze, considerato il padre della On Zon Su.

L’On Zon Su è una tecnica che mira a nutrire la radice della vita favorendo il benessere; lo scopo secondario è liberare il corpo dalle tossine, per ricreare l’equilibrio.

Inoltre, camminare a lungo era considerata una pratica fondamentale per i saggi cinesi, che consideravano il viaggiare a piedi un modo per conoscere e aprirsi al mondo e alle sue esperienze, alternando periodi di studio e ritiri nelle grotte, a lunghissimi viaggi in tutta la Cina e oltre. In tal senso, possiamo ricordare la storia dell’imperatore Grande Yi, celebre per le opere di canalizzazione delle acque, di cui si narra che fosse sempre in cammino, al punto da essere passato nei pressi della propria casa solo tre volte in tutta la sua vita. L’imperatore

Grande Yi, dopo le sue lunghe camminate, aveva l'abitudine di massaggiarsi i piedi per allentare stanchezza e fatica accumulata durante il giorno.

Altre testimonianze arrivano dal Tibet, e fanno riferimento al KUNIE, ossia la più antica arte di guarigione tramite l'imposizione delle mani, accanto alla quale veniva infatti praticato un massaggio, assimilabile ad una forma di pranoterapia applicata ai piedi, riportando su di essi i riflessi dei Chakra e dei centri energetici del corpo secondo la concezione indo-tibetana.

Anche se la riflessologia contemporanea affonda le sue radici nell'antichità, è solo in tempi più recenti che ha letteralmente *preso piede*. Nel secolo scorso, i primi testi ufficiali in tema sono infatti quelli di William Fitzgerald, otorinolaringoiatra americano che nel 1913 studiò a fondo la correlazione tra le zone riflesse dei piedi e le parti del corpo.

Nel 1917 uscì il suo primo libro "Zone Therapy or Relieving Pain at Home" e nel 1920, il secondo, "Zone Therapy". Il decennio successivo, Eunice Ingham, una fisioterapista americana, perfezionò il metodo del Dottor Fitzgerald, pubblicando due libri: *Stories the Feet Can Tell* (1938) e *Stories the Feet Have Told* (1963). Altri testi importanti sulla riflessologia plantare sono quelli di Hanne Marquardt, allieva di Eunice Ingham, che pubblicò "Reflex Zone Therapy of the Feet" nel 1984, e quelli di Elipio Zamboni, il fisioterapista italiano che introdusse la riflessologia plantare in Italia, autore di "Riflessologia Plantare - Manuale pratico per tutti", uscito nel 1996.

Alla base della riflessologia, c'è il principio olografico, più volte ripreso dai filosofi di ogni tempo e luogo. Tra questi, il già citato Ermete Trismegisto e il suo "Come dentro, così fuori, come sopra così sotto": l'informazione della parte è contenuta nel tutto, e quella del tutto, nella parte.

Va tuttavia specificato che il suddetto principio olografico si giustifica solo se siamo disposti a riconoscere due postulati fondamentali:

1. l'universo è un cosmo;
2. il cosmo è regolato da leggi e in esso non esiste il caso.

Il termine stesso "universo" deriva dal greco "Kosmos" che significa ordine, il che ci conduce al secondo principio che postula come la casualità non possa esistere in un cosmo ordinato da leggi.

"Se si fa cadere una pietra da una determinata altezza, questa non cade in modo casuale, ma in base a certe leggi. Se questa pietra finisce sulla testa del signor X, il signor X non viene colpito a caso dalla pietra, ma in base a certe leggi.³⁰"

Come nell'ologramma in cui ogni parte riporta le informazioni dell'intero, così anche in ogni cellula del corpo sono racchiuse tutte le informazioni relative all'organismo nella sua interezza, e nelle singole parti del corpo ecco che sono contenute tutte le informazioni relative alla persona intera.

Oltre al principio olografico, la riflessologia si basa sull'analogia di forme, intese come rappresentazioni anatomiche confrontabili all'interno della persona per ottenere indicazioni di rapporti reciproci interni e funzionali.

³⁰ Gigliola Guerini, Dispensa "Psicosomatica I", Associazione ConSè

3.2 - La Terapia Zonale

Nell'elaborare la sua Terapia Zonale, il dottor William Fitzgerald partì dalle tecniche di digitopressione delle culture orientali.

Ascoltando i pazienti sui vari sintomi, si rese conto che mettendo su un corridoio ipotetico tali sintomi, diversi per natura ed origine, era possibile identificare un collegamento ideale tra gli stessi. Arrivò così a stabilire una mappa del corpo suddivisa in dieci zone longitudinali: una linea mediana verticale attraversa completamente il corpo, alla sua destra e alla sua sinistra si contano cinque zone, ognuna delle quali in relazione con le dita dei piedi e delle mani. Tali zone sono di larghezza regolare e vanno intese come sezioni del corpo e non come "linee sottili".

L'importanza delle dieci zone longitudinali è legata al fatto che qualsiasi parte del corpo che si trova in una determinata zona è collegata ad un'altra dal flusso energetico della zona stessa, il che ci dice che le due zone hanno influenza l'una sull'altra.

Le zone riflesse degli organi di una determinata zona longitudinale si trovano infatti nei piedi nella stessa zona longitudinale. Se prendiamo, ad esempio, gli occhi, li troviamo nella zona 2 e 3, e si trovano nel piede nelle corrispondenti zone riflesse presso il secondo e terzo dito, proporzionalmente rimpicciolite.

La ripartizione in senso orizzontale del corpo vede tre linee:

1. la prima linea trasversale (cingolo scapolo-omerale, formato dalla scapola e dalla clavicola, che connette la porzione libera dell'arto superiore al tronco) parte dal centro dello sterno e passa a destra e a sinistra verso le spalle, delimitando l'area della testa e del collo;
2. la seconda corrisponde alla linea della cintola;
3. la terza linea trasversale demarca il tronco dagli arti inferiori.

Rispettivamente, tali linee trasversali sono riportate nel piede come segue.

La prima linea trasversale decorre lungo le dieci articolazioni metatarso-falangee, e identifica le dita come corrispondenti alla testa ed al collo.

La seconda linea trasversale trova il suo ordinamento sul piede alla base distale e prossimale dei metatarsi.

Conosciuta come “linea articolare del Lisfranc”, tra la prima e la seconda linea trasversale sono rappresentati gli organi del torace e della parte superiore dell’addome.

La terza linea trasversale viene rappresentata da una linea che congiunge il malleolo esterno a quello interno lungo il decorso della superficie tibio-peroneale; in questo spazio si trovano le zone riflesse degli organi addominali e pelvici.

3.3 - I metameri

Una recente evoluzione della Riflessologia lavora sui risultati delle corrispondenze di alcune fasce del corpo dette “metameri”.

Il termine “metamero” deriva dall’unione delle parole greche, “meta”, ossia “dopo, oltre” e “-mero” che significa “parte”, e letteralmente sta dunque a significare “oltre la parte”.

I metameri sono infatti fasce orizzontali dello spessore di circa cinque centimetri, attraversate dal sistema nervoso Simpatico. Poiché a ciascun metamero corrisponde una zona riflessa attribuita a un determinato organo, i disequilibri degli organi interni si riflettono sulla fascia corrispondente sotto forma di tensione muscolare e cutanea.

Tali fasce - o, appunto, metameri - registrano tutte le emozioni che scorrendo lungo il corpo, attraverso il sistema nervoso, a livello della colonna, si ripercuotono poi sui vari organi.

Rabbia, gioia, preoccupazione, tristezza e paura sono le cinque emozioni primarie che tratteniamo dentro di noi e che attraversano i metameri ai quali corrispondono altrettanti organi:

- la rabbia si riflette nel fegato;
- la gioia nel cuore;
- la preoccupazione nell’asse stomaco-milza-pancreas;
- la paura nei reni;
- la tristezza nel polmone.

Considerando che tutti i sistemi del corpo sono strettamente collegati, qualsiasi elemento agisce su di una singola parte, influenzando al tempo stesso tutto l’insieme.

3.4 - Arco riflesso

L'arco riflesso è la struttura che compone il sostrato nervoso di una parte «afferente» ossia quella che porta l'impulso al centro (costituito dal midollo spinale o dal cervello) e di una parte «efferente» che porta l'impulso dal centro ai muscoli periferici.

Al centro, il contatto tra ramo afferente e ramo efferente permette all'impulso che ha origine dallo stimolo di scaricarsi direttamente sul ramo efferente e di provocare la risposta senza dover coinvolgere livelli superiori che implicino la volontà del soggetto.

Primi riferimenti al concetto di arco riflesso si trovano già nella biologia di Descartes, ai quali seguono diversi fisiologi che in buona parte del globo, dalla metà del '700 alla seconda metà dell'800, ne ampliano lo studio, tra i quali citiamo l'inglese Whytt, gli italiani Galvani e Volta e, tra i russi, Pavlov.

La menzione esplicita del concetto di “arco riflesso” fa la sua comparsa nel febbraio 1892, in alcune lezioni di filosofia che Dewey tiene presso l'Università del Michigan, nonché in una lettera che Dewey scrive a James Rowland Angell per informarlo che stava appunto studiando la teoria dell'“arco riflesso” (Hickman, 1999-2005, 1892.04.25(00466): J. Dewey to J. R. Angell)³¹.

Dall'arco riflesso, il relativo massaggio opera tramite impulsi generati dalla pressione esercitata su punti o zone riflessogene. La pressione viaggia come impulso attraverso il sistema nervoso autonomo il quale a sua volta controlla, attraverso i riflessi, l'azione involontaria di organi interni, visceri, ghiandole, e vasi.

- Il tocco arriva come segnale di impulso al cervello.
- Il cervello elabora l'impulso e lo rimanda a livello muscolare.

³¹ Szpunar, G. (2014). *Dewey, la teoria dell'arco riflesso e la transazione*. ITALIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL RESEARCH, (4), 127–141. Retrieved from <https://ojs.pensamultimedia.it/index.php/sird/article/view/301>

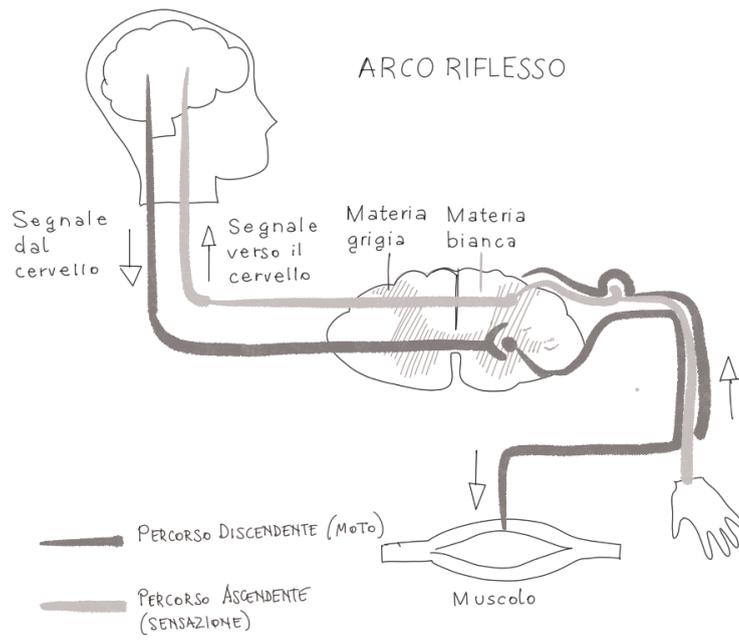


Fig. 1 - Arco Riflesso - Dispensa "Riflessologia Plantare", Classe I, Silvia Sillamoni, Associazione ConSè

3.5 - I benefici

La riflessologia agisce coinvolgendo diversi sistemi (nervoso, endocrino, immunitario, e cardiocircolatorio) con l'intento di portare ad un riequilibrio energetico profondo e globale.

Lavorare sulla pelle, in una visione integrata e olistica, significa altresì comunicare con l'interno e con il profondo, perché la pelle, il più esteso dei nostri organi, rappresenta l'Io della persona, la sua più intima psiche.

In generale, il trattamento dei punti attraverso la Riflessologia riduce la tensione e lo stato di stress, aumenta la produzione di endorfine e facilita reazioni che favoriscono la naturale omeostasi, ossia la tendenza innata dell'organismo a ricercare il suo equilibrio.

L'azione meccanica del massaggio riflessologico genera infatti una reazione chimico-elettrica con effetti diversi a seconda del tipo di tocco/stimolazione.

Come hanno dimostrato le sperimentazioni, un massaggio veloce e leggero produce onde corte ad alta frequenza, veloci e penetranti che raggiungendo l'organo bersaglio generano una reazione chimica acida che porta, a sua volta, ad un rilassamento dello stesso organo contratto e irrigidito.

Un massaggio lento, profondo e pesante, viceversa, produce onde lunghe, lente e di bassa frequenza, che determinano una reazione basica tonificando l'organo raggiunto.

3.6 - Il Forame Ovale Pervio visto dalla Riflessologia Plantare secondo il Metodo Zama®

Per capire il legame tra il Forame Ovale Pervio e il corrispondente riflesso podale nell'approccio del Metodo Zama®, è necessario fare un collegamento con i Movimenti che regolano l'equilibrio secondo la Medicina Tradizionale Cinese, della quale tratteremo nel capitolo 6, ma di cui in questo paragrafo anticipiamo alcuni concetti.

Poiché come esseri viventi, siamo fatti di energia, il *trait d'union* è utile perché ci parla delle modalità differenti con cui l'energia fluisce. L'energia, infatti, può fluire in cinque modalità differenti (i Cinque Elementi o i Cinque Movimenti), ognuna delle quali propria di un organo e di un viscere specifico. Allo stesso modo questi cinque aspetti sono presenti in natura e corrispondono alle stagioni.

I Cinque Elementi sono:

1. Legno;
2. Fuoco;
3. Terra;
4. Metallo;
5. Acqua.

Tali Cinque Movimenti, a loro volta, seguono due leggi, o cicli principali: il Ciclo di Generazione, e il Ciclo di Dominazione/controllo.

Nel Ciclo di Generazione - Ciclo *Sheng* (relazione madre-figlio) creando la forma di un pentagono - dall'elemento precedente nasce quello successivo:

- il Legno genera il Fuoco, bruciando;
- il Fuoco genera la Terra, riducendo il Legno in cenere,
- la Terra genera il Metallo, aggregandosi;
- il Metallo genera l'Acqua: il Metallo, fondendosi, diventa liquido, prefigurando la fluidità dell'Acqua;
- l'Acqua genera il Legno, facendo crescere le piante.

Dal punto di vista degli organi ne consegue che il Fegato, figlio dei Reni, è la madre del Cuore; il Cuore, figlio del Fegato, è la madre della Milza-Pancreas; la Milza-Pancreas, figlia

del Cuore, è madre dei Polmoni; i Polmoni, figli della Milza-Pancreas, sono la madre dei Reni; i Reni, figli dei Polmoni sono la madre del Fegato.

Poiché Ciclo di Generazione non può esistere da solo, *pena l'esplosione del sistema*³², esiste un Ciclo di Controllo o Dominazione - *Ciclo Ke*.

