

*“Due distinte melodie
che lottano per la supremazia”*

**Considerazioni sul rapporto tra postura ed emozioni:
un equilibrio che passa dal respiro**

Shao Long Elisa Florian
Scuola Superiore Reflessologia Zu
Movimento Terra 2008-2012
21 dicembre 2012



“Non abdicate alla vostra intelligenza!”

Alfredo Esposito Baldassarre

Sommario

Premessa	4
Introduzione.....	6
Una suggestione filosofica	7
L'evoluzione posturale	10
<i>Proiezione della postura sul piede</i>	<i>11</i>
<i>Problematiche legate a posture non efficaci.....</i>	<i>14</i>
<i>Una curiosità: come facciamo a sapere in che posizione siamo?</i>	<i>17</i>
Perché il corpo mantiene contrazioni inutili, dispendiose e che ostacolano il movimento?	19
L'origine psicosomatica.....	21
<i>Lo stato d'animo si riflette nella postura.....</i>	<i>21</i>
<i>E la postura influenza lo stato d'animo.....</i>	<i>23</i>
<i>Ci si contrae per non sentire emozioni sgradevoli.....</i>	<i>25</i>
<i>Sospensione del respiro</i>	<i>28</i>
<i>Zu Yang Ming Wei Jing</i>	<i>31</i>
Un cenno all'origine organica	33
Come il trattamento riflessologico ZU influenza la relazione tra postura ed emozioni.....	35
<i>Organica, psicosomatica o energetica?</i>	<i>36</i>
<i>Dita a martello o a uncino?</i>	<i>38</i>
<i>Piede destro o sinistro?.....</i>	<i>39</i>
<i>Piani d'inclinazione</i>	<i>41</i>
Per concludere.....	43
Bibliografia	44
Grazie!	45

Premessa

Ho voluto concludere il mio percorso di studi alla Scuola Superiore di Reflessologia Zu con una tesi sul rapporto tra postura ed emozioni per due motivi: anzitutto perché una problematica personale mi ha dato l'occasione di approfondirlo e tra poco spiegherò come, in secondo luogo perché le alterazioni posturali sono facilmente riscontrabili sul piede. All'inizio della Scuola infatti ho fatto fatica ad interiorizzare il concetto che i piedi sono lo specchio del corpo e di quello che succede al suo interno. Lo capivo ma la comprensione rimaneva a livello intellettuale. Nel momento in cui mi sono seriamente messa a massaggiare ho smesso di voler capire e ho iniziato a vedere, e le prime cose che ho visto sono state proprio le alterazioni posturali. Spero che siano solo l'inizio di un lungo viaggio.

Tornando alla mia esperienza, ho sofferto per oltre vent'anni di episodi ricorrenti di rinite allergica curata con antistaminici e cortisone. Ciò ha compromesso abbastanza seriamente la mia capacità respiratoria. Ero consapevole di questa carenza ma ogni volta che mi sforzavo di respirare in modo profondo e naturale ecco comparire le crisi allergiche. Era un circolo vizioso: il mio corpo era arrivato alla conclusione che per evitare di stare male bastava non respirare affatto.

Una respirazione superficiale provoca diverse conseguenze ma ne voglio sottolineare due. Anzitutto i polmoni, mal ventilati, si atrofizzano rimpicciolendosi e causando un collasso del torace, quindi una postura chiusa e sbilanciata in avanti. In secondo luogo una scarsa respirazione

diminuisce incredibilmente la capacità propriocettiva che una persona ha di se stessa: non ci si sente più, non si sentono sentimenti, emozioni, gli strati muscolari più superficiali del corpo si contraggono e col tempo ci si trova ricoperti da una spessa e pesante corazza. Questa corazza alla lunga diventa la nostra postura. Mi trovavo ingabbiata in un corpo che non sentivo più vivo.

Nel mio caso la situazione nasceva da un problema più fisico che emozionale, anche se vedremo che le due cose non sono separabili, tuttavia la stessa circostanza può verificarsi a partire da un livello emozionale. Quando viviamo una sensazione emotiva che ci disturba, tendiamo a contrarre strati muscolari come il diaframma, il trapezio, i pettorali, lo sternocleidomastoideo. Queste contratture ci fanno sentire meglio, più protetti, al sicuro e quindi in una prima fase non abbiamo nessun motivo per ostacolarle e col tempo si sedimentano. Con gli anni diventeranno parte di noi influenzando tutti i nostri movimenti esterni (fisici) ed interni (pensieri, emozioni).

