



IL RESPIRO ENERGETICO

IL RITMO PER LA VITA

Mattia Bellandi

Matricola numero: 0143

relatori: Gigliola Guerini – Gino Soldera

Indice

1	INTRODUZIONE:	4
1.2	PRESENTAZIONE	6
2	IL RESPIRO È VITA	8
2.1	L'IMPORTANZA DEL RITMO	9
3	IL SISTEMA RESPIRATORIO NELL'ORGANISMO	11
3.1	RESPIRO E SISTEMA CIRCOLATORIO	12
3.3	RESPIRO E SISTEMA DIGESTIVO	14
3.5	POLMONI E SISTEMA NERVOSO	15
4	IL SISTEMA NERVOSO AUTONOMO – NEUROVEGETATIVO	16
4.1	RESPIRO, RILASSAMENTO E SISTEMA NERVOSO	17
4.2	IL CENTRO RESPIRATORIO	17
4.3	REGOLAZIONE CHIMICA DELLA RESPIRAZIONE	18
4.4	IL CERVELLO	20
	<i>Il rombencefalo, l'autore delle nostre funzioni vitali</i>	20
4.5	IN CHE MODO QUESTI CONCETTI SI ESPRIMONO SUL PIANO ORGANICO?	22
5	IL SISTEMA RITMICO	24
5.2	I QUATTRO ELEMENTI COSTITUTIVI DELL'UOMO	26
5.3	RELAZIONE DEGLI ELEMENTI CON GLI ORGANI	28
5.4	QUALI FATTORI INFLUENZANO GLI ORGANI IN MODO POSITIVO O NEGATIVO? ...	29
5.4.1	<i>Il fegato dà coraggio per l'azione</i>	30
5.4.2	<i>Il polmone dà forma al pensiero</i>	30
5.4.3	<i>Dal rene la forza di temperamento</i>	31
5.4.4	<i>Nel cuore sta la saldezza interiore</i>	32
5.4.5	<i>Polarità e connessioni tra gli organi</i>	34
6	ANATOMIA DELL' APPARATO RESPIRATORIO	36
7	I MOVIMENTI RESPIRATORI E PSICOSOMATICA	39
7.1	ESERCIZI DI RESPIRAZIONE	43
7.1.2	RESPIRAZIONE ADDOMINALE	43
7.1.3	LA RESPIRAZIONE YOGICA COMPLETA	44
7.1.4	PRANAYAMA	45
7.1.5	IL RESPIRO MOVIMENTO	46

8	<i>IL CORPO ENERGETICO</i>	47
8.1	<i>L'ENERGIA VITALE</i>	47
8.2	<i>LE NADI</i>	48
8.3	<i>ENERGIA E MEDICINA TRADIZIONALE CINESE</i>	49
8.3.1	<i>I Tre Dantian O Campi Di Cinabro Dell'alchimia Interiore</i>	50
8.3.2	<i>Il Qi</i>	51
8.4	<i>I MERIDIANI</i>	52
8.4.1	<i>MERIDIANO DI POLMONE</i>	53
8.4.2	<i>MERIDIANO DI INTESTINO CRASSO</i>	56
9	<i>ANSIA E DEPRESSIONE</i>	57
9.1	<i>ANSIA GENERALIZZATA</i>	57
9.2	<i>DEPRESSIONE</i>	60
10	<i>COME INTERVIENE IL NATUROPATA?</i>	63
10.1	<i>FLORITERAPIA</i>	63
10.2	<i>RIFLESSOLOGIA PLANTARE</i>	68
10.2.1	<i>COME SI PRESENTA IL PIEDE</i>	71
10.2.2	<i>COME OPERA LA RIFLESSOLOGIA IN QUESTI DISTURBI?</i>	74
10.3	<i>IL MASSAGGIO METAMORFICO</i>	78
10.4	<i>MASSAGGIO DELL'ANIMA</i>	80
10.5	<i>I PRINCIPALI PUNTI DA TRATTARE IN MTC</i>	82
10.6	<i>COME SI PRESENTA L'IRIDE DI QUESTE PERSONE?</i>	83
10.6	<i>FITOTERAPIA</i>	87
10.7	<i>PRATICHE DI IDROTERMOFANGOTERAPIA</i>	91
10.8	<i>ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE</i>	92
11	<i>IL CASO</i>	94
12	<i>CONCLUSIONE</i>	99

1 INTRODUZIONE:

Ricordo il giorno il quale mi resi conto che il nostro corpo, per come siamo abituati a vederlo, è in verità un sistema molto più complesso e strutturato. In quel periodo mia madre soffriva di una sciatalgia fortissima, che non accennava ad andarsene. Aveva passato quasi tre settimane sul divano senza potersi alzare, con cure di antidolorifici e cortisone ma senza alcun risultato. Parlando con una conoscente mi consigliò di portarla da un esperto Kinesiologo che sicuramente l'avrebbe aiutata.

Quando entrammo nel suo studio rimasi colpito dalla serie di immagini che erano appese al muro. Alcune rappresentavano il corpo umano attraversato da dei canali, con colori diversi, a cui corrispondevano nomi delle varie emozioni. Altre immagini associavano parti del corpo a dei nomi di fiori e piante. Poi c'erano scaffali di libri con nomi sconosciuti, i quali non avevo assolutamente idea degli argomenti che potessero trattare. Era come se stessi scoprendo un mondo completamente nuovo che mi affascinava e da cui mi sentivo attratto.

Questo terapeuta, dopo una serie di domande, cominciò a stimolare dei punti particolari sul corpo di mia madre, la quale, sentito un dolore iniziale fastidioso, pian piano, facendo delle espirazioni profonde, si rilassava e il dolore del punto trattato si faceva più leggero. Continuò così per circa 30 minuti. Le consigliò poi un'alimentazione da seguire, degli estratti da prendere in erboristeria e fu così che dopo due giorni il dolore al nervo sciatico finalmente sparì e la sofferenza era solo un triste ricordo.

La cosa mi incuriosì parecchio, decisi così di ordinare due libri, i cui titoli avevo preso a caso nello studio del kinesiologo, per approfondire l'argomento. I testi erano: Fisiologia energetica Clinica Energetica e Teoria e impiego pratico della Kinesiologia applicata di Ruggero Dujany.

Leggendo quei libri mi resi conto che ci capivo un gran poco, trovavo però molto interessanti i temi trattati e la correlazione degli organi ai muscoli e alle emozioni.

Decisi così di frequentare un corso di Touch for Health, che si svolgeva a Milano. In quel corso sperimentai e imparai diverse nozioni sul sistema energetico, sul test muscolare e sul rapporto degli organi con le emozioni e più mi addentravo negli argomenti più mi rendevo conto che era un mondo veramente infinito.

Purtroppo però ad un certo punto mi dovetti fermare. I corsi non erano più tenuti di Lunedì, mio unico giorno libero dal lavoro, ma durante i week end, e poiché' avevo aperto un salone di parrucchiere in proprio da poco tempo, non potevo assentarmi. Cominciai però a vivere con una consapevolezza diversa, prestando più attenzione al mio stile di vita, all'alimentazione e alla pratica dello yoga più seriamente.

Poco tempo dopo decisi di partire per un viaggio, destinazione India. Era da molto tempo che avevo questo desiderio, ma non so come mai ogni volta che progettavo un viaggio finivo sempre in Sudamerica. Forse era arrivato il momento giusto. Durante questo viaggio feci l'esperienza di vivere per alcuni giorni in un ashram, praticando Yoga e meditazione. In questo posto meraviglioso in mezzo alla natura, dove era facile rilassarsi ed ascoltarsi, approfondii il tema dello yoga e capii che rispetto alla pratica a cui ero abituato a casa c'era molto di più. Le posizioni (o Asana) erano solo una piccola parte della pratica dello Yoga; qui si parlava di energia, prana ed una grande attenzione veniva data alla respirazione. Osservai che molti concetti erano simili al percorso di Kinesiologia che avevo frequentato, decisi così che sarei tornato l'anno successivo per frequentare un corso per diventare un insegnante di Yoga.

Poiché nulla succede per caso, dopo pochi mesi, durante un ritiro di meditazione Vipassana, in Toscana, conobbi un insegnante di Yoga croato, il quale mi raccomandò una scuola veramente valida nel Nord dell'India, dove egli stesso si era formato.

Nel frattempo il mio interesse per le Terapie Naturali continuava e cercavo sempre di più il modo per integrare questi aspetti nel mio lavoro e nella mia vita.

Una sera a casa di amici, durante una cena, mi parlarono della dottoressa Mereu. Raccontavano di come fosse un personaggio un po' atipico e curava le persone con dei metodi alquanto bizzarri. Feci una ricerca veloce su Internet e constatai in effetti che aveva aiutato diverse persone con dei riti particolari e senza l'utilizzo di medicine. Decisi di portarci mia madre, poiché' ha sempre avuto diversi disturbi di salute, con depressione, emicranie e problemi di peso. Il caso volle che la dottoressa Mereu in quel periodo collaborava con Mario Zanoletti, che ci ricevette a casa sua.

Fu' in quell'occasione che venni a conoscenza dell'accademia di Naturopatia ConSé'; non ricordo esattamente cosa mi dissero Mario e la dott. Mereu, ma il succo era che avrei dovuto frequentare quella scuola. Diedi un'occhiata al sito, al programma, alle materie e la trovai davvero interessante; mi resi subito conto però che non avrei potuto frequentare perché' anche qui le lezioni erano al Sabato e la Domenica. Al tempo lavoravo ancora a Londra una settimana al mese e stavo già via dal salone troppi giorni.

Arrivò il giorno che partii per l'India. Un mese di pratica e studio per diventare insegnante di Yoga. Scoprii il motivo per cui quel ragazzo croato mi raccomandò quella scuola, era come essere in una grande famiglia. Il percorso era impegnativo e tutti i temi che affrontavamo erano di grande coinvolgimento.

Purtroppo il giorno prime dell'esame finale ricevetti una telefonata che cambiò drasticamente la mia vita. Mio fratello aveva avuto un incidente sul lavoro ed era morto. Una delle esperienze più belle della mia vita si trasformò in un incubo, che allora mi sembrava insopportabile. A fronte di questa situazione decisi di rimanere vicino ai miei genitori, essendo l'unico figlio rimasto e decisi di abbandonare il mio lavoro a Londra. Furono mesi molto difficili, nei quali mi resi conto che nonostante tutte le consapevolezza che avevo ricevuto, metterle in pratica non era cosa facile.

Fortunatamente il direttore della scuola mi permise di sostenere l'esame a distanza, e cominciai a dare le mie prime lezioni di Yoga, ad amici e clienti gratuitamente. Decisi inoltre di riprendere in considerazione il percorso all'accademia di Naturopatia ConSé'. Partecipai all'Open day che tennero alla Family Hope e ebbi una subito una buona impressione. Mi incuriosì molto il tema dell'Anima svelata, percorso di affiancamento al triennio, molto importante per crescere come terapeuta a livello umano e non solo a livello intellettuale. Decisi così di iscrivermi e posso ora dire che è stata una delle decisioni più sagge che potessi prendere.

1.2 PRESENTAZIONE

Ricordo che durante una delle prime lezioni di Riflessologia del primo anno, Il docente Mario Zanoletti iniziò l'argomento segnando un punto sulla lavagna. E disse – “Questo è l'inizio, il vuoto primordiale”. Da questo punto tirò due linee verso il basso e alla fine di esse scrisse su una Yin e sull'altra Yang. Da queste due parole tirò altre due linee che si ricongiunsero in un cerchio, il Tao, simbolo dell'unione di Yin e Yang. E continuò dicendo – “Il vostro compito come terapeuti è quello di aiutare le persone a ritornare all'uno, alla fonte, alla riconnessione con l'universo. Ovviamente questo è ciò che dovrete fare anche voi, integrare questi due poli, opposti, fino al ritorno all'uno”.

*Il respiro unisce, sul piano esteriore, il corpo dell'uomo all'universo come,
sul piano interiore, Il Sé personale unisce il Sé corporeo al Sé cosmico.*

Attraverso il respiro è possibile attivare nell'uomo ogni forma di energia, da quella inquinata a quella più pura, il cui effetto è governato dall'intelletto (maschile-contenitore- forma) e dal cuore (femminile-contenuto-sostanza).

Si deduce che un intelletto e un cuore puri generano una vita pura.

Esiste una legge fondamentale rappresentativa di tutto ciò che esiste, così in alto, così in basso, nell'infinitesimamente grande e nell'estremamente piccolo, basata sul principio della dualità e della trinità, simbolizzato dal tao, l'uno e trino.

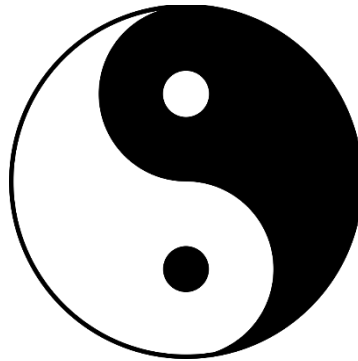


Fig. Il Tao

Due forze complementari e opposte, una attiva e una passiva, che interagendo in modo equilibrato producono un'energia creativa e creatrice di vita e che agendo in modo disarmonico e conflittuale causano squilibri, disallineamenti e disordine. Questa terza forza generata dall'interazione dei due principi, questa energia polarizzata, presente in ogni aspetto della creazione, dalle particelle subatomiche ai pianeti ed alle galassie, è caratterizzata da un movimento ad onda, spiraliforme.

Il motivo per cui ho deciso di trattare il tema del respiro è perché credo che al giorno d'oggi sia lo strumento, a portata di mano e utilizzabile in qualsiasi occasione, in grado di curare tutti i mali dell'uomo, poiché permette una continua connessione con il suo centro vitale e con la sua essenza.

Nel mio lavoro di parrucchiere sono a contatto tutti i giorni con molte persone che hanno diversi disturbi fisici, ma ciò che li accomuna principalmente è l'insoddisfazione e lo "stress". Per cui trovano ogni modo per riempirsi la vita di cose materiali e attività che li distraiga da quella situazione, per ritrovarsi poi ancora più stressati.

Durante le lezioni di Yoga noto invece che le persone, solo facendo alcune respirazioni profonde, riescono a staccare dal mondo esteriore e rivolgono l'attenzione all'interno. Improvvisamente il loro viso si distende, le rughe sulla fronte spariscono e un'aria felice compare sui loro volti.

Ricordo qualche mese fa una mia allieva che al termine di una lezione sul respiro, mi disse che si era resa conto che respirava solo durante l'ora che veniva a Yoga, e per tutto il resto della settimana non si ricordava mai di respirare. Per questo motivo riuscire a portare questo beneficio nella vita di tutti i giorni attraverso il respiro migliorerebbe parecchio lo stile di vita di molte persone.

Vedremo i benefici che una corretta respirazione porta a livello generale e osserveremo che quando non portiamo ossigeno a sufficienza alle nostre cellule avremo un calo di energia, che a lungo andare può portare a disturbi di vario genere, tra cui anche due sintomatologie importanti, l'Ansia e la Depressione. Il motivo per cui associo il tema del respiro a queste due patologie è legato alle problematiche che riguardano mia madre. A causa dei suoi problemi respiratori, e non solo, ha sempre avuto una salute cagionevole, e da molti anni ha convissuto con questi disturbi dell'umore.

Come insegnante di yoga ho fatto una specializzazione sul Pranayama, che è la parte nella tradizione yogica legata alle tecniche di respirazione. Purtroppo fino ad ora non mi è mai stato possibile metterle in pratica con lei, poiché' l'unica volta che le ho mostrato un esercizio di respirazione profonda, solo nell'osservare il movimento dell'addome si è sentita male. Lo scopo di questo lavoro, quindi, è anche quello di approfondire l'associazione tra il respiro, gli strumenti che ho sviluppato all'accademia in questi tre anni e queste due patologie molto frequenti.

Ad ottobre dello scorso anno, si iscrive al mio corso di Yoga sul respiro una nuova ragazza, Renata. Mi dice che il suo problema riguarda la difficoltà a respirare, soffre di attacchi di panico, ansia e depressione. Ho iniziato così a lavorare insieme a lei con delle tecniche di respirazione specifiche, per poi iniziare a trattarla con le tecniche naturopatiche apprese durante questo triennio alla scuola. Il caso che porterò riguarda infatti il percorso che abbiamo fatto insieme in questi mesi.

Per questa ragione insieme al tema del respiro approfondirò la conoscenza di queste due patologie, generalmente collegate ad una carenza di energia vitale ed a una cattiva respirazione.

Se sei consapevole del tuo respiro tutta la vita sarà armoniosa- T. Tulku

2 - IL RESPIRO È VITA

La vita dipende assolutamente dall'atto respiratorio. Il respiro è vita. Respirare è vivere e non può esistere vita senza respirare. Il neonato inspira profondamente, trattiene l'aria un momento per ricavarne le proprietà "vitalizzanti" e poi la espira in un lungo vagito e via! ha inizio così la sua vita sulla terra.

Il vecchio emette un debole sospiro, cessa di respirare e la vita finisce. Dal primo debole respiro del neonato all'ultimo sospiro dell'uomo morente, è un'unica lunga storia di continuo respirare. La vita non è altro che una serie di respiri.

La respirazione può davvero essere considerata la più importante funzione del corpo, poiché da essa dipendono tutte le altre. L'uomo può vivere per un certo tempo senza mangiare; per un periodo più breve anche senza bere, ma senza respirare la sua esistenza durerà solo pochi minuti. Se è vero che la vita dell'uomo dipende completamente dal respiro, è altresì vero che una vitalità duratura e il mantenersi esenti da malattie derivano soprattutto da una corretta impostazione della respirazione. Un controllo intelligente della capacità respiratoria prolungherà i nostri giorni sulla terra, donandoci maggiore vitalità e resistenza. D'altra parte, una respirazione poco consapevole e disordinata tenderà a ridurre i nostri giorni, consumando la nostra vitalità e rendendoci disponibili alla malattia.

L'uomo in condizioni normali non aveva bisogno di istruzioni per respirare. Alla stregua di un animale o di un bambino, egli respirava in modo naturale e appropriato, come la natura lo aveva predisposto a fare. La civilizzazione, però, lo ha cambiato in questo e in altri aspetti: egli è contratto nel camminare, nello stare in piedi e seduto, abitudini dannose che lo hanno privato della respirazione corretta e naturale. Nel mondo civilizzato la percentuale di uomini che respirano correttamente è molto bassa e ciò risulta evidente dai toraci contratti, dalle spalle cadenti e dallo spaventoso aumento delle malattie a carico degli organi respiratori. A voler guardare il problema è evidente, e facilmente spiegabile, la relazione tra respirazione corretta e salute. Il respiro costituisce la base di tutte le funzioni vitali. Lo scambio di gas prodotto dalla respirazione stimola i più diversi processi fisiologici. È presupposto indispensabile di crescita e cambiamento a qualsiasi livello, per la singola cellula così come per tessuti e organi.

Uomini, animali, piante, l'intero pianeta Terra dipendono dal fluire della forza vitale. Ogni singola cellula dell'organismo umano assorbe ossigeno, lo brucia per produrre energia ed espelle anidride carbonica. Questo prodotto di scarto del processo respiratorio viene assorbito dalle piante e trasformato in ossigeno tramite la fotosintesi. Gli atomi di ossigeno e anidride carbonica che oggi inspiriamo ed espiriamo esistono fin dall'origine della terra, milioni di anni fa. In questo senso possiamo affermare che il respiro ci collega a tutti gli esseri viventi.

2.1 L'IMPORTANZA DEL RITMO

La natura presenta un ritmo: i tempi della natura non sono casuali. Più specificamente, la natura presenta cicli di eventi scanditi da tempi o spazi con determinate proporzioni, il che risulta in ritmi. Le venature di una foglia seguono spazature con una certa cadenza. La quantità di sonno ideale è variabile per ognuno ma l'importante è che il ciclo sonno-veglia sia regolare. Se forziamo questi ritmi, il nostro benessere fisico e psicologico ne risente.

Se ci pensate bene, il ritmo è inerente alla natura. È necessario affinché esista un ordine nella molteplicità, tanto nel tempo che nello spazio. Certamente non è l'unico modo di organizzare le cose armonicamente, ma è certamente quello che più caratterizza il nostro mondo – pensate ad esempio alle onde del mare, alla peristalsi, o ancora a tutte le forme di propagazione dell'energia, per non parlare di maree e stagioni.

L'uomo deve l'ossigeno alle piante. In questo processo un ruolo fondamentale è svolto dalle immense distese di plancton oceanico e dalle foreste pluviali tropicali, che sono essenziali per la respirazione di tutti gli esseri viventi e costituiscono il polmone del pianeta. I piccoli boschi che definiamo “polmoni delle città”, non sono invece che miseri resti di foreste un tempo immense. Anche i cicli climatici sono prodotti dall'ossigeno e possiamo considerare la terra come un essere vivente che respira. Le analogie tra i problemi della terra e quelli della sua popolazione mostrano quanto sia stretto il legame che le unisce. L'inquinamento ambientale è un problema per il nostro pianeta, proprio come l'aria malsana per ogni singolo uomo. La caduta precoce dei capelli, che colpisce soprattutto gli uomini, trova il suo equivalente nella moria degli alberi dovuta all'inquinamento. La forza vitale e l'emanazione di energia, perché è questo che simboleggiano i capelli e gli alberi, stanno venendo meno, sia nell'uomo sia sul pianeta terra. L'erosione e lo sfruttamento edilizio deturpano la superficie terrestre proprio come le malattie cutanee, in enorme aumento, attaccano la pelle impedendole di respirare e di vivere.

L'albero è da sempre il simbolo della forza vitale originaria. Produce ossigeno, indispensabile per la sopravvivenza; nella sua naturale ciclicità scandita dalle stagioni è metafora dei cicli vitali e le sue caratteristiche sono sempre state in stretto rapporto con la vita umana. Le radici gli danno sostegno e assorbono il nutrimento dal terreno ed esso cresce rivolto verso la luce e verso il cielo. Come l'uomo, è proiettato verso l'alto teso tra la polarità di cielo e terra. È protettore di tutte le forme di vita e l'albero a foglie caduche simboleggia i processi di morte e rinascita insiti in tutti gli esseri viventi. Molte civiltà consideravano gli alberi fonte della saggezza. Gli antichi Greci ritenevano che Zeus avesse plasmato l'uomo da un albero; L'albero della vita si trova al centro del paradiso, è polo di tranquillità e luogo dell'unità, e si contrappone al secondo albero del paradiso, quello della conoscenza del bene e del male, e rappresenta il percorso evolutivo che indusse gli uomini a intraprendere il cammino attraverso la polarità. Nel mito egizio le divinità distribuiscono cibo e bevande dall'albero della vita; per gli aborigeni la volta celeste è sostenuta dall'albero cosmico, al quale sono appese le stelle. Nella maggior parte delle culture l'albero cosmico e l'albero della vita rappresentano il punto centrale del Miracolo della creazione.

Spesso si incontra anche un cosiddetto albero rovesciato. Le radici protese in aria rappresentano il principio, mentre i rami, che si espandono nella manifestazione simboleggiano l'azione contraria: ciò che dovrebbe stare in alto cresce verso il basso e ciò che dovrebbe stare in basso cresce verso l'alto; si tratta del mondo celeste e di quello terreno che si rispecchiano l'uno nell'altro; al tempo stesso questo albero indica la necessità di ricondurre la conoscenza alle proprie radici.

Questo albero capovolto ce lo portiamo nel petto, sotto forma di albero bronchiale. I nostri antenati hanno sempre visto nell'albero il simbolo del legame umano alla forza vitale originaria. La forma e la funzione dell'albero bronchiale coincidono fin nei dettagli con quelle del suo omologo del mondo esteriore: Il tronco corrisponde alla trachea, le nostre radici, però, sono protese verso il cielo, dal quale traiamo l'aria che respiriamo. I bronchi si dividono in diramazioni sempre più piccole, lungo le quali si trovano gli alveoli polmonari, simili a foglie. Anche la funzione di foglie e alveoli è la stessa: rilasciare ossigeno nel proprio elemento - nel caso degli alveoli il sangue - e assorbire anidride carbonica, che poi viene rimessa è l'ambiente tramite l'espiazione. L'apparato respiratorio è dunque una perfetta riproduzione del nostro naturale elemento esterno.

3 IL SISTEMA RESPIRATORIO NELL'ORGANISMO

La salute fisica dipende da una buona respirazione, che oltre a donare all'essere umano un immediato beneficio fisico ne può migliorare le capacità mentali e guadagnare in termini di felicità, autocontrollo, lucidità, e persino crescita spirituale. Gli organi della respirazione sono costituiti dai polmoni e dai passaggi che vi conducono l'aria. I polmoni sono due e occupano la camera pleurica del torace, simmetricamente rispetto alla linea mediana; essi sono separati tra loro dal cuore, dai principali vasi sanguigni e dai maggiori canali conduttori dell'aria. Ciascun polmone ha libertà di movimento in tutte le direzioni, eccetto che alla sua radice, dove si innestano i bronchi, le arterie e le vene che collegano i polmoni alla trachea e al cuore. I polmoni sono costituiti da tessuto molto elastico e hanno una consistenza porosa e spugnosa. Inoltre, sono coperti da un involucro strutturalmente delicato ma resistente, detto sacco pleurico. Esso aderisce da un lato al polmone e dall'altro alla parete interna del torace e secerne un liquido che permette alle superfici interne di scivolare agevolmente l'una sull'altra nell'atto della respirazione. I punti di passaggio dell'aria sono costituiti dalla cavità interna del naso, la faringe, la laringe, la trachea e i tubi bronchiali.

Quando respiriamo l'aria entra dalle narici, dove si riscalda, passa per la faringe e la laringe ed entra nella trachea; quest'ultima si dirama in numerosi tubi bronchiali, o semplicemente bronchi, i quali a

loro volta si suddividono per raggiungere milioni di piccoli alveoli nei polmoni. Uno studioso ha calcolato che la superficie piana sviluppata dall'insieme di tutti gli alveoli corrisponde a circa 1.300 metri quadri. L'aria viene richiamata nei polmoni a opera del diaframma. Il diaframma è un muscolo piatto, laminare, voluminoso e forte che si estende da un lato all'altro del torace, separando la cavità toracica da quella addominale. L'attività del diaframma è pressoché automatica come quella del cuore, sebbene possa diventare semi volontaria se controllata dalla volontà. Il diaframma, espandendosi, aumenta la capacità del torace e dei polmoni e di conseguenza fa entrare l'aria nello spazio che si viene a formare; rilasciandosi, fa sì che il torace e i polmoni si contraggano, provocando la fuoriuscita dell'aria. È interessante notare come modificazioni del respiro siano spesso espressione di diversi eventi patologici e come le patologie respiratorie possano accompagnarsi a patologie a carico di altri organi o addirittura determinarne l'insorgenza.

3.1 RESPIRO E SISTEMA CIRCOLATORIO

È evidente che la circolazione ematica ed il ritmo cardiocircolatorio, nonché la costituzione stessa del plasma, siano interdipendenti in maniera profonda con la respirazione, la sua qualità e la sua quantità. I collegamenti esistenti tra l'attività cardiaca, la composizione e la circolazione del sangue e le funzioni respiratorie sono molteplici ed interagiscono su più piani: funzionale, meccanico, neuromuscolare, biochimico, energo-vibrazionale, psichico. L'elasticità e la profondità dell'inspirazione e dell'espirazione, il ritmo respiratorio, la qualità dell'aria che respiriamo determinano direttamente un'attività cardiocircolatoria sana ed efficiente. Una muscolatura respiratoria rigida e contratta, tiene il cuore bloccato in una gabbia che ne influenza la funzionalità.

Il ritmo respiratorio ed il ritmo cardiaco sono profondamente connessi. Inoltre la carenza di ossigeno genera un accumulo di ossido di carbonio che favorisce il deposito di grassi sulla parete delle arterie accelerando l'arteriosclerosi.

Ora, prima di considerare ciò che avviene all'aria nei polmoni, osserviamo la circolazione del sangue. Com'è noto, il sangue è pompato dal cuore alle arterie e, attraverso queste, fino ai capillari distribuiti in tutte le parti del corpo, che in tal modo sono nutrite, rafforzate e rivitalizzate.

Attraversando le vene, il sangue ritorna poi al cuore che lo invia ai polmoni. All'inizio del suo viaggio arterioso, il sangue è rosso brillante e carico di proprietà rivitalizzanti; al ritorno dal suo viaggio venoso, arriva blu, impoverito, energeticamente scarico e appesantito dai detriti dell'organismo. Sgorge come un torrente fresco di montagna, per poi ritornare come un canale di scarico. Il flusso di sangue "esausto" arriva all'orecchietta destra del cuore. Quando questa si è

riempita, si contrae e pompa il sangue al ventricolo destro che lo invia ai polmoni, dove viene distribuito a tutti gli alveoli mediante milioni di finissimi capillari.

Vediamo ora cosa succede nei polmoni. Il flusso di sangue pieno di scorie ha permeato completamente i polmoni, raggiungendo gli innumerevoli e piccolissimi alveoli. Introducendo aria col respiro, l'ossigeno qui contenuto viene a contatto col sangue impuro attraverso le sottili pareti dei capillari nei polmoni. Queste pareti sono di spessore sufficiente a contenere il sangue e, allo stesso tempo, abbastanza sottili da permettere all'ossigeno di penetrarle. Quando l'ossigeno arriva a contatto con il sangue impuro, avviene una sorta di combustione e il sangue raccoglie l'ossigeno cedendo l'anidride carbonica prodotta dai detriti e dalle tossine accumulate in tutto l'organismo. Il sangue così purificato e ossigenato ritorna al cuore di nuovo ricco, rosso brillante e pieno di proprietà vivificatrici. Se il sangue non viene completamente purificato nel processo rigenerativo dei polmoni, esso arriva alle arterie in condizioni anomale, ovvero insufficientemente ripulito dalle scorie raccolte nel suo viaggio di ritorno al cuore. Queste scorie reintrodotte nel sistema provocano sicuramente qualche forma di malattia, che può essere a carico del sangue o comportare il cattivo funzionamento di organi o rendere i tessuti malnutriti. Il sangue, se viene adeguatamente a contatto con l'aria nei polmoni, non solo brucia le sue scorie e si disfa dell'anidride carbonica, di per sé nociva, ma assorbe anche una certa quantità di ossigeno, da portare a ogni parte del corpo affinché la Natura possa compiere opportunamente tutti i suoi processi. L'ossigeno, entrando nel sangue, si combina con l'emoglobina che vi è contenuta e raggiunge ogni cellula, tessuto, muscolo e organo del corpo. La Natura in questo modo fornisce materiale nuovo per rinvigorire ogni parte, rimpiazzare le cellule esaurite e ricostituire i tessuti lesi. Il sangue arterioso ben ossigenato contiene circa il 25 per cento di ossigeno libero.

3.2 POLMONE E RENE

Il binomio polmoni-reni costituisce l'asse respiratorio completo del nostro organismo. I polmoni operano con l'ossigeno, mentre i reni con l'elaborazione dell'azoto. Insieme essi assicurano l'ottimale funzionamento del cuore. Nella Medicina Tradizionale Cinese è riconosciuta una connessione delle affezioni di meridiano e organo del Rene e del Polmone nell'eziologia di patologie respiratorie (ad esempio, ruolo del rene nell'asma): il rene è la sede in cui si origina Wei-Qi, l'energia difensiva del corpo, che il polmone diffonde consentendo la difesa dagli agenti patogeni. Questo ci indica come in un organismo con un'accentuazione eccessiva delle difese dovute all'ansia e alla paura, l'iperstimolazione a livello surrenale influenza direttamente il ritmo e la qualità del respiro influenzando sulle funzioni polmonari. Nelle malattie da accumulo di sostanze tossiche inoltre, si riscontra che il

polmone, in quanto organo emuntore, condivide il destino di rene e fegato come probabile bersaglio di malattie degenerative.

