



IL TOCCO METAMORFICO

TRASFORMA IL TUO POTENZIALE



MATRICOLA N. 0002

LUISA BORSI

Relatore:

MARIO ZANOLETTI

INDICE

- * PRAFAZIONE
- * INTRODUZIONE
- * INTRODUZIONE ALLA TECNICA METAMORFICA
- * TUTTO E' SPECCHIO DI QUALCOS' ALTRO
- * OSSERVIAMO I NOSTRI PIEDI
- * LA RIFLESSOLOGIA
- * ROBERT ST. JOHN
- * LA DOTTRINE DELLE CORRISPONDENZE
- * DA DOVE VENIAMO?
- * LO SCHEMA PRENATALE
- * COME LO SCHEMA PRENATALE SI ADATTA ALL' ASPETTO FISICO DEL CORPO
- * LA TECNICA
- * LA PRATICA
- * I CANALI BIOLOGICI E GENETICI DELL' ATTACCAMENTO MADRE/BAMBINO
- * EMOZIONI DELLA VITA PRENATALE
- * FREDERICH LEBOYER
- * ESPERIENZE
- * FIORI DI BACH E FITOTERAPIA. APPUNTI
- * CONCLUSIONE
- * RINGRAZIAMENTI
- * BIBLIOGRAFIA

Mappa Concettuale

PREFAZIONE

Vorrei presentarmi. Sono nata nel 1966. Fin da bambina ho avuto una particolare attenzione per la salute, attenzione nata dall'esperienza di disagio fisico che per anni ha condizionato la mia vita, in seguito ad un intervento chirurgico a cui sono stata sottoposta all'età di 11 anni per un difetto interatriale. Seguirono mesi di ospedale per una serie di pericarditi a cui nessun medico riusciva a trovare una terapia adeguata e risolutiva.

Questa esperienza di dolore e disagio fa nascere in me il desiderio di diventare infermiera professionale e, dal 1986, lavoro presso gli Spedali Civili di Brescia. Giovanissima frequento il corso biennale per il volontariato internazionale con l'intenzione di fare al più presto un'esperienza tra i più poveri in Africa. Nel 1987 con la Croce Rossa Italiana sono a Calcutta, dove vivo un'esperienza indimenticabile. Per una serie di circostanze, ritornata in Italia, accantono il mio sogno e riprendo la mia routine quotidiana, lavorando a tempo pieno presso il reparto di cardiologia. In quegli anni conosco molte persone, creo bei rapporti e carissime amicizie, affiancando al mio lavoro letture e approfondimenti riguardanti la crescita personale, la ricerca dell'equilibrio e della salute. Vengo iniziata alla pratica del Reiki di primo e secondo livello e per la prima volta esperimento la guarigione mediante l'imposizione delle mani. L'atto di imporre le mani sul corpo dell'uomo per arrecare conforto ed alleviare il dolore è antico come l'istinto, e io ne fui affascinata. In quegli anni come praticante Reiki ho vissuto esperienze stupefacenti.

La mia vena artistica, coltivata fin da piccola, mi vede frequentare la scuola d'arte e in seguito l'Accademia di Belle Arti di Brera a Milano. Sono anni bellissimi, intensi e sereni.

Creare mi dà tantissima gioia. La tesi presentata in Accademia parla di arte terapia, una sintesi tra il mio lavoro, le mie passioni e la salute. L'amore e la passione sono senza dubbio i motori trainanti dell'Universo intero ed è proprio per passione che decido di diventare Naturopata iscrivendomi e frequentando la scuola di Naturopatia Mirdad, dove prende il via il mio percorso di consapevolezza e ricerca personale. Durante il corso di studi mi viene offerta la possibilità di ampliare moltissimo le mie conoscenze nel campo della medicina naturale ed energetica.

La Naturopatia mi insegna così uno stile di vita sano, moderato ed ecologico inserito in un contesto ambientale di cui si rispettano cicli e ritmi.

La mia esperienza formativa scorre con ritmi spesso molto impegnativi: la famiglia, le faccende domestiche, l'ospedale con i suoi turni di lavoro e le mie passioni: l'arte e la pittura.

Senza il sostegno dei miei figli e di Angelo, mio marito, sarebbe stato davvero impossibile mantenere l'equilibrio necessario per far incastrare tutto o quasi

Un grazie di cuore ad ognuno di loro perché hanno sempre tifato per me.

La necessità di approfondire certi discorsi lasciati a metà, il fatto di poter conoscere nuovi metodi di cura e guarigione e di lavorare su me stessa è stata la scintilla che mi ha spinto a frequentare un nuovo corso di studi presso l'Accademia di Naturopatia CONSÉ ad indirizzo riflessologico.

Questi tre anni sono stati impegnativi e coinvolgenti. Gli argomenti trattati sono stati fonte di stimolo, di crescita e di grande interesse personale. La medicina energetica ha suscitato in me un forte interesse modificando completamente la mia concezione di salute e malattia.

Il seminario di Tecnica Metamorfica condotto dal nostro docente Mario Zanoletti è stato per me un punto di arrivo e partenza verso altre dimensioni.

Questa tecnica mi ha così affascinato ed entusiasmato per la sua semplicità ed efficacia che ho creduto interessante approfondire e farne esperienza personale.....

Questa tesi è la sintesi della mia ricerca.

INTRODUZIONE

Nel riflettere su come iniziare questa tesi ho deciso di scrivere prima di tutto quello che nella mia visione personale definisce il ruolo di chi si pone in una relazione di aiuto e vorrei, a questo proposito, citare le parole di LEELA LOVEGARDE, terapeuta di fama internazionale i cui concetti mi hanno toccato il cuore e chiarito il mio ruolo di terapeuta più di qualsiasi definizione tecnica che io abbia letto. Durante un'intervista Leela afferma quanto segue :

“Direi che la cosa più importante è l'Amore e l'Amore guarisce. È fondamentale riuscire a guardare negli occhi di una persona e non vedere solo il problema o le difficoltà o il dolore ma vedere che c'è un essere umano. C'è un'anima, o qualsiasi parola vogliate usare: la divinità all'interno, il regno dei cieli, o se volete chiamarla il “centro” o il “vuoto” come l'ha chiamata il Buddha. Qualsiasi parola usiate, se riuscite a guardare e vedere profondamente con amore, allora i vostri occhi diventano uno specchio per la persona che è venuta da voi attraverso il quale può avere una visione di se stessa, non solo come la persona ferita con la quale si è presentata, ma può invece vedersi in un contesto enormemente più grande, può riconoscere tutte le sue infinite dimensioni e tutta la sua bellezza. Io credo che un terapeuta deve essere in grado di riflettere attraverso l'Amore e il riconoscimento della bellezza della persona, qualcosa che va oltre il problema con il quale si presenta, ma allo stesso tempo deve essere in grado di vedere il problema o le difficoltà che ci sono. Deve essere compassionevole, trattare la persona con cura, utilizzando qualsiasi strumento a lui conosciuto che può essere appropriato a quella situazione specifica facendo del suo meglio, ma la cosa più importante è l'Amore: questo è la base di tutto”.

L'Amore è quindi alla base di tutto, e questo è assolutamente chiaro per me. E non parlo di un Amore utopico e ingenuo, ma di sviluppare la capacità e lo spazio di accogliere l'altro riconoscendone la sua parte divina e di luce.

Per sviluppare queste qualità di compassione e di ascolto dell'altro è fondamentale per l'operatore che si pone in una relazione di aiuto con un altro essere umano, volgere lo sguardo all'interno di se stesso per intraprendere il viaggio più importante della vita, quello di comprensione personale assolutamente indispensabile per capire anche l'altro.

È per questo motivo che sono grata alla scuola CONSÉ nata con il principio fondante che per aiutare gli altri si debba partire da se stessi e che prevede nella formazione un profondo lavoro di trasformazione personale, per poter fare per primi esperienza di ciò che poi potremmo trasmettere alle persone che si rivolgono a noi in qualità di terapeuti.

INTRODUZIONE ALLA TECNICA METAMORFICA

Siamo in un momento di grande cambiamento, intorno a noi e dentro di noi avvengono dei cambiamenti molto veloci e importanti e questo potente flusso di energia produce nell'uomo sensazioni di paura, stravolgimenti dell'equilibrio interno e caos.

Negli ultimi anni sono comparse molte tecniche per stimolare la crescita personale e la conoscenza di sé. Questi "strumenti" esterni ci permettono di trovare o meglio ri-trovare la nostra via individuale e il nostro equilibrio personale indispensabile per vivere consapevolmente le nostre vite. Il periodo prenatale (cioè il periodo di crescita di un bambino nel ventre materno) è una fase estremamente importante della nostra vita, è il momento in cui è avvenuta la nostra formazione non solo fisica ma anche psichica: è il periodo in cui si sono formati punti forti del nostro carattere ma anche le nostre debolezze.

Tutto ciò che un essere umano vive nel suo periodo prenatale (traumi, stress, paure) crea dei blocchi che sono alla base degli schemi che affiorano poi nella nostra vita attuale e condizionano i nostri pensieri, la nostra personalità e la nostra coscienza influenzando il nostro approccio generale alle varie situazioni della nostra vita. Questi blocchi si riflettono nella vita pratica della persona a livello di malattie fisiche, disturbi dell'equilibrio psichico ed emotivo, vari tipi di stress e disturbi comportamentali. La forza guaritrice è in questo caso l'energia vitale del ricevente, l'intelligenza innata dell'organismo e la sua capacità di rigenerarsi.

Si propone di smuovere i blocchi energetici ed emotivi che si sono formati dal periodo del concepimento alla nascita.



La Tecnica Metamorfica è fondata sul principio di liberazione dell'energia che alimenta i blocchi causati dagli stati di stress del feto e della madre dal momento del concepimento fino alla nascita, che sono fissati nelle zone riflessogene sui piedi, sulle mani e sulla testa corrispondenti alle zone della colonna vertebrale.

In queste parti del corpo è fissato tutto il periodo prenatale, dal concepimento (zona della giuntura dell'alluce – la prima vertebra cervicale) alla nascita (zona del tallone, parte bassa dell'osso sacro). Nelle zone riflesse è fissata la memoria di tutto il periodo di gestazione.

La tesi espone i principi ispiratori della Tecnica Metamorfica individuata dal naturopata inglese Robert St John durante la sua esperienza di riflessologo, una ricerca durata tanti anni che ha reso questo metodo sempre più sottile.

È uno sviluppo della riflessologia



E nasce dagli studi di un naturopata e riflessologo inglese, Robert St. John, che vi arrivò individuando dei “blocchi di energia” in particolari punti del corpo che collegò ai disturbi che i suoi pazienti gli segnalavano.

LA TECNICA METAMORFICA

Se hai già deciso di smettere di porre ostacoli alla tua vita

La Tecnica Metamorfica ti accompagna silenziosamente là dove le risposte ti aspettano da sempre, rispettando i tuoi tempi, i tuoi ritmi, ma soprattutto il tuo essere.....

Non c'è bisogno che ti concentri o che tu ci creda, è indispensabile che tu sia vivo perché la vita stessa è la grande guaritrice.

Se una farfalla partecipasse ad una corsa ad ostacoli, avrebbe molti vantaggi rispetto ad un bruco

Da ciò che siamo a ciò che possiamo essere e che siamo già.

Fino a poco tempo fa si pensava che il nascituro fosse una “massa psichicamente indifferenziata” sulla quale venivano a fissarsi le esperienze, i pensieri e le azioni solo dopo la nascita. Solo recentemente questa concezione statico/passiva è stata sostituita da una concezione dinamico/attiva orientata in senso evolutivo che vede il neonato, nel suo primo impatto con il mondo, portare con sé una serie di vissuti già organizzati e strutturati sui quali formerà lo sviluppo successivo dell’Io.

Robert St. John con la Tecnica Metamorfica, che affonda le sue radici nella Reflexologia Plantare, ha individuato il periodo della gestazione “iscritto” sulla zona di riflesso della colonna vertebrale e ha indicato un particolare trattamento su quest’area per sciogliere i traumi e liberare i blocchi nel tempo. Il bambino non ancora nato, nel grembo materno, è estremamente vulnerabile.

Le esperienze prenatali possono essere ricordate anche se il sistema nervoso centrale è molto rudimentale e potrebbero essere addirittura le memorie più influenti, proprio perché le prime (William R. Emerson).

Si è constatato che il potenziale di una vita umana si forma durante i nove mesi di gestazione.

In questo periodo certi eventi si cristallizzano sull’essere che si sta formando nel grembo materno.

La comprensione di questo principio, chiamato “Schema prenatale” offre un modo di cambiare questa struttura in direzione del miglioramento, attraverso uno sfioramento delicato a piedi, mani e testa, nei punti in cui è riflessa la colonna vertebrale.

La Tecnica Metamorfica nata dalla ricerca iniziata negli anni 50 dal naturopata inglese St John, con la sua semplicità, attiva una vera e propria metamorfosi trasformando schemi energetici che ostacolano la vera natura dell’essere umano, in modo non invasivo e dolce.

Egli intuisce che il periodo prenatale si riflette su alcune parti dei piedi, delle mani e della testa. Negli anni 70 ne viene ampliata la versione da Gaston Saint Pierre (1940-2011) attraverso lo studio e la ricerca sui “Principi Universali”.

Gaston aveva individuato nel lavoro di Robert una nuova modalità di auto guarigione e di realizzazione del potenziale umano che poteva essere facilmente integrato nella vita quotidiana. Durante la gestazione si gettano le fondamenta di quell’essere unico e irripetibile che ciascuno di noi è.

Gli eventi vissuti in quell’arco di tempo sono quelli che influenzano il nostro modo di essere e di comportarci. La Tecnica Metamorfica ha una visione olistica della realtà, guarda l’individuo nella sua interezza.



TUTTO È SPECCHIO DI QUALCOS'ALTRO

Se c'è un malore fisico può voler dire che c'è qualcosa della nostra vita che abbiamo bisogno di osservare e trasformare. La Tecnica Metamorfica si basa sul principio in base al quale tutto è specchio di qualcos'altro. Le cellule del nostro corpo sono impregnate di tutte le esperienze della nostra vita, incluso il periodo prenatale (dal concepimento alla nascita).

È l'insieme di queste memorie che può essere trasformato. “Di solito portiamo l'attenzione sulla realtà che ci circonda e siamo poco inclini ad osservare ciò che accade dentro di noi.

Per questo molto spesso tante percezioni e sensazioni rimangono inconscie. Quando una determinata esperienza della nostra vita quotidiana vibra con la memoria di un momento particolare del nostro vissuto fetale percepito come limitante, i pensieri, le emozioni e le credenze ad esso connessi, danno origine a schemi energetici che, se non riconosciuti e trasformati, si possono manifestare in malattie di vario genere e intensità sul piano mentale, emotivo, fisico e/o comportamentale” (tratto da: A.T.M.I. www.tecnicametamorfica.it).

Gli schemi energetici, dunque, si possono esprimere a diversi livelli ed è su di essi che la forza vitale agisce per operare gli opportuni cambiamenti di rotta.

Per esempio, sulla pianta del piede sono riflessi gli organi presenti nel corpo. Se una parte del piede è dolente, è possibile sapere quale o quali organi essa riflette. Inoltre essa ha delle corrispondenze con una fase precisa della gestazione e quindi col vissuto relativo a quel periodo. La persona si trasforma perché è viva: sente che è il momento di cambiare il suo panorama interno e ha bisogno di entrare maggiormente in contatto con se stessa. Questo desiderio di cambiamento può non essere completamente cosciente, ma è una risposta interiore al naturale procedere della vita verso la sua realizzazione.

La vita è il potere che guarisce, ma nel corso dei tempi abbiamo perduto la capacità di utilizzarlo. L'uomo di oggi ha bisogno di un catalizzatore che gli permetta di entrare in contatto con questa qualità e di risvegliarla.

Così come lo è la Terra, i praticanti della Tecnica Metamorfica sono dei catalizzatori.

“Il tempo è azione o cambiamento. Fino a quando si muove nel tempo l'uomo può essere sano, è malato nella misura in cui è bloccato nel tempo. Questo significa restare attaccati a un qualsiasi momento, sia che si tratti di cinque minuti fa, o di un elemento temporale vecchio di secoli.”

Robert St.John da *"Metamorfosi"*

Essere in grado di allentare nel soggetto la struttura tempo significa attivare il potenziale di cambiamento e di movimento e andare verso il momento presente. Si tratta dunque di permettere un abbandono della presa del tempo, una liberazione dagli arresti nel tempo a cui l'uomo è soggetto. La Tecnica Metamorfica offre un contributo unico alla trasformazione e alla realizzazione del nostro potenziale, sciogliendo i traumi e i "blocchi nel tempo" consentendo così alla forza vitale della persona di fluire in modo armonico. È uno strumento semplice dove la forza vitale e l'intelligenza innata della persona sono le sole responsabili del movimento di trasformazione. Il praticante svolge semplicemente il ruolo di catalizzatore di un processo di trasformazione del tutto naturale e "spontaneo". Il concetto alla base è che il periodo prenatale non è solo quello in cui si crea e si sviluppa il corpo fisico, ma in esso si pongono le basi dei difetti della struttura fisica e mentale. La Tecnica Metamorfica si basa sul fatto che il riflesso della colonna vertebrale sui piedi, mani e testa corrisponde anche al riflesso del periodo prenatale; ciò significa che tutto il lavoro effettuato sui riflessi di quest'area avrà effetto sugli eventi avvenuti prima e durante il periodo della gestazione che sono la sorgente delle nostre caratteristiche mentali e fisiche.



I piedi sono strutture delicate, fragili che portano tutto il peso del corpo consentendogli di spostarsi.



OSSERVIAMO I NOSTRI PIEDI

Se ci fermiamo un istante ad osservare i nostri piedi, il loro aspetto fisico è assai curioso, sono strutture delicate, fragili, che portano tutto intero il nostro peso. I piedi riflettono il nostro rapporto con il mondo e il nostro equilibrio interiore. Essi sono il nostro legame con la terra, un ponte tra le sfere superiori e la parte fisica e terrena del nostro essere.

All'inizio del secolo il dott. William Fitzgerald divise il corpo in dieci zone longitudinali, dalla testa alle estremità degli arti, attraverso le quali l'energia circola fino ai punti riflessi delle mani e dei piedi e sviluppò la terapia Zonale, ripresa da Eunice D. Ingham che in seguito creò la riflessologia, cioè un massaggio per compressione concentrato quasi esclusivamente sui piedi.

Dalle mappe si può vedere come le diverse parti del corpo sono raffigurate sui piedi: questi sono come uno specchio, il piede sinistro e il destro riflettono rispettivamente i lati sinistro e destro del corpo. L'alluce e le altre dita riflettono la testa, il cervello, gli occhi, il naso, la bocca, i seni frontali e le cavità mastoidee. Le piante dei piedi riflettono gli organi interni e la struttura ossea; i talloni riflettono la regione pelvica comprendente gli organi di riproduzione e di eliminazione; la cresta ossea nella parte interna dei piedi, dalla prima articolazione dell'alluce fino all'osso del tallone, riflette la colonna vertebrale. Secondo la Tecnica Metamorfica l'angolo superiore esterno delle unghie dell'alluce riflette la ghiandola pineale e quello inferiore la ghiandola pituitaria. Una linea che passa sulla parte superiore della cavaglia, dal malleolo interno al malleolo esterno, indica la regione riflessa della cintura pelvica. È interessante notare che esistono molte mappe diverse, con leggere varianti sulla posizione dei punti riflessi; tuttavia quale che sia la mappa utilizzata, il trattamento risulta efficace.

