



Corsi on Line di Erba Sacra

KINESIOLOGIA

Docente: Iulca Birra

LEZIONE 1

Programma del corso

Lezione 1	Dalla chinesiologia alla Kinesiologia specialistica Che cos'è il Touch For Health Teorie fondamentali del Touch For Health
Lezione 2	I Meridiani
Lezione 3	Tecniche di base nel riequilibrio con il Touch For Health Preliminari fondamentali
Lezione 4	Coordinazione dei movimenti Il Test Muscolare (1)
Lezione 5	Il Test muscolare (2)
Lezione 6	Il Test muscolare (3)
Lezione 7	Il Test muscolare (4) Tecniche ulteriori



*Questo corso è riconosciuto come credito
didattico nella formazione di OPERA
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it*



INDICE

Capitolo1 - Dalla chinesologia alla kinesiologia specializzata

Capitolo 2 - Che cos'è il Touch For Health

Capitolo 3 – Teorie Fondamentali del Touch For Health

- 3.1 Dal triangolo alla piramide della salute
- 3.2 La Teoria dei muscoli opposti
- 3.3 Connessione muscolo/organo/meridiano
- 3.4 I Meridiani

Capitolo 4 – Tecniche di Base nel riequilibrio con il Touch For Health

- 4.1 Il Sistema dei riflessi Neurolinfatici
- 4.2 Il Sistema dei riflessi Neurovascolari
- 4.3 Stimolazione dell'origine e dell'inserzione
- 4.4 Riequilibrio con gli alimenti
- 4.5 Stress Emotivo

Capitolo 5 - Preliminari Fondamentali

- 5.1 Verifica del muscolo indicatore
- 5.2 Tecniche iniziali di Base

Capitolo 6 – Coordinazione dei movimenti

- 6.1 Inibizione visiva
- 6.2 Energia auricolare

Capitolo 7 – Il Test muscolare

Capitolo 8 – Test dei 14 Meravigliosi

- 8.1 Muscolo Sovraspinato
- 8.2 Muscolo Grande Rotondo
- 8.3 Muscolo Grande Pettorale Clavicolare
- 8.4 Muscolo Gran Dorsale
- 8.5 Muscolo Sottoscapolare
- 8.6 Muscolo Quadricipite Femorale
- 8.7 Muscolo Peroniero Terzo
- 8.8 Muscolo Psoas
- 8.9 Muscolo Gluteo Medio
- 8.10 Muscolo Piccolo Rotondo
- 8.11 Muscolo Deltoide Anteriore
- 8.12 Muscolo Gran Pettorale Sternale
- 8.13 Muscolo Dentato Anteriore
- 8.14 Muscolo Fascia Lata

Capitolo 9 – Tecniche Ulteriori

- 9.1 Alleviamento dello stress emotivo ASE
- 9.2 Test del sostituto

FONDAMENTA STORICHE

Dalla chinesiologia alla kinesiologia specializzata

La storia della kinesiologia prende avvio all'inizio degli anni Sessanta quando George Goodheart, un giovane chiropratico statunitense (La chiropratica è una tecnica manipolativa delle ossa, soprattutto della colonna vertebrale e del bacino), stava cercando di superare i limiti e le manchevolezze delle discipline allora a lui note.



Brillantemente diplomato in chiropratica, egli si sentiva personalmente a disagio per i problemi che i suoi pazienti continuavano comunque a mantenere anche dopo la fine dei trattamenti. Con grande determinazione egli dunque esplorò scenari terapeutici differenti, cercando un metodo più efficace per poter comunicare con le persone al fine di individuare e risolvere i loro disagi.

Una svolta fondamentale in tale ricerca si ebbe quando egli applicò in ambito clinico i test muscolari già sviluppati per l'ambiente sportivo da Henry O. Kendall e Florence P. Kendall due fisioterapisti americani degli anni Quaranta.

Il termine "chinesiologia" infatti proviene dal greco e significa "studio del movimento".