3.3 RESPIRO E SISTEMA DIGESTIVO

L'ossigenazione è fondamentale non solo per rivitalizzare ogni parte del corpo, nel modo che abbiamo finora descritto, ma anche perché la digestione dipende materialmente dalla "ossigenazione" degli alimenti, che si ottiene quando l'ossigeno (disciolto nel sangue) entra in contatto con il cibo provocando una sorta di combustione. È necessario, pertanto, che i polmoni immagazzinino una quantità d'ossigeno sufficiente a favorire tale processo; questo spiega perché si riscontrano con tanta frequenza debolezza di polmoni associata a difficoltà digestive. Per comprendere a fondo il significato di questa affermazione, va ricordato che tutto il corpo è nutrito dai cibi assimilati e che un'assimilazione difettosa si traduce sempre in una nutrizione incompleta del corpo. Anche i polmoni dipendono dallo stesso meccanismo di alimentazione; pertanto, se a causa di una cattiva respirazione l'assimilazione è imperfetta, essi stessi ne resteranno indeboliti. Ciò li renderà meno capaci di esplicare il loro compito e tutto il corpo ne sarà ulteriormente indebolito. Ogni frazione di alimento o bevanda deve prima essere ossigenata per poter elargire il giusto nutrimento e quindi eliminata dal sistema sotto forma di scorie, ridotte nella forma più adeguata allo smaltimento. Una quantità insufficiente d'ossigeno significa: nutrizione imperfetta, incompleta eliminazione e salute precaria. È proprio vero che respirare è vivere. La combustione che porta alla eliminazione delle scorie sviluppa calore e bilancia la temperatura del corpo. Le persone che respirano bene sono poco soggette a raffreddori e di solito hanno sangue buono e in abbondanza, il che consente loro di resistere bene agli sbalzi di temperatura. Nella medicina cinese, polmone e intestino crasso sono i due meridiani, rispettivamente yin e yang, dell'elemento metallo, associati all'angoscia. Polmoni e intestino crasso, essendo deputati rispettivamente a far entrare Qi (Energia vitale) e ad espellere Qi usato, creano e mantengono, se funzionano correttamente, la divisione fra interno ed esterno, tra il sé e il non sé (trattengono ciò che è buono, espellono ciò che non è buono). Ricordiamo inoltre che sistema respiratorio e apparato digerente hanno in comune l'innervazione vagale. Il nervo vago media a livello di trasporto nervoso le reazioni d'ansia come blocco di digestione e difficoltà respiratoria. Irritazioni ed infiammazioni a livello gastrico possono inoltre portare rigonfiamenti e tensioni allo stomaco, che rendono difficile respirare profondamente, dando sensazioni di fame d'aria, affanno, respiro corto.

I movimenti diaframmatici di grande ampiezza che abbracciano il fegato favoriscono la secrezione biliare, da cui il versamento della colesterina nell'intestino. Per gli stessi effetti si trova regolarizzata la funzione del pancreas e del duodeno. Da questa stimolazione e dalla combustione dei grassi a

livello dei polmoni (si sa che il fegato immagazzina i grassi) la ghiandola epatica si trova alleggerita. È così che la respirazione completa si rivela essere il rimedio più efficace per l'insufficienza epatica.

Il modo innaturale di vivere adottato dall'uomo civilizzato, come un'ombra che insegue la civilizzazione, ci ha privato della respirazione naturale e la razza ne ha risentito molto. Per l'uomo, l'unica via di salvezza a livello fisico consiste nel "ritorno alla Natura".

3.4 RESPIRO E PSICHE

La psiche influenza il respiro ed il respiro influenza la psiche: per esempio *non è possibile provare ansia senza una respirazione "ansiosa"*, bloccata, innaturale, e viceversa il sentirsi prigionieri, costretti entro una corazza respiratoria rigida crea angoscia. Questo solitamente avviene attraverso meccanismi automatici, mediati dal sistema neurovegetativo, ma le stesse interazioni reciproche tra psiche e sistema respiratorio valgono se si applica una modificazione volontaria appropriata del respiro – in particolare del ritmo e della profondità. La respirazione è l'unica funzione mediata dal sistema nervoso autonomo che può essere facilmente modificata dalla volontà dell'uomo, e su questo si può intervenire. La regolazione volontaria del respiro, soprattutto attraverso tecniche specifiche, è quindi uno strumento molto potente che l'uomo ha per influenzare i propri stati psico-emotivi.

Esiste un correlato energetico del perché il respiro influenza gli stati emotivi, accanto ai fattori fisici come la mediazione neurale del SNA (sistema nervoso autonomo) e la migliore ossigenazione ed alcalinizzazione del sangue. Si tratta dell'azione diretta del diaframma sul centro energetico del **plesso solare**: la regolazione del movimento del diaframma su determinati ritmi fa sì che la zona del plesso, sede principale delle emozioni e dei disturbi collegati, venga regolata e in una certa misura pulita, riequilibrata, portando calma e chiarezza interiore.

3.5 POLMONI E SISTEMA NERVOSO

Questa connessione è conosciuta da millenni. I nostri stati psico-emotivi come ansia, concentrazione, paura, piacere, influenzano ritmo e profondità del respiro, attraverso l'azione del sistema limbico. E viceversa. È importante comprendere che se le emozioni influenzano le funzioni respiratorie, la quantità, la qualità e le modalità di respirazione, influenzano profondamente il piano psichico e quello emotivo interagendo direttamente con il sistema nervoso, endocrino ed immunitario. Diverse forme di nevrosi respiratoria collegate a disturbi d'ansia e a quelli depressivi ed al disturbo da attacchi di panico evidenziano il profondo collegamento tra sintomi nervosi e funzioni respiratorie.

L'attivazione eccessiva del sistema nervoso simpatico, per esempio, produce sintomi come "fame d'aria", difficoltà a respirare, oppressione toracica, iperventilazione e conseguenze come vertigini e

crampi. L'ippocampo ha una rilevante funzione in questa sindrome. Una respirazione bloccata non permette di far fluire le emozioni e far salire l'energia correttamente, la quale tende a ristagnare, sovraccaricando il cuore, gli organi e il sistema nervoso, inibendo un corretto funzionamento cerebrale e degli scambi sinaptici. Imparando a rilassarsi profondamente e a sbloccare le restrizioni e le tensioni respiratorie si ripristinano le corrette connessioni tra il sistema limbico e le aree corticali, attuando così un'inversione energetica e funzionale, che allentando il sovraccarico nervoso porta calma, lucidità, concentrazione e padronanza di sé e favorisce un corretto funzionamento dell'ippocampo.

4 IL SISTEMA NERVOSO AUTONOMO – NEUROVEGETATIVO

Il sistema nervoso autonomo della vita vegetativa si serve, da una parte della modalità simpatica (la sua catena di nervi, catena paravertebrale, parte dalla parte centrale del midollo spinale e costeggia la colonna vertebrale su un fianco delle vertebre e irradia indirettamente tutti gli organi e le ghiandole) per attivare, mobilitare e utilizzare le riserve dell'organismo e per preparare tutto il sistema corpo e l'organismo stesso all'azione e alla reazione. Dall'altra parte la modalità parasimpatica, antagonista della prima, con funzionalità stabilizzatrice/ristabilizzatrice e di preservazione organica, si serve del nervo vago o pneumogastrico che parte dal bulbo, alla base del cervello, vicino al centro respiratorio, ed innerva faringe, laringe, trachea, polmoni, aorta, cuore, esofago, stomaco, intestino tenue, pancreas, fegato, milza, reni, colon, i vasi sanguigni delle viscere, e attraverso il plesso pelvico è collegato al retto, ano, vescica, organi genitali e muscolatura pelvica, controllando funzioni strategiche. La modalità parasimpatica del sistema nervoso autonomo va a riportare in equilibrio neurovegetativo l'organismo dopo le stimolazioni funzionali del sistema nervoso simpatico e di base permette un'irrorazione sanguigna regolare di tutta la pelle e dei tessuti, bilancia il ritmo cardiaco e respiratorio, rallenta il polso, amplifica i movimenti peristaltici, favorisce la digestione, gestisce una corretta secrezione ormonale, un aumento del tono muscolare bronchiale, la dilatazione dei vasi sanguigni, la diminuzione della pressione, l'aumento del rilassamento muscolare, una corretta irrorazione sanguigna dei genitali (erezione per i maschi), delle mani e dei piedi che diventano più caldi. Il Sistema Parasimpatico rappresenta la normale risposta dell'organismo ad una situazione di calma, riposo, tranquillità ed assenza di pericoli o stress, in sintesi una condizione di equilibrio psico-fisico-emozionale. Una condizione riscontrabile oramai molto raramente nella quotidianità e addirittura nel sonno, ma possibile e riacquisibile nell'esperienza dello Yoga e della Meditazione. Il

nostro corpo, in ogni momento, si trova in una situazione determinata dall'equilibrio o dalla predominanza di una di queste due modalità del sistema nervoso autonomo.

L'uomo civilizzato, preso nel vortice delle molteplici preoccupazioni, sovraccaricato di responsabilità e di informazioni, spinto perennemente alla tensione competitiva e ai ritmi vertiginosi della vita è un soggetto cronicamente "simpaticotonico", ovvero il suo sistema nervoso autonomo è caratterizzato da una perenne sovraccitazione della modalità simpatica. Egli dorme male o perde il sonno, è ansioso ed aggressivo!

4.1 RESPIRO, RILASSAMENTO E SISTEMA NERVOSO

Nell'ambito dell'azione sul Sistema Nervoso e sul controllo organico assumono una posizione rilevante alcuni ambiti specifici dello Yoga. Proprio le respirazioni Yogiche e il rilassamento profondo agiscono su tutto il Sistema Nervoso:

il Sistema Nervoso Centrale (composto dal cervello e dal midollo spinale);

Il Sistema Nervoso Periferico (composto dagli organi sensoriali e fasci di fibre nervose che trasportano informazioni nei centri importanti del Sistema Nervoso);

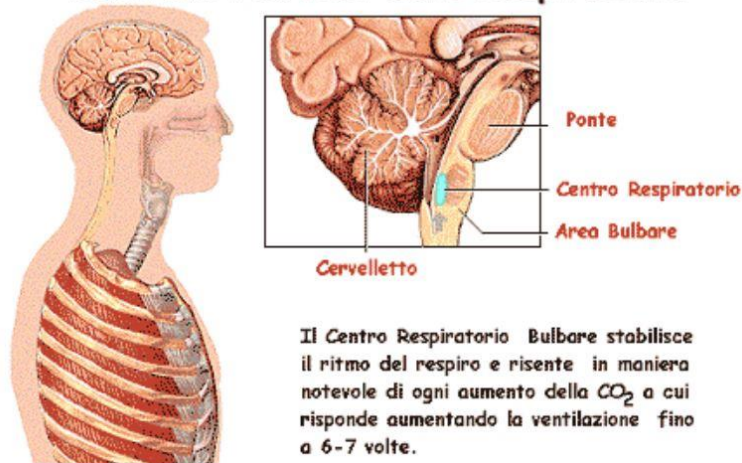
Il Sistema Nervoso Vegetativo, simpatico e parasimpatico, (localizzato alla base del cervello, nel tronco encefalico e nel midollo spinale).

I principali effetti del rilassamento profondo e delle respirazioni Yoga si producono nel Sistema Nervoso Vegetativo, attivando l'attività del parasimpatico e agendo in particolare in una parte del Sistema Nervoso Vegetativo chiamata Centro Respiratorio, alla base del cervello sotto gli emisferi cerebrali.

4.2 IL CENTRO RESPIRATORIO

Il Centro Respiratorio comanda la velocità e la profondità dell'inspirazione ed espirazione e il suo scopo è di adattare la respirazione in funzione delle circostanze esterne ed interne. Esso è l'elaboratore sensibilissimo permanente della situazione psicofisiologica globale dell'individuo.

Controllo Nervoso della Respirazione



Centralizza una massa enorme di informazioni provenienti dagli stimoli esterni e da tutto il corpo, reagisce alle minime variazioni organiche/fisiologiche: variazioni del PH sanguigno, tasso di anidride carbonica, tenore di ossigeno, come pure della tensione sanguigna nei vasi che lo circondano, il più minuscolo movimento muscolare altera la composizione del sangue e risuona sul Centro Respiratorio che agisce anche sulla circolazione del sangue. Anche ogni modificazione del mondo esterno segnalato dai sensi, ogni cambiamento psicologico, ogni cambiamento emozionale, ogni cambiamento fisiologico/organico trova istantaneamente la sua eco nel Centro Respiratorio che reagisce per adattare il comportamento respiratorio alla situazione precisa. Il respiro è regolato da gruppi di neuroni che funzionano indipendentemente dal controllo della volontà del soggetto e che sono localizzati nel Centro Respiratorio in una struttura del cervello che si chiama tronco dell'encefalo, sotto gli emisferi cerebrali. Il Centro Respiratorio fa parte del midollo allungato, Sistema nervoso centrale, il che gli conferisce una posizione privilegiata ed unica perché si trova in collegamento diretto con l'insieme delle informazioni del Sistema Nervoso generale: è in relazione con tutti i centri del midollo allungato compreso l'ipotalamo, quindi poi con il sistema simpatico e con il nervo vago (parasimpatico) nonché con i livelli cerebrali corticali.

4.3 REGOLAZIONE CHIMICA DELLA RESPIRAZIONE

Il fine ultimo della respirazione polmonare è quello di mantenere appropriate concentrazioni di ossigeno, di anidride carbonica e di idrogenioni nei liquidi corporei. Il fatto che l'attività dell'apparato respiratorio è assai sensibile alle variazioni di una qualunque di queste concentrazioni è condizione molto favorevole per il raggiungimento di questo fine. Un eccesso di anidride carbonica o di idrogenioni influisce sulla respirazione principalmente per gli effetti eccitatori sullo stesso centro respiratorio, provocando un forte aumento sia dei segnali inspiratori sia di quelli espiratori destinati ai muscoli respiratori. L'aumento della ventilazione che ne risulta rimuove dal sangue una maggiore

quantità di anidride carbonica e conseguentemente abbassa anche la concentrazione di idrogenioni per la diminuzione della concentrazione ematica di acido carbonico. Per quanto riguarda l'ossigeno, esso non ha un effetto diretto significativo sul centro respiratorio nel controllo del respiro, ma agisce invece esclusivamente o quasi sui chemorecettori periferici dei glomi carotidei e aortici, che a loro volta trasmettono appropriati segnali al centro respiratorio per la regolazione del respiro.

Il sistema chemorecettoriale centrale

Nessuno dei diversi centri respiratori di cui si è finora parlato viene direttamente interessato dalle variazioni della concentrazione sanguigna di anidride carbonica, di idrogenioni o di ossigeno. Esiste invece un'area chemorecettiva, localizzata bilateralmente solo pochi micron al di sotto della superficie del bulbo, anteriormente all'ingresso dei nervi glossofaringeo e vago, la quale è molto sensibile sia alle variazioni della concentrazione di anidride carbonica del sangue sia a quelle della concentrazione idrogenionica e a sua volta eccita le altre porzioni del centro respiratorio. Questa area esercita i suoi effetti specialmente sul centro inspiratorio, di cui esalta il grado di attività, aumentando sia la velocità di incremento del segnale "a rampa" inspiratorio sia la sua intensità, ciò che a sua volta determina automaticamente come effetto secondario un aumento della frequenza del ritmo respiratorio. Va detto inoltre che tale area non è assolutamente sensibile alle variazioni dell'ossigeno nel sangue.

Il sistema chemorecettoriale periferico

Oltre al suddetto sistema chemorecettoriale centrale situato a livello del tronco encefalico, esistono anche speciali recettori chimici, chemorecettori, situati all'esterno del sistema nervoso centrale, che sono sensibili alle variazioni delle concentrazioni dell'ossigeno, dell'anidride carbonica e degli idrogenioni del sangue. Questi recettori trasmettono segnali al centro respiratorio e concorrono quindi alla regolazione dell'attività respiratoria. I chemorecettori sono situati nei corpi (o glomi) aortici e carotidei. I corpi carotidei si trovano bilateralmente, alla biforcazione dell'arteria carotide comune, e le loro fibre afferenti decorrono nei nervi di Hering e poi nei nervi glossofaringei e con questi giungono all'area respiratoria dorsale del bulbo. I corpi aortici si trovano lungo l'arco dell'aorta e le loro fibre afferenti arrivano all'area respiratoria dorsale del bulbo con i nervi vaghi. Ognuno di questi corpi chemorecettoriali è irrorato da una piccola arteria proveniente direttamente dal tronco arterioso adiacente.

4.4 IL CERVELLO

Abbiamo già visto il centro del respiro, che si trova sotto gli emisferi cerebrali nel midollo allungato, ed ora vediamo in dettaglio come essi sono strutturati. Ci sono molti articoli che trattano importanti aree del cervello. Molti di questi innescano controversie tra scienziati, perché i confini di ogni area sono spesso contestati. Nonostante ciò, l'esistenza di 3 aree fondamentali – **rombencefalo**, **mesencefalo** e **prosencefalo** – sono state conosciute e accettate da centinaia di anni.

Il rombencefalo, l'autore delle nostre funzioni vitali

Il primo livello è chiamato rombencefalo ed è più vecchio e primitivo degli altri due. Il rombencefalo garantisce gli aspetti vitali come la respirazione, la digestione o addirittura il sonno, funzioni non controllate dalla nostra parte conscia. La parte distintiva del rombencefalo è il cervelletto, un organo essenziale che regola molti movimenti e ci impedisce di cadere. Un'altra importante sottostruttura del rombencefalo è il midollo allungato, che regola le funzioni vitali come l'apparato cardiovascolare, il sistema respiratorio, la pressione sanguigna e la digestione. Senza il midollo allungato, l'edificio non sopravviverebbe.

Il mesencefalo regola le risposte automatiche

Sopra il rombencefalo si trova il mesencefalo, una struttura piccola ma fondamentale. È considerata una parte della "struttura antica" perché esiste da milioni di anni. Il mesencefalo ospita **funzioni essenziali che regolano l'elaborazione delle risposte rapide e automatiche agli stimoli esterni, in particolare visivi e uditivi**. I neuroni del mesencefalo sembrano essere più sofisticati dei colleghi in quanto possono connettersi alle strutture superiori del cervello per trasmettere informazioni vitali. Ci sono due maggiori strutture nel mesencefalo: il tectum e il tegmentum.

Il prosencefalo, la parte pensante

Il prosencefalo è la parte più recente e avanzata. La sua massa rappresenta circa l'80% dell'intera struttura. Il prosencefalo ospita le più alte funzioni cognitive ed è quella parte che rende gli esseri umani così diversi da qualsiasi altra specie, soprattutto in relazione alla nostra capacità di coscienza. Il prosencefalo presenta tre strutture principali: i gangli della base, il sistema limbico e la neocortex. **I gangli della base** giocano un ruolo maggiore nella regolazione della sequenza dei nostri movimenti così come nel supporto delle nostre abitudini di apprendimento

Il **sistema limbico** include diverse strutture connesse, ma tre sono centrali per i modi con cui noi rispondiamo a livello emozionale, immagazziniamo informazioni e regoliamo le funzioni autonome: l'amigdala, l'ippocampo e l'ipotalamo.

L'**amigdala** è nota per essere il centro di mediazione della paura nel cervello. Poiché l'amigdala regola le nostre risposte alla lotta o alla fuga, può aiutarci ad affrontare o a scappare dal pericolo.

L'**ippocampo** svolge un ruolo nel nostro processo di memorizzazione ed elaborazione delle informazioni spaziali.

L'**ipotalamo** regola molte risposte agli stimoli esterni per tenere il nostro corpo in uno stato di omeostasi. L'ipotalamo è la principale stazione di trasmissione per le informazioni sensoriali e controlla la produzione di ormoni fondamentali per la nostra esistenza. Poiché il sistema limbico è la prima e più semplice versione della nostra corteccia cerebrale, molte delle sue sottostrutture influenzano il modo in cui noi elaboriamo il nostro contesto e rispondiamo agli stimoli in velocità e con risolutezza.

La **neocortex** è la terza più grande struttura del prosencefalo ed è la parte del cervello che maggiormente si è sviluppata negli ultimi 50.000 anni dell'evoluzione umana. È la parte rosa e rugosa del cervello che è riuscita a crescere nonostante si trovi in una piccola zona del cranio. La neocortex ci fornisce modi sofisticati per interpretare e prevedere ciò che succede nello spazio intorno a noi. È composta da quattro lobi, ognuno specializzato in modi diversi di elaborare e interpretare i dati:

- visuale (lobo occipitale),
- uditivo (lobo temporale),
- sensoriale (lobo parietale),
- motorio (lobo frontale).

Come citato sopra, i livelli inferiori del nostro cervello (il rombencefalo e il mesencefalo) hanno più a che fare con le risposte automatiche e il subconscio. La neocortex, invece, è molto più simile alla sala di controllo e comando di una missione. È spesso descritta come il cervello esecutivo, soprattutto i lobi frontali, noti per ospitare i più alti livelli delle nostre abilità di pensiero e pianificazione. Possiamo affermare che la neocortex è specializzata in entrambi i lati del cervello. Il lato destro è la parte più intuitiva, visuale del nostro modo di pensare (rappresenta la creatività), la parte sinistra è quella più logica e sequenziale (tipica dei ragionieri).

Il **lobo frontale** è la parte anatomica che si è sviluppata per ultima nella nostra evoluzione cerebrale.

Esso costituisce il 30-40% di tutta la neocortex ed è proporzionalmente più ampio e sviluppato nell'uomo che in tutte le altre specie viventi. Fino a poco tempo fa non si conosceva ancora molto circa le sue caratteristiche di funzionamento, ma lo sviluppo delle neuroscienze, ha ora permesso di avere più chiarezza sul potenziale insito in quest'area dell'encefalo che gli antichi egizi, avevano già compreso. Il lobo frontale è considerato la sede dell'ispirazione, della concentrazione, dell'attenzione selettiva.

“È il dirigente che prende le decisioni. Decide sul da farsi, regola il comportamento ed è responsabile delle intenzioni persistenti...È il pianificatore intenzionale dei nostri destini...È il direttore principale delle nostre intenzioni” - Joe Dispenza.

4.5 IN CHE MODO QUESTI CONCETTI SI ESPRIMONO SUL PIANO ORGANICO?

Abbiamo visto la suddivisione dell'encefalo in tre settori dei quali il più antico è rombencefalo, definito anche il cervello rettiliano e le sue caratteristiche. Inoltre, nella nostra cultura ci troviamo con l'eccessivo sviluppo dell'emisfero cerebrale sinistro, la parte yang, maschile, dominante, repressiva e orientata al controllo. Quando la nostra natura e la nostra coscienza ristagnano sui piani inferiori l'uomo e la società tendono ad essere dominate dalla parte rettiliano maschile orientata alla lotta per la sopravvivenza, al possesso, al potere, al dominio, alla paura, alla guerra, all'aggressività verso le altre specie viventi ed i propri simili. È il dominio del predatore, dell'egoismo, della prevaricazione e della competizione.

Dante nella Divina Commedia ammoniva gli uomini ad evolversi dagli aspetti più “bruti” della propria natura ed a cercare la virtù e la conoscenza.

Quando l'essere umano non è in contatto con i propri livelli superiori del cuore e di una coscienza saggia e ispirata tende ad avere un orientamento psicofisico tipicamente materialista/ansioso e competitivo, orientato alla soddisfazione organica dei desideri e delle pulsioni, spesso automatiche e inconsapevoli, del cervello rettile.

Quando a ciò si combina un utilizzo sbilanciato della parte analitica, razionale, giudicante, dell'emisfero sinistro del cervello, al servizio delle pulsioni rettiliane ecco che l'uomo e la società mostrano il loro lato peggiore, e gran parte del loro potenziale evolutivo rimane inutilizzato. È chiaro che un essere così reattivo e addormentato è molto più facilmente manipolabile dal “Sistema di potere” che ci vuole da secoli sfruttare e comandare ed ha tutti gli interessi a non farci evolvere e risvegliare.

L'essere risvegliato ha equilibrato gli emisferi e integrato al massimo livello la parte rettiliana, quella emozionale del cervello mammifero e la parte umana neocorticale, incarnando nel suo essere, nel suo agire e nel suo modo di governare gli aspetti più saggi ed elevati dell'essere, in connessione con le influenze celesti.

Questo processo di elevazione è un processo che avviene sul piano organico ed energetico.

La tradizione induista per esempio, fa riferimento all'energia Kundalini che è rappresentata appunto come un serpente che giace dormiente alle radici, inconscie, dell'albero della conoscenza, alla base della nostra colonna vertebrale e che necessita di essere risvegliato e fatto ascendere verso l'alto. La spina dorsale come il tronco di un albero sostiene il sistema nervoso, le cui radici, lungo le gambe e i piedi si connettono con la terra, i cui rami rappresentati dai nervi periferici ai lati innervano gli organi e si estendono fino alle braccia ed alle mani e poi alla sommità si sviluppa nel cervello e nei sensi che ci collegano con il mondo esterno e con lo scambio grossolano e sottile di energie e di informazioni con l'universo. Questo serpente deve essere aiutato, secondo la tradizione Yogica, a risvegliarsi dal senso di inconsapevolezza ed a salire su quest'albero interiore, elevando così il livello energetico-vibrazionale ed attivando i centri psicoenergetici interni, fino ad arrivare ad attivare i centri cerebrali dell'epifisi, e dell'ipofisi e del lobo frontale.

In Cina un individuo la cui energia kundalini è stata completamente risvegliata è rappresentato da un uomo in piedi che cavalca un drago – simbolo del rettile che viene dominato, fecondato dalla saggezza dello spirito. Il drago alato è simbolo di fuoco e di aria, di energia sottile e di energia organica, psiche e soma, unificate come nel processo respiratorio, che vengono consapevolmente gestite dalla coscienza risvegliata ed illuminata.

In India il grado di realizzazione spirituale di un guru è rappresentato dal numero di cobra che si muovono sopra il suo capo. Quando Shiva, il principio maschile, lo spirito santo della cultura cristiana, si unisce con Shakti, il principio femminile, il fuoco sacro dell'energia, l'individuo si risveglia, guarisce, si eleva; e la respirazione consapevole agevola questa sacra Unione.

Questa stessa simbologia rettiliana si trova anche nelle popolazioni del centro America e del Messico, dove i capi tribù degli Olmechi e dei Maya erano conosciuti con il nome di "uomini serpente".

Le somiglianze riportate tra le varie tradizioni ci possono aiutare a guardare la realtà sempre con il macroscopio, da una prospettiva universale. Se questa energia non si raffina e non si eleva c'è stagnazione sui piani più reattivi, nevrotici e rettiliani del sé.

Questo risveglio armonico di sé e questa elevazione del piano energetico psicofisico, prima ancora però di essere collegato al processo di illuminazione e realizzazione spirituale, per quello che ci interessa più da vicino è sempre stato collegato alla salute, al benessere, alla guarigione ed alla chiarezza e lucidità mentali. Il caduceo_ermetico, simbolo della medicina e della farmacologia, riassume infatti questo concetto, cioè che la salute consiste nell'equilibrio neurovegetativo tra simpatico e parasimpatico e nella capacità di incarnare ciò che sta in alto e di elevare ciò che sta in basso. Spiritualizzare la materia.

Ora il “segreto” dello Yoga in relazione con il Centro Respiratorio è che quest'ultimo funziona ovviamente in maniera autonoma come gli altri centri neurovegetativi, ma modificando e controllando coscientemente la respirazione è possibile influenzare o comandare direttamente il Centro Respiratorio, che risuona direttamente sul nervo vago (parasimpatico), andando così ad inserire l'io cosciente nelle funzioni neurovegetative.

La respirazione è l'unica funzione autonoma che dal punto di vista fisiologico e psichico unisce i campi dell'attività psico/fisica incosciente o involontaria a quella cosciente o volontaria.

Se ci è impossibile volontariamente dare ordini diretti al fegato, allo stomaco, alla milza o al cuore, ecc. al contrario è possibile imparare a controllare e modificare a piacimento la respirazione.

Cosa accade dopo aver imparato a manipolare ad arte la respirazione e allorché essa scivola dal piano incosciente al piano cosciente e volontario? In quel momento possiamo coscientemente entrare in contatto con il piano neurovegetativo, entrare volontariamente in relazione con il Centro Respiratorio e quindi prendere in mano le leve di comando strategiche di tutto l'organismo. Ecco perché è raccomandabile all'uomo moderno, più che ad ogni altro, di rieducare e riconquistare una respirazione profonda e consapevole approfondendola nei suoi diversi potenziali nonché lavorare coscientemente sulle dinamiche di profondo rilassamento psichico e corporeo.

5 II SISTEMA RITMICO

Considerato sotto il suo aspetto materiale, l'essere umano è incomprensibile. Solo considerandolo nella sua totalità, formata da un corpo, un'anima e uno spirito, diventa possibile farsene un'idea soddisfacente. Il corpo è composto da due parti, una che possiamo esaminare, che appartiene allo spazio e l'altra, che facendo di lui un essere vivente in perpetua trasformazione, appartiene al tempo. Sono in tutto quattro elementi chiamati gli elementi costitutivi. Solo stabilendo un legame tra questi aspetti, come ci insegna l'antroposofia, è possibile comprenderlo.

Il nome antroposofia deriva dalle parole greche antropos (uomo) e sophia (conoscenza, saggezza) e già questo indica che essa si propone lo sviluppo della conoscenza spirituale attraverso l'autoconoscenza.

Rudolf Steiner (1861-1925) amava definire l'antroposofia "scienza dello spirito", poiché si prefigge di allargare i confini della conoscenza oltre il mondo fisico sensibile. Vi sono infatti sfere della realtà che vanno oltre il mondo fisico-sensibile e che sono conoscibili solo attraverso strumenti adatti, anch'essi di natura non fisico- sensibile. La scienza dello spirito considera l'essere umano come costituito da un corpo fisico, da un'anima e da uno spirito, e la medicina antroposofica nei suoi metodi di ricerca, di diagnosi e di terapia tiene conto di queste tre componenti dell'entità umana.

Rudolf Steiner sul respiro:

" E questo è un grande segreto: tutte le forze risanatrici si trovano originariamente nel sistema respiratorio umano. E chi conosce veramente l'intera dimensione del respiro conosce anche le forze risanatrici dell'organismo umano, che non si trovano negli altri sistemi dell'organismo i quali hanno loro stessi

Bisogno di essere guariti... "

Lo scopo principale della terapia antroposofica è quello di stimolare le forze di risanamento presenti nel paziente. Queste sono le forze vitali (o formative) che si oppongono al decadimento del corpo fisico. Sono forze di natura soprasensibile, vale a dire non percepibili ai sensi ordinari, e costituiscono quello che Steiner chiama corpo eterico; esse sono particolarmente attive nei processi di crescita, di rigenerazione e nutrizione. Il corpo eterico è presente nei regni vegetale e animale mentre ne è privo il regno minerale. Gli esseri umani sono poi dotati di coscienza del mondo esterno e ciò è possibile grazie alle forze che costituiscono quello che Steiner denomina corpo astrale o anima. Essa accomuna l'uomo con gli animali, anch'essi dotati di coscienza del mondo esterno. Il corpo astrale è particolarmente attivo nell'ambito del sistema nervoso. Infine l'essere umano è dotato non solo di conoscenza del mondo esterno ma anche di autocoscienza. L'uomo, secondo la massima di Socrate, può < conoscere sé stesso > e ha la possibilità di evolversi interiormente. Queste ultime sono le caratteristiche dello spirito, o dell'Io, che costituisce il nocciolo centrale dell'individualità e si esprime in particolare nell'attività dei muscoli e nel sangue.

LIVELLI DI COSCIENZA UMANA

- Subcoscienza (animali, vegetali, minerali)
- Coscienza ordinaria dei mammiferi (corpo)
- Coscienza umana o auto- ed etero coscienza (anima-cuore)
- Coscienza superiore o supercoscienza (spiritocervello)

Un contributo importante allo sviluppo dell'autocoscienza è dato dal respiro autoconsapevole, utile per accedere alla supercoscienza. Il respiro autoconsapevole unisce il respiro volontario al respiro involontario, il respiro conscio con il respiro inconscio.

