



L'UTILIZZO DEL TOCCO

Elaborato finale di Carla Di Bella

N. Registro Scuola: FORM-1300-NA

Relatrice: Costanza Fino

Dicembre 2020



L'UTILIZZO DEL TOCCO

Indice

PREMESSA.....	pag4
INTRODUZIONE.....	pag8
CAPITOLO 1- IL CONCETTO DI ENERGIA ,QI IN MEDICINA CINESE....	pag10
CAPITOLO 2- I MERIDIANI.....	pag12
<i>1.1 -Corrispondenze tra meridiani ed organi /visceri</i>	
CAPITOLO 3-I CINQUE MOVIMENTI.....	pag15
<i>1.3- Caratteristiche energetiche</i>	
CAPITOLO 4- PERCHE' UTILIZZARE IL TOCCO SUL CORPO.....	pag19
<i>1.4- Il triangolo della salute</i>	
CAPITOLO 5- TOUCH FOR HEALT.....	pag22
<i>1.5- Muscoli, Meridiani ed i cinque movimenti.....</i>	<i>pag24</i>
<i>2.5- I 14 muscoli</i>	<i>pag25</i>
CAPITOLO 6- RIFLESSOLOGIA PLANTARE.....	pag26
CAPITOLO 7- I METAMERI.....	pag27
<i>1.7- Massaggio metamerico.....</i>	<i>pag28</i>
CAPITOLO 8- MAPPA DEL PERCORSO.....	pag29
CASO N1.....	pag 31

L'UTILIZZO DEL TOCCO

1.8- step 1

2.8- step 2

3.8- *Lettura psicosomatica attraverso i 5 movimenti*

4.8 - *Le emozioni trovano posto*

5.8- step 3

6.8-step 4

7.8-step 5

CASO N2.....pag 43

8.8-step 1

9.8-step 2

10.8- *Lettura psicosomatica attraverso i 5 movimenti*

11.8 - *Le emozioni trovano posto*

12.8-step 3

13.8- step 4

14.8-step 5

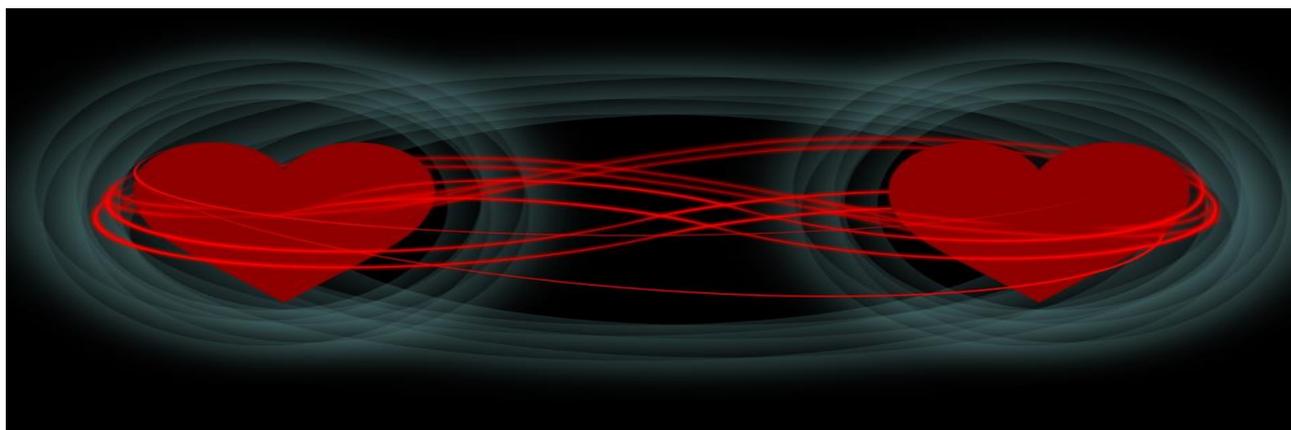
Conclusione Pag 54

L'UTILIZZO DEL TOCCO

Premessa

Era il 1988 e frequentavo la terza elementare. Ricordo che circa tre mesi dopo l'inizio di quell'anno scolastico, arrivò una nuova compagna con la sindrome di sordomutismo. Era piuttosto aggressiva, faceva tanti dispetti a tutti i compagni ed ovviamente, loro ne avevano paura e tendevano a starle il più lontano possibile. Io ero molto incuriosita da questo suo comportamento così "diverso" e quindi la osservavo senza paura, ma con molto interesse. Mi spiaceva vederla così chiusa nel suo silenzioso e solitario mondo. Percepivo il suo bisogno di entrare in comunicazione ed anche la sua tristezza causata, da quella prigionia del sordomutismo. Sembrava la capinera di Giovanni Verga imprigionata dietro le sbarre della sua gabbia. Un pomeriggio mentre ero nella mia stanza, incominciai a pensarla con tanta compassione e con una gran voglia di poter fare qualcosa per lei. Così mi venne in mente di prendere alcuni oggetti da condividere insieme il giorno dopo. La mattina seguente in classe, andai verso il suo banco e sapendo di non poter comunicare con le parole, mi immersi in quella compassione che provavo ogni volta che la pensavo e senza dire una parola iniziai a mostrarle i miei regali per lei e tra noi due si aprì una meravigliosa e chiara comunicazione. Non era fatta né di sguardi né di parole ma di vibrazioni, un linguaggio che andava oltre e che lo sentivi intorno dentro e fuori il corpo. Si creò una perfetta sintonia. Ricordo ancora la magia di quei momenti, mi sentivo dentro un incantesimo, come se avessi addosso una polvere magica che ci facesse comunicare con quella parte invisibile e sincera di ognuno di noi. Era come se soltanto a noi due fosse concesso in quei momenti, il privilegio di vedere e sentire cose nascoste al resto della classe. Negli occhi della mia maestra c'era lo stupore e la gioia nel vederla finalmente così coinvolta e libera di esprimersi senza aggressività.

L'UTILIZZO DEL TOCCO



Passarono gli anni ma quella magica esperienza durata un anno scolastico mi tornava sempre in mente come se, il quel ricordo ci fosse nascosto un mistero da svelare. Quella magica comunicazione che si era creata, evocava qualcosa di invisibile ma presente , insomma un'armoniosa energia. Un linguaggio che veniva fuori proprio come un soffio che ci circondava e da respirare attraverso tutti i pori della nostra pelle . Con il passare degli anni, crebbe in me l' interesse per ciò che andava oltre la dimensione materiale dell'essere umano e diedi un nome a quel linguaggio , "l'animese ". Mi dedicai allo studio della psicologia perché credevo di poter approfondire la conoscenza dell'anima ed avere i mezzi utili a viaggiare nei meandri di quella realtà immateriale . Durante la mia carriera universitaria però più andavo avanti e più veniva meno il concetto di anima per lasciare spazio a meccanismi mentali. Per poter esplorare i misteri della natura umana , decisi di cambiare strada . I miei punti di riferimento rimasero comunque grandi nomi della psicologia come James Hillman e Carl Gustav Jung. Proprio quest' ultimo affermò che lo Yoga fosse la più antica indagine che l'uomo avesse mai svolto sul profondo , sul corpo e sulla mente. Secondo l'approccio junghiano, lo studio della psiche deve incentrarsi intorno una visione olistica ed essere capaci di riconoscere l'immagine simbolica dietro il sintomo. Così ,guidata

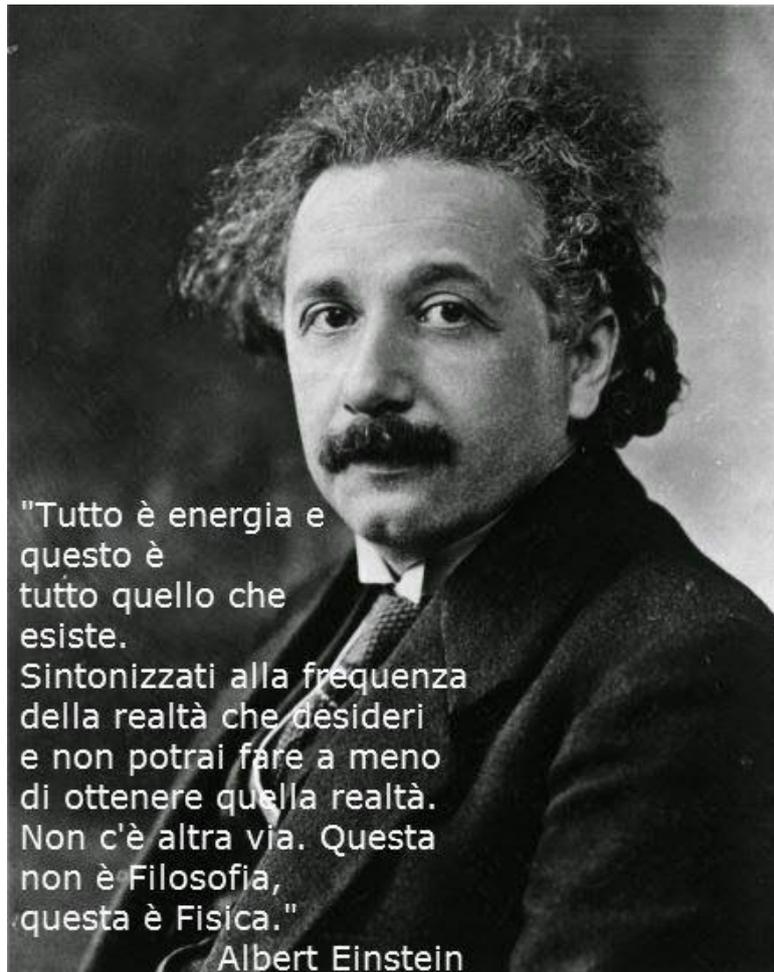
L'UTILIZZO DEL TOCCO

dalle sue parole, ho iniziato a far parte di una classe yoga. Ho imparato a conoscere il corpo, a considerarlo, osservarlo ed ascoltarlo. Ho percepito come il corpo, la mente e lo spirito fossero interconnessi fra loro, e quindi come fosse indispensabile dare attenzione a tutti questi aspetti. Il mio modo di osservare dunque cambia in una visione “olistica dell'uomo”. Anche nei disturbi fisici sia miei che dei miei cari, inizio a considerare quell'aspetto che finora avevo considerato misterioso, e cioè “energetico”. Varco le porte di operatori tuina (il massaggio nella medicina tradizionale cinese) e di riflessologia plantare. Questi, attraverso il loro tocco sul corpo, riuscivano a risvegliare quella forza guaritrice che è in ognuno di noi, rivelando anche gli aspetti emotivi dietro i disturbi manifesti. Quello che io chiamavo soffio o magia, grazie alla conoscenza di queste discipline, che si rifanno alla medicina tradizionale cinese, prese nome “il Qi”.