Egli scoprì, per la prima volta, che persone con disturbi organici simili tendevano a presentare squilibri a livello degli stessi gruppi muscolari. Osservò che un paziente che presentava la 'scapola alata', ad indicare indebolimento del muscolo gran dentato, non aveva tuttavia subito traumi riguardanti la regione del collo o delle spalle e tanto meno danni nervosi. Utilizzò alcune manovre per testare la forza del muscolo gran dentato e

rilevò debolezza. Mentre compiva queste manovre, al fine di capire il problema, palpò la zona rilevando piccole tumefazioni dolorose. Massaggiò con un movimento modellante la zona fino alla diminuzione del dolore. Eseguendo nuovamente il test muscolare osservò che la forza del gran dentato era aumentata. Quello fu il primo intervento di kinesiologia applicata. La scoperta eccezionale era rappresentata dal fatto che lo squilibrio del corpo non era causato principalmente dai muscoli ipertonici ma al contrario dall'ipotonicità.

Alcune fonti sostengono inoltre che Goodheart riscontrò tra i suoi pazienti una incredibile concomitanza tra uno squilibrio ad un organo interno, ipotonicità e scarsa funzionalità di uno stesso muscolo. Arrivò così a codificare 60 correlazioni muscolo-organo/funzionalità.

Constatò quindi che la “debolezza” del muscolo non era sempre legata ad una sua ridotta capacità strutturale, bensì si trattava di una informazione vera e propria che il corpo della persona esprimeva attraverso quel canale muscolare specifico.

Per comprovare ciò Goodheart era solito testare differenti muscoli, e stabilito così un quadro sulla base degli squilibri riscontrati, passava poi a riequilibrare la persona. Nel giro di pochi minuti i muscoli in precedenza “deboli” diventavano ora “forti” confermando che la debolezza precedentemente riscontrata era puramente la indicazione di un disagio di altro tipo allora presente nella persona.

Nella sua ricerca di metodi più efficaci per recuperare e mantenere il benessere personale, Goodheart non mancò di avvicinarsi alla Medicina tradizionale cinese. Ciò gli fornì un ulteriore elemento fondamentale nello sviluppo della metodica. Egli infatti rapidamente scoprì come squilibri a carico di specifici meridiani energetici si riflettono in squilibri a carico di muscoli o gruppi muscolari specifici, analogamente a quanto aveva già precedentemente riscontrato per gli organi conducendolo così allo sviluppo di un concetto fondamentale: il triangolo muscolo – organo – meridiano.

Esso indica come uno squilibrio che si manifesti in uno qualsiasi di tali tre elementi del triangolo influenzi direttamente gli altri due ad esso correlati. Quindi non solo accade che lo squilibrio di un organo o di un meridiano influenzi la funzionalità del muscolo associato, ma anche che lo squilibrio di un Muscolo si rifletta sulla funzionalità dell'Organo e del Meridiano ad esso associati.

Era nata così la Kinesiologia

Rendendosi conto dell'importanza della sua scoperta Goodheart cominciò a presentare i suoi studi ai colleghi in occasione di congressi ed incontri. Fu proprio in uno di questi incontri che nel 1965 incontrò il Dr. Jhon Thie, anch'esso chiropratico. Sperimentato su se stesso il metodo di Goodheart ne rimase affascinato, cominciò così a seguirlo ed, insieme a lui, altri chiropratici tanto da arrivare all'esigenza di creare seminari per insegnare questa nuova tecnica. Goodheart autorizzò 12 chiropratici, tra cui Thie, ad insegnare le metodiche ed insieme a loro fondò il Collegio Internazionale di Kinesiologia Applicata.

Thie intorno al 1970 sentì la necessità di diffondere questo metodo il più possibile, volle renderlo accessibile ad un pubblico quanto più vasto possibile e, per questo, nel 1973 fu pubblicata la prima edizione del suo manuale " *Touch For Health*" con l'obiettivo di fornire una serie di conoscenze, non solo a medici e specialisti, sul come promuovere e mantenere la salute. Il libro fu un gran successo e nacquero così numerosi corsi.

Nel 1975 fu fondata la **Touch For Health Foundation**.