Attraverso il Ciclo di Dominazione, (chiamato anche relazione nonno-nipote) creando la forma di una stella, ogni elemento controlla l'eccessiva produzione dell'elemento che segue all'elemento che ha generato:

1. il Legno, attraverso le radici, controlla la Terra;
2. la Terra, creando gli argini, controlla l'Acqua;
3. l'Acqua spegne il Fuoco;
4. il Fuoco fonde il Metallo;
5. il Metallo taglia il Legno.

Affiancate a queste due leggi, esistono altri due tipi di rapporti:

1. la Legge di sopraffazione *Cheng*, (movimento nonno che iper-domina il movimento nipote);
2. la Legge di Controdominazione o Ciclo di Ribellione, *Wu*, (movimento nipote che si ribella al movimento nonno aggredendolo);

La Legge di Sopraffazione *Cheng* interviene quando la dominazione diventa eccessiva: è il caso di quando il *movimento nonno* che normalmente controlla il *movimento nipote*, tende invece a sopraffarlo, iperdominandolo e perfino distruggendolo. A proposito delle cause dell'eccessiva dominazione, possiamo citare una debolezza del *movimento nipote*, e/o un'iperattività del *movimento nonno* che aggredisce il *movimento nipote*.

- Il Movimento Legno in stato di debolezza viene attaccato e distrutto dal Metallo;
- il Movimento Fuoco viene aggredito e distrutto dall'Acqua;
- il Movimento Terra viene sopraffatto e distrutto dal Legno;
- il Movimento Metallo viene distrutto dal Fuoco;
- il Movimento Acqua, deficitario, viene attaccato e distrutto dalla Terra.

³² Bottalo, F., Brotzu R., "Fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese", Xenia Edizioni, 2016

La Legge di Controdominazione o Ciclo di Ribellione *Wu* interviene quando per uno stato di eccesso il *movimento nipote* si ribella al *movimento nonno*, aggredendolo.

- Il Movimento Legno in iperfunzione attacca il Metallo.
- Il Fuoco si ribella e sottomette l'Acqua.
- La Terra si ribella e domina il Legno.
- Il Metallo si ribella al Fuoco.
- L'Acqua controdomina la Terra.

"Il moto continuo e autorigenerante del cambiamento di stato dei processi energetici inquadrati dalla legge cinese dei cinque movimenti (MTC), ci fornisce la base per trovare la radice emotiva e fisiologica degli squilibri e dei relativi punti di sblocco nei riflessi podalici."³³

Il massaggio Riflessologico praticato con il Metodo Zama®

Poiché come terapeuta, indagare intorno alla vera origine di un disturbo, di una malattia, e dunque di un segnale, risulta non solo difficile, ma spesso poco utile, nonché aleatorio, l'essenziale è valutare il momento, ossia l'urgenza che ha portato qualcuno a chiedere il nostro aiuto. Inoltre, è bene ricordare che il Riflessologo non è un dispensatore di energie, ma è piuttosto *assimilabile al contadino che quando irriga i campi, sposta la terra per far defluire l'acqua dove ritiene opportuno, ma non è l'acqua e non è l'energia: ne è solo il gestore momentaneo*. In altri termini, il Riflessologo offre la sua professionalità per incanalare e sbloccare l'energia del paziente, svuotare i pieni e riempire i vuoti, rimuovendo i limiti che ostacolano la salute.

³³ Zanoletti M., Dispensa "Appunti di Teoria dei Cinque Elementi", Associazione ConSè

Gli obiettivi

Il primo passo nell'approccio al massaggio Riflessologico praticato con il Metodo Zama® consisterà nell'aprirsi alla storia del paziente. Nello specifico di una persona che riferisce una diagnosi di Forame Ovale Pervio, andrà capito se lo stesso paziente abbia o meno in programma un intervento chirurgico per la chiusura del Forame.

Nel primo caso si dovrà lavorare in preparazione dell'intervento, e se non operabile per scienza o volontà, ci si dovrà concentrare sul minimizzare e contenere i danni che può portare tale situazione.

Nel secondo caso, quindi dopo l'intervento, lavoreremo per andare a creare un'armonia funzionale, velocizzare l'eliminazione delle tossine accumulate durante l'operazione, ritrovare un equilibrio, portare questa nuova condizione fisiologica e psichica a trovare la sua propria omeostasi, che, inutile dirlo, varierà da persona a persona e porterà ad una variazione del trattamento stesso.

Una volta compreso come funzionino i cicli del paziente, e dopo aver riconosciuto i relativi scompensi, il massaggio potrà mirare a facilitare la personale omeostasi del paziente, lavorando sulle seguenti diverse aree:

- la zona del polmone in squilibrio;
- la circolazione venosa e arteriosa;
- la zona del fegato perché il fegato immagazzina il sangue e lo ripulisce;
- la zona della milza, deputata a smaltire i vecchi globuli rossi, produrre quelli bianchi, controllare la presenza di patogeni e rimuoverli;
- il sistema linfatico, supporto per un corretto ciclo circolatorio e di un buono scambio di liquidi interstiziali;
- l'intestino tenue, perché opera nel discernimento (nel trattenere e/o scartare);
- l'intestino crasso, responsabile del rilascio dello scarto e ultima gestione dell'acqua.

Il problema di chi ha un Forame Ovale Pervio non operato è spesso rappresentato da possibili coaguli, da qui l'importanza di trattare i fluidi del corpo per ridurre i sintomi, sostenere, tonificare, o supportare gli organi o gli apparati in eccesso o in vuoto, dunque in sovraccarico o in scarico.

Il trattamento proposto è generico: come sempre, nonché più volte ribadito, è fondamentale continuare a valutare gli sviluppi e gli esiti di ogni pratica e trattamento per seguirne l'evoluzione nel tempo e i relativi possibili cambiamenti di tempi e struttura.

Durata del trattamento

Circa la durata del trattamento, quando siamo in presenza di un paziente che ha scelto di non farsi operare, è consigliabile almeno un trattamento a settimana per i primi sei mesi; a seguire, in base ai risultati raggiunti, si consiglia di continuare con un incontro ogni due settimane per sempre o fino all'intervento. Come persiste la condizione (il Forame), allo stesso modo può continuare il trattamento per un tempo indefinito.

Nel caso, invece, di un Forame operato, dunque chiuso, l'obiettivo sarà quello di riarmonizzare tutte le maggiori funzioni (circolo arterioso e venoso, polmoni, circolo linfatico): in una prima fase, due volte la settimana per circa due mesi; a seguire, una volta a settimana per tre-quattro mesi, in base all'evoluzione; e poi due volte al mese per almeno un anno.

I Movimenti coinvolti

I Movimenti coinvolti in un Forame Ovale Pervio sono il Fuoco, il Metallo, e il Legno, oltre ad alcune zone del Movimento Terra e del Movimento Acqua.

Il Movimento Fuoco

Il Movimento Fuoco include il cuore, la circolazione arteriosa e l'intestino tenue - per portare calore e nutrimento a tutto il corpo, dal centro alla periferia.

Il cuore, centro delle nostre emozioni incontrollabili e incontenibili, è localizzato nel piede sinistro, visione plantare, sull'epifisi distale del quarto metatarso. Per la Riflessologia, la sua sede del piede sinistro trova una corrispondenza in quello destro, nella cistifellea, che trattiene la bile ed è la sede delle emozioni controllate che si manifestano attraverso l'irrigidimento muscolare. Il cuore è a sinistra, femminile; la cistifellea è a destra, maschile.

La circolazione arteriosa è localizzata sul piede sinistro, a visione dorsale, terzo, quarto e quinto metatarso nel terzo distale.

L'intestino tenue "separa il puro dal torbido", accogliendo e dividendo nuovamente i liquidi e i solidi, in modo che essi vengano ulteriormente trasportati rispettivamente alla vescica e all'intestino crasso. Si ritiene l'organo del discernimento, responsabile cioè di scegliere ciò che è essenziale alla soluzione o all'evoluzione di un problema e ciò che non lo è. Tale organo è inoltre connesso con il "sesto senso", con la nostra capacità di sentire e percepire le cose, e di decodificare i segnali che ogni evento o situazione ci comunica.

L'intestino tenue si riflette su entrambi i piedi, visione plantare, negli interstizi dei cuneiformi dello scafoide, dell'astragalo e del calcagno.

Il Movimento Metallo

Il Movimento Metallo include il polmone e l'intestino crasso, faringe, laringe, trachea, bronchi, naso, retto e ano, e valvola ileo-cecale. I due organi interessati al trattamento sono il polmone e l'intestino crasso.

Il polmone è chiamato *Ministro dell'energia* perché la sua qualità è quella di trasformare e diffondere l'energia all'esterno, tramite la pelle, il naso, la trachea e la laringe, comunicando e stabilendo un contatto tra interno ed esterno. L'area riflessa dei polmoni è circoscritta alle teste distali del secondo e terzo metatarso, visione plantare, e parte delle prime falangi del secondo e terzo dito, su entrambi i piedi.

L'intestino crasso, *viscere Fu* associato al polmone, ha il compito di collaborare durante la digestione espellendo i residui solidi e intervenendo nel controllo della parte liquida, tramite il riassorbimento per filtrazione molecolare dell'ultima parte dell'acqua: la parte leggera viene inviata al polmone, quella più pesante al rene. L'intestino crasso si riflette su entrambi i piedi in successione: sul destro, la parte laterale plantare esterna del cuboide viene a essere coperta dall'area identificata come colon ascendente, che prosegue con il colon trasverso, sotto la linea diaframmatica e continua sul piede sinistro discendendo poi sul cuboide, seguendo anatomicamente il canale che viene a generarsi sull'articolazione cuboide-calcaneare, continuando poi con il sigma e una parte del retto. La fine del retto e l'ano si trovano nella visione mediale su entrambi i piedi sotto l'area riflessa della vescica.

Il Movimento Legno

Il Movimento Legno del trattamento include fegato, vescica biliare/cistifellea, muscoli del trapezio e del diaframma, circolazione venosa. Nel Movimento Legno troviamo la piena espressività della dialettica, durezza/flessibilità. La natura del Legno è portare a compimento il ciclo della vita, passando attraverso fasi di instabilità, crescita e facilità ai cambiamenti. La virtù è l'aspirazione, perché il Legno "progetta": le sue parole chiave sono visione, pianificazione, e direzione.

Psicologicamente, il fegato ha la capacità di pianificare e progettare la nostra esistenza, a patto che non intervenga l'ira, stato emozionale che sale verso l'alto in un moto incontrollato, annullando la chiarezza di giudizio e di pensiero tipiche del fegato. La maggior parte dei disturbi del fegato e della cistifellea sono legati al rifiuto di vederci chiaro, al rifiuto di

discernere e al rifiuto di rettitudine profonda. Il fegato è rilevante per il trattamento del Forame Ovale Pervio in virtù della sua attività principale, ossia la partecipazione a tutti i processi che implicano che la circolazione dell'energia, del sangue e dei liquidi dell'organismo, armonizzandoli e regolando il loro libero fluire. Inoltre, produce fattori di coagulazione, ed è dunque molto importante per chi ha un Forame Ovale Pervio.

Nella Medicina Tradizionale Cinese, il fegato è un generale con il compito di studiare e pianificare la battaglia a scopo difensivo. L'azione del fegato si estende ai tendini e ai legamenti, con un'azione di controllo sui muscoli legata al movimento, alla forza e alla tensione. All'interno, la forza del fegato si manifesta dalla forza muscolare della persona; all'esterno dalle unghie. Il fegato si comporta come un serbatoio capace di contrarsi quando il volume del sangue è in eccesso, e di espandersi quando è in difetto. Nei problemi di pressione del flusso ematico, è importante agire sui riflessi del fegato, dello stomaco, della milza, oltre che dei reni.

L'area della vescica biliare in visione plantare, si trova sul piede destro, quarto metatarso: l'epifisi distale è il punto riflesso della cistifellea, situata infatti sul lato destro del corpo. L'area del fegato, visione plantare del piede destro, si trova tra epifisi, distale, quarto e quinto dito. L'area attorno a tale punto diventa l'area del fegato, la cui forma ricalca le callosità che si generano in presenza di problematiche più o meno evidenti relative al fegato.

La vescica biliare è il funzionario addetto all'ordine, posto sotto il comando del fegato nel quale ha origine la capacità decisionale e che regola gli impulsi degli altri circoli. Rappresenta la fedeltà alla nostra natura e il coraggio che servono a rendere operativi i cambiamenti della nostra vita; sede del discernimento, ha la funzione di arbitro, decide e giudica.

I muscoli sono il simbolo dell'azione, istanza maschile per antonomasia. Attraverso i muscoli ci affermiamo e ci esprimiamo nel mondo: la loro contrazione è la manifestazione di un bisogno o di un conflitto, o un tentativo di difesa e di controllo; al contrario il rilasciamento rappresenta fiducia, soddisfazione e sicurezza. Dunque i muscoli e la postura esprimono in diretta il nostro stato d'animo: la nostra "postura esistenziale". Il trapezio - trattato per il Forame Ovale Pervio - si trova nella diafisi, parte centrale dell'osso, della prima falange del secondo dito di entrambi i piedi in visione plantare.

Il diaframma funziona da *pompa* massaggiando tutti gli organi del torace e dell'addome ed è quella linea che separa il sopra dal sotto, il cielo e la terra.

Il diaframma si muove prevalentemente grazie a muscoli involontari, sebbene sia possibile esercitare un controllo limitato. Circa la muscolatura involontaria, è importante notare come essa possieda la conoscenza più profonda di noi e dei nostri bisogni fondamentali, deputata

dunque a soddisfarli. Respirare, digerire, così come espellere tossine, urine e feci sono compiti che vengono svolti dalla muscolatura involontaria (o liscia) senza il nostro controllo. "Qualcosa in noi lo fa, qualcosa che sa come farlo³⁴".

Il punto riflesso si trova, in visione plantare, su entrambi i piedi, a livello della testa distale del secondo metatarso. In generale si tratta per migliorare la respirazione e trasmettere calma; nello specifico del PFO è molto importante perché implicato nella movimentazione del sangue.

A proposito, infine, della circolazione venosa, molto importante nel PFO, il suo punto riflesso si trova sul dorso del piede destro, localizzato leggermente al di sotto delle teste distali del terzo, quarto, quinto metatarso. Trattando questa zona si stimola il ritorno venoso.

Il Movimento Terra

Dal punto di vista simbolico, la Terra è la madre e la nutrice di tutti gli elementi, è l'elemento che permette tutte le trasformazioni, simbolo di radicamento, ancoraggio e sostegno, ed è il luogo dove tutto è accolto, trasformato, ed elaborato per poi essere ridistribuito in una forma rinnovata. Il Movimento Terra in equilibrio è la riflessione, in disequilibrio è il rimuginare.

Gli organi coinvolti in prima istanza nel trattamento del PFO sono: milza/pancreas, stomaco, cavo ascellare, plesso solare, cisterna del Pecquet, circolazione linfatica superiore addominale, inguinale e paravertebrale, circolazione linfatica inferiore, e valvola ileo-cecale.

Come organo linfoide, la milza è un ponte tra il sistema linfatico, il sistema immunitario e l'apparato circolatorio, il cui scopo è la rimozione degli agenti patogeni. Il punto riflesso della milza si trova sul piede sinistro, visione plantare, terzo prossimale dello spazio infraosseo situato tra il quarto e il quinto metatarso.

Lo stomaco è il magazziniere centrale, ed *il mare dell'acqua e del grano*, e il suo riflesso si trova partendo dal piede sinistro sotto la testa distale del primo metatarso in visione plantare e prosegue sul piede destro sempre nella cavità sotto il primo metatarso.