Possiamo dunque concludere che l'essenziale della guarigione consiste, attraverso il tocco metamorfico, nel liberare le energie e che è la stimolazione dell'energia, anziché di un punto preciso, ad attuare il potere di guarigione.

La riflessologia dimostra come i piedi rispecchino il corpo e agisce con lo stesso principio: tutto avviene per riflesso del sistema nervoso. Gli impulsi generati dalla pressione esercitata su punti o zone riflessogene viaggiano attraverso il sistema nervoso autonomo, che controlla, attraverso i riflessi, l'azione involontaria degli organi interni, visceri, ghiandole, vasi.

Da qui l'idea che sia il sistema energetico presente in ciascuno di noi a renderci capaci di guarire noi stessi. La fisica spiega lo stesso fenomeno in altro modo: nella straordinaria complessità del meccanismo del corpo umano, ogni cellula è un ologramma contenente il sapere di tutte le altre cellule e per conseguenza di tutto l'essere.

Riflettono il nostro rapporto con il mondo e il nostro equilibrio interiore.

Sono il legame con la terra, un ponte fra la parte spirituale e fisica del nostro essere.



LA RIFLESSOLOGIA PLANTARE

La riflessologia plantare viene catalogata sotto la voce “approccio complementare”, insieme a molte altre tecniche non invasive naturali, tutte atte ad aiutare l’uomo a ritrovare nella sua natura e con l’aiuto di essa, l’energia di cui dispone ma di cui non conosce l’esistenza e con la quale ha perso ogni contatto. L’intento è quello di aiutare l’individuo a ritrovare, o meglio a riscoprire la propria integrità fisica e spirituale per riconquistare il suo stato di benessere psicofisico.

Se ci capita di accusare una percossa, la nostra naturale reazione è quella di massaggiare la zona colpita per lenire il dolore, se siamo tesi e se abbiamo mal di testa porteremo le mani alle tempie o agli occhi, cercando con uno sfioramento, un tocco o un tocco oppure con una pressione, di alleviare il disturbo. Ciascuna di queste azioni è riflessologia.

La riflessologia è una tecnica antichissima che dopo un lungo letargo si è risvegliata all’improvviso in occidente facendosi strada tra una miriade di tecniche atte a ricreare nell’uomo, tartassato dal progresso, quelle energie vitali insite nella sua natura e che dalla natura stessa possono venire rigenerate. La riflessologia plantare dei giorni nostri fu infatti casualmente ripresa nei primi anni del Novecento dal Dott. William H. Fitzgerald 1872 - ? (otorino-laringoiatra), il quale si accorse che le persone che avevano subito un intervento chirurgico sopportavano meglio il dolore se prima erano state in qualche modo sottoposte a pratiche di massaggio ai piedi e alle mani.

Da quest’osservazione codificò le prime corrispondenze di carattere anatomico creando una mappa delle “zone riflesse” ancora oggi mantenuta valida dai riflessologi, naturopati ed alcuni medici.

Gli organi sensoriali interni ed esterni forniscono dati ai centri nervosi superiori attraverso i nervi sensitivi; i centri nervosi dirigono in seguito la risposta a questi messaggi attraverso i nervi motori sino ai muscoli. Il sistema nervoso e la pelle hanno origine dal foglietto embrionale esterno chiamato ectoderma. Questo fatto è particolarmente importante in quanto la pelle e il sistema nervoso, avendo la medesima origine, sono intimamente legati. Ed è proprio in virtù di questo legame che, allorché si va a massaggiare la pelle, si agisce in profondità sul sistema nervoso.

Il piede rappresenta anche, oltre alle caratteristiche neurologiche, un punto focale del sistema circolatorio e vascolare.

La pianta del piede è come una spugna la quale viene compressa ad ogni passo ed è la prima spinta che porta il ritorno circolatorio verso l’alto. La circolazione infatti, è costituita da un impulso arterioso che, diretto verso il basso, può essere facilitato dalla forza di gravità ed è apportatore di nutrimento ai tessuti e dà un ritorno venoso che avviene contro la forza di gravità. Pertanto tutto ciò che determina un riflesso in generale e una stimolazione dei punti riflessi in particolare, è un attivante di una pompa importantissima, il piede, che viene considerato il cuore periferico.

Appare chiaro che un massaggio delle estremità inferiori crea innegabilmente un effetto benefico per tutto l'organismo e la stimolazione di queste aree può ripristinare la funzionalità, dal punto di vista energetico e circolatorio.

Chi si accosta alla riflessologia deve avere ben presente che non esiste la singola malattia, esiste invece l'uomo ammalato nella sua totalità, ed è in questa ottica che bisogna sempre iniziare un trattamento riflessologico.

Nel corso di questo lavoro, è stato per me interessante e significativo, verificare con concretezza l'efficacia che poteva avere il massaggio riflessologico, in aggiunta al Massaggio Metamorfo, all'uso dei fiori di Bach e della fitoterapia.

Peraltro le persone erano molto gratificate dal contatto manuale e fisico previsto da questa tecnica. La nostra società sempre più, tende a condurci verso la repressione di ogni forma di contatto fisico che in questo ambito viene in parte rivisto e rivalutato.



ROBERT ST JOHN

Dopo aver studiato Naturopatia ad Edimburgo, Robert St. John (1914-1996) lavora a Londra in istituti pubblici per persone disabili, in qualità di naturopata e terapeuta del metodo Bates per il miglioramento della vista. Dopo diverso tempo la sua attenzione è attratta dalla riflessologia plantare. Studia in modo profondo le varie mappe utilizzate dalle scuole europea e americana fino a crearne una propria. Uomo dotato di grande intuito, si rende conto che molti dei disturbi manifestati dai pazienti e presenti sulle relative zone riflesse dei piedi, sono riconducibili alla presenza di cristallizzazioni o blocchi energetici, in corrispondenza dei riflessi spinali, ovvero lungo tutta la cresta ossea del piede. Gli è chiaro, tra l'altro, che è la persona stessa a determinare lo squilibrio che risulta essere, nel tempo, responsabile di malattie più o meno gravi. Comincia, così, a lavorare esclusivamente sui riflessi spinali (o riflesso della colonna vertebrale) ottenendo ottimi risultati, che si rivelano essere però non permanenti, dal momento che le persone, a distanza di tempo, tornano a richiedere le sue prestazioni terapeutiche per lo stesso malessere.

Esiste una netta distinzione fra la Riflessologia e la Tecnica Metamorfica.

Lo scopo della Riflessologia è di provocare dei cambiamenti nel corpo, principalmente sul piano fisico. La Tecnica Metamorfica lavora altrimenti, e lascia alla forza vitale di operare il mutamento nel paziente. Il riflessologo può lavorare specificamente su aree corrispondenti a malattie che egli tenta di alleviare, mentre il praticante metamorfico, lasciando da parte i sintomi delle malattie, lavora sempre sullo schema prenatale in quanto area che rappresenta l'epoca in cui le nostre forze e le nostre debolezze si sono inizialmente stabilite. Con questo metodo si possono produrre dei cambiamenti ai vari livelli: mentale, emotivo, comportamentale ed anche fisico. Il praticante si concentra su di una struttura atemporale e sulla forza vitale che vi scorre dentro. Non è il territorio dei sintomi e delle malattie che egli osserva, ma la vita stessa. Le variazioni nel flusso energetico e lo stato di coscienza durante la gestazione creano le caratteristiche con cui noi viviamo la nostra vita adesso. A questo fatto è collegata la relazione del periodo di gestazione con la colonna vertebrale e si comprende come le situazioni di stress insorte in questo periodo si manifestino a livello spinale estendendosi di lì all'interno del corpo. Poiché il periodo di gestazione fa parte del passato, ne consegue che il lavoro della Tecnica Metamorfica riguarda quel tempo: ma il tempo non è qualcosa di lineare e gli eventi del passato sono ancora con noi. Allentando la struttura del tempo, la forza vitale del paziente può modificare le caratteristiche formatesi nel passato (che sono ancora attive) e scioglierle, creando così una maggiore libertà interiore.

In questo modo la capacità del paziente di guarire se stesso è veramente all'opera.

LA DOTTRINA DELLE CORRISPONDENZE

Corpo e mente sono inscindibili, il corpo fisico e le funzioni mentali sono in relazione con il principio vitale che li permea, sono un tutto unico. La Tecnica Metamorfica si è ispirata alla Dottrina delle Corrispondenze, formulata da Emmanuel Swedenborg, maestro spirituale svedese vissuto nel XVIII secolo. Secondo questa teoria, ogni oggetto naturale corrisponde a un fatto o a un principio spirituale e ne è il simbolo. Si può quindi stabilire uno stretto rapporto tra qualità spirituali e forme materiali, le prime considerate come archetipi delle seconde.

Questo principio è perciò applicabile quando prendiamo in considerazione i tre modi primari in cui la vita si manifesta nell'uomo: come energia, come pensiero e come emozioni.

Essi corrispondono alle tre strutture cellulari di base del corpo umano: tessuti duri, tessuti molli e fluidi. Il Principio delle Corrispondenze ci fornisce quindi una mappa per approfondire la nostra conoscenza. La struttura ossea del corpo, quindi il tessuto duro, è la struttura primaria composta di tutti i fattori che sono serviti al formarsi della nuova vita al momento del concepimento ed esprime ciò che noi siamo, riflette il modello di formazione delle nostre vite, o schema prenatale. La spina dorsale è il pilastro del corpo, è la colonna centrale dell'ossatura e sostiene tutto lo scheletro; da essa è costruito il resto delle strutture ossee che danno la forma e la definizione dell'essere umano. È nella spina dorsale che si formano i blocchi che ostacolano il libero fluire del flusso vitale.

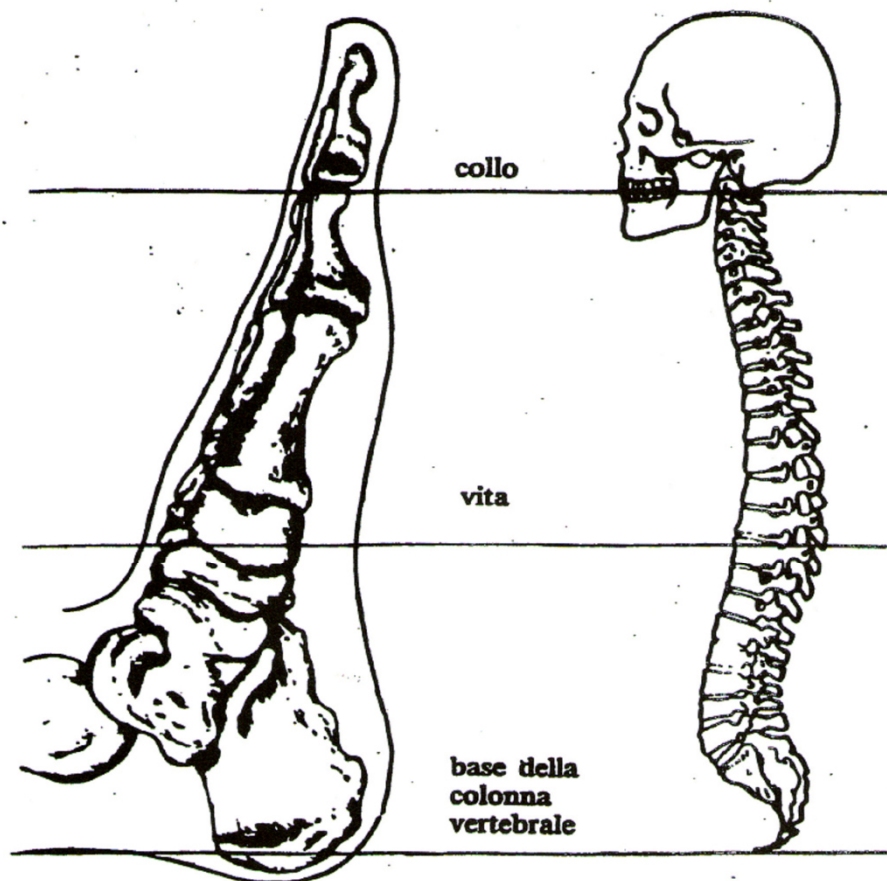
I blocchi sono la sorgente dell'energia caotica che si irradia dalla spina dorsale entro gli organi del corpo, causando disturbi e malattie. Alla linea verticale della colonna si possono aggiungere tre linee orizzontali, una nel capo a livello dell'arcata dentale superiore, una a livello della vita e l'ultima alla base della colonna vertebrale.

Queste linee corrispondono alle tre azioni primarie che compiamo sempre: pensare, fare, andare. La persona carente è disturbata in una o nell'altra di queste tre attività. Quando si applica la Tecnica Metamorfica se la motivazione è debole si tratta la testa, se lo è la capacità di azione si trattano le mani, sui piedi si lavora sempre. Si trattano queste tre zone anche rispetto a problemi fisici (ad esempio: per infezioni alle vie urinarie, si tratta la zona della pre-nascita, corrispondente all'area pelvica). Con il lavoro sulla testa si libera la capacità del soggetto di usare la propria intelligenza nel riorientare il suo schema di benessere, come appena specificato, si applica se la motivazione è debole. Nei riflessi delle mani si libera la capacità di gestire i propri problemi e di agire nella vita concretizzando i propri obiettivi.

I piedi si trattano sempre perché rappresentano la capacità di muoversi e quindi l'azione.

In ogni funzione ben equilibrata ci serviamo quasi simultaneamente di queste tre aree di comunicazione: ispirazione iniziale, esecuzione e azione.

Il centro del movimento si estende dal bacino alle gambe e ai piedi. Il trattamento ai piedi mette a fuoco il processo di cambiamento dentro di noi: esso può influenzare la maniera in cui ci muoviamo nel mondo e il nostro modo di sentire nei confronti della direzione che prendiamo. Il centro del movimento corrisponde anche agli stadi della pre-nascita e della nascita nello schema prenatale (l'efferente), i quali sono collegati con il nostro comportamento sociale e la nostra capacità di rispondere. Nella parte alta del corpo troviamo il centro dell'azione che si estende dalla colonna vertebrale (dall'inizio della prima dorsale all'8a/ 10a vertebra toracica) alle spalle, le braccia e le mani: è attraverso questo centro che esprimiamo le nostre qualità di esecuzione, di creatività e di capacità di dare e anche il modo in cui viviamo e gestiamo la nostra vita. Le spalle rappresentano l'energia dell'azione a un livello interno, perché è qui dove noi portiamo i nostri pesi o accumuliamo sensi di colpa relativi ad azioni passate.



Cresta ossea sul lato interno del piede corrispondente alla colonna vertebrale

Le mani sono il canale di comunicazione con gli altri.



Le mani, espressione del nostro ruolo nel mondo, riflettono il desiderio di coinvolgerci o meno in ciò che stiamo facendo. Con il lavoro sulle mani si liberano sia la capacità di agire all'interno della corrente del mutamento, sia i nostri sentimenti riguardo al nostro scopo nella vita.

Il centro dell'azione corrisponde anche allo stadio del post-concepimento (l'affidente), agli aspetti introvertiti e personali del nostro essere.

La testa viene considerata il centro della pianificazione. Qualsiasi azione noi intraprendiamo, parte dal cervello ed è diretta nel corpo mediante il sistema nervoso centrale o autonomo. Attraverso il nostro cervello proiettiamo i nostri pensieri nel mondo e riceviamo idee e pensieri degli altri. La testa è un importante centro di comunicazione attraverso cui percepiamo il mondo per mezzo degli organi di senso, vista, udito odorato e gusto.

Il modo in cui concepiamo la nostra esistenza e il nostro rapporto con il mondo è anch'esso collegato con questo centro di pianificazione.

La testa è il canale con il cielo



Il lavoro sulla testa ci aiuta a liberare la nostra capacità di pensare, di governare la nostra vita e di prendere delle iniziative all'interno della corrente di mutamento attivata dalla Tecnica Metamorfica applicata ai piedi. Il centro del pensiero corrisponde alle fasi di pre-concepimento e concepimento e alla facoltà di ricevere e interpretare intuizioni e conoscenze.

È attraverso la testa che siamo in contatto con l'energia celeste.

Con questi tre centri di attività noi esprimiamo noi stessi. Ad esempio i nostri sentimenti emanano dal nucleo del nostro essere e noi li esprimiamo verso l'alto e fuori per mezzo della testa, usando gli occhi e la bocca, la voce, le parole e i baci; verso l'esterno per mezzo delle braccia e mani, toccando, accarezzando, confortando; verso il basso esprimiamo i nostri sentimenti per mezzo del bacino nell'atto dell'amore con cui diamo, condividiamo e comunichiamo.

I lati destro e sinistro del corpo corrispondono ai due differenti aspetti della nostra natura, il maschile e il femminile. Nel cervello essi sono invertiti poiché vi è un incrocio nel sistema nervoso a livello del collo. Il lato destro del cervello e il lato sinistro del corpo rappresentano il femminile il quale è ricettivo, intuitivo, irrazionale, inconscio. È l'aspetto dell'energia creativa, del mondo interiore. Disturbi a questo lato del corpo possono avere a che fare con un conflitto nella parte femminile del nostro essere. Può anche riferirsi alle energie creative e intuitive, come pure alla capacità di ricevere. Il lato sinistro del cervello e il lato destro del corpo riflettono l'aspetto maschile: questo è l'aspetto intellettuale, conscio, estroverso, logico che la maggior parte di noi usa nella vita di tutti i giorni. Poiché riflette l'energia maschile, nelle donne può rappresentare il conflitto riguardo all'integrazione del maschile nel proprio femminile. Disturbi a questo lato del corpo hanno anche a che fare con il mondo esterno, i problemi pratici e la capacità di dare. La struttura ossea rappresenta lo schema primario con cui iniziamo la vita al concepimento, ma essa contiene anche i tratti ereditati, gli schemi karmici e tutti gli altri fattori che sono imposti o attratti nella nuova vita. La spina dorsale è il centro di questa struttura su cui è iscritto lo schema prenatale che è il punto focale della Tecnica Metamorfica. Il resto dello scheletro è l'estensione del principio di base nelle tre forme di espressione suddette in cui si esplica: pensare, fare e muoversi.

Principi espressi nella testa, nelle spalle e nel bacino

Le *ossa* esprimono ciò che noi siamo, sono la nostra base, la struttura su cui siamo costruiti, manifestazione fisica dell'energia che è entrata in noi al momento del concepimento. Per potersi manifestare, la vita ha bisogno di una forma: il nostro scheletro.

Nell'uomo possiamo vedere una corrispondenza tra la struttura ossea e l'aspetto energetico del nostro essere; infatti le ossa hanno la struttura atomica più compatta di tutto il corpo e quindi la più condensata forma di energia.

Abbiamo visto che c'è corrispondenza tra la struttura ossea e l'aspetto energetico del nostro essere. Una frattura o un trauma in questa struttura indica un profondo conflitto interiore, spesso a livello inconscio.

