



# IL VIAGGIO VAGALE

Matricola n° 0186

Bici Majlinda

Relatore: Loretta Fattori

# INDICE

- INTRODUZIONE .....	pag. 3
- NERVO VAGO CARATTERISTICHE ANATOMICHE-FUNZIONALI.....	pag.6
- TONO VAGALE E LA REGOLAZIONE FISIOLOGICA DELLE EMOZIONI.....	pag.20
- VIAGGIO VERSO LE ORIGINI.....	pag. 28 -
COME LE PAROLE DELLA PSICHE VIAGGINO E DIVENTANO PAROLE DI UNA DIMENSIONE BIOLOGICA.....	pag. 33
- I CERVELLI NASCOSTI.....	pag. 44
- QUANTO CONOSCI IL TUO CORPO E QUANTO CONOSCI LA TUA MENTE?.....	pag. 50
- LA MAGIA E LA CURA DEL CONTATTO.....	pag. 56
-L MASSAGGIO METAMORFICO.....	pag. 59
- IL MASSAGGIO DELL ANIMA.....	pag. 62
- RIFLESSOLOGIA PLANTARE.....	pag. 65
- MEDICINA TRADIZIONALE CINESE E RESPIRO.....	pag. 71
- IDROTERMOFANGOTERAPIA.....	pag. 77
- ALIMENTAZIONE.....	pag. 79
- FIORI DI BACH.....	pag. 81
- CONCLUSIONE.....	pag. 89
- BIBLIOGRAFIA.....	pag. 92

## INTRODUZIONE

*L'essere umano è una locanda, ogni mattina arriva qualcuno di nuovo. Una gioia, una depressione, una meschinità, qualche momento di consapevolezza....arriva di tanto in tanto, come un visitatore inatteso. Dai il benvenuto a tutti, intrattienili tutti! Anche se è una folla di dispiaceri che devasta, violenta la casa spogliandola di tutto il mobilio, lo stesso tratta ogni ospite con onore: potrebbe darsi che ti stia liberando in vista di nuovi piaceri.*

RUMI

Nel pensare a questa tesi la domanda che mi ponevo era: *che tipo di contributo posso dare scrivendo questa tesi, cosa voglio condividere?*

In questo momento diciamo storico per l'umanità, una condizione particolare dove siamo coinvolti in un senso globale, e ci pone di fronte a dei interrogativi.

Quale impatto avrà su tutti noi questa paura sulla paura?

Tutto il nostro sentire viene coinvolto, il nostro modo di vivere e di sentirci sul mondo, sul modo di relazionarsi con l'altro. CI ALLONTANA, CI SEPARA DAL ALTRO, L'ALTRO DIVENTA UN NEMICO; L'ALTRO E' SEPARATO DA ME, L'ALTRO NON E' PIU' ME....VIVIAMO NELLA CONFUSIONE E PER DI PIU' CE LA TENIAMO STRETTA .....tutta questa confusione, questa separazione che non ci

consente di essere vigili e connessi con noi stessi ma ci fa perdere e sbagliamo direzione, non ci lascia liberi di essere padroni dei nostri pensieri ma lasciamo che i pensieri e le paure si impadroniscono di noi, e del nostro corpo.

Cosa posso portare che apporti delle risorse concrete da cui si può attingere, che leggendolo si possa cominciare non a trovare delle risposte, ma porsi delle domande, vedere dove si è, cominciare a prendere consapevolezza, a conoscersi.

Perchè anche nella crisi si possa trovare la strada e le risposte di cui si ha bisogno.

La risposta che mi sono data è che io POSSO PORTARE SOLO CIO' CHE HO, allora ho cominciato a pensare che il primo lavoro inizia da me.

Mi sono chiesta cosa significa per me essere naturopata?

Insegnare è dimostrare perchè gli altri imparano dalla tua dimostrazione (e anche io), perchè si impara attraverso l'insegnamento. L'insegnare non è che evocare le testimonianze che attestano ciò in cui credi.

\*SAPERE (avere le conoscenze e i concetti)

\*SAPER FARE (capacità di mettere in pratica le conoscenze)

\*SAPER ESSERE (empatia, consapevolezza di sè, cura di sè, Primum Non Nocere)

Quando allievo (paziente), ed insegnante (insegna un sistema di pensiero) si incontrano, inizia una situazione di insegnamento-apprendimento, ciascuno impara che dare e ricevere sono la stessa cosa. Le demarcazioni che hanno tracciato tra i loro ruoli, le loro menti, i loro corpi, i loro bisogni, i loro interessi e tutte le differenze che pensavano li separassero l'uno dall'altro, si affievoliscono, diventano evanescenti e scompaiono.

Un terapeuta deve tenere conto di quale è la natura umana, che chiamiamo uomo, che ha diversi modi di stare o di essere al mondo. Un vero terapeuta deve prima Com-Prendere la vita.....e comprendere la vita e comprendere la conoscenza.... Tutte le espressioni che sono in lei o in lui, la vita che è in lei o in lui senza avere immagini perchè anche le parole sono immagini.....

\*Ma io mi conosco veramente e conosco veramente l'altro?

Capire chi è l'altro e come si fa se non riconoscendo che si deve vivere la scoperta di sè ?

Quale l'obiettivo, se non la finalità per sviluppare una nuova coscienza e un nuovo modo di pensare che aiuta le persone a superare gli ostacoli, a capire i propri conflitti, capire cos'è che

vuole veramente questa persona, quali sono i suoi bisogni per raggiungere lo stato di Ben-Essere "PACE"?

La vita è qualcosa di più del solo respirare e senza un obiettivo c'è solo *CONFUSIONE*. E se c'è confusione *FERMATI, FERMATI !!*

Il mio viaggio comincia da qui : *SAPER ESSERE* la persona più importante, essere il mio baricentro , cercare un ordine sia interiormente che esteriormente. Prendere consapevolezza di vivere nel disordine, chiedermi se veramente voglio lasciare andare questo disordine, chiedermi quello che veramente voglio, quali sono i miei bisogni, prestare attenzione e ascoltare il come mi sento, cosa provo, quali sono le mie emozioni, i miei pensieri, le mie paure (ombre) e conoscere il mio corpo.

Come reagisce il mio corpo a questa confusione?

Il corpo è come un tempio: non è una struttura, la sua vera santità risiede nel tabernacolo che ha la sua sede nel centro. (*CENTRATURA*)

Essere umano vuol dire essere in un'orchestra in risonanza e questa armonia è come il sistema si regola. Quindi non è sensato tenere conto dello stato fisico senza tenere conto dello stato emozionale "*SPIRITUALE*". Questo è l'inizio di questo viaggio tra emozioni che fanno da ponte tra mente e corpo, tra la vita psichica e la vita somatica come spiegano molti studiosi *LOWEN, DAMASIO, FREUD, JUNG* ..ect. In particolare su questi argomenti e comportamenti si è interrogato molto *STEPHEN W.PORGES* considerando i *SISTEMI BIO-COMPORTAMENTALI*, con principale interesse sulla regolazione vagale, studiando il tono dell'attività vagale come principale indice del benessere e il loro coinvolgimento in interazioni sociali, emozionale, comportamentali.

Si parla spesso di traumi. Chi non conosce bene il termine pensa che il trauma abbia a che fare con qualcosa che è accaduto tanto tempo fa. Così si ritiene-erroneamente-che il passato sia passato e che l'unica cosa che conta sia ciò che accade nel presente.

Ciò che molti non sanno è che il residuo che lascia quel trauma di un evento passato è la sensazione fisica, più che quella emotiva, che permane e che rende tutto intollerabile.

In questo meccanismo, viene coinvolto il rapporto che lega il nervo vago alle nostre emozioni. Vago deriva dal latino *VAGUS* che significa vagante. Questo nervo ci permette di respirare e ha un impatto su tutti gli organi del nostro corpo. E' un nervo craniale, che innerva anche gran parte dei nostri visceri e dei nostri organi interni. Questo nervo (per di più il nervo più lungo) ha delle incredibili interazioni nella gestione delle emozioni, sull'ansia , sulla tristezza ect. che se

perdurano per lungo tempo diventano delle intollerabili sensazioni fisiche, con risposte e attivazioni del simpatico e parasimpatico che sono collegate alla sopravvivenza.

La teoria polivagale delle emozioni, si concentra sull'evoluzione della regolazione neuronale e neurochimica delle strutture coinvolte nell'espressione e nell'esperienza degli stati emotivi e affettivi, per capire il ruolo delle emozioni nel comportamento sociale.

Lega l'evoluzione della regolazione neuronale del cuore all'esperienza affettiva, all'espressione emotiva, alle espressioni facciali, alla comunicazione vocale e al comportamento sociale.

## **\*CARATTERISTICHE ANATOMICHE-FUNZIONALI DEL NERVO VAGO**



“Quando penso al nervo vago lo immagino come una lunga autostrada tra due città.

Una città, Cervellopoli, è la sede di potenti tecnologie.

L'altra, Intestinopoli, è il principale centro manifatturiero della regione.

Sebbene le due città abbiano climi e culture differenti, sono comunque collegate e interconnesse tra di loro.

Senza le materie prime di Intestinopoli, Cervellopoli non sarebbe in grado di realizzare prodotti ad alta tecnologia e senza le informazioni e la tecnologia di Cervellopoli, Intestinopoli sarebbe inefficiente e molto lenta nel rispettare i processi produttivi.

Cervellopoli dipende da Intestinopoli.

Intestinopoli dipende da Cervellopoli. Per trasferire beni, prodotti e tecnologia sia da Cervellopoli a Intestinopoli e viceversa è necessario che l'autostrada di collegamento tra le 2 sia in un ottimo stato di manutenzione e soprattutto libera da buche e da ogni forma di traffico.

Questa autostrada è appunto il tuo nervo vago.

Quando il tuo nervo vago (a dire il vero sono due, uno di destra e uno di sinistra) mantiene un ottimo 'tono' lo possiamo paragonare ad una strada ben asfaltata, senza buche e completamente priva di traffico.

Le informazioni e i nutrienti possono viaggiare dal cervello all'intestino e dall'intestino al cervello con la massima velocità.

Al contrario quando il tuo nervo vago manifesta segnali di disagio e il suo 'tono' è scarso lo possiamo paragonare ad un'autostrada altamente frequentata con un asfalto di scarsa qualità.

Le informazioni e i nutrienti in questo caso non sono in grado di viaggiare correttamente da un senso all'altro perchè il collegamento tra questi due organi è disturbato. Allo stesso modo in cui una strada in ottimo stato di manutenzione può permetterti un viaggio confortevole, una buona condizione del tuo nervo vago può permetterti di far funzionare al meglio tutti i tuoi processi organici.

Il nervo vago non collega solo Cervellopoli a Intestinopoli ma anche a:

- Renopoli.
- Milzopoli.
- Polmonopoli.

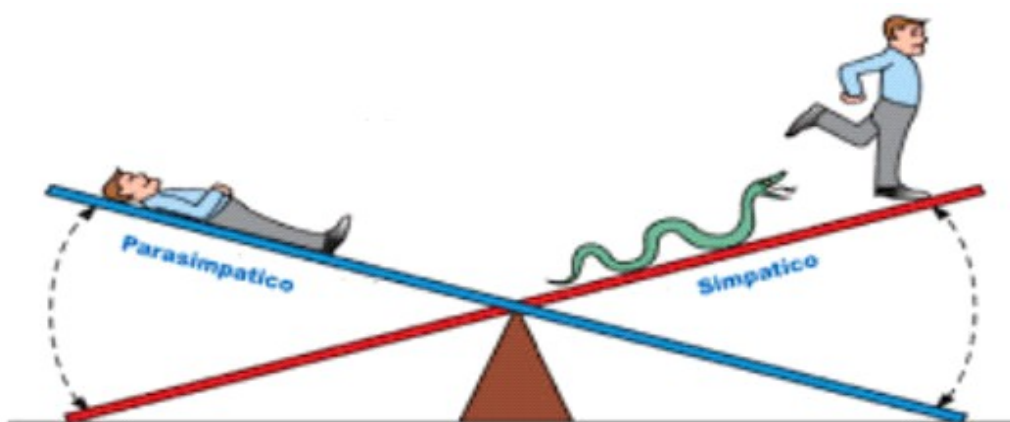
## IL RITMO DEL SISTEMA NERVOSO AUTONOMO

La nostra vita prevede un'alternanza tra fasi di stress e rilassamento.

Lo stress di qualsiasi forma (acuto o cronico) fa percepire al tuo organismo una forma di minaccia che può essere esterna (immagina di esser inseguito da un orso affamato) o interna caratterizzata da ansia, preoccupazione o in casi più estremi da attacchi di panico.

In entrambi i casi il tuo corpo si attiva e va su di giri.

Dando uno sguardo alla grafica qui in basso puoi osservare la curva che va verso l'alto come la manifestazione dello stress che aumenta insieme ad un'aumentata produzione di cortisolo e adrenalina.



Quando la curva "crolla" il tuo corpo si rilassa, attiva il sistema parasimpatico con tutta una serie di vantaggi per la tua memoria e per il tuo organismo in genere.

Quello che hai appena visto è il normale schema di attivazione/riassamento che ognuno di noi dovrebbe seguire.

Ad una fase di massima attivazione (sistema simpatico) dove il tuo organismo tende a distruggere parte di se stesso (soprattutto il tono muscolare) per fornirti energia, dovrebbe seguire una fase di ricostruzione e di attivazione parasimpatica dove il tuo organismo deve permetterti di recuperare dalla fatiche della prima parte della giornata.

Purtroppo questa è una situazione sempre meno comune ai nostri giorni.



La maggior parte della gente è costantemente sotto stress da quando si sveglia fino a poco prima di andare a dormire. Il tuo corpo è vive uno stato di allerta e attivazione continua e manca quasi del tutto la fase di recupero.

Quando ti trovi in questa condizione la tua capacità di adattarti alle varie fonti di stress che ti circondano diventa minima.

Sei sempre nella costante attesa (spesso non è realmente così) di aspettarti un qualcosa di minaccioso da un momento all'altro e questo ti predispone alla classica condizione di irritabilità o agitazione costante.

Non riesci mai a focalizzarti sulle tue azioni giornaliere perché la tua mente è impegnata a cercare di sventare la prossima e presunta ma inesistente minaccia. Questo tende ad iperattivare il sistema "combatti" o "fuggi", il sistema simpatico.

In una tale e costante attivazione "nervosa" non trovi mai il modo di rilassarti.

E in molti casi non riesci mai a fermarti per analizzare la tua situazione e per capire realmente cosa fare per mettere in campo le giuste azioni da compiere.

Classica situazione, sempre più ricorrente nei tempi moderni, che porta a far passare anni importanti della tua vita e quando tendi a fermarti ti rendi conto che è ormai troppo tardi.

## **VEDIAMO COSA SUCCEDDE IN QUESTO CASO CON IL NERVO VAGO.**

Il nervo vago oltre ad esser definito vagabondo dai nostri "antenati latini" ha una terza denominazione: **nervo pneumogastrico**. Origina dal tronco encefalico e innerva nell'ordine: faringe, esofago, laringe, trachea, bronchi, cuore, stomaco, pancreas, fegato e gran parte dell'intestino. Il nervo vago è un nervo craniale ( X° paio ) che possiede molte diramazioni destra e sinistra, prende e manda informazioni. Non è un unico nervo, ma piuttosto una famiglia di vie neurali che si originano in diverse zone del tronco encefalico. Esistono diverse branche del vago, l'80% delle fibre vagali sono fibre afferenti, le restanti sono efferenti così che si crea un processo dinamico di retroazione tra i centri cerebrali di controllo e gli organi, con il fine di regolare l'omeostasi.

Le fibre motorie primarie del vago originano attraverso due nuclei separati situati nel midollo allungato: il Nucleo Motore Dorsale del Vago (DMNX) e il Nucleo Ambiguo (NA).

Il nucleo motore dorsale del vago si trova nella zona dorso mediale del midollo allungato, mentre il nucleo ambiguo si trova ventralmente rispetto al nucleo motore dorsale nella formazione reticolare ventrolaterale.

Da un punto di vista funzionale il vago che origina dal nucleo motore dorsale è denominato **vago vegetativo**, si connette al cuore attraverso neuroni non mielinizzati che conducono il segnale con una velocità inferiore e non trasportano un ritmo respiratorio, è coinvolto nelle funzioni vegetative della digestione e della respirazione.

Il vago che origina dal nucleo ambiguo è denominato **vago emotivo**, è dotato di fibre efferenti mielinizzate che contengono anche un ritmo respiratorio, innerva cuore, palatomolle, faringe, laringe, esofago ed ha un ruolo più importante nei processi associati con il movimento, le emozioni e la comunicazione, aspetti che rientrano nei comportamenti sociali e di sopravvivenza tipici dei mammiferi. I due nuclei vagali funzionano indipendentemente l'uno dall'altro.

Un terzo nucleo del midollo allungato, il nucleo del tratto solitario (NTS), è il terminale di diverse vie afferenti che viaggiano attraverso il vago dagli organi periferici. Ognuna delle tre maggiori strategie comportamentali adattative è sottesa da un circuito neurale distinto che coinvolge il sistema nervoso autonomo e che riflette l'evoluzione filogenetica del nervo vago.

Esiste un sistema vagale arcaico, che origina nel Nucleo Motore Dorsale del Vago ed è non mielinizzato, che ha, come unica modalità di risposta alla novità o alla minaccia, la riduzione della frequenza cardiaca per proteggere le risorse metaboliche (immobilizzazione, morte simulata, blocco dell'azione).

È il sistema più arcaico dal punto di vista filogenetico, ed è condiviso da quasi tutti i vertebrati. Le afferenze vagali del Nucleo Motore Dorsale unitamente alle afferenze vagali che terminano nel Nucleo del Tratto Solitario formano il complesso dorso-vagale (DVC) che è attivato principalmente dall'ipossia e porta a gravi bradicardie, apnea e spesso defecazione per stimolazione della funzione gastrointestinale.

Il secondo sistema di reazione è costituito dal sistema nervoso simpatico (SNS) spinale, un sistema che prepara l'individuo ad un'azione muscolare intensa e promuove l'aumento dell'attività metabolica per rispondere alle sfide esterne del corpo, aumenta la gettata cardiaca, dilata i bronchi, promuove la vasocostrizione e inibisce il tratto gastro-intestinale, molto dispendioso dal punto di vista energetico. Il SNS inibisce l'influenza che il sistema vagale arcaico esercita sui visceri per incoraggiare i comportamenti di mobilitazione necessari per l'attacco-fuga.

Il terzo sistema, presente solo nei mammiferi, è denominato complesso ventro-vagale (VVC) ed è composto da una componente somato-motoria formata dagli efferenti viscerali speciali e da una componente visceromotoria formata da vie vagali mielinizzate che partono dal Nucleo Ambiguo fino al nodo senoatriale del cuore e ai bronchi. Le componenti somato-motorie del VVC contribuiscono alla regolazione dei comportamenti di esplorazione dell'ambiente (guardare, ascoltare), e di ricerca del contatto sociale (espressioni facciali, gesti del capo, vocalizzazioni).

Le componenti visceromotorie del VVC modulano l'attività di cuore e bronchi, garantendo le risorse metaboliche per entrare in contatto o ritirarsi da una situazione sociale. Il complesso ventro-vagale si occupa primariamente di attività anaboliche coinvolte con i processi riparativi e la conservazione dell'energia corporea, ha un effetto inibitorio sulle vie del simpatico che arrivano al cuore e dunque rallenta l'attività metabolica e promuove comportamenti prosociali.



Mette in comunicazione il tuo cervello con il diaframma, la tua psiche con il soma (corpo fisico) e che trasmette le sensazioni di rabbia e calma.

E' anche definito il "nervo della compassione" perché quando è attivo crea delle "onde di calore" che puoi percepire all'interno del nostro petto quando qualcuno ti abbraccia o si avvicina a te.

Il vago invia continuamente segnali sensoriali al cervello in relazione allo stato dei tuoi organi. La sua azione, come il suo nome suggerisce, non si limita a poche aree del corpo ma si estende dal cervello fino al colon, continua la sua corsa nell'addome dopo aver attraversato differenti organi che incontrano durante questo lungo cammino.

Proprio nell'intestino sono presenti il maggior numero di cellule immunitarie ed è facile intuire che una migliore funzionalità del nervo vago accresce la tua funzione immunitaria e antinfiammatoria e riduce il battito cardiaco attraverso il rilascio del neurotrasmettitore acetilcolina ( Ach ).

### **FUNZIONI DEL NERVO VAGO (RICAPITOLANDO)**

- \*Produce effetti antinfiammatori*
- \*E' responsabile dell'equilibrio del sistema nervoso, immunitario, ormonale e metabolico*
- \*Regola i livelli di glucosio nel sangue, il testosterone e le fertilità femminile*
- \*Regola le funzione digestiva e gastrointestinale, permettendo la contrazione dei muscoli dello stomaco e dell'intestino per digerire il cibo*
- \*Mantiene la frequenza cardiaca, la sudorazione, la respirazione*
- \*Favorisce il rilassamento (ritmo sonno-veglia)*
- \*Invia informazioni sensoriali al cervello sullo stato degli organi*
- \*E' fortemente influenzato da problematiche psicologiche quali ansia, depressione e stress*

### **L'IRRITAZIONE DEL NERVO VAGO (SINTOMI)**

- \*Dolori diffusi (articolari e muscolari)*
- \*Emicrania, dolore cervicale, collo rigido*
- \*Senso di oppressione alla nuca e alle orbite*
- \*Problemi digestivi e glicemici*

- \*Stipsi cronica o diarrea, sindrome dell'intestino irritabile*
- \*Stanchezza, insonnia*
- \*Senso di svenimento, vertigini*
- \*Tachicardia, extrasistole, battiti cardiaci irregolari*
- \*Disturbi alla tiroide*
- \*Difficoltà ai deglutizione, senso di nodo alla gola*
- \*Eccesso di sudorazione o salivazione*
- \*Irregolarità del ciclo mestruale*
- \*Calo di desiderio sessuale*
- \*Abbassamento del tono dell'umore*

## **VAGO E INFIAMMAZIONE CRONICA**

L'infiammazione è uno degli step che il tuo corpo mette in atto per dare vita ai vari processi di guarigione.

Quando è attaccato da forze esterne, come tossine, ferite o infezioni che attaccano il tuo corpo attraverso delle aperture ad esempio sulla pelle, l'infiammazione è proprio quel mezzo che il tuo corpo utilizza per combattere contro queste forze.

In tale situazione questo processo si attiva quando qualcosa danneggia o attacca le cellule. Il processo infiammatorio inizia con il rilascio di agenti chimici che incoraggiano il sistema immunitario a rispondere. Quando il tuo sistema immunitario risponde rilascia proteine e anticorpi mentre il flusso di sangue della zona colpita inizia a diminuire.

L'intero processo infiammatorio in condizioni ritenute fisiologiche dura abitualmente da alcune ore ad alcuni giorni. Questa situazione non pericolosa ma utile per il tuo organismo prende il nome di infiammazione acuta.

Il tuo corpo sta utilizzando al meglio i propri meccanismi di autoguarigione e autoregolazione.

Lo fa per ripristinare il tuo equilibrio organico e la tua omeostasi. Ad ogni modo, le cose per te iniziano ad andare per il verso sbagliato quando l'attività del tuo sistema immunitario persiste per un tempo eccessivo.

Quando questo accade il tuo organismo è forzato a restare in una condizione di costante allerta. Questo aggiunge un carico di stress aggiuntivo su di te. Pensa a questa situazione come ad un banda elastica che viene allungata sempre più senza permettergli di tornare al suo stato iniziale di riposo.

Il tuo corpo è la banda elastica ma la differenza è che questa non sente alcun dolore per quanto tu la possa allungare mentre il tuo corpo non è fatto per esser sottoposto a stress ripetuto per così tanto tempo.

Lo stato di stress persistente è denominato infiammazione cronica e crea alla lunga tutta una serie di fenomeni avversi all'interno del tuo organismo danneggiando i tuoi tessuti e il funzionamento dei tuoi organi.

## **IN CHE MODO IL TUO NERVO VAGO E' COINVOLTO IN TUTTO QUESTO?**

Il nervo vago è uno dei maggiori centri di controllo del tuo corpo e uno dei maggiori "componenti" vitali del sistema parasimpatico.

La salute di questo nervo è direttamente proporzionale alla salute del tuo sistema immunitario, del tuo cervello e in generale del tuo stato infiammatorio sistemico.

Per fare questo devo riprendere di nuovo il discorso relativo al sistema parasimpatico di cui ho parlato in precedenza.