Ringrazio l'universo per avermi messo nelle condizioni di conoscere questi operatori del benessere che mi hanno aperto le loro porte e trasmesso il loro sapere. Mi hanno fatto conoscere, amare, apprezzare ed applicare varie tecniche per ritrovare lo stato di benessere. Mi auguro di continuare ad apprendere e nutrirmi di queste conoscenze. Non posso dire che ho scelto questo percorso di studi in Erba Sacra, piuttosto che sono stata “magicamente” guidata a farlo.

*Se vedi una persona saggia,
va' di buon mattino da lei,
il tuo piede logori i gradini
della sua porta.
Dal libro del Siracide 6,35*

L'UTILIZZO DEL TOCCO



L'UTILIZZO DEL TOCCO



Introduzione

Per poter impostare un trattamento alla persona secondo un approccio globale, è di fondamentale importanza avere nozioni di come la nostra energia sia strutturata e conoscere le sottili relazioni che ci sono tra le parti interno ed esterno, tra psiche e corpo. Secondo la medicina tradizionale cinese il corpo umano è pervaso da un'energia(Qi) che scorre lungo i meridiani. Questi sono dei canali energetici attraverso i quali l'energia viene distribuita a tutto l'organismo. La medicina cinese sostiene che tutti gli organi abbiano una propria energia connessa alle emozioni. Gli organi ci parlano con una lingua di vibrazioni, linguaggi energetici che comunicano prima delle parole. La Medicina Cinese dunque ha individuato la correlazione esistente tra organi, energia ed emozioni. All'origine ogni emozione è una forza, un'energia che si comporta come un'onda: ha una salita, un picco ed una discesa e poi, se lasciata fluire, vola via. Le emozioni represses finiscono nel corpo e possono condurre a sintomi. Abitano il corpo ed attraverso esso si manifestano, risulta

L'UTILIZZO DEL TOCCO

essere il teatro della vita emotiva e dell'inconscio. Nella memoria del corpo tutto viene registrato e tradotto in un codice somatico che resta nella memoria dei tessuti. Quando si esprime uno stato emotivo infatti, si fa riferimento al corpo: ero verde di rabbia; mi si sono rizzati i capelli; avevo un peso sullo stomaco; mi sono cascate le braccia; mi si è aperto il cuore; mi sono sentito sollevato ecc.. E' straordinario scoprire oggi, che le vie di scarico somatico delle emozioni sono sovrapponibili proprio al decorso dei meridiani corrispondenti a quelle emozioni. Attraverso il tocco sul corpo, si può stimolare un punto corrispondente ad un determinato organo e quindi su un determinato meridiano ,ciò significa **trattare attraverso l'energia che viene fatta fluire** . Tutto ciò che esiste nell'universo è energia che può trovarsi in vari stadi di condensazione: visibili e percepibili al tatto oppure invisibili e nascoste . Nella medicina tradizionale cinese, l'uomo è visto come un'unità, il risultato di interazioni di sostanze preziose che si manifestano con vari gradi di condensazione dalla più rarefatta alla più densa. Raggiungere uno stato di benessere significa ristabilire il fluido ed armonico scorrere delle energie all'interno dei meridiani. Il "tocco" sul corpo, è come un interruttore su una rete energetica. Può essere in grado di stimolare il corretto fluire dell'energia e quindi far ritrovare alla persona l'equilibrio psicofisico ed uno stato di benessere. E' uno strumento per stimolare la forza guaritrice che è in ognuno di noi.

*Rallegratevi dei vostri poteri interiori
perché sono la fonte della vostra salute
e della vostra perfezione.
Ippocrate*

L'UTILIZZO DEL TOCCO



Capitolo 1

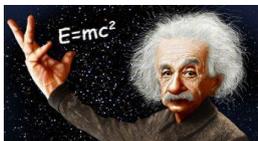
IL CONCETTO DI ENERGIA ,QI IN MEDICINA CINESE

Nella cultura cinese il Qi è il risultato dell'interazione del cielo e della terra. La vita non può accadere senza una reciproca interazione fra il cielo che si eleva in alto e la terra che si raccoglie in basso .Soltanto con la loro interazione e trasformazione reciproca si origina la vita. Questi due aspetti sono lo yin e lo yang che, trasformandosi reciprocamente ed incessantemente, generano il soffio vitale il Qi. In Cina si afferma che il cielo promuove l'iniziativa della vita che viene raccolta e portata a compimento dalla terra. Per questo motivo il Qi deve contenere un aspetto yin ed uno yang. Secondo la filosofia cinese , tutto ciò che esiste nel cosmo è il risultato della trasformazione reciproca di questi due aspetti , quindi una forma di Qi. Il vuoto ne è pieno ,allo stato di condensazione è visibile e chiamato essere, allo stato di dispersione è invisibile e chiamato non essere. E' un continuo di materia che, condensandosi determina una forma e disperdendosi si trasforma in

L'UTILIZZO DEL TOCCO

elemento immateriale , energetico . Nella tradizione occidentale il soffio è stato messo in relazione con la vita.

Agli inizi del 900' quando Albert Einstein ha dimostrato la sua equazione



, ha affermato che ogni forma di vita è un'incessante trasformazione di energia in massa e viceversa. Secondo la medicina tradizionale cinese l'uomo assimila il Qi del cielo e della terra e lo trasforma in Qi umano attraverso l'azione degli organi e dei visceri. Questi, sono il luogo dell'assimilazione , trasformazione, eliminazione , del metabolismo e dell'immagazzinamento del Qi . Esso si diffonde in tutto l'organismo grazie a dei canali, i meridiani e la salute si mantiene se viene assimilato trasformato e distribuito correttamente.

Capitolo 2

I MERIDIANI

I meridiani sono dei canali attraverso i quali scorre l'energia , formano una rete energetica collegando organi e visceri tra loro all'interno del nostro corpo. Quando l'energia circola in modo fluido, ci si trova in uno stato di benessere dal punto di vista fisico, mentale ed emozionale, caso contrario se l'energia non scorre correttamente compaiono i disagi. In questo sistema di canali energetici ce ne sono dodici principali divisi in sei Yang collegati con dei visceri e sei Yin collegati con degli organi. Le trasformazioni degli aspetti Yin Yang avvengono con dei movimenti dove , al massimo Yang è assegnato il fuoco, al massimo Yin l'acqua, al passaggio in Yang l'elemento legno, al passaggio in Yin l'elemento metallo ed al centro vi è l'elemento terra. Questa teoria dei cinque movimenti è un sistema per sintonizzare con il macrocosmo il microcosmo dell'uomo. Essi agiscono tra di loro attraverso delle leggi fisiologiche di produzione dove ogni elemento produce il successivo e di inibizione per cui ogni elemento inibisce quello successivo a quello che produce. Sono chiamate le leggi madre figlio e nonno nipote. Ci possono essere delle alterazioni di queste leggi, che sono alla base degli squilibri degli organi e visceri corrispondenti. Dunque la salute è un equilibrio tra lo Yin e lo Yang e di conseguenza anche dei cinque movimenti con i loro organi e visceri corrispondenti. Questa medicina si può dire che nasca come psicosomatica, infatti ad ogni coppia di organo /viscere è associata anche un'emozione. Ogni squilibrio che riguarda il corpo interessa anche gli altri aspetti emozionali ed energetici. Per raggiungere uno stato di benessere bisogna che si attivi un processo di riequilibrio.

L'UTILIZZO DEL TOCCO

Meridiani Yin

Meridiano milza/pancreas
Meridiano del cuore
Meridiano rene
Meridiano mastro del cuore
Meridiano fegato
Meridiano polmone

Meridiani Yang

Meridiano stomaco
Meridiano intestino tenue
Meridiano vescica
Meridiano triplice riscaldatore
Meridiano vescica biliare
Meridiano intestino crasso

1.2-Corrispondenze tra meridiani ed organi /visceri

Organi

meridiani

Milza Meridiano milza/pancreas
Rene Meridiano rene
Fegato Meridiano fegato
Polmone Meridiano polmone
Cuore Meridiano cuore

Visceri

meridiani

Stomaco Meridiano stomaco
Intestino tenue Meridiano intestino tenue
Vescica Meridiano vescica
Vescica biliare Meridiano vescica biliare

L'UTILIZZO DEL TOCCO

Intestino crasso

Meridiano int. Crasso

Gli organi sono Yin, pieni, interni, fabbricano ed immagazzinano le sostanze essenziali. Sono pieni e non possono essere svuotati.

