

**SCUOLA SUPERIORE  
REFLESSOLOGIA ZU**

**Tesi IV anno**

di

**CARLA DAGLIO**

# **UN VIAGGIO NELLE EMOZIONI**

**Dicembre 2013**



# Indice

Introduzione.....	pag. 2
Descrizione delle emozioni.....	3
Medicina Tradizionale Cinese – Principi.....	5
Medicina Tradizionale Cinese – Anatomia.....	7
Medicina Tradizionale Cinese – Forme di energia.....	7
Reflessologia plantare.....	11
Reflessologia ZU.....	12
Callosità psicosomatiche.....	14
Collera.....	15
Gioia.....	18
Pensiero Riflessivo.....	21
Tristezza.....	24
Paura.....	26
Conclusione.....	28
Il mio percorso.....	29
Ringraziamenti.....	30
E adesso musica Maestro!.....	31
Bibliografia.....	32

## Introduzione

Da tempo immemorabile l'arte del guarire è stata oggetto di ricerca e di perfezionamento.

Origini e cause della malattia sono state oggetto d'innomerevoli indagini e speculazioni, sono stati elaborati metodi, tecniche, ricette e teorie che nel corso dei secoli e dei millenni hanno rivelato a volte clamorose inesattezze, a volte una traccia da seguire.

Soprattutto nel mondo occidentale l'arte del guarire è stata focalizzata sugli effetti della malattia e alla ricerca dell'eliminazione del sintomo, non prendendo in considerazione per nulla quell'aspetto olistico dell'essere umano, ben conosciuto nel mondo orientale, in cui non è possibile separare il corpo dalla mente e dallo spirito.

Oggi finalmente la coscienza umana sta evolvendo in modo molto rapido e molti aspetti esoterici e olistici, quasi sconosciuti all'uomo medio nel secolo scorso soprattutto in occidente, stanno affiorando al riconoscimento ed alla comprensione.

Ben sappiamo ormai che il corpo fisico altro non è che il veicolo di espressione di ciò che definiamo anima. Il corpo fisico è l'apparato reagente dell'uomo spirituale interiore e lo pone in costante relazione con il mondo esterno.

Il corpo eterico è il centro di forza che distribuisce vita ed energia al fisico; è un tessuto di correnti di energia, linee di forza e luce, vedremo in seguito in modo più dettagliato, che è proprio questo su cui si basa la Medicina Tradizionale Cinese (MTC) secondo cui esiste una forza vitale chiamata energia **QI** che, se scorre in modo armonioso ed equilibrato, determina lo stato di salute della persona, se è bloccata o non scorre bene, avremo disarmonia e squilibrio e porterà alla manifestazione della malattia.

Il corpo astrale o corpo emozionale o del desiderio è un aspetto del corpo mentale ed è oggi l'aspetto più forte e potente che condiziona l'essere umano; molte cause di malattia o disagio sono da ricercarsi, infatti, nello stato soggettivo e segreto della mente e della natura emotiva e sarà l'oggetto principale che cercherò di elaborare in questo studio che mi propongo di fare.

***“La verità non la trovi solo leggendo molti libri, ma in una sola parola.  
Se mi chiedi cos’è questa parola io ti dico conoscere realmente il tuo cuore”***

***Daigu Ryokan***

## **DESCRIZIONE DELLE EMOZIONI**

Le emozioni sono stati mentali e fisiologici associati a modificazioni psicofisiologiche, a stimoli interni o esterni, naturali o appresi. La loro principale funzione consiste nel rendere più efficace la reazione dell’individuo a situazioni in cui si rende necessaria una risposta immediata ai fini della sopravvivenza.

Le emozioni rivestono anche una funzione di relazione e una autoregolativa. Si differenziano quindi dagli stati d’animo e dai sentimenti, dicono quello che si svolge in noi, nella nostra psiche, nella nostra interiorità, nella nostra anima; ma le emozioni sono anche portatrici di conoscenza, di una conoscenza che ci trascina nel cuore alcune esperienze di vita irraggiungibili dalla conoscenza razionale.

E’ importante rilevare che non sempre c’è diretta corrispondenza tra l’emozione sentita dal soggetto e l’emozione che è espressa.

C’è da chiedersi se le cose che l’individuo non comunica e non dice, anche se intuite e riconosciute dal terapeuta debbano essere portate alla luce della conoscenza immediata. E’ quindi importante che vi sia una grande attenzione e professionalità da parte di chi tratta per comprendere tutte quelle sfumature comportamentali (atteggiamento, postura, linguaggio) che celano un disagio o un’emozione nascosta e non espressa. Sarà quindi il terapeuta a proporre una riflessione e un riconoscimento, non la soluzione, che sarà il frutto di un lavoro e poi di una scelta consapevole da parte di chi vive il disagio o la malattia.

Come abbiamo detto poc’anzi è il modo distorto con cui oggi l’uomo incontra ed elabora le proprie emozioni (rabbia, paura, chiusura, preoccupazione, tristezza, dolore ma anche tenerezza, coraggio, gentilezza e amore) la causa principale del disagio e della malattia.

Quindi la malattia e, soprattutto i suoi aspetti di manifestazione, non sono da eliminare o distruggere, ma da comprendere. E’ importante la differenza fra il capire e il comprendere: capire è solo un processo mentale, comprendere significa prendere dentro, portare dentro, sperimentare e conoscere e alla fine divenire ed essere.

La forza vitale o QI degli esseri umani è soprattutto dominata ed attivata dal centro di forza emozionale.

Una caratteristica importante delle emozioni primarie è che esse sono espresse da

ogni essere umano in qualsiasi luogo, di qualsiasi cultura e con modalità simili. Paul Ekman, psicologo canadese, ha analizzato come le espressioni facciali corrispondenti ad ogni singola emozione interessino gli stessi tipi di muscoli facciali e allo stesso modo indipendentemente da fattori come latitudine, cultura o etnia, anche in soggetti appartenenti ancora a popolazioni che vivono in modo "primitivo".

Le emozioni non restano solo dentro di noi ma sono condivise tramite espressioni, gesti e parole con chi ci sta vicino, pertanto possiamo dire che le emozioni possono anche essere trasmesse e percepite a livello non verbale.

Le emozioni non dipendono solo da un'attivazione neurofisiologica ma comprendono anche valutazioni attive da parte degli individui. Quindi è importante rilevare anche l'individualità e il contesto culturale di riferimento, infatti in determinate culture si riscontrano alcune emozioni con più frequenza delle altre per esempio nella cultura orientale la tendenza è di assegnare importanza al destino o a forze della natura incontrollabili dall'uomo sarà meno facile riscontrare la collera rispetto alla nostra società occidentale che invece tende a sottolineare le responsabilità dei singoli.

Va anche considerata la tendenza ad esprimere o a reprimere le emozioni che varia da popolo a popolo.

Esiste un'attenzione emotiva nei confronti di certe emozioni che si attiva in maniera più veloce fornendo una risposta immediata quando le persone si trovano di fronte ad eventi riconosciuti come "focali" per la propria cultura, eventi davanti ai quali un individuo si sente chiamato a prestare attenzione e a dare una sua risposta.

Prima di entrare nel dettaglio delle emozioni e delle loro caratteristiche è necessario precisare i principi fondamentali della Medicina Tradizionale Cinese su cui si basano molte discipline olistiche fra cui anche la riflessologia.

# MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

## PRINCIPI

Lo sviluppo e la diffusione della medicina tradizionale cinese sono legati all'Imperatore Giallo, che nel libro classico "*Huangdi neijing*" (4°-3° secolo a.c.), la illustra e la descrive sotto forma di dialogo con il medico di corte Qi Bo.

Si tratta di una medicina globale, dialettica, basata sull'osservazione della relazione che intercorre tra uomo e natura. In questo trattato, Qi Bo espone le leggi che regolano il cosmo, lo **yin** e lo **yang**, i **5 movimenti**, le loro applicazioni nel campo della fisiologia, della patologia, della diagnosi, del trattamento e della prevenzione delle malattie e in particolare illustra la ricerca dello stato di salute e dell'equilibrio psicofisico.