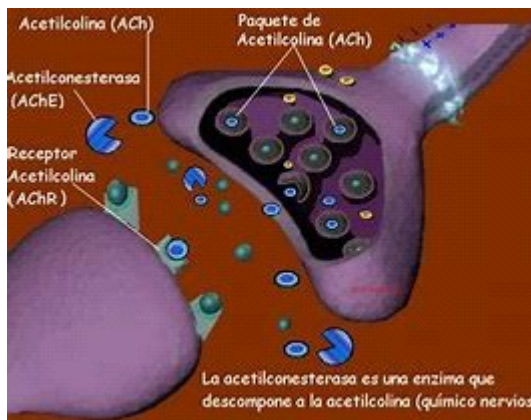
Il tuo cervello percepisce la presenza di una minaccia e invia differenti segnali in varie parti del tuo corpo attivando la risposta di attacco o fuga, quella mediata dal sistema nervoso simpatico.

Questo pone il tuo organismo in uno stato immediato di stress che ti spinge ad operare in una condizione di sovrautilizzo energetico continuo.

In poche parole il tuo corpo spende molta di più energia di quella che spenderebbe in condizioni di normalità se non fosse presente la minaccia per cui il tuo sistema nervoso si è attivato. Biologicamente parlando, il tuo corpo è progettato per rispondere allo stress e per poi far cessare in breve tempo la fine della minaccia che lo ha spinto ad attivarsi: a tal proposito mette in atto tutti quei processi immediati di rilassamento e recupero.

Quando tutto ciò diviene eccessivo il tuo nervo vago entra in gioco grazie al suo ruolo primario dell'attivazione del sistema deputato al rilassamento e al riposo: il sistema parasimpatico.

Ed è proprio lui ad un certo punto a dire "Stop"!



Nel far questo il tuo vago stimola il rilascio di un neurotrasmettitore di primaria importanza per il controllo del tuo stato di stress ed eccitazione e per la riduzione dei fenomeni da infiammazione: l'acetilcolina (ACh). L'ACh, che viene rilasciata ogni volta che percepisci un evento stressante, la puoi vedere a tutti gli effetti come il freno a mano della tua autovettura. A seguito di tutto questo il tuo corpo inizia a rilassarsi. Il tuo respiro rallenta.

Il tuo battito cardiaco, fino ad allora simile alla batteria di un concerto rock, inizia a diminuire ritornando verso livelli accettabili.

Il nervo vago rilascia acetilcolina con lo scopo principale di ridurre il processo infiammatorio sia che questo venga prodotto o meno dalla risposta di attacco e fuga.

In altre parole quando il tuo corpo cerca di autoregolarsi e quando il danno o la minaccia raggiungono livelli che il corpo non ritiene eccessivamente gravi il rilascio di acetilcolina interrompe il processo infiammatorio.

La forza nella risposta del nervo vago, o per meglio intenderci il modo con cui il vago si oppone per mettere fine ai processi infiammatori è chiamata tono vagale ( o vagal tone in lingua inglese ).

Quando il tono vagale è basso la tua infiammazione diventa cronica perché il sistema che dovrebbe dire al tuo organismo di rilassarsi non ha abbastanza potenza per farlo.

Per questo diventa fondamentale che tu impegni per mantenere alti livelli di tono vagale per combattere ad armi pari contro i fenomeni da infiammazione.

## **NERVO VAGO E ANSIA**

Il nervo vago è implicato anche nel meccanismo di regolazione di nervosismo, calma, rabbia e rilassamento. Per capire il legame con l'ansia ricordiamo il sistema nervoso che è costituito da due sistemi "opposti" che inviano costantemente informazioni al cervello. Il simpatico (producendo ormoni adrenalina, cortisolo) accelera e attiva. Il parasimpatico rilassa (acetilcolina) diminuisce le attività.

Nel perdurare di situazioni stressanti rimane attivo il simpatico (come spiegato sopra) e a livello cerebrale comporta l'attivazione di due percorsi: *l'asse ipotalamo-pituitaria-surrene e l'asse cervello-intestino.*

L'attività del nervo vago è connessa con il funzionamento della corteccia frontale e dell'amigdala che sono fondamentali per la regolazione delle emozioni, l'attivazione dell'asse neuro-endocrino dello stress ed i comportamenti inclusi gli stili di vita.

Esistono differenti livelli di severità e intensità. Ogni volta che manifesti preoccupazione o paura la principale sensazione che segue a tutto ciò è l'ansia. C'è una differenza sostanziale tra il soffrirne giornalmente in maniera regolare, senza che questo diventi un fattore di perturbazione per la tua salute e aver a che fare con il disturbo d'ansia generalizzato.

Il disturbo d'ansia generalizzato si verifica in ogni situazione dove percepisci insicurezza o preoccupazione. Quando inizi a sperimentare differenti disturbi d'ansia, il tuo sistema nervoso simpatico inizia ad attivarsi per un periodo più lungo del previsto, mentre il tuo nervo vago tende a ridurre la propria attività perché percepisce la tua permanenza in uno stato di pericolo



costante anche quando non lo sei, riducendo la risposta protettiva e antinfiammatoria da parte del nervo vago.

Dire che l'ansia sia una sconosciuta potrebbe sembrare un paradosso: eppure, sebbene la parola "ansia" sia tra le più pronunciate e ricercate è al contempo tra le più equivocate.



L'ansia è legata alla paura, si può parlare di "paura" quando è presente una minaccia oggettiva e di "ansia" quando la minaccia è interna, cioè i nostri stessi sentimenti. L'ansia è dunque uno stato di attivazione interna, corporea, collegato a un sentire, e coinvolta nelle risposte di attacco, fuga o immobilizzazione, perciò l'ansia ha una funzione differente dalle emozioni e dai sentimenti: è un segnale di attivazione e concorre a preparare il corpo a una reazione di fronte a un pericolo. Quindi la paura attiva il corpo affinché ci protegga fisicamente, l'ansia si attiva per proteggerci psicologicamente da ciò che proviamo o potremmo provare.

### **MA COS'E L'ANSIA IN REALTA'?**

L'ansia non è uno stimolo, non è il contenuto con cui viene confusa, ansia da separazione, da prestazione, da palcoscenico, da stress, da traumi, da ossessione. In pratica c'è un'ansia per ogni situazione...ma questi sono stimoli per l'ansia, non sono ansia.

L'ansia non è neppure un pensiero: molto spesso riteniamo che qualcuno ci metta in ansia, per esempio il professore durante l'esame. Non è il docente a metterci ansia, sono le emozioni che lui suscita in noi, per esempio di rabbia perché ci ha già bocciato una volta, a creare la nostra ansia. In realtà i pensieri collegati all'ansia sono modi per fuggire da ciò che sentiamo e che l'ansia segnala.

Possiamo dire allora che l'ansia ha un'origine da un'attivazione inconscia e fisiologica nel corpo collegata ad un'emozione, non necessariamente di paura, della quale noi possiamo percepire in modo conscio alcune sensazioni, per esempio il cuore che batte forte o le mani che sudano, e la chiamiamo "ansia". E' importante sottolineare che l'ansia è collegata alla risposta a un pericolo, che però non è necessariamente una minaccia reale: può essere, e di frequente lo è, un qualsiasi sentimento interiore, compreso l'amore.

Se ansia e paura ci aiutano a sopravvivere, allora perché diventano un problema, fino a essere diagnosticate appunto come "disturbi" d'ansia?

Perché il sistema emotivo creato per la vita nella giungla lavora ancora oggi nelle relazioni umane. E se per sopravvivere un animale deve riuscire a evitare il predatore, da che cosa fugge un umano?

Dalla perdita della relazione da cui per molto tempo dopo la nascita dipende. Perciò qualsiasi sentimento che mette a rischio la primaria relazione mette a repentaglio la sopravvivenza stessa e produce ansia.

E le memorie di paura sono per così dire "permanenti" a livello cerebrale- a differenza delle emozioni di gioia che generano un picco di scarica cerebrale a frequenza e intensità elevate ma isolate- le emozioni di paura generano una scarica d'intensità e frequenza basse ma continue, come uno sfondo che colora tutti i paesaggi.

Questo sistema arcaico serve a mantenere viva la memoria di un pericolo così ci protegge più facilmente in futuro, e agisce prima e indipendentemente dalla corteccia cerebrale. Siamo ansiosi nel corpo prima di saperlo nella corteccia cerebrale, e questo ci dà la possibilità di fuggire da un pericolo ben prima di pensare se sia il caso di farlo. Ecco perché alle persone sembra di non conoscere le ragioni dell'ansia che provano.

## **IL RESPIRO**

Il respiro è il primo sistema raccomandato per stimolare il tuo nervo vago e per riallineare il funzionamento del tuo sistema nervoso autonomo.

Fermati un attimo e osserva il modo con cui stai respirando: utilizzi i tuoi polmoni interamente?  
O Il tuo respiro è piuttosto superficiale?

Respiri con il naso o di solito utilizzi la bocca?

Il tuo respiro è ritmico o è spesso irregolare?

La differenza nel modo in cui respiri e il tuo “stile” respiratorio può avere un impatto enorme sulla tua salute e sul tuo benessere generale. Numerosi studi affermano che il sistema nervoso simpatico tende ad “accorciare” il respiro e a bloccarlo in tutte quelle situazioni in cui sei in estremo disagio.

Una reazione di paura indipendentemente dalle varie cause tende a bloccare il respiro: il rilascio di specifici ormoni nel sangue (prima l’adrenalina e poi dopo un pò il cortisolo) riduce l’afflusso di sangue alle estremità, tende a far aumentare il battito cardiaco, a preparare i muscoli alla lotta e a bloccare il processo digestivo per dirottare tutta l’energia disponibile a favore dell’attività di “fuga”.

Inoltre una cattiva respirazione quando aumenta la frequenza del tuo respiro (respiro corto) il tuo organismo diminuisce in maniera sensibile la stimolazione del nervo vago. Quando respiri male non sei in grado di espellere in maniera corretta diossido di carbonio.

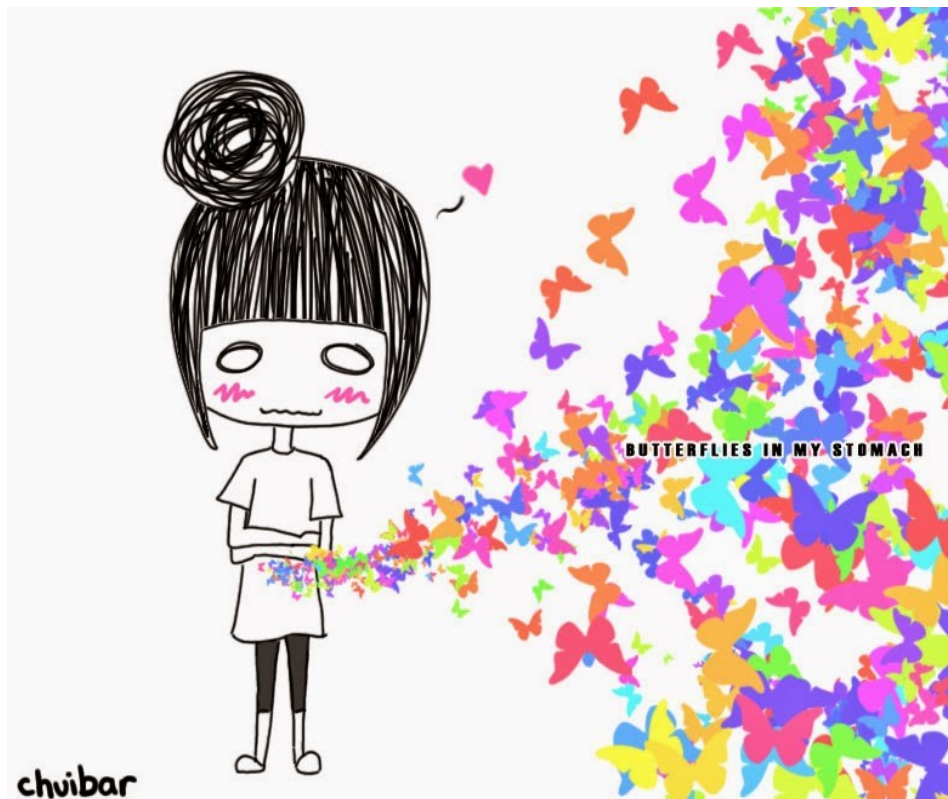
Il diossido di carbonio tende ad acidificare il tuo organismo. In questo modo il tuo bilancio acido-base vira verso uno stato di acidosi subclinica.

Tipicamente, i batteri dannosi, quelli che tendono a far peggiorare il tuo modo di respirare, proliferano in ambienti acidi. Il respiro profondo ti permette di riequilibrare il tuo bilancio acido-base attraverso le espirazioni in modo tale da non favorire la crescita di tali batteri.

Una corretta respirazione rafforza il nervo vago e aiuta a regolare le nostre risposte emotive.

## \*TONO VAGALE E LA REGOLAZIONE FISIOLÓGICA DELLE EMOZIONI

“Le emozioni sono esperienze talmente costitutive nella vita degli esseri umani che senza di esse non ci sarebbe nessuna parte dell'universo più importante di un'altra, e la natura degli oggetti del mondo e la sequenza degli eventi che accadono nel mondo, sarebbero prive di significato, di carattere, di espressione, di prospettiva JAMES 1884



L'emozione. Che cosa sono le emozioni? E' a questa domanda che ci si prefigge di rispondere, mettendo in luce anche quali sono i meccanismi che le producono.

Possiamo definire le emozioni come una specie di modalità sensoriale diretta verso l'interno, che fornisce le informazioni sullo stato corrente del proprio Sé corporeo in relazione allo stato del mondo oggettuale (Solms-Turnbull 2002).

Le emozioni aggiungono, quindi, una specie di sesto senso alla nostra esistenza cosciente e costituiscono l'aspetto della coscienza che permanerebbe, anche, se si eliminassero tutti i contenuti che derivano dall'esterno: infatti, pur se fossimo privati di tutte le immagini sensoriali saremmo ancora coscienti, risulteremmo ancora consapevoli del nostro stato interno (Damasio 1999).

Esse riflettono, quindi, quei cambiamenti del nostro corpo che sono comunicati alle strutture di monitoraggio somatico del nostro cervello, non solo attraverso canali specifici di elaborazione delle informazioni, ma anche attraverso i meccanismi meno sofisticati di trasporto chimico della corrente ematica e della circolazione del fluido cerebrospinale.

Queste strutture di monitoraggio somatico, a loro volta, trasmettono i messaggi in uscita ampiamente e diffusamente attraverso tutto il prosencefalo, esercitando pertanto un effetto globale, un'azione di massa sui canali di elaborazione delle informazioni della coscienza (Damasio 1994, 1996; Solms-Turnbull 2002).

Le emozioni svolgono una funzione di coordinamento tra la mente e il corpo e organizzano la percezione, il pensiero, la memoria, la fisiologia, le interazioni sociali, i comportamenti (Pally 2000).

Esse mettono in collegamento non soltanto la mente e il corpo di un individuo, ma anche le menti e i corpi tra più individui. Tuttavia, differiscono da tutte le altre modalità sensoriali e questo è dovuto proprio al fatto che esse sono dirette verso l'interno (solo noi stessi siamo in grado di percepire le nostre emozioni).

\*E' un cambiamento improvviso e normalmente di breve durata, caratterizzato da forte contenuto affettivo e da una violenta e particolare attivazione a livello sia fisico che psichico.

L'emozione nasce nel rapporto con la realtà ambientale e sociale

La diversificazione emozionale si sviluppa nel corso dei primi anni di vita, a partire da un primitivo stato di eccitazione indifferenziato, che già nei primi mesi si polarizza in sensazioni di piacere e dispiacere.

Il nostro comportamento è influenzato dalla nostra fisiologia e viceversa. In particolare il nostro comportamento, durante il trauma, è influenzato dal Sistema Nervoso Autonomo (SNA)

che è implicato nelle nostre strategie di difesa. Riflettiamo su questo punto: se, in presenza di un'esperienza difficile, il nostro SNA ha funzionato, cioè se ci siamo difesi in modo appropriato, non c'è stato trauma. C'è stata, solo, un'esperienza difficile con cui siamo stati capaci di confrontarci e che probabilmente ci ha lasciato delle risorse.

Vista l'implicazione del SNA con l'esperienza traumatica, credo che, quando lavoriamo sul trauma, dovremmo abituarci ad avvalerci di una doppia valutazione di questa persona . Da una parte dovremmo tenere la sua storia, la avvenuta del caso, dall'altra parte, invece, dovremmo imparare a tener conto della mappa delle reazioni del SNA della persona, abituandoci ad indagare accuratamente sul suo stato di regolazione.

Cosa mette in atto in caso di trauma, il suo corpo come reagisce, dove in che parte del corpo?

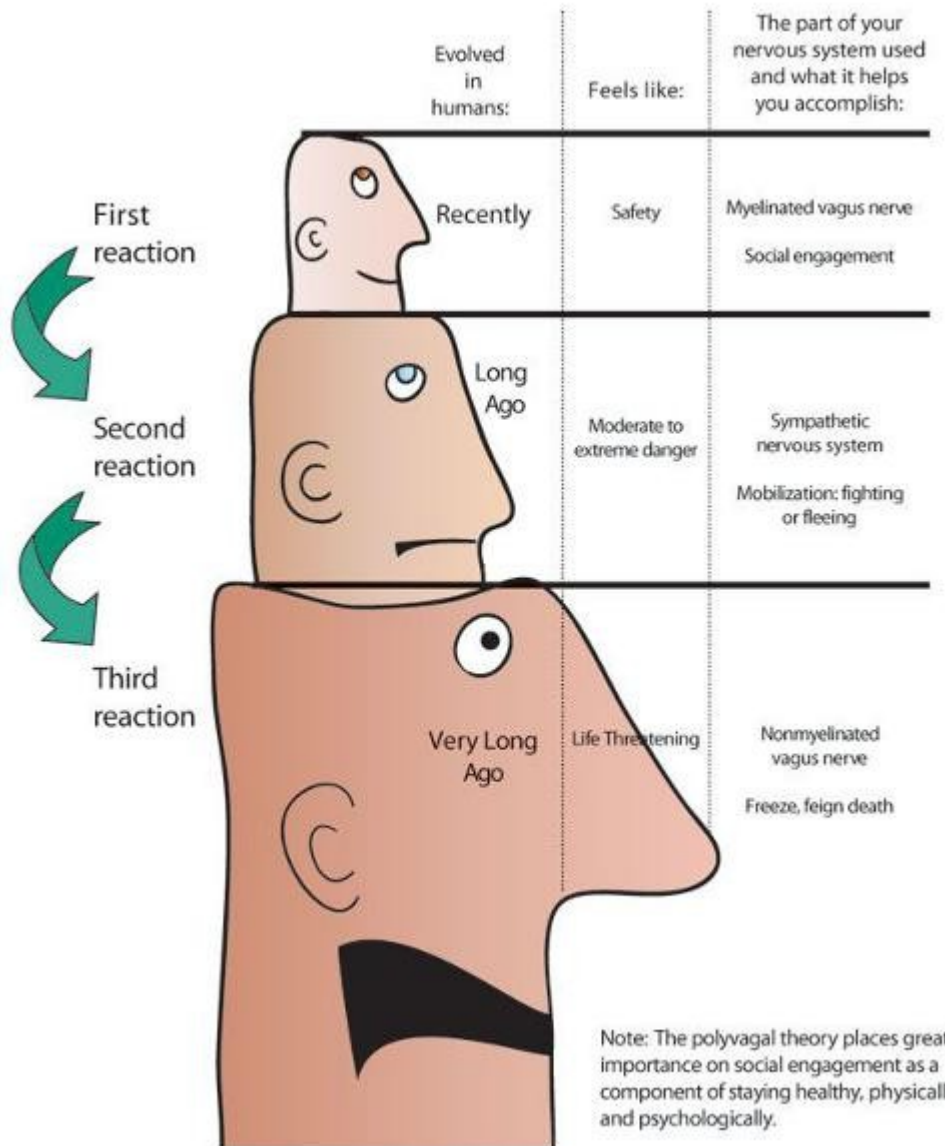
Tutte le reazioni che si mettono in atto quando l'azione non è più possibile, allo stato di massima regolazione e benessere, c'è un punto dove il SNA della persona spesso si è bloccato nel momento del trauma, c'è un punto dove esso tende a stabilizzarsi come stile usuale di arousal. (eccitazione del sistema nervoso)

## La teoria Polivagale di Porges

Il modello proposto da Porges rappresenta una prospettiva nuova di lettura delle problematiche psichiche a partire da alcuni assunti che potrebbero essere così sintetizzati:

1. Ogni volta che reagiamo a uno stimolo, attiviamo una risposta neurofisiologica di diversa intensità che dipende da come valutiamo lo stimolo stesso (se più o meno preoccupante, più o meno pericoloso): questo processo avviene in modo **pre-cognitivo**, al di sotto del livello della coscienza (oppure, per essere più specifici, tanto rapidamente da essere al di fuori delle tempistiche di realizzazione cosciente della reazione stessa).
2. Il processo di valutazione dello stimolo è chiamato **neurocezione**; è plausibile che la soglia di attivazione dell'allarme si sposti in alto o in basso a partire da fattori soggettivi (storia personale di attaccamento , fattori temperamentali)
3. La risposta neurofisiologica del corpo rappresenta quanto un certo stimolo ci attiva: quanto ci allarma o quanto al contrario ci comunica un senso di stabilità e tranquillità. Esistono degli indizi di pericolo che il cervello intuitivamente e pre-cognitivamente riconosce, che dipendono da elementi non verbali (prosodia della voce di chi ci parla, lettura della parte superiore del volto degli esseri umani o degli animali, postura, frequenza dei suoni percepiti – siamo più portati a interpretare le

frequenze basse come pericolose : tutti indizi che ci portano a valutare un certo stimolo come più o meno pericoloso).



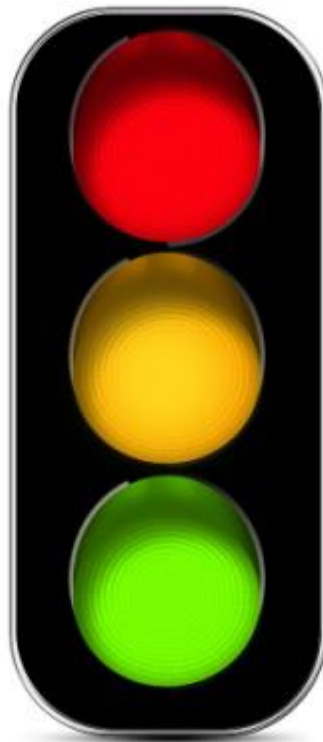
Esistono tre possibili risposte, che usano tre canali differenti, come sintetizzato in in fig.sotto.

1.IL NERVO VAGO VENTRALE – innerva la maggior parte degli organi sovra- diaframmatici (evolutiveamente è più recente)

2.II SISTEMA NERVOSO SIMPATICO

3.IL NERVO VAGO DORSALE – innerva gli organi sotto-diaframmatici (evolutiveamente più antico)

Per capire i diversi tipi di risposta, Porges suggerisce di usare l'immagine del semaforo, dove a ogni colore corrisponde un diverso assetto di attivazione neurofisiologica, e un comportamento finale differente:



RISPOSTA ROSSA

\*-Il primo e il più antico è il Circuito Dorso Vagale (DV). In condizioni di pericolo, la sua attivazione causa immobilizzazione, tipica strategia di difesa (dunque immobilizzazione con



paura), ottundimento emotivo, con emozioni di tristezza, disgusto, imbarazzo. Troviamo anche una persona con lo sguardo vuoto, corpo stanco, riduzione dell'ossigeno. Si blocca, perde energia, paralisi .

IL TUO SISTEMA HA RICEVUTO QUELL' IMPUT E QUELLO CHE CONOSCE (INFANZIA, BAMBINO RINCORRE QUEL SISTEMA) PER SOPRAVVIVERE.

-RISPOSTA GIALLA

\*Uno stadio filogenetico successivo ha visto lo sviluppo del Sistema Nervoso Simpatico (SNS), un circuito che governa l'attivazione metabolica, l'aumento del battito cardiaco, la capacità del cuore di contrarsi e l'aumento della frequenza respiratoria necessari per l'attacco-fuga tipica strategia di difesa dei mammiferi. (ADRENALINA ) SEMPRE RIGUARDA L'IMPRONTA; L'ORGANISMO RISPONDE A QUELL' ATTIVAZIONE DI QUEL TERRENO AQUISITO, incontra tutte le sindrome iperattive, sindrome da ipersimpatico ipotalamo-ipofisi-surrene.