Il cavo ascellare è una grande stazione linfonodale, e si trova in visione plantare nell'articolazione metatarso-falangea del quinto metatarso.

Il Plesso solare viene associato al gruppo di gangli nervosi che partono dalle ultime vertebre dorsali e vanno ad innervare anche lo stomaco. Si trova, in visione plantare, nella testa distale del terzo metatarso su entrambi i piedi. Si tratta con la mano destra in senso orario sul piede sinistro e, contemporaneamente, con la mano sinistra in senso antiorario sul

³⁴ Sillamoni S., "Riflessologia Plantare - Movimento Legno", Dispensa Classe I, Associazione ConSè

piede destro, così da ottenere un rilassamento immediato del diaframma e dei muscoli della respirazione.

La cisterna del Pecquet si trova su entrambi i piedi in visione mediale, a livello dell'astragalo. Tale punto è molto importante per lo sblocco del sistema linfatico perché permette alla linfa di confluire nella cisterna senza trovare ingorghi.

La circolazione linfatica superiore si trova riflessa negli spazi interdigitali pizzicati con la punta delle dita.

La circolazione linfatica addominale si trova nella visione laterale esterna proiettata sotto la fibula nella cavità generata tra i tendini estensori del quarto e quinto dito di entrambi i piedi; sulla stessa linea, medialmente si ha la circolazione inguinale, e nella parte più esterna la circolazione linfatica addominale.

La circolazione linfatica paravertebrale occupa le cavità laterali mediali dalla prima falange del primo dito, del primo metatarso, e del primo cuneiforme, costeggiando quindi la colonna vertebrale.

La circolazione linfatica inferiore è un'area riflessa che comprende la circolazione linfatica interna ed esterna delle cosce; è la zona posteriore distale della gamba, che termina con il tendine di Achille. Medialmente, abbiamo la proiezione della circolazione linfatica interna delle cosce, mentre esternamente la proiezione della circolazione linfatica esterna delle cosce.

La valvola ileo-cecale è situata, in visione dorsale, sul terzo distale dell'osso del calcagno in riferimento all'area riflessa dell'inizio del colon ascendente.

Il Movimento Acqua

La simbologia di tale Movimento è legata a cambiamento, moto, e adattabilità. A livello emotivo corrisponde alla volontà, il sentimento più tenace che nel degenerare si trasforma nella sensazione opposta, ossia nella paura. La sua virtù è la prudenza.

Sotto il Movimento Acqua sono posti le ossa e i midolli, questi ultimi intesi sia come il midollo spinale, sia il midollo osseo, sia, in senso più allargato, il cervello. Il cosiddetto "Mare dei midolli", ossia il sistema cerebrospinale secondo la Medicina Tradizionale Cinese, è costituito dal tessuto reso vitale dall'intervento dei reni: se i reni sono vigorosi costituiscono la base della salute mentale a tutti i livelli. I reni coordinano anche i due emisferi cerebrali: l'emisfero sinistro dell'intelligenza analitica e quello destro dell'intelligenza emotiva e del sentimento.

Al tempo stesso, reni forti danno una postura eretta e solida, comportamento affidabile e calmo, e aspirazioni nobili. Problemi legati alle ossa possono significare problemi nelle strutture interiori (la maggior parte delle quali inconsce), nelle convinzioni della nostra vita.

I reni che filtrano, puliscono, rivitalizzano reggono il Movimento Acqua che si esprime nei capelli. I reni, secondo la Medicina Tradizionale Cinese, amministrano il patrimonio di energia innato, ossia custodiscono le essenze innate, mentali e corporee, non rinnovabili che vengono dallo stato precedente al concepimento (Cielo Anteriore).

In visione plantare, il punto rene energetico si trova appena sotto l'epifisi distale del terzo metatarso, collocato in una depressione tra la seconda e la terza articolazione metatarso-falangea quando le dita del piede sono in flessione plantare. Alla congiunzione del terzo anteriore con il terzo medio del piede si trova il punto K1 (rene 1).

Capovolgendo il terzo dito dorsalmente, si evidenzia la testa del terzo e al di sotto abbiamo il punto riflesso del rene energetico; si muove verso l'alto e il basso il dito evidenziando il tendine che si inserisce alla testa del terzo metatarso. Per un'identificazione precisa di quest'area, si procede con una lieve pressione del pollice flesso verso l'alto: l'articolazione prima-seconda falange del primo dito della mano deve fare da fulcro alla leggera forza esercitata.

I liquidi nutritivi transitano dai reni attraverso l'uretere fino alla vescica urinaria che li libera. Secondo la Medicina Tradizionale Cinese, la vescica urinaria ha l'incarico dei territori e delle città, amministrando dunque territorialmente la vita. Il punto riflesso è situato su entrambi i piedi, in visione mediale, davanti e sotto il malleolo mediale nella depressione sul margine antero-inferiore dello scafoide, metà su un piede e metà sull'altro.

Circa la colonna vertebrale, la sua area riflessa si proietta sull'arco mediale del piede iniziando dall'articolazione prima-seconda falange del primo dito e terminando sullo scafoide.

Trattando l'intera colonna, ai fini del PFO, la zona su cui soffermarsi sarà la C1 che corrisponde alla zona dell'atlante, in particolare, visione mediale, epifisi distale della falange del primo dito. La C1 si occupa dell'approvvigionamento del sangue alla testa ed è anche per tale motivo che ai fini del trattamento in caso di PFO, si dovrà lavorare inoltre sul trapezio che, come già enunciato, favorirà il flusso sanguigno.

Il nervo vago si trova sulla testa distale del primo metatarso, su entrambi i piedi. Il nervo vago è il nervo più grande del sistema nervoso parasimpatico, ha attività prevalentemente notturna rivolta a regolare il funzionamento di tutti gli organi interni e dunque lavora su cervello, fegato, polmoni, intestino, milza, cuore, stomaco, colon, ecc..

Approccio terapeutico e manovre

“L'essenziale è invisibile agli occhi”, scriveva Antoine Saint Exupéry ne *Il piccolo principe*, la stessa frase citata da Hanne Marquardt nel suo *Manuale di Riflessoterapia al piede* per spiegare che a livello inconscio sappiamo che l'essenza e lo spirito di un trattamento sono legati al segreto della vita insito nel tocco.

Nel momento in cui siamo toccati esternamente lo siamo, infatti, anche internamente: attraverso il contatto si instaura un campo elettromagnetico con un suo spiccato carattere personale, *"e dall'interazione di questi due campi di forza aperti si crea una continua omeostasi³⁵"*.

Il trattamento inizia con la preparazione dell'ambiente che deve poter accogliere e infondere tranquillità e fiducia alla persona che si è rivolta a noi, permettendoci di operare senza ostacoli: un luogo areato, caldo, luminoso, una postazione per i massaggi (se possibile, un lettino abbastanza largo) e soprattutto una coperta di materiale naturale anche quando la temperatura è elevata. Quest'ultima si è rivelata molto importante per trasmettere la sensazione di uno spazio personale protetto. Inoltre si consiglia di far togliere orologi e gioielli, e di allentare le costrizioni (cinture, reggiseni, ecc.).

Il terapeuta è bene stia seduto, mantenendo una distanza di circa 25-30 cm tra i suoi piedi, stando a una distanza da quelli del paziente circa pari al proprio avambraccio, cercando di fare attenzione al proprio respiro, senza lasciarci coinvolgere dalla respirazione del paziente. Alla fine di ogni trattamento, infine, è consigliabile lavarsi le mani con acqua fredda corrente, anche se alcuni testi suggeriscono acqua calda nel caso in cui ci si senta svuotati.

Dopo aver ascoltato la storia della persona che si è rivolta a noi, come abbiamo già anticipato, la pratica inizia con l'osservazione senza il tocco. Si controlla la respirazione, la postura del corpo e dei piedi sul lettino, il colore e l'aspetto della pelle e delle unghie, e l'odore.

Dopodiché, si procede con l'allineamento sul lettino, in modo che il paziente sia dritto per favorire il flusso energetico. Ciò fatto, prima del tocco, il riflessologo mette in contatto la sua energia con quella del paziente, sempre senza toccarlo. A seconda del soggetto, il primo approccio tattile può avvenire anche attraverso la coperta. A questo punto, si inizia con le cosiddette “prese di apertura” per preparare - consciamente e non - la persona a rilassarsi, ad entrare in uno stato di fiducia e di abbandono e fare dunque in modo che possa ricevere al meglio gli stimoli che gli fornirà il trattamento.

³⁵ Hanne Marquardt, *Manuale di Riflessoterapia al piede*

Le prese armonizzanti

La prima presa consiste nel prendere le caviglie sostenendole per il calcagno e tenerle sollevate per un minuto. Tra le prese di apertura, vediamo poi dieci carezze circolari sul malleolo interno, seguite da dieci carezze sul dorso del piede congiungendo lo stesso dito della mano con quello del piede. Seguiranno le prese di flessione ed estensione del piede per preparare i muscoli e i tendini: tali prese armonizzanti si occupano, infatti, di uno stiramento che si applica reggendo i calcagni e che agisce ordinando e sciogliendo la muscolatura spesso contratta e il respiro. In seguito, si passa allo sfregamento laterale del piede, a partire dal destro. Con pollice e indice, sempre prima sul destro e poi sul sinistro, si fa un massaggio circolare per ogni polpastrello. Quindi, mentre una mano fa presa sui metatarsi, l'altra va a flettere ed estendere uno alla volta ogni dito del piede, sempre con pollice e indice.

A questo punto, si procede con la presa di ampliamento dello spazio che, attraverso la presa alla connessione delle zone di testa, collo, e cingolo scapolare, crea più spazio tra le singole dita, sciogliendo in tal modo le tensioni e aprendo il flusso di energia delle zone degli organi corrispondenti. Dopo circa 20 -30 secondi, si ritirano lentamente le dita.

L'ultima presa armonizzante consiste in dieci carezze circolari nella zona del sonno, ossia dorso, epifisi prossimale, quarto e quinto metatarso.

Di seguito riportiamo il trattamento.

PUNTO RIFLESSO	TEMPI O NR. PASSAGGI	TECNICA
Piede destro e sinistro		ogni fase alternata, prima sul piede destro e poi nel sinistro
Colonna vertebrale		bruco leggero; 3 passaggi tratto per tratto e 7 passaggi completi; puntuale rotatorio per un minuto su C1; concludere con stop point
Nervo vago	un minuto per piede	puntuale rotatorio
Cavo ascellare	un minuto	puntuale rotario
Trapezio	due minuti	puntuale rotatorio
Plesso solare	due minuti	puntuale rotatorio (piede destro orario; sinistro antiorario)
Diaframma	due minuti	puntuale rotatorio (nell'inspirazione si lascia, nell'espiazione si entra)
Polmoni	un minuto	bruco in direzione della trachea (un passaggio in diagonale e due passaggi in orizzontale), prima piede destro e poi sinistro
Stomaco	un minuto puntuale	piede sinistro: puntuale ad uncino con leggera rotazione in senso orario; con movimento gradualmente prolungato in serie da 3,

	9 passaggi a virgola	partendo dall'esofago (a taglio) e comprendo tutta la zona dello stomaco con un movimento continuo senza staccare la mano
Stomaco	un minuto puntuale 3 passaggi a virgola	piede destro: un minuto puntuale ad uncino; 3 passaggi a virgola e si scende dritti verso la zona riflessa del piloro
Milza	un minuto	puntuale rotatorio con leggera rotazione in senso orario
Fegato	un minuto e mezzo	piede destro: bruco dall'esterno all'interno
Colecisti	un minuto	puntuale rotatorio
Circolazione arteriosa	un minuto	bruco dalla parte laterale alla parte mediale del piede sinistro
Circolazione venosa	un minuto	bruco dalla parte laterale alla parte mediale del piede destro
Intestino tenue	un minuto	rotazione in senso orario prima piede destro e poi sinistro, con la mano a pugno
Valvola ileo-cecale	un minuto	puntuale rotatorio
Intestino crasso	un minuto	piede destro: bruco partendo dal colon ascendente, parte di trasverso, si passa al piede sinistro per concludere il trasverso al discendente, sigma, retto e si chiude sigma, retto e ano su entrambi i piedi
Cisterna del Pecquet	un minuto	piede destro: puntuale rotatorio in senso orario
Linfatico superiore	un minuto	spremitura con pollice e indice nello spazio infradigitale di ogni dito, piede destro a partire dall'alluce
Linfatico paravertebrale	un minuto	piede destro bruco seguendo la parte carnosa ai lati inferiori della colonna vertebrale, dall'alto verso il basso
Linfatico addominale e inguinale	un minuto	piede destro, a bruco, dal malleolo interno al malleolo esterno e viceversa
Linfatico inferiore	un minuto	piede destro: a spremitura
Cisterna del Pecquet	un minuto	piede sinistro: puntuale rotatorio in senso orario
Linfatico superiore	un minuto	spremitura con pollice e indice nello spazio infradigitale di ogni dito, piede sinistro a partire dall'alluce
Linfatico paravertebrale	un minuto	piede sinistro: bruco seguendo la parte carnosa ai lati inferiori della colonna vertebrale, dall'alto verso il basso
Linfatico addominale e inguinale	un minuto	piede sinistro, a bruco, dal malleolo interno al malleolo esterno e viceversa
Linfatico inferiore	un minuto	piede sinistro a spremitura
Rene	un minuto	piede destro: puntuale ad uncino
Rene - uretere - vescica	10 passaggi	piede destro: bruco, dal punto rene uscendo a ventaglio sulla vescica: si procede con il giro del rene dalla vescica a sotto il malleolo
Vescica	un minuto	piede destro: bruco a ventaglio
Rene	un minuto	piede sinistro: puntuale ad uncino

Rene - uretere - vescica	10 passaggi	pie'ede sinistro: bruco, dal punto rene uscendo a ventaglio sulla vescica: si procede con il giro del rene dalla vescica a sotto il malleolo
Vescica	un minuto	pie'ede sinistro: bruco a ventaglio

Alla fine del trattamento, si fanno dieci carezze ai malleoli interni, seguiti da una lieve rotazione delle dita afferrando i polpastrelli. Infine si esegue la presa palmo-plantare che aiuta ad armonizzare, ponendo entrambi i palmi senza pressione sulle piante dei piedi. In chiusura, si ringrazia il paziente e ci si lava le mani con acqua corrente.

Capitolo 4. La Tecnica metamorfica

4.1 - Definizione e origine

La tecnica metamorfica è una forma di massaggio ideata intorno agli anni Cinquanta del XX secolo da Robert St. John, Naturopata e Riflessologo Britannico. Inizialmente chiamata "Teoria Prenatale", e poi sviluppata nonché rinominata appunto in "Tecnica Metamorfica" da Gaston Saint-Pierre, allievo di St. John, tale tecnica si basa su una serie di presupposti:

1. l'unità tra corpo e mente di ogni essere umano e il concetto di riflesso;
2. la visione della colonna vertebrale come sede della memoria prenatale che contiene dunque tutti i ricordi legati ai nove mesi di gestazione;
3. il principio di autoguarigione e quindi di realizzazione del pieno potenziale della persona.