Nel corso dell'evoluzione, questa medicina empirica, si è arricchita e confrontata con le diverse scuole filosofiche; in particolare il pensiero taoista e quello confuciano hanno dato l'impronta definitiva che ancora oggi caratterizza questa affascinante e misteriosa scienza medica: perciò per comprendere appieno questo tipo di scienza, sono fondamentali i concetti inerenti a *yin* e *yang* e ai 5 movimenti.



Secondo la filosofia taoista cinese, l'intero cosmo é espressione di un principio fondamentale chiamato *TAO*, origine, motore e fine di tutto ciò che esiste, onnipresente ma impercettibile e indefinibile. Tutto il creato e ogni essere vivente costituiscono emanazioni del *dao* (*tao* nella vecchia trascrizione), che si manifesta tramite l'azione di una forza di trasformazione e mutamento: il **QI** o **soffio vitale**, che alimenta ogni forma di vita, rappresenta la vibrazione vitale dell'universo e scorre incessantemente ovunque, in ogni aspetto della natura così come nell'uomo. Il **QI** si esprime tramite l'attività dinamica di due forze o polarità primordiali, lo **YIN** e lo **YANG**, opposti ma complementari.

Lo *yin* rappresenta l'aspetto femminile, passivo, ricettivo, interno, freddo, oscuro di ogni fenomeno o cosa; lo *yang* ne é l'aspetto maschile, positivo, creativo, esterno, caldo e luminoso. Le due polarità non corrispondono ad entità materiali, né possono esistere e agire separatamente, ma si completano e trasformano a vicenda in un continuo processo dinamico.

Ma l'universo è anche costituito da **5 movimenti**:

*il legno, il fuoco, la terra, il metallo, l'acqua.*

Il legno, associato al colore verde, simbolizza la vegetazione che nasce dal suolo e si risveglia in primavera, che è detta essere stagione *yin*. Il fuoco comprende tutto ciò che brucia e sale: associato al rosso e all'estate, con la sua mobilità, la luminosità e il calore esprime lo *yang* per eccellenza. Poiché il suolo è l'elemento centrale, occupa anche il centro dei quattro punti cardinali e il suo breve periodo di dominio è tra l'estate e l'autunno. Il metallo, rigido e indeformabile, rappresenta la durezza e la fissazione, ma anche la stagione autunnale e quindi ancora degli elementi *yang*. L'acqua, che scende, ristagna, s'infiltra ovunque, attirata verso il basso e l'oscurità è la massima espressione dello *yin*, il suo colore è il nero e tutti colori scuri e la stagione che la esprime è l'inverno.

I 5 movimenti (*wuxing*) non vanno intesi come sostanze passive e statiche, ma come forze dinamiche impegnate in una trasformazione ciclica; si trovano coinvolti in una relazione reciproca di "generazione" e "distruzione": ogni elemento è generato dal precedente e dà origine al successivo.

La Medicina Tradizionale Cinese nasce quindi come medicina rurale, con un linguaggio e una diffusione popolare e legata a concezioni filosofiche molto antiche. E' una terapia olistica, cioè un tipo di cura che intende la malattia come la disfunzione di un'entità viva, normalmente dotata di armonia. Essa considera la mente e il corpo come un'unità, che non può essere separata, la diagnosi del medico cinese pone al centro la persona e considera quasi tutte le malattie croniche come manifestazioni di una particolare debolezza dell'individuo, sostenendo che non possa esistere uno stesso rimedio per curare due persone anche se apparentemente affette dalla stessa malattia. Egli farà una diagnosi precisa del tipo di squilibrio che ha colpito il paziente e poi deciderà una terapia volta a migliorare la sua condizione di salute generale, cioè il suo benessere a livello non soltanto fisico, ma anche mentale e spirituale.

Nell'esaminare un paziente, il medico cinese tiene conto delle cosiddette "otto regole", o criteri diagnostici che lo mettono in grado di formulare una prima classificazione dei sintomi rilevati. I segni di malattia sono suddivisi in otto quadri composti da quattro coppie di opposti: *yin-yang*; interno-esterno; freddo-caldo; vuoto-pienezza. La distinzione tra questi permette di comprendere le caratteristiche della malattia, differenziando un malato *yin* (freddo, immobile, senza sete, con respirazione debole e preferenza per il buio e la solitudine) da uno *yang* (irrequieto, accaldato e assetato, con respirazione forte e predilezione per la luce e la compagnia). Il criterio interno-esterno consente di determinare la direzione di sviluppo della malattia e la sua localizza-

zione superficiale o profonda. La distinzione freddo-caldo porta alla diagnosi dei disturbi da freddo o da calore. La distinzione vuoto-pienezza indica lo stato dell'energia essenziale dell'organismo e permette di diagnosticare un indebolimento delle riserve fisiologiche e una situazione di malattia cronica, oppure un'iperattività energetica.

La fase dell'anamnesi prevede un interrogatorio per ricavare informazioni sulle sensazioni di freddo o di calore avvertite dal paziente, sul tipo e sulla localizzazione dei dolori, sulla modalità di alimentazione, sul sonno, sul ciclo mestruale, ecc.

## ANATOMIA

Per quanto riguarda invece l'anatomia secondo la concezione cinese, il corpo umano è strutturato in cinque organi pieni (*zang*): cuore (*xin*), polmoni (*fei*), reni (*shen*), milza-pancreas (*pi*), fegato (*gan*) e cinque visceri cavi (*fu*): intestino crasso (*dachang*), stomaco (*wei*), intestino tenue (*xiaochang*), vescica (*pangguang*), cistifellea (*dan*), triplice riscaldatore (*sanjiao*); quest'ultimo è considerato il sesto viscere e non ha una sua struttura anatomica, ma è invece un viscere/funzione, in rapporto con tutti gli altri organi e visceri, che sono sotto la sua direzione/protezione.

Organi (*yin*) e visceri (*yang*) sono tra loro dipendenti e complementari e ciascuno di essi rappresenta un "insieme energetico" e ricopre specifiche funzioni che si allargano oltre a ciò che si conosce in occidente estendendosi anche alla sfera psichica; per esempio il fegato determina nell'individuo la capacità decisionale e strategica oltre ad avere implicazioni metaboliche e vascolari; il cuore, che comprende l'apparato cardiovascolare e l'encefalo, è la sede dello spirito vitale e permette all'individuo di essere cosciente di sé e di determinare il suo posto nell'universo determinando i corretti andamenti esistenziali; la milza guida le funzioni pancreatiche e il sistema linfatico, ma determina anche la capacità cogitativa e memorizzatrice essendo la sede del pensiero; il polmone, che governa l'insieme del sistema respiratorio e la funzione cutanea (epidermide e peli), è artefice della capacità introspettiva; infine il rene, oltre a regolare la funzione urinaria, quella endocrina delle ghiandole surrenali e delle gonadi, è sede della volontà e del vigore fisico.

## LE VARIE FORME DI ENERGIA

Il continuo e stretto legame di interdipendenza tra organi e visceri è assicurato dall'energia che circola attraverso i meridiani e si distribuisce nel corpo secondo cicli definiti, dagli organi pieni ai visceri cavi, parte dalla periferia e parte dall'interno; lungo il tragitto dei meridiani emergono sulla superficie della pelle centinaia di punti particola-



ri, ognuno in relazione diretta con un insieme di cellule, una funzione del corpo, un organo o un'emozione, e che possono essere stimolati con la pressione degli agopunti. L'energia quindi è un altro aspetto fondamentale della concezione medica tradizionale cinese: è quell'aspetto universale che permette l'esistenza stessa delle cose e degli uomini e si manifesta in svariati modi.