RISPOSTA VERDE

\*-Il Circuito Ventro Vagale (VV). Ci permette di stare fermi, rilassati, ci permette l'immobilizzazione senza paura (parasimpatico) STARE CALMI IN UN CAMPO DI TENSIONE. Esso ha due componenti:-una componente visceromotoria che regola il cuore e gli organi sopra il diaframma; -una componente somatomotoria che regola i muscoli del collo, della faccia e della testa, cioè regola il sorriso, il contatto oculare, la vocalizzazione, l'ascolto, ossia quello che è necessario per la comunicazione e il coinvolgimento sociale verso cui l'essere umano si orienta, come prima opzione, in condizioni di sicurezza, e che, a sua volta, ci fornisce sicurezza, regolazione e benessere.

Quest'ordine filogenetico corrisponde all'ordine ontogenetico (stadi successivi): il VV, che è un circuito mielinizzato, viene a maturazione per ultimo (nelle ultime settimane di gestazione e nel primo anno di vita) ed è essenziale, per il completamento della sua mielinizzazione, il buon rapporto con il caregiver.(chi lo accudisce)

L'attivazione di questi tre circuiti dipende dalla condizione di sicurezza-pericolo riscontrata ed è gerarchica (di volta in volta, il circuito più recente tiene a bada quello più antico).

In condizioni di sicurezza è attivo il VV che ci dà regolazione e ci permette il coinvolgimento sociale. Quando il VV è attivo, il SNS è mantenuto inattivo (freno vagale). In condizioni di pericolo, invece, quando le strategie di confronto relazionale sarebbero maladattive, le strategie

di difesa più arcaiche (prima attacco-fuga e poi immobilizzazione) e i circuiti neurali corrispondenti sono attivati in sequenza.

Abbiamo visto che il nostro SNA è composto da tre circuiti (VV, SNS, DV) che sono attivati in sequenza. Il nostro SNA è fatto per una rapida inconsapevole discesa, mentre la risalita non è altrettanto facile. E questo spiega molto della sofferenza delle molte persone. Infatti se essi hanno sperimentato l'attivazione dei livelli bassi del SNA (come in un trauma), essi possono avere grosse difficoltà a riaccedere ai circuiti superiori, cioè a recuperare le loro strategie di difese attive in caso di pericolo, e a tornare allo stato di regolazione e di benessere (VV) quando il pericolo è finito.

È interessante osservare che la **sindrome polivagale** (per come è stata definita dallo stesso Porges) possa coniugarsi per la persona in uno stile ricorrente di risposta agli stimoli. La possibilità di rispondere seguendo tutte e tre le vie (SES, flight/fight, all'occorrenza una risposta dorsovagale) in modo adeguato e proporzionato al contesto, rappresenta un giusto modo di affrontare le difficoltà nel quotidiano ed è indicativo di un buon equilibrio nelle risposte.

Uno stile di modulazione troppo incentrato su una singola modalità, risulterebbe disadattativo

La rappresentazione dello stimolo è genealogicamente connessa alla storia di vita del paziente, ed è figlia delle memorie relazionali conservate dalla persona, nel senso che è sempre soggettiva e collegata a quello che la persona ha già vissuto in passato.

Osservare la risposta neuro-fisiologica di un paziente può darci delle informazioni sul suo stile prevalente di modulazione della risposta agli stressor: osservare se sia preservato l'uso del SES, o se invece il paziente risponda prevalentemente in senso di flight/fight, o se ancora presenti cronicamente stati di "collasso" indotti da una risposta più antica (dorsovagale), ci può dare indicazioni diagnostiche e portarci a intuire con più precisione la storia della "sua" risposta ai traumi subiti e attuali.

### **Può il nervo vago disattivarsi in noi?**

Secondo la teoria di Porges, la risposta è sì: quando abbiamo la sensazione di essere intrappolati da una situazione o un rapporto impossibile, esso si disattiva per farci soffrire meno. Per intrattenerci in gioiosi rapporti reciproci, infatti, abbiamo bisogno di avvertire un senso di sicurezza. Quando non ci sentiamo al sicuro, il sistema nervoso autonomo organizza una

risposta di attacco o fuga, per affrontare il pericolo. Se, infine, siamo stressati e intrappolati, il sistema vagale si inattiva.

Il trauma...il vissuto di ogni persona si percepisce più nel corpo che nella psiche. Nel come lo percepisce il sentire di quelle emozioni, in quel determinato evento. Disconnette la nostra vita istintiva, manda in corto circuito quelle che sono le risposte fisiologiche innate del corpo.

## **IN PRATICA**

Le implicazioni di questa teoria sono tante. La prima: per essere in buona salute è importante avere buone relazioni sociali (con gli altri e con noi stessi), che attivano il nostro sistema vagale evolvendo favorendo uno stato fisiologico sano. La seconda: grazie alla bidirezionalità del sistema, lo stato dei nostri organi viscerali condiziona la nostra vita sociale. Ma soprattutto, raccomanda Porges, “più che trattare le malattie con farmaci e chirurgia, orientati verso il singolo organo, la medicina dovrebbe preoccuparsi dello stato fisiologico generale dell’organismo”. Una tecnica promettente, suggerisce, è l’uso di particolari vocalizzazioni che trasmettono un senso di sicurezza, lo stesso effetto che fa una ninna nanna al neonato che non vuole prender sonno.

## **LE CONSEGUENZE DEI TRAUMI.**

La teoria polivagale permette inoltre di fare luce sulle conseguenze dei traumi infantili, poiché la parte più evoluta del sistema nervoso autonomo viene forgiata nei primi anni di vita, quando il neonato entra in relazione con chi si prende cura di lui. Se per esempio muore un genitore, o peggio ancora in caso di abusi, maltrattamenti o trascuratezza, può verificarsi un’iperstimolazione del sistema vagale antico e una scarsa maturazione di quello più recente.

La conseguenza sarà la tendenza a sovrastimare i pericoli, a vedere gli altri come nemici e non potenziali amici, a reagire con fenomeni di dissociazione anche a stimoli di lieve entità. Chi è traumatizzato sarà quindi più vulnerabile agli eventi stressanti e sarà dotato di un sistema di ingaggio sociale meno efficiente: avrà difficoltà a mantenere lo sguardo, a parlare con un ritmo adeguato, a usare espressioni facciali appropriate. Inoltre soffrirà con maggior facilità di problemi cardiaci, respiratori, intestinali e di disturbi del sistema immunitario.

Infine, Porges mette in guardia da quelle situazioni che alterano la percezione di sicurezza nella collettività, come i recenti episodi di terrorismo. “Il senso di allarme generalizzato sposta il nostro sistema autonomo verso uno stato fisiologico di difesa”, avverte Porges. “La conseguenza sarà una riduzione della capacità di connettersi con gli altri. E si tradurrà, alla lunga, in un peggioramento della nostra salute”.

## **\*IL VIAGGIO VERSO LE ORIGINI**

Ogni essere umano viene al mondo con un sentire vivo, una forza vitale potentissima che si coglie nell'irresistibile tenerezza del neonato, nella voglia che ti viene di prenderlo e stringerlo a te, e nell'altrettanto irresistibile potere del suo pianto, al quale non puoi restare indifferente ; poi a man mano che il bambino cresce, nei suoi sorrisi, nella sua risata contagiosa, nei suoi capricci improvvisi e dirompenti, nei suoi " perché " e nella sua energia che sembra infinita per correre, saltare e combinare un po' di guai per casa.

Il sentimento di sicurezza interiore ha origine nelle prime fasi di vita del bambino e in particolare in quelle esperienze di cura amorevoli ed accoglienti che la madre ha saputo donare. Alla nascita il bambino, infatti, dipende dalla madre per il sostentamento. Questo sentimento per il neonato e per il bambino è qualcosa di più del nutrimento, il bambino ha bisogno di amore, sicurezza, di soddisfazioni narcisistiche. Interessante a tal proposito è il famoso studio sulle scimmie di Harlow (1958) in cui egli dimostrava che la necessità di contatto fisico è un bisogno primario e indipendente da quello relativo al soddisfacimento dei bisogni fisiologici, e che il legame di attaccamento madre-figlio è qualcosa di più che l'esito di un rapporto strumentale finalizzato all'ottenimento di cibo da parte del cucciolo.

Questo stesso nutrimento di cui necessita il bambino è rintracciabile nel sentimento di grounding materno. Il primo grounding che il bambino riceve appena nato è appunto il contatto visivo con la madre. L'unica realtà che il bambino sperimenta nei primi mesi di vita è circoscritta proprio al volto della madre.

Se in queste prime esperienze di vita il bambino sperimenta attraverso gli occhi, lo sguardo e le cure della madre un senso di accoglienza, amore e sicurezza, esse segneranno quell'impronta di morbidezza, naturalezza e grazia rintracciabili poi nel corpo dell'adulto.

LOWEN sosteneva oggettivamente, che la salute (MENTALE) è rispecchiata dalla vivacità corporea che si può osservare nella luminosità dello sguardo, colorito della pelle, spontaneità dell'espressione, nella vibrazione del corpo e nella grazia del movimento.

Movimento che vediamo nei bambini, come uno stato di grazia e armonia. Appena nato il bambino compie alcuni movimenti veramente graziosi, c'è leggerezza, dolcezza e morbidezza in questi movimenti che ricorda l'aprirsi dei petali di un fiore al sole mattutino.

Ma prima o poi, nel corso della crescita, i bambini perdono la grazia, e sono costretti a conformarsi alle aspettative estranee invece di seguire i loro impulsi interiori. Ma vediamo cosa succede; gli impulsi e il comportamento del bebè sono quasi sempre innocenti: egli non fa che seguire la sua propria natura. Il neonato cerca la relazione e costruisce il futuro delle proprie relazioni.

Dopo solo 7 giorni, il neonato è in grado di individuare ben settanta diversi tipi di sorriso della madre (studio fatto da Beatrice Beebe). E' tutto teso a relazionarsi, vuole imparare il lessico del mondo e della sua famiglia. Cerca in tutti i modi di interagire e di far sì che l'adulto si occupi di lui o lei. C'è un bisogno fondamentale dell'essere nutrito e protetto, che è quello dell'essere riconosciuto dall'altro.



Dialogo dei volti madre figlio ----(IO CI SONO) (TI VEDO) (SONO QUI CON TE) (CHE BELLO AVERTI QUI) (TRANQUILLO\TRANQUILLA ANDRA' MEGLIO ) (TI COMPRENDO.....)

La madre è costantemente connessa allo stato del piccolo, e riesce così a percepirlo e regolarlo con il suo stesso stato, calibrando le emozioni ed espressioni in base a ciò che sente, che vede e che percepisce del bambino e anche a provarne piacere; e sa regolare i propri stati di ansia, paura o rabbia verso il neonato, a sufficienza per continuare a stare in sintonia con lui o con lei.

Ma che cosa succederà se questa sintonizzazione non avviene?

Figli di madri depresse si abituano a una bassa stimolazione affettiva e a una generale mancanza di sentimenti di gioia; i figli di madri agitate sono esposti a una sovrastimolazione e potrebbero credere che la normale espressione dei sentimenti sia esplosiva e drammatica, così come imparare a sopprimere del tutto il sentire per gestire l'ansia che ne deriva.

RICEVERE COME PUNIZIONE IL SILENZIO IMPLICA LA REGOLA NON SCRITTA CHE RABBIA GENERA ABBANDONO; L'ESSERE DERISI QUANDO SI PIANGE IMPLICA CHE LA TRISTEZZA E' UN SENTIMENTO DI CUI VERGOGNARSI; L'ESSERE REDARGUITI QUANDO SI ESPRIME GIOIA E EUFORIA IMPLICA CHE L'ORGOGGIO E I SENTIMENTI DI APPREZZAMENTO VERSO DI SE SONO INACCETTABILI E PERICOLOSI; ESSERE LASCIATI SOLI QUANDO SI PIANGE IMPLICA CHE LA TRISTEZZA GENERA ISOLAMENTO; L'ESSERE CHIAMATI FIFONI QUANDO SI HA PAURA IMPLICA CHE LA RABBIA SIA UN'EMOZIONE INSENSATA E CHE SIA MEGLIO LA RASSEGNAZIONE.

Ecco come dalla ripetizione di un'esperienza emozionale e relazionale si traggono convinzioni che formano una visione del mondo e che finiscono per essere accettate come se fossero vere. Esse plasmeranno le abitudini, il modo di vivere e così buona parte di quello che chiamiamo "destino".

I famigliari, all'inizio della nostra esistenza, hanno dunque tre possibilità: incontrare i nostri bisogni e soddisfarli, non incontrarli o incontrarli e non soddisfarli. E' qui che si gettano le basi per una relazione, e dove nasce il conflitto tra desiderio, bisogno.

NON E' NECESSARIO CHE I BISOGNI SIANO STATI NECESSARIAMENTE TUTTI E SEMPRE SODDISFATTI, GIACCHE' L'IMPERFEZIONE E NON LA PERFEZIONE E' LA GRAZIA DELL'AMORE, MA CIO' CHE CONTA E' CHE SIANO STATI RICONOSCIUTI, VISTI, LEGITTIMATI, RISPECCHIATI, COMPRESI.

Se il bambino smette di piangere, reprime i suoi impulsi , si va incontro alla perdita di grazia. Consideriamo cosa succede, si insegna che il pianto è inaccettabile. L'impulso di piangere alberga nel corpo e la manifestazione va in qualche modo bloccata. Per controllarlo, i muscoli interessati al pianto devono essere contratti e restare contratti fino a quando esso svanisca. Ma l'impulso non muore. Si ritira invece all'interno del 'corpo, dove vive nell'inconscio e può essere riattivato, anche a distanza di anni, con una terapia o un 'intensa esperienza di vita. Ecco perché si dice spesso che siamo formami dalla nostra esperienza, il nostro corpo rispecchia le nostre esperienze.

### **Emozioni ed epigenetica: effetti dello stress materno nelle prime fasi della vita.**

La struttura psico-neuro-endocrina “genetica” della neuropersonalità materna modifica quindi la neuropersonalità del neonato. Questo “imprinting epigenetico” materno orienterà lo sviluppo del feto e poi del neonato attivando o inibendo uno dei sistemi emotivi e della relativa neuropersonalità e rendendo il nascituro più o meno pauroso, affettuoso, aggressivo, dipendente, dominante, giocoso, ecc..

Oggi sappiamo che stress vissuti dai genitori durante la gestazione, eventi traumatici durante il parto e la gravidanza, condizioni sfavorevoli vissute durante l'infanzia possono influenzare a livello epigenetico, lo sviluppo del cervello del figlio, la risposta del sistema immunitario e la regolazione dell'asse dello stress, fino a con-causare l'emergere di disturbi quali ansia, schizofrenia, depressione, sindrome metabolica.

Il nostro stato di salute è quindi condizionato non solo dall'ambiente in cui viviamo e da cosa mangiamo, ma anche dalle emozioni che prova la madre e da come si sono sviluppati gli eventi nei primi 1000 giorni di vita, cioè dal pre-concepimento ai due anni circa.

### **Le origini del concetto di blocco psicosomatico nelle tradizioni medico-spirituale .**

Il concetto di “blocco psicosomatico” o “blocco psicoenergetico” che attualmente è utilizzato da molte scuole e discipline mediche e psicologiche, ha origini antichissime e si ritrova nelle principali medicine tradizionali e nelle scuole spirituali Indiane, Cinesi, Tibetane, Andine e Polinesiane. Queste antiche “medicine sacre” utilizzano pratiche di consapevolezza e di meditazione che, in passato come oggi, sviluppano una percezione “energetica” del proprio

essere, considerato come un'unità psicosomatica corpo/mente/spirito in cui il corpo fisico-anatomico e le sue funzioni vengono considerate come un sistema unitario di energia/coscienza che scorrono in modo armonico e fluido e che pulsano ritmicamente col respiro.

Nel concetto di energia era implicita la componente psichica, l'intelligenza, la vita, la consapevolezza, la sensibilità e il piacere intrinseco dell'esistere come parte della grande esistenza sacra e infinita. Una concezione davvero olistica e sistemica con il Sé (Shén), l'anima (Atman) al centro dell'essere umano.

In tutte le antiche tradizioni mediche i disturbi e i blocchi dell'armoniosa circolazione dell'energia/coscienza sono alla base delle malattie e dei disturbi psicosomatici.

In tutte le tradizioni era presente il concetto di blocco da eccesso o "pieno", da difetto o "vuoto" come il "buco affettivo", e da squilibrio. Nella medicina yogica i blocchi vengono chiamati granthi: "nodi" o "interruzioni", termine che anche oggi utilizziamo come "nodo alla gola" o "nodo allo stomaco".

La disarmonia o il blocco di questo pulsante flusso di energia vitale (prana, jing, Qi ecc.), di energia mentale ed emotiva (citta, mana, buddhi, ecc.) e del Sé (shén, atman, ecc.) genera tutte le patologie psicosomatiche, sul piano fisico, psicologico e spirituale, ma soprattutto isola la persona dalla grande vita del Tutto.

Quelli che noi chiamiamo blocchi "psicosomatici" erano da loro percepiti, diagnosticati e curati come blocchi "energetici" o "psicoenergetici" che alteravano l'unità della rete psicosomatica corpo\mente\spirito. Quindi la separazione, non c'è più unione, ci sentiamo separati .....separiamo il corpo dalla mente....e dal nostro SE'. Tutto ciò porta al conflitto interno ed esterno.

E' interessante osservare come le risposte varino in base alle teorie e ai differenti approcci: per i cognitivisti la sofferenza deriva da convinzioni errate, per gli psicoanalisti da conflitti irrisolti, per i terapeuti corporei da memorie traumatiche congelate nel corpo, per i terapeuti della mindfulness dall'incapacità di stare presenti, per i terapeuti focalizzati sulle emozioni da emozioni represses....

Adesso che la psicologia e la biologia si toccano, ora che siamo di fronte alla rivoluzione scientifica che lo stesso Freud aveva immaginato, è la scienza a riportarci alla vita come relazione, contatto, amore, integrazione, e a dirci che la sofferenza proviene dalla perdita della connessione con la VITA. (comprendere tutti gli concetti)



*Il trauma non risiede nell' evento esterno che induce dolore fisico emotivo e neppure nel dolore stesso. Il trauma si genera quando non siamo in grado di liberare quelle energie bloccate o attraversare un' esperienza che ci ha ferito. Il trauma non è quello che ci accade ma quello che tratteniamo dentro in attesa di un testimone empatico.*

*LEVIN*

Il processo di creazione di quei copioni che si ripetersi nella vita, ci trattiamo come ci hanno trattati ,e spesso da adulti ci leghiamo a persone con le quali rieditiamo la stessa dinamica, proprio perché iscritti nello sviluppo dell'intero psicosoma, comincia già nella gestazione e nel perinatale, per proseguire nella prima infanzia e negli anni a venire sino a 5-6 anni. (come accennato sopra) .

Questa finestra temporale occupa il ruolo centrale nel processo di maturazione e sviluppo dell'individuo, nella costruzione della nostra resilienza al trauma, della nostra intelligenza emotiva, nel plasmarsi di quello che Sebastian Seung chiama "connettoma",cioè la totalità delle connessioni dei neuroni di un sistema nervoso, alla tipologia della risposta allo stress che il nostro organismo saprà attivare, nel tono e nella regolazione del sistema nervoso, nel funzionamento endocrino e immunitario.

## **\*COME LE PAROLE DELLA PSICHE VIAGGIANO E DIVENTANO PAROLE DI UNA DIMENSIONE BIOLOGICA**

“L’IMPORTANTE NON È QUELLO CHE HANNO FATTO DI ME,  
MA CIÒ CHE IO FACCIO DI CIÒ CHE HANNO FATTO DI ME”

J.P. SARTRE

### **L’approccio psicomodinamico: Wilhelm e Eva Reich ( UN PO’ DI STORIA)**

L’inizio del ‘900 vede una grande rivoluzione scientifica iniziata con il lavoro di Sigmund Freud, in cui si cerca di comprendere le leggi dell’inconscio profondo, cioè di quell’ambito oscuro dell’organismo chiamato da Freud Es che dà origine alle pulsioni, alle emozioni, ai sogni e che costituisce una struttura permanente, il carattere, che governa l’insieme dei comportamenti di un soggetto [7], [8]. Da dove emerge l’inconscio di un individuo e la sua personalità? Convinto dell’intrinseca unitarietà della realtà, Freud pensava, con ottime ragioni, che l’Es dovesse emergere in ultima analisi dal mondo degli atomi e delle molecole, usualmente riservato alla competenza dei fisici.

Tuttavia Freud pensava, con ottime ragioni, che la fisica del suo tempo fosse incapace di comprendere l’emergenza della sfera emotiva dalla struttura molecolare del corpo. Ogni incursione di questa fisica inadeguata del suo tempo all’interno della nascente scienza psicomodinamica avrebbe comportato la soppressione delle intuizioni più profonde e geniali della rivoluzione in corso a vantaggio di un becero comportamentismo meccanicista. Il problema non era infatti quello di giustificare le scoperte della nuova psicomodinamica con una scienza fisica vista come una sacra scrittura incapace di progresso. Il problema era invece l’opposto: sarebbe venuto il giorno in cui la fisica sarebbe progredita fino al punto di essere in grado di comprendere il mondo della psicomodinamica?

Non quindi il mondo della psicomodinamica sarebbe dovuto andare a lezione dai fisici ma piuttosto i fisici avrebbero dovuto apprendere, dalla rivoluzione nata con Freud, dove erano i limiti della propria comprensione presente del reale. Limiti che impedivano di comprendere come la materia a un certo grado del suo sviluppo facesse emergere una psiche. Freud era profondamente ancorato al mondo accademico per cui si rifiutò di affrontare questa impresa, troppo al di sopra delle possibilità della sua epoca e, nonostante i suoi dialoghi con Einstein sulla natura della guerra, consigliò ai suoi seguaci di ignorare la fisica. La saggezza di questo consiglio può essere meglio compresa se si considera il destino di quelle correnti di psicologia o terapia non convenzionale che, alla ricerca di un riconoscimento accademico e/o istituzionale, hanno “cercato il dialogo” con la scienza fisica, chimica e biologica convenzionale fondata, su una visione della materia come mero aggregato di atomi indipendenti. In questi casi gli indirizzi terapeutici che erano nati da intuizioni relative al funzionamento olistico degli individui, cioè non riconducibili a un insieme di eventi molecolari indipendenti, non hanno visto riconosciute dalla scienza convenzionale la loro originalità e fecondità e hanno dovuto accontentarsi di un ruolo subalterno come ausiliari del mondo istituzionale, diventando medicine complementari della medicina istituzionale, riconosciuta come l'unica proprietaria della verità.

Seguendo questa strada di subordinazione il potenziale creativo della rivoluzione psicomodinamica sarebbe sparito completamente, seguendo il percorso di altre rivoluzioni del '900. Questo era appunto il giusto timore di Freud.

Per fortuna esiste nel mondo anche chi non si sottrae a compiti superiori alle proprie forze e così facendo “dischiude all'avvenir novella via”. Vi fu un fisico teorico, Wolfgang Pauli, uno dei fondatori della moderna fisica quantistica, che accettò un dialogo alla pari con il mondo della psicomodinamica, impersonato nel caso specifico da Carl Gustav Jung, la fisica quantistica concepisce la realtà fisica non come un mero aggregato di atomi ma aggiunge a essi una rete di relazioni non necessariamente localizzabili nello spazio e nel tempo il cui insieme costituisce il vuoto quantistico. Il vuoto è una base non separabile in entità localizzabili che interagisce con tutti gli oggetti localizzabili nello spazio e nel tempo. Esso consente un comportamento olistico della materia poiché può mettere in fase i movimenti di corpi separati, in accordo con l'affermazione di **Blaise Pascal: “il tutto è superiore alla somma delle parti”**.

Nel dialogo tra Pauli e Jung emersero alcune suggestioni che sono rimaste come semi di sviluppi futuri. Una prima suggestione è che il mondo della psiche, che non può incarnarsi in nessun particolare corpo materiale, possa invece essere l'insieme delle relazioni risonanti stabilite attraverso il vuoto quantistico tra le varie parti dell'organismo, assicurandone un comportamento unitario; la psiche diventa perciò il modo di essere della materia organismica.