I visceri sono Yang, vuoti e capaci di comunicare con l'esterno, fa eccezione la vescica biliare. Hanno la funzione di far passare i cibi, digerirli ed elaborarli.



Capitolo 3

I CINQUE MOVIMENTI

Lo Yin e lo Yang sono in continua ricerca del loro equilibrio. Il loro ciclo è regolato da leggi di interdipendenza , di opposizione , di interazione , di equilibrio e di trasformazione. Ogni manifestazione della natura ha il suo opposto , giorno/notte, luce/ombra, caldo/freddo, alto/basso ecc.. Nessun aspetto potrebbe esistere senza la presenza dell'altro. Vi è una reciproca interdipendenza che determina la trasformazione dell'uno nell'altro e viceversa. Al massimo della loro espressione, si trasformano l'uno nell'altro e continuano la loro ciclicità. Questi processi di trasformazione possiamo trovarli all'esterno ed all'interno di noi . Il ciclo dei cinque movimenti regolano le cinque fasi del fenomeno di trasformazione continua dello Yin e dello Yang nello spazio ,nel tempo e nel nostro organismo. La filosofia dei cinque movimenti ci aiuta a conoscere il nostro corpo in una visione globale ed a vivere una vita in armonia ed equilibrio con la natura. Nell'antica Cina gli studiosi hanno sviluppato una profonda comprensione della vita basata sull'osservazione della natura . Tutto nell'universo si manifesta con il principio degli opposti. Hanno osservato un ripetersi di avvenimenti in natura che vennero chiamati i cinque movimenti : legno ,fuoco, terra , metallo ed acqua. Sono i pilastri energetici da cui tutta la sostanza materiale è composta, la rappresentazione della trasformazione che ci circonda .Ad ogni elemento corrisponde una coppia di organi/viscere ed una emozione:

L'UTILIZZO DEL TOCCO

Elemento	Meridiano	Organo	Emozione
Legno	fegato/vescica biliare	fegato/vescica biliare	rabbia
Fuoco	cuore/int. crasso	cuore/int. crasso	gioia
Terra	stomaco/milza	stomaco/milza	preoccupazione
Metallo	polmone/int. tenue	polmone/int. tenue	tristezza
Acqua	rene/vescica	rene/vescica	paura



1.3- Caratteristiche energetiche

La disfunzione energetica di un organo viene a riflettersi anche all'interno del nostro sistema emozionale. Ad ogni organo dunque viene associata un'emozione che, con un alterazione si può amplificare oppure affievolire. Il disequilibrio energetico inoltre può essere causato dalle emozioni stesse, creando modificazioni al nostro assetto muscolare. Le energie che scorrono all'interno dei meridiani, hanno delle funzioni ben precise che si ripercuotono sul corpo fisico , emozionale mentale e

L'UTILIZZO DEL TOCCO

spirituale. Nella teoria dei cinque movimenti , ciascuno di essi ha delle caratteristiche energetiche proprie . Conoscerla risulta essere uno strumento valido per la lettura energetica comportamentale.

Al movimento legno appartiene la coppia fegato e vescica biliare. Controlla muscoli e tendini e nella donna controlla anche il ciclo mestruale . Stimola la capacità di progettare , infatti una sua stasi energetica ,crea difficoltà nel programmare . La cistifellea porta a compimento il progetto creato dal fegato. E' l'energia che serve per poter scegliere una direzione e portare a compimento un progetto. Una sua compromissione crea indecisione ,frustrazione e rabbia .

Al movimento fuoco appartiene la coppia cuore intestino tenue. Questa energia stimola la capacità di scelta , il discernimento tra puro ed impuro. Una compromissione rende il cuore incapace di scegliere a livello emozionale cosa ci fa bene e cosa male, all'interno dell'ambiente sociale.

Al movimento terra appartiene la coppia milza pancreas e stomaco ed ha il compito di nutrire il corpo . La terra simboleggia l'equilibrio, il radicamento , la stabilità rappresenta l'accoglienza e l'accudimento. La milza ha come emozione associata il rimuginio mentale, il pensiero che si annoda . Se la milza non ha energia per estrarre i nutrienti avrà una mancanza di centratura .

Al movimento metallo appartiene la coppia polmone intestino crasso. Emozione correlata è la tristezza . Rappresenta la capacità di interiorizzare le esperienze fatte. Un polmone che non è in equilibrio tende a cadere negli automatismi, a ripetere sempre gli stessi errori perché non c'è stata l' interiorizzazione dell'esperienza . La tristezza si può manifestare nella pelle .

Al movimento acqua appartiene la coppia rene vescica ed ha il compito di consolidare. L'energia dei reni sostiene l'energia di tutto il corpo e

L'UTILIZZO DEL TOCCO

fornisce energia a tutti gli altri organi . Quando l'energia renale risulta essere carente si manifesta con stanchezza cronica e dolori lombari . E' probabile che la persona sia paurosa o che abbia un progetto irrealizzato. Questo perché l'energia del rene è quella che da la spinta per iniziare progetti.

L'UTILIZZO DEL TOCCO



Capitolo 4

PERCHE' UTILIZZARE IL TOCCO SUL CORPO

1.4- Il triangolo della salute

Il benessere globale dell'essere umano è il perfetto equilibrio tra i suoi tre aspetti: strutturale, funzionale e mentale. Questo concetto viene espresso con l'immagine di un triangolo equilatero nel quale a ciascun lato viene assegnato uno dei tre aspetti. All'interno di quello strutturale troviamo tutto ciò che riguarda il corpo come struttura: ossa, muscoli, movimento e locomozione, ovvero utilizzo dell'energia prodotta per esprimerci nella vita.

In quello funzionale ciò che riguarda la parte biochimica: organi, ghiandole, strutture deputate al nutrimento ed all'eliminazione delle scorie dal corpo; trasformazione, creazione, mantenimento ed immagazzinamento dell'energia.

In quello mentale tutto ciò che riguarda la parte emozionale: parti cerebrali relative agli stati emotivi, aspetti del sistema nervoso ed endocrino, reazioni di tutti i tessuti alle interpretazioni sensoriali, come e dove direzioniamo la nostra energia.

L'UTILIZZO DEL TOCCO

Il triangolo della salute è uno strumento che raffigura il benessere complessivo della persona ed i tre lati rappresentano i tre pilastri che sostengono il benessere, quindi è necessario che siano bilanciati per essere in buona salute. Tutti e tre sono coinvolti in un reciproco rapporto di interazione. Un' interferenza che colpisce uno dei tre lati si ripercuoterà inevitabilmente sugli altri, ne consegue che, correggendo un disturbo anche gli altri ne trarranno vantaggio. Abbiamo visto come la medicina tradizionale cinese ci abbia fornito importanti informazioni su ciò che riguarda questa interazione e che la forza vitale, il Qi percorre il nostro corpo e attraverso i meridiani raggiunge i nostri organi ai quali è associata un'emozione. Queste rappresentano l'espressione dell'energia dei corrispondenti organi. Lo studio che dimostra questa continua comunicazione tra i tre aspetti e che permette alla cultura odierna, di vedere l'uomo in modo unitario è la PNEI, acronimo di psiconeuroendocrinoimmunologia. Dimostra come le emozioni possano provocare una modificazione biologica. Grazie agli studi dell'epigenetica sappiamo che una condizione psicologica può produrre delle segnature positive o negative, sia nelle cellule nervose che in quelle immunitarie. Nell'approccio al trattamento alla persona, quindi è di fondamentale importanza tenere in considerazione tutti i lati del triangolo della salute e le loro correlazioni. In un percorso di riequilibrio realizzato tramite il tocco, ho segnato alcuni passi da compiere. L'ascolto empatico è il primo perché, la giusta sintonizzazione fra l'operatore e la persona potrà aiutare a conoscere lo stile di vita e l'ambiente sociale in cui vive e come questi fattori possano influenzare la persona. Il **tocco** sull'aspetto **strutturale del triangolo** potrà essere effettuato grazie alla kinesiologia, tramite il test dei quattordici muscoli, il touch for health. Ci permetterà di ottenere un riassetto ed un riequilibrio muscolare posturale ed energetico al fine di ristabilire uno stato di benessere. Il **tocco** sull'aspetto **funzionale del triangolo** della salute, potrà essere svolto grazie alla riflessologia plantare. La stimolazione sulle zone riflesse di

L'UTILIZZO DEL TOCCO

ghiandole ed organi , permetterà un riequilibrio biochimico . Il **tocco** sull'aspetto **mentale del triangolo** , potrà essere svolto grazie al massaggio metamerico. Numerosi studi dimostrano che le emozioni , in quanto processi fisiologici, quando vengono repressi e mal gestite, possono portare a conseguenze sia sul piano mentale che su quello fisico. Le emozioni repressi finiscono nel corpo e possono condurre a sintomi a carico di qualsiasi apparato. Nel corpo vengono registrate tutte le emozioni , dunque connettendoci attraverso il tocco ,con la dimensione del corpo, potremo andare dove esso parla. Il massaggio metamerico permette di poter entrare in contatto con la parte congelata dalle emozioni non risolte ed indurre relax interiore attraverso la distensione e rilassamento delle strutture muscolo-fasciali e riattivare il flusso dell'energia . Possiamo dire dunque che, **attraverso il tocco sul corpo possiamo parlare quel linguaggio che arriva oltre le parole perché, fatto di stimoli energetici** . Per esempio, massaggiare il corpo lungo i punti dell'agopuntura corrispondenti ad un determinato meridiano significa trattare attraverso l'energia che viene stimolata e fatta fluire arrivando all'organo ed alla sua emozione. Lavorare su tutti e tre i lati del triangolo della salute con l'aiuto di queste tecniche olistiche , ci permette di vedere e trattare l'essere, nel suo aspetto indivisibile .