Nell'uomo esistono diversi tipi di energie che si differenziano innanzi tutto per la loro consistenza. L'energia impalpabile è il *qi*, prodotto da milza e polmoni, lasciata scorrere dal fegato ed impiegata dall'organismo per adempire le varie funzioni. E' un'energia dinamica, acceleratrice, onnipresente.

La seconda forma di energia è rappresentata dai liquidi organici (*jinye*) che permettono lo scorrimento del *qi* e l'umidificazione delle strutture, essi sono prodotti dallo stomaco e vengono a far parte della terza e consistente forma di energia: il sangue (*xue*). Questa forma è pesante, densa e nutriente, è prodotta dalla milza e dal rene, è veicolata dal cuore e custodisce il feto.

Dal punto di vista patologico, tutte e tre le forme di energia soffrono di deficienza, causata da scarsa produzione e da eccessivo consumo o perdita. Invece dal punto di vista puramente didattico, il *qi* possiede molte sfaccettature e è diviso in: *qi* ancestrale o genetico (*zongqi*) elargito dai genitori al momento del concepimento, *qi* originale (*yuanqi*), *qi* essenziale (*jingqi*), *qi* legato alla fitogenesi (*yuanqi*), *qi* ambientale che deriva dall'ambiente e dagli organi riproduttivi dei genitori (*jingqi*) e da un tipo di *qi* ereditario, legato sia alle caratteristiche mentali e affettive dell'individuo, sia alle sue predisposizioni spirituali al momento della nascita (*shenqi*). L'unione delle varie forme di *qi* costituisce il *qi* corretto (*zhenqi*) che scorre incessantemente attraverso invisibili linee chiamate canali energetici o meridiani (*jingluo*).

Tale rete circolatoria non è visibile, tuttavia molteplici sperimentazioni e soprattutto l'esperienza clinica millenaria ci forniscono prove sufficienti sulla sua esistenza. I meridiani hanno un decorso spesso sovrapponibile a quello dei nervi e dei vasi sanguigni; leggendo questo fenomeno con la logica *yin - yang* ne risulta che il sistema di conduzione *yin* corrisponde al sangue e ai vasi sanguigni; il sistema di conduzione intermedio corrisponde alle vie nervose e il sistema di conduzione *yang* ai meridiani. L'insieme dei meridiani è composto da 12 meridiani principali (*jingmai*), 8 meridiani curiosi (*qijingmai*), 15 meridiani longitudinali (*bieluomai*), 12 meridiani trasversali (*luomai*), 12 meridiani istinti (*jingbiemai*), 12 meridiani tendino-muscolari (*jingjinmai*) e 12 zone cutanee (*pibu*). I meridiani sono quindi in relazione con l'esterno e regolano il rapporto con l'ambiente garantendo quell'unità uomo - cosmo per cui le leggi che regolano l'universo improntano anche la fisiologia umana. Ad ogni meridiano, correlato con visceri e organi, corrispondono i 5 movimenti: al legno corrispondono i meridia-

ni di fegato, al fuoco quelli di cuore e intestino tenue, al suolo quelli di milza e stomaco, al metallo, polmone e grosso intestino, all'acqua, rene e vescica.

Accanto al *qi* originario ci sono anche due energie fondamentali assimilabili dall'ambiente esterno: l'energia respiratoria, assorbita tramite l'ossigeno presente nell'aria, e l'energia alimentare, ricavata dal cibo consumato. Queste due forme di energia sono continuamente reintegrabili; per il mantenimento della salute è quindi indispensabile prestare attenzione alla qualità dell'alimentazione e allo svolgimento di esercizi respiratori. Un buon equilibrio energetico *yin* e *yang* quindi, garantisce armonia e benessere psicofisico; qualsiasi alterazione nella distribuzione del *qi* comporta un indebolimento delle capacità difensive e l'insorgenza di una patologia. L'equilibrio energetico può essere aggredito da diversi fattori esterni (i fenomeni climatici stagionali, le epidemie, i traumi, le punture e i morsi di animali) o interni (**gli squilibri emotivi**, gli errori alimentari e le cattive abitudini di vita).

Nel libro **Suwen** si dice:

*"I cinque organi yin del corpo umano producono cinque tipi di qi essenziale, che generano gioia, rabbia, dolore, preoccupazione e paura".*

In MTC le emozioni sono considerate le principali cause interne di malattia. L'attività emotiva è vista come una normale risposta fisiologica agli stimoli provenienti dall'ambiente esterno. Entro i limiti normali, le emozioni non causano alcuna malattia o debolezza nel corpo. Tuttavia, quando le emozioni diventano così potenti da diventare incontrollabili, tanto da sopraffare o possedere la persona, allora possono provocare gravi lesioni agli organi interni e aprire la porta alla malattia.

Non è l'intensità di un'emozione, quanto la durata prolungata o estrema, che provoca danni. Mentre i medici occidentali tendono a sottolineare gli aspetti psicologici dei disturbi psicosomatici, il danno patologico agli organi interni è molto reale ed è di primaria importanza per chi applica la MTC.

L'eccesso di attività emotiva provoca gravi squilibri energetici che coinvolgono lo Yin e lo Yang, aberrazioni nel flusso di sangue e qi (energia vitale), blocchi nei meridiani e danneggiamento delle funzioni vitali degli organi.

Lo stato di salute dell'essere umano comporta l'essere in grado di sentire ed esprimere tutte le cinque emozioni e le loro variazioni così come l'occasione richiede. Ogni malattia, cioè ogni squilibrio di energia, è legata ad un'emozione.

**Nel capitolo 21 del Suwen c'è scritto: "nelle persone forti il qi circola perciò le malattie si risolvono, nelle persone deboli il qi si fissa e il risultato è la malattia".**

Ogni emozione agisce sul Qi con modalità particolari:

**la collera** lo congestiona o lo fa salire in alto con sintomi tipo tremori, vertigini o turbe digestive

**la gioia** eccessiva lo rallenta o lo dissolve

**l'ossessività o l'eccessiva attività mentale** lo blocca o lo fa ristagnare rendendo difficili le funzioni digestive della milza.

**la tristezza** indebolisce il qi provocando respiro corto e astenia.

**la paura** lo fa precipitare in basso danneggiando il qi del rene provocando sintomi tipo incontinenza, palpitazioni, sudori notturni.

Le emozioni non integrate correttamente nell'esperienza della persona non diventano fonte di nutrimento, ma causa di disagio e difficoltà nell'affrontare i cambiamenti della vita. Sensazioni di inadeguatezza, tristezza, frustrazione o abbandono possono essere percepite costantemente e indurre uno stato d'animo che non rende capaci di vivere serenamente le sfide proposte dalla realtà che ci circonda; queste sensazioni possono diventare tanto invadenti e persistenti da manifestarsi come un dolore non sopportabile o come una somatizzazione.

Tutte le emozioni, oltre a colpire direttamente l'Organo corrispondente, agiscono anche sul Cuore perché è **la sede dello Shen**.

Le emozioni eccessive per durata ed intensità colpiscono gli organi-zang alterandone la fisiologia.

Importante è anche tenere presente il termine "alessitimia" che significa: non avere parole per le emozioni e sta ad indicare un deficit della sensibilità emotiva, un'incapacità di riconoscere e descrivere i propri o altrui stati emotivi. Inizialmente tale termine era riferito a pazienti "portatori di patologia psicosomatica", in seguito è stato ampliato ad altre patologie es. scarse capacità introspettive, povertà della vita di fantasia diurna e notturna, costrizione della vita emozionale e molto frequentemente evidenza di sintomi fisici. Caratteristiche "alexitimiche" possono strutturarsi e condurre a "equivalenti espressivi" oltre a disturbi affettivi.