Negli anni seguenti alcuni degli studenti che avevano partecipato ai corsi fondarono scuole loro che risultarono molto differenti le une dalle altre seguendo gli interessi e le ricerche dei rispettivi fondatori. Nel 1987 il D. Jim Reid ebbe l'idea di riunire tutti coloro che avevano frequentato le varie scuole sotto un'unica organizzazione che chiamarono Associazione Internazionale di Kinesiologia Specializzata (I-ASK) che sta ad

indicare tutte quelle scuole che hanno il test muscolare come metodo di approccio primario. Tra queste il Touch For Health è considerata la 'pietra miliare'.

Ma qual è la differenza tra kinesiologia specializzata e kinesiologia applicata?

Entrambe utilizzano il test muscolare come strumento di indagine ed un buon numero di tecniche usate sono simili. Ciò in cui differiscono è l'approccio al paziente e al suo disagio: i Medici che si avvalgono della kinesiologia applicata partono dal sintomo e fanno la loro diagnosi medica. L'operatore di kinesiologia specializzata (a meno che non sia anch'esso un medico) non si occupa del sintomo, non fa diagnosi, ma partendo dal presupposto che l'intelligenza innata del corpo è in grado di operare tutti quei correttivi utili al mantenimento del benessere, usa tutti gli strumenti a sua disposizione affinché la persona possa ristabilire quell'equilibrio all'interno del quale il sistema ritrovi l'opportunità per riorganizzarsi.

CHE COS'E' IL TOUCH FOR HEALTH

TFH e definizione di salute

Nel sistema TFH la salute è definita come “ la capacità di sentirsi pienamente vivi e vitali, indipendentemente dal fatto che si sia ‘ammalati’ o meno. La salute non è la mera assenza di sintomi, né è determinata dalla presenza di parametri biomedici entro i limiti della norma. Quando sperimentiamo la salute, assumiamo il ruolo della persona sana. Lavoriamo per raggiungere i nostri traguardi e lo scopo della nostra missione di vita è vivere con felicità”

La vita è molto più di ciò che percepiamo con i cinque sensi. L’osservazione delle cose con i cinque sensi è importante, ma non si riduce tutto a questo. Il sistema TFH incorpora metodi semplici e sicuri volti a valutare gli aspetti emotivi, intellettuali, intuitivi e spirituali della persona nel suo insieme, oltre ovviamente agli aspetti sensoriali, fisici, strutturali, posturali e chimici connaturati all’esperienza umana.

Il Touch for Health è un metodo chiaro e semplice che prevede l’utilizzo delle tecniche di riequilibrio posturale ed energetico della kinesiologia applicata nell’ambito di un modello valido di benessere e mantenimento della salute. Touch for Health mette a disposizione alcuni strumenti potenti ma sicuri, in modo che anche le persone che non dispongono di conoscenze mediche professionali possano aiutarsi le une con le altre a stare meglio in una cornice di autoresponsabilità. Autoresponsabilità significa che ogni individuo ricorre al proprio buonsenso e alla propria autoconsapevolezza per determinare se la kinesiologia TFH è un trattamento adeguato o sufficiente per risolvere le condizioni di cui soffre. Se una persona non sembra in grado di decidere autonomamente, l’ideale è consigliarle di rivolgersi a un medico professionista che ne possa valutare il reale stato di salute.

All'atto pratico, l'enfasi su autoconsapevolezza e cura di se stessi spinge le persone a cercare di risolvere i propri disturbi in anticipo rispetto alla media e a valutare proattivamente la qualità dei trattamenti ricevuti.

L'approccio TFH è volto all'individuazione di tutti i sintomi, anche quelli più leggeri, che possono interessare il corpo nel suo insieme. Tuttavia, il nostro obiettivo è quello di riequilibrare l'intero sistema piuttosto che diagnosticare con esattezza la causa dei sintomi. Ciò che pensiamo, ciò che accogliamo nella nostra mente e nel nostro cuore e ciò che introduciamo nel nostro corpo interessa tutta la persona. Quando succede qualcosa a un parente, tutti i membri della famiglia ne risentono: alcuni più di altri, certo, ma tutti ne sono toccati in qualche modo. Lo stesso avviene con il corpo umano.