I *tessuti molli* sono la pelle, la carne, gli organi, i nervi e i muscoli e si possono collegare alla terra. Corrispondono all'aspetto mentale e rispecchiano il continuo processo di cambiamento che si svolge dentro di noi. I muscoli sono il mezzo per far muovere la struttura dei tessuti duri: analogamente il nostro aspetto mentale ci permette di muoverci e di cambiare in accordo con la nostra intuizione e comprensione. I tessuti molli danno un quadro delle nostre caratteristiche più profonde, dei nostri traumi e delle nostre esperienze. La memoria di avvenimenti passati si solidifica nei nostri tessuti e causa veri e propri cambiamenti nella nostra forma fisica. I tessuti molli consentono il movimento, ma sono i fluidi che gli imprimono la direzione.

Infine *i fluidi* del corpo (sangue, acqua e linfa) esprimono l'energia e la spinta del nostro sé mentale ed emotivo, scorrono attraverso tutto il nostro organismo e lo permeano, influenzando sulla nostra salute e sull'equilibrio. Sono paragonabili agli oceani e ai fiumi sul nostro pianeta. Quando siamo eccitati, un cambiamento immediato si verifica a livello dei fluidi. Circa il 90% del corpo è costituito da fluidi, soprattutto acqua, che agiscono come un grande mare interno con onde e correnti che ne determinano la direzione.

I fluidi corrispondono al nostro aspetto emotivo.

La parola "EMOZIONE" (dal latino E-MUOVERE) significa far uscire; le nostre emozioni esprimono la direzione del processo di cambiamento dentro di noi e gli danno impulso e scopo.

Potremmo dire che una delle ragioni per cui ci troviamo al mondo è di espandere la nostra coscienza: è il nostro aspetto emotivo a imprimere la direzione all'espansione del nostro essere verso una maggiore comunicazione tra i suoi livelli

I tessuti duri sono resi mobili dall'azione dei tessuti molli e il movimento è ordinato perché vi è implicito un senso di direzione.

Il nostro aspetto energetico è alla base del nostro aspetto mentale ed emotivo, allo stesso modo in cui le ossa sono il sostegno della carne e dei fluidi.

Crescendo in consapevolezza, il nostro essere si espande e noi cominciamo a funzionare maggiormente ai livelli superiori di spirito, intelligenza ed estasi (cioè come espressione della capacità umana di andare al di là delle sue limitazioni razionali).

Il principio delle corrispondenze ci fornisce una mappa per leggere quanto succede in noi.

“Problemi muscolari rispecchiano inerzie nella mobilità mentale.

Disturbi di cuore indicano che un aspetto della mente è in conflitto con la capacità di permeare la struttura di nutrimento vitale, penetrando ogni cellula con l'elemento “VITA”.

Disturbi di fegato derivano da un'inibizione del principio di azione nella capacità di sostenere la vita.

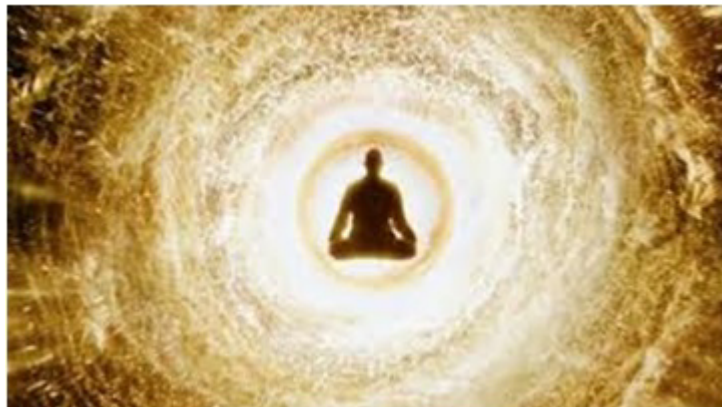
Disturbi di vescica rivelano un conflitto con la capacità di liberarsi dei fattori emotivi del passato.

L'indurimento delle arterie corrisponde ad un atteggiamento rigido verso il libero fluire dei sentimenti”.

Ogni cellula contiene l'intero disegno di tutta la coscienza del corpo ed è in grado di essere, nei limiti della sua capacità l'intera persona. Ogni cellula ha una memoria e la coordinazione della memoria dipende dalla salute del corpo nella sua interezza e dalla qualità del sistema nervoso. I blocchi dello schema prenatale interferiscono con la funzione dei tessuti molli del corpo e quindi con la loro funzione e attraverso tutto ciò con la qualità della mente. La struttura primaria delle ossa rimane come fu creata al momento del concepimento. La struttura secondaria dei tessuti molli viene influenzata e modificata dalla struttura primaria e anche dal modo in cui noi la usiamo e la trattiamo. I fluidi sono sotto l'influenza del principio della vita in noi, l'energia primaria per quanto modificata sia dalla struttura primaria delle ossa, sia da quella secondaria dei tessuti molli.

In questo modo l'organismo è considerato come un insieme integrato.

Quando qualcosa non va in una parte o in una funzione, sono il corpo e la mente come un tutto unico che non vanno. Un'imperfezione nella struttura primaria dello schema prenatale modifica e inibisce la vita, la tecnica prenatale può modificare questa struttura allentando e liberando i blocchi nel tempo che sono stati fattori di inibizione del libero flusso della coscienza.



La vita comincia nel momento del concepimento quando si forma la prima cellula



DA DOVE VENIAMO?

L'ovulo e lo spermatozoo sono parti della madre e del padre. Al concepimento si uniscono per produrre una singola cellula che contiene l'eredità genetica di entrambi i genitori. Questa cellula, lo zigote, passa quindi attraverso una serie di trasformazioni, per cui un nuovo organismo completo trae origine da parti dei genitori e questo nuovo individuo avrà proprietà particolari quali il colore degli occhi, la forma del naso, il tipo di sangue e così via, in gran parte determinati dai geni ereditati dai genitori attraverso l'ovulo e lo spermatozoo.

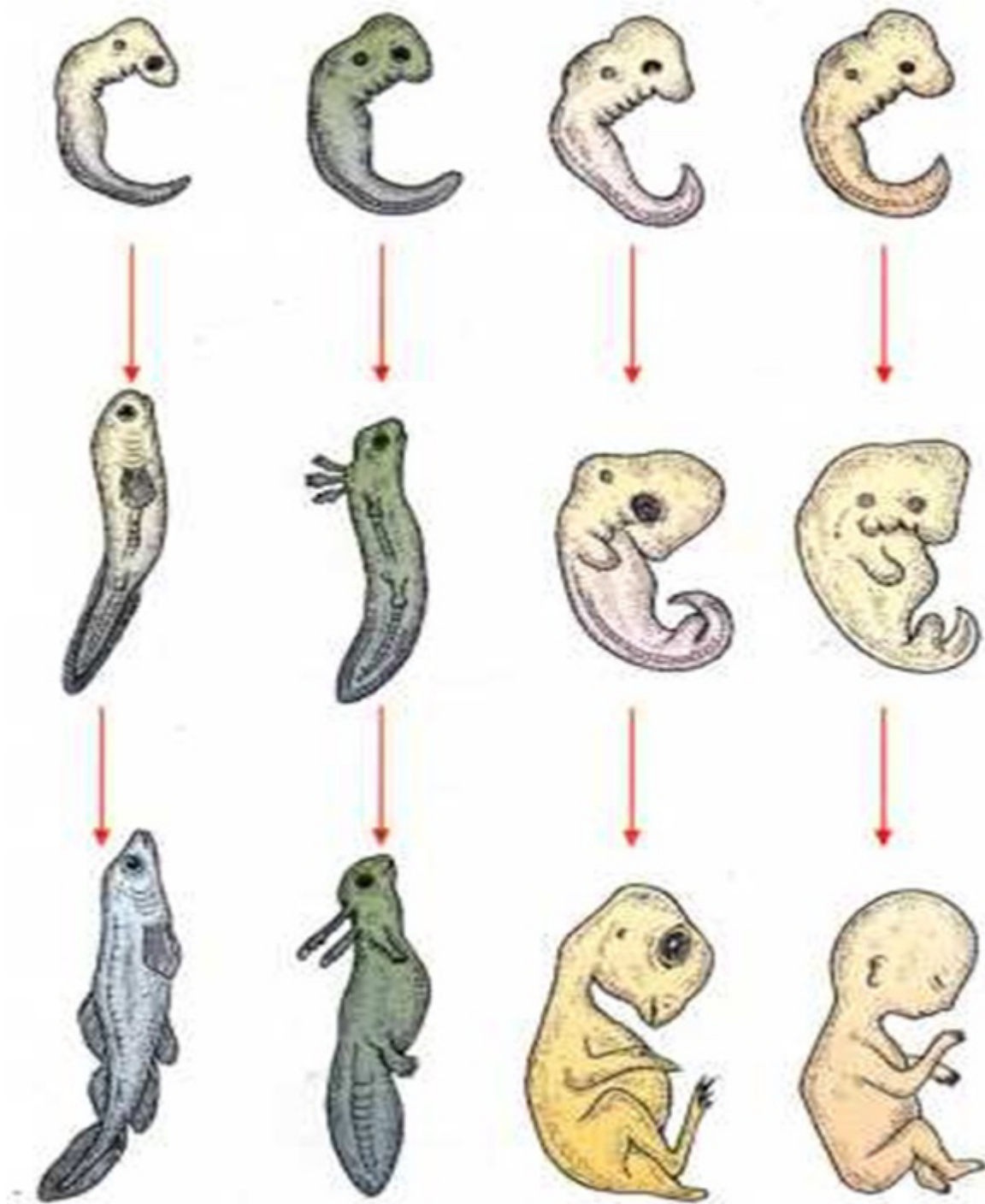
Ciascun individuo ha dunque due filoni di eredità: le proprietà generative universali responsabili di processi quali l'embriogenesi, la guarigione e le caratteristiche portate dai geni che giungono a espressione attraverso il processo vitale di trasformazione. Tale eredità collega l'individuo a tutti gli altri esseri così che si può dire che tutti gli organismi condividono lo stesso potenziale per manifestare l'"intelligenza" vivente. Nell'embriogenesi essa si manifesta nella trasformazione ordinata dell'embrione durante il suo sviluppo, prima della suddivisione cellulare dello zigote, poi nella progressiva emergenza di un ordine spaziale, via via che le cellule si organizzano in schemi e creano strutture, ognuna al proprio posto e funzionanti insieme come un tutto integrato. Da quella prima cellula l'embrione umano passa attraverso vari stadi di sviluppo.

Nell'embriologia tradizionale l'embrione si presenta come un semplice filamento che poi si estende sia longitudinalmente che lateralmente. Vi è una scuola di pensiero che mette questa crescita in relazione con lo sviluppo della coscienza e definisce la crescita longitudinale "sviluppo cefalo-caudale" e la crescita laterale "sviluppo prossimo-distale".

Lo sviluppo cefalo-caudale è il movimento del cervello fino alla base della colonna vertebrale in un'espansione verticale.

Lo sviluppo prossimo-distale è una espansione verso l'esterno, un movimento della colonna vertebrale, quale centro del corpo, all'esterno attraverso le membra.

Un terzo sviluppo è espresso nella teoria della **ricapitolazione** secondo la quale l'embrione, per stadi successivi, ricalca altre forme di vita, dal pesce, all'uccello, al mammifero.



Questo sembrerebbe indicare che, in termini di coscienza, non soltanto l'evoluzione dall'unità, ma anche l'intero processo evolutivo sono presenti nell'embrione attraverso i geni e che l'evoluzione dell'uomo riflette tutte le altre forme di vita. Osservando le diverse maniere in cui la coscienza si evolve durante la crescita dell'embrione, possiamo capire più pienamente noi stessi, quali siamo ora. Quanto detto si ricollega anche con ciò che nella Tecnica Metamorfica chiamiamo "schema prenatale". Ricordando che il movimento cefalo-caudale della coscienza nell'embrione va verso il basso, dalla testa alla base della colonna, individuiamo il punto riflesso del concepimento all'inizio della colonna vertebrale e quello della nascita alla base di essa.

Il movimento prossimo-distale, dalla colonna verso l'esterno e l'estremità, può essere considerato da un punto di vista, quello del bambino che dal ventre esce nel mondo, o quell'energia che muove dal centro alla periferia per mezzo della testa, delle mani e dei piedi, nelle funzioni del pensiero, dell'azione e del movimento.

La crescita del feto da una singola cellula a un essere umano completamente formato è un processo di evoluzione straordinario. Lo schema prenatale di Robert St. John abbraccia non soltanto lo sviluppo fisico ma anche quello della coscienza nel grembo materno.

*Dal momento del concepimento fino alla nascita il corpo si forma e si evolve
Passa attraverso lo zigote, la cellula iniziale, all'embrione in cui la vita prende forma, fino al feto.
Che cresce*



Le strutture fisiche, mentali ed emotive si stabiliscono durante il periodo di gestazione, cioè nei nove mesi fra il concepimento e la nascita.



LO SCHEMA PRENATALE

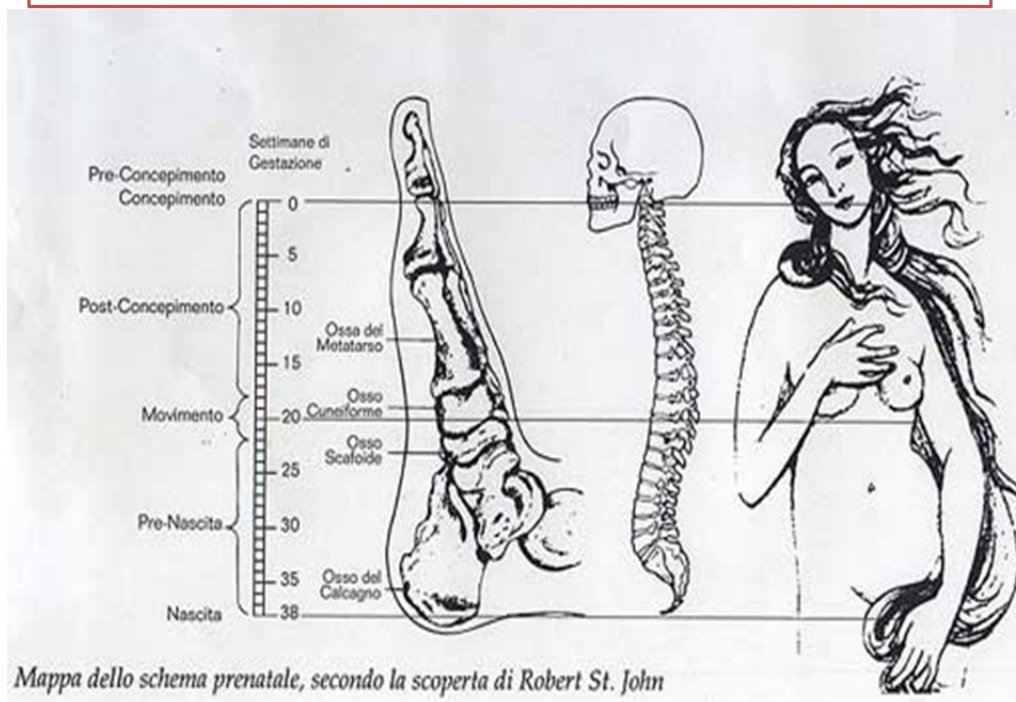
La struttura ossea riflette gli schemi prenatali e influenza le altre parti del corpo.

La colonna registra lo schema prenatale e ne irraggia lo stato di disturbo. Tutti gli organi collegati con la particolare zona della colonna saranno in uno stato di disarmonia che potrà produrre una malattia. Si distinguono cinque punti di riflesso della spina dorsale in cui si trova molto spesso una concentrazione molto marcata di energia caotica, cioè di un'energia bloccante, di "NON AZIONE". I blocchi nel tempo possono produrre conseguenze a livello fisico, mentale o nel comportamento che si diversificano in base al periodo in cui si è verificato il blocco.

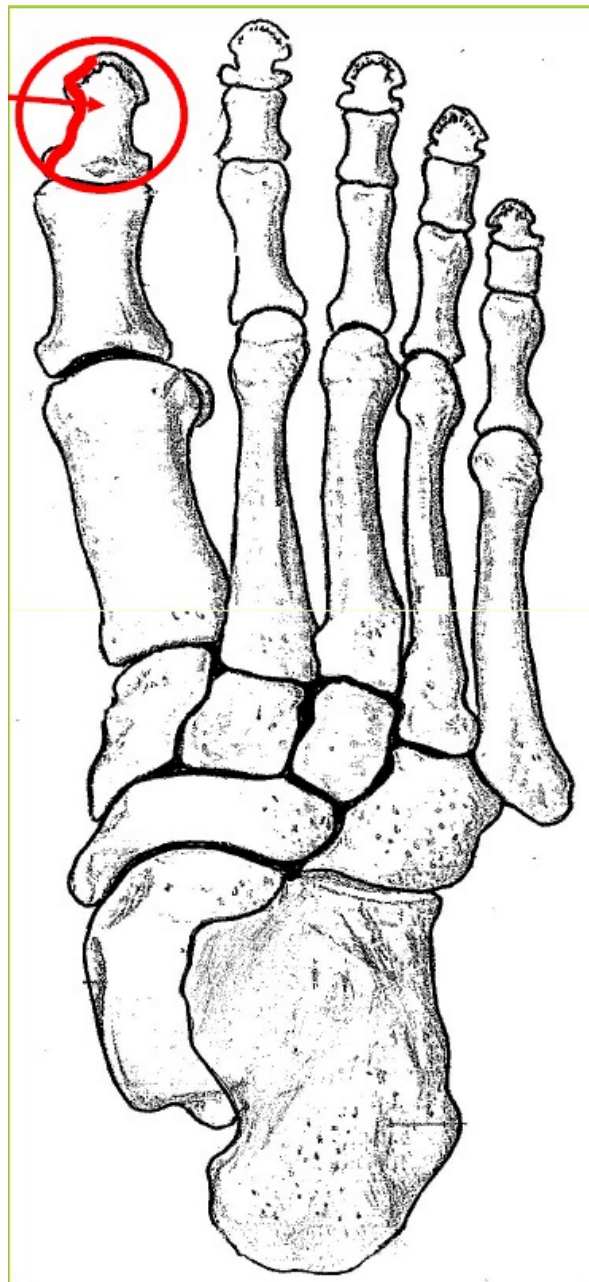
La storia di queste trasformazioni si iscrive sull'asse portante della vita, sulla colonna vertebrale, il midollo spinale



I punti del riflesso della colonna vertebrale in relazione allo schema pre-natale