***“Le cose migliori e più belle del mondo non possono essere né viste né toccate, bisogna sentirle con il cuore”***

*Hellen Keller*

## **REFLESSOLOGIA PLANTARE**

La riflessologia è una terapia preventiva e curativa che, attraverso la stimolazione di punti e zone particolari del piede, può agire sugli organi spingendoli a reagire con una risposta automatica ed involontaria, poiché esiste una corrispondenza tra punti e zone del piede con i punti e zone del corpo. Ovviamente il piede non deve essere interpretato come una tastiera che, se premuti alcuni tasti, automaticamente un dolore o un disturbo sul corpo può passare immediatamente, ma, attraverso la stimolazione di alcuni punti detti punti riflessi, s’invia un messaggio al cervello che lo decodifica e a sua volta lo invia all’organo corrispondente. E’ una terapia utile che aiuta a risvegliare la vitalità e a mettere in movimento le funzioni dell’intero organismo e soltanto quando il corpo è rilassato può attivarsi il processo di auto guarigione.

Il piede somatizza il vissuto della persona e la sua lettura permette di capire le problematiche della persona stessa, il riflessologo, prima con una verifica visiva, poi con il tocco, può individuare se un organo è sano o se ha disfunzioni. Spesso capita che un semplice tocco scateni dolori o reazioni apparentemente ingiustificati, da qui si possono individuare se i disturbi sono cronici o acuti. Il trattamento ai piedi può correggere squilibri, curare disturbi, armonizzare l’energia vitale e prevenire le malattie.

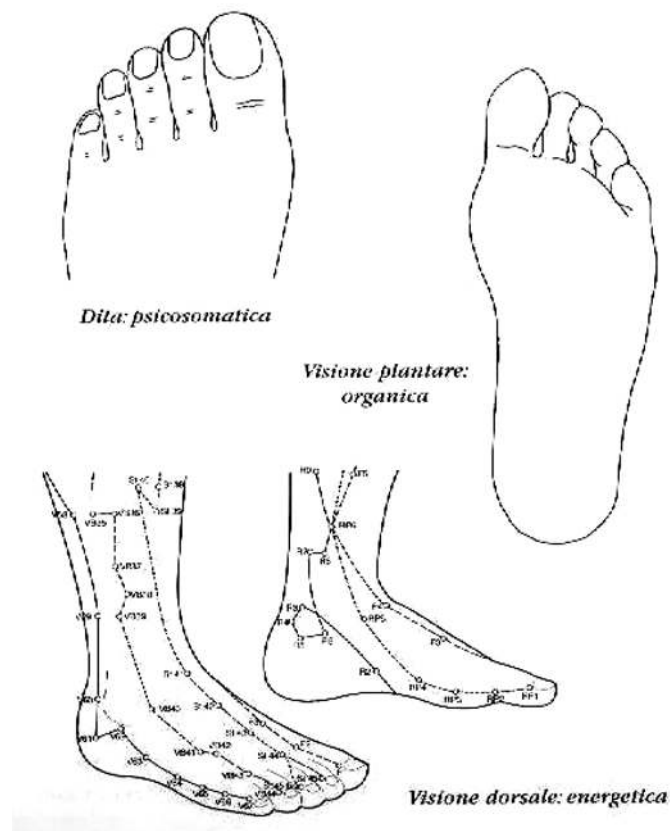
La trasformazione del disturbo o dello squilibrio avverrà sempre dal profondo verso la superficie, quindi dall’interno verso l’esterno. Il massaggio al piede ha la funzione di generare un cambiamento nella persona affinché essa possa liberare i blocchi emotivi e fisici.

## REFLESSOLOGIA ZU

E' un particolare tipo di riflessologia tridimensionale perché i piedi sono massaggiati non solo sulla pianta, ma anche sul dorso e lateralmente. Esistono diverse tecniche tipo pressioni, mobilizzazioni, stiramenti che se applicate con differenti velocità agiscono sugli strati corporei come i muscoli, i vasi sanguigni, il tessuto connettivo, la pelle e le ossa.

Il compito del riflessologo ZU è di sollecitare la capacità di auto guarigione mettendo in movimento le potenzialità della persona.

La prima suddivisione che si può fare sul piede è la seguente:



**PARTE PLANTARE -> VISIONE ORGANICA**  
**PARTE DORSALE -> VISIONE ENERGETICA**  
**DITA -> PSICOSOMATICA**

Per problema psicosomatico s'intende un problema che ha un'origine emozionale ma porta una manifestazione organica, sul piede si possono leggere ed interpretare le somatizzazioni, che si manifestano in varie forme: callosità, solchi o alterazioni, esse dovranno essere trattate in modo somato-psichico: agendo direttamente sulla contrattura e quindi sul muscolo inviando un messaggio al cervello che lo trasforma e lo manda alla parte interessata.

Ogni volta che non si riesce a verbalizzare un disagio, esso si somatizza e si trasforma in rigidità, callosità o perdita di una funzione. Quando manca la verbalizzazione non c'è la possibilità di liberare le proprie emozioni.

Il piede può essere **cavo**, quando la persona appoggia il peso sulla punta e sul calcagno, è un ottimo indicatore di persone emotivamente instabili, che non hanno mezze misure. Oppure **piatto** quando aderisce quasi totalmente a terra e in questo caso descrive una persona "tutta d'un pezzo", statica. L'appiattimento dell'arco plantare indica la reazione di adattamento che la persona ha adottato verso l'ambiente esterno.

Poiché le emozioni sono soprattutto vissute a livello psicosomatico è necessario soffermarsi su alcune delle più comuni alterazioni delle dita:

**Dito a martello:** quando si ha il cedimento dell'articolazione falange-falangeletta, indica che la persona ha difficoltà con la parte più fisica e quotidiana del suo essere sul meridiano che percorre il dito con quest'alterazione e con la distinzione fra piede destro (razionalità) e piede sinistro (affettività).



**Dito a uncino:** quando si ha una deformazione o callosità sull'articolazione falangeletta-falange, indica che la persona ha difficoltà con la parte più mentale/spirituale sempre sul meridiano che percorre il dito con quest'alterazione e con la distinzione fra piede destro (razionalità) e piede sinistro (affettività).



## CALLOSITA' PSICOSOMATICHE

**Callosità padre**, situata nella parte mediale dell'alluce, indica problematiche dal diaframma in su, indica che il padre della persona ha creato direttamente o indirettamente limiti allo sviluppo della sua personalità. Se più evidente a sinistra il vissuto riguarda i suoi primi anni di vita, se a destra l'età adulta o un conflitto con l'autorità.



**Callosità madre**, situata nella parte mediale del calcagno, indica problematiche dal diaframma in giù, esprime un disagio vissuto dalla persona nei confronti della madre, se a sinistra nei primi anni di vita, se a destra in età adulta.



**Alluce valgo**: è una artrosizzazione di due capi articolari, la pressione sulla parte produce una compressione che crea una infiammazione: borsite (fase acuta) che quando rientra rilascia alcuni sali che si agglomerano intorno alla parte ossea e si solidificano. Questa alterazione indica che la persona ha un carico eccessivo di responsabilità, ha una sensazione di peso sulle spalle maggiore rispetto a quello che può sostenere.



Esamineremo qui di seguito nel dettaglio le emozioni principali:

## COLLERA – NU

Ideogramma: 怒

*L'ideogramma è formato da nu: schiavo + xin: cuore. Come ad indicare che la rabbia tende a rendere schiavi.*

La collera imprime una violenta spinta al qi dal basso verso l'alto, e in questo suo percorso travolge tutto ciò che trova. Ogni volta che si prova rabbia il Qi rifluisce verso l'alto controcorrente, ogni volta che il Qi rifluisce in alto si prova rabbia.

La collera è considerata una delle emozioni più pericolose perché incontrollabile, coinvolge e trascina. Legata al movimento Legno per la sua forza che, come un filo d'erba che bucando la terra manifesta l'impulso della vita. La rabbia è un modo per essere ascoltati. Si afferma che la rabbia eccessiva manifesta l'ascesa del Qi, il movimento a salire potrebbe portare violenti mal di testa, problemi agli occhi e pressione alta. Se la fermezza della repressione è più forte dell'impulso a salire, la rabbia non si può manifestare apertamente e allora l'energia si orienterà in modo orizzontale o su se stessa e la sua espressione risulterà indebolita perché priva di luce di cui necessita. Nel corpo si creano spesso ostruzioni orizzontali soprattutto in zone come la gola, il diaframma, la pelvi dove tenderanno a manifestarsi i sintomi legati alla rabbia repressa.