Come abbiamo anticipato nel capitolo 3, sin dai suoi albori, la Medicina Cinese ha sempre considerato l'essere umano come un'unità di corpo e mente, e di conseguenza visto la malattia come qualcosa che non poteva che riguardare l'intero essere. A proposito del concetto di riflesso, da più di cinquemila anni, la tradizione cinese sa che alcune zone del corpo (testa, mani, capezzoli, ano, genitali e piedi) sono i canali di comunicazione con il mondo esterno, e che ognuna di tali zone è in sé sia un microcosmo, sia lo specchio del corpo per intero, ossia un riflesso.

Da tali presupposti, all'inizio del XX secolo, il dottor William Fitzgerald elabora la cosiddetta *Terapia Zonale* e più tardi Eunice D. Ingham crea la *Riflessologia* concentrandosi sui piedi. Intorno agli anni '50 del XX secolo, Robert St John (1914, 1996) pone le basi della tecnica metamorfica (come dicevamo, allora denominata "Tecnica prenatale").

Mentre il naturopata e riflessologo inglese stava trattando con la riflessologia plantare una bambina con la sindrome di Down, intuì che il periodo prenatale fosse riflesso sulle parti terminali del corpo e che dunque stimolandole si potesse liberare l'energia bloccata.

"Molti dei mali del corpo, riflessi nei piedi, possono essere messi in rapporto con un blocco nei riflessi spinali³⁶".

Il secondo principio fondante riguarda la colonna vertebrale come sede dei ricordi prenatali: le variazioni del flusso energetico e lo stato di coscienza durante la gestazione portano infatti a diverse modalità di vivere, poiché l'essere umano è di fatto il risultato di tutte le influenze presenti al concepimento.

I benefici della tecnica metamorfica sono molteplici. Tra questi:

- sbloccare le energie accumulate fin dai primi momenti di vita che impediscono al corpo e alla mente di funzionare correttamente;
- superare traumi e shock emotivi vissuti nel periodo prenatale o nei primi anni di vita;
- sciogliere tensioni e blocchi interiori che limitano la propria personalità e il proprio potenziale;
- liberare energie buone e trasformative che favoriscono il cambiamento positivo;
- aumentare l'energia personale e la fiducia in se stessi;
- indurre uno stato di rilassamento profondo e di benessere generale.

Rispetto ad altre tecniche di massaggio, si preferisce considerare chi applica la Tecnica Metamorfica come un *Praticante*, o ancora meglio come un *Catalizzatore*, piuttosto che un Terapeuta.

La differenza è rilevante perché il Catalizzatore della Tecnica Metamorfica si deve limitare a dirigere la sua energia, senza imporla, sapendo che sarà la forza vitale del paziente a farlo guarire, non il suo intervento.

Come Catalizzatore, al Praticante si chiede di abbandonare gli schemi ripetitivi, di non osservare il territorio dei sintomi e delle malattie, ma la vita stessa e il suo straordinario potere, nonché di non concentrarsi su un punto riflesso preciso. In tal senso, le mappe della riflessologia sono diverse e possono presentare alcune varianti tra punti riflessi e organi. Ciò che tuttavia è interessante notare è che a prescindere dalla mappa utilizzata, il trattamento risulta comunque efficace.

Come scrivono Gaston Saint-pierre e Debbie Boater ne "Il massaggio che trasforma"³⁷, "L'essenziale della guarigione è liberare le energie: ad attivare la guarigione è la stessa stimolazione, e non un punto preciso".

³⁶ "Tecnica Metamorfica" - Dispensa Associazione ConSè

³⁷ "Il massaggio che trasforma - principi e pratica della tecnica metamorfica", Gaston Saint-pierre, Debbie Boater, Edizioni Mediterranee, 2003

Le tre zone su cui si concentra la Tecnica Metamorfica sono testa, mani e piedi poiché tali aree di comunicazione con l'esterno corrispondono alle tre azioni principali della vita: pensiero, azione, movimento.

A loro volta, i tre modi primari con cui la vita si manifesta - energia, pensiero, emozioni - corrispondono alle tre strutture cellulari del corpo: tessuti duri, tessuti molli e fluidi.

L'energia corrisponde ai tessuti duri (lo scheletro) e rappresenta la vitalità entrata al momento del concepimento, ossia lo schema che contiene sia tratti ereditari, sia disegni karmici. Come tale, nei tessuti duri si riscontra il nostro desiderio di incarnarci.

Il pensiero corrisponde ai tessuti molli che consentono il movimento (pelle, muscoli, nervi) e rispecchiano il cambiamento interno, configurando il quadro delle nostre caratteristiche più profonde: atteggiamenti mentali e scelte psicologiche che influenzano la forma e la struttura del corpo.

Le emozioni corrispondono ai fluidi (sangue linfa, acqua) che scorrono e trasportano i nostri sentimenti: il sangue rappresenta l'amore, l'urina lo sblocco delle emozioni.

4.2 - Il Forame Ovale Pervio secondo la Tecnica

Metamorfica

Come già abbiamo visto trattando di Psicosomatica e di Bioenergetica, il Forame rimasto pervio ci può parlare di un attaccamento all'unità che perdura oltre il momento fisiologico e lascia dunque aperta una porta che si sarebbe dovuta chiudere.

Il Forame Ovale Pervio si può dunque vedere come un *messaggio* che ci racconta della scelta di un modo diverso di essere nel mondo: una via che anela all'unità al punto da rifiutare il dualismo.

Allo stesso modo, la scelta di chiudere chirurgicamente il suddetto Forame, diventa poi uno dei passi decisivi per determinare effettivamente la decisione di procedere nella Vita, abbracciando coscientemente un'altra possibilità e prospettiva.

Nell'approccio Metamorfico, si può considerare il Forame Pervio pensando in particolare al primo momento tra i sei identificati come essenziali:

1. preconcipimento;
2. concepimento;
3. post-concepimento;
4. movimento;
5. pre-nascita;
6. nascita.

Nel preconcipimento possiamo dire di essere in un periodo fuori dal tempo e dallo spazio in cui la Coscienza della Vita si muove verso il concepimento.

Poiché, in tale periodo, l'infinito racchiude tutte le potenzialità della Vita stessa, si può vedere il Forame rimasto Pervio come il messaggio di un tema che il nuovo nato non è riuscito ad assolvere in una vita precedente, e che dunque porta con sé nella nuova esistenza.

Il bambino che arriva da un simile pre-concepimento trattiene un fortissimo richiamo all'unità che si manifesta attraverso un altrettanto forte legame con la madre, fonte di Vita. La fame di unità è tale da impedire al Forame di chiudersi.

Prendendo ad esempio il mio caso specifico, c'è da considerare il momento della mia nascita, avvenuta attraverso un parto cesareo che mi ha di fatto "strappata" dal grembo

materno. Il successivo periodo in incubatrice mi ha ulteriormente allontanata da quella che fino a poco tempo prima era stata la mia fonte di Vita.

Il parto cesareo è una forzatura, soprattutto quando non è indispensabile per la sopravvivenza della madre o del nascituro, ma viene spesso eseguito di routine dopo uno o più parti cesarei precedenti, come è successo a me ed alle mie sorelle.

La primogenita di mia madre è venuta al mondo con un cesareo. Dopo l'ultima visita, un paio di settimane prima del termine, a mia madre si ruppe il sacco amniotico. Come primipara, non aveva idea di come comportarsi e non provando nessun dolore, prima di andare all'ospedale, decise di andare a raccogliere le cicorie e poi a trovare sua madre che poi la tenne a dormire da lei, chiamando l'ostetrica del paese perché venisse a visitarla. Passata la notte, finalmente andò in ospedale, e durante la visita, scopri che la bambina era in sofferenza e che dunque serviva un cesareo d'urgenza. Durante l'intervento, i medici si resero poi conto che il cordone ombelicale della piccola era attorcigliato intorno al collo.

La seconda gravidanza di mia madre, nonostante non ci fossero problematiche rilevanti, comunque portò ad un parto cesareo. La terza gravidanza, invece, si interruppe al quarto mese con un aborto spontaneo. Poco dopo, mia madre era rimasta nuovamente incinta (di me) e anche in quel caso i medici avevano preferito ricorrere ad un parto cesareo, ripetendo le procedure già eseguite per la nascita delle mie sorelle.

Durante un corso focalizzato sulla Tecnica Metamorfica, ho avuto modo di partecipare ad un laboratorio esperienziale che mi ha permesso di rivivere il momento della mia nascita. Il laboratorio era stato pensato per consentire ai partecipanti di rielaborare il processo della venuta al mondo attraverso un esercizio fisico con forti richiami emotivi: ogni partecipante veniva bendato e poi infilato in un lungo tubo composto da un materiale morbido e avvolgente; da lì doveva strisciare fino a raggiungere l'uscita, due o tre metri più avanti, mentre gli assistenti e gli istruttori, da fuori, esercitavano pressione sulle pareti del tubo, simulando le contrazioni uterine. Nessuno dei partecipanti sapeva come si sarebbe svolto l'esercizio, né cosa avrebbe provato e sentito nel farlo.

Quando sono arrivata in fondo al tunnel, ricordo che non ero capace di uscire: le pressioni esercitate dall'esterno mi impedivano di muovermi, come se l'uscita fosse bloccata, in qualche modo ostruita e quindi, per me, non percorribile.

Trattandosi, di fatto, di un'esperienza assolutamente nuova, ero impotente, non sapevo come affrontarla, e mi sentivo paralizzata. Ricordo anche che a un certo punto qualcuno mi ha detto che avevo bisogno di "tirare fuori l'aggressività". La frase mi pare fosse: "Ci vuole la giusta aggressività per nascere". Nel sentirla, ricordo di aver provato una sorta di iniezione di

volontà e di grande determinazione, tanto da darmi la forza di spingermi fuori, prima con una spalla e poi con il resto del corpo.

Dopo la simulazione, ognuno dei partecipanti ha riferito di aver provato emozioni e stimoli diversi, tutti inesorabilmente collegati alle proprie esperienze e al proprio vissuto.

Circa il periodo in incubatrice, pur necessario allo sviluppo fisico, il distacco forzato dalla madre non può che incrementare la distanza tra il neonato e la sua fonte di Vita, aumentando di conseguenza la sua fame di unità.

Sia dagli studi assorbiti in ConSè, che dalla mia esperienza come madre, so che l'allattamento è prezioso e addirittura indispensabile per la formazione di un rapporto appagante e soddisfacente tra la madre e il figlio, e che questo scambio è la base perché si crei un canale privilegiato tra di loro. Nonostante io abbia avuto la fortuna di essere stata allattata da mia madre per quattro mesi, tale relazione non è comunque riuscita a colmare il senso di vuoto e di abbandono sperimentato prima per via del cesareo, e poi dell'incubatrice.

4.2.1 Il Massaggio Metamorfo per il Forame Ovale Pervio

Il Massaggio Metamorfo permette la rielaborazione cosciente delle esperienze vissute a partire dal preconcipimento.

La rielaborazione cosciente è quella percorribile dall'adulto che va letteralmente a rivivere un momento della fase pre-verbale in cui ancora non era in grado di esprimersi, né di capire e dunque avere la visione di cosa gli stesse succedendo.

Il Praticante opera attraverso sfioramenti leggerissimi sui punti riflessi della colonna, nella zona dei piedi, delle mani e della testa, andando a stimolare così le emozioni vissute dalla persona nel corso della sua intera esistenza.

La prima volta che ho ricevuto un Massaggio Metamorfo, non sapevo cosa aspettarmi. La mia scelta era stata cosciente: avevo voluto farlo proprio perché non ne sapevo nulla. Da un lato mi spaventava, dall'altro sentivo di averne bisogno.

Non avevo idea di cosa si trattasse, né cosa sarebbe andato a toccare; sapevo solo che arrivata al secondo anno di studi, l'avrei imparato, ma volevo sperimentarlo prima di sapere cosa fosse. Pur esitando, avevo scelto accuratamente la persona (il Praticante) da cui lo avrei ricevuto. Quando l'ho fatto, mi sono sentita fluttuare come se fossi immersa in un liquido. Sentivo freddo e tanta tristezza. A un certo punto ho avuto la percezione che qualcuno mi stesse tirando fuori dall'acqua, inducendomi a fare un brusco movimento rotatorio del bacino. Dopo aver spiegato al Praticante cosa avevo provato, scusandomi con lui per essermi mossa con tanta veemenza, lui mi ha detto che non c'era stato nessun movimento.

Dopo questa prima esperienza diretta, ricordo di essermi sentita al tempo stesso sorpresa per ciò che avevo provato, ma anche di aver in qualche modo "riconosciuto" le emozioni richiamate dal Massaggio Metamorfo inerenti alla mia gestazione e alla nascita.

Lavorando su me stessa, grazie al percorso di studi in Naturopatia, e al cambiamento nella percezione del rapporto tra me e mia madre, ho avuto modo di rielaborare alcune emozioni a lungo trattenute. Il senso di lontananza, il freddo e la tristezza che percepivo e che imputavo al non sentirmi abbastanza voluta da mia madre, si sono poi riconfigurate quando ho iniziato a vedere che tutto ciò che avevo provato io non era collegato alla mia gestazione, quanto piuttosto a quella precedente, finita con un aborto spontaneo. La tristezza che sentivo era probabilmente quel dolore rimasto nei tessuti di mia madre per via del suo recente aborto.

Gli impulsi legati al succhiare sono riferibili al segmento orale (trattato prima dalla Bioenergetica e ripresi nel Massaggio dell'Anima) che comprende bocca, mento, gola e

muscolatura occipitale, e si manifesta con labbra molto carnose o perennemente contratte, e muscoli masseteri ipertrofici.

Tale blocco contiene richiami ed emozioni intense e antiche come il mordere rabbioso, il succhiare avidamente e il gridare: i bambini nati con parto cesareo possono manifestare primi segni di tensione che se non aiutati potrebbero formare una corazza da adulti.

Sul piano delle relazioni, il blocco orale può portare ad un ampio spettro di disfunzionalità accomunate da una forte componente di autosabotaggio: da un'irrazionale prodigalità all'avarizia (la prodigalità del *dare troppo*, l'avarizia del *non dare affatto*, così come il *fare troppo* dell'iperattivismo, e il *non fare nulla* dell'immobilismo), da un estremo bisogno di potere a un profondo senso di impotenza.

A livello personale, percependo in me stessa il blocco orale, posso dire di soffrire nel divario tra il desiderio di un amore duraturo e la sua negazione. Al tempo stesso, durante la mia esistenza ho spesso sperimentato un forte richiamo alla contestazione ed alla ribellione, così come, per contro, all'accettazione passiva, e alla rimozione/fuga dei conflitti.

In altri soggetti si possono osservare tendenze diverse, tra le quali citiamo inibizione delle espressioni emotive (pianto, rabbia, affetto, tenerezza), insoddisfazione, depressione, fuga dagli impegni e dai problemi.

Dal punto di vista dei sintomi e dei segni, possiamo associare al blocco orale manifestazioni quali il sorriso sarcastico, espressioni sprezzanti, mascelle serrate; la bocca può andare da un'eccessiva secchezza alla scialorrea; la voce può essere acuta e debole, associata a un respiro rauco e a una mascella contratta³⁸ che dunque produce un suono meccanico, privo di espressione e vibrazione.

³⁸ "La rabbia trattenuta è spesso connessa alla mascella" - Dispensa ConSé, Mario Zanoletti, approfondimento per la specializzazione in Massaggio dell'Anima

Capitolo 5. L'acqua: forza motrice della natura

“L'acqua è la forza motrice della natura.”