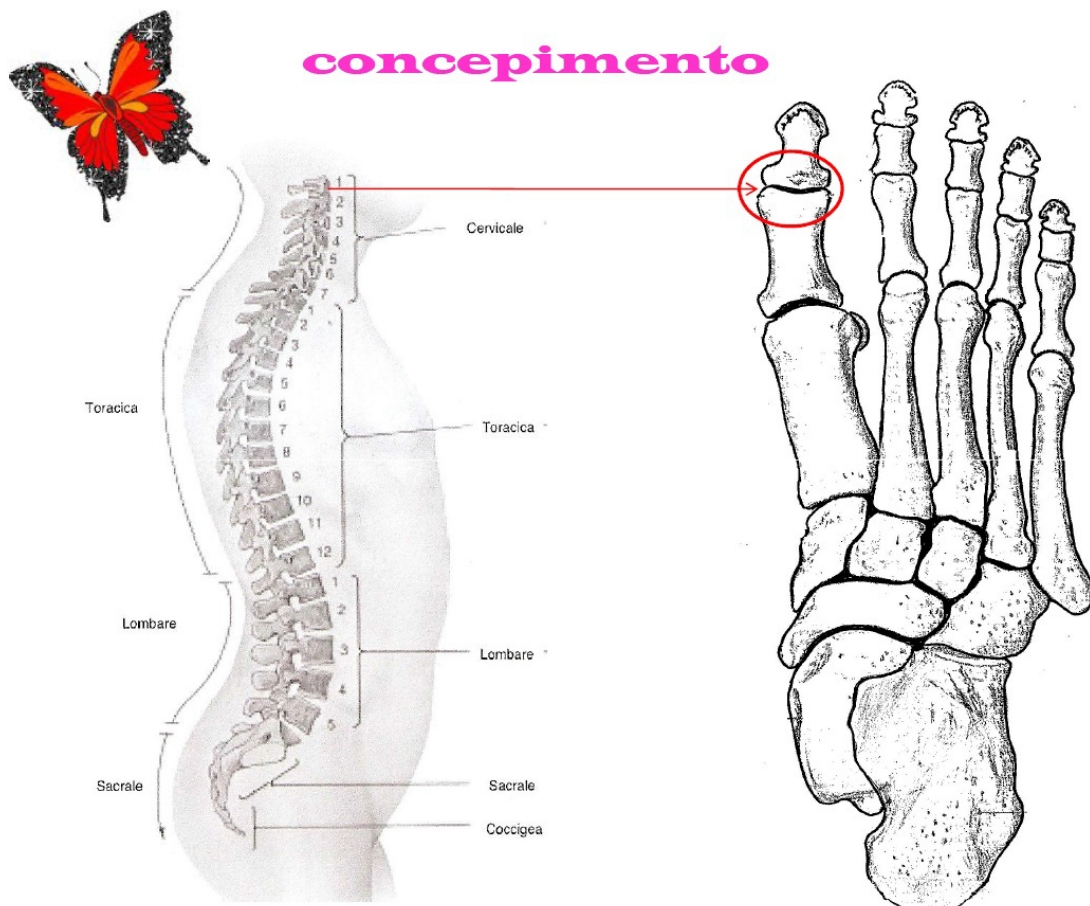


- il **PRECONCEPIMENTO** – è il periodo che comprende tutti gli eventi che conducono al concepimento. La zona riflessa sul piede si trova tra la punta dell'alluce e l'articolazione interfalangea dove troviamo il punto riflesso della testa contenente gli aspetti cerebrali, intellettuali e mistici del nostro essere. L'effetto di questi blocchi riguarda la testa e in modo particolare il cervello che può manifestare le più diverse forme di disarmonie, da patologie del sistema nervoso a varie forme di ritardo mentale, oppure si possono avere conseguenze comportamentali, dal genio, ai comportamenti violenti in caso di squilibri estremi.

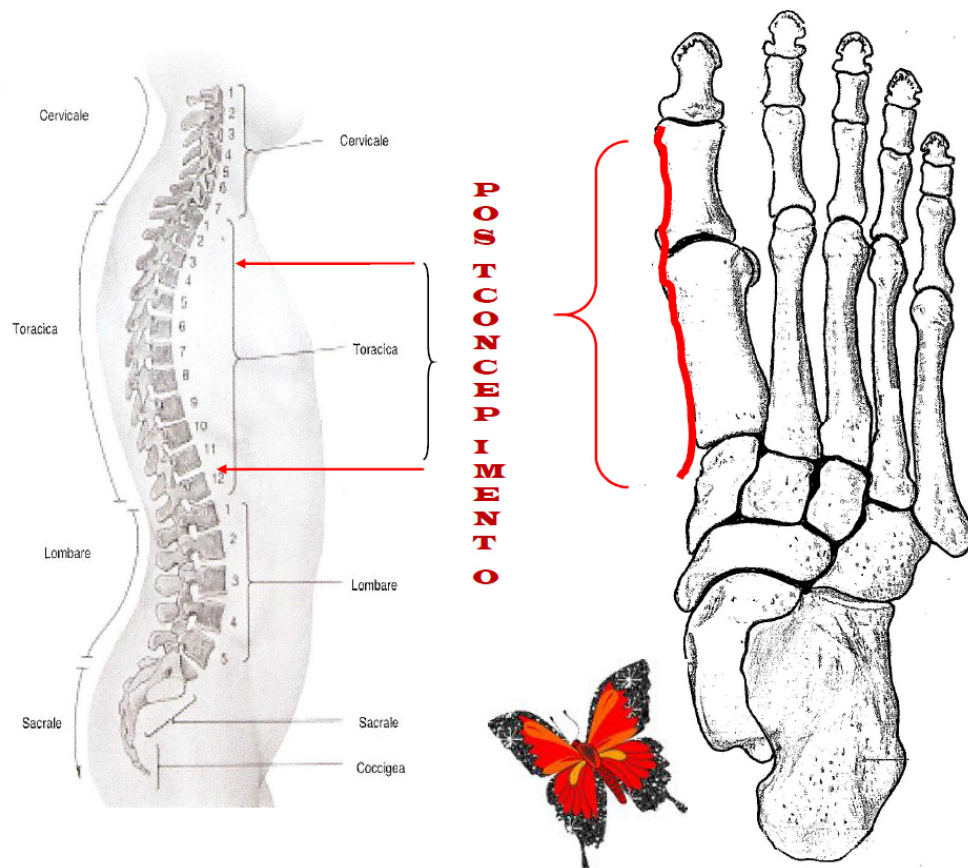


- il **CONCEPIMENTO** – è l’istante in cui lo spermatozoo penetra nell’ovulo, è il primo momento fisico della vita del nascituro, in quell’istante tutti gli elementi che andranno a far parte della nuova vita convergono in una singola cellula e in un singolo momento di tempo, convergono fattori fisici e immateriali. Nel periodo della gestazione questa fase arriva fino alla sesta settimana. La zona riflessa sul piede si trova tra l’articolazione interfalangea dell’alluce e l’articolazione metatarso-falangea (l’attaccatura dell’alluce). L’effetto fisico dei blocchi energetici in fase di concepimento si manifesta tra la sommità della colonna vertebrale e la settima cervicale. Lo squilibrio può essere di intensità molto forte o lieve e a livello mentale si può arrivare alla creazione di uno schema psicotico o arrivare alla creazione di uno schema nevrotico nella fase della PRENASCITA, oppure solamente una paura vaga in quanto non vi è ancora una forma nello schema della vita.

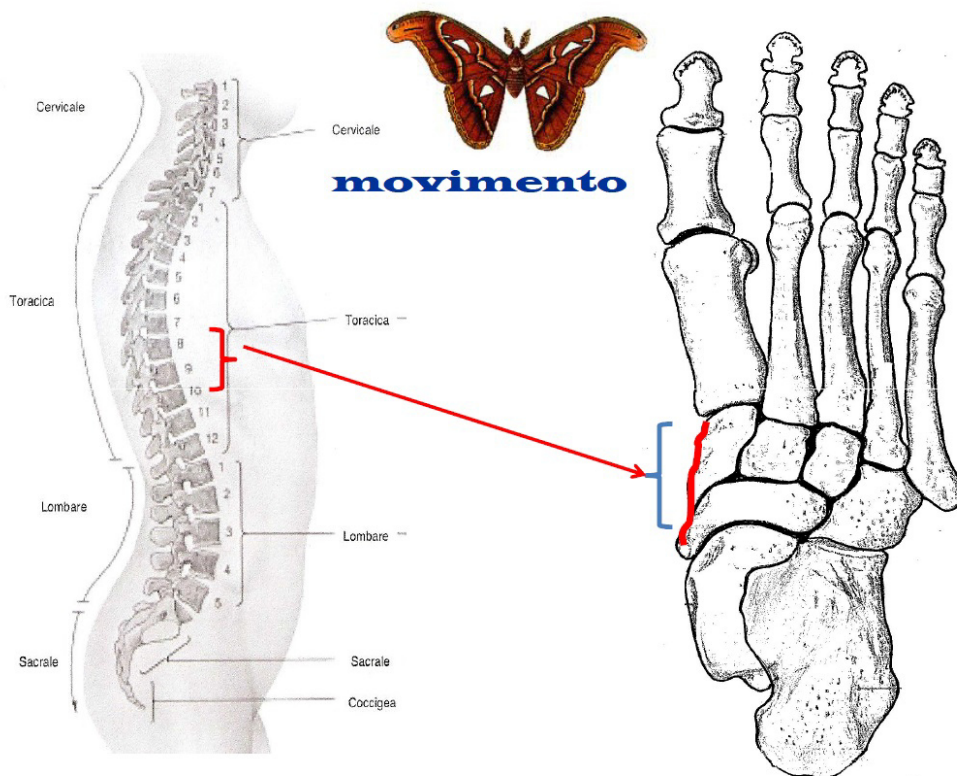
A livello comportamentale la persona può tendere all’isolamento.



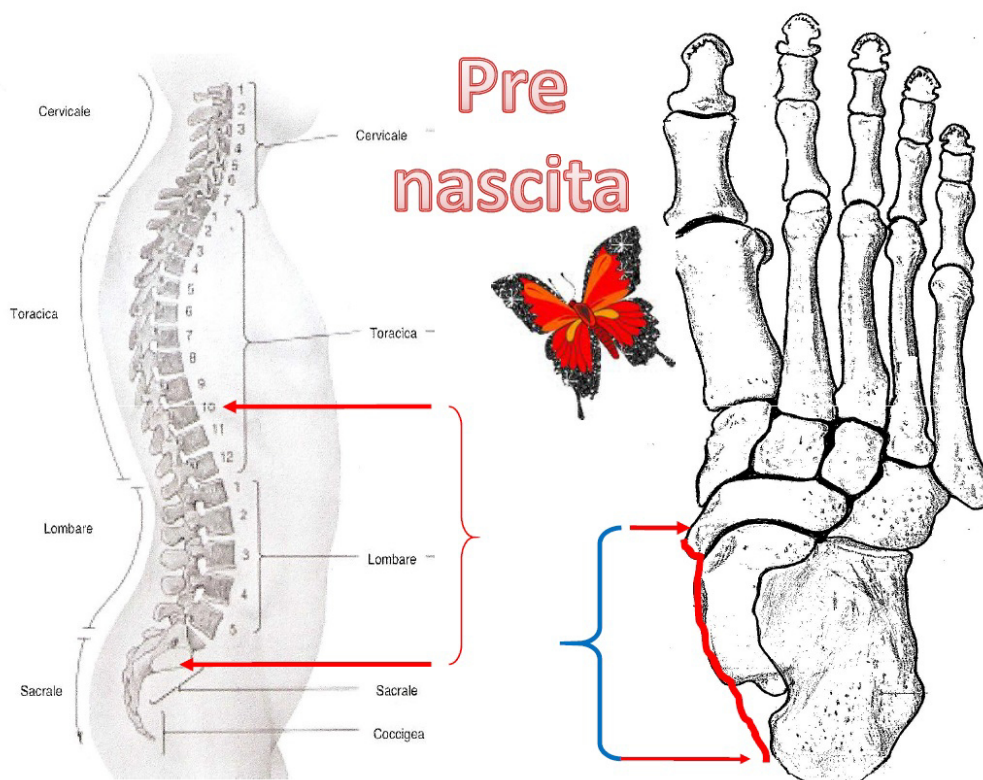
- il **POST CONCEPIMENTO** – è inteso come il periodo che va dalla sesta alla ventitreesima settimana di gestazione. Tra il quarantaseiesimo e il quarantottesimo giorno dopo il concepimento (circa 6 settimane e mezzo, momento corrispondente alla settima vertebra cervicale) termina il periodo embrionale. A questo punto abbiamo virtualmente tutto ciò che serve per formare un essere umano, la nota dominante è “sviluppo”. La zona riflessa sul piede si trova tra l’articolazione metatarso-falangea (l’attaccatura dell’alluce) e il punto mediano dell’arco del piede al raccordo dell’osso cuneiforme interno con lo scafoide. Il post concepimento governa l’area che va dal collo fino al diaframma con tutti i suoi organi che possono essere influenzati, una delle funzioni principali è il processo respiratorio (disturbi respiratori, asma, etc. ...). A livello mentale risalgono a questo periodo i problemi della persona che non riesce a impegnarsi nella vita e che si sente senza contatto con la realtà. Non è una persona psicotica, né nevrotica. E’ piena di idee che però non riesce a realizzare, inizia le cose e non le porta a termine.



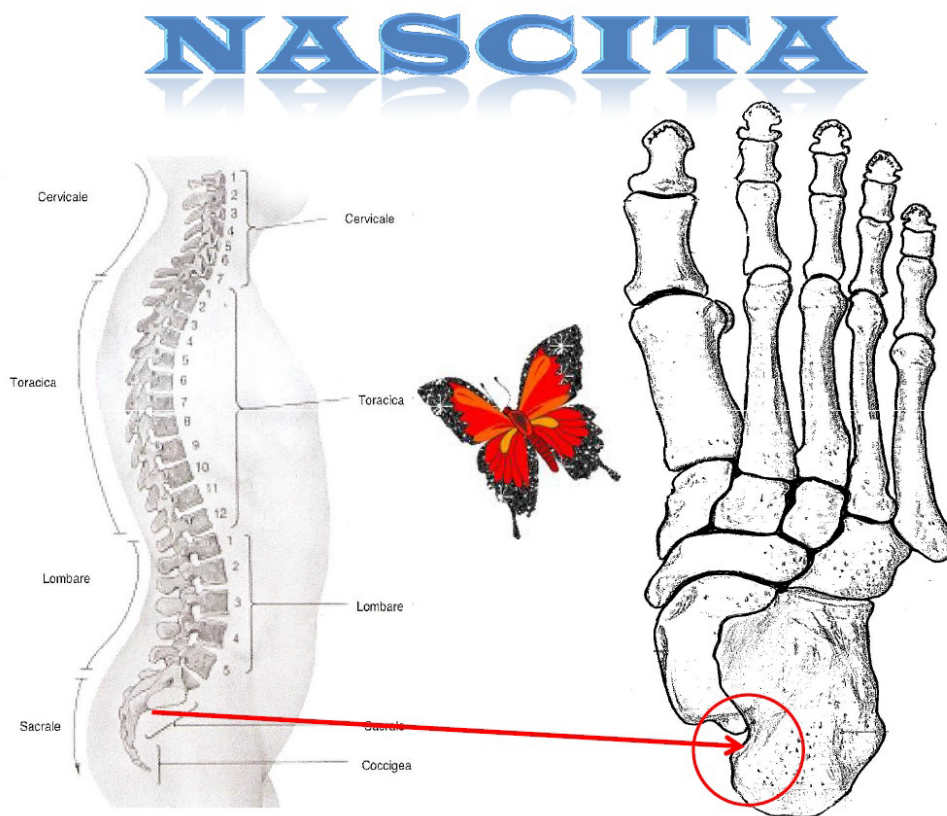
- il **MOVIMENTO** - La madre sente per la prima volta un deciso movimento del bambino nel ventre; è una svolta per il feto (comincia il movimento verso l'esterno, verso l'ambiente circostante). C'è un passaggio di consapevolezza da uno stato d'introversione, da uno sviluppo interno ad un'estensione verso l'esterno. Un ampliamento di consapevolezza verso il mondo. Sul piede corrisponde al punto tra l'osso cuneiforme e lo scafoide, che riflette l'8a/10° vertebra toracica. Riflette anche l'area del plesso solare.



- la **PRENASCITA** – è il nome dato al periodo di tempo che va dalla ventitreesima settimana fino alla nascita. Questo stadio è il momento centrale in cui il bambino mette a fuoco la sua attenzione verso il tempo della sua vita esteriore, si prepara alla nascita. Se ci sono disturbi o tensioni, se si creano blocchi nel tempo, si sviluppa un'ansietà molto precisa nei confronti del futuro. È in questo stadio che si sviluppa la resistenza al cambiamento che crea problemi per la nascita, è la resistenza all'uscita dal grembo. La zona riflessa si trova nell'area che va dal punto mediano dell'arco del piede fino al bordo posteriore del calcagno. L'effetto fisico si manifesta dal diaframma fino alla parte inferiore del bacino, entro la quale abbiamo il sistema digestivo, il sistema eliminatorio di intestino e reni, il sistema riproduttivo e la parte inferiore della colonna. Il sacro sarà la parte della colonna più influenzata ... in questa fase il bambino tendenzialmente si sente tranquillo per ciò che concerne le sue capacità riguardo al futuro, ma se qui arriva un blocco tutto ciò che aveva acquistato precedentemente si sgretola e prova frustrazione e una paura molto cosciente e reale, non vaga come quella della fase del concepimento. Il bambino sente un blocco ad agire, rimanda e rifiuta di andare avanti. Nevrosi, introversione e procrastinazione sono gli stati mentali legati a questo periodo.



- la **NASCITA** – è un momento di grande cambiamento. Il bambino e la madre diventano due esseri separati. È semplicemente azione, o mancanza di azione. La zona di riflesso corrisponde al punto sul calcagno dove il tendine di Achille si innesta sull'osso che è il riflesso della base della colonna vertebrale. Essa è anche il riflesso del bacino, rispecchiante il movimento da uno stato di chiusura ad uno di apertura.



La nostra vita dopo la nascita è radicata nella vita prima della nascita e ne è influenzata.



COME LO SCHEMA PRENATALE SI ADATTA ALL'ASPETTO FISICO DEL CORPO

Via via che andiamo disegnando una mappa sempre più grande dello psicosoma, cominciamo a vedere come un disturbo fisico può essere messo in relazione a dei livelli mentali ed emozionali e viceversa. Noi colleghiamo tre elementi:

- la funzione: pensiero, azione, movimento;
 - la forma della parte relativa: tessuti duri, tessuti molli, fluidi;
 - lati destro e sinistro con lo schema prenatale
- creando così un quadro più completo.

Infezioni urinarie, cistite..

La sede di questi disturbi è il bacino ed esso corrisponde al centro del movimento. I fluidi corrispondono all'aspetto emotivo, dunque l'urina si collega in particolare alle emozioni negative che "avvelenano" internamente. L'area pelvica corrisponde anche al periodo pre-nascita quando si formano le qualità umane relazionali in quanto esseri sociali. Quindi le emozioni espresse avranno direttamente a che fare con altre persone. Si potrebbe perciò dire che le infezioni urinarie denotano un conflitto emotivo relativo alla dinamicità della vita, o indicano più specificamente difficoltà nei rapporti interpersonali, forse anche collera e frustrazione.

Esiste un blocco emotivo per cui l'energia trova un'espressione fisica.