*La nostra salute riflette I nostri pensieri.
L'energia invisibile è responsabile della
forma fisica. La malattia riflette
la distorsione dei nostri pensieri.
Il campo energetico influenza il mondo fisico.
Lo Spirito pure.
Bruce Lipton*

L'UTILIZZO DEL TOCCO



Capitolo 5

TOUCH FOR HEALT

Il touch for healt è il test kinesiologico che viene utilizzato per comunicare con il subconscio che controlla anche il sistema nervoso autonomo e dirige una complessa rete di segnale elettrici, che giungono al muscolo appropriato . La forza del segnale elettrico determinerà la forza della risposta nel muscolo. Il termine kinesiologia proviene dal greco e significa studio del movimento. Agli inizi degli anni sessanta George Goodheart un chiropratico, scoprì che le persone con disturbi organici simili tendevano a presentare squilibri a livello degli stessi gruppi muscolari. Constatò che la debolezza di un muscolo non era sempre legata ad una sua ridotta capacità strutturale ma si trattava di un informazione che il corpo esprimeva attraverso quel canale muscolare. Dopo aver testato i vari muscoli, procedeva ad equilibrare la persona. Fatto ciò , i muscoli in precedenza deboli diventavano forti, e quindi che la debolezza era l'indicazione di un disagio di altro tipo presente nella persona . Goodheart nella sua ricerca di metodi per riequilibrare, si accostò alla medicina tradizionale cinese. Scoprì come squilibri a carico di specifici meridiani energetici, si riflettevano anche sui muscoli ed organi. Da qui sviluppò un concetto fondamentale : il triangolo muscolo, organo meridiano. Questo sta ad indicare come lo squilibrio di uno degli elementi influenzi gli altri due. Mise appunto un metodo il "touch for healt", chiaro e semplice che incorpora metodi volti a valutare gli aspetti emotivi, intuitivi, spirituali oltre che fisici, strutturali e chimici. Attraverso questo

L'UTILIZZO DEL TOCCO

metodo si ottiene un riequilibrio posturale ed energetico al fine di mantenere uno stato di benessere. Le informazioni ricevute da questo test riguarderanno oltre che i muscoli, anche i meridiani, organi ed emozioni correlate. Quindi attraverso il massaggio su alcuni punti neuro linfatici e neuro vascolari si daranno stimoli per riarmonizzare il flusso energetico.

I punti neuro linfatici (NL) non agiscono direttamente sul flusso della linfa bensì, se stimolati, attivano una rete di impulsi nervosi che riesce a sbloccare il sistema linfatico di quella zona. La stimolazione di questi punti riflessi porta alla diminuzione o all'aumento del flusso della linfa e alla creazione di un nuovo equilibrio della capacità di drenaggio degli organi o dei tessuti interessati. Dovremo massaggiarli delicatamente senza esercitare una pressione eccessiva, con la punta delle dita e ruotando in senso orario.

I punti neuro vascolari (NV) si trattano in maniera completamente diversa dai NL: si esegue un tocco quasi a sfiorare la zona cutanea con un lieve stiramento della cute nelle varie direzioni fin quando non si percepisce attraverso i polpastrelli che eseguono la manovra, una lievissima pulsazione capillare. La stimolazione tattile di questi punti facilita la riattivazione della circolazione sanguigna a livello dei capillari fasciali delle regioni circostanti che condividono l'innervazione del sistema simpatico. Sono in grado di ripristinare il normale flusso sanguigno nelle aree cerebrali dove questo viene ridotto come conseguenza dello stress. In questo modo il corpo è in grado di uscire progressivamente dallo stato di "allerta" tipico della reazione di stress e di ristabilire, attraverso una corretta distribuzione sanguigna, lo stato di rilassatezza e vasodilatazione permettendo quindi una corretta circolazione dei flussi energetici e la riattivazione delle corrette funzionalità fisiologiche dell'organismo.

L'UTILIZZO DEL TOCCO

1.5- I 14 muscoli

MUSCOLO	MERIDIANO/ORGANO
Sovra spinato	Vaso concezione
Grande rotondo	vaso governatore
Gran pettorale clavicolare	stomaco
Gran dorsale	milza/pancreas
Sottoscapolare	cuore
Quadricipite femorale	intestino tenue
Peroniero terzo	vescica
Psoas	reni
Gluteo medio	mastro del cuore/organ genitali
Piccolo rotondo	triplice riscaldatore
Deltoide anteriore	vescica biliare
Gran pettorale sternale	fegato
Dentato anteriore	polmone

L'UTILIZZO DEL TOCCO

2.5- Muscoli, Meridiani ed i cinque movimenti

Grazie alla teoria dei cinque movimenti ,che abbiamo visto in precedenza, sappiamo che ogni meridiano farà parte di uno dei cinque con ognuno le proprie caratteristiche energetiche. Quindi , il muscolo che risulterà debole al test darà informazione anche sul meridiano compromesso conoscendone l'emozione associata e l'elemento energetico. La medicina tradizionale cinese dunque, ci aiuterà ad avere un quadro psicosomatico più ampio della persona. Fra psiche e corpo dunque vi è una continua comunicazione ed interscambio. Un'informazione data al corpo rifletterà sulla psiche , come è vero il contrario.

L'UTILIZZO DEL TOCCO



Capitolo 6

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Anche lo studio delle zone riflesse , fa riferimento ai principi fondamentali della medicina tradizionale cinese e dona beneficio sia nell'immediato che a lungo termine. La riflessologia plantare è una tecnica antichissima , considerando che la prima mappa trovata è datata 2330 a c . Opera sulla persona nella sua interezza con lo scopo di farle raggiungere uno stato di equilibrio ed armonia. Agisce sui sistemi nervoso, endocrino, immunitario e circolatorio, portando un riequilibrio profondo e globale. Le zone che si tratteranno sul piede avranno delle corrispondenze in tutte le parti del corpo . Nei piedi è riflessa l'immagine di noi stessi, su di esso il tocco creerà uno stimolo che giungerà al cervello il quale attiverà la risposta necessaria. E' una tecnica che viene praticata sulla superficie plantare ed in parte in quella dorsale. Quando un organo, un viscere oppure una funzione nel corpo vanno incontro ad uno squilibrio funzionale, il corrispondente punto riflesso sul piede esprimerà questo processo. Se l'alterazione non viene risolta, il corpo cercherà degli adattamenti alterando la funzionalità di altri organi per trovare un nuovo equilibrio. La stimolazione dei punti riflessi attivano le stimolazioni nervose che giungono al sistema neuronale centrale. Quest' ultimo in seguito ai messaggi ricevuti attiverà una migliore irrorazione sanguigna e linfatica agli organi, visceri e funzioni correlate, provocando un miglioramento delle loro condizioni.

L'UTILIZZO DEL TOCCO



Capitolo 7

I METAMERI

Ogni parte del corpo è predisposta ad un interessamento riflessologico. Infatti i nervi che fuoriescono dal midollo spinale si collegano al sistema periferico. Se un organo è sofferente, verrà prodotta una stimolazione nervosa che si trasmetterà al midollo spinale e da questo giungerà a zone cutanee ben definite provocando una sensibilità cutanea e muscolare maggiore. Inversamente, una stimolazione cutanea periferica potrà influenzare l'organo corrispondente. Le emozioni per esempio, se represses, rimangono intrappolate nel corpo arrecandone dolore che interferirà sull'organo corrispondente. Attraverso il tocco sulle fasce metameriche corrispondenti all'organo sofferente, se ne potrà sciogliere il dolore. I metameri sono delle fasce orizzontali dallo spessore di circa 5 cm attraversate dal sistema nervoso simpatico e si trovano sulla zona dorsale. I nervi originano dal midollo spinale, fuoriescono singolarmente dai forami intervertebrali della colonna vertebrale e si distribuiscono in dieci settori sequenziali ossia i metameri. Le emozioni scorrono sul corpo attraverso il sistema nervoso e si ripercuotono sui vari organi. Queste fasce, registrano tutte le emozioni trattenute e queste sono:

L'UTILIZZO DEL TOCCO

GIOIA:	metamero del cuore/metamero intestino tenue
TRISTEZZA:	metamero del polmone/metamero intestino crasso
RABBIA:	metamero del fegato/ metamero vescica biliare
PREOCCUPAZIONE:	metamero milza pancreas/metamero dello stomaco
PAURA:	metamero dei reni/metamero vescica urinaria

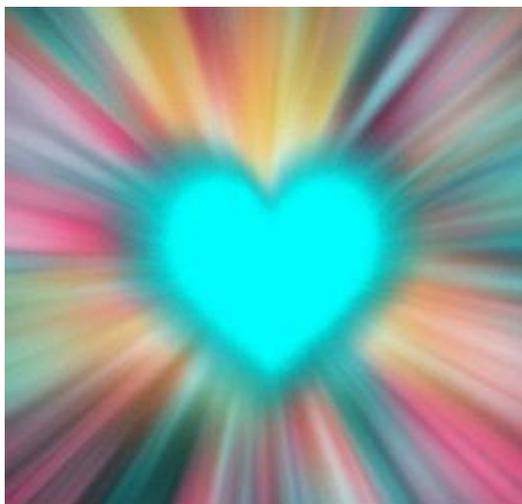
1.7- Massaggio metamerico

Attraverso un massaggio, stimoli fisici penetrando attraverso la porta nervosa, modificheranno l'assetto strutturale e di conseguenza lo stato dell'intero organismo. Il massaggio: induce relax interiore attraverso la distensione e rilassamento delle strutture muscolo-fasciali; scioglie e libera i movimenti del corpo; riattiva il flusso dell'energia.