Come anticipato, TFH nasce come metodo diagnostico e viene spesso utilizzato dai medici in concerto con il modello diagnostico. Ciò non significa che il metodo TFH serva a diagnosticare o trattare determinate malattie o disfunzioni, né che per sfruttarlo a livello informale entro le mura domestiche o in modo più prettamente professionale sia necessaria una formazione specialistica in patologia e diagnosi. Anche quando i medici si sforzano di curare i disturbi che hanno diagnosticato, sanno in che modo gli stessi si manifestano e che il loro significato nella vita dell'individuo è unico a seconda della persona.

Dolori addominali, mal di testa, mal di schiena, dolore alle gambe, alle spalle, alle braccia: sono i sintomi più comuni che spingono l'88% delle persone a farsi visitare da un medico. A volte basta aspettare e questi sintomi scompaiono da soli. Altre volte consultiamo il medico e sembra comunque essere tutto a posto, ovvero non pare essere in atto alcuna condizione conosciuta che permetta di adottare un trattamento adeguato, fatta eccezione per l'assunzione di antidolorifici.

Anche in presenza di un disturbo diagnosticato, lo scopo del modello TFH è quello di comprendere il significato di tale disturbo nella vita della persona. Cerchiamo di capire cosa tale persona vorrebbe migliorare nella propria esperienza di vita e riequilibrare la

sua energia per facilitare il raggiungimento dei suoi traguardi. Spesso scopriamo che i sintomi della malattia si alleviano come parte del processo naturale di riequilibrio posturale ed energetico.

Sia che i sintomi scompaiano o meno, le persone si sentono sempre più in diritto di raggiungere i propri traguardi e seguire le terapie che ritengono più appropriate. L'aiuto aggiuntivo che cercano può includere un farmaco specifico o un protocollo medico volto a risolvere il disturbo diagnosticato. Quando energia e postura sono bilanciate, la cura dei sintomi è spesso più efficace: sono sufficienti dosi inferiori e si registrano meno effetti collaterali. Le persone si concentrano sul coltivare la salute e la tendenza a sviluppare dipendenze dai farmaci si riduce. I protocolli TFH si possono integrare ai trattamenti medici o essere utilizzati come complemento degli stessi. In alcuni casi, il metodo TFH rappresenta un approccio alternativo al benessere, in particolare nel caso dei trattamenti palliativi (provate a riequilibrarvi prima di buttare giù un'aspirina). Per adottare un approccio iniziale meno invasivo, valutate se il riequilibrio basta a farvi stare meglio; in caso negativo, rivolgetevi a uno specialista e non ignorate i sintomi. Nei casi in cui non si riesce a giungere a una diagnosi precisa o non esiste un trattamento medico conosciuto, TFH comporta comunque un miglioramento della postura, dello stato d'animo e del benessere e alimenta la speranza di una guarigione.

Le professioni mediche e i programmi di formazione attuali adottano quasi sempre un approccio che si concentra sulla patologia. Di fatto, il modello biomedico è talmente dominante che l'accesso ad approcci alternativi, comunque efficaci e sicuri, è piuttosto limitato. Anche se TFH può essere molto utile in combinazione con l'approccio biomedico alla salute non è necessario essere laureati in medicina. È importante che anche chi non possiede una formazione specifica sia in grado di apprendere nozioni che possono aiutare a mantenere la propria salute e a capire quando è il caso di consultare uno specialista. L'obiettivo principale è quello di aiutare le persone a essere più consapevoli nel contesto delle proprie vite, condividendo con loro le potenti

ma sicure modalità di riequilibrio posturale ed energetico previste dalla kinesiologia TFH. Le pratiche del metodo TFH sono sufficientemente sicuri ed efficaci da aiutare le persone ad acquistare una maggior autoconsapevolezza e vivere una vita più ricca, felice e salutare.