Mal di gola-tosse

Il mal di gola indica irritazione dei tessuti molli in un'area collegata al centro dell'azione, al nostro modo di vivere. La gola è anche il luogo di passaggio dell'energia tra la testa e il resto del corpo, ed è come se la testa fosse psicologicamente divisa dal corpo. Nello schema prenatale, la gola e il torace corrispondono alla prima parte del periodo post concezionale e all'energia rivolta verso l'interno. Ciò che appare qui è un'irritazione mentale, una frustrazione o un conflitto interno, riguardo a ciò che stiamo facendo o stiamo per fare nella nostra vita; vi può essere anche resistenza mentale ad esprimerci in parole e un senso di separazione dalle sensazioni corporee.

La tosse indica un'irritazione mentale che fa salire del fluido indesiderato, del muco, ovvero emozioni non desiderate o negate. 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 di energia: userà allora dei sintomi, siano essi un raffreddore, un mal di testa, stitichezza o depressione, per indicare che ad un altro livello c'è qualcosa che viene trascurato e pertanto bloccato.

Tutto ciò si rispecchia nei piedi: pertanto, leggendo i piedi, non abbiamo bisogno di guardare il resto del corpo. I piedi riflettono il movimento che ha luogo ad ogni livello del nostro essere, quindi il loro linguaggio può essere la sola guida necessaria. Ma ciascuno di noi ha il suo modo di esprimere il proprio psicosoma, perciò non è mai possibile dire con esattezza che cosa stia succedendo. Quando notiamo una particolare condizione nel piede, possiamo esser sicuri che vi è un'attivazione di energia, ma questa si presenta in modi diversi.

Consideriamo alcuni disturbi comuni.

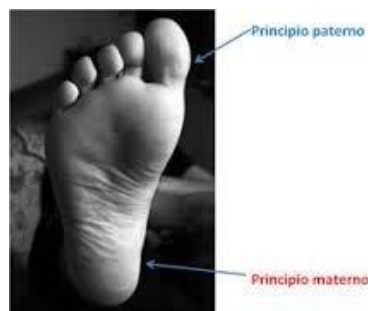
Consistenza della pelle

La pelle molto secca indica che l'aspetto emotivo è squilibrato oppure che le emozioni sono trattenute all'interno. La pelle molto umida indica un conflitto emotivo oppure una liberazione, una fuoriuscita di emozioni. Piedi gonfi indicano ritenzione di liquido facente pressione contro la pelle. Ciò può significare controllo di emozioni eccessive, oppure resistenza mentale all'aspetto emotivo in sé.

Callosità

La pelle indurita indica un qualche tipo di attivazione dell'aspetto mentale. Si trovano soprattutto nel calcagno, da noi considerato l'area madre, il principio della terra nutrice dove sono presenti le qualità di amare e di nutrimento. La pelle indurita in questa parte può rappresentare un conflitto sia con la vera madre sia con l'innata qualità di sollecitudine di essere ben saldi alla terra e in armonia con il mondo. Una pelle callosa si definisce "dura" o "cornea". Quando questo aggettivo è applicato ad una persona prende il significato di "insensibile, del tutto indifferente al dolore degli altri". Una pelle indurita quindi può rivelare una resistenza mentale al principio materno o alla materia .

Il principio della madre si trova a livello del tallone, luogo che riflette la base della colonna vertebrale, gli organi sessuali e il punto di nascita.



Il Principio del padre si trova attorno alla prima articolazione dell'alluce. Corrisponde alla nuca, dove i nervi escono dal cervello ed entrano nel midollo spinale.

Il lato esterno degli alluci è il punto di riflesso corrispondente al padre, al principio divino, e una callosità in questo punto indica resistenza mentale al principio dell'autorità, del potere e della responsabilità. Il conflitto con queste qualità può nascere da una resistenza a fonti esterne di potere come pure dall'incapacità di asserire la propria autorità interna. Quest'area riflette anche il nostro punto di contatto con il cielo, la polarità opposta alla terra.

Calli

Qui il conflitto va anche più in profondità che non nel caso delle callosità perché i calli hanno radici che penetrano nella carne sotto la pelle. Perché sono anche dolorosi indicano un movimento invertito di energia, un rifiuto della mente di guardare in faccia il conflitto nascosto. Calli piccoli o strati sottili di callosità indicano una recente e lieve disarmonia. Un callo di lunga data o di grosso spessore rivelano che il problema esiste da tempo a livello mentale.

Pelle che si sfalda

Via via che ci riconciliamo con noi stessi, vengono eliminati diversi "strati" di resistenza mentale.

Vesciche

Si tratta di un'irritazione esterna che provoca la formazione e fuoriuscita di liquido: è un segno che vengono alla superficie dei disturbi emotivi e mentali in un punto di minor resistenza.

Geloni

La causa dei geloni è la carenza di circolazione del sangue nelle dita e si può interpretare come un ritirarsi emotivamente dalla realtà, forse per paura, incertezza o mancanza di direzione precisa. Il gelone si presenta quando il tempo è freddo e ciò mostra anche freddezza emotiva, mancanza di coinvolgimento. Le dita corrispondono agli organi di senso, alla testa e al pre-concepimento; analogamente i geloni esprimono una resistenza all'uso completo degli organi di senso oppure un rifiuto di guardare il presente.

Unghie incarnite

Esse di solito si formano all'angolo dell'unghia dell'alluce, punto di riflesso della ghiandola pineale. È uno stato che denota una resistenza mentale alla ricezione di energie superiori e al processo di cambiamento a quel livello: privata di quest'energia, l'unghia rimane senza sostegno e si piega dentro la carne.

Alluce valgo

Questa condizione ossea indica un conflitto profondo al livello dell'energia e corrisponde al periodo del post concepimento. L'alluce valgo spesso inizia quando ci si lascia derubare in qualche modo della propria iniziativa, del senso di individualità o quando di trasferisce ad un'altra persona la responsabilità della propria vita, come può accadere in un rapporto in cui uno dei due domina l'altro. È un'incapacità di essere completamente presenti a se stessi, può esserci un sentimento di inutilità e di inadeguatezza che dà luogo a frustrazione e risentimento.

Arco del piede basso/alto

Corrisponde all'area del plesso solare che nello schema prenatale è l'aria di riflesso del primo movimento nel ventre materno e quindi del passaggio tra il modo in cui siamo verso noi stessi e il modo in cui siamo in rapporto con gli altri. L'arco del piede basso esprime un collasso a livello energetico, un sentimento di debolezza e di sconforto nel rapporto con il mondo e verso la nostra capacità di operare in esso: dimostra la tendenza a sfiorare la superficie della terra per non rimanere coinvolti. L'arco del piede alto esprime un ritirarsi, un trattenersi, la riluttanza al coinvolgimento.

Dita ripiegate o dita a martello

Tutti questi segni indicano un ritiro dei sensi e una mancanza di desiderio di essere presenti, con ripercussioni sulla coscienza a livello quotidiano; vi è mancanza di volontà di essere al mondo e di muoversi in esso.

I PIEDI CI MOSTRANO QUELLO CHE SUCCEDE DENTRO DI NOI

La Tecnica Metamorfica concentra la sua attenzione sui nove mesi di gestazione.



LA TECNICA

Nella Tecnica Metamorfica si prendono in considerazione i punti o le zone su testa, mani e piedi. Il lavoro principale di liberazione dai blocchi nel tempo e di riorientamento è effettuato attraverso il trattamento su piedi, testa e mani i quali sono le parti del corpo che esplicano le tre funzioni primarie tramite le quali ha luogo ogni attività. La motivazione, e dunque il principio dell'iniziativa, è rappresentato dalla testa, l'abilità esecutiva dalle mani, l'azione dai piedi. Lavorare sui riflessi dei piedi produce attività nel corpo, lavorare su quelli delle mani produce la capacità di gestire tale attività, lavorare sui riflessi della testa produce la capacità di comprendere e controllare l'attività. La zona di riflesso della testa si trova sulla sommità del capo e copre una piccola area del diametro di circa tre centimetri. Il riflesso della colonna inizia posteriormente a quest'area e scende lungo la testa fino alla nuca.

Nella mano l'area di riflesso della colonna si trova lungo la linea mediana che va dal pollice al polso.

Nel piede l'area di riflesso si estende medialmente dalla punta dell'alluce alla parte posteriore del calcagno.

Nella Tecnica Metamorfica si lavora principalmente con la punta delle dita sulle aree di riflesso, il movimento è soprattutto circolare ma può essere molto variabile fino al tocco molto leggero e simile a una piuma o all'uso delle mani discostate dal piede.

Per la testa il metodo è lo stesso di quello adottato sui piedi.

Le mani si muovono e si spostano e sulle zone disturbate si possono avvertire molteplici sensazioni, indice della condizione del soggetto nel periodo prenatale: da una sensazione di benessere alla percezione di nodi, grovigli, addensamenti, fino al calore o al bruciore o a una sensazione di venticello fresco. Quando, in seguito al leggero movimento delle mani, gli addensamenti si sono sciolti, si ha la percezione di un fluire leggero e libero.

La Tecnica Metamorfica sottolinea che la vita è un fattore che pervade ogni cosa, essa è un potere e come tale agisce sulla materia: questo potere noi lo chiamiamo FORZA VITALE.

È una tecnica dolce per l'evoluzione e la trasformazione e si basa sull'intelligenza innata dell'organismo.



La vita è creazione e dalla creazione nasce il movimento. Il principio con il quale lavorano i praticanti è semplicemente la vita. Essa può essere paragonata all'acqua sia essa sotto forma di ghiaccio, vapore, fiume o mare vi è continuità di movimento attraverso queste varie forme. Nel fiume che scende a valle la corrente tuttavia può essere ostacolata da massi o rami ma al di là di questo vi è sempre la realtà del fiume, un potenziale di evoluzione nascosto. Così anche il nostro movimento può venire ostacolato ma la forza vitale è là che aspetta pronta a spingerci verso un livello evolutivo sempre più alto. Il praticante è un catalizzatore che permette alla persona di entrare in contatto con la vita e di risvegliarla. Il praticante e la persona, quindi, si incontrano senza aspettative né imposizioni. Lo scopo della vita è sempre quello di realizzarsi nella forma più alta.

Ma qual è la struttura da liberare?

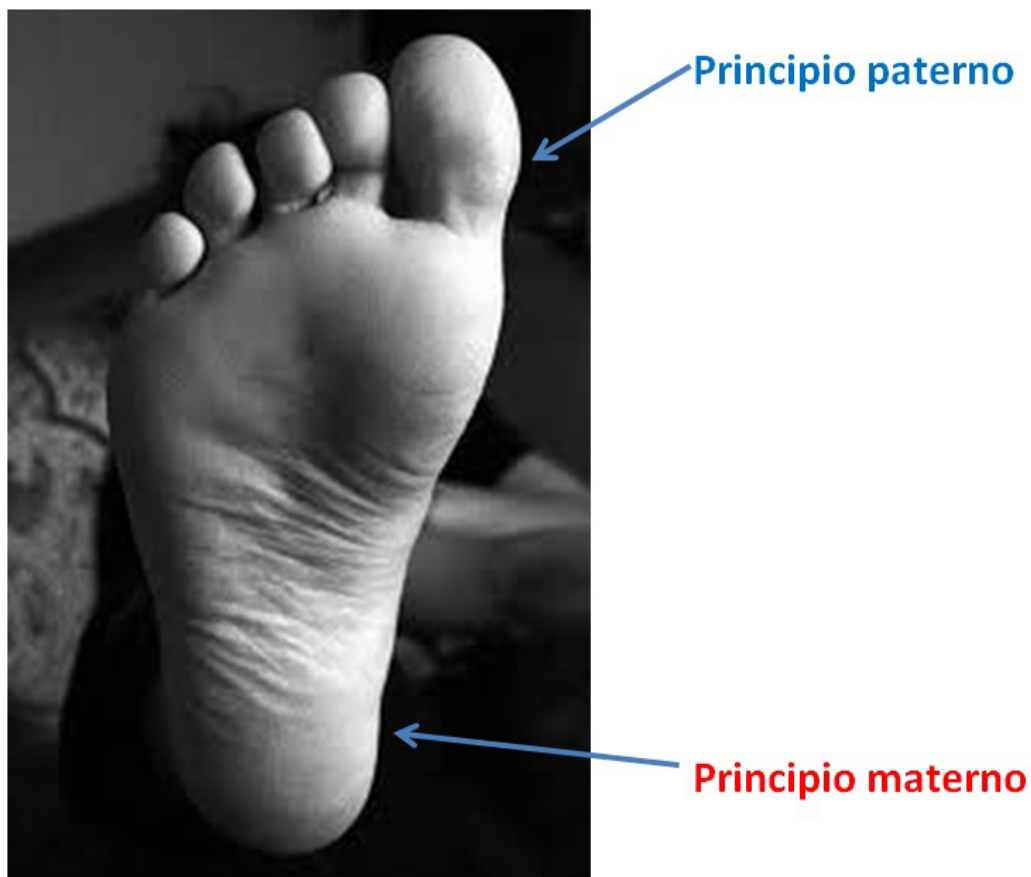
Abbiamo già accennato che la nostra vita dopo la nascita è radicata nella vita prima della nascita e ne è influenzata. Questo periodo prenatale è la struttura temporale che deve essere sciolta.

Durante questi nove mesi siamo influenzati da parecchi fattori diversi: il modo di essere dei nostri genitori, il loro mondo culturale e ambientale, lo stadio di evoluzione che l'uomo ha raggiunto, certe influenze non materiali, ma 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.

Fra il principio del Padre situato sull'alluce e quello della Madre situato al tallone, si rispecchia un'altra mappa temporale legata ai nove mesi di gestazione.



La Tecnica Metamorfica concentra la sua attenzione su questi nove mesi .La terra lavora con la struttura fisica del seme, mentre il praticante, in quanto catalizzatore, scioglie una struttura temporale astratta, quella del periodo di gestazione. L'aspetto più importante è l'atteggiamento mentale del praticante. Il suo scopo è quello di lavorare con la forza vitale senza imporre la propria volontà né dirigere questa energia in nessun modo: è la forza vitale del paziente ad agire nella maniera giusta. Metamorfosi è il processo di cambiamento che avviene via via che il programma interno si realizza; e il risultato è l'emergere di una diversa forma di vita. Il lavoro di metamorfosi si manifesta attraverso un cambiamento nel nostro modo di essere: un movimento che va da ciò che siamo a ciò che possiamo essere. Come la terra non tiene conto dell'aspetto esteriore della ghianda, così anche i sintomi del paziente non devono avere alcuna importanza per lui. Ciascuno di noi è quello che deve essere, al livello di coscienza da lui raggiunto; intanto la forza vitale opera verso il compimento del nostro potenziale di esseri umani.

Si propone di smuovere i blocchi energetici ed emotivi che si sono formati dal periodo del concepimento alla nascita.

LA PRATICA

Il trattamento può essere fatto ovunque ci si trovi e in qualsiasi ora del giorno, su un lettino o in poltrona, la persona può parlare o rilassarsi e stare in silenzio, non esistono regole particolari. Attraverso i piedi si possono ricavare molte informazioni utili e avere un quadro generale della situazione. In questo lavoro ci si occupa della persona nel suo insieme. Si può lavorare prima sul piano fisico, quando il soggetto lamenta alcuni disturbi, e successivamente si può abbinare la Tecnica Metamorfica.

Il praticante fa solo da catalizzatore:

- si accoglie la persona.
- si appoggiano le mani sul piede.
- si inizia a massaggiare il piede iniziando dal punto riflesso della colonna vertebrale sul piede (dall'alluce al calcagno e viceversa).

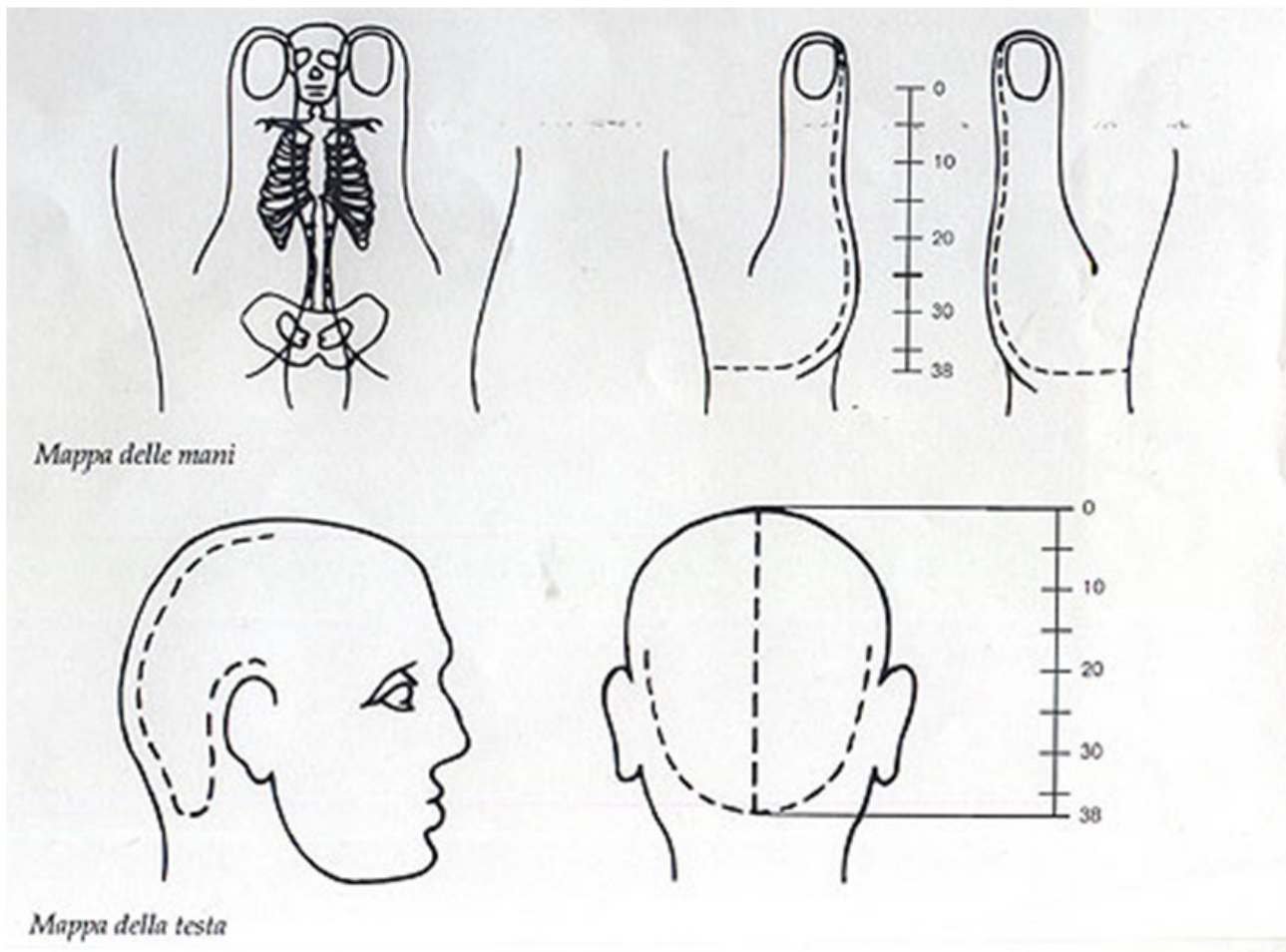
Il movimento può essere circolare, di sfioramento e si lavora lungo tutto il bordo esterno dell'alluce, in particolare gli angoli superiore e inferiore dell'unghia, punti riflessi delle ghiandole pineale e pituitaria proseguendo per tutto l'arco del piede, ascoltando con la palpazione le tensioni che si presentano man mano. Il trattamento su un piede può durare circa 30 minuti poi si passa all'altro piede. Terminato il trattamento occorre lavarsi le mani in acqua fredda.