### **SINTOMI:**

Si manifesta con cefalea, ronzii alle orecchie, vertigini, sete, lingua rossa, occhi rossi, bocca amara, contratture muscolari fino a sfoghi di violenza fisica e verbale.

Se la collera e il risentimento non sono espressi o manifestati all'esterno, ma rimangono nascosti e repressi, avremo sintomi opposti quali: pallore, depressione, il paziente parlerà con tono basso e camminerà lentamente.

Una depressione di lunga durata può essere dovuta a collera repressa.

***Nella furia c'è la perdita di controllo.  
L'ira è yin e può determinare vendetta, è più pericolosa. La furia è yang.***

I muscoli si contraggono quando emozionalmente siamo incapaci di verbalizzare le nostre emozioni più sgradevoli. Non verbalizzando le somatizziamo e le manifestiamo attraverso un eccessivo controllo e irrigidimento muscolare.

Una stasi di sangue rende la persona incline all'ira. La rabbia sarà quindi in grado di influenzare il **fegato**, con conseguente stagnazione del suo Qi. Poiché il fegato gover-



na i muscoli avremo rigidità generale, scarsa flessibilità e giunture deboli. Il persistere di questa emozione porta l'individuo non solo ad avere segni fisici di risalita del Qi, ma anche a sentirsi superiore e presuntuoso. L'eccesso di un sentimento può essere sia causa che conseguenza di uno squilibrio: l'eccesso di collera danneggia il Fegato, una disarmonia del Fegato causa collera.

**Descrizione del soggetto collerico:** energico, poco paziente, contratto, iperfagico.

Nello studio dei segni del corpo i segnali di controllo sono mostrati dalle rughe d'espressione, infatti due rughe verticali nelle vicinanze delle sopracciglia alla base del naso, indicano che la persona sta controllando, se la ruga è più profonda a destra c'è una predominanza razionale, se più a sinistra significa che è più controllata la sfera emozionale. Altro segno importante è la mandibola prominente che indica la tendenza all'aggressività.

**Aree riflesse coinvolte:** saranno spesso frequenti callosità in queste zone: Vescicola Biliare, Fegato e trapezio. **Vescicola Biliare** sul piede destro, zona plantare sull'epifisi distale del IV metatarso, indica la predisposizione della persona a produrre calcoli, **Fegato** è la zona che circonda l'area della cistifellea indica anche l'aumento di volume del fegato, un fegato intossicato oppure l'arto destro è più corto data la contrazione del muscolo gran dorsale. **Trapezio** su entrambi i piedi, nella zona plantare a metà della prima falange del II dito.

**Quarto dito:** detto anche pondulo, ha la stessa forma della cistifellea, se è gonfio e lungo trattiene la bile, significa che la persona tende ad essere implosiva, controlla le emozioni e vive situazioni che non condivide e non esprime. Se è ingrossato il quarto dito del piede sinistro le difficoltà riguarderanno la sfera affettiva, se invece è il quarto dito del piede destro le difficoltà saranno nel campo razionale o del lavoro. Questo dito inoltre è in grado di indicare la predisposizione della cistifellea a produrre calcoli e addirittura se un grosso unico calcolo e diversi piccoli.

**Trattamento:** anche se non esiste un trattamento standard da fare e che sia doveroso effettuare la lettura del piede della persona e considerarne tutti i suoi aspetti, il massaggio dovrà essere veloce e leggero. Importante per le persone contratte massaggiare anche la parte muscolata del calcagno che corrisponde ai glutei.

## **Punti da trattare:**

### **F1 Dadun** – grande monticello

Localizzazione: angolo ungueale esterno dell'alluce. Punto d'equilibrio del movimento legno e punto pozzo. Tonifica il qi e mobilizza il sangue, punto di dispersione dell'energia dell'addome e del basso ventre.

### **F3 Taichong** – grande assalto

Localizzazione: sul dorso del piede, nella depressione distale fra I e II metatarso, tonifica e regola il fegato e la vescicola biliare, regola, raffredda e armonizza il sangue.

### **VB41 Zulinqi** – si china per piangere

Localizzazione: nella depressione anteriore tra IV e V metatarso, parte prossimale. Punto d'equilibrio della Vescicola Biliare. Sblocca l'energia del fegato e della vescicola biliare.

### **VB34 Yanglinquan** – fontana della collina yang

Localizzazione: nella depressione davanti alla testa del perone. PUNTO ANTISTRESS, aumenta l'energia difensiva.

### **VB38 Yangfu** – ausiliario dello yang

Localizzazione: 4 cun sopra l'apice del malleolo esterno.

Espelle il vento e stimola il libero fluire del Qi

**Consigli:** ad un individuo tendente alla collera si deve incoraggiare alla creatività che consente di arrivare al rilassamento e alla concentrazione. Attività all'aperto, giardinaggio. Necessario esercizio fisico energico per eliminare il ristagno, ideali il nuoto, aerobica o trekking e le arti marziali che inducono alla non aggressione. Sconsigliati sono gli sport di competizione.

Un semplice esercizio è di utilizzare la mano opposta ad esempio per girare il caffè, usare il mouse o aprire la porta, può rappresentare un ottimo aiuto per allenare il cervello all'autocontrollo e per placare rabbia e ansia.

## GIOIA - XI

Ideogramma: 喜

è formato da Kou: bocca, cantare + Zhu: tamburo.

E' l'emozione del Cuore in stato di tranquillità, un sorta di contentezza che non si manifesta apertamente né in modo rumoroso.

La gioia provoca uno stato di rilassamento ed imprime un movimento centrifugo al qi che quindi tende ad accumularsi in superficie, per questo la gioia dissipa il qi. Il suo persistere però provoca il progressivo svuotamento del centro, lo Yin, con segni di calore in periferia ed il alto.

Nel **Suwen** si dice: ***“la gioia armonizza, rilassa il soffio, ne favorisce la circolazione ma quando si è troppo gioiosi, si disperde lo spirito che non può più essere conservato.***

In alcuni casi la gioia però può essere in eccesso o difetto e può causare una malattia.

Il sentimento, quando diventa patologico, ha come bersaglio il Cuore dove determina uno stato di vuoto ossia un eccessivo rilassamento del soffio. Il *qi* non è più unito, si perde il centro.

Nei quadri estremi le varie parti si frammentano ed esplodono: sono gli stati deliranti delle psicosi. Ricordiamo inoltre che l'eccesso di gioia esaurisce lo spirito (*shen*).

Eccessi di gioia ed eccitazione possono provocare squilibri e malattie. Se il cuore è instabile le risposte sono inappropriate si sviluppano allora sintomi come tensione, nevrosi, iperattività, concentrazione e memoria scarse e nel fisico si traducono in mani sudate palpitazioni, balbuzie e oppressione al plesso solare.

Lo shock è uno dei principali esempi del rifiuto da parte del corpo-mente di assimilare informazioni accettabili. La mancanza di assimilazione si manifesta spesso come incapacità di accettare i ricordi o emozioni spiacevoli che fa in modo che le informazioni non siano integrate né rese disponibili a livello conscio. In questo modo una parte della memoria o della personalità è staccata dalla consapevolezza, e deve trovare espressione altrove, manifestandosi spesso come una dissociazione o disarmonia tra la parte superiore e inferiore del corpo. Se la parte emotiva interna è minacciata, l'energia protettiva del Ministro del Cuore mette in atto strategie difensive ad esempio eccessiva concentrazione sul lavoro in modo che le questioni personali passino in secondo piano oppure altra strategia è chiamata emozione abnorme ossia ipersensibilità o comportamento intenso tale da camuffare la vulnerabilità del Cuore con un atteggiamento esigente o controllato in modo da presentare un'apparente assenza di emozioni.