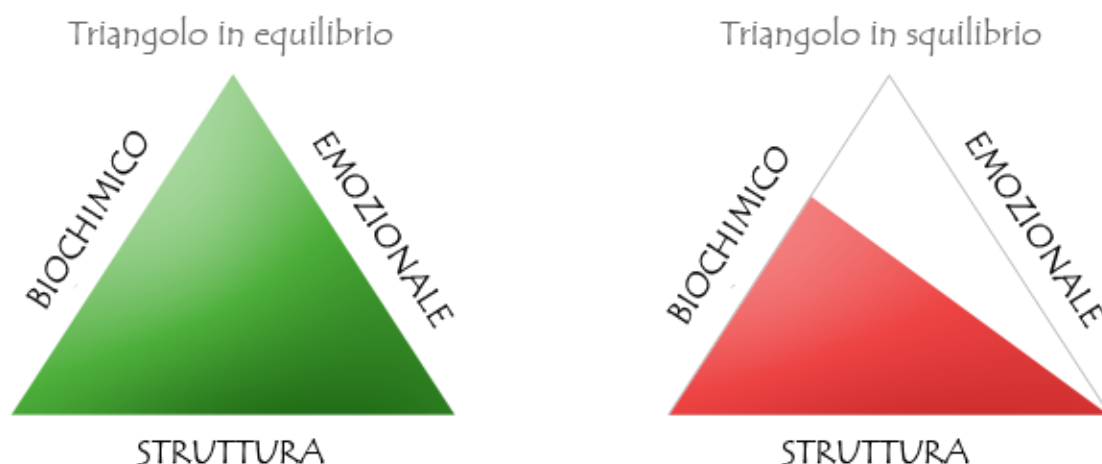
Il kinesiologo TFH deve riconoscere l'importanza e la potenza del modello olistico in opposizione a quello diagnostico ed essere sempre trasparente sulla differenza tra il suo ruolo e quello di un "dottore". Il kinesiologo che si comporta come un medico o un terapeuta usando i test muscolari come strumento diagnostico e trattamento dei disturbi sbaglia per due motivi fondamentali: innanzitutto, la potenza del modello olistico va persa; secondo, è gravissimo comportarsi come un dottore in medicina allopatrica quando non si possiede una formazione adeguata in quel determinato modello: si rischia di provocare confusione ed è inoltre illegale. E' infatti proibito, a chi non è abilitato, eseguire pratiche pericolose quali interventi chirurgici, prescrizione, somministrazione o sospensione di farmaci, diagnosi e trattamento delle malattie.

TEORIE FONDAMENTALI DEL TOUCH FOR HEALTH

1. Dal triangolo della salute alla piramide della salute
2. La teoria dei muscoli opposti
3. Connessione muscolo / organo / meridiano
4. I Meridiani

Dal triangolo della salute alla piramide della salute

Uno dei concetti fondamentali del TFH è il così detto Triangolo della salute:



L'approccio olistico al benessere è fondamentale per comprendere che la persona è l'insieme di fattori in comunicazione ed interazione tra loro. Per la Kinesiologia, come abbiamo precedentemente sottolineato, la persona gode di uno stato di benessere quando gli aspetti strutturale, biochimico ed emotivo sono in perfetto equilibrio tra di loro. Questo concetto viene rappresentato da un triangolo equilatero in cui ogni lato è uguale (in equilibrio) rispetto agli altri ed in diretta relazione tra essi. Quando siamo in presenza di un disagio sicuramente uno dei 3 lati viene coinvolto portando il triangolo a squilibrarsi. Per compensare lo squilibrio gli altri lati devono necessariamente

modificarsi, allontanandosi a loro volta dallo stato di equilibrio ottimale creando compensazioni, quanto più sarà tempestivo il riequilibrio tanto meno il sistema avrà sofferto il disagio dello squilibrio.