Il trattamento sulle mani va effettuato per circa 5/10 minuti. Si massaggia partendo dalla mano destra, dal pollice lungo il lato esterno seguendo la cresta ossea fino al polso (riflesso della colonna vertebrale sulla mano). Si passa poi all'altra mano.

Per il trattamento sulla testa ci si mette in piedi dietro la persona e, dopo essersi concentrati, si passano le dita sulla linea mediale centrale della sommità del capo fino alla base del cranio e all'osso occipitale. Si segue l'osso occipitale passando per le ossa mastoidee e si arriva fino alla sommità delle orecchie.

Il trattamento può durare circa 10 minuti. Solitamente si inizia dalla parte destra per poi passare alla sinistra. I trattamenti non devono essere ripetuti troppo ravvicinati nel tempo.

Il massaggio alla testa aiuta a liberare la capacità di pensare, governare la vita e prendere iniziative.



Il trattamento può essere rivolto a tutti i soggetti: neonati, bambini, adolescenti, adulti, donne in gravidanza, soggetti con problematiche fisiche o psichiche, soggetti in coma, stadi prima della morte. Nel corso di una seduta, per il praticante potrebbero presentarsi alcuni disturbi quali stanchezza o mal di testa, mani pesanti, affaticamento generale, sintomi per i quali è bene essere preparati e in grado di gestirli. In genere se si è distaccati non succederà nulla.

Praticando il massaggio metamorfico si mette a fuoco la forza vitale.

È un rito sacro perché andiamo a contatto con la non-materia



*Il corpo chiama. Vuol farsi terra,
portare frutti. E il cuore s'infiamma
di desiderio.*

*L'antica potenza generativa erompe
e ti fa tremare di orgoglio, di paura
nella profondità segreta di te.*

*L'anima vola alta per incontrarti
bambino mio e portati giù,
vestirti di carne.*

*Tu donna ti fai canale per portare
la vita, per portare l'amore.*

*Ti espandi, ti contrai con gioia
e dolore, fiducia e paura, forza e
debolezza, potenza e vulnerabilità
che donano in te, ti attraversano,
dirette dall'amore che ti spalanca.*

*Fino ad accogliere, stringere tra le
tue braccia il bene più prezioso della*

vita e richiuderti attorno a lui, nuova. (V. Schmid)

I CANALI BIOLOGICI E GENETICI DELL'ATTACCAMENTO MADRE-BAMBINO

L'attaccamento materno è un processo complesso che coinvolge tutte le componenti dell'essere umano, ma soprattutto un processo indispensabile per la sopravvivenza del cucciolo umano e quindi fortemente protetto filogeneticamente e biologicamente. Un neonato non può sopravvivere senza cure materne, e quindi mette in atto delle strategie per promuovere e ottenere l'attenzione e il sentimento materno. Il canale filogeneticamente più vecchio dell'attaccamento è quello genetico. I canali biologici e genetici aprono e promuovono il sentimento dell'attaccamento e accudimento; facilitano i processi emozionali di conoscenza e adattamento, inducono codici comportamentali, offrono le opportunità di imprinting piacevole dell'accudimento: in breve aprono e avviano la comunicazione e la relazione tra madre e bambino.

I canali culturali determinano la valenza sociale dell'accudimento e possono esaltare, coprire o chiudere i canali biologici in base ai vissuti personali dei singoli membri della comunità o in base ai valori sociali del legame affettivo. Nella nostra società il legame è genericamente temuto; esso assume la valenza della dipendenza, della sottrazione di libertà individuale.

Da qui la tendenza a proporre e preformare atti di separazione in tutti i momenti biologicamente particolarmente sensibili alla costruzione del legame. Infatti la nostra è una società malata in quanto manca di relazioni positive e legami. I canali personali e relazionali dipendono dall'esperienza personale vissuta da bambine e donne, dalla maturità emotiva al momento della maternità, dallo stato socio-economico, dall'estrazione culturale, dallo stile di vita, dal grado di consapevolezza, dalla qualità delle relazioni con il partner, con i familiari, gli amici e gli altri in genere.

I canali biologici attivano fortemente i vissuti personali, mettendoli in dinamica durante il percorso della maternità. Rappresentano un'opportunità di apertura e revisione della storia personale e offrono un forte potenziale di trasformazione. Ma possono altresì essere inibiti dalla storia personale e dare, in tal caso, origine a problemi di salute in gravidanza, durante il parto o la gestazione.

I canali biologici in gravidanza: i canali ormonali

Anche biologicamente è il bambino ad attivare la relazione, l'interazione con la madre.

Al momento della sua esistenza fisica, al concepimento segnala la sua presenza all'ovaio e all'ipofisi e promuove un cambiamento del corpo luteo, della produzione ormonale materna, e contemporaneamente produce un proprio ormone, l'HCG, che comunica al corpo materno la presenza di un estraneo, inducendo una reazione materna di crisi e adattamento.

Nel primo trimestre di gravidanza il dialogo biochimico tra madre e bambino è molto intenso, il bambino modifica tutte le attività fisiologiche della madre, prende letteralmente possesso di lei, di ogni sua cellula, la occupa, la “usa”, la modifica, si fa spazio dentro di lei. I suoi villi esplorano l’utero e cominciano a scavare nell’endometrio il quale a sua volta reagisce con la vascolarizzazione e la crescita per accoglierlo nella misura della disponibilità materna. La madre reagisce con il suo corpo con disordine fisiologico, fenomeni di adattamento e cambiamento: cambiano i gusti, gli odori, il ritmo sonno-veglia, il comportamento, la vita emozionale e affettiva, l’alimentazione, il sistema immunitario che, per l’iniziale aumento di cortisolo, si deprime per accogliere l’estraneo permettendogli di insediarsi. In un secondo momento aumenteranno le gamma globuline, i leucociti, i linfociti per una maggior difesa di madre e bambino. Gli estrogeni in aumento fanno crescere il seno con una forte tensione che prospetta l’allattamento del piccolo, ammorbidiscono le mucose, le articolazioni, insieme alla relaxina rendono più flessibile il corpo della donna, più modellabile; lo portano verso la sua sfera emozionale attraverso la quale può comunicare direttamente con il bambino in utero. Il tasso crescente del progesterone indica rallentamenti nella muscolatura liscia, soprattutto nel miometrio, ma anche negli altri organi interni. Induce al rallentamento per poter contenere e nutrire il bambino. I canali biologici propongono una modifica del comportamento materno nel senso di rallentamento, della recettività che è particolarmente importante nel primo trimestre quando il bambino si annida, viene “ricevuto” dalla donna, si fa spazio, si fa accettare. In questo primo dialogo, dove spesso vi è una crisi di adattamento alla novità, di conflittualità esistenziale, si possono manifestare fenomeni di disordine neurovegetativo che spingono la madre verso la passività per poter dare spazio al nuovo bambino e al nuovo sé. Nel secondo trimestre si completa la placenta, vero organo di comunicazione tra madre e bambino, canale di scambio reciproco di informazioni (neurotrasmettitori, ormoni, messaggi biochimici), canale di nutrimento, di ossigenazione, di scambio emozionale, di trasmissione di codici genetici, etc.

La placenta è anche l’organo simbolo della unicità e duplicità contemporanea di madre e bambino, mistero incomprensibile alla razionalità adibita a suddividere e separare. Per la donna in attesa, il bambino, benché anche “altro” è innanzitutto una parte di lei, del suo corpo, del suo immaginario, una parte della sua personalità, del suo materno, del suo femminile. Curando e alimentando il suo bambino, cura e alimenta una parte di sé stessa, quella più intima, più istintuale, più ricettiva, più arcana, fortemente stimolata dalla presenza del bambino. Quindi donna e bambino formano **uno**, ovvero la donna materna. Allo stesso modo il bambino non può essere solo come corpo. Per nascere e vivere ha bisogno di tutte le parti di sua madre. E’ lei, attraverso il suo essere interamente lui e interamente se stessa, a donargli la sua soggettività e la vita.

Quindi il bambino è uno e inscindibile con la madre. Quando il bambino sarà nato e cresciuto, la madre lo ripartorirà (non senza dolore) simbolicamente come persona, individuo, soggetto e partorirà se stessa con una nuova soggettività ampliata contenente quegli aspetti prima stimolati e rappresentati dal bambino, ora suoi. Nel secondo trimestre il bambino “biochimico” inconscio prende corpo e con i primi movimenti percepibili dalla madre, si fa vivo come esser reale, concreto. La percezione dei primi movimenti da parte della madre coincide in genere con l’accettazione del bambino e il desiderio di attaccamento e con la creazione di uno spazio interno per lui concretizzato. È sempre il bambino ad attivare e sostenere la comunicazione attraverso i movimenti, comunicando vivacità e fiducia o scarsa presenza o ansia o altro. Sarà il tipo di ricettività e risposta materna a dare la qualità alla relazione. L’attivazione delle percezioni arcaiche, dell’intuito dovuto alla forte stimolazione dell’ipotalamo attraverso gli ormoni, danno alla madre in ascolto la possibilità di conoscere intuitivamente sempre lo stato di salute del suo bambino. Nel terzo trimestre i movimenti fetali cambiano caratteristica. Il bambino è più formato e riconoscibile nelle sue parti, i movimenti seguono un suo ritmo individuale, indipendentemente dalla madre, si comincia a caratterizzare come individuo, la sua posizione è quella del parto e i suoi movimenti di flessione, estensione e di rotazione della testa comunicano alla madre l’imminente nascita e le necessità di separarsi, di dividersi in due. Attraverso l’interpretazione funzionale dei movimenti del bambino è possibile comprenderne lo stato di salute, il temperamento e la sua futura partecipazione più o meno attiva al parto. Pur essendo forti e decisi i movimenti del bambino possono non essere recepiti dalla madre, se culturalmente o personalmente i suoi canali di percezione e relazione sono chiusi. Nel terzo trimestre di gravidanza entra in gioco un nuovo ormone: l’ossitocina che, a sua volta, stimola la produzione di prolattina. L’ossitocina prepara al parto, “allena” l’utero alla contrattilità, induce un comportamento attivo, crea urgenze nella madre come quella di preparare lo spazio fisico al bambino (chiamato anche “istinto di nidificazione”), cerca di concludere tutte le cose in sospeso, porta l’attenzione verso il bambino reale, verso il nascere. L’ossitocina è chiamato anche “ormone dell’amore”, quindi prepara e apre il canale al sentimento dell’amore che la prolattina indirizza verso il bambino. La prolattina prepara verso l’allattamento, il nutrimento, l’accudimento del bambino e facilita l’istinto materno. Un ormone esogeno (per la donna) importante in gravidanza è contenuto nel liquido seminale maschile: si tratta delle prostaglandine del gruppo E ed F che hanno il duplice compito di ammorbidire il collo dell’utero e di indurre contrazioni uterine fisiologiche che favoriscono una buona preparazione del collo dell’utero prima del parto, ovvero, simbolicamente, aprono la porta al bambino verso il mondo. L’energia sessuale maschile non limita la sua importanza ad una funzione meccanica, ma è fonte di nutrimento energetico per la madre e per il bambino, è relazione per favorire il nuovo accoglimento.

EMOZIONI DELLA VITA PRENATALE

Nelle antiche civiltà del Giappone e della Cina era consuetudine far coincidere la nascita con il momento del concepimento: i nove mesi della gestazione, infatti, erano considerati veri e propri momenti di vita, capaci di lasciare un segno nella storia individuale. Accanto al proprio bagaglio genetico e all'influenza dell'ambiente, il feto ha una propria individualità che gli consente di esercitare un ruolo attivo nella propria crescita e sviluppo.

È in grado, fin dai primi momenti di vita, di interagire con la propria madre in termini metabolici e biochimici, ma anche psichici profondi. Inoltre le osservazioni ecografiche hanno dimostrato che il feto evidenzia da subito una propria intelligenza di fondo: è in grado di orientarsi nell'ambiente uterino, gioca, danza, vive esperienze di piacere ed esprime emozioni positive, accompagnate dal sorriso; sperimenta anche sofferenza e dolore, comunica con i fratelli gemelli, si calma ascoltando dolci melodie, scalcia se si spaventa...

Quindi alla luce dei dati emersi, si può affermare che il periodo della gestazione è senza ombra di dubbio il più importante della vita di una persona.

Nel grembo materno, infatti, non solo si forma l'organismo con il suo temperamento, ma avviene anche la prima opera di prevenzione e promozione della salute nell'essere umano, tant'è vero che le esperienze che il nascituro farà in questa fase rimarranno fortemente impresse e nascoste nell'inconscio per il resto della vita.

Nasce proprio da qui l'esigenza di introdurre programmi di educazione prenatale con attività che coinvolgano il padre, la madre e il nascituro. I genitori sono molto importanti nella formazione del nascituro, tanto che Bruce Lipton li definisce "i veri ingegneri genetici" che con la loro azione educativa e di cura, concorrono alla formazione del temperamento prima, e poi del carattere e della personalità. L'educazione prenatale riduce i fattori di rischio e accresce quelli di protezione, promuove lo sviluppo del potenziale umano e la salute. Essa può iniziare prima del concepimento o a partire dal 5-6 mese di gravidanza. Con l'educazione prenatale osserviamo un miglioramento dell'intesa genitore-figlio, un legame più forte, un linguaggio e una socializzazione precoce e un maggior sviluppo motorio.

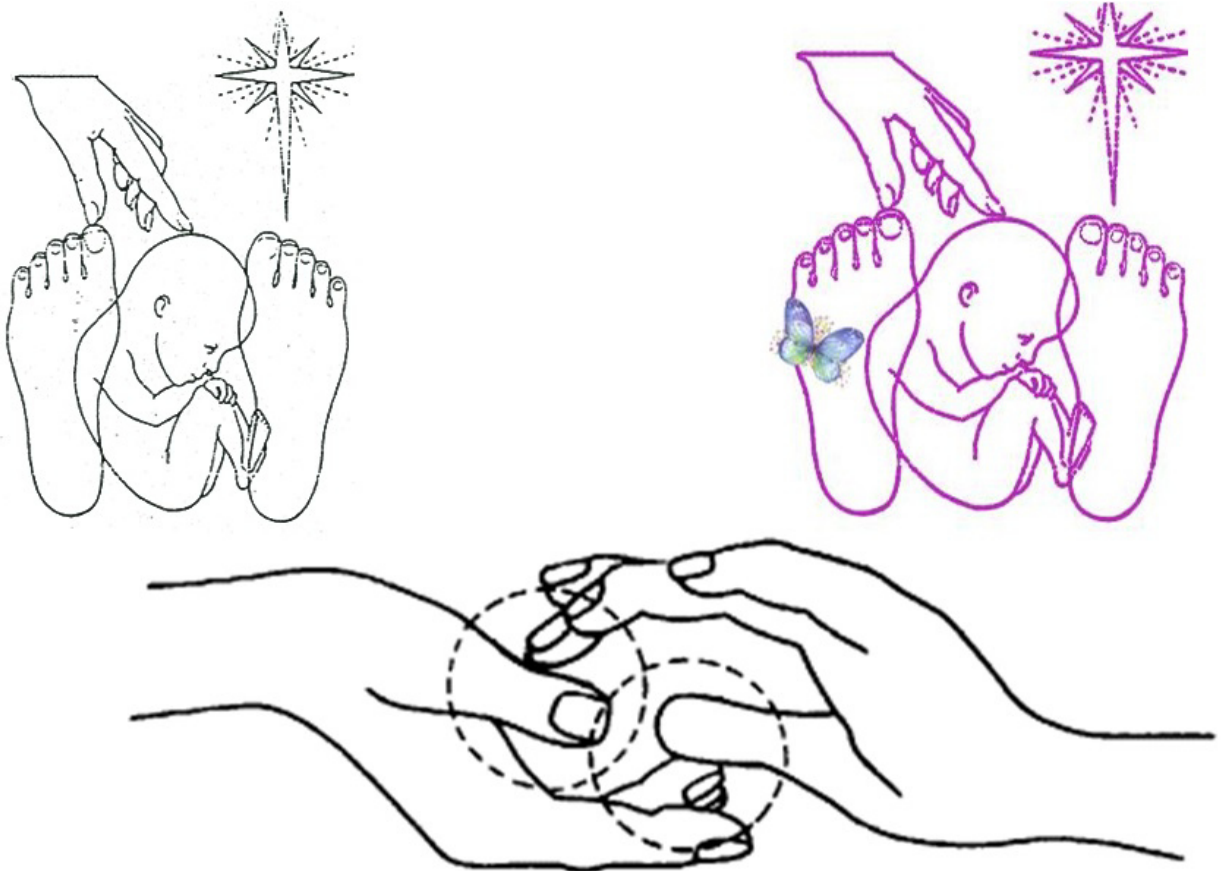
Dalla ricerca epigenetica, che studia i meccanismi molecolari per mezzo dei quali l'ambiente controlla l'attività dei geni, è emerso che i meccanismi di DNA trasmessi attraverso i geni non sono fissati alla nascita, in quanto le influenze dell'ambiente possono modificare i geni.

Secondo Lipton, un gene non esercita nessun controllo, può semplicemente venire letto o meno.

Si parla di comunicazione e di intelligenza cellulare (legame tra psiche e i sistemi biochimico e metabolico) e di intelligenza dell'organismo (legame tra psiche e i sistemi nervoso, endocrino e immunitario).

Il bambino è una realtà pluridimensionale (Soldera, 2005), per questo è importante che i genitori impegnati nel delicato compito di “nutrire le radici” poste durante la vita nel grembo materno entrino in contatto e in relazione con il loro figlio con un atteggiamento di disponibilità, rispetto e sensibilità (Soldera, 2003).

Il bambino avverte per primo il linguaggio del cuore, e quindi il consiglio è quello che l'adulto entri empaticamente a contatto senza pregiudizi e preconcetti e che ognuna delle fasi di sviluppo sia considerata un “continuum indivisibile” (Fedor Freyberg) che inizia nell'utero, primo ambiente ecologico che qualifica l'inizio dell'esperienza umana.



FREDERICH LEBOYER

Frederich Leboyer è un ginecologo e ostetrico francese che ha dedicato la vita a ricercare, per poi educare, un modo diverso di vivere il parto. Egli ha cercato di restituire alla donna un modo diverso di partorire e al bambino una dignità diversa nel venire al mondo. Il parto come viene fatto da un po' di tempo a questa parte si dimentica della madre e del bambino. La medicina, utilissima e importantissima con i suoi interventi quando la situazione lo richiede, ormai, è entrata a tutto tondo nel parto e ha medicalizzato e standardizzato un evento che per quella madre e per quel bambino è unico. Il rischio della medicalizzazione, è quello di spostare l'attenzione dai protagonisti reali del parto, ovvero la mamma e il bambino che sta nascendo, sul contesto che li circonda: ambiente medico con le sue luci forti, equipe attenta e pronta all'intervento, aspiratori per naso e bocca, incubatrici, bagnetto, forbici per taglio immediato del cordone, ruvido cotone per pulire il piccolo, sculacciata per farlo piangere e via di seguito.