(Leonardo da Vinci)

5.1 Idroterapia: cenni storici

Attingendo all'etimologia della parola *acqua*, troviamo il lemma latino “aqua”, la cui radice indoeuropea ak- = piegare, è la stessa presente nel sanscrito ak-na = piegato, nel sanscrito ap = succo, acqua e nello zendico afs = umore, acqua.

“L'acqua è la vita. L'acqua è tutto.”

(Jacques Yves Cousteau)

Il legame dell'acqua con la Vita è inscindibile: tra il 70 e il 79% - a seconda delle fonti - del pianeta che chiamiamo Terra è fatto di acqua, così come tra il 60 e il 65% del corpo di un umano adulto³⁹, e i suoi poteri sono conosciuti fin dalla notte dei tempi.

“L'acqua è il veicolo di tutte le cose.”

(Talete)

Già per Talete di Mileto, considerato il primo filosofo - vissuto tra i VII e il VI sec. a.C. - il nutrimento di tutte le cose risiedeva nell'umido e l'acqua era la matrice, la madre e il

³⁹ La percentuale sale al 75% per i bambini e scende fino al 50% per gli anziani.

principio di generazione. “Tutto dall’acqua nasce e nell’acqua ritorna, soltanto l’acqua rimane eterna, fonte e fine di ogni cosa.”

Anche per Eraclito di Efeso, pur identificando nel fuoco il principio generatore, l’acqua ricopriva un ruolo di primaria importanza tanto da usarla per spiegare la sua teoria sul divenire delle cose, il famoso *Panta rhei os potamòs* (tutto scorre come un fiume).

Il già citato Ippocrate di Kos fu il primo a descrivere la qualità delle acque, e da esse a tracciare una mappa delle malattie che affliggevano i diversi popoli basandosi proprio sulla tipologia delle acque presenti sui rispettivi territori: pessime sono da considerarsi le acque paludose che comportano “milza ingrossata e congesta e ventre duro, piano e caldo”, di medio valore sono le acque minerali mentre le migliori sono sicuramente le acque di sorgente perché “esse in estate sono fresche e in inverno tiepide⁴⁰”. Per Ippocrate, ogni malato poteva essere in grado, assumendo la giusta acqua, di ottenere vantaggi per la propria salute.

Ippocrate raccomandava bagni freddi per combattere i dolori articolari dovuti ai processi infiammatori o alle contratture muscolari, e i bagni in acqua di mare per curare le eruzioni cutanee pruriginose, le ferite semplici, o le piaghe non infette. Circa i bagni tiepidi, riteneva avessero proprietà emollienti e favorissero l’aumento di peso. A proposito di quelli caldi, invece, ne sconsigliava l’uso eccessivo in quanto sosteneva che indebolissero lo spirito e la muscolatura e favorissero le emorragie; le applicazioni di acqua calda dovevano essere limitate alla cura delle ferite infette e delle ulcere purulente, mentre le irrigazioni calde per combattere insonnia, spasmi e alcuni tipi di dolori.

Sempre ad Ippocrate va il merito di essere stato il pioniere di diversi approcci e procedimenti idroterapici ancora oggi in uso, come i vapori, le compresse umide con acqua dolce o marina, le borse di acqua calda, le applicazioni di fango, di orzo, o di crusca. A proposito dei procedimenti, raccomandava che le compresse calde venissero coperte con teli asciutti di lana di pecora per mantenere il calore più a lungo. Fu sempre Ippocrate, per primo, a mettere in luce la straordinaria valenza della pelle come organo capace di disintossicare l’organismo, nonché a raccomandare esercizi all’aria aperta e lavori manuali per stimolare la sudorazione.

Più avanti, la cultura romana vide una straordinaria diffusione di bagni e terme, anche grazie a medici come Asclepiade che nel II secolo a.C. introdusse a Roma la medicina greca e dunque l’idroterapia, o Aulo Cornelio Celso (vissuto ai tempi di Cristo), celebre per una serie di concetti cari alla medicina naturalista, tra cui la valenza della febbre, la pratica del digiuno.

⁴⁰ “Aria, acqua e luoghi” di Ippocrate

Per Plinio il vecchio, i bagni di mare riscaldano il corpo e ne asciugano gli umori (ossia i liquidi organici).

Infine Galeno, medico personale dell'imperatore Marco Aurelio, considerato insieme ad Ippocrate uno dei padri della medicina occidentale, conosceva l'uso delle docce fredde e dei bagni totali e parziali.

Dagli insegnamenti della medicina greca e galenica, fino alla comparsa delle basi dell'attuale idroterapia, dovranno tuttavia trascorrere molti secoli. È infatti nel diciassettesimo secolo dell'Europa centrale, che la forza e i poteri dell'acqua tornano in auge grazie ad alcuni pionieri, medici e non. Tra i primi citiamo il medico Johann Siegmund Hahn (1664-1742) e i suoi figli, seguito da C.H. Hufeland (1762-1832) i quali ripresero la teoria degli umori di Ippocrate e misero di nuovo in pratica i suoi insegnamenti sull'idroterapia, naturalmente andando così a scontrarsi contro la diffidenza dei colleghi.

Un sistema semplice e tuttavia particolarmente efficace fu elaborato dal contadino Vincenz Priessnitz, vissuto tra il 1799 e il 1851 nella Bassa Slesia. Priessnitz prese spunto dal comportamento di un capriolo ferito che si curava la zampa immergendola nell'acqua di una cascata, per poi guarire lui stesso da un grave trauma subito durante i lavori nei campi.

Da qui, grazie all'osservazione, alle intuizioni e al buon senso, il "medico dell'acqua" Priessnitz divenne così famoso da attrarre migliaia di persone da tutta Europa, tanto che ad un certo punto, data l'affluenza, fu costretto a costruire un edificio più grande. Fu combattuto e contestato aspramente dall'ambiente medico ma il successo gli diede ragione. Quando gli stessi membri della corte imperiale di Vienna trovarono giovamento nelle sue sale da bagno ancora assai rudimentali, Priessnitz ebbe da loro un aiuto per costruire stabilimenti più capienti e moderni.

Il naturopata Johannes Schroth (1798-1856), insieme all'idroterapia, introdusse i concetti di alimentazione terapeutica naturale attraverso l'uso di cereali macinati freschi, e preparati di cereali o muesli.

Più tardi, l'abate Kneipp (1826-1897), rifacendosi alle esperienze di Priessnitz, sviluppò ulteriormente le tecniche delle applicazioni, indirizzando i suoi pazienti verso uno stile di vita più vicino alla natura e quindi più salubre; spiegò gli effetti benefici dell'azione dell'acqua sul corpo e della reazione di quest'ultimo; sviluppò nuove tecniche che provava prima su se stesso e poi consigliava a chi gli chiese aiuto. Propose anche la idrodeambulazione, che consiste nel camminare sul prato bagnato di pioggia o rugiada o nei ruscelli o semplicemente nella vasca da bagno riempita d'acqua fresca fino alle caviglie o ai polpacci (nelle case di cura idroterapiche il sistema è più sofisticato: si cammina alternando vasche diverse con

fondo vario: sabbioso, ghiaioso, eccetera, con effetto benefico sulle zone di riflesso); suggerì di non asciugarsi dopo certe spugnature e abluzioni, ma di tornare a letto avvolti in un accappatoio o di vestirsi rapidamente e muoversi per provocare un'intensa reazione di calore.

La sua comunità - Bad Worishofen in Baviera - in breve diventò un luogo di cura molto rinomato.

Tra gli altri idroterapeuti, una menzione va inoltre al medico austriaco Wilhelm Winternitz che ebbe il merito di introdurre l'idroterapia nei programmi di insegnamento della facoltà di Medicina di Vienna e in seguito nel resto d'Europa.

5.2 - IdroTermoFangoPratica

“Dovevamo imparare i nomi delle diverse parti del corpo, nonché le funzioni e gli scopi di ogni organo umano. Apprendevamo a maneggiare lo scalpello e il forcipe, ma soprattutto dovevamo abituare le nostre mani a riconoscere la malattia sia attraverso gli orifizi naturali del corpo sia attraverso la pelle, come pure dagli occhi dovevamo scoprire la natura di un disturbo...⁴¹”

Dal libro “*Sinuhe L’egiziano*”

Dall'idroterapia di Ippocrate e poi di Priessnitz e Kneipp, un altro passo avanti è stato compiuto con la *Vera Naturologia o Naturopatia Ortodossa di Luigi Costacurta*, ripresa e ampliata da Corrado Tanzi nel cosiddetto "Naturoidigenismo".

"La medicina naturale è fondata da un concetto dottrinale, il quale è ispirato alla legge termobiodinamica del calore che governa lo sviluppo e la proliferazione della vita morfologica e del grande sistema micro-organico."

L. Costacurta

Il Naturoidigenismo non è una terapia, ma è un approccio strettamente legato ai principi di Etica che educa le persone alla libertà e all'autogestione del proprio benessere.

Tra le sue caratteristiche più rilevanti, ricordiamo:

- il rifiuto a curare il singolo sintomo;
- la normalizzazione dei processi di nutrizione (pelle, polmoni, reni, ecc.);
- la normalizzazione dei processi di eliminazione (pelle, polmoni, reni, fegato, ecc.);
- il ripristino dell'equilibrio termico del corpo;
- il controllo della tossiemia;
- la Forza di Autoguarigione.

Secondo la concezione fondante del Naturoidigenismo, il corpo è un solo organo, e ha una sola funzione, la Vita.

⁴¹ Cit. da Corrado Tanzi, "Naturoidigenismo - star bene con gli elementi naturali e le nostre forze vitali", Il gufo editore, I Edizione gennaio 2021

Come scrive Corrado Tanzi, "lo stile di vita moderno (caratterizzato da alimentazione scorretta, pasti consumati in fretta, cibi industriali, e cattive associazioni) predispone il nostro organismo a una graduale, a volte lenta, a volte più veloce, degenerazione. Una delle cause principali è l'abnorme lavoro digestivo che, concentrando il flusso sanguigno nel tubo digerente, crea una vera e propria febbre gastrointestinale e un aumento della temperatura che col tempo diventa cronico. L'eccessivo riversamento di sangue nelle mucose del tubo digerente priva la pelle del normale flusso circolatorio ematico con conseguente raffreddamento periferico configurando uno squilibrio tra la temperatura esterna e quella interna del corpo."

"Tutte le malattie suppongono febbre, e la febbre gastrointestinale costituisce la natura intima di tutti i processi morbosi."

Manuel Lezaeta Acharan

Manuel Lezaeta Acharán (Santiago del Cile, 7 giugno 1881 – Santiago del Cile, 24 settembre 1959) è stato uno scrittore cileno. Considerato uno dei padri fondatori della naturopatia, sviluppò la cosiddetta "Dottrina Termica" che insegna come mantenere e recuperare la salute grazie al ripristino dell'equilibrio termico tra la temperatura interna e quella esterna del corpo.

Poiché dalle intuizioni di Manuel Lezaeta Acharan sappiamo che lo squilibrio termico tra la temperatura interna e quella esterna può portare alla modificazione dei processi metabolici, per ripristinare tale equilibrio, è indispensabile partire da un'alimentazione corretta, associando alla stessa tecniche basate sull'uso degli elementi naturali, tra le quali appunto, l'Idrotermofangopratica.

5.3 - L'IdroTermoFangoPratica per il Forame

Ovale Pervio

Come spiega Corrado Tanzi nel suo "Naturoidigienismo - star bene con gli elementi naturali e le nostre forze vitali", l'uso dell'acqua mira alla normalizzazione dello stato di salute mediante diverse applicazioni, interne ed esterne al corpo, parziali o generali.

L'azione dell'acqua permette infatti di decongestionare e disinfiammare, di attivare l'irrorazione sanguigna periferica, di stimolare la naturale osmosi, di riequilibrare il sistema neurovegetativo ed endocrino e di amplificare il sistema immunitario, inducendo reazioni che comprendono la percezione di calore diffuso su tutto il corpo, e l'arrossamento della pelle.

Le tecniche di Idrotermofangopratica hanno un ruolo di primaria rilevanza nel favorire:

- la disinfiammazione;
- la disintossicazione;
- la stimolazione della vitalità dell'intero organismo.

Le tre fasi da seguire e rispettare sono:

- A. la fase di disintossicazione;
- B. la fase di rivitalizzazione;
- C. la fase di stabilizzazione.

La prima mira a drenare i sovraccarichi organici per ristabilire l'equilibrio termico del corpo attraverso un'alimentazione specifica da seguire per un periodo iniziale, la quale alleggerisce i cosiddetti organi emuntori (pelle, fegato, reni, apparato digerente).

A proposito di tale fase, il piano alimentare prevede di eliminare alcuni alimenti specifici:

- gli alimenti che producono "colle" e quindi muchi (cibi che contengono amidi e latticini);
- gli alimenti che contengono zuccheri;
- gli alimenti industriali e raffinati.

Al contempo, promuove tecniche di disintossicazione quali:

- la cura del limone tramite l'assunzione di succo di limone al mattino a digiuno;
- la tisana Costacurta (una miscela di erbe) da assumere sempre al mattino a digiuno.

In associazione al piano alimentare, si consiglia l'uso di impacchi con una borsa dell'acqua calda, o pezzuole calde applicate a giorni alterni sul fegato e sui reni. Per potenziare l'effetto

detossinante è consigliabile procedere con applicazioni di cataplasmi di terra e argilla sul ventre. Tali pratiche aiutano la disintossicazione degli organi emuntori.

La seconda fase di rivitalizzazione mira a ricompensare l'organismo di sostanze vitalizzanti dopo la detossinazione.

Nella rivitalizzazione, il piano alimentare comprende cibi regolatori e vitalizzanti quali i cibi crudi, le alghe, i lieviti, i germogli, lo yogurt, la frutta e la verdura, oltre a tisane di equiseto, la clorofilla, acerola, rosa canina, polline, pappa reale, alga spirulina, ecc.. Dal punto di vista delle pratiche, le più indicate sono:

- frizioni
- spazzolature a secco;
- bagni genitali;
- impacchi e cataplasmi o fregagioni sul ventre;
- esercizio fisico;
- esercizi e tecniche di respirazione all'aria aperta;
- bagni d'aria, di luce e/o di sole.

Va da sé che l'aria e la luce diretta del sole sono i migliori rivitalizzatori che esistano in natura. Un altro esercizio utile è la camminata a piedi nudi sull'erba, soprattutto l'erba del mattino, fresca di rugiada, capace di lavorare sulla psiche e sul sistema nervoso.

L'ultima fase - la stabilizzazione - ha la funzione di mantenere l'equilibrio termico ed osmotico del corpo, procedendo - come spiega L. Costacurta⁴² - alla stabilizzazione "dell'equilibrio termico delle temperature interna ed esterna del corpo, il quale governa il processo biofisiologico di tutta la struttura organica, che come sappiamo, dipende dalle funzioni di nutrizione ed eliminazione".

Lo scopo è sostenere l'organismo e le sue funzioni alterate a causa di carenze costituzionali e genetiche, deficienze d'organo acquisite e cronicizzate, deficit funzionali dovuti a traumi psico-emotivi o fisici. Da considerare caso per caso sia sul piano nutrizionale e integrativo sia su quello delle pratiche consigliate.