- ✓ Il massaggio produce il riscaldamento e la decontrazione muscolare;
- ✓ -riattiva la circolazione sanguigna ed apporta ossigeno ai tessuti;
- ✓ -scioglie i cristalli di acido lattico;
- ✓ -contribuisce a ripulire la matrice extracellulare;
- ✓ -favorisce il flusso linfatico avviando il drenaggio delle tossine stagnati nel connettivo degli organi emuntori;
- ✓ -attenua l'intrappolamento e la compressione dei nervi;
- ✓ -determina la ripresa della regolazione automatica degli organi e delle loro funzioni;
- ✓ -seda l'iperattività cerebrale;
- ✓ produce uno stato di rilassamento;
- ✓ -innalza la soglia di tolleranza allo stress;
- ✓ -stimola la vis medicatrix naturae .

Capitolo 8

MAPPA DEL PERCORSO



1 step : ascolto empatico

2 step: touch for health

3 step: stimolazione sui punti dei meridiani

4 step: stimolazione dei punti riflessi sul piede

5 step: massaggio metameric

Questi sono gli step che mi propongo , durante un percorso atto a far ritrovare lo stato di benessere. Le tecniche utilizzate, andranno a lavorare su tutti e tre i lati del triangolo della salute ma ad ognuna assegneremo un aspetto principale da cui partire. In questo modo risulterà difficile trascurarne uno dei

L'UTILIZZO DEL TOCCO

tre. Alla kinesiologia assegneremo il lato strutturale; alla riflessologia plantare assegneremo il lato funzionale ed al massaggio metamerico assegneremo il lato mentale.

Di seguito riporto due casi che ho trattato utilizzando questa mappa:

Dal primo step ho avuto le informazioni sull'ambiente sociale in cui vive la persona e quindi le relative influenze. Sul secondo step ho potuto applicare le tecniche per riportare il giusto flusso energetico lungo i meridiani ed un riassetto strutturale. Da questo step ho avuto anche utili informazioni circa le emozioni coinvolte, visto la corrispondenza esistente tra meridiani organi ed emozioni, che mi hanno indirizzato in una lettura psicosomatica. Nel terzo step ho trattato i punti lungo i meridiani che dal test risultavano da riequilibrare. Nel quarto step sono intervenuta anche sull'aspetto biochimico attraverso i punti riflessi delle ghiandole ed organi interessati. Nel quinto step, sull'aspetto mentale sfruttando i benefici distensivi del massaggio metamerico.

L'UTILIZZO DEL TOCCO

CASO N1

Disturbo da reflusso gastroesofageo ,disfagia con manifestazioni di afonia e dolori sotto la scapola destra in un uomo di cinquantaquattro anni il quale ha già fatto indagini cliniche e cure mediche .

1.8- 1°step

ASCOLTO EMPATICO:

per prima cosa, ci si prepara accuratamente all'ascolto ed al dialogo della persona che riceverà il trattamento.

In questo caso, si tratta di un uomo che ha divorziato da poco tempo dalla moglie e durante gli incontri racconterà della sua vita coniugale infelice. E' legato al senso del dovere ed al bisogno di dipendenza pronto a chinare sempre il capo . La separazione dalla moglie ha ricreato un'atmosfera di abbandono, che risulta essere proprio lo stato in cui si è sempre trovato rispetto il rapporto con la madre. Un uomo pervaso dall'incertezza e dallo smarrimento che lo porta in un continuo stato di preoccupazione.

2.8- 2°step

TOUCH FOR HEALT



INTERVENIAMO DAL LATO STRUTTURALE

ESECUZIONE:

Per prima cosa andremo a fare la verifica del muscolo indicatore che ci permetterà di stabilire la comunicazione con la neurologia del corpo al fine di avere risposte appropriate.

Verifica strutturale – neurologica: cellula a fuso

- 1) Porre il muscolo nella posizione indicata per il test del deltoide anteriore.
- 2) Stimolare i fusi neuromuscolari (strutture deputate al controllo e al movimento del muscolo) posti nel ventre del muscolo indicatore spingendo verso in centro del muscolo, in forza centripeta, dall'esterno all'interno
- 3) Eseguire il test del muscolo indicatore che dovrebbe risultare scarico.
- 4) Stimolare di nuovo i fusi neuromuscolari posti nel ventre del muscolo indicatore spingendo verso le estremità del muscolo, cioè verso l'esterno; da dentro verso fuori
- 5) Eseguire di nuovo il test, a questo punto il muscolo dovrebbe risultare carico.

Verifica emozionale

- 1) Porre il muscolo nella posizione indicata per il test
- 2) Invitare a pensare ad una attività o situazione che provoca stress
- 3) Eseguire il test sul muscolo indicatore che dovrebbe scaricarsi
- 4) Invitare a pensare ad una attività piacevole e rilassante
- 5) Eseguire nuovamente il test sul muscolo che adesso dovrebbe risultare carico.

L'UTILIZZO DEL TOCCO

C) Verifica Nutrizionale

- 1) Porre una carota fresca sulla parotide, in mancanza del prodotto fresco fare immaginare di mangiare una carota fresca o insalata di stagione appena raccolta)
- 2) Eseguire il test sul muscolo indicatore che dovrebbe rispondere carico.
- 3) Immaginare di mangiare qualcosa di avariato es. uova marce, pesce avariato ecc..
- 4) Eseguire il test del muscolo indicatore che adesso dovrebbe risultare scarico.
- 5) Se il muscolo risponde scarico con la carota o l'insalata fresca potrebbe essere che chi riceve il test abbia una sensibilità a tale alimento. Ripetere il test con altri alimenti che solitamente non causano sensibilità (es. mela). Evitare di verificare cibi basando la vostra scelta su ciò che piace a chi riceve il test. Il fatto che questi cibi piacciono non esclude che ci possa essere una sensibilità.

Per ottenere affidabilità e precisione andremo ad effettuare delle stimolazioni per evitare uno stato di “switching” che è uno squilibrio dovuto alla mancata coordinazione fra la percezione sensoriale e la risposta motoria. Un sovraccarico energetico, emozionale o mentale ci porterebbe ad avere delle risposte confuse. Faremo il test dell'acqua per verificare che nel corpo ci sia un sufficiente livello di idratazione, tale da permettere una risposta adeguata, quando viene sfidata l'elasticità del tessuto epiteliale. Un eventuale risposta inadeguata è quasi sempre dovuta ad una ridotta disponibilità idrica. Tale squilibrio riduce la capacità di comunicazione del corpo tra i vari settori. Ne risentono le funzioni dei sistemi nervoso e circolatorio, le attività digestive, le funzioni cerebrali e motorie e persino il sistema energetico dei meridiani. Infine verificheremo l'eccesso di energia del meridiano vaso concezione per verificare che la circolazione energetica abbia il giusto senso di circolazione.

L'UTILIZZO DEL TOCCO

Queste tecniche vanno eseguite per verificare se tutte le parti del corpo, attraverso il sistema nervoso, l'idratazione e attraverso l'energia dei meridiani, possono comunicare tra loro e con i muscoli che stiamo verificando con l'ausilio del test muscolare.

Switching:

- Far massaggiare alla persona i punti 24 VC con l'indice e 26 VG con il medio . L'altra mano sull'ombelico. Eseguire respirazioni profonde
- Ripetere invertendo la posizione delle mani.
- Massaggiare 27 Rn destro e sinistro con pollice e con indice e medio uniti insieme. L'altra mano sull'ombelico. Eseguire respirazioni profonde.
- Ripetere invertendo la posizione delle mani.
- Massaggiare contemporaneamente i punti con il pollice sull'ombelico ed il medio su 3 VC e 2VG con il medio
- Ripetere invertendo la posizione delle mani.

Test dell'acqua

Eseguire il test di un muscolo dopo aver fatto una piccola trazione su una ciocca di capelli .Se il test diventa debole dopo aver fatto trazione sulla ciocca , allora la persona ha un livello di idratazione insufficiente.-

Controllare l'energia su VC

Il test si esegue passando tre volte una mano lungo il meridiano Vaso Concezione, partendo dal pube ed arrivando sotto il labbro inferiore e testando subito dopo un muscolo indicatore che dovrebbe essere carico. Si scorre poi la mano andando per tre volte nella direzione inversa ed anche qui si esegue subito dopo il test del MI che dovrebbe risultare scarico. Ciò ci indica che l'energia del meridiano Vaso Concezione ha un flusso prevalente verso l'alto. Se otteniamo qualunque altra combinazione di risposte procediamo con il riequilibrio che consiste nello

L'UTILIZZO DEL TOCCO

scorrere la mano varie volte su e giù lungo meridiano vaso concezione per terminare scorrendo la mano tre volte verso l'alto. Fatto ciò ripetiamo il test iniziale sopra descritto che dovrebbe dare, adesso, risposte adeguate. Affinché possiamo essere sicuri che il test del rovesciamento dia risposta adeguata dovrà risultare carico quando il movimento della nostra mano si porta verso l'alto e scaricarsi, necessariamente, se il movimento è di discesa. Se dovessimo riscontrare risposte diverse dobbiamo intervenire con la 'spazzolata' (su e giù lungo il meridiano per terminare andando verso l'alto).