Cosa c'è di umano in tutto questo se non la paura che tutto questo alimenta?

Ma ad aver paura non è solo la donna, ma tutto ciò che la circonda e la paura viene coperta e mascherata da un agire standardizzato e quasi automatico che fa sembrare tutto tranquillo e ordinato nella sua meccanicità: la paura del dolore viene sedata con l'epidurale, la paura che qualcosa possa andare storto viene sedata con l'anticipazione dei tempi del piccolo, la paura di una non nascita viene sedata con i cesarei inutili, e così via. Una condizione necessaria, sottolinea Leboyer, affinché possa avvenire una nascita senza violenza è l'attesa.

L'attesa è una delle cose più difficili da mettere in atto, soprattutto in una società come la nostra, dove corriamo per non sentire l'incertezza del nostro cammino e dove la fuga e l'assenza sono i nostri modi relazionali. L'attesa come la capacità di attendere, di aspettare, di stare lì, fermi, trepidanti, con lo stupore negli occhi e nella bocca per qualcosa che accadrà comunque, a prescindere da noi. Nessuno, dice Leboyer, può partorire al posto della donna che lo sta facendo: la donna ha bisogno di pace, silenzio, raccoglimento e sostegno, così come il bambino ha bisogno di pace, sostegno, accoglienza, silenzio, buio, calore e lentezza.

Oltre alla sua metodologia messa a punto per insegnare alla donna a rilassarsi prima del parto e a respirare in modo da non forzare ma da facilitare il travaglio e il parto, pone delle condizioni affinché si possa parlare di nascita non violenta.

Innanzitutto l'attesa, la calma, la lentezza affinché le cose accadano.

Intervenire il meno possibile sulla madre e sul bambino e permettere alla donna di scegliere la sua posizione durante il parto.

Una volta che il bambino viene alla luce non strapazzarlo, ma appoggiarlo dolcemente sulla pancia di mamma affinché possa tranquillizzarsi e riconoscere il cuore della mamma. Questo presuppone, quindi, che il bimbo non venga privato in maniera repentina e coatta del proprio cordone.

Lasciare al bimbo il suo cordone finché non ha smesso di pulsare, aiuta il bimbo a non sentire eccessivamente il bruciore dell'aria che irrompe in gola e nei polmoni, ma di adattarsi dolcemente alla nuova condizione, usufruendo finché si può, dell'ossigeno che gli arriva da questo.

Inoltre Frederick Leboyer, suggerisce che le luci siano basse, perché gli occhi del piccolo si adattino piano piano alla diversa luminosità fuori dalla pancia di mamma, che gli operatori che assistono la donna e il piccolo mantengano un atteggiamento rispettoso, dove il silenzio, il tono basso della voce, gli odori forti non stordiscano il bimbo appena nato.



ESPERIENZE

Desidero ora condividere la mia esperienza, cioè la parte pratica di questa tesi, raccolta durante i trattamenti riflessologici e di metamorfico effettuati su un campione di otto persone che si sono rivolte a me, in qualità di operatore sanitario, sapendo che ho frequentato il corso di studi di naturopatia ad indirizzo riflessologico. Un percorso durato per alcuni mesi con una frequenza di un trattamento riflessologico ogni 8/10 giorni alternato ad un metamorfico per un totale di 10/12 trattamenti a persona. Un viaggio affascinante, un'esperienza entusiasmante, intensa, uno scambio energetico potente, una carica pazzesca di energia positiva.

Difficile sospendere il giudizio su me stessa e sugli altri

Difficile ascoltarsi in silenzio, difficile accettare

Un arricchimento personale così grande

Ognuno di loro ha avuto una percezione molto personale del percorso, chi solo sensazioni fisiche, chi invece ha visualizzato colori o immagini.

Per alcuni di loro è stato rivedere con occhi diversi episodi della propria vita, alleggerendosi il cuore.

Uno scambio così intenso, un ricevere e donare, una condivisione di attimi molto intimi.

Mi piace ricordare fra tutti loro un paio di persone che, per la tipologia della relazione instauratasi e per i risultati ottenuti, resteranno sempre nel mio cuore.

Rosanna ad esempio, mi contatta perché da alcuni mesi si sente scoraggiata, stanca, insoddisfatta, spesso la notte non riposa ed il mattino sempre peggio non si vorrebbe mai alzare.

Si è rivolta ad uno psichiatra senza grossi risultati, spesso si sente in ansia con attacchi di tachicardia e paura di morire e si sente depressa.

Ma cosa è la depressione? Spesso la stanchezza viene confusa con la depressione, ma non è così.

Il depresso non va dal parrucchiere, non sistema la casa, preferisce star solo, al buio, si sente inutile.

Tutti possono soffrire di depressione, soprattutto dopo un forte stress, una separazione, conflitti sul lavoro.

Rosanna ha una vita difficile, impegnativa con tante responsabilità e pochissime gratificazioni. Due figli grandi, un marito spesso assente. Ora Rosanna si sente svuotata, inutile e infelice.

Le consiglio di risentire il suo psichiatra. Riferisce senso di oppressione alla gabbia toracica e sensazione di soffocamento. Le propongo dei trattamenti riflessologici standard mirati al rilassamento e un fiore di Bach, Cherry Plum, e nelle settimane che seguono le tensioni cominciano a diminuire e il respiro migliora.

Questo fiore, sul piano emozionale, ridona sicurezza e tranquillità a chi tende ad avere una continua tensione interiore, legata alla paura di perdere il controllo, a chi si sente continuamente sotto pressione e schiacciato. Ed è proprio questa l'espressione che Rosanna usa per descrivere i suoi dolori: "sento una pressione schiacciante" alla gabbia toracica, ho paura di non riuscire a guarire e di perdere il controllo.

Rosanna non ha un'alimentazione particolarmente curata: piatti veloci, poca voglia di cucinare, verdura e frutta quasi assenti, poca acqua e intestino pigro.

Ha un tono della voce flebile e un incarnato pallido, poca energia, passo indecisoil suo aspetto è poco curato, un po' sovrappeso.

Sul piede durante il trattamento lavoro tonificando il rene, che è la nostra batteria naturale. Stimolo la zona polmonare, in quanto i polmoni nutrono il corpo portando ossigeno ai tessuti e le consiglio un po' di esercizio fisico o qualche passeggiata all'aria aperta in compagnia di un'amica.

Il punto del rene è particolarmente vuoto e dolente.

Mi confida di avere la testa sempre impegnata negli stessi pensieri, quindi le consiglio un fiore di Bach, White Chestnut, molto utile per le persone mentalmente iperattive, talmente focalizzate sui loro pensieri da perdere il contatto con la realtà che li circonda. Questo fiore derivato dall'ippocastano combatte i pensieri negativi e aiuta a ritrovare il proprio ottimismo.

Inoltre le consiglio Gentian per lo stato di forte sofferenza, per la tristezza, la malinconia e lo scoraggiamento.

I trattamenti riflessologici successivi vengono alternati al Metamorfico, stimolando rene, uretere e vescica. Rosanna appare meno stanca, più carica di energia e di ottimismo, apprezza ogni momento trascorso insieme e per la prima volta la vedo sorridere.

Da alcuni giorni ha iniziato ad assumere l'iperico in tintura madre (conosciuto come erba di S. Giovanni) e la Rhodiola che aumentano i livelli plasmatici di beta endorfine e le sembra di stare meglio.

La fitoterapia è efficace specie nei casi di depressione lieve e moderata, in caso ad esempio di tristezza e scoraggiamento e con Rosanna sembra funzionare. In effetti la trovo più tranquilla, gli occhi sono più luminosi, l'aspetto è più curato, la trovo anche più serena.

Uno scambio di confidenze e storie personali, attimi di grande vicinanza e grande gioia.

Durante le sedute di Metamorfico si rilassa così tanto che preferisco stare in silenzio per non interrompere quei momenti per lei così preziosi, percependo la sua immensa gratitudine e il suo immenso bisogno di amore.

Tramite la riflessologia e il Metamorfico Rosanna si è ricaricata ma da alcuni giorni le sembra di avere difficoltà nella digestione, con frequenti dolori allo stomaco e bruciore. Questi sintomi migliorano con l'assunzione di cibo e talvolta si associa anche rigurgito acido. Le spiego che probabilmente la sua continua tensione emotiva incrementa la secrezione acida dello stomaco e la situazione peggiora per il suo stile di vita e le abitudini alimentari poco consoni: non fuma ma beve 6/7 caffè al giorno e questo non fa altro che peggiorare la situazione.

Le consiglio quindi alimenti freschi, molto importanti per il loro apporto di vitamine ed energia, di limitare l'uso di proteine in particolare di tipo animale perché anch'esse stimolano eccessivamente la secrezione gastrica. Le consiglio quindi Ficus Carica mg, con proprietà antispasmodica e sedativa del sistema nervoso vegetativo.

Dallo sguardo sul piede di Rosanna si intuisce una personalità anche fin troppo accomodante.

Il piede nel suo insieme appare morbido e flessibile alla palpazione, molle fuori e dentro, il piede di una persona che lascia "entrare" forse fin troppo.

I suoi piedi spesso sono freddi, quasi inanimati, rivelano scarsa vitalità, la pianta del piede è di forma rettangolare allungata e stretta e i punti di rene, stomaco e intestino appaiono ancora molto dolenti nonostante i numerosi trattamenti ricevuti.

Intuisco che sia la riflessologia plantare che il Massaggio Metamorfico stanno aiutando Rosanna a prendere coscienza di se stessa e della sua collocazione nel mondo.

Si è sempre presentata puntualmente agli incontri per la pratica riflessologica, anzi mi diceva di aspettare con piacere i nostri appuntamenti. Dopo poche sessioni mi è sembrata più entusiata e rinvigorita, mi ha raccontato del desiderio di iscriversi ad un corso di cucina.

Dopo una decina di sessioni i punti corrispondenti a rene e stomaco sono apparsi decisamente più trattabili e meno dolenti. Ho poi visto Rosanna ad intervalli regolari di 15 giorni ancora per alcuni mesi riprendendo solo i trattamenti riflessologici che lei ritiene molto positivi sul suo corpo.

Nel corso delle ultime sedute si sente più serena e tranquilla avendo raggiunto un certo equilibrio emotivo. Il suo stile di vita è cambiato in positivo mostrando un atteggiamento di apertura e una consapevolezza maggiore.

Chiunque riceva il trattamento Metamorfico avverte qualcosa di diverso dal solito.

Luca ad esempio durante il trattamento sfoderava dei grandi sorrisi mentre Rosanna riferiva una grande gioia e una sensazione di stordimento generale.

Luca si è rivolto a me per un problema al ginocchio, un dolore che ormai non passava da dieci giorni.

Aveva già effettuato gli accertamenti del caso, tutti negativi, e pensava di intervenire con dei trattamenti di riflessologia..... fu allora che gli proposi anche il Massaggio Metamorfico. Accolse di buon grado la proposta e per alcuni mesi venne da me per sedute alternate ogni 10 giorni circa. Il ginocchio era dolente, dalla TAC non si evidenziavano fratture. Con il primo trattamento andai a rilassare la muscolatura e a stimolare il 5° metatarso per sedare il dolore al ginocchio che poi si irradiava anche all'anca. Riferiva di aver preso uno strappo mentre stava praticando il suo sport preferito, lo sci, forse una torsione ed era restato subito bloccato. I legamenti laterali e i crociati anteriore e posteriore, secondo l'ortopedico consultato, sembravano a posto.

Consiglio quindi a Luca riposo e impacchi caldi per favorire la circolazione, in modo che il flusso sanguigno, portando ossigeno e sostanze nutritive vada così a rigenerare la parte lesa.

Consiglio anche un trattamento a base di arnica che grazie al suo potere antinfiammatorio può essere di grande aiuto.

Le ginocchia risentono del peso del nostro corpo e possono anche danneggiarsi per il sovraccarico. Consiglio quindi, visto che Luca negli ultimi mesi è un po' aumentato di peso per via della vita sedentaria, di riprendere un'alimentazione adeguata senza eccedere nella quantità.

Durante il Metamorfico Luca parla molto, mi racconta della sua vita, 35 anni da single, una vita piuttosto monotona scandita tra il lavoro e il tempo libero dedicato alle sue passioni, lo sport in prima istanza.

Soffre di emicrania, e prende spesso antidolorifici e antinfiammatori.

Il mal di testa può avere origini di natura diversa. Spesso è la manifestazione di blocchi e stasi di energia causati da disequilibri funzionali degli organi: difficoltà digestiva, stipsi, ritenzione idrica. A volte invece è causato da problematiche muscolo-tensive in genere localizzate in zona cervicale e dorsale. Spesso le posture scorrette causano tensioni muscolari all'altezza delle spalle e scapole che si ripercuotono sul collo e arrivano alla testa con forme di cefalea più o meno intense.

Nei successivi trattamenti, quindi, trattando gli alluci nella parte mediale esterna e l'arcata plantare che rappresentano la colonna vertebrale e vado ad individuare le contratture cervicali e ad allentarle in modo indiretto. La zona sembra essere un po' dolente soprattutto a livello della porzione dorsale e coccigea. Mi soffermo sullo stomaco che si trova in entrambi i piedi e sull'intestino perché Luca riferisce da alcuni mesi stitichezza e gonfiore addominale.

Nelle successive sessioni noto un netto miglioramento e Luca riferisce una minore intensità del dolore cefalgico, anche se ancora presente.

Avverte inoltre tensione interiore associata alla cefalea, probabilmente causata dall'inattività sportiva. Il suo aspetto è piuttosto stanco nonostante l'età e Luca mi rivela che spesso sente il bisogno di lasciarsi andare ma che difficilmente ce la fa perché ha paura di perdere il controllo.

Cherry Plum è il fiore legato proprio alla paura di perdere il controllo e Luca lo assumerà in seguito per tre settimane con un netto miglioramento del suo stato d'animo.

Luca è una persona solitamente piena di energia ed in lui è evidente la paura di abbandonarsi alla vita anche per la scarsa fiducia che nutre in essa. Questo è un atteggiamento che caratterizza Gentian, un fiore di Bach che Luca assumerà per circa un mese.

Le sedute successive di riflessologia sono orientate al rilassamento di tutta la muscolatura della gamba. L'innervazione nel piede è molto ricca e complessa. I nervi presenti in questa zona del corpo sono una diramazione del nervo sciatico (plantare) e del nervo crurale (dorsale).

Quindi eseguo un massaggio delicato su tutta la zona dorsale e plantare per allentare la tensione e riattivare la circolazione. Luca riferisce una fitta laterale a ginocchio con perdita della forza.

Quali meridiani passano sulle ginocchia? Passano il meridiano dello stomaco, della milza e della vescica biliare ed è molto facile che una fitta sia sintomo che il movimento energetico a livello dello stomaco stia subendo degli squilibri, per cui mi soffermo nei trattamenti successivi sul punto dello stomaco che appare dolente.

Quando si fa un trattamento di riflessologia plantare la prima cosa è vedere come sta l'organismo in generale, quindi si fa una digitopressione su tutti i punti degli organi del corpo e sentendo dove c'è più dolore o fastidio si intuisce se quell'organo ha bisogno di essere caricato o scaricato a secondo se è in IPER o in IPO. Durante le manovre di scioglimento Luca sente dolore soprattutto nella zona dell'articolazione metatarsale che risulta essere un po' rigida e dolente. Riferisce qualche difficoltà digestiva e un'alimentazione disordinata con esofagite da reflusso. Consiglio di eliminare fritti e grassi, caffè, agrumi, cioccolato, insaccati e bibite gasate. Consiglio di ridurre l'uso di antinfiammatori e di mangiare piccole quantità di cibo frazionato in almeno 6 mini spuntini, utili per tamponare gli acidi e diminuire la pressione intraddominale.

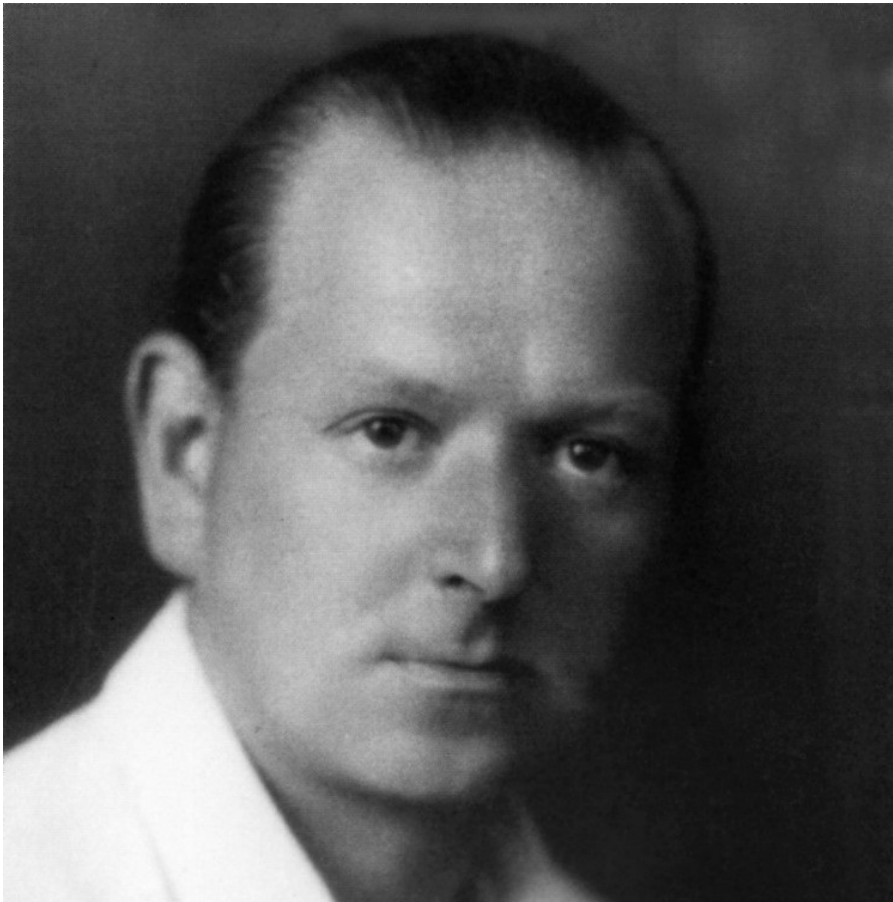
Durante i trattamenti riflessologici Luca è apparso fin dall'inizio molto curioso e disponibile, ha voluto sapere a che cosa corrispondeva ogni punto del piede che andavo a trattare e mi è sembrato molto aperto nel cercare di porsi delle domande sul proprio disequilibrio. Si è dato subito da fare sostituendo i pasti con piccoli spuntini.

Ha iniziato ad assumere Ficus Carica mg tre volte al giorno ai pasti con un notevole beneficio. Ho eseguito alcuni trattamenti riflesso logici finalizzati a renderlo più disteso e rilassato e ho alternato con il Metamorfico che Luca ha apprezzato da subito con entusiasmo.