Sono arrivata alla conclusione che non è possibile pensare di modificare una postura ormai solidificata senza affrontare quelle emozioni che non vogliamo sentire e che dietro un problema posturale, qualunque sia l'origine, c'è in qualche modo anche una difficoltà emotiva. Io, ad esempio, non volevo sentire l'ansia, non lo vorrei tutt'ora ma da quando ho smesso di nascondermi mi diverto infinitamente di più. Buona lettura.

Introduzione

In questo lavoro, partendo dai passaggi più importanti dell'evoluzione che ci hanno permesso di raggiungere la posizione eretta ed esplicitando i meccanismi anatomici che ci permettono di esserne consapevoli, analizzo le ragioni principali che determinano una postura non efficace (in rapporto alla forza di gravità).

La nostra postura, come vedremo, è la posizione dei segmenti ossei nello spazio e questi sono esclusivamente soggetti alla forza tendino-muscolare: senza i tendini e i muscoli, le ossa non si muoverebbero affatto, anzi cadrebbero a terra inerti. Quindi ciò che determina posture inefficaci dal punto di vista biomeccanico sono contrazioni muscolari croniche che possono essere causate da fattori diversi. L'origine di queste contrazioni può essere organica, psicosomatica e/o energetica. Mi soffermerò maggiormente sulle cause psicosomatiche che sono in genere determinate dal non voler sentire sensazioni considerate sgradevoli.

In questo contesto il riflessologo Zu può essere determinante perché agendo sui piedi può imprimere un cambiamento alla postura così come può stimolare la circolazione energetica dei meridiani, agendo quindi sia sul fronte fisico-posturale che su quello energetico-emozionale.

Vedremo come.

Una suggestione filosofica

Prima di entrare nel merito dell'argomento vorrei condividere con voi una suggestione che arriva dalla Medicina Tradizionale Cinese (in seguito abbr. in MTC) e dalle illuminanti lezioni dello Zu Center.

Secondo la MTC tutta la realtà può essere letta in base al principio dello yin e dello yang. Concetto apparentemente semplice, in realtà molto profondo ed estremamente lontano dalla logica occidentale abituata alla contrapposizione degli opposti. Quest'ultima infatti si basa sul fatto che due elementi contrari in una coppia non possono essere veri contemporaneamente. Ad esempio: se dico che è buio, sto implicitamente dicendo che non c'è luce (esiste il buio e non esiste la luce). Per il pensiero orientale invece, due fenomeni opposti lo sono solo in apparenza perché in realtà coesistono, si autoalimentano e si trasformano l'uno nell'altro. Ancora di più, senza l'uno l'altro non esisterebbe: senza il buio non si potrebbe vedere la luce. Al buio la luce continua ad esistere, però non si vede, è nascosta, non appare. I fenomeni opposti semplicemente si alternano come i pedali di una bicicletta: uno sale e l'altro scende.

Yin e yang appaiono quando il Qi, la vitalità indifferenziata e senza forma, tipica del Dao e del Wuji, prende forma e si manifesta nei diecimila esseri ovvero nelle forme definite e distinte le une dalle altre: l'uomo e la donna, la luce e l'oscurità, il giorno e la notte, l'alto e il basso. Per capire meglio questo concetto può aiutare l'espedito di considerare yin e yang come

aggettivi che descrivono una qualità. Qualcosa é yin o yang, maschile o femminile, alto o basso, freddo o caldo, interno o esterno, lento o veloce, secco o umido in relazione a un termine di paragone precedentemente scelto. Ad esempio il clima di Napoli é yang, in quanto caldo, rispetto a quello di Milano ma yin rispetto a quello di Algeri.