Più la nostra sensibilità interiore, il sesto senso, si potenzia attraverso un'espansione del respiro, più aumenta la presenza e la consapevolezza di sé e conseguentemente l'empatia e la sensibilità nei confronti degli altri. La respirazione ampliata e consapevole aumenta quindi l'abilità naturale insita nel nostro istinto, di sentire e di sentirsi, migliorando così le nostre performances e la nostra qualità di vivere nel mondo, la nostra salute mentale. Gianluigi Giacconi (2013)

5.2 I QUATTRO ELEMENTI COSTITUTIVI DELL'UOMO

Corpo fisico. (il livello di cui si occupano le scienze naturali)

È la parte che l'uomo ha in comune con il regno minerale. Ciò che possiamo toccare, la fisicità, costituito da ossa, la struttura vera e propria dell'essere umano. Pensiamo al corpo fisico da solo, isolato, come ad un cadavere. Se pensiamo al cadavere non vive, non respira, è freddo e abbandonato da tutto il resto; non circola il sangue, l'acqua lo abbandona perché via via si disidrata. Quando vediamo il corpo fisico in realtà entriamo in realtà in rapporto con l'elemento minerale dell'essere umano e grazie a questi minerali l'uomo arriva a costituire la sua fisionomia.

Corpo eterico. (o vitale)

È la parte che l'uomo ha in comune con il regno vegetale e animale. È il formatore, l'architetto del corpo fisico, il suo abitatore. È l'autore di tutti i processi vitali dell'uomo (respirazione, crescita, secrezione, digestione, riproduzione ecc.). È quell'insieme di forze che rendono vivo il corpo fisico. È una forza vitale che non si vede con i sensi fisici. Molti rimedi vibrazionali (come l'omeopatia) agiscono prevalentemente su questo livello. Il corpo eterico è ciò che nella Medicina Cinese viene chiamato "Qi" e anche "jing". La materia costituente del corpo vitale è l'acqua. Se osserviamo il mondo vegetale possiamo percepire che è vivo, mentre il mondo minerale è morto. Quest'ultimo è soggetto alla legge di gravità mentre le leggi del mondo vegetale sono diverse, sono leggi anti

gravitazionali. Grazie all'acqua e al sole, ad esempio, la pianta buca il terreno e cresce verso l'alto. Certo nella pianta ci sono anche i minerali, ma questo elemento vitale legato all'acqua e alla luce che lo fa crescere fa sì che il mondo minerale stesso venga inglobato dal mondo delle forze vitali della pianta e portato verso l'alto. Come in natura esiste il mondo vegetale anche nell'essere umano ci sono queste forze di vita che sono portate dall'acqua. Nell'essere umano il 98% delle molecole è formato da acqua, il peso corporeo di una persona è per il 70% di acqua che si organizza nel corpo umano in vari modi: sangue, saliva, liquor cerebrale e spinale, linfa, succhi gastrici. Sempre acqua è, ma trasformata. Questo elemento dell'acqua è ciò che dà vita e se dovesse mancare l'equilibrio del corpo diverrebbe molto labile.

Corpo astrale (o Anima senziente).

È la parte che l'uomo ha in comune con il regno animale. È la sede delle sensazioni che si vivono entrando in contatto con il mondo attraverso i sensi fisici. È la sede della vita di sentimento: gioie, dolori, brame, passioni. Il corpo astrale determina la formazione di organi interni, di cavità chiuse entro l'organismo e di altre caratteristiche fisiche che distinguono la vita animale da quella vegetale. In sintesi possiamo dire che il corpo astrale è la sede da una parte della vita interiore dall'altra della conoscenza del mondo esterno. L'anima è là dove sorge la coscienza, dove risiedono i sentimenti e i pensieri, e anche laddove le impressioni dei sensi, visive, uditive, olfattive, tattili, senso dell'equilibrio e temperatura vengono sperimentate. Ciò che proviene dal mondo esterno è interiorizzato dal corpo astrale, poi è nuovamente esteriorizzato sotto forma di movimento, come ad esempio un movimento respiratorio, di alternanza tra interiorizzazione ed esteriorizzazione e ci rivela come l'aria non sia estranea a tali processi; il corpo astrale infatti, ha bisogno dell'elemento aria come supporto.

Io (o Anima razionale e anima cosciente).

L'animale dipende interamente dagli stimoli esterni e dai suoi istinti. Le circostanze nelle quali si trova in un dato istante gli ricordano circostanze passate. Solo l'uomo può volontariamente ricordarsi del passato ed immergersi in esso a proprio piacimento. L'uomo può anche entrare in sé stesso e osservare il suo pensiero. Può divenire oggetto per sé stesso e anche dare un nome a sé stesso con questa piccola parola non applicabile su qualcun altro: - Io -

È la parte che è propria solo dell'uomo. Grazie all'Io l'uomo ha coscienza di sé. È la parte più recondita, più completamente diversa e unica di ogni individuo. È un'entità altrettanto reale come lo sono i corpi fisico, il corpo eterico e il corpo astrale: è lo spirito umano. Compito dell'Io è quello di

trasformare le altre parti costitutive, attraverso un lento e graduale processo evolutivo. Da questo emana la forza che dà al nostro organismo la sua configurazione particolare, che spinge il bambino ad assumere la stazione eretta, a parlare e a pensare. Possiede come gli altri corpi un substrato materiale: l'organismo di calore per mezzo del quale agisce l'Io.

Nel corpo fisico l'Io si riflette come Calore, il corpo astrale come Aria (e processi respiratori), il corpo eterico come Liquidi. L'uomo ha così in comune con il regno minerale il corpo fisico, con il regno vegetale il corpo eterico, con il regno animale il corpo astrale, ma è il solo a possedere un Io o spirito umano. Egli ha la possibilità di essere libero e può scegliere in funzione di un ideale morale. Le passioni, le pulsioni, gli inviti sono comuni per tutti gli uomini; ma gli uomini si distinguono gli uni dagli altri per la maniera in cui li dominano. Tuttavia non è il corpo fisico che stabilisce l'esistenza di queste caratteristiche individuali; esso non fa che ricevere, attraverso l'intermediazione del corpo eterico e del corpo astrale l'impronta dell'Io.

5.3 RELAZIONE DEGLI ELEMENTI CON GLI ORGANI

Le quattro parti costitutive degli organi umani agiscono nei processi organici attraverso i quattro elementi: terra, acqua, aria e fuoco (calore). I processi puramente fisici si svolgono nell'elemento solido-minerale (terra); il corpo eterico opera nell'elemento liquido (acqua); il corpo astrale e nei processi gasiformi (aria); l'Io ho infine nella regolazione del calore (fuoco). Il gioco reciproco delle quattro parti costitutive conferisce a ogni organo la sua specificità: in un organo predomina l'elemento calore, in un altro l'elemento liquido etc, e questa predominanza determina il carattere dell'organo stesso. Normalmente noi non percepiamo i nostri organi, poiché per loro natura essi sono celati nel nostro interno. Solo l'attività degli organi ritmici, cuore e polmone, può venire percepita in modo cosciente. la respirazione si svolge in genere modo incosciente, ma possiamo percepirla semplicemente volgendo su di essa la nostra attenzione. Anche l'azione del cuore perviene alla coscienza solo saltuariamente, come cardiopalmo. Degli altri organi non percepiamo assolutamente niente, se sono sani: Se lo stomaco dà segni di sé, attraverso un senso di peso o un bruciore, allora vi è uno stato patologico. Il medico cerca di ottenere informazioni sugli organi interni attraverso la palpazione, la percussione e l'osservazione, spesso anche raccogliendo campioni di sostanza dall'organo che vengono esaminati al microscopio. Ma esiste anche la possibilità di allargare lo sguardo e cercare le connessioni in cui è inserito l'organo. Allora gli arti possono dirci qualcosa dei polmoni, L'osservazione della lingua o della pelle può darci informazioni sul fegato, gli occhi e le orecchie possono parlarci dei reni, la vascolarizzazione della periferia può essere un segno della funzionalità cardiaca.

5.4 QUALI FATTORI INFLUENZANO GLI ORGANI IN MODO POSITIVO O NEGATIVO?

Il cuore viene danneggiato dal movimento passivo, vale a dire dal movimento che non avviene per attività muscolare propria, Ad esempio non camminare. nel movimento eseguito per attività propria viene prodotto calore punto Il cuore ha bisogno di movimento attivo, che non va però inteso semplicemente come attività fisica i disturbi cardiaci possono essere prevenuti da un movimento in cui l'attività va ancora oltre quella del corpo fisico, tanto da divenire un movimento proprio in cui è presente l'anima, come per esempio nell'Euritmia.

I reni e la vescica vengono disturbati se la persona ha poche possibilità di compiere movimenti interni corretti, quando per esempio non dedica una giusta attenzione al mangiare, Se trangugia invece di masticare bene, disturbando così l'intero processo digestivo. questa descrizione richiama l'immagine di una persona continuamente sotto stress, che durante il pranzo legge il giornale e guarda la tv. una tale situazione di stress influisce sulle attività del sistema renale, e in particolare sui surreni. un'azione favorevole sul sistema rene vescica si ha invece portando una persona zona dove l'aria è ricca di ossigeno, dove deve respirare maggiormente ovvero bisogna dedicare inconsciamente attenzione al processo respiratorio.

La salute del fegato è in relazione con le qualità dell'acqua presente nel luogo dove la persona vive. qui gioca un ruolo importante la qualità dell'acqua potabile, che oggi è spesso in pericolo. sul fegato ha una grande influenza anche il senso del gusto (saliva). invece una ricerca guidata del piacere danneggia il fegato. Si pensi in primo luogo all'alcol.

Per il polmone è importante l'elemento solido: la vita del polmone è intimamente connessa con tutto ciò che caratterizza una regione dal punto di vista geologico. è per esempio differente vivere in una regione in cui suolo è ricco di calcare oppure in una regione ricca di silicati.

Le qualità interiori degli organi e i loro nessi con la vita dell'anima, hanno grande significato nella pedagogia curativa, che si occupa della "cura dell'anima". La psicologia di Rudolf Steiner non si limita però alla sfera animica ma scende sempre nella sfera organica per risalire poi agli effetti spirituali.

Una conoscenza psichica degli organi mostra come le forze che sono attive negli organi agiscono nella sfera animica e influenzano il pensare, il sentire e il volere. Se le forze formative degli organi vengono liberate in eccesso influenzando la vita animica, se gli organi vengono come "spremuti", allora insorgono le cosiddette malattie psichiche (ad esempio schizofrenia o la sindrome maniaco depressiva). Le malattie diagnosticate usualmente nella pratica clinica sono le espressioni più grossolane del processo patologico. I processi più fini hanno sede nei movimenti liquidi e

aeriformi che compenetrano un organo, per esempio il fegato. Anche il calore che compenetra un organo è della massima importanza per la vita dell'anima. Se abbiamo un difetto di volontà relativo all'organismo infantile bisogna dunque prima di tutto chiedersi con quale organo sta in relazione questo difetto di volontà?

5.4.1 Il fegato dà coraggio per l'azione

Il fegato è l'organo da cui all'uomo il coraggio di mettere in atto un proposito; il fegato media la trasformazione di un pensiero in un'azione concreta. Rudolf Steiner caratterizza il fegato come un organo della volontà. Esso ha a che fare con la realizzazione di un intervento, con la trasformazione in atto di una decisione presa. Come si realizza una decisione? come è possibile che un'idea che nasce nell'anima infine un'azione fisica che si manifesta nel movimento degli arti? Per diventare "fatto", l'idea deve scendere a gradi attraverso le diverse parti costitutive dell'entità umana. Una decisione presa nell'Io cosciente afferra dapprima il corpo astrale, da questo il corpo eterico e da estende la sua azione al corpo fisico. Il fegato è un organo spugnoso che vive interamente immerso nell'elemento fluido, dove permeano 5 liquidi corporei; regola l'intero bilancio idrico e regola il centro della sete che ha sede nell'ipotalamo. Grazie a questo suo rapporto con l'acqua espleta l'azione delle forze formatrici della crescita e rigenerazione. Il fegato è il principale organo di controllo metabolico e questo ne indica la relazione con la sfera della volontà. Poiché' agisce nella sua natura liquida, se questo processo fluido si blocca, allora si blocca anche la volontà e il movimento. Ad esempio l'alcol nuoce al fegato e con esso alla forza di volontà, sì che l'alcolista nonostante i buoni propositi non riesce ad uscire dalla sua dipendenza. L'azione muscolare è una funzione della volontà'. Il metabolismo dei carboidrati, che permette la contrazione muscolare, ha il suo centro nel fegato. Se qui vi è un blocco, si manifesta un blocco anche nella sfera del movimento e della volontà. I processi di sintesi del fegato avvengono di notte, mentre invece la formazione della bile avviene di giorno. Se questi processi si invertono, a causa di uno stile di vita errato, si manifestano depressione e disturbi della volontà.

5.4.2 Il polmone dà forma al pensiero

Se il fegato vive entro l'elemento fluido, il polmone viene messo da Rudolf Steiner in relazione con l'elemento terra. Attraverso il polmone l'anima che vive nell'elemento aereo viene incorporata nel regno terreno. È quanto viene descritto nell'Antico Testamento con le parole: "e il Signore Dio creò l'uomo da una zolla di terra e gli soffiò l'alito è evidente nelle narici. e l'uomo divenne un'anima vivente" (genesì 2:7). la quantità di aria che il polmone può accogliere è denominata "capacità vitale". Essa cresce fino a metà della vita per poi cominciare a decrescere. In questo si esprime l'andamento

dell'incarnazione dell'anima entro la corporeità durante il corso della vita: nella prima metà di è una progressiva incarnazione nella seconda una progressiva excarnazione.

Il polmone è il nostro organo più rigido, più freddo e più formato, qualità che ne mostrano l'affinità con l'elemento terra. La notevole rigidità dell'apparato respiratorio appare evidente toccandosi la cartilagine laringea (il pomo d'Adamo). Gli alveoli sono circondati da una fittissima rete di capillari sanguigni dove l'aria esterna viene a diretto contatto con la parte più intima dell'uomo vale a dire con il suo sangue e è separato dall'area solo da una sottilissima parete capillare. L'aria esterna viene a contatto con il sangue venoso blu che scorre dietro le fini pareti capillari e lo trasforma sangue arterioso rosso.

Il polmone è sempre sottoposto al pericolo e la sua tendenza al l'indurimento diventi eccessiva compromettendo la funzione respiratoria. La tendenza all'indurimento si esprime durante tutta la vita nella fisiologica formazione del muco. Il muco viene continuamente allontanato ed espulso insieme alle particelle estranee che vi sono incorporate.

Così come la sete è connessa al fegato che regola l'elemento liquido, così La fame ha la sua causa ultima nel polmone, che manifesta anche in tal modo la sua relazione con l'elemento solido. La fame esprime il desiderio dell'uomo di legarsi con la terra. Per questo il digiuno facilita un atteggiamento di fuga dalla Terra ed è così importante in alcune pratiche religiose e meditative.

il legame del polmone con l'elemento solido si manifesta anche nella sfera animica, nel modo in cui formiamo i pensieri. “Il polmone da forma al pensiero” così può essere formulato il motivo del polmone. dal punto di vista anatomico il polmone è dei quattro organi principali, quello è stata più vicino al cervello. se pensiamo all'importanza del polmone e della laringe per la formazione della parola, allora scorgiamo una relazione del polmone con il pensiero collegato alla parola.

5.4.3 Dal rene la forza di temperamento.

Il rene non ha origine nella pelvi ma nella regione del collo. qui all'inizio delle vie respiratorie, si forma il primo abbozzo renale, denominato pronefro. Il rene ha dunque fin dall'inizio una relazione con l'organismo aereo. L'apparato urinario migra quindi in basso nella regione dell'osso sacro come “mesonefro” per poi risalire, e collocarsi definitivamente nella regione lombare come “metanefro” da cui si svilupperà il rene definitivo.

La regione lombare in toto ha un'affinità con la regione cervicale, quella dove ha origine l'organo rene. Come il collo permette il movimento del capo sulle spalle, così la colonna lombare permette al tronco di muoversi sul bacino. le vertebre cervicali (del collo) e quelle lombari (regione renale) sono

zone mobili, che compensano la relativa fissità della restante colonna vertebrale (tratto dorsale e sacrale). Abbiamo dunque una sorta di secondo collo nella regione lombare, e la mobilità di questa regione è un carattere del rene. Esso può così seguire i movimenti respiratori del diaframma e in questo mostra la sua affinità con l'organismo aereo. possiamo anche osservare l'affinità della regione reno-vescicale con le strutture dell'orecchio e della faringe.

Se teniamo conto di questi nessi tra la regione nefrovescicale con le vie aeree superiori, allora non ci stupisce l'affermazione di Rudolf Steiner: “Il rene regola l'elemento aria nell'organismo”. E così come la sete è in relazione al fegato e la fame al polmone, così la mancanza d'aria ha a che fare con il rene.

I reni vengono perfusi ogni giorno da un enorme quantità di sangue. il sangue rosso (arterioso) che scorre nei due milioni di glomeruli, viene filtrato ma non cede ossigeno e non accoglie scorie; esso perciò non diventa blu come nel caso degli altri organi, bensì mantiene il suo colore rosso e la sua natura arteriosa. la caratteristica astrale del rene, il continuo ondeggiare fra due tendenze opposte, si manifesta in primo luogo nel suo sviluppo embrionale, si ripete poi nella morfologia e si ritrova nella fisiologia. L'elemento aria in cui agisce l'astrale è caratterizzato da movimenti simili: lo vediamo nel salire e nello scendere delle correnti atmosferiche, e nel salire e nello scendere del respiro nelle vie aeree. Come abbiamo visto nel rene tali movimenti sono trasferiti entro l'elemento acqueo.

La relazione della vita di sentimento con il sistema reno-vescicale si esprime già nella seguente dinamica: quel che appare come “va e vieni”, “su e giù”, nella funzione renale si ripete sul piano animico nella sfera del sentimento, dove siamo sempre posti fra due polarità: “al settimo cielo” o “abbattuti a terra”. Sentimenti ed emozioni hanno un forte influsso sulla regione reno-vescicale e sulla funzione di questi organi.

Uno studio delle funzioni anemiche del rene deve tenere conto anche del surrene, cioè di quella ghiandola posta a mo' di Castelletto al Polo superiore di ogni rene e che appartiene per sua intima natura all'organo rene. la funzione dei surreni è legata allo “stress”. se una persona è sottoposta a tensioni di diversa natura il surrene reagisce con la cosiddetta “reazione d'allarme”. Se lo stato di stress dura troppo sfocia nell' esaurimento.

5.4.4 Nel cuore sta la saldezza interiore

Se lo spirito divino che vive nell'atmosfera, deve compenetrare l'uomo, allora il sangue che esce dal ventricolo destro deve accogliere l'aria nel polmone e quindi tornare al cuore, affinché da lì lo spirito divino che vive nell'aria, possa raggiungere tutte le regioni dell'organismo.

Con ciò Serveto affermava che il sangue dal cuore destro non raggiungeva il cuore sinistro direttamente attraverso il setto interventricolare, ma attraverso i polmoni.

Nel cuore il sangue rosso e quello blu sono completamente separati: non si mescolano, ma stanno l'uno di fronte all'altro. Potremmo dire che nel cuore il sangue sta di fronte a sé stesso. Questa contrapposizione corrisponde alla natura dell'io che, unica tra le parti costitutive dell'entità umana, può porsi di fronte a sé stesso nell'autoconoscenza.

L'idea del cuore come pompa è oggi fortemente radicata, sebbene sia insostenibile già in termini fisici. È evidente che il piccolo muscolo cardiaco, grande come un pugno e pesante circa 250 gr, non può sviluppare una forza simile; che il cuore non sia in grado di generare da solo il movimento del sangue, è diventato chiaro ai ricercatori che hanno studiato seriamente la funzione cardiaca.

Rudolf Steiner rovescia completamente il problema della funzione cardiaca: non è il cuore che muove il sangue, ma il sangue che muove cuore. Rovesciando la posizione il cuore di 180°, non si inverte la direzione della corrente sanguigna ma si capovolge la funzione cardiaca. Non è l'attività del cuore a determinare il flusso sanguigno, bensì la corrente sanguigna a determinare l'attività del cuore.

Sappiamo che l'esperienza animica influenza il movimento la distribuzione del sangue. Rabbia e vergogna provocano rossore e spingono il sangue in periferia; paura e ansia ci fanno impallidire e il sangue si ritira all'interno. Questi fatti avvalorano l'affermazione Rudolf Steiner che la vera causa del movimento del sangue, risiede nella parte animico-spirituale. La forza che muove il sangue sta nei sentimenti dell'anima. L'anima muove il sangue E il sangue mette in movimento il cuore. Dunque la verità appare esattamente opposta alla concezione della scienza materialistica. Il cuore un rebus per la moderna fisiologia: esso è costituito da fibre muscolari striate che normalmente si trovano solo nei muscoli volontari. Perché? Perché il cuore è un organo che sta compiendo una metamorfosi evolutiva: è un organo del futuro che non è giunto ancora al termine della sua evoluzione. Esso deve diventare un muscolo volontario e questo è già riscontrabile nella sua struttura.

È importante che l'uomo abbia una concezione veritiera del cuore, perché l'idea che l'uomo ha del proprio cuore è intimamente connessa con l'esperienza della propria natura animico-spirituale.

Il cuore è l'organo dell'io. Nello sviluppo della singola persona l'io attraverso diversi stadi e un momento critico di questa evoluzione è verso il 9°—10° anno. [a questa età il bambino] sperimenta per la prima volta debolezza, paura e incertezza; questo senso di solitudine e di insicurezza, porta il bambino a sperimentarsi in contrapposizione con il mondo - non più parte di esso ma contrapposto ad esso. Trovare un senso alla vita è una terapia che fa leva sulla più vera intima natura del cuore. Il cuore parla con la voce interiore della coscienza, percepibile solo all'intimo orecchio dell'individuo.

Gli organi non sottoposti al controllo della volontà (e tale è il cuore), possiedono in genere una muscolatura liscia, ma il cuore è formato da fibre muscolari striate come i muscoli volontari degli arti. Questo fatto manifesta la futura natura del cuore, che un giorno diventerà un organo sottoposto al controllo della volontà.

Rudolf Steiner diceva: “il cuore è un organo del futuro”. Nella sovranità interiore che si esprime nella voce della coscienza, si manifesta centro dell’essere umano, l’io.

Il sangue rosso non diventa blu e non avviene nemmeno l’inverso. Sangue rosso e blu si contrappongono l’uno all’altro. Questo fatto è corrispondente anatomico dell’atto interiore di guardare in sé stessi, è contrapporsi a sé stessi, atto che caratterizza l’io nell’autocoscienza.

Il cuore non prende alcuna parte al mondo esterno. Egli vive nella circolazione che si è chiusa in sé stessa e che ritorna sempre in sé stessa. Nell’assoluta indipendenza dell’io chi agisce nel cuore e che si esprime nella voce della coscienza, vive ciò che da all’uomo la forza di confrontarsi con il mondo esterno e di basarsi solo sulla propria forza interiore. Il motivo del cuore stacca nettamente dagli altri. A differenza degli altri organi, il cuore non è perfuso da una vascolarizzazione capillare poiché il suo interno consiste praticamente solo di sangue, né mostra un flusso unico che lo attraversa. Esso è l’unico organo in cui il flusso viene trattenuto per un momento, quando si chiudono le valvole. Nel cuore troviamo una sintesi delle caratteristiche degli altri organi e può essere così descritta: il cuore destro segue il motivo del fegato” blu rimane blu” il sangue venoso entra nell’atrio destro e lascia il ventricolo destro sempre come sangue venoso. il cuore sinistro segue il motivo del “rene rosso rimane rosso”: il sangue arterioso entra dalle vene polmonari ed esce sempre arterioso nell’aorta. Nel passaggio tra ventricolo destro e sinistro il sangue attraversa il polmone e quindi ne segue il motivo: blu diventa rosso. In tutto questo il motivo del cuore, la contrapposizione tra sangue blu e sangue rosso, rimane del tutto lo sfondo. In questo modo il cuore opera una sintesi tra i diversi motivi e diventa punto di riferimento interiore: il cuore manifesta a livello organico che gli avevamo visto fare nella sfera animica: “dal cuore viene la saldezza interiore”.

5.4.5 Polarità e connessioni tra gli organi.

La vera natura di un organo si manifesta su diversi piani nella forma, nella struttura, nella fisiologia e nella vita animica. in tal modo la funzione e le qualità di un organo superano i confini dell’organo stesso e si manifestano nell’intera persona, soprattutto nel modo di parlare e nel corso dei pensieri. Un altro ambito nel quale i 4 organi principali mostrano di superare i propri confini fisici è la sfera

del Capo. ogni organo a capo una sorta di “postazione di confine” con cui si rivolge più al mondo esterno che alle funzioni nascoste all'interno dell'organismo.

La postazione esterna del polmone e il naso. l'aria che giunge ai polmoni attraversa il naso dove viene percepita dall' organo dell'olfatto. La funzione del naso come sede dell'odorato ha attività con la funzione del polmone quale organo del pensiero. molti animali hanno senso dell'olfatto estremamente sviluppato dell'uomo; l'estesa corteccia olfattiva nel cane si è evoluta nel lobo frontale nell'uomo, così un senso per il mondo fisico-sensibile (l'olfatto) si è metamorfosato nell'uomo in una facoltà animica.

La stazione esterna del fegato è la lingua, e da una parte nella sua funzione di organo del Gusto dall'altra nella sua natura muscolare si inserisce nel processo epatico. La libera mobilità della lingua trova effetti corrispondenti al livello animico. come ad esempio mostrare la lingua o come organo fonatorio.

Per quanto riguarda rene, abbiamo già visto che l'orecchio a una certa relazione con il rene, ma la vera stazione esterna del rene è l'occhio. L'occhio ha la stessa forma a Calice del glomerulo. La forma presuppone sempre l'atto di accogliere un contenuto: la luce per l'occhio e il sangue per il glomerulo.

La postazione avanzata del cuore è nascosta nell'intimità del capo, cosa che corrisponde alla natura intima del cuore e della sua voce di coscienza. Si tratta dell'epifisi, una piccola ghiandola di pochi metri di diametro, situata sulla faccia inferiore dell'encefalo e quindi proprio all'interno del Capo. Rudolf Steiner pone in relazione con il cuore e afferma che una sottile corrente di sangue eterizzato sale dal cuore e circonda l'epifisi. questo processo ha una grande importanza per lo sviluppo intellettuale e morale dell'uomo.

Un'altra sfera di azione dei 4 organi principali va individuata nei quattro elementi. l'uomo è in relazione con i quattro elementi non solo attraverso i suoi organi ma anche attraverso il mondo che lo circonda, e connessioni interiori ed esteriori sono correlate tra loro. La mattina, al risveglio, la parte amico-spirituale dall'uomo afferra il corpo e i suoi organi. Quindi oltrepassa i limiti del corpo e si unisce con le forze del mondo esterno: con la forza di gravità (elemento terra), con le forze presenti nell'acqua è nell'aria e con il calore.

Il Respiro è il Signore dell'anima in quanto coniuga l'uno con il molteplice, l'infinito con il finito, lo spirito con la materia, il cielo con la terra, l'essenza con il corpo. In questa operazione la respirazione è fornita delle chiavi che apre tutte le porte. L'unica condizione richiesta affinché questo diventi possibile è che il corpo si apra e non ponga delle resistenze allo Spirito, all'Infinito, all'Uno, al puro Amore, che per sua natura e per rispetto non entra là dove non è espressamente invitato, ad esempio dall'Ego.

6 ANATOMIA DELL' APPARATO RESPIRATORIO

L'**apparato respiratorio**, o **sistema respiratorio**, è l'insieme di organi e tessuti deputati all'importante processo di respirazione. La respirazione consiste nell'assimilazione dell'ossigeno inspirato con l'aria e nella contemporanea espulsione dell'anidride carbonica, generata dall'attività cellulare e rappresentante un prodotto di scarto. Gli elementi anatomici principali dell'apparato respiratorio sono: il naso con le sue cavità, la bocca, la faringe, la laringe, la trachea, i bronchi, i bronchioli, i polmoni e i muscoli della respirazione, diaframma e intercostali.

NASO E CAVITÀ NASALI

Il **naso** rappresenta la principale apertura esterna per il flusso d'aria dell'apparato respiratorio e il primissimo tratto delle vie aeree superiori. È una struttura che comprende tessuti di tipo cartilagineo, osseo, muscolare e, ovviamente, cutaneo. Grazie alla particolare disposizione di alcune ossa del cranio, il naso presenta, internamente, degli spazi vuoti che prendono il nome di **cavità nasali**.

Le cavità nasali ricoprono un ruolo fondamentale nella fisiologia dell'apparato respiratorio: esse, infatti, riscaldano, umidificano e filtrano l'aria inalata, prima che questa raggiunga le vie aeree inferiori. In particolare, nella loro azione di filtraggio, si avvalgono di una sottile peluria e di una membrana mucosa di rivestimento, capaci di bloccare polveri, muffe, allergeni e altri contaminanti che possono mescolarsi nell'aria.

BOCCA

La **bocca**, o **cavità orale**, rappresenta l'apertura esterna secondaria dell'apparato respiratorio. Essa, infatti, ha il compito di aiutare o, se necessario, sostituire il naso nella sua azione di inalazione ed espulsione dell'aria. La cavità orale è più corta delle cavità nasali e questo comporta che l'aria in entrata dalla bocca non subisca gli stessi processi di riscaldamento e umidificazione, tipici di quando attraversa gli spazi vuoti interni del naso. Inoltre, la bocca manca anche di peli e di un rivestimento mucoso analogo a quello nasale; pertanto non svolge alcuna azione di filtraggio. Presenta però un vantaggio: l'aria che entra dalla cavità orale raggiunge i polmoni molto più velocemente, rispetto all'aria che entra dalle cavità nasali.

FARINGE

La **faringe** è un condotto muscolo-membranoso lungo circa 13 centimetri, ricoperto da una parete mucosa e situato tra le cavità nasali e l'esofago.

Componente fondamentale delle vie aeree digestive superiori ("aeree", perché permette il passaggio dell'aria, e "digestive", perché consente il passaggio del cibo), la faringe è suddivisibile in 3 compartimenti: la **rinofaringe** (o **nasofaringe**), l'**orofaringe** e l'**ipofaringe** (o **laringofaringe**).

LARINGE

La **laringe** è un condotto impari di forma tubulare, situato a livello del collo, prima dell'inizio della trachea. Rappresenta l'ultimo tratto delle vie aeree superiori e include, nella sua struttura, diverse componenti di natura cartilaginea.

TRACHEA

Situata tra **laringe** e **bronchi**, la **trachea** è il condotto elastico e flessibile, a cui gli anatomisti affidano il ruolo canonico di primo tratto delle vie aeree inferiori. La trachea è lunga, in genere, 12 centimetri e possiede un diametro pari a circa 2 centimetri. Superiormente, origina da una porzione cartilaginea della laringe (circa all'altezza della sesta vertebra cervicale); inferiormente, termina in corrispondenza della biforcazione da cui nascono i bronchi primari. Dal punto di vista dell'organizzazione strutturale, la trachea consta di 15-20 anelli cartilaginei sovrapposti, simili a dei ferri di cavallo e tenuti insieme da tessuto connettivo. Posteriormente, questi anelli presentano delle fibre muscolari lisce che, nel loro complesso, formano il cosiddetto muscolo tracheale. Per quanto concerne gli elementi confinanti, dietro la trachea prende posto l'esofago, mentre, a suoi lati, risiedono i fasci vascolo-nervosi del collo.