**Descrizione del soggetto gioioso:** eccedente, passionale, loquace, empatico.

**Aree riflesse:** Cuore di pietra è una callosità che si trova solo nel piede sinistro, zona plantare, nell'epifisi distale del IV metatarso indica l'incapacità di esprimere le emozioni della sfera affettiva.



**Punti specifici da trattare:**

**C3 Shaohai – Piccolo mare, gioia di vivere**

Localizzazione: tenere il gomito piegato, fra l'estremità mediale della piega e l'epicondilo.  
Calma lo shen. Per riso compulsivo, vuoti di memoria e irrequietezza.

**C7 Shenmen - Porta dello spirito**

Localizzazione: sul lato ulnare del polso, sul bordo dell'osso e l'ulna.  
Per palpitazioni e isterismo.

**MC3 Quze – Curva della palude**

Localizzazione: al centro della piega cubitale sul lato ulnare  
Punto di dispersione del fuoco perverso. Impedisce la risalita del Qi verso l'alto. Irrequietezza.

**MC7 Dailing – Grande collina**

Localizzazione: al centro della piega del polso, tra i tendini e il muscolo flessore radiale.  
Calma il cuore, per le malattie mentali, cura le congestioni cerebrali, renali, oculari.

**MC8 Laogong – Palazzo del lavoro**

Localizzazione: al centro del palmo della mano, tra dito medio e anulare.  
Per sudorazioni e febbre. Punto di rianimazione, psicosi e nevrosi.

**IT3 Houxi – Valle posteriore**

Localizzazione: lato ulnare dietro l'articolazione metacarpo-falangea, dove la pelle cambia colore.  
Convulsioni, affezioni psichiche. Punto di apertura di Vaso Governatore.

**Consigli:** la meditazione calma le emozioni e crea uno stato tranquillo dove lo Shen può risiedere, è infatti utile per placare uno Shen agitato o carente che deve essere stabilizzato o rafforzato. Adatta è la tecnica che concentra l'attenzione su una specifica parte del corpo ad esempio l'osservazione del respiro. Altre attività: bricolage, pittura o piccoli lavori manuali che assorbono attenzione senza troppo impegno ma favoriscono la calma.

**“Vai con fiducia nella direzione dei tuoi sogni!  
Vivi la vita che hai immaginato”  
Henry David Thoreau**

## PENSIERO RIFLESSIVO - SI

Ideogramma : 思

*è formato da tian: cervello + xin: cuore.*

Pensiero ossessivo, preoccupazione, ruminazione mentale.

Il pensiero ripetitivo annoda il qi. L'energia si concentra attorno ad un pensiero fisso, non riesce più a progredire e blocca anche gli altri movimenti energetici.

Troppo stimolo intellettuale può causare pensosità. Qualsiasi attività che comporti un eccessivo sforzo mentale, può comportare il rischio di causare disarmonia.

L'organo più direttamente a rischio è la **milza**. L'intensa attività mentale può portare ad un deficit di Qi di milza, causando a sua volta preoccupazione e conseguente affaticamento, letargia, e incapacità di concentrarsi. Quando le opinioni diventano inflessibili e le idee avvizziscono anziché fiorire, c'è l'incapacità di terminare i pensieri.

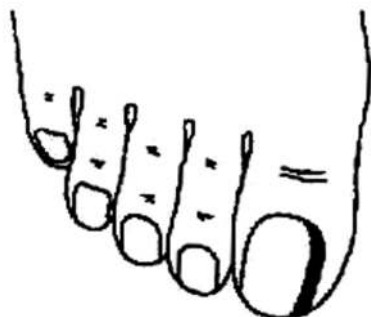
Il pensare troppo porta ad una disarmonia di Stomaco e Milza; se sono in equilibrio favoriscono la curiosità mentale e la capacità di incamerare nuove informazioni, ma se sono in iperattività assumono più informazioni di quante se ne possono assimilare. Un simile squilibrio protratto nel tempo porta ad un insaziabile appetito di stimoli mentali. Se l'energia dello stomaco è scarsa, si presenta l'incapacità di accettare nuove idee e la tendenza a rimuginare sulle vecchie. Altra manifestazione dello stomaco è la preoccupazione per cui la mente gira e rigira intorno ad un pensiero senza accettarlo o rifiutarlo definitivamente. Dando la priorità alla mente si dedica sempre meno tempo al corpo.

Lo stress dei giorni nostri non deriva quasi mai da un lavoro fisico o manuale, ma spesso da un affaticamento intellettuale o cerebrale. Quindi è più facile ammalarsi per un eccessivo uso del nostro cervello piuttosto che a causa di uno sforzo fisico.

Importante fare una distinzione fra riflessione che riguarda il lavoro della mente e la rimuginazione che è la macchinosità dei pensieri.

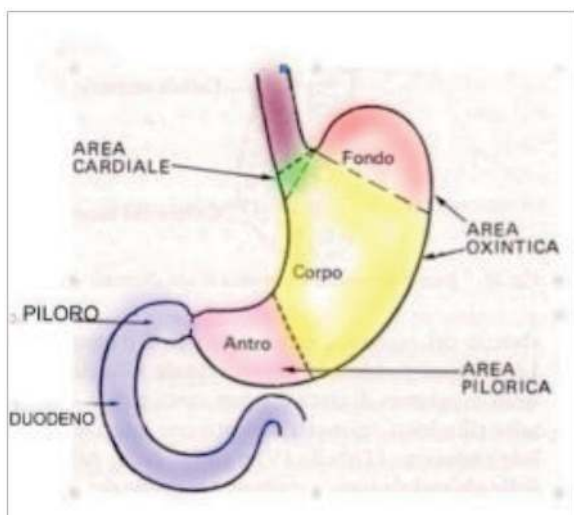
**Descrizione del soggetto riflessivo:** accomodante, superficiale, tendente al coinvolgimento di altre persone.

**Aree riflesse:** segno evidente di pensiero ossessivo è **l'unghia incarnita** dell'alluce nel lato mediale. E' la zona che corrisponde al meridiano della milza e sta a significare: avere il chiodo fisso nella testa quindi una ripetitività compulsiva.



**Il secondo e terzo dito di entrambi i piedi**, detti anche melluce e trillice, rappresentano lo stomaco. Il primo punto del meridiano dello stomaco parte da sotto all'occhio e forma una specie di U sul viso, sul piede avviene lo stesso sdoppiamento infatti il meridiano finisce proprio su queste due dita. Il terzo dito del piede corrisponde alla parte centrale dello stomaco, se esso è lungo quanto il secondo dito è indicazione di una tendenza alla riflessione ed alla rimuginazione. Se tale situazione appare nel piede sinistro la riflessione sarà associata alla sfera affettiva, mentre nel piede destro sarà legata alla sfera razionale.

Importanti sono anche la zona riflessa del **cardias** (piede sinistro, visione plantare, terzo distale nello spazio fra i metatarsi) che è un muscolo sfintere circolare che unisce l'esofago allo stomaco, quando la persona segnala una sensazione di peso come se il cibo non andasse né su né giù quest'area si rivela molto utile da massaggiare così come il **piloro** (piede destro, visione plantare, nello spazio infraosseo tra il primo e secondo metatarso), valvola che unisce lo stomaco al duodeno che permette la fuoriuscita del cibo dallo stomaco verso l'intestino. Poiché i movimenti del piloro sono regolati da fattori nervosi, quando questa valvola si chiude, lo stomaco diventa una



betoniera che gira e rigira il cibo, di conseguenza, la fermentazione del cibo stesso risale verso l'alto, facendo ritornare il materiale elaborato nello stomaco provocando un reflusso gastrico, massaggiando questa zona si favorirà l'adeguata elaborazione del cibo e la persona, rivivendo situazioni emotive difficili, si abituerà maggiormente ad accettarle e a digerirle.