Il piede all'osservazione è triangolare, la parte alta è ben allagata, il tallone è piuttosto piccolo, il primo dito molto sviluppato. La sua voce è decisa, Luca appare come una persona determinata. Durante il quarto Metamorfico mi parla della difficoltà di superare la rabbia e il rancore nei confronti di vecchie situazioni familiari.

Ho rivisto Luca pochi giorni fa e mi sembrava raggianti e soddisfatto per il suo stato di salute, il dolore al ginocchio regredito quasi completamente e le cefalee di minore intensità e frequenza.

EDWARD BACH



La filosofia del dott. Bach, l'ideatore della floriterapia, può essere espressa in queste sue parole:

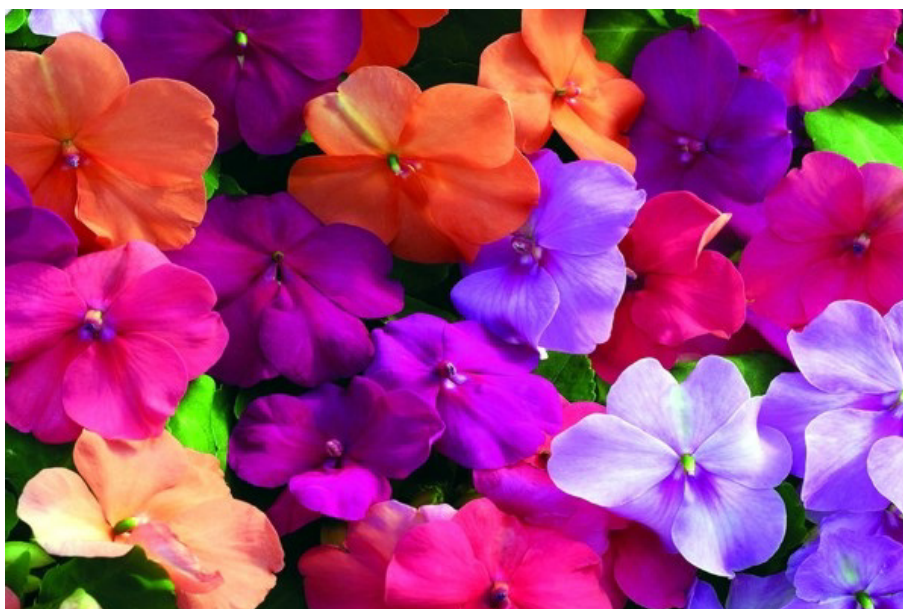
“ La malattia del corpo, come noi la conosciamo, è un risultato, uno stadio finale di qualcosa di molto più profondo. La malattia inizia oltre il piano fisico, più vicino al mentale. È interamente il risultato di un conflitto fra il nostro Sé spirituale e il nostro Sé mortale. Fino a che questi due sono in armonia, siamo in perfetta salute, ma quando c'è discordia, allora ne deriva quello che noi conosciamo come malattia. La malattia è solamente e puramente correttiva, non è vendicativa né crudele, è in sé stessa benefica e per noi proficua perché, se noi la interpretiamo correttamente, ci mostrerà i nostri difetti essenziali, li migliorerà e ci lascerà migliori. La sofferenza è un correttivo che mette in luce la lezione che non avremmo potuto apprendere con altri mezzi e non può essere eliminata se prima tale lezione non sarà compresa.”

Si tratta di una visione profondamente olistica in cui non vi è separazione tra corpo, psiche e spirito e la malattia del corpo non è altro che la manifestazione di uno squilibrio sui piani sottili.

I fiori di Bach

“Non vi è vera guarigione senza la pace dell’anima e la gioia interiore”

Edward Bach



La terapia con i fiori di Bach è stata elaborata ottant’anni fa dal medico inglese Edward Bach ed è oggi diffusa e apprezzata in tutto il mondo. Questa terapia aiuta a superare in modo costruttivo “gli stati d’animo negativi della natura umana, come per esempio impazienza, timidezza, insicurezza, gelosia, e a ristabilire il contatto con le proprie capacità spirituali di auto-guarigione”. Lo scopo è ristabilire l’armonia spirituale, premessa indispensabile a raggiungere la massima espansione e stabilità della persona umana. La pratica della terapia con i fiori di Bach, ci porta sempre più in sintonia con la natura esterna quanto con la nostra vera natura interna. Mi sono avvicinata alla floriterapia attraverso il corso inserito negli studi di naturopatia. Ho approfondito lo studio delle essenze e le utilizzo associata ai trattamenti riflessologico e Metamorfico convinta che la terapia floreale sia una vera e propria medicina olistica che agisce su tutti i livelli dell’essere: fisico, emozionale, mentale e spirituale. I fiori di Bach non hanno nessun potere magico né miracoloso, semplicemente agiscono in base alle vibrazioni energetiche positive contenute nel fiore che riequilibrano il nostro campo energetico. Il colloquio tra paziente e terapeuta svolge un ruolo fondamentale per la scelta dei fiori, in quanto il terapeuta fa da specchio alla persona che racconta le proprie emozioni e i disagi che avverte, facendo così emergere i lati di sé che altrimenti non riuscirebbe nemmeno a vedere.

La mia esperienza con i fiori di Bach è stata totalmente al di sopra delle mie aspettative.

Ecco alcuni appunti sui fiori utilizzati durante le sessioni di terapia.

White Chestnut (Aesculus Hippocastanum)

Le persone che hanno forti tratti White Chestnut sono vittime di un eccessivo lavoro mentale, che prende il sopravvento sugli altri livelli della personalità. Bach affermava che questo stato si manifesta quando l'interesse del soggetto per la situazione attuale non è abbastanza forte da assorbire del tutto l'anima.

La persona ha un continuo rimuginio mentale. È il fiore dei pensieri circolari, persistenti, che lasciano la persona svuotata e stanca.

White Chestnut parla da solo, ha dialoghi interiori.

White Chestnut si sveglia prestissimo ed il cervello si mette subito in moto per cui poi al mattino è stanco.

White Chestnut digrigna i denti quando dorme.

White Chestnut allo stato positivo si concentra e si affida alla guida interiore.

Gentian (Gentiana Amarella)

Il fiore della fede

Questo fiore è legato al potenziale della fiducia e della fede, non solo in senso religioso ma come fiducia nel senso della vita, nell'esistenza, in un'ordine superiore o di una guida interiore. Nello stato Gentian si ha una visione pessimistica del futuro. Ci si entusiasma per un progetto ma al minimo ostacolo ci si demoralizza e dispera.

Gentian ha bisogno di continue conferme.

Gentian non è mai soddisfatto del proprio risultato e dice "potevo fare di più".

Il tipico paziente Gentian dubita in un angolo del proprio cuore, anche dell'efficacia delle essenze dei fiori di Bach, benché ne constati gli effetti. La depressione di Gentian è sempre motivata da una situazione oggettiva e mentale che momentaneamente frena i nostri obiettivi.

Gentian si blocca, si scoraggia di fronte agli ostacoli esterni, si perde d'animo, la sua volontà è fragile.

Fitoterapici

Rodiola (*Rhodiola rosea*)

Tra i vari rimedi naturali, negli ultimi tempi, si parla molto della Rodiola, una pianta frequentemente diffusa in montagna. Le sue origini sono orientali, ma viene ormai coltivata in tutto il mondo purchè in clima adatto. Si caratterizza per un fusto lungo dai 5 ai 35 cm, per le foglie spesse e carnose, oltre che per influorescenze di colore giallognolo.

Solitamente utilizzata per combattere la stanchezza fisica e mentale, nonché per sfruttare al meglio le energie dell'organismo, parte degli effetti sono stati riconosciuti dalla scienza medica.

Gli usi della Rodiola per il benessere psicofisico o la cura di patologie si sono modificati nel corso dei secoli.

In passato, infatti, della pianta si utilizzavano tutte le sue parti, dalle radici ai fiori. Oggi invece, sono proprio le radici a catalizzare l'attenzione dell'erboristeria e della fitoterapia con somministrazioni in estratto secco.

Tra i vari principi attivi, è il salidroside a presentare gli effetti di più rilievo: sembra infatti influenzare le attività di adrenalina, serotonina e dopamina, migliorando sia le funzioni metaboliche che agendo sugli stati depressivi, senza avere però effetti collaterali sedativi.

La Rodiola è in grado di migliorare le performances dell'organismo riducendo lo stress e rendendo più alta la soglia della fatica. Proprio per questo motivo, i disturbi per cui la Rodiola potrebbe essere indicata attingono spesso alla sfera della stanchezza sia fisica che psicofisica, dallo stress agli attacchi d'ansia, agisce anche sulla capacità di concentrazione e sul processo di memorizzazione.

Come tutte le piante adattogene ed energizzanti, l'assunzione di Rodiola può avere effetti diretti sulla sfera sessuale sia nell'uomo che nella donna. Agisce sulla regolazione ormonale e sulla circolazione sanguigna.

Ficus Carica

Il gemmo derivato di Ficus Carica si ricava dalle gemme fresche del fico e ha la capacità di regolarizzare la motilità e la secrezione gastro-duodenale.

Infatti il macerato glicerico di Fico è indicato in caso di gastriti, ulcera gastro-duodenale, acidità di stomaco, turbe della secrezione gastrica, e favorisce la cicatrizzazione dell'ulcera.

Questo rimedio è prezioso anche quando i disturbi gastrici sono legati ad una componente di stress, tensione ed emotività, fattori che tendono ad infiammare la mucosa dello stomaco.

Nei casi più importanti e cronicizzati il Ficus è ottimo come coadiuvante delle terapie farmacologiche. Si assumono 30 gocce di macerato 3 volte al giorno fino al miglioramento dei sintomi. Per placare più rapidamente gastrite e bruciore di stomaco è fondamentale anche aumentare l'idratazione delle mucose bevendo di più: l'acqua stimola la diuresi e il rapido smaltimento delle tossine depositate a livello dei tessuti che sono tra le principali responsabili delle infiammazioni.

È utilizzato in gemmoterapia per gastriti causate dalla somatizzazione dell'ansia. Se soffriamo emotivamente di disturbi di ansia per la tendenza a mantenere le cose sotto controllo è estremamente probabile che il nostro fisico somatizzerà sviluppando una eccessiva produzione di succhi gastrici fino ad arrivare, nei casi più gravi, a gastrite cronica e ulcera.

Il Ficus Carica è indicato perciò a chi ha spesso lo stomaco teso, a chi presenta spasmi gastrici o digerisce con difficoltà di origine nervosa.

Va utilizzato nei periodi più critici per questo disturbo che in genere sono la primavera e l'autunno, il trattamento può essere iniziato in qualunque momento e l'assunzione va ripetuta due o tre volte l'anno.

Iperico (Erba di San Giovanni)

Le sue sommità fiorite sono ricche di flavonoidi e svolgono un'azione antidepressiva e sedativa.

Le proprietà terapeutiche sono dovute all'ipericina, la rutina e la quercitina, sostanze a spiccata azione antidepressiva e sedativa che si ottengono dall'estratto secco o dalla tintura madre.

L'ipericina inibisce due enzimi responsabili della disattivazione di vari mediatori del sistema nervoso centrale (serotonina, dopamina, noradrenalina) e aumenta la secrezione notturna di melatonina aiutando a combattere l'insonnia.

È inoltre in grado di accrescere i livelli serici di serotonina, similmente a certi farmaci antidepressivi, riequilibrando il tono dell'umore.

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 e durante la menopausa, nella depressione stagionale e nei periodi di esaurimento nervoso.

Se ne utilizzano 500/800 mg di estratto secco sotto forma di capsule o compresse al mattino.

L'Iperico, dimostrato da cospicui studi farmacologici e clinici, è un vegetale sicuro ma può presentare alcune controindicazioni come la fotosensibilità durante l'esposizione ai raggi solari per cui durante il periodo di assunzione è bene evitare l'esposizione al sole o le lampade abbronzanti.

L'Iperico diminuisce l'effetto anticoagulante del warfarin e può abbassare i livelli ematici della ciclosporina, usata contro il rischio di rigetto dei trapianti: riduce gli effetti dei contraccettivi orali, potenzia gli effetti degli anti depressivi di sintesi ed è necessario sospenderne l'assunzione 5 giorni prima di ogni intervento chirurgico.

Non si assume in gravidanza e durante l'allattamento.

Arnica

L'Arnica vanta proprietà principalmente antiflogistiche esclusivamente per uso topico (applicata direttamente sulla pelle della parte malata).

Viene usata in traumatologia in caso di edemi post traumatici (fratture, distorsioni, ecchimosi, contusioni, compressioni, ematomi e strappi muscolari, disturbi articolari a carattere reumatico, versamenti articolari e flebiti non ulcerative).

L'Arnica trova largo impiego nella formulazione di prodotti per il massaggio sportivo e cerotti ad azione antireumatica.

L'assunzione di Arnica per via interna può provocare gastriti, nausea, vomito, enterocoliti, vertigini, cefalea e palpitazioni, ipotensione arteriosa e reazioni allergiche.

Per via topica, invece, in caso di uso prolungato o eccessivo di prodotti a base di arnica, si possono verificare lesioni di tipo irritativo o caustico nella sede di applicazione.

CONCLUSIONE

A compimento di questa esperienza formativa con l'Associazione ConSé, ho sentito il bisogno di dedicare tutte le energie e l'impegno per lo sviluppo della tesi alla mia famiglia che mi ha sempre sostenuto in questo percorso così bello ed affascinante.

La riflessologia è diventata il mio strumento di lavoro e di ricerca. Quello che più mi affascina è che in maniera naturale e dolce le persone liberano le emozioni diventando più consapevoli di quello che il corpo vuole comunicare loro. In questi mesi di ricerca e approfondimento sulla Tecnica Metamorfica, ho proposto queste sessioni a molte persone, consapevole di quanto potente fosse questo strumento per esplorare l'animo umano e per intraprendere un percorso di evoluzione interiore. Attraverso questo percorso ho provato la sensazione di essere una cosa unica con l'universo e ho assaporato una grande forza spirituale e fisica.

Questa breve esperienza, mi ha permesso di verificare la validità e l'importanza di una tecnica apparentemente semplice ma efficace, quale la riflessologia plantare, utile per ristabilire gli equilibri perduti, associata al Massaggio Metamorfico e all'uso dei fiori di Bach.

È con grande emozione che l'utilizzo di queste pratiche mi ha permesso di capire come nel prendere in mano il piede, osservandolo, ascoltandolo, esso parla, racconta ed evidenzia i suoi squilibri.

Personalmente ho avuto modo di acquisire molti stimoli da queste brevi esperienze, che mi hanno permesso di cogliere il messaggio di auto guarigione, regalandomi il desiderio di estendere la mia curiosità ad ulteriori tecniche olistiche per poter ampliare il mio bagaglio conoscitivo ed esperienziale.

“La terapia è fondamentalmente meditazione e Amore, perché senza amore e meditazione non è possibile la guarigione. Quando il terapeuta e il paziente non sono due, quando il terapeuta non è soltanto un terapeuta e quando il paziente non è più paziente, ma sorge una profonda relazione a due, dove il terapeuta non sta cercando di trattare la persona, quando il paziente non guarda al terapeuta come separato da se stesso, in quei rari momenti, la terapia accade.

Quando il terapeuta ha dimenticato la sua conoscenza e quando il paziente ha dimenticato il suo disagio, e c'è un dialogo, un dialogo tra due esseri ... in quel momento, tra i due, la guarigione accade. E se accade il terapeuta saprà sempre che ha soltanto funzionato come un veicolo per la forza divina, per la guarigione divina. Sarà tanto grato all'esperienza quanto il paziente. Difatti ne trae beneficio quanto il paziente.

Quando tratti una persona come un paziente, lo tratti come se fosse una macchina. Proprio come un meccanico che cerca di cambiare, di aggiustare un meccanismo e di rimmetterlo a posto; allora il terapeuta è un esperto, attaccato alla conoscenza della sua testa. Proprio questo modo di guardare il paziente e vederlo come un oggetto, crea una resistenza nel paziente, si sente ferito. Hai mai notato? Ci sono solo pochi dottori dai quali non ti senti umiliato, con i quali non ti senti trattato come fossi un oggetto con cui avverti un profondo rispetto verso di te, che sei preso come una persona, non come un meccanismo. E quando si tratta di psicoterapia questo accade ancora di più. Uno psicoterapeuta deve dimenticare tutto ciò che conosce. Nel momento, deve diventare Amore, un Amore fluente. Nel momento deve accettare l'umanità dell'altro, la soggettività dell'altro. Quando l'amore fluisce e il terapeuta ascolta il paziente con grande attenzione e il paziente a sua volta cerca di ascoltare il proprio essere interiore, il suo inconscio che gli parla, quando questi ascolti accadono, man mano, in questo ascolto profondo non ci sono più due persone”.

OSHO (Come follow to you)-vol. 4-cap.4

RINGRAZIAMENTI

Credo che anche questa sia una parte importante della mia tesi.

Tutti, in misura maggiore o minore, dipendiamo dall'aiuto degli altri per crescere ed evolverci.

Desidero quindi ringraziare in primis Angelo, mio marito, e i nostri meravigliosi figli Tiziano, Daniele e Lorenzo che mi hanno sempre incoraggiato e sostenuto in questo lungo percorso di crescita e trasformazione.

Grazie per aver compreso la dedizione necessaria alla stesura di questa tesi.

Sono profondamente grata a mia madre e a mio padre per il dono della vita, senza la quale nulla sarebbe stato.

Un caloroso ringraziamento ai formatori e a tutte le compagne di corso, che con le loro differenti e vivaci personalità hanno arricchito e contribuito a rendere questi anni di corso davvero piacevoli e stimolanti.

BIBLIOGRAFIA

- MATERIALE DIDATTICO dell'Associazione CONSE'
- IL MASSAGGIO CHE TRASFORMA: PRINCIPI E PRATICA DELLA TECNICA METAMORFICA -Gaston Saint Pierre e Debbie Boater – ed. mediterranee
- INIZIAZIONE ALLA RIFLESSOLOGIA DEL PIEDE. UN APPROCCIO PSICOSOMATICO - Angelo Luciani – ed. mediterranee
- RIFLESSOLOGIA NATUROPATICA - Catia Trevisani – ed. SIMO
- LA CONOSCENZA DEL CARATTERE DEL BAMBINO PRIMA DELLA NASCITA Gino Soldera – ed. Accademia Nazionale di Scienze Igienistiche Naturali “G. Galilei”
- LE EMOZIONI DELLA VITA PRENATALE. GUIDA ALLA RISCOPERTA DELL'UNIVERSO IMMAGINARIO DEL BAMBINO – Ed. MACRO REMAINDERS – pubbl. 2007
- LA BIOLOGIA DELLE CREDENZE. COME IL PENSIERO INFLUENZA IL DNA E OGNI CELLULA - Bruce H. Lipton – ed. MACRO edizioni
- SALUTE E BENESSERE CON I FIORI DI BACH – Maria Grazia Parisi- 1987-Sonzogno (MI)
- TERAPIA CON I FIORI DI BACH – Mecgthild Scheffer-1990-Tea Milano
- MANUALE DI RIFLESSOTERAPIA AL PIEDE-Hanne Marquardt-ed. Mediterranee
- Internet – autori vari