BRONCHI E BRONCHIOLI

I bronchi e i bronchioli costituiscono quel tratto delle vie aeree inferiori che gli anatomisti chiamano albero bronchiale. L'albero bronchiale è una struttura alquanto complessa, che comprende le vie aeree esterne ai polmoni e le vie aeree interne ai polmoni (o intrapolmonari):

Situati alle estremità dei bronchioli terminali, cioè le ramificazioni ultime dei bronchi, gli alveoli presentano un'estesa superficie parietale, molto elastica, che serve loro ad aumentare l'area per gli scambi gassosi.

Dal punto di vista istologico, il complesso bronchi-bronchioli muta progressivamente la propria struttura man mano che si addentra sempre più nei polmoni. Infatti, se nei bronchi primari la componente cartilaginea è preponderante sulla componente muscolare (N.B: c'è notevole somiglianza con la trachea), a partire dai bronchi secondari la componente muscolare prende il sopravvento e pian piano sostituisce quella cartilaginea. La parete interna di bronchi e bronchioli presenta un importante epitelio di ciglia (o epitelio ciliare) e cellule che producono muco (o cellule mucose): le ciglia e il muco servono a intrappolare i contaminanti (polveri, muffe, allergeni ecc.), presenti nell'aria inalata,

e a rimuoverli dalle vie aeree. Per quanto concerne l'aspetto funzionale, bronchi e bronchioli servono a trasportare l'aria dalla trachea ai polmoni.

POLMONI

I polmoni sono i due principali organi dell'apparato respiratorio. Costituiti da tessuto spugnoso ed elastico, risiedono nella cavità toracica, uno a destra e uno sinistra, ai lati del cuore e superiormente al diaframma. Il polmone destro è più grande del polmone sinistro, pesa circa 600 grammi (in un individuo adulto) e presenta delle profonde scissure, che lo suddividono in tre porzioni chiamate **lobi** (lobo superiore, lobo medio e lobo inferiore). Il polmone sinistro, invece, pesa in genere 500 grammi e dispone di una serie di profonde scissure, che lo dividono in soli due lobi (il lobo superiore e il lobo inferiore). La minore grandezza del polmone sinistro, rispetto al polmone destro, ha un suo significato anatomico ben preciso: serve, infatti, a garantire uno spazio adeguato al cuore. Il tessuto spugnoso ed elastico che compone i polmoni permette loro di espandersi, durante la fase di introduzione dell'aria (inspirazione), e tornare normali, durante la fase di espulsione dell'anidride carbonica (espirazione).

Avvolti esternamente dalla cosiddetta membrana pleurica, i polmoni possiedono al loro interno delle piccole cavità o sacche, capaci di contenere aria, che prendono il nome di alveoli o alveoli polmonari.

Gli alveoli possiedono delle pareti elastiche e rappresentano la sede in cui l'organismo acquisisce l'ossigeno dell'aria inalata ed espelle l'anidride carbonica prodotta dall'attività cellulare. Quindi, sono fondamentali all'interno del quadro fisiologico dell'apparato respiratorio. Un insieme di alveoli forma il cosiddetto acino polmonare; un acino polmonare (o più semplicemente acino) risiede all'estremità di un bronchiolo terminale. Un gruppo di più acini polmonari, con i loro rispettivi bronchioli terminali, costituisce la più piccola struttura polmonare visibile a occhio nudo: il lobulo polmonare (o lobulo). Un generico lobulo polmonare possiede acini più interni, detti acini centrali, e acini periferici, detti distali.

6. 1 IL DIAFRAMMA

Se pensiamo al respiro, l'immagine che si presenta è quella dei polmoni: tutti sappiamo che è all'interno dei polmoni che avvengono gli scambi gassosi necessari alla nostra esistenza. È tuttavia interessante ricordare che i polmoni sono passivi durante la respirazione, e che questa avviene a seguito di movimenti muscolari. I muscoli che sostengono la respirazione sono: il diaframma, che forma una sorta di cupola che separa il torace dall'addome; gli intercostali; i muscoli toracici (stemocleidomastoideo, pettorali, grande dentato); gli addominali. Il principale motore della respirazione è dunque il diaframma.

Questo importantissimo protagonista della nostra vitalità e del nostro benessere è collocato, come abbiamo visto, fra torace e addome. Ha le sue inserzioni cioè su sterno, coste e vertebre lombari. Il suo movimento può essere visualizzato come quello di uno stantuffo: il diaframma infatti si abbassa durante l'inspirazione e si solleva durante l'espiazione. La capacità di escursione del diaframma è di circa 7-8 cm. Durante la respirazione a riposo, il suo movimento è di circa 1,5 cm, il che significa un'immissione di aria di circa 0,5 litri. Nella respirazione profonda, quando cioè il diaframma si muove in tutta la sua capacità, la quantità di aria "movimentata" arriva a circa 2,8 litri. Il diaframma, da solo, assicura il movimento respiratorio fondamentale; nella respirazione di piccola ampiezza, è coadiuvato dai muscoli intercostali, mentre nella respirazione di grande ampiezza, la sua azione è supportata dai muscoli toracici nell'inspirazione e dagli addominali nell'espiazione. Dunque, il diaframma funziona come una pompa per sostenere le nostre funzioni vitali: è in genere sottostimato il fatto che il diaframma non ha solo funzione di principale muscolo respiratorio, ma gioca un ruolo importantissimo nella circolazione e nella digestione. Durante le ventiquattrore, il diaframma movimenta una quantità di sangue quattro volte superiore a quella del cuore.

In particolare, il suo movimento provvede alla rimozione delle stasi circolatorie delle cavità addominale e del piccolo bacino (pervi), ove sono contenute grandi quantità di sangue, e negli arti inferiori. Di fatto, molte persone lamentano una "cattiva circolazione" nelle gambe o una digestione alquanto lenta, senza peraltro presentare alcun difetto né a carico del cuore né a carico dell'apparato digerente. Ebbene, questi problemi circolatori e digestivi possono sovente essere dovuti a una scarsa mobilità diaframmatica. È legittimo a questo punto chiedersi come mai la respirazione, visto che è una funzione naturale, e che avviene indipendentemente dalla nostra volontà, non si svolga nella maniera migliore "naturalmente", ma sia invece nella maggior parte di noi alquanto carente.

7 I MOVIMENTI RESPIRATORI E PSICOSOMATICA

L'azione delle quattro fasi che compongono l'attività respiratoria:

- 1- Inspirazione
- 2- Pausa a polmoni pieni
- 3- Espirazione
- 4- Pausa a polmoni vuoti

Inspirazione – Fase Attiva

Per prendere aria è necessaria un'azione di contrazione muscolare del diaframma e dei vari muscoli intercostali; più ampia e profonda è questa espansione, più ossigeno, energia, sensibilità, informazioni possiamo ricevere. È questa chiaramente una fase simpatico-tonica attiva yang. Le modalità di manifestazione dei blocchi e delle limitazioni respiratorie dovute a tensioni croniche e a difetti posturali atti a reprimere inconsciamente stati emotivi profondi, possono esprimere in maniera simbolica chiari aspetti caratteriali e conflitti interiori. Anche i meccanismi di difesa e la paura di sé e del mondo, si riflettono sulle modalità di respirazione. Respirare profondamente e completamente necessita di una muscolatura respiratoria rilassata dalla zona addominale alla gola fino alle spalle e all'area mascellare. Per riempire bene ogni zona polmonare, quella bassa legata al piano viscerale, istintuale, quella media legata al cuore e ai sentimenti, e quella apicale legata alla neocorteccia e alle funzioni superiori della coscienza; è necessaria una funzione volontaria attiva di prendere aria che manifesta la volontà e la possibilità di vivere e di esprimere a pieno il nostro potenziale. Prendere aria significa prendere spazio, mantenendo eretta la postura, visibile il volto, scoperto e dignitoso il torace, il centro della nostra volontà. La respirazione poco profonda viene utilizzata come difesa contro le emozioni, poiché limitare la respirazione significa limitare il sentire

Più inspiro più sento!

Se ciò che sento lo temo, lo rifiuto, questo mi genera colpa, conflitto o dolore. Inibendo le attività respiratorie fin dalla nascita l'individuo cerca di ridurre la sua sensibilità per evitare le sofferenze, l'impotenza e specialmente la paura. Aprirsi al mondo, essere ricettivi, accettare tutte le nostre emozioni e sensazioni richiede apertura polmonare e psichica. Non c'è ansia senza un blocco respiratorio, senza ipossia (mancanza di ossigeno), che spesso sotto stress determina iperventilazione, cioè accelerazione parossistica delle attività respiratorie. Non c'è sindrome depressiva che non manifesti una grave inibizione dell'apporto energetico di una respirazione completa e sana. Il luogo dei blocchi neuromuscolari ed energetici, la qualità e la quantità delle tensioni presenti in quest'area, la velocità e la profondità della fase inspiratoria sono chiari indici diagnostici. Lo studio di questi parametri respiratori offre all'operatore precise indicazioni su come operare con tecniche respiratorie e posturali specifiche per ripristinare una migliore inspirazione.

Inspirazione – Fase Passiva

Inspirare significa anche essere nutriti, aprirsi alla vita, alla ricezione della sostanza vitale, principale fonte di energia vitale, l'aria. Richiede la capacità simbolicamente femminile, di essere riempiti, di accettare, di accogliere. Il vaso deve essere vuoto per poter essere riempito. Se la fase di svuotamento avviene in maniera corretta, questo facilita, una buona inspirazione in cui veniamo realmente riempiti,

nutriti. La nostra capacità di prendere, di ricevere, di contenere, di accogliere è racchiusa in questo aspetto respiratorio.

Apnea A Polmoni Pieni

Da una parte si può definire l'apnea a polmoni pieni: la fase di amplificazione degli effetti e delle caratteristiche succitate della fase inspiratoria, unite però alla capacità di trattenere, di fermarsi, di assorbire ciò che serve, prendendo il tempo che serve. L'ansia, la fretta ci portano ad avere ritmi accelerati e sentirsi sempre senza abbastanza tempo. Spesso le patologie psichiche sono collegate ad una difficoltà a trovare i propri ritmi e ad avere perso la capacità di gustarsi, con calma e con piacere la vita. Fastfood, fast-sex, il sistema corre veloce e facilmente ci aliena dal nostro equilibrio. Contare fino a dieci, contenersi e rafforzare il contenimento delle reazioni emotive è difficile, specie nelle personalità isteroidi, cioè emozionalmente più vulnerabili e reattive. Le difficoltà nella fase di inspirazione e in quella di contenimento, manifestano inoltre una inconscia paura di vivere pienamente e di saper gestire la propria energia emotiva e fisiologica. Questa fase favorisce la concentrazione e la capacità di focalizzazione, aiuta a fermare la mente agitata e ossessiva.

Espirazione – Fase Passiva

Svuotarsi significa lasciare e lasciarsi andare, è una fase parasimpatico – tonica. I muscoli atti alle funzioni respiratorie si devono rilassare per permettere all'aria di uscire dai polmoni; almeno per quanto riguarda l'espiazione spontanea. Tutti conoscono l'esperienza del "sospiro di sollievo" quando una tensione momentanea viene scaricata. Anche in questo caso, eccessi nello svuotamento o difficoltà ad eliminare ciò che non serve più, evidenziano problemi caratteriali e di relazione e meccanismi di difesa e di alienazione dal sé. I rifiuti, gli scarti metabolici e cellulari rilasciati nel sangue, necessitano di essere profondamente evacuati, per la salute e il benessere psicofisico e per lasciare andare quello che non serve più. Ricordiamoci che il 70% delle tossine organiche vengono evacuate attraverso l'espiazione. Inseriamo ora le tossine nella categoria simbolica "della negatività" e così possiamo iniziare a studiare i diversi aspetti diagnostici connessi alla fase espiratoria.

Per esempio, QUANTO E COME lasciamo fluire ed ESPRIMIAMO, più o meno correttamente, le nostre EMOZIONI, influenza ed è connesso a come espiriamo.

L'isterico o il collerico sbuffano ed ansimano, espellendo con forza l'aria, inspirazioni corte ed espi lunghi e rumorosi e faticano a contenere l'emotività.

L'ansioso, trattiene il respiro, non molla il controllo, **il depresso** ha una respirazione globalmente compromessa e minimale, accumulando tossine, negatività prendendo da sé pochissima energia.

Bastano questi primi semplici elementi collegati alla conoscenza dei capitoli precedenti per comprendere come l'azione polmonare influisce sul piano psichico - emotivo e di autocoscienza.

La paura di morire e di perdere il controllo razionale e morale, sulla realtà interiore emotiva e sui propri comportamenti, che nei diversi caratteri individuali si manifesta con modalità diverse, irrigidisce il diaframma e i muscoli respiratori, inibendo lo svuotamento corretto dell'anidride carbonica contenuta nell'aria. Ciò porta a privilegiare funzioni simpatico - toniche di rigidità e controllo dell'espiazione. Questa difficoltà di abbandono, questa paura del vuoto, questa tendenza a tenere dentro la negatività, questa incapacità di lasciare andare il vecchio, il passato, l'inutile, questo ipercontrollo della testa sulla pancia è una rivelazione importante, per l'operatore nel comprendere nella realtà, la problematica espressa dalla globalità di questi aspetti e la personalità nevrotica del cliente. Avendo compreso che, se non si svuotano bene i polmoni non si svuota la mente dai pensieri ripetitivi e negativi, si può riconoscere in certe strutture di personalità la necessità di potenziare le abilità di svuotamento polmonare. Da qui poi, si possono impostare gli interventi terapeutici adatti in maniera integrata, da una parte ripristinando i fattori respiratori corretti, dall'altro portando la persona all'autoconsapevolezza del messaggio che il corpo vuole rilevare alla coscienza di sé.

Espirazione – Fase Attiva

Oltre allo svuotamento ed al lasciare andare la fase espiratoria è una fase espressiva, molto importante nelle relazioni umane. Espirando, parliamo, cantiamo, esprimiamo emozioni, suoni, fischiamo, preghiamo. Portiamo così all'esterno ciò che siamo interiormente. Quanto più l'espressione emotiva e creativa del sé è repressa, tanto più l'espiazione è bloccata, disfunzionale. Ci sono diversi esercizi sul suono e sulla voce che possono migliorare questa fase e renderla più libera. Anche in questo caso le chiavi diagnostiche che si possono avere dallo studio di questi aspetti, sono molteplici. Per ottenere inoltre, un efficace svuotamento polmonare è necessaria, una fase di contrazione volontaria dei muscoli addominali e toracici. La spremitura delle spugne polmonari, potenziata attraverso specifici esercizi, possiede un profondo potere terapeutico in ambito psicoterapico. L'espiazione va aumentata gradualmente nella forza, non nella velocità. I polmoni vanno svuotati gradualmente, alla fine la parte addominale va spinta leggermente in dentro per far rialzare il diaframma ed espellere l'aria residua e per spremere gli organi addominali svuotandoli così dal sangue accumulato durante l'inspirazione. Rendendo attiva l'espiazione e l'espressione vocale della propria interiorità con esercizi mirati si può potenziare l'assertività e la capacità di autoaffermazione.

Apnea A Polmoni Vuoti

Già svuotarsi, rilassarsi e lasciare che l'eliminazione dell'anidride carbonica avvenga fino in fondo, non è facile, causa i molti condizionamenti nevrotici acquisiti, ma ancor di più lo è, il rimanere del

tempo senza aria nei polmoni. L'ansia da soffocamento, con il conseguente terrore, più o meno conscio, del vuoto e della mancanza, rende molto difficile, per diverse tipologie di personalità, affrontare l'apnea a polmoni vuoti (specie se c'è stato un trauma di nascita), con ipossia o soffocamento o broncospasmi. Esplorare l'apnea a polmoni vuoti necessita di imparare a rilassare la parte addominale consentendo così il rilassamento profondo dei muscoli dell'addome e del diaframma. Gli aspetti diagnostici relativi a questa fase sono diversi. Nel vuoto, l'ego si ridimensiona, la mente si svuota.

C'è una reale e profonda correlazione tra l'affollamento dei pensieri, la confusione mentale e l'incapacità di svuotare a fondo i polmoni. Ma l'ego, il continuo chiacchiericcio interiore che dà l'illusione di avere il controllo, fa spesso, molta resistenza a staccare la spina, per entrare in quello spazio intimo, fertile, mistico che è derivato dal vuoto polmonare e conseguentemente mentale.

Conquistare il vuoto, il silenzio, alimenta l'intuizione, la calma mentale, l'apertura all'ascolto di voci più sottili del sé e l'eliminazione di paure antiche e profonde.

7.1 ESERCIZI DI RESPIRAZIONE

La tendenza alla depressione, manifestata da coloro che soffrono di disturbi polmonari, risente positivamente delle forme di esercizio fisico che favoriscono l'ossigenazione completa dei tessuti. Per cui qualsiasi tipo di attività incentrata sul controllo del respiro, sulle tecniche di respirazione può essere di grande aiuto. Qui di seguito ne vedremo alcune.

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

Ilse Middendorf, (1980)

7.1.2 RESPIRAZIONE ADDOMINALE

Permette di respirare con la parte inferiore dei polmoni (la più vascolarizzata), di avere una frequenza respiratoria lenta e profonda. Questo tipo di respirazione orienta verso il mondo interno, attiva la parte Dx del cervello, le onde Teta e con lo stato del sonno e sogno e quindi alla vita vegetativa. Inoltre consente la rigenerazione attraverso il recupero delle energie consumate nell'attività. La respirazione diaframmatica è più lenta e profonda rispetto a quella solitamente percepita nel petto. Essa consente

di riempire completamente i polmoni e di conseguenza di migliorare l'ossigenazione del sangue; permette inoltre di porre il corpo in uno stato di rilassamento maggiore rispetto alla consueta respirazione alta.

Nella respirazione diaframmatica il torace è calmo, fermo, abbassato, e si espande solo la parte inferiore dei polmoni (che tra l'altro ha una capacità volumetrica molto maggiore della parte superiore, più che sufficiente ad assorbire l'ossigeno necessario a un funzionamento in situazioni tranquille). Questo tipo di respirazione mette in moto il sistema addetto ai momenti di calma, di tranquillità, di rilassamento. Stomaco e intestino possono rimettersi a funzionare in maniera normale, endorfine e proteine vengono messe in circolazione, producendo un intenso senso di benessere. L'organismo non deve affrontare nessuna situazione che richieda azione intensa, rapide decisioni, concentrazione massima, prontezza di riflessi, forza a disposizione. La respirazione diaframmatica profonda è la respirazione originaria dell'essere umano. Essa è ben visibile nei bambini piccoli, dove è ancora presente e non alterata. Con il passare del tempo, però, tale tipo di respirazione può subire delle alterazioni. Questa alterazione nella respirazione a sua volta influenza negativamente le altre funzioni (come i movimenti, le posture, le emozioni, i pensieri e l'immaginazione), peggiorando il quadro complessivo del sé di quella persona e predisponendola ad una maggiore probabilità di incorrere in malattie fisiche e disturbi mentali.

7.1.3 LA RESPIRAZIONE YOGICA COMPLETA

«Con la respirazione yogica il corpo diventa forte e sano; il grasso superfluo scompare, il viso si fa luminoso, gli occhi scintillano, un fascino particolare emana da tutta la persona. La digestione si svolge con facilità. Il corpo si purifica interamente e la mente diviene calma, obbediente. La pratica costante apporta felicità e pace.» Swami Sivananda

La respirazione yogica completa consiste in tre fasi successive legate da un unico e armonico atto e costituisce la respirazione ideale:

respirazione addominale o diaframmatica;

respirazione toracica o media;

respirazione clavicolare o alta.

Per eseguire la respirazione completa, questa deve essere calma e profonda e non deve essere praticata a scatti o forzatamente. Respirare secondo i dettami della scienza yoga deve diventare una gradita

abitudine. Cominciamo dall'espiazione, perché è questa la fase più importante della respirazione, contrariamente a quanto siamo soliti pensare e fare. In ogni circostanza, dunque, bisogna liberare in profondità i polmoni dall'aria viziata, prima di inspirare aria fresca. Il respiro deve essere come un'onda tranquilla, quindi ispiriamo cominciando sempre dall'addome, gonfiandolo leggermente, per passare poi alla cassa toracica e agli apici. L'inspirazione yogica completa unisce i tre modi di ispirare e li integra in un unico movimento ampio e ritmico. Il diaframma nell'ispirazione si abbassa verso gli organi addominali.

7.1.4 PRANAYAMA

Pranayama è un termine sanscrito composto da due parole: Prana = forza vitale, energia vitale, cioè l'essenza della vita stessa. Yama = controllo (altre interpretazioni preferiscono considerare il termine "Ayama", che ha piuttosto il significato di "estensione"). Il significato è dunque controllo, estensione dell'energia vitale. (come vedremo nel capitolo successivo)

La principale fonte di Prana è in assoluto l'aria che respiriamo, ma esso viene assorbito anche dai cibi e dalle bevande. Il Prana nell'aria viene assorbito tramite le mucose del naso e dai recettori nervosi dell'apparato respiratorio; dai cibi e dalle bevande viene captato dalle terminazioni nervose della lingua e della gola. Infatti, nello Yoga, grande importanza viene attribuita sia all'igiene del naso e della lingua, sia a una lenta masticazione e a una efficace respirazione. Quindi possiamo senza dubbio rilevare che il Pranayama è una vera e propria "scienza del respiro". Evidenziamo tre concetti importantissimi, frutto dell'esperienza degli yogi in migliaia di anni:

- l'energia vitale nel nostro essere è veicolata dal respiro;
- è diretta dal mentale: "dove si dirige la mente, là si dirige l'energia";
- la respirazione è l'unica attività corporea che, pur essendo involontaria e quindi non cosciente per la maggior parte del tempo, può tuttavia essere facilmente posta sotto il controllo diretto della volontà in qualunque momento.

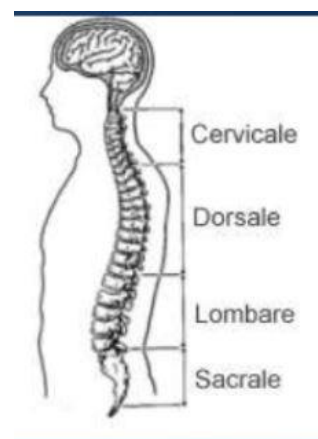
Questo ne fa una sorta di cancello di comunicazione privilegiato fra il conscio e l'inconscio: difatti tutti abbiamo notato che quando la mente è agitata, il respiro è agitato, viceversa quando il respiro è calmo, la mente è calma.

Anuloma-viloma - La parola anuloma si può tradurre con «in ordine regolare», mentre viloma ha il senso di «senza ordine regolare». L'insieme delle parole indica un tipo di pranayama in cui l'ordine

in cui si usano le narici viene invertito a ogni atto respiratorio. Questo pranayama è anche chiamato nâdî-shodana o nâdî-shuddi, benché queste denominazioni indichino piuttosto il suo risultato, cioè la purificazione dei canali, intendendo per canali sia le vie respiratorie, sia i canali sottili della circolazione prânica. Sembra quindi che in questa tecnica sia prevalente l'importanza del riequilibrio generale e della preparazione dei passaggi, mentre nelle altre è attribuita più importanza alla sensazione di riempimento dell'apparato respiratorio. Infatti la tradizione yoga afferma che respirare dalla narice destra o da quella sinistra non è equivalente, poiché si coinvolgono diversi tipi di energia. In Anuloma-viloma si respira a narici alterne, aiutandosi con le dita della mano destra per aprirle e chiuderle. È raccomandato di usare il pollice per chiudere la narice destra, l'anulare e il mignolo per chiudere la sinistra, mentre l'indice e il medio sono ripiegati verso il palmo. Anuloma-viloma equilibra l'organismo e attenua tutti i disturbi di origine psicosomatica, aiuta moltissimo il lavoro intellettuale, genera calma e tranquillità e prepara alle altre pratiche di pranayama e alla concentrazione.

7.1.5 IL RESPIRO MOVIMENTO

Il RespiroMovimento nasce dalla necessità di collegare fra loro tutti e cinque i centri respiratori attraverso una oscillazione sincronizzata nell'asse centrale, per realizzare una respirazione integrale. Il tubo neurale nel quale circola il liquido cerebrospinale è collegato superiormente all'occipite ed inferiormente al sacro. Nella trasmissione degli impulsi l'occipite e l'osso sacro si muovono sincronicamente. Più esattamente si attua una rotazione dell'osso sacro in basso ed in senso inverso dell'osso sfenoide, intracranico, in alto. L'osso sacro si allarga e si srotola in inspirazione e si restringe ed arrotola in espirazione. Il



liquido cerebrospinale si muove in sincronicità con il respiro lungo il tubo neurale, sollevando il corpo nell'inspirazione ed abbassandolo nell'espirazione e determinando il movimento cranio-sacrale.

8 II CORPO ENERGETICO

Il dottor Wilhelm Reich, psicologo umanista e discepolo di Sigmund Freud, si interessò a un'energia universale, da lui chiamata "orgone". Studiò il rapporto esistente fra i disturbi nel flusso dell'orgone all'interno del corpo umano e la malattia psicologica e fisica e giunse alla conclusione che quando forti stati d'animo, come la rabbia, la frustrazione, la tristezza e persino il piacere, non vengono espressi, l'energia che avrebbe dovuto essere liberata si ritrova intrappolata nel corpo, provocando così una diminuzione del livello di vitalità.

Tutto è energia ed anche noi siamo fatti di questa stessa sostanza che permea tutto l'Universo. Ogni cosa vivente è infusa di energia, o forza vitale. Non è possibile vedere né toccare tale energia ma, come l'aria che si respira, è indispensabile per la vita. Siamo fatti di energia che scorre nel nostro corpo attraverso i chakra e i meridiani energetici che nutrono il nostro sistema energetico. Questo concetto è evidente in tutte le antiche culture (e in quelle orientali in genere), nelle quali c'è sempre stata una profonda conoscenza del sistema energetico del corpo.

8.1 L'ENERGIA VITALE

L'energia vitale è chiamata anche prana, dal sanscrito prāṇa (devanāgarī: प्राण – vita, respiro, spirito) e rappresenta l'energia sottile che è la nostra linfa vitale, il soffio che dà la vita. Il prana infatti viene immesso in noi attraverso il respiro e circola nel corpo grazie ai centri e ai canali energetici. In alcune discipline e tecniche di guarigione indiane e orientali, la capacità di saper padroneggiare il respiro (pranayama) ha un ruolo fondamentale, poiché questo esercizio consente di regolarizzare squilibri e disfunzioni dell'organismo, in particolare tra corpo e psiche, ristabilendo la salute spirituale nella sua interezza.

Il prana infatti è l'energia che infonde vitalità e vigore all'organismo e rappresenta la nostra forza vitale.

8.2 LE NADI

Nadi significa letteralmente “un flusso di corrente”. Nei testi antichi è scritto che ci sono 72000 nadi nel corpo psichico dell’uomo. In tempi recenti la parola nadi è stata tradotta come nervo, ma in realtà le nadi non sono i nervi come li intende la medicina occidentale, dato che sono composte da materia astrale. Come per i chakra queste si trovano nel corpo fisico, anche se i nervi del corpo fisico devono essere considerati come le loro corrispondenti manifestazioni fisiche.

Nadi sono i sottili canali lungo i quali fluisce la forza vitale del prana.

Questi canali trasportatori di energia partono dalle dita dei piedi e delle mani, percorrono l’intero organismo e arrivano al cuore, centro della spiritualità, e da qui salgono sino al vertice del capo, centro di congiunzione tra il corpo fisico e l’universo circostante. Il complicato sistema delle Nadi ha la funzione di collegare e convogliare le diverse energie vitali, attraverso le parti del corpo umano e i vari centri sottili (Chakra) del corpo umano. Le Nadi si incrociano lungo la colonna dei chakra principali e secondari, anche questi ultimi centri privilegiati di contatto fra il corpo materiale e il corpo energetico. Quello che è certo, e che sempre più interessa la moderna neurofisiologia, è che c’è un rapporto strettissimo tra il respiro da ciascuna narice e l’attivazione del relativo emisfero cerebrale.



Nello yoga classico difatti, grandissima importanza hanno appunto i Pranayama a narici alternate, che abbiamo visto prima

Tre sono le Nadi considerate le principali in quanto governano l'intera circolazione del Prana nei processi corporei.

Ida

Scorre lungo la parte sinistra del corpo. Sorge dal plesso sacro-coccigeo, a sinistra, e termina alla radice della narice destra. Dal suo punto di partenza alla base della colonna vertebrale scorre nei cinque plessi principali o Chakra. L'energia veicolata da questa Nadi è la polarità negativa, intesa come flusso di Citta, l'energia mentale della coscienza. Essa è simboleggiata dalla luna, è chiamata quindi anche Chandranadi (canale lunare). Ida ha la funzione di acquietare e rinfrescare il corpo. Le sue funzioni sono assimilabili a quelle del sistema nervoso parasimpatico; ha il compito di introvertire e conservare l'energia per attivare determinati visceri, aiutare la secrezione di enzimi nell'apparato digerente, aumentare la peristalsi e vuotare la vescica; dal punto di vista mentale

diminuisce l'identificazione con la struttura dell'Ego, per cui viene lasciato maggior spazio alla creatività, alla libertà delle idee, all'intuizione.

Pingala

Veicola la polarità positiva. Sorge dalla parte destra del plesso sacrococcigeo e termina alla radice della narice sinistra. Come Ida, sale a spirale lungo la colonna vertebrale e con essa s'incontra nei cinque Chakra principali. Mentre Ida li attiva negativamente, Pingala li influenza positivamente; è perciò chiamata la Nadi solare o Surya Nadi. Il funzionamento di Pingala è sovrapponibile a quello del sistema nervoso simpatico che attiva il metabolismo: quindi stimola l'emissione di adrenalina, con conseguente accelerazione del battito cardiaco; crea costrizioni nei vasi sanguigni della pelle e del sistema digerente; rallenta i movimenti peristaltici. Dal punto di vista mentale, in Pingala il senso dell'Ego è incoraggiato e la consapevolezza è rivolta verso l'esterno.

Sushumna

È la Nadi che corre esattamente al centro della colonna vertebrale ed è sovrapponibile, come posizione e funzione, al sistema nervoso cerebrospinale. Si dice che nelle normali condizioni di esistenza Sushumna Nadi sia dormiente in tutti gli esseri; perciò, finché Sushumna è in questo stato non espresso, tutte le altre Nadi sono alternativamente sotto l'influenza positiva e negativa di Ida e Pingala. Le Nadi sono attive quando il flusso del respiro fluisce attraverso la loro narice corrispondente. Quando, attraverso le tecniche del Pranayama (cioè dell'estensione della coscienza del respiro e del flusso vitale), stabiliamo un'armonia fra le due polarità e quindi abbiamo un fluire bilanciato del respiro attraverso entrambe le narici, Sushumna diventa pronta per accogliere la salita del grande potere di Kundalini, il serpente che si risveglia nel Muladhara Chakra.

Oltre ai tre canali principali ve ne sono altre migliaia di dimensioni inferiori che provvedono ad irradiare di energia ogni singola parte del reticolo che costituisce il corpo eterico e, di riflesso, quello fisico. Un calo del livello di energia in una qualsiasi parte di questa rete provoca un indebolimento nel sistema difensivo ed immunitario più propriamente fisico. Nel caso di un protrarsi di questo squilibrio gli effetti non tardano ad exteriorizzarsi sottoforma di malattie o disturbi più o meno gravi.

8.3 ENERGIA E MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Nella filosofia cinese e nella MTC (medicina tradizionale cinese) questa energia viene chiamata Qi. Il concetto del Qi è considerato come la forza che dà vita a tutte le funzioni fisiche e psicologiche.

Secondo la medicina tradizionale cinese questa energia si manifesta attraverso la vibrazione, la circolazione e le onde di movimento. L'energia scorre lungo una rete di canali chiamati meridiani,

che si estendono per tutto il corpo come un'intricata ragnatela. Quest'ultima può essere paragonata a un secondo sistema nervoso che collega il corpo fisico e il più sottile sistema di energia che lo circonda. Secondo il modello cinese, esistono dodici paia di meridiani e ogni paio è associato a un diverso organo.