## **Punti:**

**MP1 Yinbai – Bianco nascosto** angolo ungueale lato mediale dell'alluce.

Adatto per disturbi mentali, placa la mente, elimina il ristagno del sangue.

**MP3 Taibai – Pallore estremo** sulla parte mediale del piede dietro all'articolazione metatarso-falangea dell'alluce.

Allenta la tensione addominale, favorisce il sonno.

**MP6 Sanyinjiao – Riunione dei 3 Yin** 3 cun sopra il malleolo mediale.

Punto panacea, armonizza il qi, non si usa in gravidanza.

**St36 Zusanli – Tre distanze dal piede** sulla parte anteriore della gamba nel solco tra il muscolo della tibia e l'estensore delle dita.

Punto panacea perché cura "le cento malattie", indicato per disturbi mentali perché porta l'energia verso il basso. Punto antistress.

**Consigli:** in questo caso l'esercizio fisico è estremamente importante proprio perché se il cervello non ha riposo, i muscoli potrebbero restare inutilizzati. Passeggiate o danze popolari oppure dedicarsi alla musica che aiuta a rilassare la mente.



*Noi siamo un insieme di diverse frequenze che si modulano fra cielo e terra*

*Carola Beresford-Cooke*

## TRISTEZZA - BEI

Ideogramma: Bei 悲

*è composto da fei: negazione, rifiuto + xin: cuore.*

Tristezza, dolore animico, lutto, afflizione, depressione.

È l'emozione di chi si nega alla vita. Rappresenta la chiusura.

La tristezza impoverisce il Qi, lo dissolve e lo svuota. Conduce l'energia verso il basso e viene meno la spinta ad andare avanti.

Quando si è tristi si ha la tendenza all'isolamento provando un senso di scarso valore personale, di conseguenza la persona adotta un modo di respirare superficiale o limitato pur mantenendo lo scambio al minimo. I **polmoni** sono più direttamente coinvolti da questa emozione.

Un'espressione normale e sana del dolore può essere espressa in forma di singhiozzi, che originano nel profondo dei polmoni - respiro profondo ed espulsione dell'aria con il singhiozzo. Tuttavia il dolore che rimane irrisolto e diventa cronico, è in grado di creare disarmonia nei polmoni, indebolendo il suo qi. Questo a sua volta può interferire con la funzione del polmone, di far circolare il Qi nel corpo.

La capacità di far entrare e di far uscire l'aria si chiama capacità vitale. In tutte le varie manifestazioni delle emozioni citate in queste pagine, la respirazione è importante, ma è fondamentale sollecitarla nel caso di tristezza e depressione proprio per aiutarla ad aumentare lo stato vitale della persona.

**Descrizione del soggetto triste:** chiuso, curvo in avanti, sguardo basso, privo di energia.

**Punti:**

**P1 Zhongfu – Residenza Centrale** sotto alla clavicola, sul bordo esterno della seconda costola. Elimina senso di chiusura nel torace e porta il Qi verso il basso.

**P11 Shaoshang – Giovane mercante** nella mano angolo ungueale esterno del pollice. Migliora la respirazione.

**VC17 Shanzhong – Centro del petto** sulla linea dello sterno, fra i capezzoli, a livello del IV spazio intercostale.

**Consigli:** esercizi respiratori o esercizio fisico che porta a respirare profondamente. Sport socializzanti potrebbero essere d'aiuto considerando che l'isolamento è una tendenza tipica. Teatro e danza sono fonti di nuove esperienze. Ascoltare musica malinconica o guardare film tristi può condurre ad un pianto liberatorio.

**“Compi il tuo dovere, perché l’azione è migliore dell’inazione.  
Senza agire l’uomo è incapace perfino di mantenere il proprio corpo”**

*Bhagavad Gita*

## PAURA - KONG

Ideogramma: 恐

*è formato da gong: consolidare + xin: cuore.*

Paura, timore, apprensione.

La paura determina una tendenza alla concentrazione che fa sprofondare il Qi impedendone il movimento.

La paura fa parte dell’istinto di sopravvivenza, se intensa o non espressa rischia di portare alla disarmonia nei reni. Gli organi più a rischio sono i **reni**. In caso di estrema paura, la capacità del rene di trattenere il Qi, può essere compromessa portando alla minzione involontaria. Questo può essere un problema particolare per i bambini.

Una paura intensa provoca un rilascio di Qi dai reni, ossia una scarica di adrenalina in cui le scorie sono subito eliminate, i processi digestivi sospesi e si è pronti all’azione della risposta al pericolo. Ci sono numerose fobie e paure nevrotiche che spesso caratterizzano la vita quotidiana delle persone.

La paura è anche abbinata alla volontà di sopravvivenza e diventa un’intensa qualità riconoscibile ad una ferrea determinazione. L’udito è estremamente collegato alla paura, rumori forti o improvvisi infatti fanno trasalire e possono portare, soprattutto nei bambini, pianti di terrore.

La paura fa parte quindi dello yin più profondo, la radice della vita; è anche radice delle altre emozioni, ad essa sono collegate la collera dell’aggressività, la tristezza della mancanza e della perdita, il pensiero che tenta di controllare tutto, l’euforia che nasconde il panico della disperazione. La paura le abbraccia tutte.

Padre Larre, un Gesuita vissuto in Cina, commentando l’ideogramma, afferma: “La paura è la rottura delle benefiche comunicazioni tra alto e basso. Gli Spiriti del Cuore, non godendo più del supporto delle essenze, si smarriscono, si agitano ed il comportamento diviene insensato. I soffi, bloccati, provocano palpitazioni. Le essenze, private del loro dinamismo, non si elevano più, non sono più trattenute e ci si svuota dal basso. Il movimento acqua, che attira verso il basso, non è più equilibrato e l’organismo gela. Appaiono così l’insicurezza, l’esitazione e si è paralizzati. La paura è la perversione del movimento acqua. Quest’ultimo, normalmente, esercita un’azione controllata verso il basso che mantiene le basi della vita. Nella paura vi è cedimento, discesa senza controllo.

Come cita lo scrittore Eugenio Borgna nel suo libro “La solitudine dell’anima”: non

sempre abbiamo il coraggio di rivelare le nostre paure, le nostre angosce, perché nasce in noi il timore di smascherare le nostre più profonde emozioni che intendiamo rendere insondabili e indecifrabili. Nella comprensione sia delle nostre emozioni che quelle degli altri diventa decisiva l'importanza del linguaggio del corpo e cioè dei modi con cui il nostro corpo parla, si esprime, comunica qualcosa di sé agli altri. Il linguaggio del corpo è quello che nasce dagli sguardi, dai volti, dal sorriso, dalle lacrime e dai gesti che nella nostra vita realizziamo e manifestiamo. L'autore afferma inoltre che: "quando la paura scende in noi il nostro volto non ha più occhi né sguardi, non riesce più a metterci in relazione con il mondo delle persone e delle cose che ci circondano. Cogliere le emozioni del nostro cuore nascoste e mascherate nei nostri volti è una delle esperienze che dovremmo essere continuamente capaci di realizzare ogni volta che ci si incontra con un'altra persona, soprattutto quando essa abbia bisogno di aiuto e non sappia esprimere questo suo desiderio se non attraverso il linguaggio fragile degli occhi, degli sguardi e del volto.

**Descrizione del soggetto pauroso:** insicuro, nervoso, impaziente.

**Aree riflesse:** il **quinto dito**, detto mellino, è percorso dal Meridiano di Vescica (Zutaiyang) che è associato a paura ed ansia, spesso si trova ingrossato nelle persone angosciate e indica sofferenze psicosomatiche, come pure la **callosità posteriore centrale nel calcagno**: anche questa zona indica ansia.

**Punti:**

**R1 – Yongquan – Fonte zampillante** nella pianta del piede metafisi del terzo metatarso.  
Stanchezza, tensione al petto, paura, disturbi del sonno.