Come possiamo notare dall'immagine i tre lati del triangolo rappresentano rispettivamente:

- a) **La parte strutturale:** ossa, muscoli, movimento e locomozione, ovvero utilizzo dell'energia prodotta per esprimerci nella vita.
- b) **La parte chimico-nutrizionale:** organi, ghiandole, strutture deputate al nutrimento ed all'eliminazione delle scorie dal corpo; a dire trasformazione, creazione, mantenimento ed immagazzinamento dell'energia.
- c) **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.

Dopo la metà degli anni novanta John Thie sviluppò ulteriormente il concetto di triangolo della salute espandendolo in ciò che definì la Piramide della Salute. In questo concetto trovarono collocazione fondamentale, oltre agli aspetti sopramenzionati, struttura/biochimica/emozioni, anche gli aspetti più propriamente mentali e spirituali dell'essere umano.

La Piramide è formata da 12 lati che rappresentano i 12 aspetti fondamentali della vita di ogni essere umano, sono di uguale misura ed importanza: quattro per i lati, quattro per la base e quattro per le fondamenta.

I quattro lati rappresentano ciò che sta sotto la pelle quindi la parte strutturale, chimica, intellettuale ed emotiva.

La base è costituita dalla storia, l'ambiente, il contesto ed il futuro.

Le fondamenta sono formate dalla verità, dalla fede, dalla speranza e dall'amore

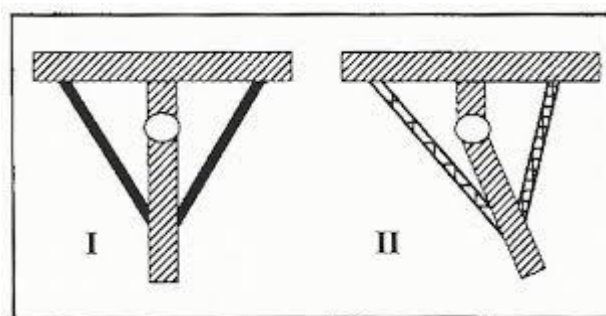
Le tecniche che adotteremo per rimettere in equilibrio i lati del "triangolo" saranno: alleviamento dello stress emozionale per agire sul lato emotivo; la tecnica di origine-inserzione per agire sul lato strutturale; la stimolazione dei punti neurolinfatici avendo una diretta relazione con gli organi sul lato biochimico nutrizionale; stimolazione dei

riflessi neurovascolari che agiscono sia sul lato emotivo che su quello strutturale; i riflessi bilaterali agiranno sulla postura, sulla struttura e sull'attività degli organi. Gli alimenti agiranno sia sugli organi che sulle emozioni; il massaggio dei meridiani per agevolare la comunicazione e l'interazione tra i vari aspetti dell'essere.

La teoria dei muscoli opposti

Il Dott. Goodheart constatò che se un muscolo risulta teso non è detto che sia necessariamente da rilassare. Questo perché si potrebbe dare il caso che esso sia in tensione per compensare l'inibizione del suo muscolo antagonista. Deve cioè contrarsi più di quel che in stato di equilibrio dovrebbe essere per mantenere salda la struttura. In questo caso si interviene quindi tonificando il muscolo antagonista per permettere al primo di tornare ad assolvere solamente il suo compito.

A questo proposito, l'immagine classica utilizzata per comprendere chiaramente questo concetto è quello di una porta a doppio battente