Secondo il maestro di Qi Gong, Zhi-xing Wang, le malattie non sono nient'altro che un arresto del flusso di energia nel corpo. La circolazione di quest'energia sottile può eliminare tale arresto e, quindi, curare la malattia.

L'essere umano è dotato di tre centri di trasformazione dell'energia vitale, noti con il nome di dantian. I tre dantian (dan significa rosso e tian campo) sono i cosiddetti tre campi di cinabro¹, luoghi principali della trasmutazione nell'alchimia interna, situati rispettivamente il primo nella parte sotto-ombelicale dell'addome, il secondo sotto il Cuore e il terzo tra le sopracciglia.

In termini anatomico-fisiologici, il dantian inferiore è situato nella pancia dove risiedono le radici stesse dell'Essere umano; il dantian mediano è nell'area del cuore e la sua energia si dispiega nella capacità di vivere nel momento presente in uno spazio di ricettività che permette di sentire, di ascoltare in modo empatico, di accettare ciò che accade senza volerlo diverso da come è; Il dantian superiore è collocato nella la testa e presiede allo spazio di coscienza che include l'attività mentale e la trascende.

8.3.1 I Tre Dantian O Campi Di Cinabro Dell'alchimia Interiore

L'anatomia e la fisiologia dei tre dantian

Il Campo di cinabro inferiore xia dantian, localizzato due-tre dita trasverse sotto l'ombelico e chiamato "hara" dai giapponesi, corrisponde al punto VC-6 qihai, detto 'mare dell'energia' perché immagazzina l'energia originaria; è il centro di gravità, il luogo di raccolta del respiro, nonché la sede dell'attivazione dell'energia del corpo psicofisico. Funzionalmente è connesso con il mingmen. Simbolicamente corrisponde al crogiolo usato nell'alchimia esteriore. Nell'alchimia interiore qui è possibile operare la trasformazione dell'essenza jing in energia Qi. È proprio nel dantian che il praticante di Qi gong pianta il seme della sua salute e longevità ed entra in contatto con la propria energia essenziale.

Il Campo di cinabro mediano – zhong dantian, è localizzato al centro del petto, corrisponde al punto VC-17 shanzhong; in esso si raccoglie l'energia per essere raffinata in energia spirituale.

Il dantian centrale corrisponde energeticamente al Cuore che è yang e Fuoco, l'elemento trasmutativo e unificante per eccellenza. Il Cuore è anche il Fuoco della ricerca, della

consapevolezza e dell'amore che irradia sempre più dal ricercatore con il procedere lungo la Via del Dao.

Il Campo di Cinabro superiore – shang dantian si trova a livello della fronte, tra e dietro gli occhi, corrisponde al punto fuori meridiano yin tang. Qui l'energia spirituale sublimata ritorna al Vuoto. Il 'campo di cinabro superiore' viene anche chiamato 'Occhio celeste' o 'Terzo occhio' ed è connesso con l'attività dello spirito shen. Quando esso è attivo diviene un organo di percezione interna in grado di osservare l'esperienza interiore.

Nell'alchimia interiore – neidan, il corpo del ricercatore diviene un vero e proprio laboratorio contenente tutti gli utensili propri dell'alchimia esterna operativa (la fornace, il crogiolo, il cinabro, ecc.); all'interno del proprio corpo, e più precisamente nei tre dantian, egli attua il processo di trasformazione delle sostanze energetiche, i cosiddetti tre tesori dell'essere umano.

La trasmutazione inizia nella parte inferiore del corpo a livello del campo di cinabro inferiore dove si raccoglie l'essenza jing per sublimarla in energia, prosegue nel campo di cinabro mediano dove l'energia viene trasformata in spirito shen e si conclude nel campo di cinabro superiore dove la forza spirituale shen ritorna al Vuoto (inteso come lo spazio della coscienza, vuoto di eventi appartenenti al mondo manifesto e pieno di silenzio e di pace).

8.3.2 Il Qi

Il **Qi**, l'energia, seppur unitario è una sostanza nella quale possiamo distinguere diversi sottotipi, i più importanti sono:

Yuan Qi (Qi originario): origina dal Jing (aspetto potenziale) e rappresenta il suo aspetto fenotipico. Non può essere arricchito ma una vita regolare ed armonica impedisce un suo rapido depauperamento. Risiede in un'area posta sotto l'apofisi spinosa della seconda vertebra detta "Ming Men" (punto importantissimo di agopuntura: Du Mai 4. Da qui nasce il Fuoco di tutto l'organismo). Circola nel Triplice Riscaldatore e si raccoglie nei punti Yuan. Promuove la funzione di tutti gli organi, agisce da catalizzatore per tutti i processi di trasformazione.

Gu Qi (Qi dei cereali): è una forma di Qi molto grezza. Nasce dalla elaborazione dei cibi e dei liquidi da parte della milza e dello stomaco attraverso una forma di Qi propria dello stomaco detta Zhong Qi o "energia centrale". La parte pura e raffinata che viene estratta segue l'impulso ascendente della milza, nella zona del petto si combina con l'energia del cielo Tian Qi (che una volta introdotta all'interno del polmone viene definita energia respiratoria pura Qing Qi). Questa combinazione dà origine alla formazione di Zong Qi e del sangue, sotto l'influenza catalizzatrice della Yuan Qi.

Zong Qi (Qi essenziale): nasce nel petto dalla combinazione delle due fonti post-natali (Qing Qi e Gu Qi); attraverso il polmone si diffonde a tutto l'organismo. È una forma di energia raffinata e viene utilizzata a livello del polmone per promuovere la respirazione e per controllare la forza della voce. Nel Cuore agisce influenzando la lingua, la parola e stimolando la funzione propulsiva sul sangue. All'interno del corpo la Zong Qi si unisce alla Yuan Qi dando origine al sangue e ad una forma di energia che circola in tutto il corpo chiamata Zhen Qi o “Qi autentico”.

La Zhen Qi si manifesta con due forme di Qi: Ying Qi e Wei Qi.

Ying Qi (Qi nutritivo): si diffonde in tutto il corpo attraverso i meridiani e in combinazione con il sangue, dal quale è inseparabile. È trasportato dal sangue e muove il sangue. In agopuntura è su questa forma di Qi che si lavora. Impiega un giorno interno per percorrere tutto il percorso e 2 ore per un singolo meridiano. Nasce dal polmone e termina nel fegato.

Wei Qi (Qi difensivo): scorre al di fuori dei meridiani di agopuntura, è presente sulla superficie di tutto il corpo. Si diffonde nel petto e nell'addome. Protegge l'organismo dai fattori esterni di malattia, riscalda i muscoli, pelle e sottocute, nutrendole e dandole luminosità. Nell'arco della giornata compie 50 cicli all'interno del corpo. Con il sonno si porta nella parte più interna del corpo rendendo una persona che dorme più vulnerabile alle energie esterne; per esempio: di due persone che sono al freddo o al caldo quella che si addormenta ha una probabilità maggiore di ammalarsi rispetto a quella che pur rimanendo immobile e sdraiata è nello stato di veglia.

8.4 I MERIDIANI

I Meridiani principali sono dodici e a coppie appartengono ad uno dei 5 elementi della natura (Acqua, Legno, Fuoco, Terra e Metallo). I Meridiani di Polmone e Intestino Crasso, ovvero i meridiani dai quali parte lo scorrere del Qi in tutto il sistema corpo-mente, fanno parte dell'elemento METALLO. Grazie all'energia di questo stadio ogni essere vivente prende coscienza della propria individualità e dei propri confini: per questo la funzione dei meridiani di Polmone di Intestino Crasso è definita di scambio ed eliminazione. In altre parole, l'energia di questi meridiani ci permette di far fronte all'ambiente esterno, prendendo l'energia dalla natura ed eliminando ciò che non è necessario. Infatti, il Polmone riceve dall'esterno il Qi, attraverso l'atto respiratorio, e lo trasforma in energia corporea umana. Ha la funzione di adattamento al mondo esterno e di difendere dagli attacchi esterni anche eliminando i gas non necessari con l'espiazione.

L'Intestino Crasso (Colon) favorisce la funzione del Polmone. Secerne ed espelle. Infatti il detto “Chi non parla si gonfia la pancia” rispecchia la relazione tra il Colon e il “lasciare andare, mandare

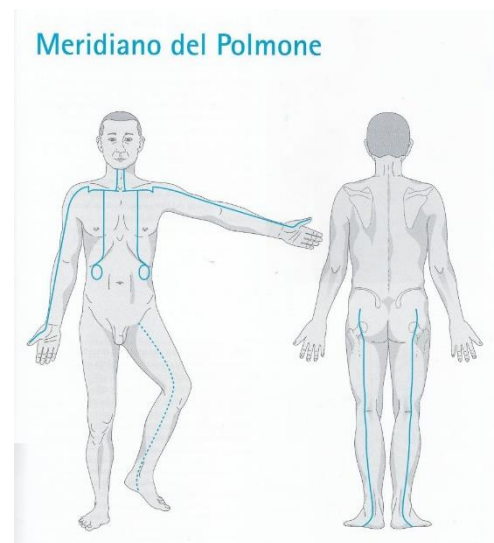
fuori”. Entrambi i meridiani scorrono vicino alla superficie del corpo per svolgere il ruolo vitale nello scambio di energia con il mondo esterno. Vediamo in specifico le funzioni che queste energie esercitano sul nostro corpo e sulla nostra mente.

8.4.1 MERIDIANO DI POLMONE

In medicina cinese il Meridiano di Polmone viene definito “Maestro dell’energia”: ciò dipende dal fatto che il polmone, non solo distribuisce e fa circolare l’energia in tutto il corpo, ma partecipa anche all’intero ciclo vitale tramite la respirazione. Il respirare infatti è sia il primo atto che compiamo al momento della nascita, quello cioè che ci porta la vita e ci fa entrare nel mondo, ma rappresenta anche l’ultimo atto che compiamo al momento della morte. La respirazione rappresenta quindi il primo e l’ultimo atto della nostra vita.

Quando i polmoni funzionano bene, l’energia di questo meridiano è fluida, il sangue riceve ossigeno a sufficienza e, nello stesso tempo, l’anidride carbonica viene espulsa. In questa condizione il cervello, che è il principale consumatore di ossigeno del corpo, riesce a funzionare a pieno ritmo. Quando invece c’è carenza d’ossigeno per blocco energetico, il nostro cervello non funziona bene in quanto non gli vengono fornite sostanze nutritive indispensabile alle sue funzioni; in questa condizione, diventiamo sempre più indecisi, titubanti e svogliati, col rischio di farci sopraffare dalla depressione e dall’impotenza. Quando l’ossigeno nel sangue invece è sovrabbondante, abbiamo la tendenza a sentirsi euforici, in quanto le parti frontali del cervello vengono stimulate in eccesso producendo un senso di sicurezza di sé, che sconfinava spesso in spavalderia e sfrontatezza.

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese l’energia gestita dal Polmone rappresenta una barriera difensiva del corpo, proteggendolo dagli attacchi esterni del clima, come il freddo, il vento, l’umidità, l’aria secca e il calore. Se l’energia difensiva regolata dal polmone è forte, la pelle non lascerà entrare agenti patogeni, in quanto le funzioni di apertura e chiusura dei pori si svolgeranno secondo i bisogni del corpo. Viceversa, se tale energia difensiva è debole, riscontreremo disfunzioni della pelle: una pelle rugosa, secca, asfittica e che mostra un colore tendente al bianco (colore



associato al meridiano di Polmone) rivela infatti una carenza dell'energia proprio questo livello. Raffreddori frequenti, mal di gola, tosse, dispnea, bronchite, pallore sono tutti sintomi di uno squilibrio energetico del polmone, così come lo sono i problemi della pelle, quali pruriti, eczemi e dermatiti. Tra polmone e pelle esistono in effetti parecchie analogie e stretti legami.

Possiamo quindi dire che l'energia di polmone si manifesta attraverso la pelle.

Infatti, come il polmone elimina l'anidride carbonica attraverso la espirazione, l'intestino crasso elimina le sostanze di rifiuto, attraverso le feci, allo stesso modo la pelle elimina il sudore attraverso i pori e le ghiandole sudoripare. Sia la pelle che il polmone realizzano continui scambi tra l'interno e l'esterno del corpo, peraltro funzioni comuni anche all'Intestino Crasso.

Tanto il polmone quanto la pelle si rapportano con la realtà esterna: la pelle in particolare segna il confine tra noi e l'esterno rappresentando il punto di separazione e di contatto con il mondo.

Sulla nostra pelle sperimentiamo e registriamo i primi contatti con gli altri, le carezze di nostra madre quando siamo piccoli, i gesti affettuosi e gli abbracci di quando siamo innamorati; ma anche le ferite, i lutti e i dispiaceri che ci capita di subire o incontrare nella vita. Tutto è scritto e memorizzato sulla nostra pelle!

Quando l'energia del meridiano di polmone è in equilibrio... il soggetto è caratterizzato da un forte potenziale energetico: ha la capacità di consolidare l'esperienza, di imporsi una certa autodisciplina e di mantenere un atteggiamento generalmente positivo nei confronti della vita. Il colorito della pelle è roseo, la voce squillante, tagliente, chiara, affascinante, sicura. L'entusiasmo è indice di una buona energia di polmone!

L'energia di polmone è quella che ci permette di conoscerci, di sapere chi siamo, di essere consapevoli delle nostre potenzialità e dei nostri limiti/difetti. Quando si conoscono i propri difetti, piuttosto che combatterli, siamo orientati ad accettarli come parti di noi, come aspetti da migliorare.

Quando sappiamo chi siamo e siamo coscienti delle nostre idee (energia di polmone in equilibrio):

- siamo "centrati" ovvero sappiamo riconoscere i nostri bisogni;
- siamo sicuri di noi;
- abbiamo fiducia delle nostre capacità;
- siamo vigili e non ci facciamo prendere dagli eventi;
- ci fidiamo del nostro istinto che ci dice se andare da una parte o dall'altra;

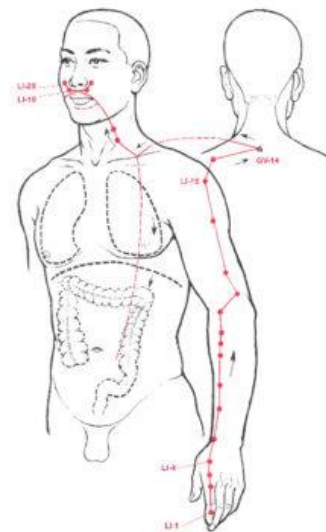
- sappiamo definire i nostri spazi, concedendo di entrare solo chi decidiamo noi;
- riusciamo a dire di NO!!

Quando l'energia del meridiano di polmone è in disequilibrio... il polmone è associato al naso, alla gola, alla laringe e alla trachea, quindi manifestazioni fisiche a questi livelli, come raffreddori, tracheiti, respirazione superficiale, denotano energia alterata. Sul corpo scorre lungo i bicipiti, per questo potrebbe presentarsi uno stato di debolezza nei muscoli delle braccia, tanto che la persona ha l'impressione di non riuscire a sollevare le cose.

Il linguaggio del corpo tipico delle persone con disequilibrio in polmoni è quello dell'abbassamento e della chiusura in avanti delle spalle, con conseguente incassamento del torace. L'impressione è come se portassero il peso del mondo sulle loro spalle. Testimonia un comportamento estremamente introverso, di chiusura, come se dovessero proteggersi da pericoli. Ne consegue rigidità delle spalle e del collo. L'emozione che caratterizza l'elemento Metallo, di cui fanno parte i meridiani di polmone e intestino crasso, è la TRISTEZZA. La tristezza deriva dal senso di solitudine, dalla mancanza, dalla delusione, dalla separazione e dalla perdita. Si manifesta attraverso il pianto. La tristezza viene percepita è provata nel cuore e quindi influisce su tutto il torace, producendo pesantezza, affanno respiratorio, affaticamento e depressione. La persona si deprime, diventa propensa a vedere l'aspetto negativo di quanto le capita, qualsiasi responsabilità le pare schiacciante, creando ansie e preoccupazioni eccessive. Perde interesse per le cose e per le persone che la circondano. I soggetti in questa condizione sembrano incapaci di affrontare perfino i problemi più semplici, come se fossero pietrificati o incapaci di superare le avversità. Posti di fronte alle difficoltà non riescono a vedere le possibili vie d'uscita, tanto da credere che non ci sia più nulla che possa essere fatto per cambiare le cose. Tendono a farsi invadere, a farsi dire cosa fare per insicurezza. La voce tende a diventare monotona, senza ritmo, difficile da ascoltare. È possibile che si rompono i vasi capillari sulle guance (zona del viso che corrisponde ai polmoni), mentre il resto del viso rimarrà molto pallido. Un lutto può danneggiare l'energia di polmone, soprattutto quando la scomparsa è vissuta come un'ingiustizia, un avvenimento impossibile e che va contro natura.

8.4.2 MERIDIANO DI INTESTINO CRASSO

In Medicina Tradizionale Cinese, il Meridiano di Intestino Crasso è definito il “Funzionario addetto alle trasmissioni” perché assorbe e permette di lasciare andare tutte le sostanze che non servono più al corpo. Infatti è connesso con l’eliminazione dei materiali di rifiuto, dopo che questi sono stati accumulati e trasformati, separando quelli liquidi da quelli solidi. Lasciare andare, eliminare ciò che non serve, intesi non solo da un punto di vista strettamente organico, ma anche come rinnovamento, abbandono di situazioni ormai insostenibili o superate. La vita ci insegna che tutto si trasforma e cambia in continuazione. A questo incessante cambiamento noi dobbiamo saperci adeguare, aprendoci nel profondo del nostro cuore verso gli altri, verso le nuove situazioni che via ci troviamo ad affrontare.



Quando l’energia del meridiano di intestino crasso è in equilibrio... ci porta ad avere un atteggiamento di generosità, inteso come apertura e proiezioni verso l’esterno, come capacità di scegliere le soluzioni più idonee nelle varie situazioni. in particolare:

- si è sicuri del proprio percorso di vita;
- certi delle proprie idee;
- non si ha timore di mostrarsi agli altri e di esprimere le proprie opinioni;
- le relazioni interpersonali sono soddisfacenti;
- ci si sente a proprio agio tra la gente
- si riesce a lasciare andare esperienze passate trattenendo solo “la lezione”.

Quando l’energia del meridiano di intestino crasso è in disequilibrio... si riflette sul piano emotivo con la difficoltà a comunicare e ad esprimere i propri pensieri e i propri sentimenti. La persona tende ad essere di cattivo umore, oppressa dalla negatività ed incapace di adeguarsi ai cambiamenti. Senso di autocontrollo, per paura a manifestare le proprie emozioni, e dipendenza dagli altri.

Per l'intestino crasso un eccesso di energia si manifesta con stitichezza o diarrea, ma anche a problemi alle vie nasali, spesso congestionate dal muco, cefalea, emorroidi, rigidità del collo, tendenza disturbi infiammatori. Dal punto di vista strettamente fisico, il freddo e il caldo eccessivi possono creare disturbi intestinali tipo crampi, dolori addominali, costipazione. Il blocco del Meridiano del colon si manifesta come dolore alla spalla (spalla congelata), dolore al gomito (gomito del tennista), dolore all'avambraccio e all'indice (zone di passaggio del meridiano). La mancanza di energia nell'intestino crasso invece appare come epistassi (sanguinamento dal naso), gonfiore addominale, costipazione, diverticolosi al colon, emorroidi, occhi arrossati, freddo nella parte inferiore dell'addome e all'estremità. Le energie dei meridiani di Polmone e Intestino Crasso raggiungono il massimo apice tra le ore 3 e le ore 5 del mattino per polmone e le ore 5 e le ore 7 per intestino. Per questo è importante rilevare se si presentano disturbi in queste fasce orarie (es. ci si sveglia sempre verso le 4 del mattino e non ci si riaddormenta più): probabilmente l'insonnia è un modo in cui il disequilibrio si sta manifestando.

9 ANSIA E DEPRESSIONE

Abbiamo visto finora quanto sia importante una corretta respirazione associata ad un ottimale circolo dell'energia (prana) per evitare disturbi fisici e psicologici. Purtroppo, il nostro modo di vivere, la nostra società, che ci impone ritmi sempre più serrati, e tutta la serie di fattori sopra descritti, non sempre ci mettono nella condizione di vivere in armonia con la natura, ed evitare squilibri al nostro organismo. Come accennato in precedenza andremo a vedere ora nel dettaglio due "patologie" che possiamo riscontrare sempre più frequentemente al giorno d'oggi, ovvero l'ansia e la depressione. Vedremo poi di seguito come impiegare gli strumenti appresi all'accademia di Naturopatia per aiutare le persone che si trovano in questi stati ansiosi e depressi, come nel caso di mia madre e di Renata, la ragazza di cui mi sono preso cura durante il percorso.

9.1 ANSIA GENERALIZZATA

Il disturbo d'ansia generalizzato (in inglese GAD, Generalized Anxiety Disorder) viene definito come un disturbo caratterizzato da ansia eccessiva e pervasiva legata ad un ampio range di situazioni e problemi piuttosto che specifici eventi. Le persone con disturbo d'ansia generalizzato si mostrano preoccupate ed ansiose anche quando non vi è un'apparente ragione, tendono alla catastrofizzazione e non riescono a ricordare i momenti in cui la propria vita non era caratterizzata da ansia. L'ansia in questione tende a manifestarsi per la maggior parte dei giorni ed influenza il normale svolgimento delle attività quotidiane. I soggetti con GAD spesso sono consapevoli del fatto che la propria ansia è

eccessiva ed esagerata rispetto agli eventi, ma non riescono a controllarla. Le preoccupazioni e l'ansia sono eccessive, intrusive, persistenti e debilitanti, tendono ad influenzare e ad alterare il funzionamento generale del soggetto, il quale si percepisce sconvolto e stressato e tendono a manifestarsi quasi ogni giorno per almeno sei mesi. Queste caratteristiche rappresentano la linea di demarcazione tra un disturbo severo che può diventare cronico ed una normale preoccupazione. Inoltre, il disturbo d'ansia generalizzato, si differenzia dalla fobia in quanto è più diffuso e pervasivo e rimanda ad una generale sensazione di paura e malessere, mentre la fobia è connessa ad una specifica cosa o situazione. Si differenzia anche dall'attacco di panico in quanto il GAD rappresenta un disturbo meno intenso ma più duraturo.

Sintomatologia del disturbo d'ansia generalizzato

Il disturbo d'ansia generalizzato è caratterizzato da una molteplicità di sintomi che possono variare nel tempo infatti si possono riscontrare miglioramenti o peggioramenti della sintomatologia durante la giornata. I sintomi possono affievolirsi per un po' permettendo al soggetto di svolgere le normali attività quotidiane, pur percependo uno stato ansioso minimale, per poi ridiventare invalidanti ed alterare il suo funzionamento globale soprattutto in fase di stress. Inoltre la sintomatologia alla base del GAD può variare da persona a persona infatti non tutti i soggetti con questo disturbo sviluppano gli stessi sintomi.

La sintomatologia si estende a due sfere importanti e che caratterizzano l'essere umano:

Sintomi psicologici

- Preoccupazioni, emozioni negative, paura
- Agitazione
- Senso di impossibilità e di incapacità nel fermare l'ansia
- Difficoltà a tollerare l'incertezza a tal punto da dover sapere cosa prospetta il futuro
- Difficoltà a rilassarsi, divertirsi o essere se stessi
- Difficoltà di concentrazione o focalizzazione
- Tendenza a rinviare le cose
- Irritabilità
- Tendenza alla distrazione
- Rimuginazione
- Isolamento sociale e difficoltà relazionali

Sintomi fisici:

- Tensione o dolori muscolari
- Tremori
- Eccessiva sudorazione
- Nausea
- Diarrea
- Palpitazioni
- Vertigini
- Stanchezza e affaticamento
- Bocca secca
- Dolori allo stomaco
- Mal di testa
- Eccessiva sete
- Disturbi del sonno
- Frequente bisogno di urinare
- Difficoltà a deglutire e nodo alla gola

Cause del disturbo d'ansia generalizzato

Così come per la maggior parte dei disturbi d'ansia, le cause che generano o che predispongono allo sviluppo del disturbo d'ansia generalizzato non sono ancora conosciute con esattezza. Sono stati comunque presi in considerazione da coloro che si occupano di ricerca relativa a questi disturbi, fattori genetici in quanto spesso i disturbi d'ansia ricorrono in più componenti della famiglia, fattori ambientali quali stile di vita, abitudini, ambiente in cui si vive, stress e fattori biologici. In particolare modo, è stato analizzato il ruolo che specifiche sostanze presenti nel cervello chiamate neurotrasmettitori, giocano nello sviluppo di stati d'ansia. La ricerca ha suggerito che il GAD può essere causato da un disequilibrio di queste sostanze nel cervello e ciò può influenzare l'umore ed incrementare le probabilità che si sviluppi il disturbo. Si presume ad ogni modo che il disturbo d'ansia generalizzato si sviluppi dalla combinazione di più cause e fattori che includono processi biologici interni, fattori genetici, fattori ambientali ed esperienze di vita.

Fattori di rischio del disturbo d'ansia generalizzato

Per quanto le cause del disturbo d'ansia generalizzato siano ancora non del tutto conosciute, è possibile conoscere i fattori che possono aumentare il rischio di sviluppare questo disturbo. Essi sembrano essere:

Sesso: l'essere donna può rappresentare un fattore di rischio in quanto all'interno della percentuale di incidenza sulla popolazione del GAD pari al 5%, più del doppio di questa percentuale è rappresentata dalle donne, pertanto tale disturbo viene più diagnosticato nelle donne rispetto agli uomini

Trauma infantili: i bambini che sono stati abusati o hanno subito un trauma compreso l'assistere ad eventi traumatici, sono a più alto rischio di sviluppare un disturbo d'ansia generalizzato

Malattia: essere affetti da una condizione patologica può condurre a livelli di ansia cronica più elevati

Personalità: le persone con specifici tratti di personalità sono più soggette a disturbi d'ansia rispetto ad altre. Inoltre, il GAD può manifestarsi in comorbidità con alcuni disturbi di personalità come ad esempio il disturbo di personalità borderline

Abuso di sostanze: l'abuso di droghe, alcol, nicotina e caffeina può peggiorare il disturbo e può incrementare i livelli di ansia

9.2 DEPRESSIONE

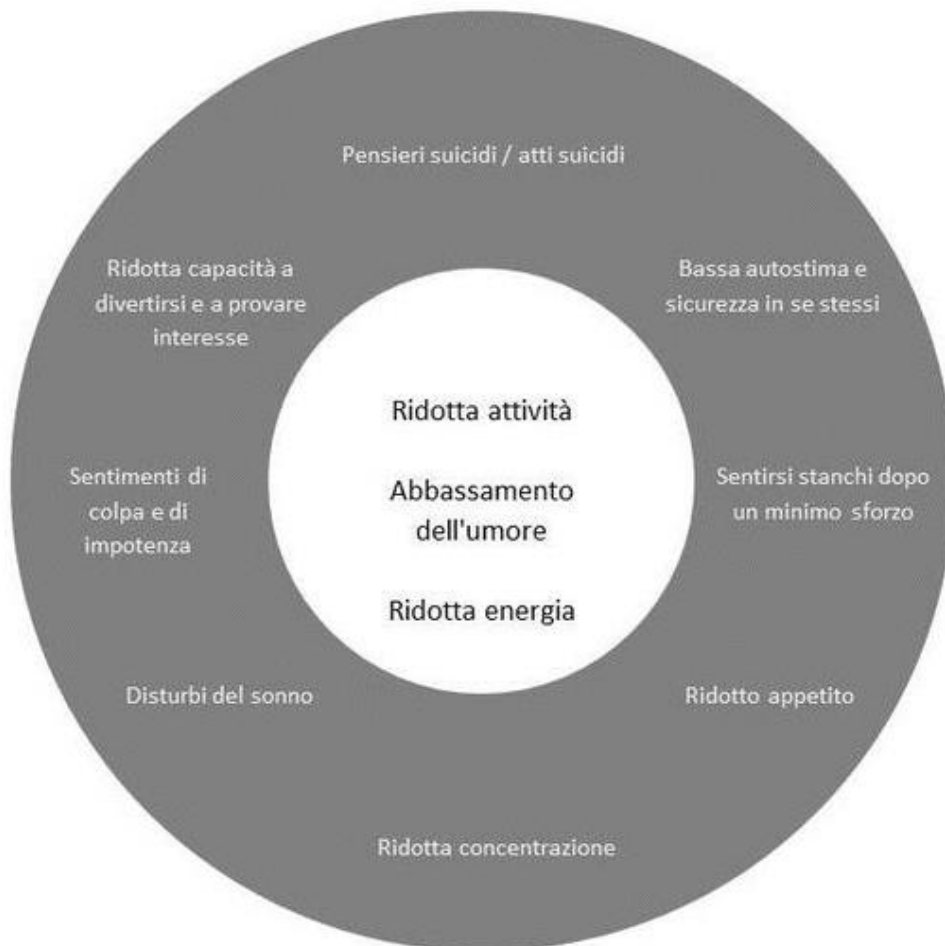
Sono considerati disturbi dell'umore quelle patologie psichiatriche, che vanno genericamente sotto il nome di depressione. Sono caratterizzati da turbe dell'umore da disfunzioni psicosomatiche e da sintomi vegetativi. I disturbi dell'umore sono molto comuni, se si pensa che in Italia una persona su 3 ne è colpita.

Descrizione della patologia

La definizione di depressione comprende un gruppo di malattie eterogenee, tipicamente ricorrenti. Sono: i disturbi depressivi monopolari e quelli bipolari, caratterizzati da turbe pervasive dell'umore, disfunzioni psicosomatiche e sintomi vegetativi. La tristezza, o depressione normale, è una risposta universale e congrua alle sconfitte, alle delusioni o ad altre avversità; è di tipo adattativo, cioè permette un ritiro che preservi le risorse interiori. La depressione può essere passeggera come nel periodo premestruale o nelle prime settimane dopo il parto. La depressione reattiva, che si presenta in risposta a separazioni e perdite significative, può presentarsi con stato d'ansia, insonnia, iperattività del sistema nervoso autonomo, ma raramente causa depressione clinica. Una depressione paradossa può far seguito a eventi positivi, a causa delle maggiori responsabilità associate.

La diagnosi di depressione viene formulata quando la tristezza o l'euforia sono eccessivamente intense e permangono al di là di un evento apparentemente causale, generando una marcata compromissione delle funzioni fisiche, sociali e della capacità lavorativa. Una diagnosi è un'etichetta

medica che descrive i sintomi della malattia e le implicazioni del trattamento. In tutto il mondo, ci sono diversi sistemi di classificazione delle malattie usati per le diagnosi. In Europa, il più comune è la decima versione della Classificazione Internazionale delle Malattie (ICD-10) dell'Organizzazione Mondiale della Sanità. In accordo con questa classificazione, la diagnosi di "disturbo depressivo" o "episodio depressivo" viene fatta quando un



determinato numero di sintomi tipici sono presenti per un periodo superiore ad almeno 2 settimane:
Almeno due dei sintomi principali e due dei sintomi supplementari dell'immagine seguente:

A seconda del numero e dell'intensità dei sintomi, si possono distinguere diversi gradi di depressione: lieve, moderata e grave. Nel caso in cui ci siano pensieri suicidi, è fortemente raccomandato che i pazienti e/o i familiari lo dicano immediatamente al loro medico o richiedano un aiuto professionale.

È importante sapere che questo è un sintomo della malattia, non un desiderio consapevole, e che la persona non desidererebbe stare in questo stato se potesse ricevere il supporto appropriato.

Le cause della depressione non sono note. Il fattore predisponente più importante è l'ereditarietà.