Queste relazioni risonanti non richiedono un flusso di energia, quanto piuttosto, una concentrazione dell'energia interna già presente nell'organismo implicante una diminuzione della sua entropia. Il movimento dell'organismo non è quindi prevalentemente un movimento dall'esterno che richiede un consistente apporto di energia quanto piuttosto un movimento dall'interno fondato sulla riorganizzazione dell'energia interna e messo in moto da stimoli di tipo informativo. La base razionale del principio del minimo stimolo comincia perciò a delinearsi.

Su questo filo di pensiero è utile citare il lavoro di un pioniere pressoché sconosciuto, Ervin Bauer, biologo nato in Ungheria durante l'impero austro-ungarico, educato in Germania alla scuola vitalistica di Driesch, emigrato nella Russia sovietica in quanto coinvolto nella Repubblica Sovietica ungherese del 1919 e infine sparito nelle prigioni staliniane nel 1937. Egli scrisse nel 1935 un trattato di biologia teorica, sparito con lui e ritrovato negli anni '80 in cui cercava di definire le leggi di un organismo vivente e poneva come punto centrale proprio l'intuizione.

Una seconda e più profonda suggestione ha a che fare con la natura extratemporale del vuoto quantistico, capace di connettere eventi localizzati in luoghi e tempi diversi. Jung intuì che questo risultato della fisica quantistica desse luogo a una fenomenologia differente da quella basata su eventi localizzabili nello spazio e nel tempo legati dal principio di causalità. In quest'altra dinamica invece si instaura un processo collettivo implicante eventi localizzati in luoghi e tempi diversi, che diventano perciò eventi sincronici. Si apre una prospettiva affascinante che consente di trovare una base razionale a molte intuizioni prodotte dal mondo della psicodinamica, dalla psicogenealogia di Anne Ancelin Schützenberger, alle costellazioni familiari di Bert Hellinger.

In tutte queste tendenze si osserva in modi diversi la "presenza", all'interno della dinamica psichica di persone viventi qui e ora, di esperienze psichiche avvenute in epoche diverse.

Il tema delle basi fisiche della dinamica dell'Es fu ripreso con maggior vigore da Wilhelm Reich, il cui processo di comprensione attraversò tre fasi. In una prima fase che copre gli anni '20 e gli inizi degli anni '30, i cui esiti sono sintetizzati nell'opera "L'analisi del carattere", egli si muove sul terreno tracciato da Freud, di cui era uno dei principali assistenti. In questa fase egli si concentrò sugli aspetti dinamici e funzionali delle strutture caratteriali, su come le strutture psichiche dessero luogo a corrispondenti strutture somatiche, il cui insieme veniva a costituire la "corazza caratteriale".

La correlazione tra strutture fisiche e psichiche divenne il centro dell'indagine reichiana e suggerì la strada alternativa di intervenire sulle strutture psichiche anche attraverso un intervento sulle strutture fisiche.

Questa prospettiva fu perseguita nel secondo periodo reichiano che copre gli anni '30 e che portò alla elaborazione della così detta vegeto terapia. La vegetoterapia riconosce che l'organismo vivente è caratterizzato fondamentalmente da una "pulsazione" originata dal ritmo respiratorio dell'intero organismo. Questa pulsazione dà ad esso la sua unità e la sua armonia; il disturbo psichico corrispondente alla nevrosi nasce da una alterazione della pulsazione in cui la fase di inspirazione, che corrisponde al processo di carica energetica, assume un ruolo dominante rispetto alla fase espiratoria, che corrisponde alla scarica energetica, alla quale è associata la possibilità di provare piacere.

In accordo con le concezioni di Freud la nevrosi è vista come conseguenza della soppressione del piacere, ma Reich va oltre, poiché comincia a indagare le modalità fisiche con cui questo processo avviene. L'approfondimento della dinamica di questo processo segna il terzo periodo della ricerca reichiana che va dalla fine degli anni '30 alla sua morte nel 1957. In questo periodo Reich cerca la base organica della pulsazione del vivente e la riconduce a una particolare forma di energia da lui definita orgone .

All'interno del pensiero di Reich resta ancora oscuro se l'orgone (ipotetica forma di energia) sia una forma di energia, da porre accanto alle altre, come l'energia gravitazionale e quella elettromagnetica oppure sia, un modo di essere dell'energia di interazione elettromagnetica tra i componenti dell'organismo, quando questi riescono a sintonizzare le loro oscillazioni individuali. A parte questo problema Reich investigò in profondità la dinamica dell'orgone nell'organismo malato e in questo ambito fu capace di ricondurre la malattia fisica del cancro alla deformazione energetica prodotta dal blocco del principio del piacere .

Mentre la vegetoterapia era fondata sul tentativo di allentare la corazza caratteriale attraverso l'esecuzione di esercizi fisici implicanti lo scambio di significative quantità di energia (questo approccio è stata la principale fonte di ispirazione della bioenergetica di Alexander Lowen , nella fase dell'orgone comincia a farsi strada l'idea che l'oscillazione organismica possa essere un fenomeno di tipo risonante; in esso non è importante l'intensità dell'apporto energetico quanto invece la coincidenza tra la frequenza di oscillazione dello stimolo e la frequenza propria di oscillazione dell'organismo. Quando questa coincidenza si verifica, e si stabilisce conseguentemente una relazione di risonanza, l'oscillazione propria dell'organismo si autoamplifica, diventa dominante rispetto alle oscillazioni spurie che ne perturbano la dinamica e alla fine le rimuovono.

Questo avviene tanto più facilmente quanto più piccola è l'entità dello stimolo, al di sotto del limite a cui entrano in gioco i meccanismi di allarme dell'organismo che danno luogo alla comparsa dello stress e dei conseguenti blocchi energetici. Invece nel caso di forti stimoli, come

quelli connessi con la pratica della vegetoterapia e della bioenergetica, esiste sempre la possibilità che scattino i meccanismi di allarme dell'organismo, si produca stress e nuovi blocchi energetici prendano il posto dei vecchi. Diventa quindi possibile che i processi energetici ipoteticamente "liberatori" che appaiono in queste pratiche possano essere soltanto modalità di difesa della corazza caratteriale di fronte agli stimoli. La scoperta del principio del minimo stimolo, dovuta principalmente ad Eva Reich, figlia di Wilhelm, segna perciò un salto in avanti fondamentale nella psicodinamica.

A partire dalla seconda metà dell'800 e fino a oggi un gran numero di approcci terapeutici è nato e si è sviluppato al di fuori della medicina e psicoterapia convenzionali, istituzionali. Le terapie istituzionali si fondano sulla scoperta dei "sintomi", cioè delle deviazioni sia fisiche che psichiche dell'organismo da uno "stato di sanità" definito sulla base della statistica degli organismi "presunti" non malati, e sulla loro conseguente repressione mediante l'uso di appropriate sostanze chimiche (farmaci) oppure di appropriati interventi psicologici.

Gli approcci terapeutici alternativi, benché molto diversi tra di loro, convergono prevalentemente sul riconoscimento che l'organismo vivente abbia ricevuto dalla natura una capacità di autoriparazione, la cui entità dipende strettamente dalla possibilità dell'organismo di seguire il ritmo di una propria pulsazione naturale (in questo quadro l'approccio di Reich converge pienamente con quello di queste altre terapie).

L'organismo soffre, e quindi "si ammala", quando la capacità di autoriparazione è ostacolata da una qualche perturbazione che colpisce la pulsazione naturale e la sua capacità di adattarsi ai mutamenti richiesti dall'ambiente; la malattia è quindi sempre una difficoltà di dialogo tra l'organismo e il suo ambiente, cioè l'insieme di altri organismi e oggetti con cui esso è in relazione. Per superare questa difficoltà l'organismo viene messo in contatto con altre pulsazioni naturali presenti nell'ambiente.

Queste sono scelte tra quelle che fanno normalmente parte del processo complesso che è alla base della formazione della pulsazione naturale di quell'organismo e che d'altra parte non appartengano al novero delle influenze disturbanti alla base del conflitto all'origine della patologia. In tal modo la pulsazione naturale riesce a ricostituirsi sulla base del rafforzamento delle sue parti sane. Queste pulsazioni; ormoni, neurotrasmettitore....molecole impiegate alla connessione del network del nostro corpo, son le parole della psiche.

Per la PNEI (Psiconeuroendocrinoimmunologia); l'attività psichica si fonda e dipende dall'attività cerebrale e non dalla neurochimica, ma il suo alfabeto è diverso. Non si può pensare di

conoscere la tristezza o la felicità facendo affidamento sulla rilevazione della dopamina. La psiche ha il suo linguaggio, fatto di emozioni, immagini, sogni, pensieri. Per emozioni non dovremmo solo intendere rilevanti stati psichici dotati di una certa durata temporale, come quando abbiamo una giornata, più giorni o addirittura uno stato di tristezza o di fortemente negatività e capace di avviarci lungo la china delle depressione.

Uno studio, ha dimostrato che, studenti sottoposti a una condizione di stress sperimentale indotto, sviluppavano maggiore sintomatologia depressiva e, a un successivo test cognitivo, commettono molti più errori dei low brooding. L'eccessivo rimuginare ha quindi reso questi ragazzi, che hanno dovuto affrontare una prova stressante, più fragili, sia sul piano emotivo sia su quello cognitivo.

Questa fragilità interiore, misurata con maggiori sintomi di paura e ansia, si traduce in un incremento delle citochine infiammatorie IL-6 e TNF-alfa (principale regolatore delle cellule del sistema immunitario, coinvolta nell' infiammazione, citochina multifunzionale) e spesso si accompagna a un senso di solitudine e di inadeguatezza.



La persona che si sente sola è in un permanente stato di allerta, ha paura degli altri, del loro giudizio, ha paura di essere rifiutata, si sente in colpa, non ha prospettive....L'isolamento e l'esclusione sociale, sia negli uomini anziani, sia in quarantenni maschi e femmine, sia nei bambini, sono associati a:

1) un tipico profilo psicologico, caratterizzato da ansia, paura di ricevere valutazioni negative da parte degli altri, estrema sensibilità al rifiuto.:

2) un forte incremento (raddoppiato) dei livelli dei marker infiammatori (PCR, proteina C-reattiva e interleuchine IL-6)

3) una notevole reattività del sistema immunitario a stressor sia di natura sociale sia di tipo naturale (vedere un serpente che attacca)

Tra i due tipi di stressor, di natura sociale e naturale, il primo è un attivatore dello stress molto più potente del secondo. Tuttavia, vivere in una condizione di isolamento sociale espone a una maggiore reattività infiammatoria anche a stressor naturali, come per esempio a un agente patogeno.

IN SOSTANZA, IL SISTEMA IMMUNITARIO DELLE PERSONE CHE VIVONO E SI SENTONO SOLE, E' "SEGNATO" IN SENSO INFIAMMATO E ORMAI ABBIAMO LE PROVE CHE LA SEGNAZIONE E EPIGENETICA. basato anche sulla teoria polivagale delle risposte filogenetiche.

Sentirsi aiutati, una condizione opposta a quella dell'isolamento si ha quando ci si sente aiutati, visti....L'essere umano spontaneamente cerca supporto, in particolare quello dei propri cari e soprattutto quando non si sta bene. Uno degli studi, realizzato da un gruppo di ricercatori della Oxford University, ha documentato che c'è una riduzione significativa della mortalità nelle persone che dichiaravano di ricevere un supporto dal proprio coniuge e che avevano una rete di amicizie stabile.

A riprova di ciò, si è visto che la somministrazione di endotossina (una sostanza che induce infiammazione) in soggetti sani rende più sensibili agli stimoli negativi e al tempo stesso più reattivi alla gratificazione sociale. In questi studi, le persone con infiammazione indotta mostravano un maggiore attività del circuito neurale del premio (striato ventrale) alla vista di persone amate e di familiari stretti piuttosto che alla possibilità di ricevere un compenso in denaro. QUINDI LA PERCEZIONE DEL SOSTEGNO SOCIALE E' PIU' RICERCATA E GRATIFICANTE DEL DENARO.

La percezione dell'aiuto, con tutta probabilità, mette in atto un contesto di suggestioni positive, centrate sulla protezione, cui la psiche umana è particolarmente sensibile, come dimostrano le ricerche sull'effetto placebo, che altro non è che il frutto delle aspettative della persona.

Tutti i sentimenti dell'inadeguatezza, il vergognarsi, le varie paure....se non sono fenomeni transitori relativi a fasi della vita, possono costituire un tratto della personalità o di una condizione traumatica. Ciò può avere effetti pertinenti sulla regolazione della vita



dell'organismo con "co-regolazione dell'infiammazione e del comportamento sociale" questi fenomeni psicologici li possiamo vedere anche come fenomeni fisiologici.

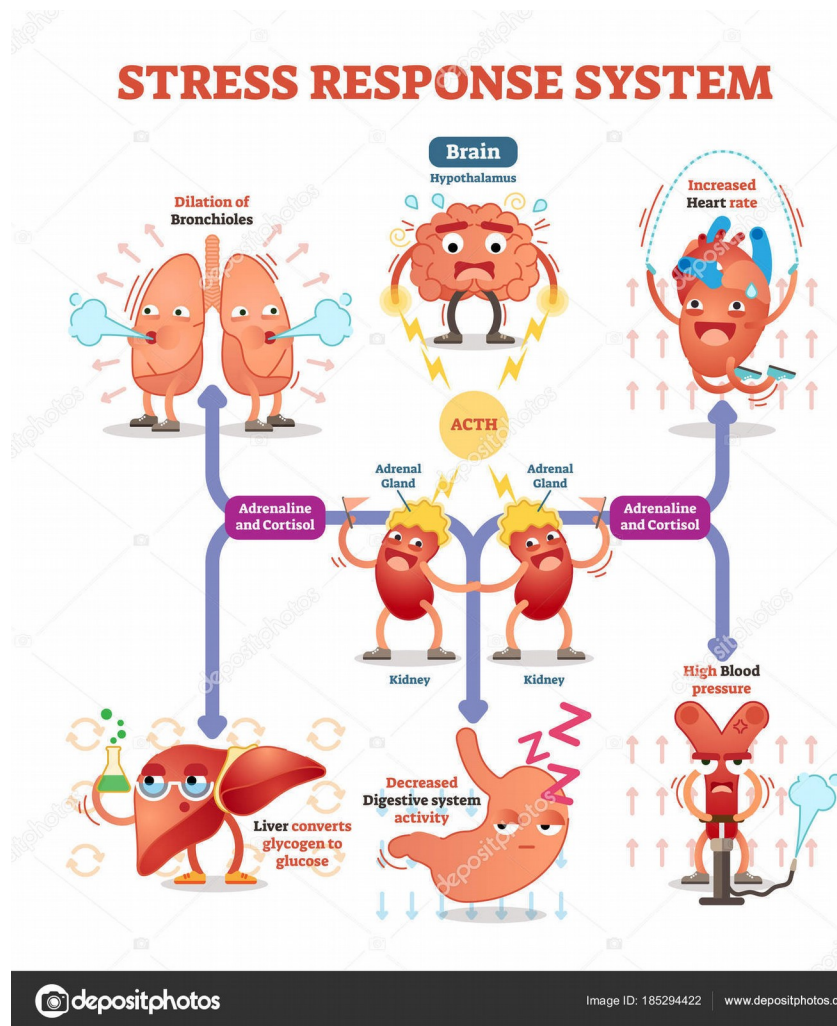
Due aspetti centrali del lavoro di Hans Selye (il primo che definì come "risposta aspecifica dell'organismo ad ogni richiesta effettuata su di esso"):

-1) stimoli stressanti di natura diversa (microrganismo, un agente fisico, un'emozione) possono attivare l'asse dello stress.

-2) fondamentale è la capacità di adattamento dell'organismo di fronte agli stimoli stressanti : se l'adattamento ha successo, ci troveremo in una condizione di eustress, se non ha successo ci troveremo in distress. Le malattie, quindi possono derivare dal cattivo adattamento allo stress.

Richard Lazarus psicologo, elaborò i concetti sulla valutazione degli stressor e delle strategie di adattamento, ma evidenziò che gli stressor psichici, a differenza di quelli fisiologici, hanno bisogno di una mediazione da parte della mente, che li valuta, li "pesa", cognitivamente ed emotivamente. Per questo, di fronte allo stesso stressor due persone possono rispondere in modo completamente diverso.

In questa figura si vedono le vie che collegano le corteccie cerebrali, sede dell'elaborazione degli stress psicosociali, alla midollare del surrene, tramite la via corticolspinale. Le prefrontali mediali e le porzioni anteriori della corteccia cingolata arrivano ad attivare la midollare tramite le connessioni con l'ipotalamo (amigdala). Insomma, quello che accade nella nostra psiche, il significato e la valutazione che il nostro stile emozionale e cognitivo danno all'evento stressante, giunge, tramite le corteccie prefrontali, alla piattaforma neurale che, da un lato, attiva la cascata ormonale (braccio neuroendocrino dello stress) e, dall'altro, la rapidissima scarica di adrenalina e noradrenalina (braccio nervoso dello stress).



Allo stesso tempo, il sistema muscolo-scheletrico riceve una sferzata di allerta. Ciò ha come conseguenza fisiologica la mobilitazione delle risorse interne (cognitive, attentive, metaboliche, energetiche), utile, nel breve periodo, ad affrontare lo stimolo stressante. Pericolosa, nel medio lungo periodo, perché i mediatori dello stress (ormoni, neurotrasmettitori, acidi grassi, specie reattive dell'ossigeno (stress ossidativo radicali liberi, citochine) possono alterare, anche in profondità, l'equilibrio e lo stesso assetto anatomico dei sistemi fondamentali: cervello, immunità, metabolismo.

## **RIASSUMENDO :**

-L'evoluzione ci ha dotato di programmi innati di sopravvivenza, adatti a rispondere agli stimoli della vita e a viverla appieno. Non dobbiamo fare nulla per averli, fanno parte di noi, sono istintivi, automatici, inconsci. Li chiamiamo "emozioni", sono nel corpo e mediano l'azione che ci permette di sopravvivere e mettere in atto la soluzione di maggior benessere per noi.

- Le emozioni ci consentono anche di relazionarci con gli altri e vengono plasmate dalle relazioni dell'infanzia. In una prospettiva interpersonale, quando ci avviciniamo a qualcuno, il nostro cervello inconscio attiva un programma affettivo che fa accadere una reazione nel corpo. Questo sentire è essenziale per riconoscere chi abbiamo di fronte, le sue intenzioni, i suoi comportamenti, oltre che per comunicare. E' un collante della vita sociale e della relazione.

- Il sentire serve per prendere decisioni, fortifica l'apprendimento e le memorie, rileva i nostri bisogni e anche l'eventuale insoddisfazione di essi. E' la bussola più preziosa che abbiamo per orientarci su ciò che va bene o non va bene per noi.

- Le neuroscienze ci dicono inoltre che è il sentire a fondare la nostra coscienza, i nostri valori e la nostra cultura.

- Quando il sentire ci inceppa, quando siamo disconnessi dalle emozioni, quando le evitiamo, stiamo male. Perdiamo la bussola, non sappiamo più che cosa vogliamo e come ottenerlo. Sviluppiamo sintomi psicofisici.

- Ci disconnettiamo dal sentire quando abbiamo paura di soffrire o di essere esposti a un pericolo se ci concediamo di accogliere ciò che proviamo. E questo si è verificato nel momento in cui abbiamo sperimentato situazioni nelle quali il sentire stesso ha portato al dolore, l'essere emotivamente vicini a qualcuno e condividere sentimenti hanno creato un danno. Questo può essere accaduto in epoche precoci, nelle quali la nostra capacità di tollerare emozioni si stava plasmando e necessitava di relazioni di accudimento che la contenessero e la regolassero. Oppure è possibile che un dolore troppo grande o un trauma imprevisto abbia mandato in cortocircuito la nostra capacità di sentire. Il problema non sta in ciò che è accaduto, ma in come lo abbiamo potuto vivere e riparare, sta nella relazione all'evento e nella relazione con noi stessi. Maggiori le difese dall'affrontare le emozioni collegate all'evento, maggiori la sofferenza che continuiamo a vivere.

- L'ansia e le difese sono le vere responsabili del malessere dei sintomi. Esse ci allontanano dalla libertà del essere noi stessi, di avere i nostri bisogni, di sentire il nostro dolore, dalla verità di chi siamo e che cosa vogliamo.

-In ogni momento della nostra vita possiamo riconnetterci a questo sentire, il corpo è una porta per le emozioni, e la coscienza del sentire, che passa dal corpo e giunge al cuore e alla mente, è

la strada . Quando affrontiamo la paura di sentire anche il dolore, interrompiamo gli schemi del passato e inizia la nostra liberazione come esseri umani.

## **\*I CERVELLI NASCOSTI**

Tutto ciò che abbiamo raccontato finora sulle emozioni non avviene solo nel cervello propriamente detto, ma accade anche in altri "CERVELLI", sovrani di una vita interna e interiore, "ancora più dentro di noi". Così se il cervello media l'azione e la relazione con il mondo, i cervelli nascosti mediano le azioni e le relazioni interne.

**CUORE E INTESTINO:** questi cervelli nascosti vivono nel nostro corpo una vita invisibile all'esterno, che anima le maree interiori, i ritmi e i venti di quella danza viscerale che accompagna, dalla nascita alla morte, sorgono in un tempo ancestrale della nostra ontogenesi, ricordano la filogenesi delle specie in noi, riecheggiano il nostro passato animale, che è parte di noi. Il battito del cuore selvaggio e l'alchimia degli istinti del canale intestinale ci terranno ancorati alle origini, per tutta la vita.

Nel libro *Neurocardiologia*, Armour e Jeffrey Ardell forniscono una panoramica completa della funzione del cuore: quarantamila neuroni, detti "neuriti sensori", in grado di monitorare gli ormoni circolanti, la chimica corporea, la frequenza cardiaca e la pressione. Tutto si traduce in impulsi neurologici che dal sistema nervoso del cuore viaggiano fino al cervello; per le stesse vie passano anche i segnali del dolore e le sensazioni cinestesiche (contrazione muscoli volontari). E queste informazioni entrano nel cervello attraverso una porta d'ingresso che si trova nel tronco cerebrale.

Così, tra mito, storia, letteratura e scienza, il cuore, come archetipo biologico, resta sospeso in un dilemma: si tratta solo di un muscolo che pompa il sangue nei vasi? Ma il suo ritmo, pulsare autonomo ha colpito gli esseri umani fin dalla notte dei tempi.

- Cuore primo organo a formarsi, entro ai venti giorni di vita, questo tubo cardiaco primitivo deve fare molte cose: ruotare, orientarsi, mettere insieme le quattro camere che ne definiranno l'anatomia; ed è già un leader, con il suo battito che dà vita a un piccolo ECG misurabile, è un'onda pressoria ed elettrica, che comincia a istruire gli altri organi a svilupparsi. Secondo la teoria dei biocampi, durante la vita embrionale esistono campi morfogenetici che guidano lo

sviluppo embrionale, regolano la differenziazione cellulare e la costruzione delle forme dell'organismo: il cuore li governa con il suo campo.

Ben presto il cuore comincia anche la sua attività ormonale e per tutta la vita sarà in grado di produrre grandi quantità di noradrenalina, potendo scatenare dopo un evento stressante anche una vera e propria tempesta catecolaminergica, che può portare alla rottura del cuore a coronarie libere, una vera e propria sindrome del cuore spezzato.

Ma il cuore produce anche un ormone antistress, l'ormone natriuretico atriale, che regola il bilancio e la circolazione dei fluidi, il tono vascolare e l'attività dell'emuntorio renale e trova anche recettori sui linfociti: induce la calma e la coordinazione dei sistemi.

Un altro ormone viene prodotto dal cuore: l'ossitocina simile a quello prodotto dall'ipotalamo, attraverso il quale il cuore continua ad avere azioni sulla muscolatura liscia e vascolare di tutto il corpo e sulle relazioni, essendo l'ossitocina l'ormone del legame, della tenerezza e dell'attaccamento: un ormone dell'amore, se così si può dire.

Il cuore sa regolare la propria attività in autonomia dal cervello, come se visse una vita tutta sua, ma non solo, il cuore sa parlare a tutto l'organismo, e si dice a ragione che cuore non mente. Oltre alle attività endocrine, il cuore ha un sistema nervoso autonomo (SNA) e un sistema oscillatorio che genera frequenze, onde sonore emesse con variabilità del ritmo nella successione tra battiti e toni, come in un fraseggio musicale. L'attività oscillatoria poi produce un campo elettromagnetico, la cui componente elettrica è misurata dall'ECG, che risulta cinquemila volte più forte di quello cerebrale.