⁴² L. Costacurta, cit. in "Naturoidigienismo - star bene con gli elementi naturali e le nostre forze vitali", Corrado Tanzi, Il gufo editore, I Edizione gennaio 2021

5.4 - Tecniche di Idrotermofangopratica

Le tecniche di Idrotermofangopratica hanno un potere riequilibrante e riarmonizzante che coinvolge l'intero organismo. Tuttavia, in caso di PFO è importante considerare che buona parte di tali pratiche sono preferibili solo quando il Forame è già stato risolto; viceversa, pratiche troppo forti (ossia con stimoli forti) potrebbero portare ad esiti incerti, innescando reazioni tutto fuorché auspicabili.

Dunque, solo nel caso specifico di un Forame Ovale Pervio già risolto, si dovrà considerare la possibile presenza di un ristagno linfatico e venoso negli arti inferiori. In tal caso, si valuteranno le seguenti tecniche mirate a promuovere l'omeostasi circolatoria in tutto il corpo:

- gambiluvi - pediluvi caldi e freddi alternati fino al polpaccio;
- pediluvio o gambiluvio più doccia caldo-fredda sopra al ginocchio o fino all'anca (in considerazione dello stato circolatorio);

Un'altra pratica consigliata dal Naturopata Breuss⁴³, consiste nell'alzare alternativamente le gambe per poi scuoterle sette volte, come segue:

1. sollevare in alto la gamba destra per cinque-otto secondi;
2. scuoterla per altri cinque-otto secondi;
3. riportare la gamba in posizione iniziale per cinque-otto secondi;
4. alzare la gamba sinistra, mantenendola ferma per cinque-otto secondi;
5. scuoterla per altri cinque-otto secondi;
6. riportare la gamba in posizione iniziale per cinque-otto secondi.

Si consiglierà inoltre di seguire le tre fasi riportate precedentemente in particolar modo per favorire l'espulsione organica delle sostanze tossiniche assorbite a seguito dell'intervento.

⁴³ Rudolf Breuss, naturopata austriaco

Capitolo 6. Medicina Tradizionale Cinese

6.1 - Una storia millenaria in pillole

La Medicina Tradizionale Cinese affonda le sue radici nel bacino del fiume giallo e cresce, estendendo i suoi rami nel corso di più di 2500 anni di pratiche mediche che comprendevano varie forme di fitoterapia, agopuntura, massaggio, esercizio, e terapia dietetica. La leggenda attribuisce la sua origine al periodo dei Tre Augusti e dei Cinque Imperatori, associando la sua nascita a figure come il leggendario Imperatore rosso Shennong e l'Imperatore Giallo Huang Di.

Dell'Imperatore rosso Shennong si narra che ingerisse piante e acqua di sorgente per trovare una dieta sicura per il suo popolo, imparando così a distinguere le erbe tossiche dalle piante curative. Huang Di, l'Imperatore Giallo, è considerato il padre dell'agopuntura e della moxibustione.

I passaggi storici fondamentali coincidono con dinastie che vanno dal 2070 a.C. al 907 d.C., a cui si fa risalire la nascita e l'evoluzione delle diverse forme di MTC.

1. (2070 – 1600 a.C.) - Dinastia Xia - Medicina Ancestrale

Alla nascita della civiltà cinese, si crede che le malattie siano causate da comportamenti che fanno soffrire gli antenati e che dunque la guarigione si possa ottenere con preghiere e rituali volti a ingraziarseli.

2. (1600 e il 1046 a.C.) - Dinastia Shang - Medicina Sciamanica e Demoniaca

La figura dello sciamano e del medico coincidono. Si praticano esorcismi, incantesimi, rituali divinatori e sacrificali. Le cause delle malattie sono di origine celeste (divina o demoniaca), oppure provocate da parassiti e insetti. Lo sciamano ricorre principalmente alla preghiera, potenziata, in qualche caso, da sostanze medicinali ed elisir rinvigorenti, derivati da erbe come decotti e bevande fermentate.

3. (1046 e il 256 a.C.) - Dinastia Zhou - La specializzazione dei Medici

Il ruolo del medico e dello sciamano si separano e i medici si specializzano in dietisti, internisti, chirurghi e veterinari. L'agopuntura viene impiegata in maniera del tutto empirica. La leggenda racconta di un guerriero che, colpito da una freccia, trovò in realtà sollievo ai dolori causati da una fastidiosa lombosciatalgia.

4. (770 – 221 a.C.) - Primavera e Autunni e Stati Combattenti - La fase embrionale del sistema teorico MTC

La civiltà Cinese cambia drasticamente: in un periodo di grande fermento e crescita ad ampio spettro, vediamo figure fondamentali quali Confucio e Lao-Tsu, che intorno al 600 a.C., elabora il concetto di *Tao* da cui prende il nome il movimento filosofico del Taoismo. *“Dal Vuoto nasce l'Uno, dall'Uno il Due, dal Due il Tre, dal Tre nascono le Diecimila cose.”*

Alla fine del periodo degli Stati Combattenti nascono due teorie fondamentali:

1. la teoria della vitalità e della natura o dello Yin e Yang;
2. la teoria dei cinque elementi.

5. (221 a.C. 220 d.C.) - Dinastie Qin e Han - La nascita della teoria medica

L'unificazione della Cina sotto Qin, che si dichiara primo imperatore, porta uniformità anche sul terreno medico. Nella successiva dinastia Han, emergono diversi classici fondamentali della medicina tra cui il Neijing (Classico di Medicina Interna) considerato la Bibbia della MTC, il quale contiene concetti come i meridiani, il qi, il sangue e i fluidi, la costituzione corporea, l'eziologia e la patogenesi e la differenziazione della sindrome, nonché l'agopuntura, il trattamento con decotti, la prevenzione.

Intorno al 200 d.C., nasce il primo medico chirurgo nella storia della medicina cinese, nonché l'inventore del primo anestetico al mondo e del “gioco dei 5 animali”, una ginnastica medica con le movenze della tigre, del cervo, dell'orso, della gru e della scimmia. Nasce così l'antenata del Qi Gong.

6. (220 – 589 d.C.) - Tre regni - Fitoterapia e alchimia

Mentre tre diversi Imperatori si contendono il diritto di successione della Dinastia, in un periodo di guerre e continui colpi di Stato, i medici sono costretti a fare pratica con un gran numero di trattamenti per lesioni e malattie. Ciò porta al rapido sviluppo della medicina

clinica e dei farmaci clinici. Contestualmente, grazie agli scambi culturali con l'India e il Sudest asiatico, il Buddhismo e la medicina Ayurvedica arricchiscono una medicina la cui radice fondamentale affonda nella filosofia taoista, mentre l'alchimia favorisce i progressi della farmacologia: le piante e i minerali sono i depositari di speranze d'immortalità e di guarigione.

7. (589 – 907) - Dinastie Sui e Tang - Lo sviluppo dell'eziopatogenesi e dell'agopuntura

Nell'arco di circa tre secoli, nascono e si ramificano discipline come la scienza del polso, l'eziologia e la patogenesi, l'agopuntura e la moxibustione. La cultura prospera e la medicina cinese integra e incorpora conoscenze mediche straniere provenienti dall'India e dalla Persia.

8. (907- 1368) - La fase della svolta accademica – Cinque dinastie e dieci regni, le Dinastie Song e Yuan

Dopo cinque dinastie di breve durata, e dieci regni nel sud del paese, la dinastia Song riunisce la Cina, dando il via ad un periodo di grande progresso che vede l'emissione a livello nazionale della cartamoneta, il primo utilizzo noto della polvere da sparo e la prima rilevazione del nord tramite una bussola. Nel 1213 Gengis Khan raggiunge la Grande Muraglia e invade la Cina.

Durante la Dinastia Song, nasce l'Università di Medicina Cinese di Nanchino.

La MTC compie notevoli progressi sotto vari aspetti: ad esempio il prototipo della tecnica "vaccina" per prevenire il vaiolo è apparso in Cina, creando un precedente nella immunologia.

Nascono quattro scuole di pensiero:

1. Scuola della Refrigerazione
2. Scuola dell'Attacco e della Purgazione
3. Scuola della tonificazione della Terra o Scuola della Tonificazione di Milza – Pancreas e Stomaco
4. Scuola della Nutrizione dello Yin.

Le opinioni delle varie scuole ampliano sia la teoria della medicina tradizionale cinese, sia il contenuto della differenziazione e del trattamento della sindrome clinica. Contemporaneamente vengono pubblicati trattati sulla pediatria, la ginecologia, la dermatologia e la dietetica.

6.2 - Le fondamenta del *palazzo*

Nelle fondamenta di un *palazzo* tanto maestoso come quello della Medicina Tradizionale Cinese, troviamo la filosofia Taoista, il concetto di natura (microcosmo e macrocosmo), la teoria dell'equilibrio dinamico tra gli opposti Yin Yang e i 5 movimenti/elementi (Wu Xing), e l'energia Qi con le sue funzioni.

Il Taoismo

*Il Tao che può essere compreso
Non è il Tao eterno e infinito
Perché se un'idea può essere espressa con le parole
Non può essere infinita
Ecco perché questo Tao non descrivibile con le parole
È la fonte di tutto lo spirito e di tutta la materia;
Semplicemente esprimendo se stesso,
È la madre di tutte le cose create.
Non desiderare la materia
È riconoscere la libertà della spiritualità
e desiderarla è soffrire
per la sua mancanza.
Ancora, queste due cose, materia e spirito,
così diverse per natura, hanno la stessa origine.
L'unità è il mistero dei misteri,
e la porta per la spiritualità.*

(Capitolo I, Tao Tè Ching⁴⁴)

Se prendiamo per buona la traduzione che definisce Tao come “Via” – o meglio: se scegliamo quella come la nostra preferita – allora possiamo immaginare che Lao Tzu, circa quattro secoli prima di Cristo, nello scrivere il primo di 81 capitoli del suo Tao Té Ching, intendesse metterci in guardia e dirci che per quanto si possa parlare di Tao, le parole che sceglieremo non basteranno, né serviranno. Perché? Perché quello che può essere spiegato con le parole dei mortali non può avere la pretesa di abbracciare - tantomeno di spiegare - un concetto immortale come il Tao in sé: una Via infinita, ineffabile, indicibile e cosmica che tutto comprende e da cui tutto ha origine.

⁴⁴ Claudio Lamparelli, scrittore, traduttore, studioso di storia delle religioni, è autore di *L'altro Gesù* e, per Mondadori, ha pubblicato *Tecniche della meditazione orientale*, *Tecniche della meditazione cristiana*, *Le vie dello spirito* e *Aforismi su Dio*.

Nella cosmogonia ciclica del Tao, all'inizio del tempo, il Tao era in uno stato indifferenziato (da wu ji - 无极 = assenza di differenza) e così pare essere rimasto fino al momento della differenziazione tra Ying e Yang. E dunque, se cercassimo una risposta comprensibile al mondo occidentale per l'altrettanto occidentale domanda "a cosa serve il Tao?", potremmo dire che serve a tornare all'unità, a ricongiungerci all'universo (al Tao) e all'immortalità (Xian), attraverso la meditazione, e la pratica di una vita sana vissuta per bene.

Nonostante tali finalità ci possano apparire fin troppo semplicistiche, va detto che se davvero lo fossero, buona parte di ciò che rende difficile le nostre esistenze, e ci fa ammalare, cesserebbe di esistere: capendo davvero il Tao, e riuscendo ad applicarlo alle nostre vite, potremmo, infatti, raggiungere l'immortalità (detta Xian) e ritornare allo stato di Wuji, energia pura, dissolvendoci nell'Uno, quindi nel Tao. Tuttavia, anche se il Tao è probabilmente la religione che più di tutte rispecchia e rispetta gli esseri viventi, nonché la quinta al mondo per diffusione, è anche tra le meno conosciute⁴⁵, nonché le meno comprensibili, soprattutto per le nostre menti occidentali forgiate dalla religione Cristiana e dal materialismo cartesiano.

Per avvicinarci, pur da lontano, a qualcosa che somigli a una minima comprensione dei principi base del Tao, potremmo azzardare un esercizio di immaginazione, prendendo in prestito la penna di Ungaretti⁴⁶ e la sua straordinaria capacità di sintesi. Un uomo capace di racchiudere l'intero universo delle guerre viste dai soldati in otto parole - Si sta come d'autunno sugli alberi le foglie - potrebbe forse riscrivere gli 81 capitoli - stanze - del Tao in poche, pochissime, righe.

Torna all'uno.

Ascolta, non parlare a vanvera,

sii gentile e umile, non agitarti, non esagerare,

ama, non puntare a cambiare il mondo, né a guidarlo.

sii tenero e versatile, come un neonato.

Se poi provassimo a sintetizzare ancora, ecco che avremmo una lista di aggettivi capaci di indicarci la Via: APERTO - UMILE - GENTILE - RILASSATO - MISURATO - TENERO - VERSATILE. Proprio come un neonato, ossia come un essere puro, semplice, curioso, che si meraviglia, ed è disposto a imparare e cambiare. Il neonato che siamo stati tutti è quanto di

⁴⁵ "Tutt'oggi malgrado sia la quinta religione al mondo per diffusione, paradossalmente è risaputo che sia anche la meno conosciuta, ma probabilmente è quella che più rispecchia e rispetta gli esseri viventi." Angela Errico, co-fondatrice di Tian Lab <https://www.tianlab.it/il-taoismo-spiegato-agli-occidentali/>

⁴⁶ Giuseppe Ungaretti (Alessandria d'Egitto, 8 febbraio 1888 – Milano, 1 giugno 1970) è stato un poeta, scrittore, traduttore e giornalista italiano.

più versatile ci sia in un essere umano, ad un solo passo dall'unità; per contro, il neonato di certo non è saccente, arrogante, presuntuoso; non pretende di cambiare il mondo, né di comandarlo; non è complicato (ha bisogni semplici); non è cocciuto (passa dallo strisciare al gattonare senza farne questioni di principio).

Per il Taoismo, l'universo è un organismo in perenne movimento ed evoluzione, guidato dai dettami della "Via" (Tao) che ci chiede di pensare agli opposti e di tradurli in un unicum, cambiando i pensieri e il nostro modo di vedere e vivere il mondo.

Nella Vita tutto ha uno scopo e tutto ciò che succede nel macrocosmo (l'universo) succede nel microcosmo (l'uomo); l'Uomo si trova al Centro tra il Cielo e la Terra, tra le forze visibili e invisibili, e come parte del grande quadro della natura risponde alle sue leggi.

L'essere umano, per adeguare il suo comportamento al fluire degli eventi, deve semplicemente comprendere la realtà in una trasformazione olistica, che riguardi cioè tutto l'essere, spirituale e fisico.

Per il Taoismo, l'armonia è ricercata attraverso il Wei-Wu Wei, l'agire senza agire, non un'inerzia passiva, ma la scelta di assecondare il Tao, non facendo niente più di quanto serve.

Allo stesso tempo, il Tao ci chiede di non voler capire le cose, di non cercare di comprendere il Tao, perché il Tao è dentro ogni cosa, dentro di noi, e non ha bisogno di essere compreso.

Lao Tzu ci dice anche di non pensare, di lasciarci andare, ci invita a desiderare e a lasciare che le cose arrivino così come devono arrivare. Desiderare e lasciar andare sono concetti diversi e uguali.