**R7 – Fuliu – Ritorno del flusso** sul bordo anteriore del tendine del calcagno.  
Punto antisress, porta l'energia verso l'alto, aumenta l'energia difensiva.

**V60 – Kunlun – monte Kunlun** – tra il bordo posteriore del malleolo esterno e la parte mediale del tendine del calcagno.  
Cura tutti i dolori fisici e psichici e le malattie da freddo.

**V66 Zutonggu – passante nella valle del piede**

Nella depressione anteriore dell'articolazione del V° metatarso con la falange.  
Punto di equilibrio del movimento acqua, tratta l'eccesso di energia in alto.

**Consigli:** riposo e moderazione sono le raccomandazioni più utili per gli stati ansiosi.  
La fitoterapia può essere utile per ristabilire il sistema nervoso.

*Le avversità colpiscono di più quando c'è rinuncia*

## CONCLUSIONE

Le emozioni sono il linguaggio della parte più profonda del nostro essere, di ciò che è celato nel nostro DNA, inteso come memoria infinita di tutto ciò che siamo. Le emozioni sono il linguaggio dell'anima che vive un costante presente, che non nasce e non muore ma che semplicemente sperimenta infinite stagioni ogni volta che vive un'esperienza della materia.

Come ci è stato insegnato, ogni volta che si opera attraverso il piede si entra in relazione con la storia ed il vissuto della persona e della sua parte più intima e profonda, con la sua anima.

Il riflessologo, ripristinando la circolazione energetica del paziente, ha il compito di attivare il principio dell'auto guarigione rendendolo consapevole degli aspetti emozionali e delle questioni irrisolte che hanno condizionato la sua vita fino a quel momento, permettendo di abbandonare il proprio ruolo di vittima delle circostanze e al contrario scegliere come vivere il presente e a progettare e mettere le basi del proprio futuro.

Il ricevente può così predisporre ad una autentica resa all'ascolto del proprio cuore e ad imparare ad esprimerne le virtù: amore, compassione, senso di solidarietà e fratellanza, integrità ed onestà.

L'amore e la compassione sono le caratteristiche che contraddistinguono e rendono unico l'essere umano rispetto a tutte le altre forme di vita dell'universo.

**Ogni torre inizia dalla terra.  
Ogni viaggio inizia dai tuoi piedi...**

## **IL MIO PERCORSO**

Inizia nel 1992 dopo un viaggio a Bangkok, Bali e Singapore, comincio a frequentare corsi di yoga e meditazione, dinamiche mentali, bioenergetica, tutte attività che iniziano a scatenare in me meccanismi che hanno permesso di migliorare la mia conoscenza interiore. Nel 2000 frequento l'Istituto Europeo di Shiatsu di Milano e per tre anni attraverso con entusiasmo un mondo fantastico (quello dell'energetica) acquisendo nuova consapevolezza e dinamicità. Aperture infinite, chiarimenti interiori, visioni di immagini e piacevoli sensazioni!

Molto spesso però, nel corso di un trattamento, quando arrivavo ai piedi mi sembrava che quelle parti del corpo avessero da dire molto di più di quello che i meridiani che li attraversavano potessero offrire, sempre più forte diventava la curiosità di sperimentare pressioni diverse e manipolazioni sui piedi finché un giorno, dopo l'ennesima "attrazione", decido di cercare una scuola di riflessologia che mi potesse aiutare a capire quale mistero avessero quelle parti spesso tanto trascurate e chiuse, per la maggior parte della giornata, in scarpe a volte strette o scomode. E così, seguendo il consiglio di un'amica, sono arrivata allo ZU Center piena di entusiasmo e con la voglia di proseguire un cammino di conoscenza interiore iniziato con lo shiatsu, ma con la consapevolezza che non avrà mai fine. Le mie intuizioni non erano sbagliate, è stato un privilegio avere un'altra conferma: quella cioè di sapere che esiste una dimensione, quella energetica, su cui si possono attuare grandi cambiamenti.

I quattro anni trascorsi allo ZU Center hanno consolidato il mio entusiasmo e confermato il mio interesse, anche se eventi molto dolorosi e travagliati hanno condizionato notevolmente il mio percorso di studi. Sono certa che senza lo ZU Center e tutto il suo mondo (insegnanti e compagni) non sarei riuscita ad affrontarli. La fase più difficile arriva adesso, il percorso non finisce, anzi inizia, e ora il mio compito sarà di approfondire maggiormente gli argomenti trattati per diffondere una conoscenza più veritiera di questa disciplina e permettere a molte persone di avvicinarsi a questa terapia e quindi di più a loro stessi.

## RINGRAZIAMENTI

Dal profondo del mio cuore ringrazio:

Il Grande Maestro Alfredo e tutti gli insegnanti dello ZU Center per la loro disponibilità, preparazione e per la ricchezza delle informazioni fornite.

I miei compagni per il loro sostegno nei miei momenti più tristi, per la condivisione delle gioie delle scoperte e per le paure durante gli esami.

Le persone che con fiducia hanno sperimentato le mie mani offrendomi le loro sofferenze e i loro desideri.

Marco B. per avermi suggerito questo argomento, per i suoi consigli e per la sua collaborazione.

Gli amici che hanno capito il mio bisogno di restare in questo mondo olistico e l'hanno rispettato.

Mia mamma, anche se non sempre comprende le mie scelte, mio fratello e mia cugina che si sono occupati di Xenia durante i week-end trascorsi a scuola.

Xenia, la mia bambina venuta da lontano, per mostrarmi ogni giorno l'entusiasmo che si può avere nei confronti della vita.

## E ADESSO MUSICA MAESTRO!!

### *EMOZIONI – Lucio Battisti*

*Seguir con gli occhi un airone sopra il fiume e poi  
ritrovarsi a volare  
e sdraiarsi felice sopra l'erba ad ascoltare  
un sottile dispiacere  
E di notte passare con lo sguardo la collina per scoprire  
dove il sole va a dormire  
Domandarsi perché quando cade la tristezza  
in fondo al cuore  
come la neve non fa rumore  
e guidare come un pazzo a fari spenti nella notte per vedere  
se è poi è tanto difficile morire  
E stringere le mani per fermare  
qualcosa che  
è dentro me  
ma nella mente tua non c'è  
Capire tu non puoi  
tu chiamale se vuoi  
emozioni  
tu chiamale se vuoi  
emozioni  
Uscir dalla brughiera di mattina dove non si vede ad un passo  
per ritrovar se stesso  
Parlar del più e del meno con un pescatore  
per ore ed ore  
per non sentir che dentro  
qualcosa muore  
E ricoprir di terra una piantina verde sperando possa  
nascere un giorno una rosa rossa  
E prendere a pugni un uomo solo perché è stato un pò scortese  
sapendo che quel che brucia non son le offese  
e chiudere gli occhi per fermare  
qualcosa che  
è dentro me  
ma nella mente tua non c'è  
Capire tu non puoi  
tu chiamale se vuoi  
emozioni  
tu chiamale se vuoi  
emozioni*



## **Bibliografia**

Intelligenza Emotiva di Daniel Goleman Bur - Saggi Edizioni

Le emozioni ferite di Eugenio Borgna - Ed. Feltrinelli

La solitudine dell'anima di Eugenio Borgna - Ed. Feltrinelli

La ricetta della gioia di Paul Pearsall - Ed. Tea

Teoria e pratica Shiatsu di Carola Beresford-Cooke - Ed. Utet

Agopuntura Tradizionale – La legge dei cinque elementi

di Donne M. Connelly - Ed. Castelli

Manuale di Riflessologia Plantare di Gabriella Artioli - Xenia Edizioni

Reflessologia Zu Vol. I, II, III di Alfredo Esposito Baldassarre - Ed. Zu Center

Ho la cervicale di Alfredo Esposito Baldassarre - Ed. Zu Center

Guardare fuori...per capire dentro di Alfredo Esposito Baldassarre - Ed. Zu Center