Effettuare il test dei 14 muscoli.

Consiste in una pressione graduale e costante sui muscoli per notare la qualità di risposta dei muscoli stessi. Viene eseguito con il muscolo posto in una posizione di contrazione e di priorità rispetto ad altri muscoli che fanno movimenti simili. La pressione che utilizziamo in TFH nell'effettuare il test muscolare è di circa 1-2 Kg. È importante tenere presente che con il test muscolare verificiamo la velocità di risposta del muscolo, cioè la sua capacità di reagire prontamente, adeguatamente e con energia subito disponibile. Un muscolo potrebbe avere comunque una buona forza ma con tempi di risposta più lenti poiché la velocità della risposta non dipende solo dalla forza del muscolo ma dall'interazione che quel muscolo ha con altri sistemi e livelli del corpo e dell'essere umano. Col test viene evidenziata una risposta neurologica del Sistema Nervoso Centrale in cui si mette in luce la capacità del muscolo di ricevere e mantenere energia senza interruzioni.

Nel nostro caso i muscoli che avranno una risposta debole saranno:

- 1) Muscolo gran pettorale clavicolare
- 2) Muscolo Psoas
- 3) Muscolo deltoide anteriore

Rispettivamente:

L'UTILIZZO DEL TOCCO

- 1) Meridiano: Stomaco/ Organo: Stomaco/ Emozione: preoccupazione
Movimento: Terra.
- 2 Meridiano: Rene/Organo: Reni/Emozione: paura/ Movimento: Acqua
- 2) Meridiano: Vescica Biliare/Organo: Vescica Biliare /Emozione:
Frustrazione, (rabbia repressa)/Movimento: Legno.

Stimolare i punti neuro linfatici e /o neuro vascolari dei seguenti meridiani

Stomaco NL: Fascia situata fra la quinta e la sesta costa, dallo sterno a poco oltre la linea del capezzolo sul lato sinistro del corpo.

Fra D5 e D6 (quinta e sesta vertebra dorsale) a 2-3 centimetri dalla spina dorsale sui due lati.

Ritestare il muscolo , se ancora debole stimolare i punti neuro vascolari

NV: Due punti a metà fra le sopracciglia e l'attaccatura (originaria) dei capelli.

Rene: A due- tre centimetri ai lati dell'ombelico ed estremità superiori dell'osso pubico. Le due sporgenze più pronunciate dell'osso iliaco, livello della quinta vertebra lombare.

Se necessario i punti NV: Prominenze dei lobi frontali, due punti a metà fra le sopracciglia e l'attaccatura originaria dei capelli.

Vescica Biliare: NL :Fra la terza e la quarta e fra la quarta e la quinta costa in prossimità dello sterno. Fra D3,D4 e fra D4 e D5 a 2-3- centimetri dalla spina dorsale su ciascun lato.

Se necessario i punti NV: La fontanella anteriore.

L'UTILIZZO DEL TOCCO

Come abbiamo visto in precedenza , ogni emozione associata all'organo fa parte di uno dei cinque elementi. La loro conoscenza ci fornisce informazioni che riguardano il loro aspetto energetico. Di seguito vedremo come.

3.8- Lettura psicosomatica attraverso i cinque movimenti

Il meridiano dello stomaco in questo caso, risulta trovarsi in uno stato di squilibrio. Secondo la legge dei movimenti, abbiamo già visto che , questo meridiano appartiene al movimento TERRA. Simboleggia l'equilibrio, il radicamento , la stabilità rappresenta l'accoglienza e l'accudimento ,in questo caso la madre. Questo movimento ha il compito di nutrire il corpo e l'emozione ad esso correlato è la **PREOCCUPAZIONE**

Il meridiano rene appartiene al movimento acqua ed ha il compito di consolidare. L'energia dei reni sostiene l'energia di tutto il corpo e fornisce energia a tutti gli altri organi . Quando l'energia renale risulta essere carente si manifesta con stanchezza cronica e dolori lombari . E' probabile che la persona sia paurosa o che abbia un progetto irrealizzato. In questo caso , trovare l' energie per riorganizzare la propria vita. Questo perché l'energia del rene è quella che da la spinta per iniziare progetti. L'emozione ad esso correlato è la **PAURA**.

La vescica biliare appartiene al movimento legno è l'energia che serve per poter scegliere una direzione e portare a compimento un progetto. Una sua compromissione crea indecisione e frustrazione .L'emozione ad esso correlato è la **RABBIA**.

L'UTILIZZO DEL TOCCO

4.8 - Le emozioni trovano posto

Il reflusso gastroesofageo simbolicamente rimanda ad una sopportazione silenziosa che può tradursi come **RABBIA** repressa. L'acidità manifestandosi come fuoco che brucia ha a che fare con tutto ciò che non è stato manifestato. Inoltre la produzione di succhi gastrici rimanda ad un continuo bisogno di **NUTRIRSI** come tentativo di colmare un vuoto causato da un senso di continua ricerca di appagamento e dipendenza. L'incertezza e lo smarrimento causano uno stato di **PREOCCUPAZIONE**. La sensazione di nodo in gola è la difficoltà di ingoiare bocconi amari e non poterli tirare fuori. La voce si abbassa per la difficoltà di comunicare verso l'esterno per **PAURA** delle conseguenze di ciò che comporterebbe, in questo caso un rifiuto.

5.8-3°step

STIMOLAZIONE PUNTI DEI MERIDIANI

Lungo i meridiani vi sono dei punti dell'agopuntura che possono essere massaggiati e quindi grazie al tocco ricevere un impulso per rendere fluido ed armonioso il percorso energetico.

In questo caso è utile massaggiare i seguenti punti : stomaco 10,11,23,24,27,30 e da stomaco 36 a 41; vescica biliare 20 e 25; reni 4,6,11; intestino tenue 8.

Massaggiare lungo il canale del meridiano di stomaco dal punto 36 al 39 con una manovra di rotazione circolare, **tonificano lo stomaco**. Il 41 **elimina fuoco di stomaco**, è utile per le ostruzioni dell'epigastrio e della gola, questo punto si fa vibrare toccandolo con il pollice. IL 30 **stimola la digestione**, 10 e 11 **liberano la gola** 23e24 **punto ad azione psichica oltre che digestiva** 27 **agisce sui reni**. Massaggiare lungo il canale

L'UTILIZZO DEL TOCCO

di vescica biliare i punti: 20 **purifica il cervello**, 25 **tonifica i reni**. Lungo il canale di reni i punti : 4 **stimola la capacità di rinnovarsi** ,6 **giova alla gola**,11 **attiva tutte le energie profonde** .Lungo il canale di intestino tenue: 8 **calma gli spasmi ed il reflusso gastroesofageo di origine emotiva**.

6.8-5°step

STIMOLAZIONE DEI PUNTI RIFLESSI SUL PIEDE



INTERVENIAMO DAL LATO FUNZIONALE

ESECUZIONE:

- Inizieremo con un massaggio di apertura;
- con entrambe le mani massaggeremo il piede ,dalle dita verso la caviglia;
- **ci muoveremo attraverso le risposte che abbiamo ricevuto precedentemente quindi, stomaco reni e vescica biliare**
- trovando un piede teso , con pressione e vibrazione andremo sul plesso solare, associato ai gangli nervosi che innervano lo stomaco. E' un punto che segnala lo stress fisico e mentale. Si trova sulla testa distale del terzo metatarso;
- tratteremo la cistifellea , una sacca a forma di pera che raccoglie la bile che poi riversa nel duodeno per la digestione. Questo viscere fa parte dell'elemento legno che è collegato con la capacità di cambiamento vista come flessibilità anche mentale. Il punto si trova all'interno dell'area del fegato(sul piede destro in visione plantare in un ampio ovale che circonda le teste distali di quarto e quinto metatarso).
- andremo a trattare tutto ciò che riguarda l'elemento terra . Quindi l'organo milza con il viscere stomaco e la ghiandola pancreas. Questo

L'UTILIZZO DEL TOCCO

elemento risulta alterato dalle preoccupazioni e con esso l'energia ad esso associata, quella mentale, con le manifestazioni di incertezza.

la sfiducia e la preoccupazione, danneggia la milza che svolge un'importante funzione per la risposta immunitaria. Il punto si trova in visione plantare sul piede sinistro in profondità nello spazio tra quarto e quinto metatarso.

-uncineremo verso l'alto il punto del cardias, valvola situata tra l'esofago e lo stomaco. E' un punto di frequente somatizzazione gastrica. Si trova in visione plantare sinistra nel punto in cui si incontrano le due teste distali del primo e del secondo dito;

-andremo sul punto dello stomaco deputato alla digestione degli alimenti grazie alla secrezione dei potenti enzimi digestivi. I punti si trovano in visione plantare sulla zona subito sotto la sporgenza della testa distale del primo metatarso. Lo tratteremo dandogli un'intenzione di sedazione, avanti ed indietro sul punto, prima il piede sinistro e poi anche il destro;

- sotto lo stomaco troviamo il pancreas che come parte del sistema digestivo, funziona come ghiandola esocrina e secerne il succo pancreatico. Questo contiene enzimi digestivi e bicarbonato in grado di neutralizzare l'acido che entra nel duodeno dallo stomaco.