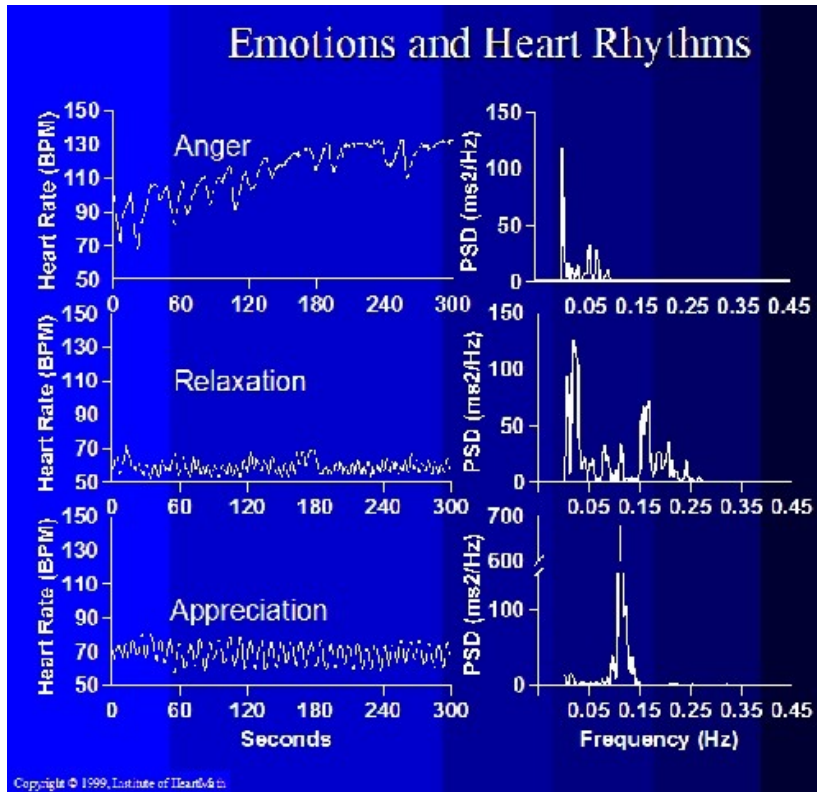
La scienza ci mostra dunque la molteplicità dei linguaggi con cui l'organo cardiaco comunica: ormonale, nervoso, ritmico ed elettromagnetico. Attraverso il sistema simpatico il cervello condiziona l'azione cardiaca; mentre il cuore, tramite il parasimpatico, invia il suo *feedback* al cervello. Questa comunicazione bidirezionale, che chiamiamo "asse cuore -cervello". Un cuore sano e fatto di sequenze variate e armoniche, invece il cuore dei soggetti cardiopatici "da studi condotti" suonasse sequenze ripetitive e noiose.

Il cuore adotta il modello di ritmo correlato all'emozione vissuta. Così la frustrazione, la rabbia e l'ansia danno origine a *pattern di HRV* convulsioni e irregolari: la forma d'onda HRV si presenta come una serie di vette irregolari e frastagliate, che viene chiamato un modello di "ritmo cardiaco incoerente".

Al contrario, il cuore comprende la gratitudine, l'amore, la gioia, con un modello di ritmo altamente ordinato, un andamento sinusoidale dell'onda, detto "ritmo cardiaco coerente", che sincronizza simpatico e parasimpatico e crea maggiore armonia fra il sistema psicologico, mentale ed emotivo e quello fisiologico. Di pari passo, si riscontra uno spostamento generale dell'equilibrio del sistema nervoso autonomo verso una maggiore attività del nervo vago, con la sincronizzazione di tutto il corpo sul sistema vago ventrale, responsabile, secondo il neurofisiologo Stephen Porges, dello stato di calma e presenza che permette la migliore e più

evoluta gestione dello stress. In poche parole il corpo e il cervello funzionano meglio, avvertendo una sensazione di diffuso benessere e grande tranquillità.

Il sistema oscillatorio del cuore è il più grande che possediamo, ed è in grado di mettere in fase gli altri organi, di allineare al proprio magnete i campi magnetici di tutte le cellule. Mette a punto l'attività respiratoria dei polmoni, cattura il ritmo alfa (basale) delle onde cerebrali, riequilibra le perturbazioni emotive attraverso la "giusta frequenza".



Le onde elettromagnetiche che partano dal cuore vi entrano ed escono secondo delle linee di flusso che formano un disegno particolare detto "toroidale", è una forma universale che, in un vertiginoso parallelismo cosmico, si ritrova nella forma dei frutti così come nel globulo rosso e nel campo delle stelle pulsar.

Secondo alcuni ricercatori di frontiera, nei segreti del biocampo del toroide stanno anche la morfogenesi, la plasticità e la rigenerazione cellulare, forse persino la protezione da neoplasie.

Sta di fatto che quando il cuore è in coerenza, il toroide elettromagnetico è in grado di equilibrare tutti i parametri del corpo, regalando la resilienza, la flessibilità, l'autocontrollo e persino un incremento delle capacità intuitive.

La coerenza cardiaca è qualcosa di diverso da un rilassamento, e questo è un aspetto cruciale: in stato di coerenza cardiaca, infatti, non si hanno la riduzione del tono simpatico e della frequenza cardiaca tipiche del rilassamento, si assiste piuttosto a una sincronizzazione tra sistema nervoso autonomo, l'attività del cuore e quella cerebrale, con un piccolo incremento del tono vagale, ma soprattutto un cambiamento della configurazione del ritmo cardiaco, che genera uno stato di calma vigile denominato "stato flusso".



In stato di coerenza cardiaca il cuore non mente mai, diviene una guida intuitiva interiore, il cervello del cuore dà delle indicazioni in merito a ciò che è buono per la persona in termini di gioia, appagamento e valori. **IN STATO DI COERENZA, CERVELLO E CUORE SI SINCRONIZZANO E IL PENSIERO CON IL CUORE È LA MASSIMA ESPRESSIONE DELL'UMANO.**

Ma in che modo tutto questo è relazionato al nervo vago?

Il grande contributo che il nervo vago ti offre nel disinnescare tutto ciò che di pericoloso fa parte dello stress negativo "distress", stimolando la tua capacità antinfiammatoria innata, migliorando HRV.

## IL CERVELLO DELL'INTESTINO

Sappiamo che una volta che il cibo è nello stomaco si verifica il successivo trasporto all'intestino. Il sistema nervoso centrale è necessario per la deglutizione, ma dal momento in cui il cibo è deglutito a quando ciò che ne rimane viene espulso dall'ano, l'intestino può regolare da solo tutte le fasi.

L'intestino contiene neuroni in grado di essere autonomi, che possono cioè far funzionare l'organo senza ricevere istruzioni dal cervello o dal midollo spinale. Esiste nel nostro ventre un altro cervello, il più istintivo e animale, annesso al cibo. Assorbe, smista, spinge verso l'uscita quel che deve essere lasciato andare, trattiene quel che deve essere trattenuto, con i risvolti simbolici che tutto questo può avere per un essere umano senziente e pensante. E per farlo utilizza un sistema nervoso in gran parte tutto suo.

L'anatomista Georg Meissner -metà dell'Ottocento-aveva individuato che nell'intestino si trovano neuroni, organizzati nella tonaca muscolare e nella sottomucosa in plessi che oggi portano i loro nomi, praticamente un "secondo cervello". Non a caso, medicine tradizionali come la medicina cinese considerano la salute di questo viscere come determinante per la salute generale dell'individuo.

L'intestino è anche in stretto collegamento con il sistema endocrino tramite le cellule APUD (Amine Precursor Uptake and Decarboxylation) sono cellule di origine endocrine sparse, in parte nelle ghiandole e tessuti endocrini, e il sistema immunitario, che presenta qui un'ampia rete linfatica, oltre che presiedere alla produzione di IgA (immunoglobuline), collegate alla gestione degli antigeni alimentari.

Come complesso neuroendocrino, l'intestino è in grado di produrre un vasto numero di neuropeptidi con il quale comunica a distanza con gli altri organi: acetilcolina, noradrenalina, colecistochinina, dopamina, sostanza VIP (Vasoactive Intestinal Peptide) sostanza che regola la peristalsi, neurotrasmettitore, residui di aminoacidi, somatostatina, serotonina, che è collegata all'azione peristaltica in questa sede. Si comprende ragione del legame tra mente e digestione, tra intestino e umore.

In generale sappiamo bene come possa insorgere una diarrea da agitazione prima di un esame, per esempio, o come la tristezza possa bloccare la peristalsi; ma vale anche il contrario: esistono depressioni da intestino, che se infiammato produce un eccesso di serotonina che ne satura il riassorbimento, desensibilizza i recettori con blocco della peristalsi e stipsi, attiva l'enzima che demolisce la serotonina determinandone quindi un forte deficit nel cervello che causa depressione.

Il microbiota, ceppi di batteri in equilibrio dinamico con il sistema. C'è da chiedersi davvero chi siamo per noi stessi...Ciò che chiamiamo "io" è fatto di molti stranieri divenuti residenti nel più profondo delle nostre viscere.



Secondo ipotesi recenti il microbiota potrebbe avere influenze insospettite sul cervello e persino un ruolo nelle genesi dei disturbi mentali e malattie neurodegenerative, con collegamenti tra la composizione del microbiota e l'obesità, all'ansia, al funzionamento del sistema immunitario e persino all'umore.

La forma stessa dell' intestino richiama le origini: un tubo, con un orifizio di entrata e uscita, dirige con maestria l'energia materiale che giunge dal cibo, che sancisce una relazione con la terra, il nostro dipendere, finchè ci siamo in carne e ossa, dal cibo che introduciamo: oltre al "boccone respiro" che ci collega in modo sottile alla vita ancora prima di essere terreni, il boccone di materia ci radica nella carne che siamo.

Organo contorto come a volte i nostri rapporti con gli istinti, dalla struttura a frattale in cui i villi mucosi riproducono il ripiegamento dell'organo stesso e i microvilli quello dei villi, a indicare quella dimensione olografica che è propria anche del rapporto tra cibo, corpo, madre, piacere, sessualità, tutti avvolti tra loro nelle pieghe delle infantili esperienze delle pulsazioni.

Il cervello dell'intestino cammina abbracciato al vissuto della madre, primo cibo con il suo stesso corpo per il feto nel suo ventre, poi fonte del primo nutrimento fisico della vita terrena. Esso porta in se memorie di come si è sviluppato l'apprendimento del controllo degli sfinteri del piccolo bimbo, orgoglioso del suo prodotto fecale, apprezzato dai genitori nei primi utilizzi del vasino; oppure, al contrario, porta i segni della vergogna e del disgusto o dell'indifferenza con i quali è stato educato.

Ma in che modo il tuo nervo vago è coinvolto?

Possiamo definire il nervo vago come un comandante che connette i neuroni dell' intestino direttamente al tuo cervello, e viceversa.

## **\*QUANTO CONOSCI LA TUA MENTE E QUANTO CONOSCI IL TUO CORPO?**

Un mendicante se ne stava seduto sul ciglio di una strada da più di trent'anni. Un giorno passò uno sconosciuto. "Hai qualche spicciolo"? mormorò il mendicante, tendendo meccanicamente il vecchio berretto da baseball. "Non ho niente da darti ", disse lo sconosciuto, che poi domandò ;"Su che cosa sei seduto?" . "E' solo un vecchio scatolone . Ci sto seduto sopra da sempre ", rispose il mendicante", a che scopo? Non c'è niente dentro". "Dacci un'occhiata", insistette lo sconosciuto.

Il mendicante riuscì ad aprire lo scatolone. Con meraviglia, incredulità ed euforia vide che lo scatolone era colmo d'oro.

Si cercano all'esterno scampoli di piacere o appagamento, conferme, sicurezza o amore, mentre hanno dentro di sé un tesoro che non soltanto include tutte queste cose ma è infinitamente più grande di tutto ciò che il mondo possa offrire.

Il termine illuminazione evoca l'idea di qualche impresa sovrumana, e l'ego vuole che resti così ,ma è semplicemente lo stato naturale di unione con L'Essere con il sentire.

Significa trovare la vostra vera natura al di là del nome e della forma. L'incapacità di percepire questa connessione dà origine all'illusione della separazione, da noi stessi e dal mondo che ci circonda. Allora ognuno di noi percepisce se stesso, consapevolmente o inconsapevolmente, come un frammento isolato. Nasce così la paura, e il conflitto interiore ed esteriore diventa la norma.

### **COSA FA IL CORPO QUANDO C'E' PAURA**

Nella paura il corpo si ritira. IL processo di contrazione che avvertiamo nella paura diventa evidente, nell'andatura della persona, nel modo in cui si siede, si muove, se rimane diritto, quando parla, balbetta , le sue gambe e le sue mani tremano ...ecc

La paura è contrazione, ma questo evento dove si manifesta? Ogni evento sia fisico che emozionale si riflette sul piano corporeo, viene conservato nella muscolatura, nelle articolazioni e nella ossa, negli organi...insomma in tutti i tessuti del corpo.Il corpo/mente memorizza tutti i traumi, gli shock, le emozioni trattenute, che si rilevano sotto forma di blocchi, tensioni e malattie fin dal momento in cui siamo concepiti. Il flusso dell'energia vitale viene bloccata dalle tensioni muscolari-corporee, obbligandoci a vivere al minimo del nostro potenziale.

Ogni forma di paura è registrata dal corpo come contrazione; paura dell'abbandono, paura di essere rifiutati, paura di non essere all'altezza....così come la paura di soffrire e la paura del dolore fisico: l'energia viene impegnata per difenderci da...impedendoci di vivere pienamente, la paura di vivere atrofizza la creatività e la vitalità.

La conseguenza è che si hanno cambiamenti nella struttura fisica e nella postura. La contrazione, a lungo andare, genera malattia; ridare spazio a, espandere aiuta la guarigione, là dove c'è contrazione, accumulo di energie in cui rimangono imbrigliate emozioni che non ci permettono di vivere appieno la libertà. Esponendo ciò che avete paura di guardare e mostrare, imparate ad affrontarlo, e quando si libera l'energia distorta e stagnante delle emozioni represses, essa si trasforma in un potente agente di gioia e di creatività.

### **MA COME NASCE UN'EMOZIONE?**

L'emozione nasce nel punto di incontro fra corpo e mente. E' la reazione del corpo alla mente o, si potrebbe dire, un riflesso della mente nel corpo.

Per esempio, un pensiero di attacco o un pensiero ostile creano nel corpo un accumulo di energia che chiamiamo "collera". Il corpo si prepara a combattere. Il pensiero di essere minacciati, fisicamente o psicologicamente, induce il corpo a contrarsi, e questo è il lato fisico di ciò che chiamiamo "paura". Come mostrato sopra, le ricerche hanno dimostrato che emozioni forti provocano cambiamenti nella biochimica dell'organismo. Tali cambiamenti biochimici rappresentano l'aspetto fisico o materiale dell'emozione.



Naturalmente, di solito non siamo consapevoli di tutti i nostri schemi di pensiero, e spesso soltanto osservando le nostre emozioni riusciamo a portare al livello di consapevolezza.

Rendendola consapevole, osservando i molti modi in cui disagio, malcontento e tensione nascono in noi attraverso il giudizio superfluo, la resistenza verso ciò che esiste e la negazione dell'Adesso, farla brillare con la luce della consapevolezza. Cominciamo a sorvegliare il nostro stato-emozionale attraverso l'auto-osservazione. "Sono a mio agio in questo momento?" è una buona domanda da porci di frequente. Oppure possiamo domandarci : "Che cosa sta avvenendo dentro di me in questo momento?".

Dobbiamo interessarci a ciò che avviene dentro di noi almeno quanto a ciò che avviene all'esterno. Se l'interno va bene, l'esterno andrà a posto a sua volta. La realtà primaria è dentro, la realtà secondaria è fuori .

Allora adesso rivolgiamo la nostra attenzione verso l'interno. Diamo un'occhiata dentro noi stessi. Che genere di pensieri sta producendo la vostra mente? Che cosa percepite? Rivolgete la vostra attenzione all'intero corpo . Vi è tensione? Quando rilevate che vi è un certo livello di disagio, il rumore di fondo, cercate di vedere in che modo state evitando, state opponendo resistenza o negando la vita perché negate l'Adesso. Siete consapevoli al momento presente?

Guardate l'emozione, che è la reazione del corpo a determinati pensieri che vi accompagnano per tutta la giornata. Percepите l'emozione, vi sembra spiacevole o piacevole? Forse davvero qualcuno si approfitta di noi, forse l'attività a cui vi dedicate è davvero noiosa, forse qualcuno che vi sta vicino è davvero disonesto, irritante, ma tutto ciò è irrilevante. Che i nostri pensieri ed emozioni riguardo a tale situazione siano giustificati o no non fa differenza. Il fatto è che noi opponiamo resistenza a ciò che siamo. Facciamo del momento presente un nemico. Creiamo infelicità, conflitto fra l'interiore e l'esteriore.

La nostra infelicità inquina non soltanto il nostro essere interiore e le persone che ci circondano ma anche la psiche collettiva umana di cui noi siamo inseparabili. Se noi accettiamo il nostro risentimento, l'infelicità, il malumore, il lamentarsi, la collera e così via, non siamo più costretti a recitarli, ed è meno probabile che li proietto sugli altri, e va sempre ricordato che un'azione qualunque è spesso migliore dell'assenza di azione. E forse la paura a impedirvi di intraprendere un'azione ?

In tal caso dovete riconoscere la paura, osservarla, rivolgere la vostra attenzione, essere pienamente presenti di fronte ad essa.

Così facendo spezzate il legame fra la paura e il vostro pensiero. Prestate attenzione al presente; prestate attenzione al vostro comportamento, alle vostre reazioni, ai vostri stati d'animo, pensieri, emozioni, paure, desideri ...a mano a mano che si verificano nel presente, non in maniera critica o analitica ma senza giudizi, allora affrontate il passato. Non potete trovare voi stessi entrando nel passato. Troverete voi stessi arrivando la presente. Lo stress è causato dall'essere "qui" ma dal voler essere "lì", o dall'essere nel presente ma voler essere nel futuro....anche il passato assorbe gran parte della vostra energia, ne parlate e ci pensate di frequente.

Siamo preoccupati? Pensiamo spesso "e se succede...."? Ci identifichiamo con la nostra mente, che proietta se stessa in una futura situazione immaginaria e crea paura...e poi crea difese. Le difese, che poi si trasformano in resistenze, in definitiva sono dei modi per evitare di vivere fino in fondo questa nostra vita. E ce ne sono davvero tanti.....Riconoscerli è il primo ,importante passo verso quel cambiamento che tutti vogliono e sembrano spesso non riuscire a ottenere.

Le bugie che possiamo raccontarci spaziano da "le cose miglioreranno" per evitare di non voler vedere che un matrimonio sta colando a picco, a "c'è qualcosa che non va in me" per giustificare un partner che si comporta male. Le bugie ci fanno ammalare, come ha scritto Jon Ferderickson; "Ci ammaliamo per via di tutte le bugie che diciamo a noi stessi per evitare il dolore". Il problema è che spesso neppure ci accorgiamo che le stiamo dicendo...queste difese possono essere utilizzate per evitare desideri, pensieri, impulsi, emozioni che per noi sono inaccettabili.

Alle volte le persone riescono a porre un vero e proprio diniego a ciò che sentono, sentono e negano all'istante, spesso per un mistificato senso di dignità, di orgoglio, di forza, in nome del quale dicono a se stessi che non devono essere vulnerabili.

Jung diceva che gli esseri umani imparano a rifiutare parti di sé, poi le rimuovono, le proiettano sugli altri e si dimenticano: così finiscono per rigettare gli altri quando stanno rigettando sé. Infatti questa è l'ombra, rigettando i nostri sentimenti, rigettiamo noi stessi.

Si indossano tante maschere per evitare di restare nudi con se stessi e con qualcuno. Anche se quel contatto di pelle, psichico prima ancora che somatico, tutti lo desideriamo e ci cura. La strada per la libertà emozionale sta nell'espansione dell'emozione, senza ulteriori difese da essa, senza aggiustamenti o protezioni. Capacità di espandere le esperienze emozionali nella parte più vasta possibile della fisiologia del cervello e del corpo, muscoli e visceri, e di tollerarla senza difese né interventi....la ascolto, la guardo.

L'emozione è un ponte tra materia e anima. Se sviluppi l'emozione dentro al massimo delle possibilità, questo fa crescere il tuo essere, il tuo essere si trasforma, cambia dimensione. Ascoltate il processo, rimanete lì sentendo quell'emozione, quel dolore, quella tristezza....

Che cos'è che mi fa così male pensare di avere perso o temere di perdere?

Quando perdo qualcosa, soffro così tanto perché mi sembra di morire. Perché quello che sto perdendo se ne va con la mia immagine; ma se adesso io ritiro l'immagine, ritiro l'aspettativa, ritiro l'ideale...Lascio tutto quello che pensavo mi definisse...lavoro, ruoli, problemi, relazioni...Ho ritirato tutto e ci sono ancora.

Perdendo ci si ritrova. Se accetto di perdere, mi trovo in una forma che non può mai essere persa, e nessun ricatto è possibile se nulla può essere perso o se si può lasciare andare tutto. E il potere dell'essenza a manifestarsi. La fine è il mio inizio, come ha scritto Tiziano Terziani.

Cominciare dalla mente e non dal corpo.

Meditazione non è il puro controllo del corpo e del pensiero, né un sistema di inspirazione ed espirazione. Il corpo deve essere immobile, in salute e senza alcuna tensione; la percezione deve essere resa più acuta e intensa; e la mente che chiacchiera, che disturba e che brancola deve acquietarsi. Non bisogna cominciare dal corpo, piuttosto bisogna fare attenzione alla mente, con le sue opinioni, i suoi pregiudizi e il suo egocentrismo.

Quando la mente è sana, vitale e vigorosa, la percezione sarà più intensa ed estremamente sensibile. Allora il corpo, con la sua intelligenza naturale, non macchiata dall'abitudine e dall'inclinazione, funzionerà come deve. Così, bisogna cominciare dalla mente e non dal corpo, e per mente intendo il pensiero e le sue molte espressioni. La mera concentrazione rende il pensiero ristretto, limitato e calcolatore, ma la concentrazione viene come una cosa naturale quando c'è la consapevolezza delle vie del pensiero. Questa consapevolezza non deriva dal pensatore che sceglie e scarta, che si aggrappa e rifiuta, è priva di scelta ed è allo stesso tempo l'esterno e l'interno; è un flusso tra i due, così che la divisione tra esterno e interno ha fine.

Meditazione è scoprire se il cervello, con tutte le sue attività, le sue esperienze, può essere assolutamente acquietato. Non costretto, perché quando c'è costrizione, c'è dualità. L'entità che dice: «Vorrei avere esperienze meravigliose, perciò devo costringere il mio cervello a essere quieto», non ci riuscirà mai.

Ma se cominciate a indagare, a osservare, ad ascoltare tutti i movimenti del pensiero, i suoi condizionamenti, i suoi slanci, le sue paure, i suoi piaceri, a guardare come funziona, allora vedrete che il cervello diventerà estremamente quieto; una quiete che non è sonno ma è straordinariamente attiva e quindi è quiete. Una grossa dinamo che funziona perfettamente, quasi non fa rumore; soltanto quando c'è attrito c'è rumore.



Questo è il primo viaggio, lavoro su se stessi nel impegnarsi ad esplorare le profondità del proprio essere, confrontando se stessi in un continuo processo di auto-ricerca, svelando (togliendo i veli) la propria anima. Questo lavoro viene effettuato a tutti i livelli della coscienza; con la mente, per scoprire il proprio sistema di convinzioni, i propri malintesi e le proprie intenzioni ; con il corpo ,per liberare la corrente dell'energia vitale; con le emozioni da far emergere i propri sentimenti più profondi; e con lo spirito, attraverso la meditazione, per entrare in contatto con la propria verità interiore.

## **\*LA MAGIA E LA CURA DEL CONTATTO**

Forse si guarisce quando si tocca con amore  
quel che prima si era toccato con paura.

Stephen Levine

Quando la gestazione giunge a compimento, è dall'essere che emerge un essere, solo, separato e proprio perché tale, unico. Il con-tatto rievoca allora l'unione perduta, consola l'entità separata, richiama il tempo primordiale dell'unione, tuttavia non può ricreare del tutto. Per quanto un tocco possa toccarti, non può andare oltre la pelle: avvicina, non fonde. Eppure, per il resto della vita, sarà il senso più intimo, il sostegno più dolce, l'antidoto più grande alla solitudine.