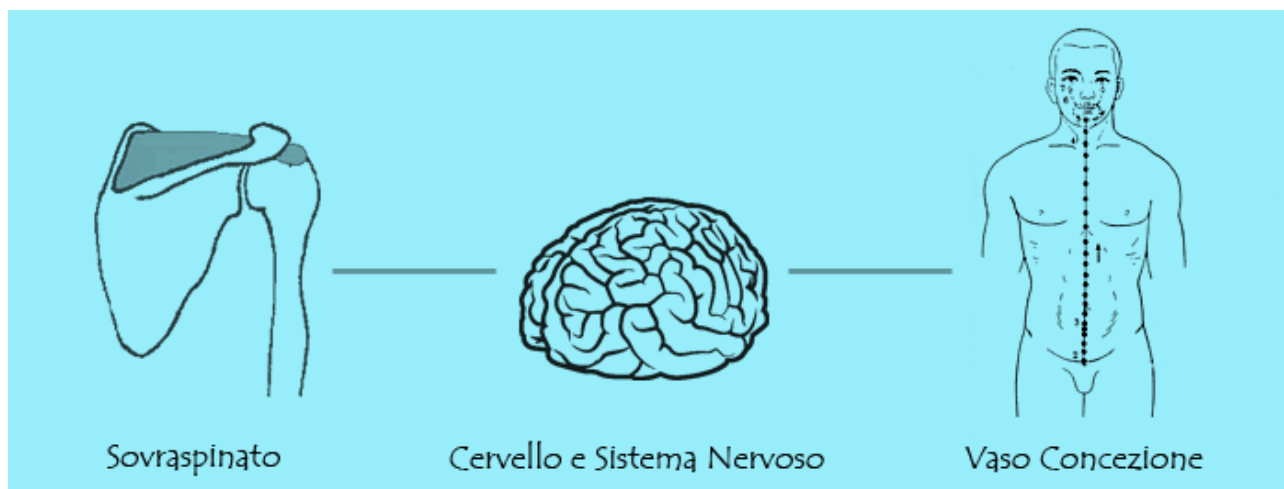
Come possiamo osservare nella prima immagine possiamo notare come le molle sono in perfetto equilibrio mentre nella seconda una delle due ha perso il suo tono quindi la molla in opposizione, per mantenere l'equilibrio, deve necessariamente tendersi oltre la tensione richiesta in stato di normalità. Ecco quindi che la tensione dell'una non è da attribuire a ipertonicità di quella ma ad ipotonicità dell'altra quindi, per ottenere il riequilibrio, bisogna quindi tonificare i muscoli inibiti e non rilassare il muscolo 'teso' che automaticamente tornerà in stato ottimale dopo l'intervento.

Solo quando il risultato di tale equilibrio non dà risultati soddisfacenti si va ad intervenire sui muscoli troppo reattivi o contratti.

La connessione muscolo/organo/meridiano

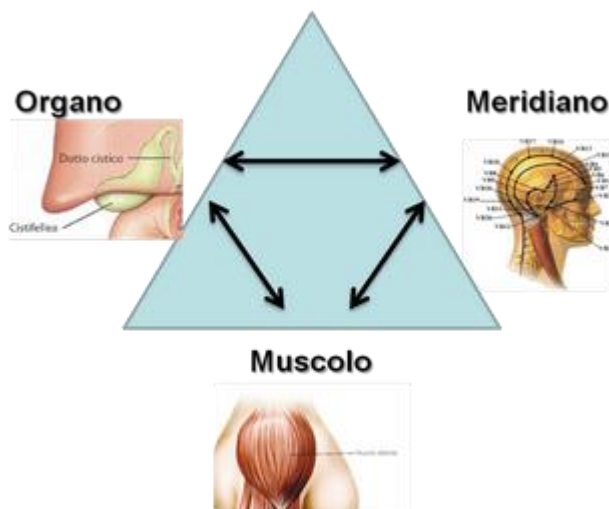
La teoria del MOM (muscolo-organo-meridiano) è fondamentale. Non a caso in inglese il termine Mom significa 'Mamma', un riferimento primario.

Questa teoria, verificata sperimentalmente, ci dice che lo stato di un muscolo specifico è in relazione con la funzionalità di un organo e lo scorrere dell'energia di un meridiano, rispettivamente associati a quel muscolo.



ESEMPIO:

Ogni muscolo è direttamente collegato ad un organo ed un apparato e indica la qualità dello scorrere dell'energia nel meridiano ad essi associato. C'è infatti una corrispondenza diretta tra la funzionalità muscolo-organo-meridiano.



Come possiamo notare è anch'essa una interconnessione a triangolo quindi si comprende come se un meridiano, un organo o un muscolo tra quelli associati ha un calo di energia, anche gli altri due aspetti ne risentono.

E' bene dunque ricordare che ogni volta che testiamo un muscolo stiamo verificando anche il meridiano e l'organo ad esso associati.