Inoltre, nel Tao, nulla di per sé è un bene o un male: l'unico "male" sta negli eccessi attuati dagli esseri viventi e il riequilibrio avviene naturalmente attraverso il *De* (virtù, potenza) che è l'azione del Tao, il cui movimento influenza ogni cosa.

Il Taoismo aiuta a trovare un equilibrio in tutto ciò che facciamo, per scoprire e conoscere prima di tutto noi stessi, poi la famiglia, il villaggio, la nazione e infine il Mondo.

Per riuscirci, si ricorre alla meditazione e alla riflessione, vivendo in armonia col Tao, in comunione con tutto ciò che esiste, e cercando al tempo stesso di tornare alla spontaneità del neonato per seguire il flusso naturale delle cose, "proprio come un artigiano dopo un lungo apprendistato impara ad esprimere la sua arte senza pensare, facendo solo ciò che serve".

La Teoria Yin Yang

Il principio fondamentale per conoscere e interpretare le leggi della natura e i suoi processi, è chiamato Yin Yang: ogni cosa che si può vedere, pensare e percepire nell'Universo ha due aspetti interdipendenti, opposti ma complementari, lo Yin e lo Yang, due elementi in cui ogni cosa esiste in relazione a un suo contrario.

Semplificando, lo Yang rappresenta un aspetto delle cose con attributi maschili, dinamici, attivi, luminosi, invisibili, leggeri, come anche il calore, e la crescita; mentre lo Yin rappresenta l'altro aspetto con caratteristiche di femminilità, silenzio, inattività, morbidezza, oscurità, materiale, interno, pesante, freddo.

Insieme, Yin e Yang, uniti e in costante crescita e trasformazione, sono il simbolo dell'armonia, e del confronto nell'interazione tra due energie che realizzano l'equilibrio.

5 Movimenti o 5 Elementi

L'interazione continua e costante tra Yin e Yang e l'eterno movimento hanno un'origine e delle fasi codificate in cinque stadi, chiamati appunto i cinque *Movimenti* che si susseguono l'uno dopo l'altro e l'ultimo riporta al primo, in un ciclo infinito.

Ognuno dei 5 Movimenti ha un nome altamente simbolico legato alla Natura:

1. Acqua;
2. Legno;
3. Fuoco;
4. Terra;
5. Metallo.

Secondo la teoria dei Cinque Movimenti o Wu Xing Xue, la Natura è formata da cinque Movimenti che rispecchiano la continua trasformazione di ogni cosa. A questi Elementi o Movimenti sono correlati una serie di cicli, organi, emozioni, e sapori che a loro volta costituiscono una serie di corrispondenze. Anche nel corpo umano si ritrovano questi elementi:

1. l'Acqua corrisponde ai reni e alla vescica urinaria;
2. il Legno al fegato e alla cistifellea;
3. il Fuoco al cuore e all'intestino tenue, così come anche ai concetti di "maestro del cuore" e di "triplice riscaldatore";
4. il Metallo al polmone, e all'intestino crasso;
5. la Terra, la base per ogni trasformazione, corrisponde alla milza e allo stomaco.

La Teoria degli Organi e Visceri

“Organi e visceri” sono termini che definiscono i sistemi funzionali degli organi interni nella MTC. Includono due grandi categorie:

1. i cinque organi *Zang*

1. Cuore
2. Fegato
3. Milza
4. Polmone
5. Rene

2. i sei visceri *Fu*

1. Stomaco
2. Intestino tenue
3. Intestino crasso
4. Vescica
5. Cistifellea
6. Triplice Riscaldatore.

La Teoria degli Organi e Visceri mette in relazione gli organi e i visceri con le funzioni energetiche, i 5 movimenti, le caratteristiche Yin Yang, e le qualità psico-emotive.

Le cinque emozioni primarie sono:

1. Gioia	Cuore	Fuoco
2. Rabbia/collera	Fegato	Legno
3. Rimuginazione/preoccupazione	Milza	Terra
4. Tristezza	Polmone	Metallo
5. Paura	Rene	Acqua

I suoni associati sono i seguenti: per il Fuoco è il riso; per il Legno sono le grida; per la Terra è il canto; per il Metallo è il pianto; per l'Acqua sono i gemiti.

Secondo questa visione, possiamo pensare alla relazione tra un organo e un determinato tipo di emozione ad esso associata, riuscendo così a inquadrare i rapporti psico-somatici o somato-psichici: un eccesso di tristezza, ad esempio, colpirà in maniera preferenziale le funzioni del polmone, ossia l'organo ad essa correlato; viceversa quando le funzioni del polmone sono pregiudicate, la tristezza tenderà a crescere.

6.3 - Il Forame Ovale Pervio in ottica MTC

Per sapere come la Medicina Cinese vede il Forame Pervio, e i trattamenti ad esso relativi, partiamo dalla *semiotica*, ossia dalla disciplina che studia i segni e i sintomi di ogni paziente. I segni vanno intesi come elementi che ancora non configurano né un disturbo, né un disequilibrio, mentre i secondi - i sintomi - sono le indicazioni che attestano un disequilibrio.

Per la diagnosi, il terapeuta raccoglie tutti i segni e i sintomi attraverso un'anamnesi fatta di cinque atti complementari e in uno specifico ordine:

1. osservare, ispezione della lingua;
2. ascoltare;
3. toccare;
4. palpazione del polso;
5. olfattare.

Osservare permette di cogliere i tre aspetti seguenti:

1. la valutazione dello Shen: ciò che viene colto attraverso l'osservazione della vitalità del paziente, il respiro regolare, la luminosità dello sguardo, la chiarezza mentale;
2. la valutazione della costituzione fisica;
3. la valutazione della personalità attraverso lo studio dei movimenti del corpo, dell'eloquio, della vitalità.

Circa l'anamnesi, essa si rivela fondamentale per ogni buona diagnosi, così come l'attenzione a come il paziente descrive il disturbo che lo ha portato in ambulatorio e il corollario di sintomi che spesso lo accompagnano.

Le cause responsabili delle disarmonie che avvengono all'interno dell'organismo si distinguono in:

- A. fattori interni - sentimenti, costituzione;
- B. fattori esterni - energie esterne o climatiche;
- C. fattori misti - abitudini e stili di vita.

I fattori interni sono dati dalla costituzione e dai sette sentimenti, poiché in MTC il rapporto tra costituzione e sentimento è molto profondo: ad ogni organo o viscere è, infatti, associato un sentimento, così come ogni sentimento ha influenza su un organo o viscere.

Le cinque volontà sono le cinque tensioni o orientamenti costituzionali (ossia presenti da sempre e che caratterizzano lo stato emotivo per tutta la vita) di ogni organo: l'impetuosità

per il fegato; l'allegria per il cuore; il pensiero per la milza, l'interiorizzazione per il polmone; la prudenza per il rene. Tali cinque volontà sono legate alle potenzialità della persona e seguono l'andamento del Jing, del temperamento e della tipologia.

I sette sentimenti, invece, corrispondono alle emozioni di alto voltaggio poiché il numero sette è il simbolo della forza che si irradia e che è un tipo di forza difficile da controllare; il sette è anche il numero della responsabilità, essendo sette gli orifizi della testa che comunicano con i sette orifizi del Cuore e i cinque sensi, come le cinque emozioni Kan che diventano sette sentimenti Qing, proprio grazie alla scelta personale (il ché ci dice come la realtà cambi a seconda di come cambia nel tempo il nostro modo di guardare, sentire, ascoltare, ecc.). Tali sette sentimenti prendono vita dal Cuore, dal centro, e sono movimenti di energia in risposta a stimoli esterni, legati allo Shen e alla Yuan qi, indicando come la carica psichica si orienti nel mondo attualizzandosi in scelte. I problemi possono nascere quando i sentimenti si cronicizzano nel tempo e sono in eccesso, senza che la persona ne sia consapevole, o al contrario lo sia e li reprima.

In tali casi, colpiscono l'organo ad essi associato, lo Shen, e consumano lo Yin, generando Calore falso e fuoco.

- La collera fa salire il Qi e colpisce il fegato.
- La gioia eccessiva abbassa il Qi e colpisce il cuore.
- La rimuginazione annoda il Qi e colpisce la milza.
- La preoccupazione colpisce la milza e il polmone.
- La tristezza dissolve e disperde il Qi e colpisce il polmone.
- La paura fa scendere il Qi e colpisce i reni.
- Lo shock altera l'asse Reni - Cuore.

Tra i fattori esterni, comprendiamo le energie esterne che raggiungono l'interno dell'organismo creando disarmonie: freddo, calore, fuoco, umidità, vento, secchezza. Tra i fattori misti, distinguiamo attività mentale, lavoro fisico, attività sessuale, e alimentazione.

Le cinque anime vegetative sono:

1. Hun - anima eterea, onirico, chiaroveggenza; legno
2. Shen - consapevolezza, la mente; fuoco
3. Yi - intelletto; terra
4. Po - vita vegetativa, anima corporea; metallo
5. Zhi - volontà. acqua

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese, lungo il corpo umano scorrono canali di energia (Qi) detti *meridiani*, analoghi a vasi o ad arterie, che formano un sistema organico. Si tratta di flussi energetici di materia fine non riscontrabili direttamente a livello sensoriale.

Il sistema dei dodici meridiani nel corpo umano è composto da sei meridiani Yin e sei meridiani Yang: i meridiani Yin sono associati agli organi interni, mentre i meridiani Yang sono associati alle parti del corpo che si muovono. I sei meridiani che originano dai visceri sono Yang, i sei che originano dagli organi sono Yin.

A proposito di meridiani, va ricordato come essi siano un *continuum* in senso filosofico, di gestione e di osservazione fisiologica, e di gestione della patologia. Tale *continuum* parte dal polmone e arriva al fegato: all'ingresso di un fattore patogeno nell'organismo, il primo meridiano che lo gestirà è il polmone, chiedendo aiuto al grosso intestino che accenderà un po' di Yang. Un esempio lo troviamo pensando a quando abbiamo un leggero raffreddore e iniziamo a sudare, oppure facciamo una sauna appunto per eliminare i patogeni esterni.

Attraverso il Triplice Riscaldatore inferiore e con i Reni si avvia la sudorazione. Se il fattore patogeno arriva allo Stomaco, porta un eccesso di calore, dunque secchezza, tra cui ad esempio stipsi. Viceversa la dissenteria è eccesso di umidità.

L'eccesso di calore inizia ad essere innanzitutto ingravescente nello Stomaco. Quando l'organismo gestisce bene la Terra e tutto ciò che è in entrata, non produce eccessivo calore ed ecco allora che abbiamo una buona gestione dello Yang e di conseguenza anche dello Yin. L'eccesso di calore nello Stomaco può derivare o da un'alimentazione scorretta o da qualcosa che la persona porta dentro senza essere riuscita a trasformarla: tutto ciò che non è ben trasformato, infatti, produce calore. Per sua natura, il calore sale verso l'alto, il torace: i disturbi legati al Triplice Riscaldatore superiore a livello di torace, dunque a livello del Cuore, ci parlano della una gestione di un calore che probabilmente prima era un po' più basso.

Dopo aver osservato lo Stomaco, si passa al Cuore. Se qui c'è calore, parliamo di un fuoco Wo, che ricorda l'immagine di una brace sempre accesa, non un fuoco che divampa, dunque, ma una sorta di turba. Se il Cuore è turbato ecco che se ne manifesteranno le relative sintomatologie, quali difficoltà inspiratorie, palpitazioni, aritmie e altri disturbi sempre legati al Cuore che possono essere associati a questa istanza energetica.

Delle cinque anime vegetative (lo Zhi per il Rene, lo Hun per il Fegato, lo Shen per il Cuore, Yi per la milza e il Po per il Polmone), lo Shen del Cuore non deve essere mai perturbato. Quando capita che lo sia, non potendoselo permettere, il Cuore rimanda il carico all'Intestino Tenue, portando ad un ristagno di sangue turbato nei vasi. Affinché questo

sangue non rimanga compresso e stravasi, il Tenue dovrà alleggerirlo, affinché il Fegato lo possa elaborare, perchè è il Fegato che elabora il sangue che gli arriva dal Cuore.

A sua volta, se l'Intestino Tenue non riesce a gestire l'eccesso di calore, lo rimanda alla Vescica. Il percorso dell'Intestino Tenue parte dal mignolo, gira dietro e va nelle scapole e in direzione della colonna vertebrale, sul meridiano della Vescica, al punto 43V.

Tale punto 43V si trova a metà strada tra il 42V e il 44V:

- 42V è la casa del PO, del passato, Polmone, lasciare andare;
- 44V è il Cuore, lo Shen, che racchiude e si tratta per tutte le sintomatologie di cuore del passato.

Tra di loro, si trova appunto il 43V, una sorta di *ponte del tempo* tra il Triplice Riscaldatore Superiore collegato alla connessione, e il Triplice Riscaldatore Mediano che è collegato all'interiorizzazione e alla capacità di oggettivizzare le cose. Il punto 43V è dunque il *trait d'union* tra il Polmone e il Cuore.

Oltre al 43V, un altro punto da tenere in considerazione è il 17V che agisce sul diaframma, la linea che da un lato massaggia tutti gli organi, e che a livello energetico è l'unione tra la parte digestiva e la parte respiratoria. Trattare il 17V è utile per tonificare il sangue.

Anche nel suono della voce del paziente si può ritrovare un riscontro, in un "mantice sonoro" che potrebbe quindi risultare soffiato.

Poiché è la pressione polmonare dopo la nascita che chiude il setto, potremmo quindi chiederci se siano state la bassa energia del polmone, oppure una sua turba, mossa dal cuore, ad aver causato la mancata chiusura.

Nel parlare del Forame Pervio e della ricerca in corso, con l'insegnante di Medicina Cinese Tradizionale della ConSè, Roberto Poli, mi sono sentita porre una domanda che trovo utile ai fini della trattazione: "Hai più paura o preoccupazione per il futuro, il presente o il passato?"

La mia risposta è stata il futuro, proprio perché, come ho riferito, mi sento "poco individuata", ossia, in altri termini, faccio fatica a trovare *il mio posto nel mondo*. A questo snodo della conversazione, l'insegnante mi ha suggerito di trattare anche un altro punto, il 14F poiché, ogni notte, il 14F comunica con il nostro Ministro del Cuore 1, e ci chiede se siamo disposti a lasciare andare tutte le cose, gli schemi personali e familiari che ci condizionano, che mettiamo in atto e ci raccontiamo per difendere il cuore. "Lasciare andare" significa permettere all'energia del 14F di passare a Bāihùì, il *punto delle 100 riunioni*, GV20. Come nell'espressione "la notte porta consiglio", quando l'energia del Fegato sale fino alla testa, arriva anche la *chiarezza* delle cose e della gestione di tutti i nostri traumi (Vaso

Governatore) ma solo se, mentre dormiamo - dunque in una fase di non controllo - siamo disposti a *lasciare andare* ciò che abita dentro di noi a livello inconscio.

Il 14F è la *porta del tempo*, un punto che si può trattare in digitopressione per tonificare il Qi del Fegato, raffreddare il sangue e dirigere il Fuoco verso il basso.