- la paura e l'ansia per il futuro si manifesta nell'elemento acqua al quale sono collegati rene e vescica urinaria. I reni conservano l'energia ancestrale e quella proveniente dal cibo e aria. Si trovano in visione plantare nella fossette che si incontra scivolando con il pollice lungo il terzo dito. Si tratta lentamente in profondità. Poi lombricando percorro tutta la striscia che porta alla vescica (l'uretere) ed infine la vescica posta lateralmente vicino il tallone.

-per concludere trattiamo i punti di somatizzazione emotiva, diaframma che si trova piegando il secondo dito e poi del plesso solare.

L'UTILIZZO DEL TOCCO

7.8-5°step

MASSAGGIO METAMERICO



INTERVENIAMO DAL LATO MENTALE

COME SI ESEGUE:

- Afferrare saldamente con le prime tre dita di entrambe le mani un'abbondante plica cutanea;
- sollevare e spingerla avanti con i pollici tenendola sollevata , con un movimento a spazzaneve , continuando così sull'onda di cute che via via si forma;
- partendo dal sacro , percorrere tutto il dorso lungo la colonna vertebrale fino alla nuca compresa procedendo dapprima centralmente;
- ripetere la manovra lateralmente, a destra e a sinistra del rachide;
- infine eseguirla con tutte le dita a piene mani su entrambi i lati del dorso, partendo dalla zona interscapolare andando a ventaglio in direzione della spalla, poi dalla zona medio-dorsale verso l'ascella ed il fianco, infine dalla zona lombare verso il fianco ed il gluteo. Dove l'interessato darà cenno di fastidio, massaggiare aumentando l'intensità di presa. Il massaggio produrrà il riscaldamento e la decontrazione muscolare. Tra i suoi benefici , ricordiamo che :
- seda l'iperattività cerebrale;
- produce uno stato di rilassamento;
- innalza la soglia di tolleranza allo stress.

L'UTILIZZO DEL TOCCO

Nel nostro caso , il fastidio sarà sul metameri dello stomaco in corrispondenza delle vertebre dorsali D6 e D7. La D6 innerva lo stomaco, dunque massaggeremo per distendere la tensione che troveremo lungo la fascia, D7 innerva pancreas e duodeno . Ci soffermeremo sulla zona fino D8 che innerva il diaframma(il muscolo più emotivo) Il metameri dello stomaco è associato alla PREOCCUPAZIONE, l'emozione che in questo caso crea lo squilibrio.

L'UTILIZZO DEL TOCCO

CASO 2

Uomo, 50 anni con una infiammazione al tendinite d'Achille.

8.8- 1step

ASCOLTO EMPATICO:

per prima cosa, ci si prepara accuratamente all'ascolto ed al dialogo della persona che riceverà il trattamento.

In questo caso si tratta di un uomo di cinquant'anni insicuro, che ritrova in sua moglie il suo scudo con il quale nascondersi . Infatti tende sempre a stare un passo indietro a lei ma comunque sempre sull'attenti pronto per soddisfare ogni sua richiesta . Ci racconterà che in passato ha sofferto anche di epicondilite.

9.8- 2°step

TOUCH FOR HEALT



INTERVENIAMO DAL LATO STRUTTURALE

ESECUZIONE:

Per prima cosa andremo a fare la verifica del muscolo indicatore che ci permetterà di stabilire la comunicazione con la neurologia del corpo al fine di avere risposte appropriate.

Verifica strutturale – neurologica: cellula a fuso

1) Porre il muscolo nella posizione indicata per il test del deltoide anteriore.

L'UTILIZZO DEL TOCCO

- 2) Stimolare i fusi neuromuscolari (strutture deputate al controllo e al movimento del muscolo) posti nel ventre del muscolo indicatore spingendo verso in centro del muscolo, in forza centripeta, dall'esterno all'interno
- 3) Eseguire il test del muscolo indicatore che dovrebbe risultare scarico.
- 4) Stimolare di nuovo i fusi neuromuscolari posti nel ventre del muscolo indicatore spingendo verso le estremità del muscolo, cioè verso l'esterno; da dentro verso fuori
- 5) Eseguire di nuovo il test, a questo punto il muscolo dovrebbe risultare carico.

Verifica emozionale

- 1) Porre il muscolo nella posizione indicata per il test
- 2) Invitare a pensare ad una attività o situazione che provoca stress
- 3) Eseguire il test sul muscolo indicatore che dovrebbe scaricarsi
- 4) Invitare a pensare ad una attività piacevole e rilassante
- 5) Eseguire nuovamente il test sul muscolo che adesso dovrebbe risultare carico.

C) Verifica Nutrizionale

- 1) Porre una carota fresca sulla parotide, in mancanza del prodotto fresco fare immaginare di mangiare una carota fresca o insalata di stagione appena raccolta)
- 2) Eseguire il test sul muscolo indicatore che dovrebbe rispondere carico.
- 3) Immaginare di mangiare qualcosa di avariato es. uova marce, pesce avariato ecc..
- 4) Eseguire il test del muscolo indicatore che adesso dovrebbe risultare scarico.
- 5) Se il muscolo risponde scarico con la carota o l'insalata fresca potrebbe essere che chi riceve il test abbia una sensibilità a tale alimento. Ripetere

L'UTILIZZO DEL TOCCO

il test con altri alimenti che solitamente non causano sensibilità (es. mela). Evitare di verificare cibi basando la vostra scelta su ciò che piace a chi riceve il test. Il fatto che questi cibi piacciono non esclude che ci possa essere una sensibilità.

Per ottenere affidabilità e precisione andremo ad effettuare delle stimolazioni per evitare uno stato di “switching” che è uno squilibrio dovuto alla mancata coordinazione fra la percezione sensoriale e la risposta motoria. Un sovraccarico energetico, emozionale o mentale ci porterebbe ad avere delle risposte confuse. Faremo il test dell'acqua per verificare che, nel corpo ci sia un sufficiente livello di idratazione tale da permettere una risposta adeguata quando viene sfidata l'elasticità del tessuto epiteliale. Un eventuale risposta inadeguata è quasi sempre dovuta ad una ridotta disponibilità idrica. Tale squilibrio riduce la capacità di comunicazione del corpo tra i vari settori. Ne risentono le funzioni dei sistemi nervoso e circolatorio, le attività digestive, le funzioni cerebrali e motorie e persino il sistema energetico dei meridiani. Infine verificheremo l'eccesso di energia del meridiano vaso concezione per verificare che la circolazione energetica abbia il giusto senso di circolazione.

Queste tecniche vanno eseguite per verificare se tutte le parti del corpo, attraverso il sistema nervoso, l'idratazione e attraverso l'energia dei meridiani, possono comunicare tra loro e con i muscoli che stiamo verificando con l'ausilio del test muscolare.

Switching:

- Far massaggiare alla persona i punti 24 VC con l'indice e 26 VG con il medio. L'altra mano sull'ombelico. Eseguire respirazioni profonde
- Ripetere invertendo la posizione delle mani.

L'UTILIZZO DEL TOCCO

-Massaggiare 27 Rn destro e sinistro con pollice e con indice e medio uniti insieme. L'altra mano sull'ombelico. Eseguire respirazioni profonde.

-Ripetere invertendo la posizione delle mani.

-Massaggiare contemporaneamente i punti con il pollice sull'ombelico ed il medio su 3 VC e 2VG con il medio

-Ripetere invertendo la posizione delle mani.

Test dell'acqua

Eseguire il test di un muscolo dopo aver fatto una piccola trazione su una ciocca di capelli .Se il test diventa debole dopo aver fatto trazione sulla ciocca , allora la persona ha un livello di idratazione insufficiente.-

Controllare l'energia su VC

Il test si esegue passando tre volte una mano lungo il meridiano Vaso Concezione, partendo dal pube ed arrivando sotto il labbro inferiore e testando subito dopo un muscolo indicatore che dovrebbe essere carico. Si scorre poi la mano andando per tre volte nella direzione inversa ed anche qui si esegue subito dopo il test del MI che dovrebbe risultare scarico. Ciò ci indica che l'energia del meridiano Vaso Concezione ha un flusso prevalente verso l'alto. Se otteniamo qualunque altra combinazione di risposte procediamo con il riequilibrio che consiste nello scorrere la mano varie volte su e giù lungo meridiano vaso concezione per terminare scorrendo la mano tre volte verso l'alto. Fatto ciò ripetiamo il test iniziale sopra descritto che dovrebbe dare, adesso, risposte adeguate. Affinché possiamo essere sicuri che il test del rovesciamento dia risposta adeguata dovrà risultare carico quando il movimento della nostra mano si porta verso l'alto e scaricarsi, necessariamente, se il movimento è di discesa. Se dovessimo riscontrare risposte diverse dobbiamo intervenire con la 'spazzolata' (su e giù lungo il meridiano per terminare andando verso l'alto).

L'UTILIZZO DEL TOCCO

-Effettuare il test dei 14 muscoli.