- a. **Umore depresso** per la maggior parte del giorno, quasi ogni giorno, come riportato dal soggetto o come osservato da altri.
- b. Marcata **diminuzione di interesse o piacere** per tutte, o quasi tutte, le attività per la maggior parte del giorno, quasi ogni giorno.
- c. Significativa **perdita di peso**, in assenza di una dieta, o significativo **aumento di peso**, oppure **diminuzione o aumento dell'appetito** quasi ogni giorno.
- d. **Insonnia o ipersonnia** quasi ogni giorno.
- e. **Agitazione o rallentamento psicomotorio** quasi ogni giorno.
- f. **Affaticamento o mancanza di energia** quasi ogni giorno.
- g. Sentimenti di **autosvalutazione** oppure sentimenti eccessivi o inappropriati di colpa quasi ogni giorno.
- h. Diminuzione della **capacità di pensare o concentrarsi**, o difficoltà a prendere decisioni, quasi ogni giorno.

- i. Ricorrenti **pensieri di morte**, ricorrente **ideazione suicida** senza elaborazione di piani specifici, oppure un **tentativo di suicidio** o l'elaborazione di un piano specifico per commettere suicidio.

I disturbi dell'umore sono le patologie psichiatriche a più alta prevalenza: sono colpite il 20% delle donne e il 12% degli uomini. la depressione recidiva nel 80% dei pazienti, che devono perciò ricevere una terapia antidepressiva a lungo termine. Il suicidio è la complicanza più grave, che causa la morte del 15-25% dei soggetti con questi disturbi senza trattamento; infatti la depressione non trattata contribuisce al 50-70% dei suicidi, specialmente nei giovani e negli anziani.

“Possiamo agire sull’ansia e sull’angoscia con la respirazione, in quanto un respiro lento e profondo ossigena il cervello, calma il cuore e agisce quindi sul nostro plesso solare (il centro delle emozioni)”. - Claudia Rainville – Metamedicina

10 COME INTERVIENE IL NATUROPATA?

Lo stato depressivo va interpretato come una restrizione energetica del corpo. Di conseguenza il terapeuta dovrà cercare di stimolare il paziente a trovare uno scopo per uscire dalla situazione che l’ha portato alla malattia. Come primo approccio posso considerare la floriterapia dei fiori di Bach.

10.1 FLORITERAPIA

Il sistema dei fiori agisce direttamente sul sistema energetico dell’uomo, sul piano dell’energia sottile. Possiamo fare una prima generale suddivisione dei fiori indicati nello stato depressivo in questo modo:

Mustard – tristezza generalizzata

Per la depressione di tipo endogeno. Serve a chi soffre di crisi periodica e altalenante di tristezza, disperazione e malinconia, per causa ignota, immotivata, senza una chiara origine, che arriva all’improvviso permane per giorni, settimane, o addirittura mesi, finché altrettanto improvvisamente, scompare, senza causa apparente. La depressione spesso può comparire quando viene a diminuire la luce solare, al tramonto o in autunno, con le malinconie cicliche adolescenziali, con la menopausa, la

senilità. Il soggetto non appare mai felice, perché è scomparsa la sua voglia di vivere e di sorridere e vive in uno stato di dolorosa impotenza. È tutto in ombra. Lo stato negativo può scomparire, ma resta in agguato. Sembra non esserci per lui più nessuna speranza, rimedio, o soluzione. Sente di aver toccato il fondo, perdendo interesse per la vita e i passatempi. Il fiore trasforma la tristezza in gioia di vivere, aiutando a ripristinare la capacità di affrontare con equilibrio gli alti e bassi della vita.

Ritorna la serenità anche nel buio.

Gentian – Mancanza di fiducia in sé, tristezza reale

Un lutto, una malattia, una separazione, un insuccesso fanno perdere la serenità e piombare nella depressione, perdendo la fiducia e la speranza. La depressione che si prova

è motivata da eventi precisi e conosciuti che inducono nella persona la sensazione che sia inutile lottare: ci si lascia sopraffare da ogni minimo problema, bloccandosi nell'azione. Ci si scoraggia e si abbatte facilmente al primo ostacolo, e per ogni imprevisto. Ci si sente come se si fosse sull'orlo di un precipizio, senza avere la forza per fare un passo indietro. La persona che si trova in questo stato si sente emotivamente demoralizzato, scettico e pessimista, dubita facilmente della propria capacità di riuscita, si lamenta e si pone dei limiti. Nello stato *Gentian* ci si identifica con il fallimento.

Gorse – Rassegnazione

Generalizzando potremmo definirlo il rimedio per la depressione cronica. Ne soffre spesso chi è affetto da malattie fisiche di lunga durata, rese più dure da dolori continui, da gravi malattie invalidanti, che inducono l'individuo in uno stato di profonda prostrazione fisica e morale. Ne soffrono soprattutto i pazienti in fase terminale, i malati cronici, gli incurabili.

È uno stato caratterizzato da una profonda perdita di speranza, dove la persona non crede sia più possibile fare ancora qualcosa per lei. Sono persone scoraggiate, abbattute, convinte che niente possa più risolvere la loro situazione. Le persone vivono la loro condizione in modo disperato e

abbandonano qualsiasi speranza, vegetano rassegnati e rinunciatari. Il soggetto ha sicuramente subito un grande dolore e aspetta un "miracolo o una magia" dall'esterno, che non arriverà mai. Ha tenuto duro finché ha potuto, e adesso non sa più amare la vita. Ha perso la voglia di vivere e non ha più energia per lottare. La parola chiave è: Rinuncia. Potremmo considerarlo come un aggravamento dello stato Gentician. In Gorse è presente anche molta rabbia, utile quindi l'abbinamento con Holly: si tratta infatti di una resa rabbiosa, a differenza di Wild Rose che è una resa apatica.

Wild rose – apatia, scarsa voglia di vivere

Per la depressione maggiore. L'apatia è adottata come stato emotivo per non provare più dolore. Apatia, isolamento, indifferenza, abulia. Si rassegnano a tutto ciò che accade, si lasciano scivolare addosso la vita. Totale rinuncia all'iniziativa personale, rassegnazione apatica nei confronti della vita. Ne soffre chi ha perso la motivazione, l'interesse, chi soffre per le aspettative deluse, e rinuncia alla lotta per la vita. Lo stato Wild Rose viene definito da Bach come il "Morto che cammina". Le emozioni principali sono: rassegnazione, apatia, fuga, passività, stanchezza, abulia, tristezza, paralisi, resa, indifferenza, scarsa vitalità. L'apatia in questo caso coinvolge anche la sfera sessuale. È uno stadio che ha da tempo superato la depressione, inteso in senso negativo. Non prova più rabbia ma solo apatia. Grazie a questo fiore si ritrova l'interesse nella vita, la capacità di lottare, l'iniziativa, la motivazione interiore, la vitalità e del senso dell'umorismo. Ci si libera della noia, s'impara ad amare la vita in ogni sua parte, affrontando a testa alta piaceri e dolori.

Sweet chestnut – angoscia. disperazione

Per la depressione acuta. Chi ne soffre sperimenta la notte buia dell'anima: uno stato transitorio di disperazione estrema. Questo stato è definito da Bach come il più doloroso dei 38 stati: è uno stato transitorio dove si muore al vecchio per rinascere al nuovo. Si avverte profonda angoscia,

Larch: mancanza di fiducia in sé stessi

quando la persona lamenta depressione accompagnata principalmente da una bassa autostima e sentimenti di inutilità e impotenza. Vi è presente un sentimento cronico di inadeguatezza. Si sente un perdente, si identifica con il fallimento. Si sente inferiore agli altri a priori, è proprio convinti della sua incapacità.

Willow: insoddisfazione

depressione con perdita di interesse o piacere nelle attività normalmente piacevoli.

È caratterizzato da un umore molto basso, che pervade tutti gli aspetti della vita, e l'incapacità di provare piacere nelle attività che in precedenza suscitavano godimento. Di conseguenza abbiamo ritiro sociale e dalle attività normalmente svolte. Caratteristica degli stati Willow è quella di proiettare sul mondo esterno la loro frustrazione. Si sentono infatti vittime delle circostanze, attribuendo il loro stato agli altri o al destino.

White Chestnut: rimuginamento

Le persone depresse possono apparire preoccupate, hanno pensieri e preoccupazioni fisse, pensieri ricorrenti, schemi mentali, ossessioni. Tutto questo non permette il riposo in quanto è presente una tensione psichica debilitante. Questi pensieri sono una vera tortura mentale come un rubinetto che gocciola in continuazione. Come risultato abbiamo l'impossibilità a concentrarsi sui compiti quotidiani, difficoltà a rilassarsi e a prendere sonno.

Olive: logoramento delle energie vitali

frequentemente le persone affette da depressione si sentono svuotate, estremamente stanche, lamentando di non avere abbastanza energia per svolgere le normali attività. Olive è un potente rigenerante fisico e mentale, un rigenerante, massimo apporto energetico. Ci si trova in uno stato di completo sfinimento (del corpo, della mente e dello spirito), che sopraggiunge di solito, dopo un periodo di intensa sofferenza; sono persone che hanno sofferto molto sia fisicamente che moralmente e per questo spesso accompagna gli stati depressivi.

Ora, anche il compito più semplice appare una fatica insormontabile. Le persone Olive

vogliono solo dormire e riposare.

Il compito di questo rimedio è quello di riordinare e ottimizzare le energie di chi lo riceve.

Star of Bethlehem: Traumi e conforto

Se alla base della depressione c'è un evento traumatico. La lentezza di pensiero e di movimento e il ritiro dal sociale e spesso anche dall'affettività, si instaurano progressivamente denunciando un lieve quadro depressivo di sottofondo.

Un altro aspetto dell'utilizzo dei fiori che ho trovato interessante è la relazione del sistema respiratorio con il quadro emozionale che lo rappresenta

Ovvero: CONTATTO-RITMO-SCAMBIO

CONTATTO

Tramite l'organo polmone siamo tutti accomunati fino al sangue da un unico mezzo: l'aria. Ovvero, in un ambiente, attraverso il solo mezzo dell'aria e grazie all'anatomia ed alla fisiologia del polmone, il sangue di ogni persona viene "messo a contatto". Non a caso, anche nella medicina tradizionale Cinese, all'organo polmone è correlata la pelle, organo di contatto più materiale. Infine, la voce viene prodotta con delle vibrazioni di aria. L'uomo, stabilisce un contatto attivo, un contatto vocale coi suoi simili modulando l'emissione di aria. Il contatto genera due principi opposti: uno positivo, amore; uno negativo, avversità. Fonte di patologia sarà l'avversità od il rifiuto dell'amore. Di conseguenza prendiamo in considerazione:

Holly, che riequilibra verso l'amore i sentimenti di odio, gelosia, invidia, vendetta, sospetto.

Beech, il fiore che "induce a tolleranza, indulgenza, a comprendere meglio le vie imboccate da altri."

Water Violet: anche questo fiore è proprio per i caratteri che si isolano, che rifiutano il contatto. Si potrebbe prescrivere questo fiore in molte persone sofferenti di affezioni cutanee e che sembrano dire "non mi toccare".

RITMO

La corretta fisiologia polmonare è il processo "ritmico" per eccellenza perché percettibile ed anche parzialmente controllabile con la volontà. Consiste in un atto di prendere ed in un atto di rendere, è l'atto che genera movimento energetico, che genera armonia ed amore.

Il ritmo, per sua natura, comporta l'alternarsi di azioni opposte:

- Dare e Ricevere
- Dilatazione e concentrazione
- Tensione e distensione
- Inspirazione ed espirazione

Tutto ciò fa parte dell'armonia dell'universo, ma il limite umano porta a pensare che una parte del fenomeno ritmico sia positiva, l'altra negativa. Nascono, in questo modo, il dualismo e la polarità patologici. Nasce l'idea che il male sia l'altro con tutti i motivi di odio, risentimento, invidia.

Ancora una volta, si rende necessario Holly, per ricondurre tutto a quella "grande Unità" che fa sparire ogni affanno, compreso quello respiratorio. Holly riconduce alla corretta integrazione dei contrari, riconduce l'odio all'amore.

SCAMBIO

La funzione del polmone è quella dello "scambio" con l'acquisizione di ossigeno e la cessione di anidride carbonica. La disfunzione polmonare è soprattutto "ostruttiva", cioè una ritenzione di aria: l'assumere senza dare. Una forma di egoismo, ancor più paradossale in quanto quello che viene ritenuto è l'aria cattiva, malsana Orozco attribuisce il fenomeno della ritenzione e della congestione al carattere transpersonale del fiore Chicory.

Chicory dà amore, ma ne vuole indietro, il suo amore non è incondizionato, presenta, perciò, il germe dell'egoismo e del ricatto. Un altro fiore che cura il carattere di quelli che "trattengono" a sé è Red Chestnut.

10.2 RIFLESSOLOGIA PLANTARE.

La riflessologia del piede rappresenta una forma di trattamento manuale derivante da antichi insegnamenti popolari risalenti alle antiche culture egizie, indiane, cinesi e, alle radici europee della medicina. Il metodo da me proposto parte dalla visione spiraliforme della scuola di naturopatia ConSé. La riflessologia, di cui parlo, appartiene all'ambito della medicina complementare la quale promuove le capacità di auto-guarigione dell'uomo e di tutti gli esseri viventi.

Il principale sistema di cura del mondo occidentale è quello basato sulla conoscenza del sistema nervoso; il principale sistema di cura del mondo orientale è, invece, quello basato sui meridiani e sviluppato in particolar modo dai Cinesi. Esiste, però, come abbiamo visto, un terzo metodo, chiamato "riflessologico", secondo il quale ogni singola parte del corpo riflette l'insieme dell'organismo e a ogni organo corrisponde un punto riflesso in una particolare zona della pelle

L'azione dei punti riflessi segue le terminazioni nervose, che vengono stimulate in modi diversi. I punti situati sul piede, sulla mano, (e su altre parti del corpo) costituiscono una specie di “mappa”.

Cos'è il riflesso?

La parola “riflesso” deriva dal latino reflectere, formata da re (“ripetere un'azione”) e flettere (“curvare, piegare”), pertanto reflectere significa deviare energia, rimandare indietro qualcosa. In biologia la parola “riflesso” indica la risposta di un organo, un muscolo o una ghiandola a uno stimolo portato dalla corrente energetica. È la trasmissione, tramite il sistema nervoso, di un segnale che parte da un punto preciso e che provoca una reazione in un altro punto. Attraverso la pressione esercitata su una terminazione nervosa il riflesso parte da un ricettore periferico, situato generalmente sulla pelle e stimola il cervello. La reazione del corpo a questi stimoli può essere, a seconda dei casi, un'azione ormonale, una contrazione o decontrazione muscolare, una vaso-costrizione o vasodilatazione oppure la stimolazione di una funzione.

COME AGISCONO I PUNTI RIFLESSI

Nonostante le ultime conquiste nel campo della neurobiologia non si riesce ancora a comprendere perfettamente il modo in cui un segnale fisico o chimico riesce a trasformarsi in un concetto memorizzato nel cervello e come questo, poi, possa tornare informazione fisica o chimica. In parole povere non sappiamo ancora con esattezza come funzionano i meccanismi riflessi. Avendo, però, saputo della loro esistenza da millenni, l'uomo ha imparato a prevederne e a utilizzarne i benefici a proprio vantaggio.

Il tipo di massaggio utilizzato nella riflessologia plantare può essere di due diversi tipi: massaggio veloce e leggero o, al contrario, lento, profondo e pesante.

Il primo origina onde di vibrazione corte e di alta frequenza ed è usato per rilassare i tessuti e gli organi più contratti e irrigiditi. I colpi piccoli e frequenti sono molto utili per sbloccare gli organi ingrossati e induriti a causa di problematiche oramai cronicizzate.

Per trattare, invece, un organo stanco e iporeattivo, con sintomi acuti, il massaggio dovrà essere lento, profondo e tonificante.

La proposta curativa riflessologica tende soprattutto a ristabilire la vitalità dell'uomo, anziché combattere la malattia.

Quindi il trattamento riflessologico – naturopatico, promuove la prevenzione e l'omeostasi: cioè la tendenza naturale al raggiungimento di una relativa stabilità interna delle proprietà chimico-fisiche

che accomuna tutti gli organismi viventi, per i quali tale stato di equilibrio deve mantenersi nel tempo, anche al variare delle condizioni esterne, attraverso dei precisi meccanismi autoregolatori.

Attraverso la RP si rilevano, oltre ai sintomi momentanei del paziente, anche i suoi problemi causali. Molto spesso, con un'accurata osservazione, i piedi del paziente comunicano, ancor prima della comparsa dei sintomi, dei disagi fisici-funzionali e psichici. Nello stilare un referto palpatorio iniziale si può trovare una chiara indicazione del percorso di aiuto naturopatico da concordare col paziente e con il medico di fiducia.

La Riflessologia rientra nelle riflessoterapie somatotopiche: una specifica parte del corpo (piede, mano, orecchio) rappresenta, in scala, tutto il corpo umano. Questa tecnica viene eseguita con le mani e permette di accertarsi dello stato di salute di ogni parte del corpo umano e di intervenire attraverso stimolazioni manuali, per ripristinare l'equilibrio degli organi o degli apparati meno efficienti.

L'esame del piede deve orientare l'attenzione sulle peculiarità morfologiche meno armoniose e in ugual modo dei segni silenti.

Il piede esprime lo stato di salute del corpo attraverso vari segnali: la forma, il colore, l'odore, la struttura delle dita e la loro posizione, l'aspetto delle unghie, l'ispessimento della pelle, la localizzazione di eventuali calli e duroni, le sporgenze ossee, gli avvallamenti e le pieghe della pelle.

Il piede è, di sicuro, la zona del corpo che viene curata con meno attenzione e questo è un male, in riflessologia, perché, come abbiamo detto più volte, alcune anomalie del piede possono costituire segnali di patologie in atto.

Il piede destro corrisponde alla parte più razionale di noi e rispecchia in particolare la parte omolaterale degli organi come fegato/colecisti; il piede sinistro, invece, corrisponde all'irrazionale, all'affettività, alla istintività e influenza il cuore.

Da questo si ipotizzano alcune interessanti considerazioni; per esempio, se una persona è affetta da alluce valgo più marcatamente nel piede sinistro significa che ha problemi di tipo affettivo; se nel destro vuol dire che è gravata da problemi di tipo razionale.

Verruche e funghi indicano che l'alimentazione è troppo ricca di grassi; l'alluce valgo è in relazione con disturbi alla cervicale, al collo, alla tiroide, ecc. L'unghia incarnita dal lato mediale indica un terreno debole della milza e dello stomaco.

L'unghia incarnita dalla parte opposta mostra tendenza ad affezioni di fegato. L'ispessimento delle unghie corrisponde a una scarsa funzionalità epato/renale e, un carattere timoroso con sonno agitato

e nervoso. La presenza di calli sotto il secondo e terzo dito rivela la presenza di catarro broncopolmonare e catarro provocato da sinusite.

Durante il trattamento la persona viene fatta distendere su un lettino. Al fine di aiutare il rilassamento degli arti inferiori, si pongono anche un piccolo cuscino o un rullo morbido sotto le ginocchia del paziente.

Il massaggio viene eseguito utilizzando in particolare i pollici con cui il terapeuta attua una pressione, più o meno leggera, su zone riflesse, plantari o dorsali, da trattare. Il dito del riflessologo è mosso con un movimento definito “lombricale”, a scatto, eseguito flettendo la falange in modo da formare un angolo di 70°, secondo un ritmo uniforme attuato sempre nella stessa direzione. L’intensità della pressione non è sempre uguale, ma varia a seconda della sensibilità del paziente, del tipo di trattamento e anche del fine che si vuole ottenere in quella specifica seduta.

Le zone del piede vengono massaggiate, come ho scritto sopra, seguendo la mappa dei punti riflessi, secondo un percorso ben preciso stabilito dalla rappresentazione grafica del corpo umano raffigurata sulla pianta o dorso del piede. Per ogni paziente il riflessologo imposta un trattamento personalizzato ma, alcune zone del piede devono essere stimolate comunque, perché basilari per la condizione fisica.

In particolare, trattando i punti del piede corrispondenti all’apparato urinario, si smuovono le tossine accumulate nell’organismo, che entrano in circolo e vengono eliminate dai reni e dal fegato, favorendo la disintossicazione del corpo. In genere una seduta dura in media 45 minuti, ma i tempi possono essere accorciati in caso di persone che presentano reazioni particolari o di bambini. Un ciclo di trattamenti si compone solitamente di 10 sedute, da svolgersi una o due volte la settimana.

A volte, dopo la prima applicazione, può verificarsi un leggero peggioramento dei sintomi, ma il fenomeno è di breve durata e tende a scomparire col tempo; di solito i primi risultati positivi si riscontrano dopo 4-5 sedute.

10.2.1 COME SI PRESENTA IL PIEDE

- Le dita possono essere contratte, con callosità, gonfie, infiammate e con alterazioni articolari.
- La parte mediale può essere cava o piatta, con un cuneiforme sporgente dorsalmente o un gonfiore del muscolo flessore del primo dito, in corrispondenza dell’area riflessa dello stomaco.

Nell'osservare il piede nel suo complesso, prenderemo in considerazione l'aspetto generale, la sensazione di carenza o di eccesso energetico che esso ci comunica con il suo aspetto globale.

A prima vista, l'operatore esperto ha delle sensazioni tattili e visive- di vario genere quando esamina i piedi di una persona. Possono apparire gradevoli e aggraziati, armoniosi oppure brutti e sgraziati.

In questo caso possiamo trovare un piede grosso e pesante, indice che la persona ha un rapporto faticoso, poco fluido, con la vita, oppure un piede spesso, rigido, che ci parlerà di bocchi energetici con difficoltà nei rapporti interpersonali affettivi.

Il piede può essere cavo, poiché i soggetti con piedi cavi sono persone che non hanno i piedi ben appoggiati per terra. Basta una parola positiva per far salire il loro umore alle stelle o una negativa per farli sprofondare. Sono soggetti emotivamente instabili o molto controllati. Il loro procedere si articola tra il da farsi e il già fatto, manca loro il presente. Questi piedi sono costantemente contratti, rigidi e con callosità diffuse.

Se il colorito del piede appare principalmente bianco, con pelle secca tendente alla desquamazione, indica una capacità respiratoria limitata, con possibili predisposizioni asmatiche, tristezza e tendenza alla depressione.

Quando si tocca il piede del paziente, all'inizio bisogna utilizzare un tocco delicato e leggero, per avvertire in quale zona è caldo o freddo. Mettiamo il caso che il piede si presenta umido, potrebbe indicare tensione del soggetto in questione nei nostri confronti.

Attraverso la pressione cerco di esaminare eventuali blocchi, contratture, zone dolorose gonfiori e alterazioni della colonna e degli organi.

Al tocco il piede di una persona con sintomi depressivi apparirà morbido fuori e morbido dentro, poiché i soggetti sono lenti e senza vitalità, ai quali sembra che manchi l'energia per vivere.

La pelle è particolarmente importante in riflessologia, perché, come abbiamo già visto, oltre ad essere il confine dell'individuo con il mondo esterno, è in rapporto diretto con il sistema nervoso. La pelle rappresenta l'io della persona. Di conseguenza dobbiamo tenere in considerazione tutte le indicazioni che la pelle dei piedi ci fornisce

Le callosità si formano gradualmente con inspessimento della pelle su alcuni punti del piede. Prima della formazione di una callosità c'è sempre un'inflammatione e/o un'infezione dell'organo/apparato riflesso, che rappresenta un conflitto divenuto materiale. La callosità o durone può indicare che la persona cerca di evitare i conflitti. La callosità è una normale risposta del corpo che determina la

protezione dei tessuti. È simbolicamente la protezione dell'Io, e più il callo è in profondità più indica che la tensione si è formata da parecchio tempo.

I calli sono rilevatezze giallastre circoscritte, caratterizzate da un cuore centrale di cheratina che può causare dolore o infiammazione. I calli possono essere localizzati sulle mani e sui piedi e le cause possono essere da ricercare in calzature non idonee o pressioni eccessive, ma per il riflessologo si formano dove esiste debolezza organica.

Fisiologicamente può essere letto come un tentativo della persona che sta' cercando di buttare fuori qualcosa di indesiderato, oppure sintomi di un'intossicazione o un'infiammazione in corso nel punto riflesso dove troviamo il callo.

In questo caso la priorità sarà detossinare l'organismo, poiché' queste tossine psichiche e organiche sono create da stagnazione. Queste persone vivendo nel passato, rifiutano il presente, e così facendo sono soggette entrano in uno schema che porta alla depressione.

La lettura morfologica dell'alluce aiuta a comprendere alcuni aspetti pertinenti la zona riflessa della testa esempio: un avvallamento nell'alluce, o un alluce molliccio, svuotato e di colore chiaro può avere un riscontro nel paziente con sensazioni di vuoto, come svuotato appare l'alluce; questa lettura ci mostra eventuali sintomi riconducibili ad una condizione di pressione endocranica diminuita, quindi ad un ridotto afflusso di sangue al cervello, con tutte le conseguenze, prima fra tutte un ridotto apporto di ossigeno. Le cause di questa condizione possono essere legate ad una ridotta capacità di ventilazione, ad un ridotto tono muscolare, ad eventuali forme depressive a quant'altro concorra a creare ristagno sanguigno per situazioni di carenza. Queste persone appaiono soggetti senza energia, con un Qi carente, ciò indica che dovranno essere tonificati, rinvigoriti con un percorso naturopatico/riflessologico.

Quando un alluce presenta la parte carnosa (polpastrello) come una protuberanza che può arrivare a coprire anche il secondo e terzo dito, ci può dare indicazioni di vuoto di memoria recente. Il dermoglifio si sposta lateralmente e indica problematiche riguardanti o la sfera affettiva o razionale. Inoltre da un punto di vista psicologico, una delle cause possibili può essere l'esigenza di dimenticare una situazione che ci porta sofferenza - Considerando che le funzioni della memoria sono comunque mediate e attivate dalla sintesi glucosio/ossigeno, si deduce quanto sia importante una respirazione ottimale.

Alcuni alluci presentano dei piccoli solchi che interrompono il dermoglifio verticalmente. Questi solchi rappresentano situazioni emozionali relative ad esperienze che hanno lasciato dei segni profondi nella psiche. In presenza di un alluce sinistro diviso da una ruga profonda, come se

l'emisfero cerebrale fosse diviso in due parti, può indicare che la sfera affettiva ha subito un trauma e che il soggetto si sia sentito separato in due parti.

Nell'area riflessa del polmone, in entrambe i piedi, possiamo osservare delle rughe evidenti o una accentuata depressione. Il colore particolarmente rosso è sintomo di un respiro molto superficiale e probabilmente solo toracico oppure se il punto riflesso risulta particolarmente bianco e pallido si denota carenza di ossigenazione. Essendo il polmone collegato con l'intestino crasso per il principio dei 5 elementi (in termini psicologici non esprimere emozioni e sentimenti incide sull'intestino crasso) dobbiamo osservare anche sul piede il punto riflesso dell'ultimo tratto dell'intestino crasso ossia il punto riflesso dell'ano in entrambe i piedi. Si rilevano dunque molte rughe in quest'area.

Altri segni e zone del piede da considerare in caso di una persona ansiosa sono:

Dita a bacchetta di tamburo. Le dita ippocratiche, anche denominate "a bacchetta di tamburo" o "ippocratismo digitale", sono dita caratterizzate dalla presenza di un ingrossamento dell'ultima falange. La patologia tende a manifestarsi, oltre che con l'ingrossamento delle falangi distali, con alterazioni dell'unghia (unghie a "vetrino d'orologio") e dolore.

10.2.2 COME OPERA LA RIFLESSOLOGIA IN QUESTI DISTURBI?

Nel caso della depressione, la riflessologia plantare ha il preciso scopo di portare ad un rilassamento del Sistema Nervoso Centrale (vedi ormoni endorfinici: ipotalamo, ipofisi, tiroide, surreni, timo, pancreas), di ripristinare energeticamente fegato e reni, di aumentare la peristalsi intestinale e di favorire l'equilibrio della produzione ormonale. In generale potremmo dire che lo scopo è quello di armonizzare e riequilibrare rafforzando la circolazione energetica totale. A tale proposito possiamo individuare dei punti riflessi che potremmo definire direttamente collegati alla patologia e altri che lo sono invece indirettamente.

Punti direttamente collegati:

- Il sistema immunitario, per stimolare i linfonodi nella produzione di globuli bianchi sia per difendere i polmoni sia per migliorare l'equilibrio e la capacità di risposta del nostro organismo agli stimoli esterni.
- Il sistema ormonale - ovvero le ghiandole endocrine che secernono sostanze chimiche chiamate ormoni - Gli ormoni regolano l'equilibrio generale del sistema complesso che è ciascuno di noi, concorrono alla regolazione della crescita dell'organismo, all'utilizzo delle

sostanze alimentari per produrre energia, alla resistenza allo stress. Equilibrano inoltre il pH dei liquidi corporei, il bilancio idroelettrico, nonché le funzioni riproduttive.

- Epifisi, ipotalamo, ipofisi, tiroide, timo, pancreas, ghiandole surrenali, ovaie per le donne, testicoli per il maschio ordinano l'armonia generale del corpo
- Ipofisi e Tiroide: l'ipofisi è una ghiandola endocrina che si trova nel cervello, per l'esattezza alla base del cranio. Il sistema che coinvolge l'ipofisi si definisce sistema endocrino: esso funziona come vero e proprio ingranaggio perfetto del quale l'ipofisi costituisce il motore.

Chiaramente, se l'ipofisi inizia a non funzionare correttamente - il che accade, ad esempio, nel caso in cui dovesse improvvisamente perdere il suo ritmo normale - tutto il sistema endocrino finirà per risentirne. Grazie ad una serie di trattamenti in riflessologia plantare, sarà possibile riportare l'ipofisi al suo naturale equilibrio. Stesso discorso vale, naturalmente, anche per la tiroide, la ghiandola che comanda anche l'umore.

- Surreni: le ghiandole surrenali, anche note come surreni, sono due ghiandole endocrine situate sopra i reni. A dispetto delle loro piccolissime dimensioni - esse misurano all'incirca 5 cm in lunghezza e 2,5 cm in altezza - svolgono un ruolo di vitale importanza per il corretto funzionamento del nostro organismo. Come sono strutturate? Ogni surrene consta di due parti distinte: l'una esterna, definita porzione corticale, o corteccia surrenale e l'altra interna. Ebbene, un cattivo funzionamento dei surreni può cagionare seri danni al nostro organismo, quali: tensione muscolare, stress e stipsi.
- anche il fegato è, nonostante impropriamente considerato un organo, è, per via della tipologia di funzione che svolge in attività endocrina, una "ghiandola". Esso, infatti, produce la "bile" e questa produzione deve essere ben equilibrata: una produzione in eccesso rende infatti più aggressivi. Ci sono individui che addirittura nutrono parecchi disturbi legati all'umore senza neppure sapere che la causa potrebbe derivare da uno scorretto funzionamento del fegato. Con un trattamento in riflessologia plantare in poche sedute è possibile trattare determinate zone del piede al fine di stimolare la zona del fegato. Lo scorretto funzionamento del fegato può essere alla base, oltre che di tutti gli immaginabili danni alla salute fisica, anche di sbalzi d'umore, ansia e depressione, stanchezza cronica, insonnia o risvegli notturni.
- La colonna vertebrale - Il trattamento della zona riflessa della colonna è consigliato per dolori alla schiena e per disturbi collegati ai nervi spinali. I nervi spinali trovano ubicazione sul piede in corrispondenza della colonna vertebrale: dalla prima falange dell'alluce lungo la parte mediale del piede, su tutta la linea che divide la pianta dal dorso, fino al calcagno. Il

sistema nervoso autonomo, nella parte del parasimpatico, dove troviamo il nervo vago, esattamente sulla testa distale del primo metatarso, su entrambe i piedi, medialmente, plantarmente e dorsalmente. Esso ha la funzione di regolare l'attività degli organi interni. La colonna vertebrale non è collegata col resto del corpo solo attraverso i nervi, ma anche tramite punti riflessi, meridiani e altri canali energetici.