Nella mia situazione il PFO, per la MTC mi parla di collegamento tra il triplice riscaldatore superiore (che corrisponde alla connessione) e il triplice riscaldatore mediano (associato alla sintonizzazione). Mi suggerisce quindi la riflessione sulla mia capacità di sapermi connettere con la voce dell'Uno per poterla sintonizzare nel mio cuore; e sintonizzare le frequenze del mio cuore per connettersi alla tanto amata unità e portarla qui nella vita di tutti i giorni: saper ascoltare e riconoscere la voce del cuore e del cielo, favorirne la comunicazione per trovare e vedere il mio posto qui nel mondo.

In questo quadro inoltre, oltre ai punti e ai meridiani, la Medicina Tradizionale Cinese ci aiuta a riflettere sul concetto di *accoglienza*: nonostante io abbia scelto di chiudere il Forame, la sua gestione energetica mi ha comunque lasciato un'opportunità assimilabile all'antica arte del Kintsugi. Ossia, quando qualcosa si rompe (e quindi *ci* rompe), riuscire a trasformarla in una cosa ancora più bella, unica e preziosa, riempiendo d'oro le fratture e le esperienze che la vita ci porta.

Quella che mi ha accompagnato per buona parte della vita come una *porta lasciata aperta* e che dopo l'intervento è diventata la cicatrice di una sutura, resta uno spunto pieno di bellezza e di unicità. In tal senso, mi ha lasciata ammaliata la correlazione dei nomi dei vari punti consigliati con il titolo che ho scelto per questa tesi in cui, infatti, si parla spesso di porte, il ché mi fa riflettere sul mio rapporto con le porte, lasciate socchiuse perché non in grado di scegliere. Mi parla molto della mia autostima, della mia assertività, del mio sapermi ascoltare, della mia chiarezza interiore riguardo le scelte da compiere, del mio essere determinata in questo senso, del mio sapermi assaporare e vivere la vita con godimento e soddisfazione, sulla percezione di potermela meritare così da *vedere* il mio posto. Ecco allora forse il vero motivo della decisione per l'intervento: sapere che a volte certe porte vanno chiuse, perché chiuderle è buona cosa, tenendo con noi gli insegnamenti appresi, ma lasciando il passato al passato per non farlo più entrare nel presente, così da poter davvero decidere quali porte lasciare aperte, e avere consapevolezza per tali scelte. Come, infatti, ogni altra condizione congenita, lo spunto per chi ha un Forame pervio, operato o meno, è prendere ciò che abbiamo di diverso, non convenzionale o fuori standard come qualcosa che ci rende unici, comprese tutte le nostre fragilità.

Infine, l'ultimo suggerimento di matrice MTC, riguarda il prenderci cura di noi stessi, diventare la Madre di noi stessi, connettendoci con la parte più fragile di noi per farla stare bene, fornendole gratificazione e amore per noi stessi, anche nelle piccole cose di tutti i giorni e nella scelta delle parole che usiamo per raccontarci. A proposito di parole, come spiega Roberto Poli, "tutti attiviamo dinamiche autosabotanti, soprattutto quando non siamo in connessione con il Cuore, o quando il Cuore è turbato, o in disarmonia. L'espressione del cuore arriva sulla lingua, e il linguaggio, in questo stato può essere autosabotante. L'importante è accorgersene."

La scelta è nostra.

Capitolo 7. Conclusioni

Per la medicina, il Forame Ovale Pervio, come abbiamo visto, non è una cardiopatia, né un difetto cardiaco, ma il residuo di una condizione fetale che per qualche motivo circa il 30% della popolazione lascia così come si presenta alla nascita. Spesso non dà sintomi, ma quando accade, può essere tra le concause della cefalea con aura, e addirittura portare a trombi e ictus. In tali evenienze, se necessario, la chirurgia prevalente interviene tramite l'impianto di un device che chiuda artificialmente il foro. Solo in alcuni casi, permette di intervenire con una sutura chiamata "Noblestich".

Negli ultimi anni, la stessa medicina ufficiale si è accorta che ogni forame pervio ha caratteristiche a sé e, come tale, va trattato, aprendosi di recente verso un approccio più integrato che vada al di là del sintomo e dell'organo per considerare l'intera storia clinica del paziente.

In questo quadro, gli approcci integrati stanno trovando uno spazio crescente anche nell'universo delle cosiddette scienze ufficiali, e tra di essi abbiamo trattato di Psicosomatica, di Bioenergetica e Massaggio dell'Anima, di Riflessologia, di Tecnica Metamorfica, di Idrofangotermoterapia, e infine di Medicina Tradizionale Cinese, per capire come ognuna di tali discipline inquadrì il Forame e quali siano quindi i suggerimenti terapeutici e le pratiche consigliate.

Sorprendente, o forse non molto per me, è stato apprendere come il valore del significato per ogni disciplina esprima solitamente lo stesso concetto di base: un riassunto della formazione ed espressione della mia vita.

Per la Psicosomatica, il Forame Ovale Pervio è connesso al perdurare della pulsione verso l'Unità, e nello specifico verso l'unità con la madre, fonte della Vita, che a sua volta comporta un rifiuto della dualità tipica del nostro mondo e che si impone nelle forme irrisolte della solitudine e dell'isolamento.

Per la Bioenergetica, il Forame Ovale Pervio si lega sia al carattere masochista, sia all'orale: per il masochista vediamo il diritto negato di imporsi nella vita⁴⁷, per l'orale il bisogno di non avere bisogno, connesso alla percezione di un accudimento insufficiente e dunque ad una perenne insoddisfazione.

Con il Massaggio dell'Anima, il trattamento si sposta dall'oggi, ossia il presente, al momento della nascita e anche prima, lavorando su tutte quelle corazze, i blocchi, i tratti

⁴⁷ "Il masochista tiene fuori e tiene dentro" - L. Marchino, M. Mizrahi, "Il corpo non mente", Pickwick

caratteriali, che la Vita ci ha fatto imparare per difenderci e che non è detto che ci servano ancora.

Per la Riflessologia, il primo passo riguarda distinguere tra chi è stato operato, o ha in programma un intervento, e chi no. Nel caso di un Forame operato, dunque chiuso, l'obiettivo sarà quello di riarmonizzare tutte le maggiori funzioni (circolo arterioso e venoso, polmoni, circolo linfatico). Nel caso di un Forame Ovale Pervio non operato, considerando che il problema è spesso rappresentato da possibili coaguli, è importante trattare i fluidi del corpo per ridurre i sintomi, sostenere, tonificare, o supportare gli organi o gli apparati in eccesso o in vuoto, dunque in sovraccarico o in scarico.

Attraverso il Massaggio Metamorfico si può arrivare alla rielaborazione cosciente delle esperienze vissute a partire dal preconcepimento, ossia la fase pre-verbale in cui ancora non eravamo in grado di esprimerci, né di capire e dunque avere la visione di cosa ci stesse succedendo. Il Praticante opera attraverso sfioramenti leggerissimi sui punti riflessi della colonna, nella zona dei piedi, delle mani e della testa, andando a stimolare così le emozioni vissute dalla persona nel corso della sua intera gestazione.

Parlando di Idrotermofangopratica, abbiamo visto che anche se tali pratiche hanno un potere riequilibrante e riarmonizzante sull'intero organismo. Nel caso di un Forame Ovale Pervio già risolto, si dovrà considerare la possibile presenza di un ristagno linfatico e venoso negli arti inferiori. In presenza di un Forame non risolto, dunque Pervio, sono consigliabili stimolazioni lievi, capaci di produrre altrettanto lievi risposte, per quanto comunque efficaci.

A proposito di Medicina Tradizionale Cinese, in parallelo al trattamento dei punti, il suggerimento più prezioso che mi arriva da oltre cinquemila anni di storia e dal mio piccolo percorso di studi è quello di assecondare e proteggere la neonata e la bambina che ancora vivono in me, per diventare la madre di me stessa, e imparando al tempo stesso (con calma) anche a scegliere le parole con cui racconto e mi svelo al mondo.

Nel corso della tesi, ritorna più volte lo stesso concetto: la nostra specifica percezione del mondo determina il modo con cui affrontiamo la vita e col tempo costruisce quelle che la Bioenergetica chiama corazze o armature, che la Psicosomatica chiama fissazioni o blocchi e che a loro volta generano sofferenze, o nevrosi. Da una disciplina all'altra, cambiano i nomi e le diciture, ma come spero di essere riuscita a sottolineare, il *cuore* rimane lo stesso: c'è un legame tra tutto quello che sentiamo e come siamo, e questo legame ha origine fin dai primi momenti e ci accompagna fino al nostro ultimo respiro, determinando il nostro benessere o il suo contrario.

Come tutti, al momento della nascita, sono venuta al mondo con il Forame aperto, e come accade ad un terzo degli altri esseri umani del pianeta, invece di chiuderlo, ho deciso di lasciarlo così com'era. Forse ho avuto bisogno che quella porta restasse aperta, almeno fino a quando, invece, a otto mesi dalla diagnosi, ho deciso di chiuderla, curiosamente in parallelo con i miei studi in Naturopatia e con la scoperta delle discipline qui richiamate.

Nel corso degli ultimi anni, proprio grazie alla Naturopatia, ho avuto modo di conoscere una pluralità di materie, di tecniche e di pratiche. Il quadro che mi si presenta adesso, alla fine di questa mia prima tappa che coincide con la discussione della tesi, è un intero universo nel quale, oggi, mi sento come una formica davanti al Cosmo. Ciononostante, studiare mi ha - come accennato nell'introduzione - aperto a un approccio integrato che probabilmente sento mio fin dal primo battito del cuore.

Esattamente come ogni altro messaggio, il Forame Pervio è un segnale che io vivo e percepisco come una porta lasciata aperta, da cui il titolo della tesi. Questa porta nel corso del tempo è stata fonte di dolore, sofferenza e disagio, ponendomi fin troppo spesso in bilico tra la fame di unità e il rifiuto del dualismo tipico del mondo in cui viviamo. La scelta di chiudere la porta attraverso la sutura chirurgica ha cominciato a manifestare i suoi effetti, sia pure lentamente, aiutandomi nel discernimento, un compito che a lungo mi è risultato difficile. Ad oggi sto lavorando con pazienza, come l'Acqua, per accogliere i suggerimenti dei maestri che ho seguito durante il mio percorso di studi e farli miei.

“L’acqua non oppone resistenza. L’acqua scorre. Quando immergi una mano nell’acqua senti solo una carezza. L’acqua non è un muro, non può fermarti. Va dove vuole andare e niente le si può opporre. L’acqua è paziente. L’acqua che gocciola consuma una pietra.”

(Margaret Atwood⁴⁸)

⁴⁸ Margaret Atwood è una scrittrice e sceneggiatrice canadese, ambientalista, e autrice anche del romanzo "I racconti dell'ancella" da cui la serie Netflix.

Ringraziamenti

Ho intitolato questa tesi "Una porta lasciata aperta" e ora devo - e voglio - dire grazie a me stessa perché mi vedo alla fine di un percorso che ho portato fino in fondo. Ho avuto la forza di studiare, di impegnarmi, di trovare il tempo e la costanza. Ho superato i dubbi e le paure. In questi anni, soprattutto, sono andata oltre alla paura di farcela che mi ha seguito a lungo, frenandomi e fregandomi. Oggi e forse per la prima volta nella mia Vita, oltre a saper fare qualcosa, sto per ricevere anche un riconoscimento che lo attesti.

Nel viaggio che mi ha condotto qui, su questa pagina, ho avuto modo di essere accompagnata da alcune persone molto speciali alle quali va il mio grazie.

Ai miei genitori, innanzitutto perché esisto, e anche perché mi hanno mostrato con il loro vissuto il risultato del valore "impegno", come partecipazione alla vita.

A Stefano, il mio compagno. Fedele nel senso più profondo e ampio del termine. Fedele soprattutto a se stesso, al suo sentire, senza dubitarne mai anche quando tutto sembrava dire il contrario, questo per me è di grande esempio. Mi ha sempre sostenuta e, a differenza mia, ha sempre saputo che ce l'avrei fatta.

Ai miei figli perché mi hanno regalato tempo e pazienza. E anche tantissima gioia.

Alla mia amica Angela, Angela Laffranchi, donna magnifica, alta e solida come una sequoia (di quelle sottili!), determinata, dirompente, amorevolmente autorevole, e generosa.

A Gigliola Guerini, la mia relatrice, docente e compagna di viaggio: a lei va il mio grazie, dal cuore.

A Mario Zanoletti che mi ha insegnato tanto, in tutti i modi e le forme, e al quale voglio un bene dell'anima.

A Flora, mia grande maestra di vita, che mi ha preso per mano e accompagnato all'inizio di questa via, senza la quale chissà di me che ne sarebbe stato.

Non solo: grazie anche a tutti i docenti che mi hanno teso la mano e mi sono stati accanto anche solo per un pezzo di strada, compreso Andrea, e grazie a tutti i miei compagni, gli amici, gli assistenti in viaggio con me. Con loro ho riso, ho pianto, sono andata avanti, sono tornata indietro, sono diventata piccola e sono cresciuta fino ad arrivare qui.

Un grazie, di cuore, anche a chi forse non dovrei ringraziare, ma che ringrazio lo stesso, con tanto amore e gratitudine.

Infine, un immenso Grazie alla Vita, che ci dà sempre ciò di cui abbiamo bisogno, e non sbaglia, mai!

Riferimenti Bibliografici

- AA.VV, "Tecnica Metamorfica", Dispensa Associazione ConSè
- Bottalo, F., Brotzu R., "Fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese", Xenia Edizioni, 2016
- Dahlke Rüdiger, "Malattia linguaggio dell'anima", Mediterranee, 1996
- Dethlefsen Thorwald, Rüdiger Dahlke, "Malattia e destino - il valore e il messaggio della malattia", Edizioni Mediterranee, 1986
- Fratto Francesco, "Intestino senza Pensieri", Sperling & Kupfer, 2022
- Guerini G., "Psicosomatica I", Dispensa Associazione ConSè
- Jodorowsky A., "Psicomagia - una terapia panica", Feltrinelli, 2009
- Lipton, B. H., "La Biologia delle credenze - come il pensiero influenza il DNA e ogni cellula", Macro Edizioni
- Mancuso S., "Verde brillante", Giunti, 2015
- Marchino L., Mizrahil M., "Rilassamento: processo di scioglimento delle tensioni muscolari, emotive, e psichiche" - Luciano Marchino, Monique Mizrahil, "Il corpo non mente", Sperling & Kupfer, 2014
- Marchino L., Mizrahil M., "Il corpo non mente", Sperling & Kupfer, 2014
- Morris D., "La scimmia nuda", 1967
- Padrini F., "Il massaggio Bioenergetico", Xenia Edizioni, 2016
- Rainville C., "Metamedicina - Ogni sintomo è un messaggio - La guarigione a portata di mano", Edizioni Amrita, 2000
- Saint-pierre G., Boater D., "Il massaggio che trasforma - principi e pratica della tecnica metamorfica", Edizioni Mediterranee, 2003
- Sillamoni S., "Riflessologia Plantare" classe I, Dispensa Associazione ConSè

Sillamoni S., "Riflessologia Plantare - Movimento Legno", Dispensa Classe I,
Associazione ConSè

Tanzi Corrado, "Naturoidigienismo - star bene con gli elementi naturali e le nostre forze
vitali", Il gufo editore, I Edizione gennaio 2021

Zanoletti Mario, Dispensa Associazione ConSè

Zanoletti Mario, Dispensa "Appunti di Teoria dei Cinque Elementi", Associazione ConSè