Il tocco è relazione, pura connessione senza parole. Il tocco dice che ci siete tu e un altro e state provando a essere insieme, sospesi tra la nostalgia del tutt'uno con il corpo della madre (quando stringi il tuo piccolo per la prima volta) e l'avventura dell'unicità del Sè, che in-contrà un altro Sè. E quel che è sospeso tra le due dimensioni dell'uno e del tutto parte dal corpo e si protende verso l'anima.

Il senso del tatto è il primo a formarsi durante la gestazione e alla nascita è la sensazione più sviluppata contribuendo in modo determinante all'evoluzione del pensiero, del cervello e allo sviluppo dei legami biologici genitori /figlio e interpersonali. La carezza è aprirsi al dialogo, all'intimità, alla condivisione, riconoscimento di sé, chi non ama e non rispetta se stesso, dentro, in profondità, come può amare ciò che è fuori.

La carezza è una forma di "nutrimento" assolutamente essenziale :non esiste forma di vita che non conosca il piacere del contatto, il senso di benessere e di calore che dona una mano sfiorando la pelle.

Il tocco è fisico e simbolico, non richiede spiegazioni. Per questo compie magie di trasformazione e cura.

"La pelle è rivestita di significati" dice Maurizio Grandi:



*Il tatto è fisico e semantico. Attraverso di essa (la pelle) transitano calore, luce, piacere. La carezza significa coincidere con l'altro, incontro, avvicinamento senza fine. E abolire la distanza avvicinandoci in una reciprocità che si vuole immediata. Ciascuno si rileva a se stesso modellandosi sul corpo dell'altro. La mano tocca il momento in cui è toccata...Sulla superficie del corpo è distesa l'interiorità del soggetto, raggiungibile solo dalla mano che si posa sulla nuda epidermide.*



L'inconscio vive di rituali, simboli e archetipi, dunque il tocco ha il potere di parlare all'inconscio di tutto questo, senza bisogno di parole. Si dice "toccare" i tasti di un pianoforte, si parla del "tocco del musicista". E questo tipo di tocco è appunto toccante, perché smuove emozioni e lo fa toccando dentro, come se dita invisibili giungessero all'interno, e uno strumento potente nel percorso di riconnessione con le impronte sulla neve, perché risuona dove le parole non arrivano. E risonanza tra te e l'altro, senza mediazioni, se non l'unica, inevitabile della pelle, è il codice antico dell'attaccamento. La pelle e il contatto sono stati dimenticati da una medicina che ha smesso di toccare i pazienti.

Psicoanalista francese Didier Anzieu dice: *La pelle, è quasi sempre disponibile a ricevere segnale, ad apprendere codici senza che essi interferiscono con altri. La pelle non può rifiutare un segnale vibrotattile : non può chiudere gli occhi, o la bocca , né tapparsi le orecchie o il naso. La pelle non viene per nulla ingombrata da eccessivi sproloqui come avviene per la parola o la scrittura.*

Quando tocchiamo la pelle, si attivano secrezioni di ossitocina, neuro trasmettitore del piacere , dell'amore stesso, dell'affettività (con un abbraccio) . La pelle non è solo un involucro, è sostegno per la struttura corporea, protezione, interfaccia, fonte continua di informazioni dall'esterno, si colloca perfino alla base del pensiero.

L'effetto delle carezza è addirittura epigenetico, perché il corpo è interamente tattile, è innervato per rispondere al contatto in ogni sua parte. Il tatto è un senso diffuso, un'informazione per tutto il corpo.

*Il tocco è diventato uno dei linguaggi più dimenticati.*

*Quando tocchi il corpo di qualcuno, fallo come una preghiera.*

*Fluisci con energia totale, e appena ti accorgi che il corpo fluisce e l'energia crea una nuova situazione di armonia, ti sentirai deliziato come mai lo sei stato prima.*

*Mentre massaggi, semplicemente massaggia.*

*Sii nelle tue dita, nelle tue mani come se tutto il tuo essere, tutta la tua anima fossero lì.*

*Non lasciare che sia solo un tocco di un corpo.*

*Tutta la tua anima entra nel corpo dell'altro, lo penetra, rilassa i suoi complessi più profondi."*

*Osho*

Le mani parlano vedono e sentono, esprimono .....

compassione, tenerezza, amorevolezza, nutrimento, riconosce l'altro. Il contatto rompe barriere, smaschera ogni inganno, dinnanzi alla carezza occorre essere "nudi ", ricettivi, generosi ed accoglienti, disponibile e pronti all'incontro, accantonare il proprio Ego e fidarsi dell'altro. Per questo un adeguato e consolante contatto corporeo ci restituisce sicurezza, fiducia in noi stessi e nella vita.

## **\*IL MASSAGGIO METAMORFICO**

*“Un soffio leggero, come il battito d’ali che magnifica la metamorfosi da bruco in farfalla...”*

Come può un tocco trasformare la percezione della nostra vita? Talvolta avvertiamo dei limiti nell’affrontare avvenimenti oppure blocchi nel decidere o nel fare o addirittura nell’intraprendere qualcosa che pure desidereremmo profondamente. Ma perché ? Perché ci arrendiamo?

Già in studi condotti negli anni ‘60 (Gaston Saint-Pierre e Debbi Boater) si è scoperto il potenziale della nostra vita 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 una opportunità di modificare questa struttura in direzione del miglioramento. Nell’arco della “vita intrauterina”, possiamo essere soggetti a tensioni emozionali, psicologiche e fisiche vissute dalla madre e dal padre, così come ad aspetti ambientali, sociali e culturali che si depositano e si fissano nei riflessi spinali, divenendo in tal modo, possibili freni o blocchi nel flusso delle espressioni della nostra personalità. Tutto ciò dà forma agli schemi della nostra vita, che si formano e intrecciano proprio in quel periodo.

Siamo essenzialmente la coscienza che si sviluppa durante la gestazione, quale risultato di tutte le influenze presenti al concepimento. La nostra vita dopo la nascita è radicata nella vita prenatale e ne è influenzata. Un tocco dolce e leggero, come il battito di ali di una farfalla, che scorre su piedi, mani e testa. Il principio di questo lavoro individua, proprio in queste parti del corpo, la corrispondenza riflessa della colonna vertebrale, snodo primordiale in cui scorre “l’essenza vitale primaria” dell’individuo, quella legata al periodo prenatale.

La semplicità di questa tecnica, serba in sé un lavoro molto profondo che mira a stabilire l’equilibrio e la corrispondenza fra i tre principi primari di movimento, azione e pensiero.

Sessanta minuti per dare un impulso alla forza vitale interiore e realizzare al meglio il proprio potenziale inespresso. Con la Tecnica Metamorfica entriamo in contatto con i principi della vita stessa e le leggi universali che la governano. Si chiude una struttura temporale e si lavora nell' a-temporalità, smettendo di restare bloccati e prigionieri del tempo. Si allenta la trama cosciente dell'immagine che abbiamo di noi stessi .



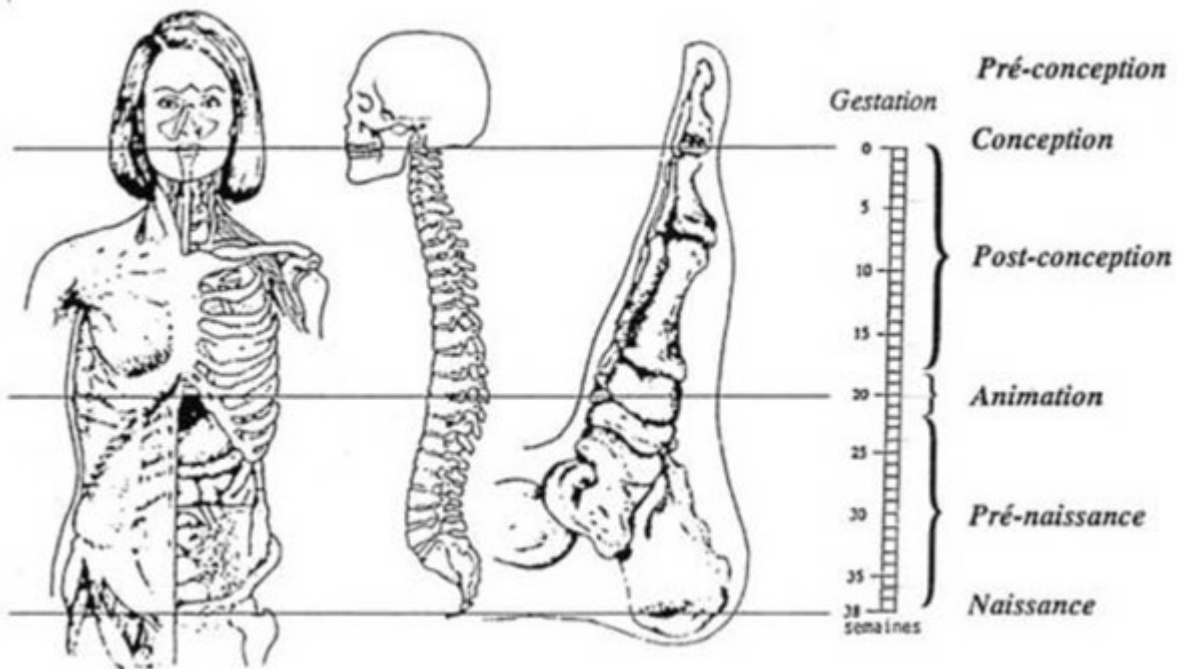
Ci troviamo a compiere il viaggio più gratificante e appassionante che esista. Il nostro potenziale è illimitato e la scelta di esprimerlo nel presente è esclusivamente nostra.

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. Le cellule del nostro corpo sono impregnate di tutte le esperienze della nostra vita, incluso quindi il periodo prenatale. E l'insieme di queste memorie è che può essere trasformato. Queste memorie, o

blocchi, o traumi “acquisiti”, che influenzano il nostro stato di salute psicofisica, da dove il nervo vago prende l’input filogenetico.

Di solito portiamo l’attenzione sulla realtà di ciò che ci circonda e siamo poco inclini a osservare ciò che accade dentro di noi. Guardiamo la realtà secondo il principio causa effetto, mentre la Tecnica Metamorfica si fonda sul principio di corrispondenza, in base al quale tutto è specchio di qualcos’altro...

Questa tecnica è unica nel suo genere, poiché non è né una terapia, né un trattamento, e non è neanche un massaggio o un metodo volto alla guarigione. Non prevede diagnosi né manipolazione profonda, non comporta la cura di sintomi particolari “LI’ E’ LA VITA CHE FA, E’ LEI CHE AGISCE...E LA VITA SA COSA E’ MEGLIO PER TE”. Il praticante ha una naturale predisposizione all’ascolto, opera in una condizione di completo distacco, cioè mette a disposizione di chi riceve la TM un terreno privo di qualsiasi intenzione, direzione o idea preconcepita; non dà consigli, né tanto meno impone la sua volontà, nel più totale rispetto e accettazione dell’altro. Poichè è la forza vitale della persona che fa il lavoro e opera il cambiamento, il praticante si “mette di lato”.



Ciò crea un ambiente privo di condizionamenti, in cui l’energia vitale della persona ha le possibilità di fluire liberamente e operare la trasformazione dei propri schemi, in base alle sue più intime priorità, appropriandosi della capacità di guarire se stessa.

*La forza vitale e l'intelligenza innata della persona sono le sole responsabili del movimento di trasformazione e le permettono di passare da ciò che crede di essere a ciò che E' . Per questo motivo la TM è una tecnica che ha sua propria autonomia, che consente a chi riceve di passare dalla consapevolezza di "avere" la vita a quella di "essere" la vita.*

## **\*IL MASSAGGIO DELL'ANIMA.**



*Il Massaggio dell'Anima è una tecnica che utilizza il tocco del corpo e della pelle per entrare sempre più in profondità, oltre la nostra mente, per permetterci di esplorare il nostro inconscio.*

L'inconscio influisce sul benessere del nostro corpo, i malesseri, sia psichici che fisici, derivano da uno scompensamento che si crea tra il nostro corpo (soma) e la nostra psiche. Molti problemi che affrontiamo quotidianamente sono dovuti a delle equazioni errate che la nostra mente fa, date da vecchie esperienze che abbiamo rimosso e che la nostra mente ha confinato in un angolo oscuro del nostro inconscio.

Entrare in questa zona dell'ombra per cercare di riportare queste esperienze rimosse alla nostra consapevolezza è sempre molto doloroso e difficile, la nostra mente è sempre in allerta e non vuole che queste parti di noi stessi che abbiamo rimosso, vengano a galla e ritornino a dar fastidio. Per crescere ed evolvere, per continuare ad avanzare nel cammino che la nostra anima deve percorrere è necessario togliere queste esperienze dall'ombra, portarle alla consapevolezza del nostro io superiore e risolverle interiorizzandole, in modo che non possano più costringerci a fare sempre gli stessi errori e le stesse equazioni errate.

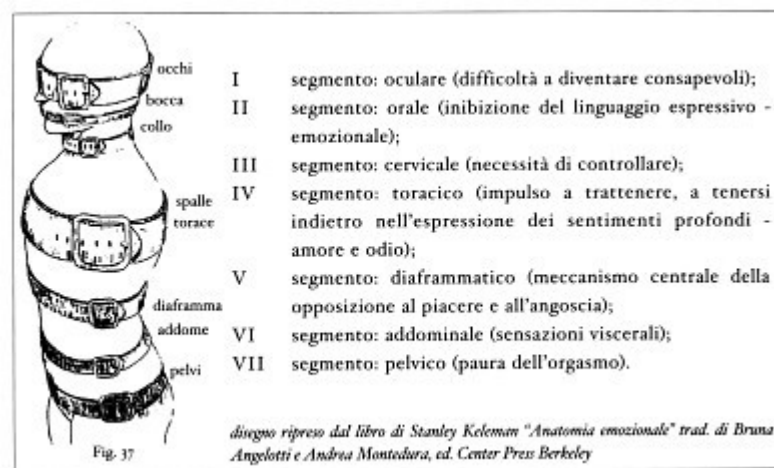
*Da tempo immemorabile tutte le tradizioni hanno codificato esperienze per permettere al nostro corpo ed alla nostra psiche di comunicare in armonia, il Massaggio dell'Anima usa delle tecniche per portare alla consapevolezza del nostro io i blocchi energetici e fisici che non permettono all'energia vitale di scorrere in piena libertà.*

*Può essere considerato una tecnica psicocorporea che mira a realizzare una sana integrazione tra corpo e mente in modo che l'individuo non sia costretto ad attuare processi difensivi che limitano le sue possibilità espressive ed emotive e possa trovare l'energia per scoprire il piacere e la gioia di vivere. Molti conflitti psico-emotivi si somatizzano sotto forma di tensioni muscolari che, una volta cronicizzati, perché non risolti, limitano la nostra vita, la respirazione, la motilità del corpo che generano a loro volta un'inibizione della reattività emotiva. Le risposte a degli stimoli esterni sono tendenzialmente automatiche, date da alcuni schemi che si sono creati dentro di noi. Con la formazione delle corazze corporali noi creiamo una difesa a queste reazioni, ma purtroppo questa difesa blocca lo scorrere dell'energia del corpo, quella che le filosofie orientali chiamano energia vitale.*

Il concetto di fondo è che se queste tensioni muscolari sono state create da stati d'animo, sciogliendo queste tensioni si risolvono gli stati d'animo, portando alla consapevolezza della persona i blocchi e le difficoltà psicologiche dell'individuo. Il Massaggio dell'Anima, utilizza il massaggio e l'ascolto della persona e delle sensazioni che emergono attraverso il contatto della pelle e pone una particolare attenzione alla circolazione dell'energia nel corpo.

L'uomo è prigioniero di queste corazze.

Immaginiamo l'organismo umano come un cerchio con un centro ed un nucleo. Ora immaginiamo che gli impulsi che hanno origine dal centro fluiscono verso l'esterno come delle onde che si creano ogni volta che l'organismo interagisce con l'ambiente. Allo stesso modo immaginiamo gli stimoli esterni colpire l'organismo che reagirà selettivamente a questi stimoli. In uno stato d'equilibrio, che potremmo paragonare alla salute, gli impulsi provenienti dal centro fluiscono verso il mondo circostante e gli eventi esterni raggiungono e toccano il cuore. Quando si perde l'equilibrio e si creano le corazze, l'armatura separa i sentimenti del nucleo dalle sensazioni periferiche, rompendo l'unità dell'organismo.



Nel MA si lavora con dei segmenti che sono zone del corpo in cui si sono instaurati i blocchi e l'energia vitale non fluisce più.

-IL SEGMENTO OCULARE

-SEGMENTO ORALE

-IL SEGMENTO CERVICALE



-IL SEGMENTO TORACICO

-IL SEGMENTO DIAFRAMMATICO

-IL SEGMENTO ADDOMINALE

-IL SEGMENTO PELVICO

Il massaggio dell'Anima, utilizzando il tocco del corpo e la stimolazione della cute, è una delle possibili chiavi per accedere a queste memorie. Massaggiando si va a stimolare anche il nervo vago, tramite specifici massaggi sulla zona della bocca e dello stomaco, si attiva l'azione del nervo vago dando una sensazione di calma, rilascio delle endorfine. Apporta benessere alla circolazione sanguigna, con benefici sul sistema immunitario e l'eliminazione delle tossine, riduce la tensione muscolare.

*Una mente calma apporta forza interiore e sicurezza, per questo è molto importante per godere di buona salute”*

*-Dalai Lama-*

## \*LA RIFLESSOLOGIA PLANTARE



La riflessologia plantare fa parte di un istinto innato nell'uomo, un retaggio ancestrale che portiamo dentro di noi, le cui origini si perdono nella notte dei tempi. Contrariamente a quanto comunemente creduto, la riflessologia è sempre esistita, sia in Oriente che Occidente . All'inizio del Novecento , per merito del Dott. William Fitzgerald, considerato il padre della tecnica moderna , si cominciano a codificare alcuni concetti in tema di riflessologia plantare, studiando i "metameri" , suddividendo il corpo in 10 linee verticali ed in 3 orizzontali, e noto che la stimolazione di precisi punti del corpo creava dei rilasci di tensione in altre zone del corpo lontane da quelle toccate nel trattamento.

Cos'è la riflessologia?

La riflessologia è una tecnica del benessere che rientra nelle discipline bio-naturali, non è solo un massaggio, ma è una tecnica di stimolazione, con il semplice uso delle mani dell'operatore, dei cosiddetti "punti riflessi", che sono stati nel tempo mappati. Esistono punti riflessi in tutto il corpo e da qui diversi tipi di riflessologia: plantare , palmare, facciale ,auricolare...etc.

Nella riflessologia plantare, i piedi vengono considerati specchi del corpo e la pressione esercitata su particolari punti agisce sulle zone del corpo corrispondenti. A seconda diverse teorie, l'azione riflessa su questi punti mappati, che corrispondono a organi, ghiandole o sistemi del nostro corpo, influisce sugli stessi con l'intento di operare un equilibrio dell'intero organismo, al fine di stimolare le capacità di auto-guarigione. La stimolazione viene eseguita principalmente mediante movimenti basculanti del pollice, digitopressioni, sfregamenti, e con l'utilizzo di particolari "bastoncini". La riflessologia è una disciplina olistica e quindi considera l'individuo come un'entità inscindibile di corpo, mente e spirito. Il nostro corpo non è quindi un insieme di parti separate, ma una totalità indivisibile di parti ed il piede stesso è considerato come una "persona in miniatura".

Sfatiamo innanzitutto la credenza popolare che la riflessologia serva solo a rilassare. In realtà il suo campo di applicazione è vastissimo al pari dell'agopuntura, tecnica scientificamente riconosciuta come terapeutica. Spazia quindi in problematiche, ad esempio: neurologiche, endocrine, gastroenteriche, nefrologiche, oncologiche, ginecologiche, osteorticolari, autoimmuni, etc. E indicata per persone di ogni età bambini compresi, particolarmente nei anziani che trovano molto efficace per alleviare i dolori provocati da reumatismi e artriti. La Riflessologia Plantare agisce principalmente coinvolgendo i due più importanti sistemi che governano l'equilibrio della salute della persona, il sistema nervoso ed il sistema endocrino, con il rilascio delle endorfine e di altri mediatori chimici eccita la risposta di un organo chiamato organo bersaglio. Il massaggio si può sviluppare principalmente attraverso due "visioni", una più occidentale, legata ad un concetto organico, ed una orientale, "energetico", basata sull'equilibrio dei 5 elementi della Medicina Tradizionale Cinese "Metodo ZaMa"



## LA RIFLESSOLOGIA PLANTARE COSA FA?

- Migliora l'attività cardiaca.
- Normalizza l'attività ormonale (tiroiditi, iperestrogenia, ...).
- Migliora il metabolismo basale.
- Regolarizza il ciclo mestruale (amenorrea, menorragia, oligomenorrea).
- Aiuta nei problemi legati alla menopausa (vampate, secchezza vaginale)
- Migliora tutto l'apparato urinario in casi di cistiti, uretriti, ecc
- Migliora l'attività sessuale
- Migliora la circolazione venosa e linfatica ed aiuta nei casi di ritenzione idrica (cellulite)
- Alza le difese immunitarie
- Stabilizza la glicemia
- Ristabilisce l'ossigenazione dei tessuti
- Aiuta nella risoluzione di crisi allergiche ed asmatiche
- Migliora il mal di testa
- Migliora l'attività intestinale (pancia gonfia, meteorismo, stitichezza, colite, ecc.)
- Aiuta nella digestione ed è utile nel riequilibrio delle intolleranze alimentari
- Migliora la pelle (acne giovanile e tardiva, psoriasi, rosacea)
- Aiuta gli organi emuntori, soprattutto fegato e reni
- Migliora gli stati di fame nervosa ed è un aiuto importante nei problemi di disordine alimentare
- Aiuta nei problemi di mal di schiena e dolori muscolo – scheletrici
- Migliora i dolori articolari (artrite, artrosi)
- Migliora la qualità del sonno
- Aiuta negli stati di agitazione
- È un forte aiuto nei problemi legati all'ansia
- Aiuta a concentrarsi meglio
- Migliora lo stress
- Migliora il buon umore
- Aiuta a liberare le emozioni represses

Il riflessologo non guarisce, ma aiuta a riequilibrare i sistemi corporei, stimolando le zone meno attive e calmando quelle eccessivamente attive, non si diagnostica malattie, ma può riconoscere uno squilibrio di un organo o di un viscere, una tensione sul piano mentale ed emotivo energetico. Per la medicina cinese, parliamo di vuoto e di pieno yin e yang. Questa teoria vede l'energia di un organo generare e nutrire quello successivo in un rapporto padre/figlio, ma anche come l'uno possa sostenere l'altro e aiutarlo a ritrovare la sua armonia in un rapporto nonno/nipote.

Secondo la Riflessologia plantare Orientale, tutte le azioni e i mutamenti dell'individuo sono da intendersi come espressione del suo stato energetico e della più o meno armonica distribuzione del Qi (energia) all'interno ed all'esterno del corpo fisico. Tutti i disturbi sono interpretati con riferimento ad un organo interno e ad un viscere corrispondente, ad un apparato, ad un sistema, ad una loggia energetica e ad un stato emozionale, seguendo la dinamica dei 5 elementi (movimenti): legno, fuoco, terra, metallo e acqua. Ciò significa che il rene sente la paura, il fegato incassa la collera, il polmone la tristezza e l'inquietudine, il cuore la gioia.

La stimolazione dei punti riflessi possono riguardare il sistema nervoso, il sistema linfatico, la circolazione sanguigna, il potenziale energetico, lo stato generale legato a una cattiva alimentazione ed a fenomeni da stress. In precedenza abbiamo visto come il nervo vago è legato al sistema nervoso "simpatico, parasimpatico" e alle emozioni come paura, ma soprattutto allo stress e ansia.