- Il fegato- Organo fondamentale per i processi di trasformazione e disintossicazione. Il fegato ricopre un ruolo metabolico di primo piano, fondamentale per il corretto funzionamento dell'intero organismo. Stimola la volontà (secondo MTC), regola il bilancio idrico e controlla il sistema metabolico. Un'alterazione della sua funzione provoca una mancanza di fantasia e creatività che sfocia in depressione. Il fegato svolge importanti funzioni metaboliche: produce la bile e favorisce la trasformazione degli alimenti assorbiti, in particolare attraverso l'emulsione dei grassi e la sintesi del colesterolo e dei trigliceridi. ... Nel fegato vengono anche immagazzinati glicogeno, vitamina B12, ferro e rame e molto altro.
- L'apparato urinario: I reni, tra le molteplici funzioni hanno la funzione fondamentale di depurare il sangue. Ogni giorno i reni filtrano litri dal torrente ematico, riassorbendo sostanze utili che reimmettono nel sangue, ed eliminando quanto elaborato: essi, tramite le urine, hanno il compito di espellere dall'organismo le scorie azotate derivanti dal metabolismo, le tossine e i farmaci introdotti per terapie. Per di più hanno una rilevante funzione nel regolare l'equilibrio acido-base del sangue, il volume in circolo e la composizione chimica. Tramite la produzione dell'enzima renina, infine, partecipano alla regolazione della pressione sanguigna. La funzione dei reni quindi, partecipa, grazie a correlazioni omeostatiche, al benessere di tutto l'organismo e di riflesso i reni beneficiano dell'equilibrato funzionamento degli altri organi. Quando si trattano i punti riflessi dei reni, la pressione deve essere costante e mantenuta, senza diventare eccessivamente dolorosa. Grande importanza, per il riflessologo, è la sensazione che percepisce premendo questo punto: un'area molle e poco reattiva dà indicazioni su una vitalità bassa, poiché il rene, secondo la medicina tradizionale cinese, è associato all'energia personale e alla vitalità del corpo fisico e allo stato emotivo, in particolare in rapporto all'emozione della paura. Una risposta più resistente indica invece una volitività marcata, spesso accompagnata da rigidità emotiva e mentale.
- I Surreni - Le ghiandole surrenali o surreni (anche chiamate, sia pur più raramente, anche capsule surrenali), sono due ghiandole endocrine di forma per lo più triangolare con colore bruno-giallastro. Sono situate sopra i reni e misurano circa 5 cm di lunghezza e 2,5 cm di

altezza. Esse sono composte da due parti distinte: una esterna, chiamata porzione corticale, e l'altra interna, la porzione midollare, che è avvolta dalla prima. La funzione principale della sostanza midollare è la produzione di due ormoni: l'adrenalina e la noradrenalina. Vengono stimolati i due punti situati sopra le zone dei reni e si stimolano in SEDAZIONE per tutte le persone sotto stress e per quelle eccessivamente iperattive. Si lavorano in STIMOLO per quelle persone che soffrono di stanchezza cronica o per i cambi di stagione.

- La vescica – per aiutare nel controllo e nel lasciare andare Quello su cui la vescica ci può dare informazioni è la capacità di lasciarsi andare, oppure per contrapposizione del controllo rigido e l'attitudine a trattenere. Può indicare un'educazione ricevuta di tipo rigido e impostata sullo schema punizione/ricompensa. La conseguenza sono probabili paure e sensi di colpa incontrollati con possibili ripercussioni sulla vescica, un organo costantemente sotto controllo. L'atteggiamento in questo caso è sottomesso, di una persona che non sopporta ed evita le tensioni. A volte la persona con problemi alla vescica mostra timidezza, disagio nell'affrontare gli altri. Quasi ad esprimere una difficoltà a riconoscersi uno spazio proprio
- Il diaframma- per migliorare la respirazione e per infondere calma alla persona
- Il plesso solare. - Per aiutare a vivere le emozioni e permettere di vivere come se stessi

Il primo beneficio di un trattamento centrato sul plesso solare e sul diaframma è quello di ristabilire un buon ritmo respiratorio e una buona ossigenazione. Questo permette di chiarire le idee, calmando gli stati d'animo estremi e incontrollati. Respirare meglio e sbloccare il muscolo diaframmatico allevia l'ansia.

Punti indirettamente collegati:

- L'apparato digerente (stomaco e milza-pancreas) - Lo **stomaco** somatizza l'aggressività, la rabbia, il dolore e rende amare le esperienze che si sono accettate o che non si è stati in grado di accettare. Trattando il punto riflesso della **milza** è possibile, di riflesso, curare l'aspetto mentale dei pensieri e queste due sfere si influenzano reciprocamente. Si rende possibile lasciare andare il passato analizzando l'esperienza stessa ed apprendendo a vivere il presente con maggiore armonia e senza stress. **Pancreas**: il pancreas è quell'organo che interviene principalmente nella regolazione degli zuccheri nel sangue, trattasi, dunque, anch'esso di una ghiandola. Se il nostro stato d'animo si trova sottoposto a forte stress o a grandi tormenti la funzionalità di questa ghiandola finisce con il risentirne tantissimo. È doveroso precisare che, in alcuni casi specifici, come nel caso degli individui insulino-dipendenti, alcuni trattamenti in riflessologia plantare devono essere eseguiti con

estrema cautela e massima competenza. È preferibile al limite, in questi casi isolati, così come, parimenti, nel caso delle donne in gravidanza, evitare il trattamento in questione.

- Intestino tenue e Colon: La funzione dell'intestino, inserito nell'apparato digerente, riguarda l'assimilazione e il metabolismo dei nutrienti introdotti con il cibo e le bevande. Analogicamente rimanda all'atteggiamento riferito alle esperienze della vita, come vengono digerite, cosa si assimila di esse, e cosa si lascia andare.
- Cuore - Il cuore è collegato con il sentimento della gioia. Ne consegue che, se trattiamo tale sentimento a livello psichico, sempre intervenendo per riflesso su di esso, il paziente potrà assistere a miglioramenti dell'umore. Stimolando opportunamente queste zone, potremmo assistere dopo circa 5-10 sedute a significativi miglioramenti sia delle manifestazioni primarie, cioè che colpiscono direttamente il cuore - che secondarie - cuore in pieno e vuoto, ossia in presenza di un accumulo o una perdita di energie rispettivamente
- Muscoli paravertebrali – La stimolazione di questi punti serve ad equilibrare il sistema nervoso. Trattando tutta la zona della colonna lungo la parte mediale del piede, si influisce positivamente sui nervi spinali, che fuoriescono dalla colonna, e sulle zone da essi innervate.
- La zona del sonno - La stimolazione di questa parte del piede permette al corpo del paziente di recuperare energia attraverso un buon riposo (il sonno è collegato alla funzionalità renale sapendo che i reni per la MTC controllano il cervello)

10.3 IL MASSAGGIO METAMORFICO

La tecnica metamorfica che all'inizio si chiamava Terapia prenatale fu ideata dal naturopata e riflessologo inglese Robert St John, intorno agli anni 50 ed in seguito perfezionata negli anni settanta con l'aiuto del suo allievo Gaston Saint-Pierre. La scoperta di Robert St John fu basata su di un aspetto scientifico importante. Una delle prime cose che si formano in un essere umano è la colonna vertebrale, con il sistema nervoso centrale detta "espansione cefalo caudale"

La grande intuizione fu scoprire che la nostra colonna vertebrale era la detentrica della nostra memoria prenatale. Memoria di tutte le esperienze vissute nei primi mesi di vita nel grembo materno. Periodo nel quale avviene la nostra strutturazione, che viene influenzata da tutti i fattori a noi esterni.

La Tecnica Metamorfica agisce da catalizzatore della Forza Vitale e mira a trasformare gli schemi di energia. Trattando con un leggero sfioramento i punti riflessi della colonna vertebrale, situati sui piedi, sulle mani e sulla testa della persona viene riportato in luce quel periodo così prezioso e unico che va dal periodo pre-concepimento a tutto il tempo passato nell'utero materno.

Nei primi nove mesi di gravidanza, come la Psicoterapia può ampiamente confermare, si programma la matrice emozionale, affettiva ed epigenetica del feto che condizionerà tutta l'esistenza successiva dell'individuo influenzando la qualità della relazione con sé stesso e il mondo.

Consideriamo quanto possono essere determinanti gli inconsci blocchi energetici ed emotivi del flusso vitale che si radicano nel bambino come conseguenza all'essere stato una gravidanza indesiderata o a rischio, circondata da un ambiente (famigliare o sociale) poco accogliente o addirittura ostile; ed inoltre il **parto**: anche il più regolare e privo di complicazioni, di per sé rappresenta il “**grande trauma**” (ben più intenso della morte) di repentina totale trasformazione, passaggio dall'ovattato stato intra-uterino ad una realtà di gran lunga meno ospitale.

La nostra vita dopo la nascita è radicata nella vita prima della nascita e ne è influenzata. Questo periodo prenatale è la struttura temporale che deve essere sciolta. Durante quei nove mesi siamo influenzati da parecchi fattori diversi: il modo di essere dei nostri genitori, il loro mondo culturale ed ambientale, lo stadio di evoluzione che l'uomo ha raggiunto, come pure certe influenze non materiali, chiamiamole “cosmiche”.

Tutto ciò dà forma agli schemi della nostra vita, che si stabiliscono in quel periodo. Noi siamo essenzialmente la coscienza che si sviluppa durante la gestazione, quale risultato di tutte le influenze presenti al concepimento. Bisogna quindi cercare di sciogliere la struttura temporale astratta, proprio quella del periodo della gestazione

Con il passare del tempo, abbiamo in gran parte perso la capacità di assumerci la responsabilità del nostro stato di salute e l'abbiamo trasferita su delle persone che non conosciamo nemmeno. Se questo funziona, proviamo sollievo, altrimenti ci rivolgiamo altrove.

Non consideriamo che lo psicosoma, prima di far ricorso al dolore, cercherà di mostrarci in molti modi che c'è qualcosa che non va, che c'è un blocco, forse, a livello energetico: userà allora dei sintomi, siano essi un raffreddore, un mal di testa, la stitichezza o la depressione, per indicare che ad un altro livello c'è qualcosa che viene trascurata e pertanto bloccata.

La maggior parte del tempo non siamo in contatto con il nostro sé interiore; preferiamo rimanere così piuttosto che ristabilire il contatto ed impediamo che ci diventi chiaro lo scopo della malattia. Può anche darsi che siamo temporaneamente guariti, ma dopo poco il blocco dell'energia si ripresenterà, forse sotto qualche altra forma.

Quando cominciamo a diventare responsabili di noi stessi, vediamo i risultati sotto una luce completamente diversa; man mano che i cambiamenti si verificano, riconosciamo che cosa esprime lo psicosoma, capiamo perché siamo malati e perché esistono i blocchi di energia, e smettiamo di sopprimerli.

Quando si tocca o sfiora il lato del piede, si lavora su un'energia molto condensata, per avvicinarsi alla massima realtà esistente che è la vita stessa.

Ci muoviamo nel tempo e nell'a-temporalità, e la guarigione avviene perché la persona non è più soggetta a blocchi nel tempo.

lo psicosoma, prima di far ricorso al dolore, cercherà di mostrarci in molti modi che c'è qualcosa che non va, che c'è un blocco, forse, a livello energetico: userà allora dei sintomi, siano essi un raffreddore, un mal di testa, la stitichezza o la **depressione**, per indicare che ad un altro livello c'è qualcosa che viene trascurata e pertanto bloccata.

“Quando lo spermatozoo e l'ovulo si sono uniti, queste due cellule sono morte a sé stesse per formare lo zigote. E così pure devono cessare di vivere i legami emotivi che ci uniscono ai nostri genitori, così che l'energia che si libera può essere usata per integrare il passato contenuto nelle strutture genetiche di padre e madre proprio al cuore delle nostre cellule. Ciò non significa che genitori e figli non debbano rimanere amici, ma devono essere liberi delle proiezioni emotive che succhiano proprio quelle energie necessarie che la nostra forza vitale può usare per attualizzare il nostro potenziale e dare forma al nostro destino in armonia “

10.4 MASSAGGIO DELL'ANIMA

Nel corso di tutta la nostra vita, creiamo costantemente tensioni, blocchi, contrazioni e zone rigide che ostacolano la libera circolazione dell'energia vitale del corpo. Forse non tutti sanno che i blocchi e le tensioni, dicono molto sul nostro carattere, sono un indice chiaro di chi siamo, di che cosa vogliamo e del gioco che stiamo giocando nella vita. Svelano la nostra energia e vitalità, riferiscono come affrontiamo l'ambiente, come ci mettiamo in contatto con gli altri e il rapporto che abbiamo con il nostro stesso corpo. In altre parole rivelano il vissuto della nostra anima. Se imparassimo ad essere un po' più attenti al nostro corpo, ai nostri comportamenti, ai nostri bisogni, ai movimenti e alle posizioni che assumiamo, potremmo conoscere tutta la nostra storia, così come si è registrata sul corpo. Per fare questo dovremmo fare “amicizia con noi stessi” e “scoprire i nostri bisogni”.

Ciò implica una dose di responsabilità e l'accettazione di ciò che si è. Il massaggio dell'Anima aiuta ad imparare a portare l'attenzione a ciò che succede dentro di sé, nel momento presente, nel qui e ora aumentando la consapevolezza corporea e precettiva, e a sentire sempre più profondamente aprendo una porta verso l'anima. Coloro che hanno accettato l'esistenza di un'anima sanno che ha il bisogno di unirsi alla materia per poter illuminare lo spirito. Ogni anima è colorata da esperienze e sensazioni

diverse necessarie alla sua evoluzione. Queste anime arricchiscono il corpo di cui si servono per manifestarsi con parte della loro energia e a poco a poco cominciano a credere di essere il corpo. Così che la maggior parte degli individui passa attraverso uno stato d'inesperienza per raggiungere la maestria verso cui è guidata dalla propria motivazione personale. Vivere le proprie zone d'ombra come quelle di luce implica essere in risonanza con la propria energia vitale.

Quando proviamo un'emozione, nel nostro corpo si muove qualcosa. un'emozione non è un'idea o un'immagine, ma un evento energetico che si verifica nel nostro corpo: c'è qualcosa che scorre dentro di noi. Quando siamo contenti, andiamo verso il mondo, mentre quando abbiamo paura, ci ritiriamo in noi stessi. Quello che scorre è la nostra energia vitale. Ogni essere vivente reagisce come una tutto unico agli stimoli esterni e interni e quando ha paura l'uomo si ritrae. Questo ritrarsi si chiama contrazione. Il suo contrario è l'espansione cioè l'estendersi verso il mondo. Nel corpo esiste un flusso energetico, una circolazione vitale che ci connette alla Terra. Nello stesso modo siamo collocati e inseriti nell'energia cosmica.

L'equilibrio dell'energia Vitale e flessibilità sono segni della Salute fisica e psichica e questo dovrebbe essere l'intento del lavoro con il massaggio dell'anima.

La Corazza Corporea

Generalmente la corazza corporea serve a soffocare le emozioni. Si può paragonare il concetto di corazza caratteriale al concetto di difesa della psicoanalisi. La corazza corporea e quella caratteriale hanno radici comuni nell'energia vitale. Come già detto nell'organismo vivente ci sono due tipi fondamentali di movimento, l'espansione e la contrazione. Il trattamento è una necessaria reazione agli stimoli esterni a cui si è esposti nel corso della vita. L'aspetto patologico avviene nel persistere in uno dei due stati. quando il corpo rimane fermo in uno di questi stati si struttura una corazza a livello corporeo. La formazione della corazza procede di pari passo con soffocamento delle emozioni: nella corazza corporea le emozioni vengono "congelate". I meccanismi di formazione della corazza corporea si possono identificare in diverse modalità: limitazione del respiro, iperattività, immobilità, corazza muscolare ecc. Quando si ha paura, la muscolatura è sempre tesa, mentre si distende quando si prova piacere. Nel piacere il campo energetico si espande verso il mondo, mentre nella paura il campo energetico si contrae. Quando la contrazione si ripete continuamente si sviluppano disturbi vegetativi, condizione per lo sviluppo di disturbi psicosomatici. La corazza corporea è la fissazione della nevrosi nel corpo e questo comporta un blocco del flusso dell'energia vitale. Il consolidamento della corazza diventa patologico quando non si è più in grado di liberarsene.

Perciò lo scopo del massaggio dell'anima è quello di sciogliere con la massima delicatezza queste corazze corporee.

Queste corazze si dividono in segmenti in relazione a diverse zone del corpo in cui si sono instaurati blocchi e l'energia vitale non fluisce più liberamente. Essi sono:

- il segmento oculare - collocato nella testa e include anche la base del cranio -
- il segmento orale - che comprende tutti gli impulsi legati al succhiare-
- il segmento cervicale- sede della nostra voce –
- segmento toracico - comprende le braccia, le mani, il cuore e i polmoni Quindi tutta la cassa toracica
- segmento diaframmatico - comprende il diaframma è un muscolo molto importante per la respirazione
- segmento addominale -comprende l'intestino, lo stomaco, il fegato, la milza, il pancreas eccetera
- segmento pelvico - ne fanno parte l'ano, glutei, le gambe, i piedi e le dita dei piedi

Nel fare il massaggio è importante osservare se l'energia corre dalla testa ai piedi e in quale punto si interrompe.

Il corpo dell'essere vivente deve essere visto come il tempio dello spirito, in tutta la sua sacralità. Sappiamo che l'uomo sottostà alla legge della dualità, e il cammino è rivolto all'unità, al ritorno verso casa. Dove c'è dualità separazione il massaggiatore, collaborazione con il massaggiatore, deve ricreare l'armonia, e considerare l'interpretazione della forma come fondamentale perché determina la funzione, aiuta a leggere il corpo. Quindi l'uomo deve essere visto come essere spirituale perché c'è relazione tra il a macro e microcosmo. l'uomo ha in sé molte separazioni e compito del terapeuta consiste nel contribuire alla riunificazione delle dualità. il terapeuta deve considerare molte variabili perché il massaggio abbia il giusto effetto, e tra queste fondamentali è il ritmo del respiro. La persona ha un suo ritmo, terapeuta ha un proprio ritmo, armonizzando due ritmi si crea il terzo ritmo, un'eccellenza ritmica nuova che unisce i due esseri ristabilendo così l'armonia del respiro.

10.5 I PRINCIPALI PUNTI DA TRATTARE IN MTC

Fra i punti più indicati nelle “aggressioni acute da energie esterne” vi sono il Lu 1 (Zhong Fu), LU 7 (Lie Que), Lu 8 (Jing Qu).

Se si studia poi il decorso classico del meridiano (e non solo il decorso esterno) si nota che origina nello Stomaco, ha poi un decorso discendente al grosso intestino per poi risalire nuovamente giungere nel torace a 6 misure dalla linea mediana, nel 1° spazio intercostale, dove è posto il primo punto Zhong Fu.

Questo percorso spiega perché spesso punti del polmone (ad esempio LU 5 Chi Ze) sono utilizzati assieme a punti dello Stomaco per trattare disturbi di quest'ultimo viscere (nausea, vomito ecc.). Nel reflusso gastrico una formula potrebbe essere 5 LU, 25 ST, 42 ST.

I punti del meridiano del Polmone, come tutti i punti dell'agopuntura, hanno poi importanti connotazioni psichiche. In particolare questo meridiano è essenziale per eliminare i "ricordi del passato che avvelenano il Presente". Fra i punti più importanti a questo riguardo vi è Lu 7 Lie que che, in sanguinamento, potremmo chiamare il "punto del perdono". Altrettanto importante è LU 5 Chi Ze il "punto della palude" che è indicato per le persone che hanno un senso di colpa per uno stile di vita di cui si vergognano. Si tratta di soggetti con vita irregolare, alimentazione disordinata, eccesso di fumo o alcool.

Fra le altre caratteristiche di questo meridiano e dei suoi punti ricordiamo poi l'uso del 4 LU Xia Bai che è uno dei punti più potenti per trattare il dolore ed è, sicuramente, il punto più analgesico di questo meridiano.

Ad esempio nella nevralgia intercostale: LU 4 e PC6 e nel dolore genitale Lu 4 e LR 5.

11 LU (Shao Shang) è l'ultimo punto del meridiano ed è particolarmente utile per i quadri funzionali acuti che riguardano gli organi di senso

Sordità improvvisa: LU 11 e KI 1, afonia improvvisa Lu11 e PC9 e, da solo, nella anosmia improvvisa.

10 Lu (Yu Ji) è un importante punto psicosomatico, utile nella elaborazione del lutto. Altrettanto efficace

per coloro che hanno paura di rimanere soli, isolati.

9 Lu (Tai Yuan) è forse l'unico punto del polmone che, in moxa, "tratta" le patologie dell'organo Polmone. E molto utile anche nella depressione. Una sequenza nella sindrome bipolare potrebbe essere 9 LU, 5 LI, 8 LI, 9 LI, 67 BL.

6 Li (Kong Zui) è il punto Xi del meridiano. Fra le tante caratteristiche una da ricordare è quella di essere uno dei pochi punti capaci di idratare il polmone ed i suoi "territori periferici" (pelle ad esempio).

8.2 Lu (Yun Men) regola la sudorazione e favorisce l'eliminazione dei liquidi attraverso la diuresi

10.6 COME SI PRESENTA L'IRIDE DI QUESTE PERSONE?

Per cominciare dobbiamo osservare quali sono le sedi caratteristiche riflesse del Sistema Neurovegetativo cercando indicazioni di Simpaticotonia principalmente da:

- Pupilla Midriatica
- Hippus (distonia Neurovegetativa)
- Dimensioni della Corona (Ristretta = IperSimpatico)
- Bordo della Corona (Collaretto): Spessore e Colore
- Ovalizzazioni (ipertono simpatico nell'asse maggiore)
- Raggi Solari

Queste segnature, sebbene siano da considerare nelle Sindromi Ansiose, indicano in modo aspecifico un aumento dell'attività del Simpatico, e non necessariamente la presenza di Ansia. Esse possono dipendere da vari disturbi fisiologici funzionali e/o organici, oppure da droghe (Caffè, Cocaina, Farmaci, etc.) i quali possono avere come effetto secondario una manifestazione Ansiosa

Alcuni segni Iridologici considerati come espressione del S.N.A. e del sistema Endocrino in relazione alle Sindromi Ansiose. I segni che possiamo osservare in concomitanza di manifestazioni Ansiose e depressive sono:

- 1) Morfologie del Collaretto – Ispessito, Assente, Introflesso, Ponte, Zig-zag
- 2) Raggi Solari e Archi Tetanici
- 3) Lacune ed altri segni Ghiandolari – Tiroide, Surrene, Pancreas, Ipofisi
- 4) Ovalizzazione orizzontale della pupilla
- 5) Alcune pigmentazioni - Eterocr. Centrale ed Anulare, Pigmenti a reticolo
- 6) Alcune aree Iridologiche

1 IL COLLARETTO - La zona dell'Iride di maggiore interesse rispetto al sistema nervoso Simpatico è senza dubbio il Collaretto. A livello di questa struttura si esprime il riflesso del Simpatico in modo netto ed inequivocabile, anche in virtù della disposizione delle fibre muscolari sottostanti lo stroma Irideo. L'Introflessione del collaretto, ovvero il Collaretto ristretto, rappresenta una interiorizzazione, la necessità di raccogliere energie all'interno, ovvero di difendersi dagli stimoli esterni che spingono sul proprio Sé. Questi soggetti presentano una aumentata sensibilità. Raccolgono le informazioni e le immagazzinano aumentando gli aspetti mentali, che sono quelli che generano ansia ed insicurezza quando non c'è una risposta logica. La loro più grande necessità è di essere accettati dal mondo che li circonda, di essere apprezzati e ben valutati. Sensibili alle critiche e facilmente influenzabili dai

pareri esterni. Di solito non si accettano in qualche loro aspetto, come quello fisico o nei risultati raggiunti. L'Ansia in questi soggetti si manifesta con iperattività: vorrebbe essere sempre presente dappertutto, si prende a cuore tutti i problemi, contemporaneamente accusa facile stancabilità. Insicurezza. Bassa autostima. Varie manifestazioni psico-somatiche soprattutto a livello viscerale e della pelle. La parte superiore del Collaretto è in relazione all'espressione mentale: se è ristretto in quella zona l'espressione mentale è riservata. Potrebbero esserci in famiglia ansietà, fobie o altri disturbi mentali. L'introflessione localizzata in un punto preciso, netta, sta ad indicare una ferita, una spinta subita dall'esterno, una difficoltà di adattamento, ovvero dei cambiamenti importanti nella vita i quali hanno modificato la personalità. Quando il collaretto si ispessisce, è grosso, rilevato oppure perde la sua circolarità assumendo un percorso lineare, c'è qualcosa da cui ci stiamo difendendo: è indice di Ipersensibilità (Simpaticotonia). Questo tipo di segno rappresenta la resistenza che opponiamo ad uno stimolo esterno che ci spinge a cambiare, oppure la resistenza endogena nel manifestare sensazioni e desideri interni, ovvero nell'attuare i nostri progetti. Quando è correlato all'ispessimento del Collaretto troviamo attivata la zona ad ore 1 nell'Iride destra oppure ore 11 iride sinistra (paura frontale), l'Ansia è spesso ipocondriaca, relativa alla propria salute, rispetto a qualche fantomatica grave malattia pronta a colpire.

2) *RAGGI SOLARI* Un altro segno da considerare rispetto all'Ansia sono i Raggi Solari: Sono causati da una contrazione radiale del S.N.A. Rappresentano un'interruzione del fluire delle emozioni: non si è in grado di trasformare le percezioni dell'anima in sostanza biochimica (neurotrasmettitori). Rappresentano quindi una dinamica razionale che controlla gli scambi energetici, ma anche sensibilità e vulnerabilità.

3) *SEGNI e LACUNE GHIANDOLARI* Abbiamo visto in precedenza come il sistema Ghiandolare sia coinvolto nelle manifestazioni delle Sindromi Ansiose. In Iridologia sappiamo che le ghiandole endocrine sono localizzate a ridosso del Collaretto nella zona ciliare. In soggetti che presentano lacune in queste aree si possono riscontrare facilmente una sintomatologia ansiosa generica, non ascrivibile a nessuna tipologia specifica. Generalmente l'ansia in questi soggetti è legata all'entusiasmo e l'impazienza nelle varie circostanze della vita. Sono personalità emotive con la tendenza al cambiamento. Quando le lacune e/o diradamenti sono particolarmente numerose nell'area ciliare contestualmente alla presenza di una Eterocromia Centrale, nel soggetto si presenta la sensazione di perdere il controllo degli avvenimenti e del mondo circostante. L'ansia che ne deriva sarà facilmente innescata in circostanze dove sale la tensione come in occasione di una possibile malattia, in una contesa, o anche in situazioni sociali come il traffico o le lunghe code agli sportelli. Particolarmente indicativi per tutte le Sindromi Ansiose sono i segni della Tiroide. Vanno perciò attentamente

osservate e valutate le aree riflesse della Tiroide. Un ispessimento o una colorazione più accesa del Collaretto nelle aree ore 3 od ore 9 segnala un'alterazione del tono funzionale. Nelle zone nasali potrebbero facilmente indicare un ipertono Tiroideo, con probabile Tiroidite e/o pigmenti nella zona ciliare dei quadranti nasali potrebbero nascondere noduli o neoformazioni, quindi alterazione della struttura.

4) *OVALIZZAZIONE ORIZZONTALE* Anche l'ovalizzazione orizzontale della pupilla ha lo stesso significato di iperSimpaticotonia. È significativa per una iperstimolazione del Simpatico negli organi riflessi ad ore 3 ed ore 9. Cuore, Polmoni e Tiroide

5) *PIGMENTI*. Anche l'osservazione dei pigmenti può dare dei risultati interessanti rispetto alle Sindromi Ansiose. Il Pigmento o le macchie sono formazioni di colore su colore che generalmente sopravvengono nell'Iride successivamente alla nascita (Fenotipiche). Fisiologicamente la loro comparsa è mediata da depositi sullo stroma Irideo, derivanti dalla circolazione sanguigna, che in una particolare zona riflessa, rilascia una componente specifica. Hanno quindi a che fare molto con il metabolismo e, nel nostro caso, come quest'ultimo risponde nell'adattamento alle circostanze della vita. Quindi dalle pigmentazioni possiamo risalire all'alterato funzionamento del metabolismo ghiandolare. Abbiamo visto in precedenza come l'Ansia coinvolga il sistema Ghiandolare endocrino, il quale riversa le sue secrezioni nel sangue. Possiamo osservare nelle Sindromi Ansiose la pigmentazione maggiormente presente è legata al Dismetabolismo degli Zuccheri. L'eterocromia centrale marrone che si estende oltre il Collaretto, con dinamica centrifuga, sia sintomatica di una Sindrome Ansiosa caratterizzata fisicamente da spasmi viscerali e nella vita di relazione da una sorta di irrequietezza ed insoddisfazione rispetto alla propria posizione sia essa sociale, economica o affettiva. In questo caso vi è una frenesia interiore che spinge verso il cambiamento, a fare qualcosa di più o qualcosa di migliore. Vi è la tendenza a fare molte esperienze ed a crescere nella vita sociale, lavorativa, o anche spiritualmente. In ogni caso bisogna differenziare bene con l'osservazione la dinamica dei pigmenti, poiché quando il loro movimento sembra andare verso l'interno, con dinamica centripeta, l'Ansia che ne deriva è diversa. Questa segnatura, anche se il pigmento riempie la corona a formare un'eterocromia centrale, è assimilabile ai pigmenti che si ammassano sul Collaretto. I pigmenti marroni ammassati a ridosso del Collaretto, come se spingessero su di esso con una forza centripeta, che formano una Eterocromia Circolare, stanno ad indicare la necessità urgente di uscire da una situazione, ovvero sentirsi intrappolati. L'ansia in questi soggetti si manifesta nei luoghi chiusi, affollati, stretti, etc. oppure in situazioni sociali di coercizione o di morale. Se nella vita del soggetto esiste un'esperienza con la morte (persone care, amici, colleghi), soprattutto per tumori o infarti, l'ansia ipocondriaca si tramuta molto facilmente in attacchi di panico. Quando nella colorazione delle

eterocromie osserviamo tonalità gialle, la risposta ansiosa vicaria facilmente verso reazioni esterne di rabbia, atteggiamenti intolleranti ed allergie. Sussiste la facilità alle reazioni immediate. Sono tutti atteggiamenti che tendono a ristabilire dei confini diventati troppo stretti. L'Eterocromia Anulare giallo-paglierino indica una predisposizione fobica. In questi casi i pigmenti sono particolarmente significativi qualora si presentino nelle zone del quadrante superiore, che nell'Iridologia della Personalità rappresenta l'area degli aspetti mentali. Il soggetto si troverà spesso nella necessità di una via di fuga, col desiderio della scappatella oppure anche soggetto alle sfuriate.

Dismetabolismo degli Zuccheri Ancora rispetto ai pigmenti possiamo riscontrare Sindrome Ansiosa in presenza di pigmentazioni a reticolo, attribuite al dismetabolismo degli zuccheri. In particolar modo con questi pigmenti è presente una sorta di "voracità" psichica nel soggetto. Ossia si presenta una voglia smodata di avere qualcosa, un appetito che può essere di qualsiasi tipo ed in qualsiasi settore della vita. Alla conseguente difficoltà di saziare questo bisogno nasce la sintomatologia ansiosa, la quale può assumere fisicamente e nel tempo, vere e proprie malattie, talvolta anche serie. Con la presenza dei pigmenti a reticolo si manifestano anche insicurezza e mancanza d'indipendenza. L'Ansia in questi soggetti può presentarsi con fame notturna, soprattutto se il pigmento interessa le zone dell'Ipotalamo.