Consiste in una pressione graduale e costante sui muscoli per notare la qualità di risposta dei muscoli stessi. Viene eseguito con il muscolo posto in una posizione di contrazione e di priorità rispetto ad altri muscoli che fanno movimenti simili. La pressione che utilizziamo in TFH nell'effettuare il test muscolare è di circa 1-2 Kg. È importante tenere presente che con il test muscolare verifichiamo la velocità di risposta del muscolo, cioè la sua capacità di reagire prontamente, adeguatamente e con energia subito disponibile. Un muscolo potrebbe avere comunque una buona forza ma con tempi di risposta più lenti poiché la velocità della risposta non dipende solo dalla forza del muscolo ma dall'interazione che quel muscolo ha con altri sistemi e livelli del corpo e dell'essere umano. Col test viene evidenziata una risposta neurologica del Sistema Nervoso Centrale in cui si mette in luce la capacità del muscolo di ricevere e mantenere energia senza interruzioni.

Nel nostro caso i muscoli che avranno una risposta debole saranno:

-Muscolo piccolo rotondo

-Muscolo deltoide anteriore

Rispettivamente:

1Meridiano:Triplice riscaldatore/ si suddivide in tre parti : riscaldatore superiore associato a polmone e cuore, il medio associato alla milza e inferiore a rene e fegato / connesso all'espressione della passione e meccanismi di difesa/Movimento: Fuoco

2Meridiano:Vescicola Biliare / Organo :Vescica Biliare / Emozione: Frustrazione /Movimento: Legno.

Stimolare i punti neuro linfatici e /o neuro vascolari dei seguenti meridiani.

L'UTILIZZO DEL TOCCO

Triplice Riscaldatore NL: Fra la seconda e la terza costa in prossimità dello sterno. Ai due lati della spina dorsale a 2-3 centimetri da essa fra D2 e D3.

Se necessario i punti NV: Sotto le tempie.

Vescica Biliare NL :Fra la terza e la quarta e fra la quarta e la quinta costa in prossimità dello sterno. Fra D3,D4 e fra D4 e D5 a 2-3- centimetri dalla spina dorsale su ciascun lato.

Se necessario i punti NV: La fontanella anteriore.

10.8- Lettura psicosomatica attraverso i cinque movimenti

Il muscolo con risposta debole corrisponde al meridiano vescica biliare. Appartiene al movimento **LEGNO**, l'energia che serve per poter scegliere una direzione e portare a compimento un progetto. Una sua compromissione crea indecisione e **FRUSTRAZIONE**. In questo caso, questa incapacità di scelta lo porta ad essere insicuro. Controlla muscoli e tendini, infatti questi risultano essere in uno stato di tensione tanto da creare infiammazioni.

L'altro muscolo con risposta debole risulta essere quello associato al meridiano Triplice Riscaldatore. Appartiene al movimento **FUOCO** che fornisce protezione psicologica oltre che fisica. Permette di aprire i propri confini e di mettersi in relazione con persone e situazioni esterne allo spazio individuale. Una sua compromissione, come in questo caso, porta a chiudersi innalzando barriere e nascondersi dietro uno scudo proprio come il nostro caso. Il tentativo di mantenere una distanza di sicurezza provoca tensione negli arti e quindi infiammazioni. Il TR è connesso con la Vescicola Biliare nel livello energetico e pertanto assume alcune caratteristiche dell'elemento legno. Dal punto di vista mentale, uno squilibrio della VB si manifesta con l'incapacità di decidere e reagire.

L'UTILIZZO DEL TOCCO

11.8-Le emozioni trovano posto

Il corpo non si maschera , non omette e non può esimersi dall'esprimersi. Molti disagi si esprimono attraverso un linguaggio corporeo con tensioni, irrigidimenti e debolezze. Come in questo caso , un atteggiamento proteso sulla difensiva provocherà uno stato di tensione muscolare e tendinea.

12.8-3STEP

STIMOLAZIONE DEI PUNTI DEI MERIDIANI

Massaggiare i seguenti punti sul corpo dei seguenti meridiani Vescica biliare: 21, 31, 34 ;Fegato 9;Milza 21; Polmoni 5;Triplice riscaldatore 4.

-lo faremo sdraiare sul lettino ed andremo a massaggiare i rispettivi punti:

VB 21, 31, 34 : rilassa i tendini

Fegato 9: stimola il fluire del Qi

Milza 21:rilassa i tendini

Polmoni 5:rilassa i tendini

Triplice riscaldatore 4: rilassa i tendini

L'UTILIZZO DEL TOCCO

13.8-- 4STEP

STIMOLAZIONE DEI PUNTI RIFLESSI SUL PIEDE



INTERVENIAMO DAL LATO FUNZIONALE

massaggio connettivale del piede e stimolazione dei seguenti punti: ipofisi, surreni, fegato, piede, gamba, sistema linfatico inferiore e plesso solare

-faremo un massaggio connettivale del piede per allentare le fibre muscolari ed ottenere una distensione dei tessuti:

-Agganciare con entrambe le mani il piede , mantenendo il pollice sul dorso ed il resto delle dita sotto la pianta del piede.

-con i pollici fare delle aperture sul dorso partendo dalla caviglia fino alle dita.

-cambio piede

-mantenendo la stessa presa, faremo delle scanalature dei tendini con il pollice corrispondente al lato del piede , sempre dalla caviglia alle dita.

-cambio piede

-faremo una scanalatura plantare, partendo da sopra il tallone fino la base delle dita utilizzando entrambi i pollici.

-cambio piede

-faremo delle aperture a U sulla pianta , partendo da sopra il tallone aprendo con i pollici verso l'esterno.

-passeremo ad allentare le tensioni sul bordo del piede. Con il lato ulnare della nostra mano destra e con l'altra sostenere il piede. Il movimento deve essere di spinta e trazione.

L'UTILIZZO DEL TOCCO

- fare lo stesso sul tallone.
- mobilizzare il piede e per sciogliere le rigidità si spingono le dita verso l'alto.
- agganciare la caviglia con la mano sinistra e con l'altra il piede per una dolce trazione.
- afferrare il piede con la mano sinistra e con la destra fare ad ogni dito tre giri per senso.
- stimolare per primo l'ipofisi, ghiandola di controllo, al centro del dermoglifo dell'alluce. E' una ghiandola endocrina che produce ormoni che influenzano l'attività di altre ghiandole come per esempio le ghiandole surrenali.
- stimolare il punto riflesso delle surreni . Poste sopra i reni, al di sotto della testa distale del terzo metatarso. Queste secernano ormoni tra i quali producono cortisolo che contribuisce a ridurre l'infiammazione.
- massaggiare il punto riflesso del fegato responsabile del tono muscolare.
- massaggiare il punto del piede che si trova in visione plantare al centro della linea del tacco.
- massaggiare il punto della gamba che si trova nella striscia che unisce i punti ginocchio piede.
- stimolare il sistema linfatico inferiore prima il sinistro poi il destro. Trattare i punti serve a drenare le tossine depositate nel tessuto connettivo extracellulare permettendo uno scambio e nutrimento cellulare.
- plesso solare
- chiusura accarezzando con entrambe le mani , il piede dal basso verso l'alto.

L'UTILIZZO DEL TOCCO

14.8--5STEP

MASSAGGIO METAMERICO



INTERVENIAMO DAL LATO MENTALE

COME SI ESEGUE:

-Afferrare saldamente con le prime tre dita di entrambe le mani un'abbondante plica cutanea;

-sollevare e spingerla avanti con i pollici tenendola sollevata , con un movimento a spazzaneve , continuando così sull'onda di cute che via via si forma;

-partendo dal sacro , percorrere tutto il dorso lungo la colonna vertebrale fino alla nuca compresa procedendo dapprima centralmente;

-ripetere la manovra lateralmente, a destra e a sinistra del rachide;

-infine eseguirla con tutte le dita a piene mani su entrambi i lati del dorso, partendo dalla zona interscapolare andando a ventaglio in direzione della spalla, poi dalla zona medio-dorsale verso l'ascella ed il fianco, infine dalla zona lombare verso il fianco ed il gluteo. Dove l'interessato darà cenno di fastidio, massaggiare aumentando l'intensità di presa. Il massaggio produrrà il riscaldamento e la decontrazione muscolare . Tra i suoi benefici , ricordiamo che :

-seda l'iperattività cerebrale;

- produce uno stato di rilassamento;

-innalza la soglia di tolleranza allo stress.

L'UTILIZZO DEL TOCCO

-ci soffermeremo sulla zona più fastidiosa che in questo caso sarà la D4 che innerva la vescica biliare e D5 che innerva il fegato. L'emozione associata è appunto, la rabbia (repressa).



L'UTILIZZO DEL TOCCO

Conclusione

“Lo Shen viene raccolto quando mano e mente lavorano insieme”

Dal medico Guoyu

Durante l'applicazione delle tecniche, l'operatore deve concentrare, assorbire e portare tutta la sua attenzione sui palmi delle mani ed essere spinto dall'unica forza guaritrice L'amore.

“Ama il tuo prossimo come TE STESSO”

Dagli insegnamenti di Gesù

Per poter mandar fuori frequenze d'amore, bisogna per prima cosa amare se stessi, essere “amore”. Se ci sintonizzeremo sulla frequenza più alta dell'amore **“LA COMPASSIONE”**, questa ci permetterà di essere connessi all'altro e sentire il desiderio di liberarlo dal dolore, senza alcun giudizio senza chiedersi il perché ma semplicemente, per il desiderio di amare una parte del nostro universo in cui siamo immersi e tutto accadrà come una magia.