Vediamo allora i principali punti dove andare a stimolare il nervo vago, così che possiamo avere un tono vagale alto:

\*Stato d'ansia-paura per la MTC collegato Cuore, Fegato, Rene, Polmoni, quindi la (paura-ansia), danneggia la loro attività:

--Rene perde la sua capacità di trattenere l'energia

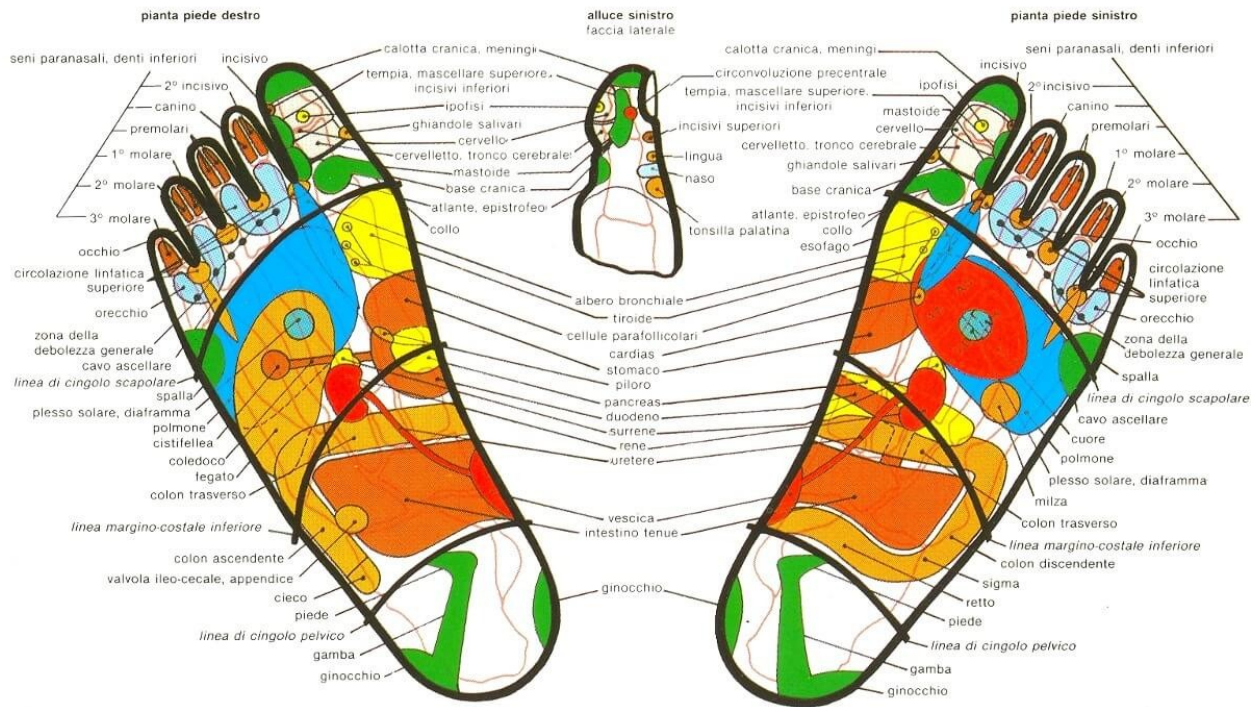
--Circolazione del sangue rallenta

--Diaframma si contrae

--respirazione diviene superficiale

--le surrenali emettono una grande quantità di ormoni "adrenalina, cortisolo" che inducono

cambiamenti nel metabolismo delle proteine, grassi e glucosio, così facendo si ha uno scompenso omeostatico del equilibrio fisiologico. Sembra assurdo ma la paura fa sì il corpo si contragga, scatenando poi tutto ciò che descritto sopra.



Punti da trattare:

- \*Sistema nervoso centrale(epifisi-ipofisi-ipotalamo)
- \*sistema ormonale (surreni(adrenalina-noradrenalina) tiroide, timo, pancreas)
- \*colonna vertebrale (collegato al sistema nervoso periferico, nervi spinali che decorrono)
- \*plesso solare(aiuta a vivere le emozioni e gli stati d'animo)
- \*diaframma(migliora la respirazione e infonde calma)
- \*nervo vago(regola le attività degli organi interni)
- \*stomaco (aiuta nella digestione, ciò che digerisco o no)
- \*fegato(produce la bile, trasforma e disintossica, sintetizza i grassi e immagazzina il glicogeno ,vit.b12 ..etc)
- \*polmone(tristezza, affezioni)
- \*cuore energetico(paura ,tristezza, gioia)

- \*milza(aiuta l'energia del fegato)
- \*rene-surrene-vescica urinaria (lasciare andare, ciò che serve e non serve)
- \*circolazione sanguigna, circolazione linfatica (Sangue il vero vicolo di tutte le informazioni che ci riguardano ,per equilibrare i liquidi corporei ,far circolare l'energia e i nutrienti)
- \*intestino tenue e colon(elimina ciò che non serve)

Con la riflessologia plantare, possiamo agire su un piano fisico con il punto riflesso corrispondente, che lavora sui muscoli, collo, schiena per facilitare il rilassamento (trapezio), sul sistema immunitario .Questa comunicazione tra sistemi (nervoso, endocrino, immunitario) e assicurata dal nervo vago che porta al cervello informazioni sensitive .Si può agire sul punto riflesso dell'ipofisi, che attraverso gli ormoni endocrini secreti, regola il tono dell'umore. Plesso solare e diaframma "muscolo diaframmatico" saranno punti energetici cardine per agire immediatamente sull'ansia, stress e paure e riportare lo stato emotivo a una situazione di calma ....Il ri-equilibrio energetico aiuta la persona a ritrovare pace e serenità.

## **\*MEDICINA TRADIZIONALE CINESE E RESPIRO**

In MTC il nervo vago e collegato al diaframma, che è il muscolo più importante dell'inspirazione. Importante sapere che il diaframma non e solo un muscolo coinvolto nella respirazione ma aiuta la digestione, la peristalsi, la circolazione dei liquidi e il ritorno venoso-linfatico, crea una via di passaggio che armonizza l'alto e il basso grazie alle fasce neuro-vascolare.

L'ansia, stress, rabbia ..etc sono stati emotivi che riducono l'espansione o contrazione della gabbia toracica influenzando il respiro ma non solo. La parte centrale del diaframma è una struttura connettivale (rigida e non muscolare), detta centro frenico, la quale collega il diaframma al pericardio e quindi al cuore tramite un legame fibroso. Lateralmente a essa il diaframma si collega con la base dei polmoni. La parte inferiore prende invece contatto con le

strutture connettivali addominali, il fegato a destra, lo stomaco e la milza a sinistra e posteriormente con il pancreas, i reni e le ghiandole surrenali. E innervato dal nervo frenico che origina dal tratto cervicale (C3-C5) . La forma del diaframma è quella di un ventaglio a trifoglio nella quale si creano stretti passaggi per l'aorta, l'esofago, la vena cava e per il nervo vago, il quale regola la funzione vegetativa dei visceri sottostanti a questo muscolo. Un diaframma teso può creare restringimenti al passaggio in questi fori.

*La vita umana è concentrazione di respiro; quando si concentra, c'è vita, quando si disperde, c'è morte.*

(Zhuangzi)

*“Il diaframma è il muscolo più importante del nostro corpo quanto a superficie; e tuttavia lo chiamerei il “grande dimenticato”.*

*Dovrebbe essere il nostro grande essenziale strumento respiratorio. Separando il torace dall'addome, ha il compito di spingere le anse intestinali sufficientemente in basso perché si distenda in alto l'albero polmonare. E ciò a ogni respirazione. Ma noi non respiriamo più di quanto viviamo.*

*Sopravviviamo lasciando che questo gracile arboscello ci dia una quantità di ossigeno indispensabile grazie ai muscoli intercostali, indipendenti dal diaframma. In una respirazione cosciente, il diaframma, massaggiando le anse intestinali con onde dolci e costanti permetterebbe un'attivazione delle funzioni digestive ed evacuative; permetterebbe soprattutto un riequilibrio costante del sistema vago-simpatico, la cui regolare funzionalità è alla base del risveglio della coscienza.”*

(Annick de Souzenelle -*Il Simbolismo del corpo umano*- Ed. Servitium).

## **Il diaframma in MTC**

La funzione del diaframma, nella Tradizione Medica Cinese, è quella di separare l'Alto dal Basso, l'Interno dall'Esterno, Il Chiaro dal Torbido. Emblema delle coppie Chiaro/Torbido e Puro/Impuro, separa per riunire il Chiaro, legato al concetto di Cielo, dal Torbido, legato a quello di Terra. Separa il torace, sede degli organi “nobili”, dall'addome, sede degli organi “volgari”, permettendo al Puro di salire verso i Polmoni, Cuore e Cervello, impedendo invece all'Impuro di farlo. Filtra per integrare e mantenere il Puro e l'Impuro al loro giusto posto, così da conservare la relazione armoniosa di tutte le strutture dell'essere: l'armonia è la vita stessa.

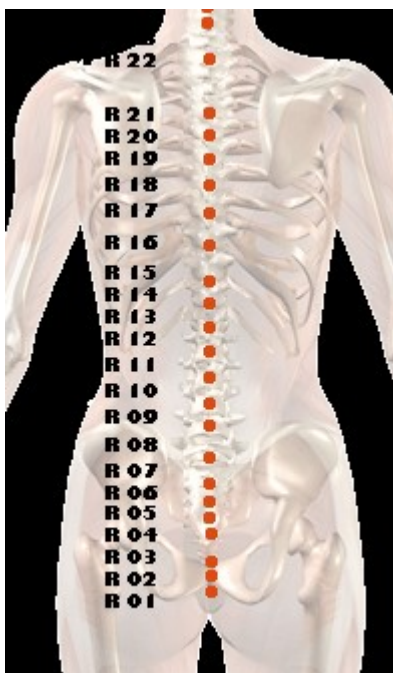
In una lettura più “esoterica” il diaframma permette il dialogo tra Interno (NEI) ed Esterno (WAI),



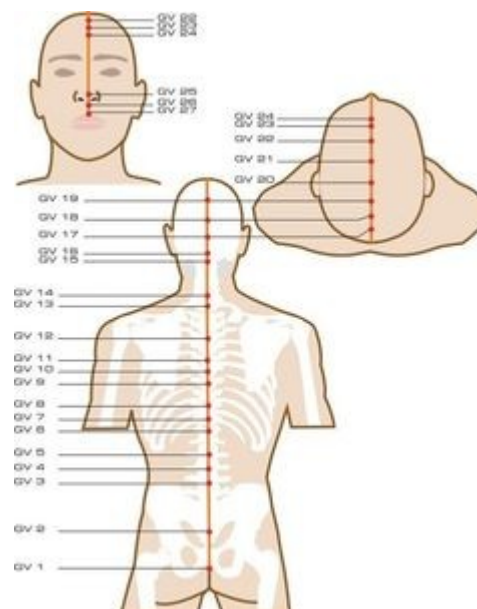
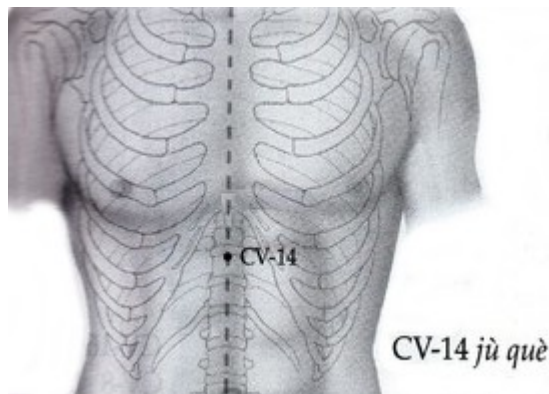
più precisamente tra l'Invisibile e il Visibile, tra essenza (JING) e manifestazione della forma (XING). Distingue il vuoto o la capacità di accogliere (Interno) dal pieno, la possibilità di donare (Esterno). Un Diaframma mobile permette la comunicazione, armonizza l'espressione delle emozioni e il loro naturale fluire.

Bloccare la percezione delle nostre emozioni è una forma di difesa del nostro inconscio alla sofferenza. Se proviamo inconsciamente un'emozione che causa dolore o sofferenza il Fegato, per proteggere il Cuore da certe emozioni dolorose blocca il Diaframma che è l'accesso al "Palazzo Imperiale", il torace. Questo blocco ha un prezzo quello di non percepire emozioni, di respirare meno, di avere meno energia, e di tentare, in qualche maniera, di "soffocare" noi stessi per non soffrire.

Vi sono ovviamente collegati punti di (agopuntura, moxa, digitopressione) molto importanti che si trovano nei meridiani centrali Du Mai e Ren Mai. In particolare sottolineerei Ren Mai (Vaso Concezione) 14, Grande Palazzo. E' il punto Mu del Cuore. Collegamento cuore-diaframma che ritorna e punto indicato per tutti i problemi emozionali. Nella medicina Ayurvedica ha un ruolo chiave. Corrisponde al terzo Chakra (Manipura) ed è in connessione con le ghiandole surrenali. L'eccesso di stress compromette la buona salute di questo livello energetico.



REN MAI  
DU MAI



## **\*Il respiro, il grande integratore**

“La respirazione controllata, ossia la tecnica adottata tanto dai maestri yoga quanto dalle partorienti, è estremamente potente. Esiste una quantità di dati da cui risulta che i cambiamenti nel ritmo e nella profondità della respirazione producono cambiamenti nella quantità e nelle specie di peptidi che vengono rilasciati dal midollo allungato, e viceversa. Portando questo processo a livello di coscienza e facendo qualcosa per alterarlo, o trattenendo il fiato o respirando molto in fretta, si ottiene che i peptidi si diffondono in tutto il liquido cerebrospinale nel tentativo di ristabilire l'omeostasi, ossia il meccanismo che serve a ristabilire e mantenere l'equilibrio. E siccome molti di questi peptidi sono endorfine, cioè oppiacei naturali del corpo, insieme con altre specie di sostanze che alleviano il dolore, si ottiene ben presto una diminuzione del dolore...

Il legame peptidi-respirazione è ben documentato: in pratica tutti i peptidi che si trovano nell'organismo sono presenti nell'apparato respiratorio. Questo substrato peptidico può fornire la spiegazione scientifica dei potenti effetti risanatori degli schemi di respirazione controllati in modo cosciente.

La respirazione è un atto indispensabile per la vita: il corpo umano respira dalla nascita alla morte e non può resistere che pochi minuti senza respirare, mentre può resistere giorni o più se privato di altre fonti di nutrimento.

È possibile padroneggiare consapevolmente le diverse fasi respiratorie sia quella inspiratoria di introduzione di aria nel corpo e quindi di ossigeno; sia l'espiazione e quindi l'eliminazione di anidride carbonica e di tossine lavorando sulla quantità, profondità e velocità degli atti respiratori.

Ci riferiremo in generale alla respirazione consapevole completa per indicare la respirazione controllata intenzionalmente, attraverso cui si riempie e svuota al massimo i polmoni. In inspirazione consapevole e profonda si aggiungono i muscoli clavicolari (del collo), mentre in espiazione si attivano gli antagonisti dei muscoli dell'inspirazione (rendendo questo quindi non più solo un processo passivo) ovvero addominali e muscoli che abbassano le costole.

La respirazione cosiddetta normale è in realtà un tipo di respirazione nevrotica, breve, parziale, limitata, condizionata dai blocchi perinatali, dal modo di respirare materno e dai successivi blocchi emozionali. È inoltre una respirazione tipica della vita sedentaria. Con questa modalità automatica di respirare si ha la tendenza ad usare sempre e solo un settore polmonare rispetto agli altri ed in maniera superficiale, limitando così il nostro potenziale energetico e psichico e

favorendo lo sviluppo di aspetti nevrotici di fissazione e di stagnazione energetica, rendendo difficile una buona comunicazione tra la pancia, il cuore e la testa.

La vita sedentaria, i blocchi repressivi riducono la capacità e la funzionalità respiratorie. Altrimenti detto, i polmoni sono sclerosati, le articolazioni toraciche sono saldate e non possono più essere utilizzate da dei muscoli inspiratori ed espiratori divenuti inefficienti. Le grandi inspirazioni allora diventano dolorose e richiedono uno sforzo di volontà che non è abituale. È possibile osservare gli accessi di tosse e le costrizioni sgradevoli della trachea che provano in particolare i fumatori, quando fanno delle forti inspirazioni alle quali non sono abituati. A ciò va aggiunta la sensazione di non poter riempire completamente i loro polmoni. L'espansione toracica si ottiene attraverso degli esercizi di rieducazione attiva e passiva.

La respirazione è una funzione fisiologica che interagisce ed influenza profondamente l'attività di molti altri sistemi organici. Le principali connessioni sono con:

- Cervello e sistema nervoso (nervo vago)
- Sistema endocrino
- \*Sistema immunitario
- \*Apparato cardio/circolatori
- \*Apparato digerente
- Reni

La qualità del funzionamento di questi organi ed apparati è fortemente connessa alla qualità e alla modalità con cui respiriamo. Capire, conoscere e comprendere queste connessioni porta a definire, in modo ancora più chiaro e organicamente basato, il potere benefico e salutare delle tecniche del respiro, sul piano del benessere fisico e del miglioramento evidente delle funzioni vitali del corpo. È interessante notare come modificazioni del respiro siano spesso espressione di diversi eventi patologici e come le patologie respiratorie possano accompagnarsi a patologie a carico di altri organi o addirittura determinarne l'insorgenza.

Valutando queste connessioni tra polmoni ed altri apparati e sistemi organici è evidente che la circolazione ematica ed il ritmo cardiocircolatorio, nonché la costituzione stessa del plasma, siano interdipendenti in da un punto di vista biochimico, sia da un punto di vista elettromagnetico, subatomico.

L'elasticità e la profondità dell'inspiro e dell'espiro, il ritmo respiratorio, la qualità dell'aria che respiriamo determinano direttamente un'attività cardiocircolatoria sana ed efficiente. Una muscolatura respiratoria rigida e contratta, tiene il cuore bloccato in una gabbia che ne influenza la funzionalità.

## Esercizi respiratori “Di Gino Soldera”

Esercizio dell’onda del respiro

tempi:15\20 minuti.

\*posizione distesa o seduta

\*in inspirazione si avverte l’onda che dal basso sale verso l’alto

\*in espirazione l’onda scende spontaneamente verso il basso

\*l’onda del respiro viene accompagnata con un movimento sincronizzato del corpo

E possibile immaginare l’onda del mare che dall’alto scende verso il basso ,in inspirazione ,e in espirazione che dal basso sale verso l’alto.

Respiro transpersonale

tempi:15\20 minuti.

\*posizione supina: inspirare possibilmente con il naso ed espirare con la bocca

\*si rimane in osservazione dei movimenti del corpo, del torace e dei polmoni che si espandono in inspirazione e si contraggono in espirazione.

\*ad un certo punto si comincia a portare l’attenzione dal corpo all’aria che entra ed esce. Poi si immagina di essere l’aria che entra e che esce dal corpo e dal corpo ai polmoni.

\*ad un certo punto si va oltre ai movimenti del corpo e all’elemento dell’aria e si cerca di vivere il processo del respiro, una realtà che trascende entrambi. Per favorire questo si porta la propria attenzione verso la calotta, che va oltre di noi e che confluisce nel transpersonale, nel mare della vita e da quella posizione si lascia che l’onda della vita e del respiro penetri in noi.

“Osservo l’onda che va e viene: mi respira, mi respira, mi respira....”

Respirazione addominale

tempi :15\20 minuti

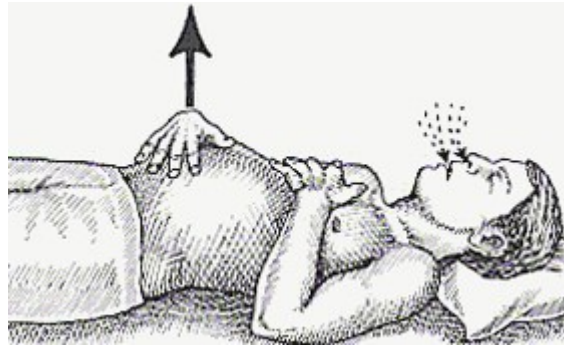
\*mettere le mani sopra la testa, per disattivare la respirazione superiore

inspirazione con il naso con la lingua sul palato e si espira con la bocca tenendo la lingua nella piattaforma orale, per allentare il flusso respiratorio, per favorire un respiro lento e profondo.

\*inspirare con l’addome, lasciando entrare l’aria e gonfiando la pancia

\*espirare solo favorendo, senza spingere, l’uscita dell’aria anche quella residua dal corpo.

\*fare una pausa fino a quando si avverte il riflesso respiratorio, dato dal bisogno di respirare, solo a quel punto si inizia a respirare .Si tratta di prendere l'onda del respiro che dal basso va verso l'alto(continuare ciclo del respiro)



Respirazione addominale permette di respirare con la parte inferiore dei polmoni (la parte più vascolarizzata), di avere una frequenza respiratoria lenta e profonda. Questo tipo di respirazione orienta verso il mondo interno, attiva la parte DX del cervello, le onde teta e con lo stato del sonno e sogno e quindi alla vita vegetativa. Inoltre consente la rigenerazione attraverso il recupero delle energie consumate nell'attività.

Favorisce un'integrazione spontanea tra il respirare con il naso (simpatico) e il respirare con l'addome(parasimpatico).

## **\* IDROTERMOFANGOTERAPIA**

Una pratica che consente di introdurre nella tua vita uno stile di vita, metodiche che contribuiscono a riequilibrare, disintossicare, disinfiammare le funzioni del 'organismo. Luigi Costacurta, Manuel Leazeta Acharan e Sebastian Kneipp rappresentano, tra gli altri, dei grandi propugnatori di queste metodiche come bagni (acqua fredda, calda) vapori, applicazioni di fango e argilla.

Costacurta, vedeva nell'acqua una sorta di amica naturale, che permette all'uomo di mettersi in

contatto con la sua parte subcosciente e soprattutto svolge la sua azione di purificazione e disintossicazione sia per via interna che esterna.

Se “acqua e terra in concomitanza dell’influenza dell’ambiente atmosferico e cosmico ,sono elementi di base di tutta la struttura biologica e morfologica dell’organismo vivente”, come diceva Costacurta, attraverso essi è possibile tornare in maniera naturale ed armoniosa ad uno stato di benessere ed equilibrio sia fisico che psicologico.

Acqua, Terra, Fuoco (calore) Aria, ci circondano e fanno parte di noi stessi e del nostro ambiente e possono essere impiegati attraverso le corrette pratiche igienistiche per prevenire e trattare molti disturbi, circolatori, nervosi, urogenitale...etc, facendo rinvigorire il terreno individuale ed il risveglio della forza vitale.

-Per prima e fondamentale tenere conto dell’importanza di ristabilire l’equilibrio termico del corpo (ricordando il collegamento del nervo vago agli altri organi, e al sistema nervoso).

\* Intestino-Bagni genitali e fango sul ventre per eliminare la febbre gastro intestinale, e ridurre l’inflammazione.

\*Fegato-buole di acqua calda.

\*Reni-boule di acqua calda (calore)

\*Pediluvio in casi di mal di testa o quando si sente che l’energia è focalizzata in alto, si porta al basso. (rilassa il sistema nervoso)

\*Spazzolatura a secco e frizione a freddo, tecnica che stimola il sistema nervoso e quello circolatorio del sangue, elimina tossine ,aumenta la ossigenazione maggiore dei tessuti favorendo uno stato di benessere psico-fisico.

Tutte le discipline viste concordano su un punto comune, anche il naturoigenismo comprende: alimentazione, movimento e pratiche idrotermofangoterapia. Lo scopo di esso è quello di stimolare la vitalità e la forza energetica (vitale) di ciascuno per normalizzare le funzioni organiche nei processi di nutrizione e di eliminazione, tanto a livello fisico quanto a livello psichico.

Le discipline idrotermofangoterapia non hanno solo un effetto puramente decongestionante, ma stimolano i recettori nervosi della pelle, promuovono nel sistema circolatorio un ‘azione di

vasocostrizione e vasodilatazione, il che vuol dire richiamare nella pelle un maggior afflusso di sangue. Se esso permane in un distretto svolgerà meno il suo lavoro di forza motrice all'organismo, che determinerà uno squilibrio termico tra temperatura interna ed esterna. Si può dire che l'apparato digerente è quello in cui, a causa del cibo non sempre adeguato, si verifica uno stato pletorico congestizio, in ragione di quella permanenza prolungata di sangue nell'apparato digerente.

## **\*ALIMENTAZIONE**

L'alimentazione è un fattore imprescindibile per il ripristino delle funzioni organiche e, quindi, nello stato di salute, rappresenta il miglior rimedio per combattere l'acidificazione del terreno. Soprattutto è il correttivo più duraturo nel tempo ed è quel che presenta meno difficoltà.

Ma che cos'è un alimento?

E' quell'elemento o sostanza che, introdotta nell'organismo vivente, sopperisce al dispendio di energie, fornendo i materiali indispensabili alla reintegrazione all'accrescimento ed allo svolgimento di tutte le funzioni fondamentali per la vita, specie organica.

Da una buona digestione dipende in grandissima parte il benessere del corpo. Gli alimenti se non opportunamente digeriti, non potrebbero dar luogo nell'organismo ai normali processi di assimilazione .