6) *ALCUNE AREE IRIDOLOGICHE* - Le aree che vanno dalle ore 10,30 alle 1,30 in entrambe le Iridi sono molto significative. In queste zone abbiamo rappresentate delle ghiandole importanti come Ipofisi, Ipotalamo, Epifisi. I segni possono essere rappresentati in modo particolare da alterazioni del Collaretto, Macchie, Raggi Solari e Lacune. Un'altra zona di importanza attiva in alcuni casi di Ansia e Depressione è l'area del Fegato nella zona temporale dell'Iride, soprattutto quando il segno coinvolge il Collaretto. Più facilmente in questi casi la segnatura è rappresentata da una macchia o dall'ispessimento del collaretto stesso. La tipologia dell'Ansia in questo caso è sempre relativa ad ostacolo, una difficoltà, nel procedere in una direzione, in ogni caso una restrizione del movimento. Sempre in relazione al fegato possiamo trovare insufficiente funzionalità epatica ovvero intossicazioni generali che possono simulare una depressione psichica. Vedremo così delle lacune nell'iride destra nella zona dalle 7 alle 8, (fegato) e pigmenti di colore marrone sull'iride o sulla sclera.

10.6 FITOTERAPIA

Molte sono le erbe che si possono assumere per contrastare l'ansia e la depressione e che ovviamente andranno scelte in base al soggetto che abbiamo di fronte

Tra i Gemmoderivati possiamo individuare:

- TIGLIO (*Tilia tomentosa*): ansiolitico per eccellenza, Il tiglio, grazie alla sua azione rilassante, è benefico per il sistema nervoso, riduce ansia, insonnia, tachicardia e pressione alta. L'azione espettorante lo rende anche un ottimo antinfluenzale

- BIANCOSPINO (*Crataegus oxyacantha*): Ricco di proprietà benefiche, il biancospino è un antiossidante naturale, aiuta il cuore e la circolazione, calma gli stati d'ansia, promuove la digestione, e favorisce il sonno. Scopri le proprietà del biancospino.

- FICO (*Ficus carica*): agisce a livello ipotalamico, struttura fondamentale nello scadenzare i ritmi funzionali dell'intero organismo attraverso le fluttuazioni neuro-endocrine. Agendo sul sistema nervoso centrale andando a regolare tutto ciò che dà ritmo, agisce in tutte quelle problematiche che hanno una funzione caratterizzata dal ritmo come ad esempio: il ritmo della digestione (quindi tutte le secrezioni inerenti alla digestione e alla peristalsi intestinale), il ritmo dell'alternanza giorno/notte, utile alle persone che soffrono di ansia stagionale.

Associato alla BETULLA (*Betula verrucosa* semi) è utile per le situazioni ansiose depressive e dove ci sia bisogno di innalzare i livelli energetici sia mentali che fisici; la betulla verrucosa infatti migliora l'attenzione e la concentrazione; è un tonico dell'umore, attenua l'insonnia di chi si sveglia troppo presto al mattino e non riesce a riaddormentarsi.

- MIRTILLO ROSSO, *Vaccinium Vitis Ideas*, da associare al ficus come equilibratore dei disturbi dell'alvo come stipsi o diarrea e colon irritabile.

Oltre a questi gemmoderivati possono essere d'aiuto anche le seguenti piante adattogene:

- ELEUTEROCOCCO *Eleutherococcus Senticosus* - Araliaceae. La radice di eleuterococco, chiamato anche ginseng siberiano, è usata in fitoterapia per le sue notevoli proprietà toniche e adattogene, in grado di migliorare la resistenza dell'organismo agli attacchi esterni e "adattarlo" ai cambiamenti climatici e stagionali. La presenza di una miscela di eleuterosidi, steroli, glucosidi, cumarine, acidi fenolici liberi e saponine lo rende un elisir di lunga vita, in grado di stimolare il metabolismo ed equilibrare l'energia. L'utilizzo della pianta è perciò indicato negli stati di stress e sovraffaticamento, nella astenia, nelle convalescenze, nell'esaurimento psico-fisico, nella stanchezza, nella ipotensione, e quando è richiesta una maggiore capacità di rendimento nella attività sportiva o di concentrazione e di attenzione nello studio e durante la preparazione di esami. Inoltre la pianta è ricca di polisaccaridi che le conferiscono proprietà immunomodulante, in quanto, aumenta il numero dei linfociti T e rinforza l'attività dei globuli bianchi. Il suo utilizzo è indicato nella prevenzione delle

malattie infettive e nelle forme influenzali, perché contrasta l'insorgenza delle malattie e aumenta la resistenza al freddo. L'eleuterococco è anche conosciuto come "Ginseng delle donne", perché il tipo di principi attivi, in esso contenuti dalle proprietà toniche, sono più adatti all'organismo femminile. Sotto stress, infatti, le donne sono più soggette agli stati d'ansia e alla depressione, per questa ragione, un tonico più forte, come il ginseng o il guaranà, potrebbe aumentare la tensione nervosa. Invece la pianta migliora la prestazione fisica e mentale senza indurre nervosismo o agitazione e senza turbare il sonno. Ha anche proprietà afrodisiache, perché è in grado di ottimizzare la secrezione degli ormoni, stimolare le ghiandole surrenali e sessuali, con un conseguente aumento della libido, migliora la circolazione sanguigna e trova perciò impiego nel trattamento delle turbe sessuali e nella frigidezza femminile. Se ne sconsiglia l'uso in caso di ipertensione e insonnia. Sono note però alcune interazioni dell'erba con particolari farmaci, come l'insulina (il cui dosaggio deve essere controllato in caso di assunzione dell'eleuterococco), medicinali anticoagulanti e digossina.

- RHODIOLA ROSEA Sedum Rhodiola - Crassulaceae. Le radici di rhodiola hanno un'azione adattogena, antistress, favorente in generale le capacità di apprendimento e di memoria, ben conosciute dalla medicina popolare siberiana. La rhodiola produce un aumento della concentrazione plasmatica di beta-endorfine in grado di prevenire le variazioni ormonali indicative dello stress. Ha effetto cardioprotettivo, in presenza di tachicardia e palpitazioni dovute all'ansia, al nervosismo e permette di accrescere la resistenza allo sforzo e di ridurre la durata dei tempi di recupero, dopo un esercizio intenso; migliora la qualità del sonno ed è estremamente efficace per combattere l'insonnia. La pianta ha proprietà dimagrante, dovuta alla stimolazione di alcune lipasi in grado di accelerare la liberazione dei grassi dai tessuti di deposito (lipolisi) per trasformarli in grasso bruno, così da essere facilmente sintetizzato, cioè "bruciato" per produrre energia. Inoltre la rhodiola è in grado di aumentare del 30% circa i livelli di serotonina nel sistema nervoso centrale, ormone in grado di togliere il desiderio ossessivo di carboidrati e svolgere azione sedativa-anti-ansia, riducendo notevolmente la fame ansiosa. I glicosidi contenuti nella radice sono pure capaci di incrementare i livelli di dopamina, sostanza capace di trasmettere al S.N.C. un segnale di sazietà. La rhodiola può interferire con l'azione terapeutica di: antidepressivi, ansiolitici, barbiturici, diuretici ecc.

Tinture Madri:

- IPERICO Le proprietà terapeutiche delle sommità fiorite dell'iperico sono dovute al fitocomplesso rappresentato essenzialmente da flavonoidi, come l'ipericina, la rutina, la quercetina e l'iperoside, sostanze a spiccata azione antidepressiva e sedativa, che si ottengono dall'estratto secco o dalla tintura madre. L'ipericina, in particolare, inibisce due enzimi responsabili della disattivazione di vari mediatori del sistema nervoso centrale (serotonina, dopamina, noradrenalina) e aumenta la secrezione

notturna di melatonina, aiutando contro l'insonnia. È, inoltre, in grado di accrescere i livelli serici di serotonina, similmente a certi farmaci antidepressivi, riequilibrando del tono dell'umore. Diversi esami hanno dimostrato che l'estratto di iperico, limita il riassorbimento di altri due neuro recettori denominati noradrenalina e dopamina che possiedono anch'essi un ruolo importante nella depressione, negli sbalzi di umore durante il periodo menopausa, nella depressione stagionale e nei periodi di esaurimento nervoso.

Si consiglia di non superare i 15 giorni il trattamento senza avvisare il medico. Da non assumere contemporaneamente a terapia antidepressiva, poiché potrebbe interferire con l'attività di alcuni farmaci (digossina, fenprocumone, teofillina, indinvir, ciclosporina, warfarin, etc)

Gli Oligoelementi sono rimedi naturali a bassissima concentrazione di sostanze presenti nel nostro organismo propedeutici all'attivazione delle funzioni metaboliche e fisiologiche del nostro organismo. Hanno la funzione di dechelare questi elementi già presenti nel nostro organismo, ma che per diverse ragioni si sono bloccati. Secondo un approccio oligoterapico le condizioni della vita moderna portano alla chelazione (blocco) nell'organismo di questi elementi a causa dello stress, dell'abuso di concimi chimici, dei medicinali, dell'inquinamento. Questa chelazione scatena in un primo momento dei semplici disturbi funzionali fino a che, se trascurati, possono portare alla lesione dell'organo. In genere sono in forma liquida, vanno somministrati per via sublinguale e mantenuti in loco per almeno un minuto prima di ingerirli, vanno assunti preferibilmente lontano dai pasti, per tre mesi. Nel caso se ne assumano due, se ne possono assumere uno al mattino e uno la sera. In caso di disturbi depressivi si possono utilizzare:

- RAME-ORO-ARGENTO (Cu-Au-Ag) chiamata quarta diatesi o diatesi anergica, caratterizzata dalla mancanza di vitalità e di adattamento dell'organismo con atteggiamenti di rinuncia, progressiva perdita della memoria. Parla di individui spenti, incapaci di reagire, non necessariamente anziani. Questo stato si può riscontrare anche dopo una lunga malattia, oppure in un periodo transitorio dopo una malattia grave. Il rame, oro, argento agisce stimolando le surrenali e andando aa ripristinare l'attività catalitica-enzimatica che blocca il metabolismo. È di sostegno nello stato di astenia globale tipico della depressione.

Migliorando l'assetto psico-neuro-endocrino-immunitario, regolarizza il sonno, migliora il tono dell'umore, accresce la vitalità, e la risposta generale alle terapie. Complementari a questa diatesi troviamo:

- LITIO (Li) Interviene sulla permeabilità della membrana del neurone regolarizzandone l'eccitabilità. La sua azione è elettiva sull'asse ipotalamico-ipofisario ed ha effetto antidepressivo, non ha alcuna tossicità e può consentire l'aiuto alla disassuefazione dall'uso di psicofarmaci. Da utilizzare come regolatore degli stati ansiosi e depressivi.
- BROMO (Br) È considerato tra gli oligoelementi complementari l'ansiolitico per eccellenza, ha un'azione simile a quella del Tiglio. Può essere assunta anche con il Litio.
- ORO (Au) Non è solo un importante oligoelemento antinfettivo, ma può essere utilizzato nei soggetti depressi abbinato ad un diatesico. Il suo simbolismo richiama il sole, la luce che al depresso sembra così lontana, immerso come è nel buio del suo pessimismo.

10.7 PRATICHE DI IDROTERMOFANGOTERAPIA

L'idrotermofangoterapia agisce secondo quattro importanti principi:

Riflessogeni: getti folgoranti, punture d'acqua in corrispondenza dei punti riflessi, docce a getto e bagni vertebrali
Antimicrobici: bagni ipertermici
Osmotici, Disinfiammanti, Detossinanti: impacchi fasciature, cataplasmi, bagni aromatici
Rivitalizzanti: applicazioni di acqua fredda

Nelle patologie legate all'ansia e alla depressione ridare vitalità all'organismo è fondamentale e si ottiene cercando di ristabilire l'equilibrio termico del corpo. Le pratiche più indicate sono:

- Bagni genitali e fango sul ventre per eliminare la febbre gastro intestinale;
- Impacchi di rosmarino o rosmarino misto a tiglio nei casi di crisi nervose, oppure utilizzando i macerati glicerici o gli olii essenziali appoggiandovi sopra la boule di acqua calda per mantenere il calore del fegato.
- Depurazione epatica e sostegno energetico del fegato

- Mantenere i reni al caldo tenendo una boule di acqua calda sugli stessi soprattutto dopo i pasti e in inverno.
- Pediluvio. Ideale per riequilibrare l'energia portandola verso il basso nel caso di ristagni energetici nella testa e al centro del petto.
- Spazzolatura della pelle a secco e successiva frizione a freddo. Una tecnica che stimola le due funzioni fisiologiche più importanti che sono quella nervosa e quella circolatoria del sangue; aumenta l'irrorazione della cute e per via riflessa quella degli organi interni stimolando il ricambio cellulare dell'epidermide favorendo l'eliminazione delle tossine dalla cute. Alleggerisce inoltre il lavoro del cuore e normalizza le attività neurovegetative producendo uno stato di benessere psico-fisico.

10.8 ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE

I consigli nutrizionali per l'ansia e depressione sono quelli di un'alimentazione sana, costituita da cibi naturali, non conservati, non elaborati: verdura, cereali, legumi, semi, frutta, pesce azzurro; è bene evitare caffè ed alcool. In questo modo è assicurato il necessario apporto di vitamine e sali minerali. Le fibre poi consentono di mantenere costante il livello di glicemia per più tempo, senza gli sbalzi glicemici che producono gli zuccheri a rapido assorbimento.

Tra i nutrienti è particolarmente importante l'acido folico, contenuto nei vegetali a foglia verde. In studi su pazienti depressi, il 31-35% ha mostrato di essere carente in acido folico; negli anziani queste percentuali possono essere anche più elevate. A seguire, in ordine di importanza, la vitamina B12, ma la carenza di questa vitamina è molto meno frequente. I livelli di vitamina B6 sono abbastanza bassi nei soggetti depressi, specialmente nelle donne che assumono contraccettivi orali.

Le vitamine del gruppo B si trovano nei cereali integrali e nel lievito di birra, anche in quello alimentare a scaglie.

Anche una carenza di acidi grassi omega-3 è stata correlata alla depressione.

Questo potrebbe essere legato al loro ruolo nella composizione delle membrane delle cellule nervose. La carenza di queste sostanze e l'assunzione eccessiva di grassi saturi, in genere di origine animale, porta alla formazione di membrane cellulari molto più rigide del normale.

Dal momento che una corretta funzione cellulare dipende dalla fluidità di membrana, questo tipo di alterazione a livello cerebrale può indurre alterazioni del comportamento, del tono dell'umore e della capacità mentale. Alcuni studi hanno dimostrato che le proprietà biofisiche delle cellule cerebrali, tra cui la fluidità di membrana, influenzano direttamente la sintesi e il legame dei neurotrasmettitori, la

trasmissione di segnali, l'assorbimento della serotonina come quello di altri neurotrasmettitori e l'attività delle monoaminossidasi. Tutte queste funzioni sono implicate nella genesi della depressione e in altri disturbi psicologici. I ricercatori hanno concluso che gli acidi grassi omega-3 sono efficaci nel ridurre il rischio coronarico e nel prevenire l'insorgenza della depressione.

Infine, la depressione e l'astenia (stanchezza patologica) sono state correlate anche alle allergie alimentari. Dunque può essere importante individuare allergie o intolleranze per particolari alimenti. È consigliata l'integrazione di acidi grassi insaturi tramite un cucchiaino al giorno di olio di semi di lino e uno di olio di germe di grano, semi di sesamo e girasole.

Voglio portare l'attenzione su un altro aspetto legato all'alimentazione, legato a come ci nutriamo e il rapporto che abbiamo con il cibo.

Gli esseri umani hanno un atteggiamento con il cibo che è istintivo come quello degli animali. Non hanno compreso l'importanza spirituale dell'atto di cibarsi e non sanno mangiare. Durante un pasto ingeriscono il cibo in modo meccanico, inconscio, inghiottono senza masticare, agitano nella mente e nel cuore pensieri e sentimenti caotici e spesso mangiano addirittura litigando. Turbano così il funzionamento dell'organismo: nessun processo può svolgersi in maniera corretta, né la digestione, né l'eliminazione delle tossine. Molte persone si ammalano senza sapere che quei mali derivano dal loro modo di nutrirsi.

Ma allora come si deve mangiare? Sarebbe meglio non mangiare lanciandosi in conversazioni, ma mangiare in silenzio. Il silenzio durante i pasti ci permette di prendere un boccone di cibo e masticarlo coscientemente il più a lungo possibile, fino a farlo scomparire nella bocca senza nemmeno doverlo inghiottire. Occorre mangiare lentamente e masticare bene perché questo oltre a favorire la digestione, permette alla bocca di assorbire le particelle eteriche del cibo, con le energie più sottili e potenti, dopo che i materiali più grossolani vanno inviati allo stomaco. Dato che, come abbiamo visto l'uomo non possiede soltanto un corpo fisico, ma anche altri corpi più sottili (eterico, astrale, etc.), sedi delle funzioni psichiche e spirituali, si pone il problema di come alimentarli. Egli sa' cosa dare al corpo fisico (più o meno) ma non sa' come alimentare quello eterico (corpo vitale), il corpo astrale (sentimenti ed emozioni) e corpo mentale (sede dell'intelletto).

Per il corpo fisico è importante la masticazione, ma per il corpo eterico è necessario aggiungere la respirazione. Come l'aria ravviva la fiamma, fare delle respirazioni profonde durante un pasto consente una migliore combustione. Mangiando, bisogna dunque fermarsi ogni tanto e respirare profondamente, affinché la combustione permetta al corpo eterico di estrarre dal cibo le particelle più sottili. Il corpo astrale invece si nutre di emozioni e di sentimenti, materia ancora più sottile delle

particelle eteriche. Soffermandosi qualche istante sugli alimenti con amore, si prepara il corpo ad estrarre particelle ancora più preziose di quelle eteriche, che permettono di suscitare sentimenti come l'amore per il mondo intero, la sensazione di essere felici, in pace e di vivere in armonia con la natura.

Per nutrire il corpo mentale bisogna concentrarsi sul cibo, anche chiudendo gli occhi, studiando da dove viene, le qualità che gli corrispondono e le entità che se ne sono occupate poiché' su ogni pianta e ogni albero lavorano esseri invisibili. Così facendo si estrae dal cibo elementi superiori a quelli del piano astrale da cui derivano una chiarezza una visione profonda della vita e del mondo.

11 IL CASO

Periodo trattamento da Ottobre 2018 fino ad Aprile 2019, ci siamo visti circa un'ora, una a volta a settimana

Renata, 35 anni, sposata e mamma di due bambini. Non lavora, e si occupa della casa e dei figli.

Soffre di disturbi di Ansia, attacchi di Panico e Depressione.

I componenti della famiglia della paziente sono tutti ansiosi, hanno fatto diversi percorsi con psicologici e psichiatri. La sorella di Renata soffre di crisi di Panico.

Anche a lei sono stati prescritti antidepressivi, ma che ha cercato di prendere il meno possibile.

A Renata le sono state rimosse le tonsille quando era piccola, ed è stata operata al setto nasale e ai turbinati a causa di sofferenza respiratoria.

Ricorda che a 5 anni, a causa della morte di una cugina per incidente d'auto, ha avuto un trauma e da allora ha cominciato a preoccuparsi per tutto. Questa apprensione, che riguardava tutta la sua famiglia, l'ha accompagnata per tutta la vita. Anche quando stava per diventare madre per la prima volta, 6 anni fa, era sempre in timore che qualcosa potesse andare male.

Sua figlia è molto ansiosa e così piccola soffre già di attacchi di panico.

Lei si sveglia quasi tutte le mattine alle 5 e poi fa molta fatica a riaddormentarsi, orario che in Mtc riguarda l'elemento Metallo.

Inoltre mi racconta che fa fatica a scaricarsi, anche perché beve pochissima acqua, forse un bicchiere al giorno.

Da quando ha cominciato a praticare yoga nota che gli esercizi di respirazione la fanno sentire meglio, e quando si trova in una situazione particolare prova a ripetere gli esercizi.

Noto che è sempre vestita con dei colori scuri e indossa dei maglioni con il collo alto, anche mentre pratica Yoga.

Quando le propongo se vuole essere seguita da me con la riflessologia, per aiutarla a stare meglio, e così facendo permettermi di avere un caso su cui lavorare da portare nella mia tesi sembra molto entusiasta e si rende disponibile.

OSSERVAZIONE: foto dei piedi nella pagina successiva

Osservando i piedi di Renata noto un colore rosso sulla parte alta del piede, nella zona che va dai metatarsi alle falangi, mentre la parte dorsale invece ha un colore bianco e la pelle secca. La parte alta del piede è anche più grande rispetto al calcagno e dà l'impressione di un piede molto nervoso. Noto infatti un inizio avanzato di alluce valgo sul piede sinistro, che può essere la manifestazione somatizzata di vissuti relativi a sovraccarichi di responsabilità a livello affettivo, emozioni elaborate dall'emisfero cerebrale destro. Anche l'alluce destro comincia ad avere i primi segnali di alluce valgo.

Gli alluci tendono verso l'alto, in particolar modo quello sinistro, che riguardano ancora la sfera affettiva, creativa e l'immaginario. Inoltre l'alluce sinistro tende a sovrapporsi al secondo dito. Questo indica una sottomissione della terra (stomaco) al Legno (fegato), che come conseguenza può causare una situazione di ipoacidità nello stomaco con riduzione dell'attività dei succhi gastrici. Però lei mi dice che non ha problemi di digestione.

L'unghia dell'alluce del piede sinistro, presenta al bordo ungueale mediale una micosi, in prossimità del meridiano della milza.

Ha poi diversi segni nelle zone del diaframma e nella zona della milza e zone del piede



TRATTAMENTO:

Con Renata ho iniziato il percorso preparandole dei fiori di Bach. Dopo il primo colloquio ho ritenuto di comporre una miscela con Aspen, Cherry plum, e Star of Bethelhem.

Le ho anche consigliato di prendere gemmoderivato di Tiglio, per alleggerire il suo stato ansioso.

Durante i primi incontri con lei, ho lavorato con degli esercizi di respirazione semplici, poiché il suo diaframma completamente bloccato. Per più che si sforzasse l'addome rimaneva fermo e respirava solo con il torace. Dopo il terzo-quarto incontro ha cominciato a muovere la pancia e il diaframma ha iniziato ad abbassarsi.

Ho cominciato poi ad eseguire dei trattamenti di riflessologia, principalmente all'inizio con il massaggio antistress – Le prime volte sono rimasto a lungo a stimolare la zona del diaframma e del plesso solare.

Passati due mesi, ho visto che cominciava a lasciarsi andare sempre di più, così le ho proposto un massaggio metamorfico, per lavorare su questa ansia che si porta appresso dalla famiglia materna. Durante il massaggio si è rilassata, ma mai completamente. Non ho constatato segni particolari sulla colonna e nemmeno lei mi ha riportato qualcosa di significativo. Dalle sedute successive però mi dice che si sente meglio e quando si accorge che sta' entrando in una fase ansiosa se ne rende conto e cerca di fare delle respirazioni profonde che la calmano. Riporta anche che riesce a controllarsi di più quando i suoi bambini la fanno arrabbiare.

Cominciamo così ad integrare degli esercizi di Pranayama, lavorando sul controllo del respiro, seguiti da semplice osservazione e attenzione al movimento respiratorio. Da un trattamento all'altro riusciva a portare dentro sempre più aria, e anche a trattenerla in apnea. Anche la zona dell'addome che prima era bloccata ha cominciato a fluire in modo armonioso con il movimento del respiro.

Il piede continua però a presentarsi sempre molto bianco e la pelle si desquama facilmente. Dice che non beve molto e fa davvero fatica.

Dall'inizio dell'anno comincia a vedere dei cambiamenti significativi. Nota che ha più appetito, si scarica più facilmente e anche la mattina non si sveglia sempre alle 5, anzi a volte fa fatica a svegliarsi.

Continuiamo il trattamento sempre una volta a settimana, alternando esercizi di respirazione e trattando il piede con i punti descritti sopra. Per tutto il periodo ha assunto fiori di Bach con regolarità, cambiando di volta in volta a seconda della situazione presente.

A metà Marzo è andata in agitazione perché doveva prenotare un volo e andare via un week end. Ha iniziato a preoccuparsi e fare pensieri negativi, così le ho preparato del Rescue Remedy per affrontare il giorno della partenza, e una miscela composta da Mimulus, Aspen, Cherry plum, da prendere durante quel periodo.

A distanza di 7 mesi di trattamento, le impressioni che riporta la paziente sono:

In generale si sente più calma e rilassata. In relazione ai suoi disturbi di ansia trova che è migliorata parecchio e riesce ad affrontare le situazioni con più serenità. Riesce ad esprimere le sue emozioni e non si tiene tutto dentro come faceva prima. Se c'è qualcosa che non le piace lo dice subito. Riesce a dormire tutta notte e si scarica più facilmente.

Le mie impressioni:

Trovo che la paziente a distanza di questi mesi sia migliorata sia sotto l'aspetto fisico che l'aspetto mentale. Noto che quando respira, a differenza di quando iniziamo il trattamento, ha un movimento dell'addome fluido e maggiormente evidente. La trovo espansiva e si apre di più, raccontandomi soprattutto di situazioni che riguardano i suoi bambini. Anche quando viene a fare yoga riesce a lasciarsi andare facilmente, chiudendo tranquillamente gli occhi.

Osservando il piede ho trovato un leggero miglioramento nella zona riflessa del diaframma. La pelle anche durante gli ultimi incontri si presentava sempre secca ma con meno desquamazione. La micosi sul bordo ungueale mediale dell'alluce sinistro si presenta stabile. Noto la zona sotto le dita dei piedi meno rosse, per cui credo che a livello mentale si sia alleggerita. Al tocco il piede sembra più tonico e appare sempre un po' nervoso.

In conclusione posso dire che abbiamo avuto un leggero miglioramento, considerato il breve periodo di trattamento e considerando comunque la gravità della "patologia".

Mi rendo comunque conto che è solo l'inizio e continuando a lavorare in questo modo si potranno ottenere risultati sempre migliori.

12 CONCLUSIONE

Abbiamo visto che esiste un correlato energetico del perché il respiro influenza gli stati emotivi, accanto ai fattori fisici come la mediazione neurale del sistema nervoso autonomo e la migliore ossigenazione del sangue. Il respiro è un potente mezzo per la salute, il ben-essere, l'equilibrio e l'evoluzione umana e per potenziare la positività globale se usato consapevolmente e con perizia, sul piano organico, sulla nostra sensibilità emotiva, sulle funzioni cognitive ed intellettuali e sul risveglio della coscienza e della padronanza di sé. Riassumendo i benefici sono:

A LIVELLO FISICO – Ossigenazione, nutrimento e rigenerazione cellulare. Riattivazione e riequilibrio del sistema nervoso ed endocrino. Rafforzamento delle difese immunitarie. Migliora l'elasticità polmonare e l'attività cardiocircolatoria.

A LIVELLO EMOZIONALE – Aumento della consapevolezza e della gestione della sensibilità emotiva. Riduce l'ansia e migliora il quadro clinico nelle sindromi depressive. Ci aiuta ad imparare a contenere ed esprimere le nostre emozioni.

A LIVELLO INTELLETTUALE – Miglioramento di tutte le funzioni psichiche: concentrazione, memoria, lucidità, acutezza percettiva, capacità di analisi, sintesi e riflessione, chiarezza e calma mentale, sviluppo della creatività, intelligenza.

A LIVELLO DI COSCIENZA – Maggiore connessione con la parte più profonda di sé.

Grazie al lavoro a questa tesi mi son reso conto di quanti fattori siano fondamentali per avere una vitalità ottimale che si esprime in una vita serena. Frequentando questa accademia ho numerosi strumenti a disposizione che mi permettono di lavorare con le persone aiutandole a riequilibrare il loro stato psicofisico -

Ho capito quanto sia importante trovare la connessione con il nostro sé più profondo che ha la capacità di indirizzarci sulla nostra strada. Quando siamo completamente distratti dal mondo esterno ci allontaniamo sempre più dalle cose che ci fanno stare veramente bene e così facendo si creano le basi per disturbi che si manifestano a vari livelli del nostro organismo.

Vedere quanti aspetti influiscono sul nostro modo di vivere mi rende anche più compassionevole e mi fa capire che ogni persona ha bisogno del suo tempo, sta affrontando il suo viaggio con le esperienze che deve fare. Mi ha colpito ad esempio di quanto siamo influenzati dalla società a livello del nostro cervello rettiliano e di quanto lavoro dobbiamo fare per imparare e sviluppare ed utilizzare il nostro lobo frontale e l'emisfero destro, attraverso la respirazione.

Da qui quanto sia importante la nostra figura di terapeuti a sapere ascoltare ciò che ci dice il paziente per avere il maggior numero di strumenti per aiutarlo a trovare una motivazione che gli faccia intraprendere un percorso verso la guarigione e lo conduca alla realizzazione del suo progetto di vita.

Il respiro è un atto di fiducia che trasforma le nostre difficoltà in apprendimento e dà senso anche a ciò che a volte, ci pare inspiegabile. E quando prendiamo coscienza, attraverso il respiro, che c'è qualcosa più grande di noi che ci unisce e per noi decide un destino generoso, ma a volte incomprensibile, allora, impariamo a chinarci davanti a ciò che c'è, senza giudizio, senza arroganza e senza pensare che potrebbe esistere qualcosa di meglio, di più giusto, di più appropriato per noi.

Se impariamo a respirare mentre corriamo, abbracciamo nostro figlio, guardiamo negli occhi la persona che amiamo, salutiamo il collega, saremo in grado di prendere e dare spazio ad un nuovo mondo, molto più ampio di quello angusto e ristretto che è il nostro quotidiano.

RINGRAZIAMENTI:

Ringrazio tutti i docenti dell'accademia ConSé i quali hanno condiviso con noi il loro sapere con grande pazienza e umiltà e per il percorso che insieme mi hanno portato ad essere una persona migliore

Ringrazio i relatori Gigliola Guerini e Gino Soldera per l'aiuto e la pazienza che mi hanno donato nella stesura di questa tesi, dandomi i suggerimenti e le indicazioni per sviluppare al meglio l'argomento del respiro in relazione agli strumenti naturopatici

Ringrazio tutti i volontari dell'accademia per il loro tempo che ci hanno dedicato, soprattutto durante le anime svelate

Ringrazio Mario e Alessandra perché la porta di casa loro e dei loro cuori è sempre aperta

Ringrazio Myra per l'aiuto pratico e l'incoraggiamento, e Marilù per avermi distratto facendomi divertire ogni tanto durante il lavoro a questa tesi

Ringrazio i miei genitori per la loro disponibilità e supporto durante il triennio scolastico e per esserci sempre

BIBLIOGRAFIA

Rudiger Dahlke , Andreas Neumann

“La straordinaria forza terapeutica del respiro “- Tecniche nuove – Maggio 2003

Walter Holtzapfel

“Le connessioni spirituali di fegato polmone rene cuore” - Natura e cultura editrice – 2018

Alice Ki

Prana, energia che cura - De vecchi – Luglio 2017

Swami Saradananda

Il potere del respiro - Red! – 2009

Yogi Ramacharaka

La scienza del respiro – marzo 2001 / La respirazione e la salute - 2015

I manuali di Riza

Conoscere e Vincere l'ansia Riza – Febbraio 2007

Omraam Mikhael Aivanhov

Lo yoga della nutrizione - Edizioni Prosveta – 2013

Farhi Donna

Il grande libro del respiro- Macro luglio 2018

Dispense dell'accademia ConSé:

Medicina tradizionale cinese – Floriterapia – Iridologia – Idrotermofangopratica- Riflessologia Plantare

Fitoterapia – Scienza della Nutrizione – Morforiflessologia – La tecnica metamorfica - Il massaggio

dell'anima – Psicoantropologia - Manuale di respirazione consapevole terapeutica