### **DIGESTIONE SISTEMA NERVOSO (NERVO VAGO)**

Il sistema nervoso è, dal punto di vista anatomico, un complesso sistema che riceve informazioni provenienti dagli ambienti esterno ed interno e regola le funzioni motorie somatiche e viscerali. Come abbiamo detto nei capitoli precedenti.

L'unità funzionale del sistema nervoso è una cellula eccitabile, altamente specializzata: il neurone. I neuroni sono in grado di ricevere le informazioni provenienti da altri neuroni e da recettori specializzati, di integrare queste informazioni e di inviare un messaggio ad altri

neuroni .Il messaggio chimico viene “letto” da una molecola recettoriale specializzata posta sul neurone destinatario e scatena una risposta appropriata.

Il controllo gerarchico sul SNA attraverso l’ipotalamo , che è il principale centro d’integrazione e regolazione del SNA. L’equilibrio che esiste tra l’attività del simpatico e parasimpatico è forse l’equilibrio più importante per l’omeostasi dell’organismo, nella sua globalità.

L’eventuale dominanza di uno dei due, nota col termine di simpaticotonia o vagotonia, è causa di disturbi funzionali. Gli acidi spostano il SNA verso la simpaticotonia, cioè verso la predominanza di uno stato ortosimpatico, mentre gli alcali lo spostano verso la vagotonia.

Quando si instaura un’acidificazione tissutale, gli ormoni adrenergici, ovvero adrenalina e noradrenalina, vengono secreti in eccesso e, se questo perdura nel tempo, si assiste a quello che avviene per lo stress: aumento nella produzione di ormoni della parte midollare delle surrenali e di una fase di esaurimento delle surrenali. Lo stato simpatonico predispone maggiormente allo scatenarsi di rapidi episodi infiammatori.

Stress, parliamo di stress in quanto abbiamo visto quanto è collegato al nervo vago, e dieta: che binomio imprescindibile! Questi due aspetti della nostra vita sono talmente legati che quasi è impossibile riuscire a parlare dell’uno senza tirare in ballo l’altro. Se facciamo una dieta ci stressiamo; se siamo stressati mangiamo peggio.

Quando ci si è sotto stress alcune sostanze nutritive (vitamine del gruppo B, vitamina C, zinco, magnesio, carboidrati complessi) vengono esaurite più velocemente, quindi l’organismo necessita di un apporto supplementare di esse con la dieta. In più, sotto stress, si formano molti più radicali liberi, che purtroppo aggrediscono la cellula creando danni anche importanti. Ultimo, ma non per meno importanza, sotto stress avviene l’attivazione del sistema nervoso ortosimpatico, che inibisce la produzione di succhi digestivi nonché la motilità degli organi dell’apparato digerente ostacolando così digestione e assorbimento degli alimenti. La produzione poi del cortisolo (come visto nei capitoli precedenti).

L’infiammazione della parete (gastrite), che col tempo può trasformarsi in ulcera gastrica.

Cibi da consumare con attività antinfiammatoria in quantità moderata : la curcuma, lo zenzero, i mirtilli, e i frutti di bosco, le prugne (ricchi di antocianine), la borragine, le cipolle, le mele , la soia, le crocifere, il tè verde, la vitamina E e la vitamina D.

\*riso integrale

\*l’orzo

\*le alghe



\*olio extra vergine di oliva

\*frutta e verdura

\*pesci grassi ricchi di prostagladine

Cibi da eliminare:

\*carni rosse

\*salumi

\*latticini

\*glucosio e zuccheri

\*dolci commerciali

\*glutine ..etc



## \*FIORI DI BACH

“Quando una persona veramente desidera la salute, è necessario domandarle, prima, se è disposta a sopprimere le cause della sua malattia. Soltanto allora è possibile curarla.”

(Ippocrate, 460 a.C.)

Considerando la natura multidimensionale dell'uomo, come sopra descritto, oggi è sempre più chiaro che è possibile influire terapeuticamente sulle malattie fisiche ed emotive, agendo sulle strutture energetiche superiori in equilibrio dinamico con il corpo fisico. Anomalie energetiche a livello eterico precedono manifestazioni patologiche dell'organizzazione e della crescita cellulare: le malattie si manifestano nel fisico solo dopo che nelle strutture sottili dei corpi superiori si sono cristallizzati disturbi del flusso energetico. Uno dei modi migliori per rimuovere disfunzioni nei corpi sottili è di somministrare dosi terapeutiche di energia a frequenza specifica sotto forma di rimedi vibrazionali.

Chiarisco il significato del termine “vibrazione”. Semplicemente Vibrazione è sinonimo di frequenza; energia a frequenza diversa significa energia ad un diverso ritmo vibratorio. Sappiamo che materia ed energia sono due diverse manifestazioni della stessa sostanza primaria di cui è fatta ogni cosa nell'universo, compresi i nostri corpi dal più fisico al più sottile. L'energia che vibra a frequenza molto bassa è definita materia fisica, mentre la materia sottile vibra a velocità superiore a quella della luce: entrambe sono reali, solo che quella sottile ha un ritmo vibratorio più veloce.

Per agire terapeuticamente sui nostri corpi sottili, dobbiamo somministrare energia che vibra con frequenze oltre quelle del piano fisico. I rimedi vibrazionali contengono queste energie sottili ad alta frequenza, e sono in genere essenze o tinture caricate con una particolare frequenza sottile. In Natura vi sono molti rimedi vibrazionali, le essenze floreali sono le più antiche.

Il dottor Bach aveva intuito che gli aspetti caratteriali ed emotivi delle persone favoriscono una generale predisposizione alla malattia. Spiegò che era solo necessario catalogare le caratteristiche mentali ed emotive del paziente per trovare quale rimedio fosse più adatto a curare la sua malattia, anche cronica. Paura ed Atteggiamenti negativi erano – e sono tutt'oggi - gli aspetti più significativi nella creazione delle malattie. E' da pochi anni che la scienza medica

ha iniziato a rivolgere una certa attenzione al rapporto tra la malattia e le emozioni. Bach aveva già raggiunto questa conclusione più di mezzo secolo prima delle attuali ricerche sulla psico-neuro-immunologia.

Egli capì che la malattia era il risultato di una disarmonia tra la personalità fisica ed il Sé Superiore (che lui chiamava anche Anima), comprese la relazione energetica tra la mente superiore e le qualità magnetiche dei corpi sottili. . Le essenze floreali, attraverso la loro capacità di avere un impatto energetico su questi corpi superiori, alla fine riescono a filtrare fino al corpo fisico. Bach scoprì gli effetti dei vari fiori osservando come questi agivano su di lui; il medico era un “sensitivo” così percettivo da doversi a volte isolare dalla folla e dal caos londinese perché il ritmo cittadino era troppo distruttivo per le sue energie.

Vivendo in campagna, a seguito di una grave malattia, faceva lunghe passeggiate alla ricerca di rimedi della natura; la sua sensibilità alle energie sottili era talmente accentuata che portando alle labbra il petalo di un fiore o la rugiada posata su di esso, egli poteva sentire il potere terapeutico della pianta. In presenza di un particolare fiore era così sensibile da sperimentare su se stesso i sintomi fisici e gli stati emozionali per i quali l'essenza del fiore era un antidoto. Il processo per individuare tutti i 38 fiori fu un tale sforzo per la sua natura fisica ed emotiva che Bach morì alla relativamente giovane età di 56 anni nel 1936 .

Bach cercò anche un metodo per preparare queste essenze vibrazionali senza dover polverizzare le piante. Con sua soddisfazione, trovò che poteva porre sulla superficie di acqua di sorgente i fiori di specie particolari ed ottenere tinture vibrazionali, semplicemente esponendoli al sole per alcune ore: gli effetti sottili della luce solare erano determinanti nel caricare l'acqua con l'impronta energetica della vibrazione dei fiori, fenomeno che può essere messo in relazione con il prana .



## PERCHE' PROPRIO IL FIORE

Una domanda che viene spontaneo porsi è perché si usa il fiore e non tutta la pianta o parti di essa. Bach, intuì che il fiore custodiva un dono meraviglioso, in esso era racchiuso tutto il potenziale energetico della pianta e scoprì che poteva essere estratto, racchiuso e conservato in un liquido. Bach comprese che le radici, il fusto e le foglie esprimono la parte materiale della pianta, quella manifesta, mentre il seme contiene dentro di sé tutte le caratteristiche non ancora espresse di quella pianta, permettendo una sua riproduzione.

Il fiore è il ponte, il legame che simbolicamente e materialmente collega queste due parti; contiene ed esprime l'energia della pianta capace di vibrare con l'energia di altri esseri viventi. Il fiore non più considerato come semplice simbolo di avvenimenti, messaggi e portatore di messaggi, ma espressione incanalata dell'energia straordinaria della Natura, capace di curare chiunque voglia vivere in armonia con se stesso.

La genialità e la semplicità del metodo sta anche nel fatto che le essenze floreali sono compatibili con qualsiasi altra cura, anche allopatrica, i rimedi non sono assolutamente nocivi, contengono minime quantità di alcool, possono essere assunti con varie miscelazioni fra di loro (Bach suggeriva un massimo di 7 fiori nel mix). Inoltre, se si sono scelti i fiori sbagliati, semplicemente essi non agiranno, ma non avranno alcun effetto collaterale, tipico invece dei farmaci di sintesi. Chi fa uso dei fiori di Bach sostiene che sono sempre efficaci nella loro specificità, anche un loro uso prolungato non è dannoso e non sembra generi assuefazione.

Non esistono controindicazioni e gli unici "effetti collaterali" riscontrati in decenni di studio sono l'incremento delle attività oniriche che in qualche caso può risultare piuttosto vivace

Tutto quello che dobbiamo fare è  
conservare la nostra personalità,  
vivere la nostra vera vita,  
essere capitani della vera nave



All we have to do is  
to preserve our personality,  
to live our own life,  
to be captain of our own ship.

*E. Bach*

Vediamo i fiori che possiamo usare ,in base allo stato emozionale che la persona sta vivendo in quel determinato momento della sua vita ,dove lo stress, paura e ansia prendono il sopravvento portando un tono vagale baso e difese immunitarie indebolite.

**AGRIMONY**-- Frase preferita: "solo chi non ha problemi può "essere amato"  
AZIONE-- dal' armonia apparente... alla pace interiore.



Una maschera non è principalmente ciò che rappresenta , bensì ciò che trasforma, vale a dire ciò che essa sceglie di non rappresentare. Come un mito, una maschera nega quanto afferma: non è fatta solo di quanto dice o crede di dire , ma anche di ciò che esclude.

Stato negativo: ambiguo, tende a celare i sentimenti dietro un'apparente felicità, paura di stare soli e cerca di essere amato da tutti. Nasconde la propria preoccupazione, la amarezza ed il forte tormento interiore, dietro l'aspetto esteriore allegro. Perdita di autostima, zittisce le proprie tensioni, con mille cose da fare e disfare, evita gli conflitti e le discussioni, con tendenza di chiudersi in se stesso. Teme di essere abbandonato o rifiutato e così indossa una maschera di disponibilità, buon forte buono e gentile, cerca di eludere i pensieri negativi che lo tormentano, vivendo una tortura interiore di ansia e paura costante ,angoscia, oppressione al' petto, malattie circolatorie e cardiache, problemi respiratori, asma, colon irritabile...

Azione: sblocca le tensioni e ci insegna a mostrarci come siamo, senza timore di non essere accettati. Ci aiuta a farci valere nei rapporti di amore e di lavoro e ad affrontare i problemi invece di nasconderli a tutti, anche a noi stessi, ricupero della stima di noi stessi, serenità e sensazione di calma.

**WHITE CHESTNUT** Frase preferita: “non posso fare a meno di pensarci”

Per coloro che non riescono a evitare che la loro mente sia costantemente invasa da pensieri, da idee e da ragionamenti che essi non desiderano.

Stato negativo: congestione e confusione mentale con perdita di energia, stress e iperattività mentale. Pensieri e preoccupazioni spiacevoli che impediscono il sonno. Rimugina senza tregua,



ossessivamente, i traumi passati per cercare soluzioni, ma si ritrova a rivivere soltanto le esperienze negative. Ossessionato da ricordi, fissazioni ossessive, come un disco incantato i suoi pensieri girano in modo circolare. Non è obiettivo, è assente, dialogo interiore torturante. Se non armonizzato: ansia e angoscia, insonnia, lipotimia, allergie, stanchezza, confusione mentale, sudorazione eccessiva, perdita di vitamine, depressione, cefalee, malattie cardiocircolatorie ...

Azione : Silenzio, la mente non subisce più impotente i pensieri ,ma li domina. Lascia andare i pensieri non utili, ci regala calma tranquillità e pace mentale.



**VERVAIN** – Quando penso al soggetto Vervain, mi viene in mente Don Chisciotte paladino utopista, appassionato e trascinatore per ideali che solo lui riesce a vedere in modo nitido. La personalità vervain si riconosce per l'entusiasmo, per la voglia di coinvolgere il prossimo nelle sue idee, carismatico. Ma non misura il passo e spesso chi aveva iniziato convintamente a seguire le sue orme si sente sfiancato e senza energie. Eccessivo entusiasmo, eccitamento, sempre in prima fila con coraggio per sostenere calorosamente le sue idee. Perfezionista, senso di giustizia e una forte energia mentale. Se in eccesso possono diventare fanatiche e incapaci di ascoltare altri punti di vista. Si mettono in condizioni di grandi stress poiché trovano difficile staccare la spina e rilassarsi ,“crisi di nervi”, sovraeccitazione, stato di ansia eccessiva, insonnia, iperteso....

Funzione: il rimedio aiuta a fermarsi in tanto in tanto, in modo che il corpo e mente possa rigenerarsi, in casi di infiammazione...

**IMPANTIENS** – Utile per chi va troppo di fretta perdendosi per strada l’osservazione, l’empatia, la comunicazione con gli altri. Quello di impatiens è uno stato perennemente accelerato. Accelerazione, ansia, impazienza, brusco e sbrigativo, con elevato ritmo mentale, irritabilità, poco contatto con le emozioni, stress costante e generalizzato con tensione mentale e fisica. Sempre proiettato sul futuro e desidera essere sempre impegnato. Secondo Bach Impatiens è venuto ad apprendere la lezione della tolleranza. La personalità dovrà apprendere ad ascoltare i ritmi del cuore per percepire il messaggio del sé superiore ovvero che ognuno di noi si muove e agisce seguendo il proprio ritmo.

Funzione: la capacità di essere sereni, rilassati e pazienti e godere di ciò che ci circonda. Interazione con i problemi fisici: cefalea, coliche (neonati), crampi, difficoltà nell’addormentarsi, dolori acuti da contratture, incapacità a rilassarsi, rigidità, tensione muscolare (torcicollo, lombalgia, sciatalgia, ernia discale, strappi muscolari)  
Porta: un corretto equilibrio, al tuo giusto stare centrato in te, aiuta ad acquisire pazienza e dolcezza d’animo, ridonando la calma e regalando la consapevolezza di dover dare il giusto spazio all’amore.

**ASPEN** : il fiore di Bach per le paure ancestrali. Jung ha insegnato che oltre all’inconscio personale ne esiste uno collettivo, una specie di grande anima, e forse le persone che hanno bisogno di aspen sono più di altre in contatto con questa ragnatela di emozioni che avvolgono il mondo. Paure, relative a cose sconosciute, per le quali non ci sono spiegazioni o giustificazioni.



Le persone che hanno bisogno di questo rimedio danno corpo ai propri fantasmi e permettono alle inquietudini di salire a galla, sommergerli e sconvolgerle la loro vita. Angoscia, sensibilità, estremamente ricettivo, ansietà, apprensione vaghe, incubi, senso di minaccia costante, pensieri di morte. Non riesce a controllare la sua sensibilità, per cui vive alla merce delle proprie inquietudini, immerso in una paura vaga, vivendo in una continua tensione e un “tremolio”, sempre a rischio di essere distrutto, con un’ansia di non sentire stabile nulla di ciò che possiede. Attacchi di panico, insonnia, lipotimia, respirazione difficile, palpitazioni, ect.....



**FUNZIONI:** aiuta a tenere a bada i pensieri ossessivi e favorendo il rilassamento dal continuo brusio mentale, a guardare l'ignoto con coraggio superando l'angoscia e le paure. FEDE...

**ROCK ROSE** – Panico, terrore, paura estrema, e improvvisa, sentirsi paralizzati dalla paura, pensieri di suicidio, incidenti, shock, blocchi nervosi, e del respiro, crollo del sistema nervoso è come se il plesso solare avesse un buco aperto e dolorante, utile nelle emergenze, malesseri, incidenti improvvisi, per ogni grande paura, per il terrore, il panico, l'isteria, quando la vita è disperata, attacco di claustrofobia, agitazione interna incontrollata. Rock Rose è indispensabile per gli attacchi di panico, per chi soffre di tachicardia, oppressione allo stomaco, quando ci si sente paralizzati dalla paura, non si sa bene di cosa, sudorazione, blocchi muscolari, vertigini...Quando non si vede più una via di uscita.

**FUNZIONE:** "sblocca" stimolando la forza di reazione, dà coraggio nell'affrontare le situazioni di emergenza, aiuta ad allontanare la paura, agisce sul plesso solare sciogliendo l'ansia, dalla paura al coraggio e equilibrio.



## \*CONCLUSIONE

Il nostro sistema nervoso è integrato e segue delle leggi che regolano tutto quanto, dal' essere flessibili o rigidi, a rispondere a uno stress senza averne un danno (resilienti) oppure no. E' quello che ci permette di relazionarci con l'ambiente a secondo di come noi ci siamo strutturati ,

anche le nostre vie di scarico sono differenti, ovviamente dipendono dalle esperienze della prima infanzia perché noi non nasciamo con un sistema nervoso maturo, noi non nasciamo con la capacità di camminare o parlare già pronto ma lo dobbiamo strutturare a partire da chi ci accudisce dalla prima esperienza di vita.

Teoria Polivagale dice che il nostro sistema nervoso ha tre chance:

- 1) O continuo ad usare meccanismi primitivi quindi il sistema dorso vagale (di fronte al pericolo scappo) blocco, immobilizzazione e non reagisco più.
- 2) Sistema simpatico, reazione attacco fuga di fronte agli stress della vita aggrediscono oppure scappo. Persone cosiddette reattive.
- 3) Sistema ventro vagale, coinvolgimento sociale, comunicazione di fronte allo stress puoi fare una cosa straordinaria, puoi comunicare con qualcuno e chiedere aiuto.

- Quindi le origini di tutto questo stanno nel primo viaggio la gestazione e poi nei primi due anni di vita. Nel nostro sistema nervoso centrale e nel come noi scarichiamo le emozioni nel corpo ci sono le impronte dell'accudimento che abbiamo ricevuto ed è per questo che possiamo comprendere quale tipo di comunicazione accade dentro di noi e magari anche TRASFORMARLA

Cosa succede in uno stato di benessere emotivo (quando siamo nel sistema Ventro Vagale) :  
– La coerenza cardiaca è molto più presente, cioè c'è uno stato di maggiore regolazione .la comunicazione tra il sistema simpatico e parasimpatico, che sono il freno e l'acceleratore quindi azione e riposo, sarà molto bilanciato, armonioso. Essendo che il cuore ha un campo elettromagnetico, il più grosso di tutto il corpo, allinea tutto facendo suonare l'orchestra del nostro corpo in sinfonia come se fosse uno ,e gli fattori più importanti che fanno sì che questo accade sono le emozioni. Sono le emozioni che collegano la psiche con il corpo.

Questa tesi è come un viaggio verso l'intero per incontrarci e appropriarci di quel dono che la natura ci ha regalato: la vera grazia, che si recupera (diceva Lowen) soltanto a patto di ristabilire la spiritualità del corpo, perché la grazia è uno stato di santità di pienezza, di legame con la vita e di unione e stato di salute definito Ben-essere Psico-Soma.

Fin dalla antichità si è parlato di psiche-soma, già Socrate diceva "conosci te stesso" quanto più diventiamo consci delle nostre azioni e di come esse si muovono dentro e fuori di noi, tanto più noi ci avviciniamo al sentire delle nostre emozioni. Senza emozioni il nostro sistema non potrebbe letteralmente esserci in questo mondo, influenzano le nostre decisioni, i nostri pensieri, la biochimica del nostro corpo, le risposte del sistema immunitario, persino lo sviluppo del nostro cervello quando siamo piccoli e la neuroplasticità del sistema fino a che siamo vivi.

Le emozioni sono la crocevia di tutto questo, il potere trasformativo e curativo che respira nel poterle sentire e vivere per ciò che sono, intensamente e liberamente, è incommensurabile, se lo puoi sentire e accogliere allora lo puoi affrontare.

Nessuno di noi potrà mai sfuggire a se stesso, ed è con noi stessi che trascorriamo la nostra vita e le emozioni possono rendere questo viaggio con il nostro Sè infernale o piacevole o persino meraviglioso. Questa natura emozionale parla un linguaggio dentro di noi che non è fatto di parola, ma di sensazioni e immagini, e non puoi costringerla a fare quello che la nostra razionalità vuole. Segue le proprie leggi istintuali. E' pieno di forza, gestisce i tuoi ormoni. Quindi quando io dico "IO SONO" sto dicendo che io sono tutto questo.

Il "CAMBIAMENTO "che altro non è che "RISCOVERIRE CIO' CHE GIA' SI E'" avviene quando veniamo aiutati ad avere il coraggio di non nascondere più i nostri reali sentimenti, e non importa perciò che cosa sia successo prima, dipenderà piuttosto da quanta capacità di sentire si potrà costruire o liberare nel poter stare pienamente con ciò che siamo con ciò che c'è. In fondo, il ben-essere è una questione di verità e di libertà, la verità del sentire, la libertà nel sentirlo.

La libertà consiste nell'essere in grado di sentire momento per momento chi siamo. Le persone stanno male e vogliono cambiare la loro condizione, sentono che c'è qualcosa che non va, e non si sentono liberi di essere se stessi.

Un sintomo, un problema, una relazione sembra limitarli, sentono che sono condizionati e che devono cambiare qualcosa, ma sono incapaci di sentire o riconoscere quel qualcosa che li inibisce ad avere la vita che desiderano.

E la vera guarigione passa dal piacere di essere se stessi non dall'adattarsi a situazioni in cui si sente di non essere, piuttosto cercare e cercare ancora, intraprendere il viaggio che è già meraviglioso alla ricerca del vero Sè.

Ogni viaggio che termina è un viaggio che inizia. Il viaggio dal concepimento sino alla nascita termina nella vita che comincia.....E' il viaggio che conta non dove si va. E si riparte di nuovo ma con lo zaino più leggero dai carichi e liberi di esistere, liberi di essere noi stessi e ricordatevi che è solo un viaggio, un'esperienza che ci concede di essere umani !



Grazie da Majlinda

Sono grata alla vita che ha portato tutte ,tutte quelle persone che hanno camminato insieme a me. nel passato presente futuro .Che mi hanno insegnato così tanto e accompagnata in questo viaggio. Ho sperimentato con compassione e senza giudizio, il vivermi, il sentirmi vitali ed espandersi verso la gratitudine e la condivisione. Una volta che questa musica comincia a suonare, penetra nel corpo,abita ogni lembo,diviene gioia interiore che è la declinazione dell'esserci. GRAZIE !

#### BIBLIOGRAFIA

- la Spiritualità del Corpo- Aleexander Lowen-Edizione Astrolabio 1991
- Psiconeuroendocrinoimmunologia e Scienza della cura integrata- Francesco Bottaccioli e Anna Giulia Bottaccioli -Edizione Edna 2017
- La Teoria Polivagale- Stephen W.Porges-Edizione Giovanni Fioriti Editore 2011
- Le Emozioni Che Curano- Erica Poli-Edizione Mondadori 2019
- Un Corso In Miracoli-Foundation for Inner Peace
- Tecnica metamorfica metodo Zama-Dispensa Consè di Mario Zanoletti
- Il Massaggio dell'Anima- Dispensa ConSè di Mario Zanoletti
- Riflessioni sull'Anima Svelata-Dispensa ConSè di Mario Zanoletti
- MTC-Dispensa ConSè di Andrea Navoni
- Floriterapia-Dispensa ConSè di Alessandra Tangfoglio
- Riflessologia Plantare-Dispensa ConSè di Silvia Sillamoni
- La respirazione naturale e fisiologica per il ben-essere della persona-Dispensa ConSè di Gino Soldera,psicologo psicoterapeuta
- Il Potere dell'Adesso-Edghar Tolle