In un commentario su Chuang Zi si legge: *"Non ci sono due sole cose sotto al Cielo che non abbiano una mutua relazione di "sé" e "altro da sé". Sia il sé sia l'altro da sé desiderano agire autonomamente, opponendosi pertanto l'un l'altro così intensamente come l'Est e l'Ovest. D'altra parte, il sé e l'altro da sé hanno allo stesso tempo una mutua relazione come quella delle labbra e dei denti...pertanto le azioni dell'altro da sé sulla propria metà aiutano allo stesso tempo il sé."*

Qualunque cosa, concetto, idea ci venga in mente possiamo inserirlo nella dialettica yin yang. E la coppia postura ed emozioni non fa eccezione. La postura è yin rispetto alle emozioni che sono yang e i principi della teoria dello yin e dello yang sono applicabili anche al rapporto postura-emozioni. Ad esempio, così come lo yin portato all'estremo diventa yang, una postura chiusa, con le spalle curve, a dire "non voglio relazionarmi, sono chiuso in me stesso" protratta per un lasso di tempo sufficiente determinerà uno stato d'animo introverso, chiuso, triste e malinconico. Al tempo stesso, dato che lo yang al suo estremo diventa yin, non ci capiterà mai d'incontrare una persona che si dichiara felice e soddisfatta con

una postura chiusa, al contrario sarà ben aperta, dritta e con la testa eretta.

Le emozioni sono quindi l'aspetto etereo, yang, della nostra postura, yin.

Ecco spiegato il titolo: postura ed emozioni, lo yin e lo yang, ovvero ***“Due distinte melodie che lottano per la supremazia”*** come disse il maestro a David Helfgott parlando del concerto n. 3 di Rachmaninov (film Shine). Ma ora iniziamo.

L'evoluzione posturale

Da un punto di vista meccanico la postura eretta dell'uomo è il più precario di tutti i modi di locomozione conosciuti. Dalla nascita passano diversi anni prima che l'uomo acquisisca un grado di perfezione sufficiente a consentirgli di sfruttare tutti i vantaggi derivanti dalla postura eretta. Anzi, a prima vista è piuttosto difficile trovarvi dei vantaggi. Se parliamo di locomozione, la maggior parte degli animali gregari sembra meglio fornita dell'uomo: il loro modo di stare sulle gambe dà maggior affidamento, è più stabile, ed essi sono in grado di sfruttare appieno i vantaggi già dalla nascita o poco tempo dopo.

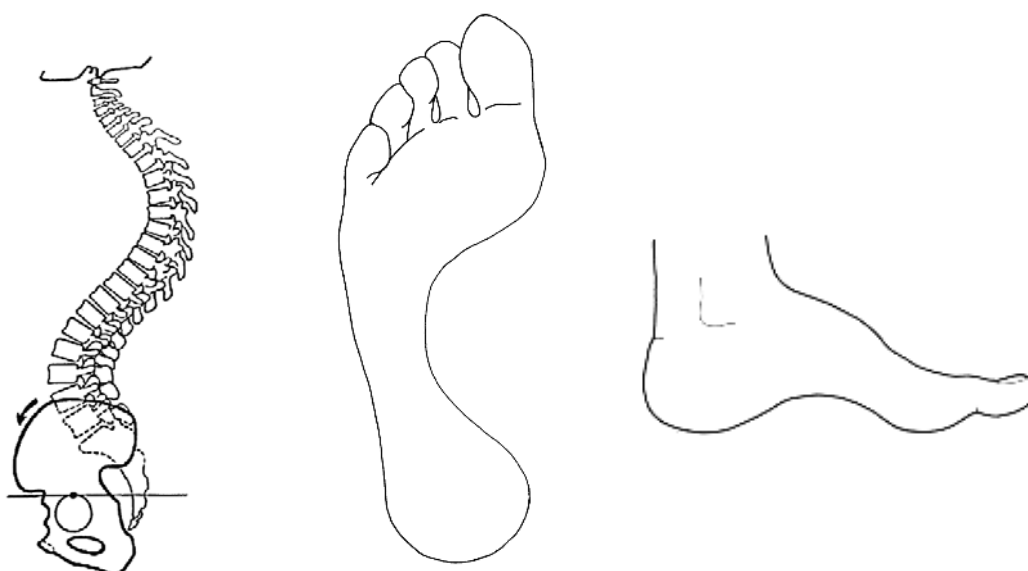
Nell'uomo invece il percorso è decisamente lungo e tortuoso.

Nello stadio fetale la colonna vertebrale è flessa in un'unica linea curva continua. Nella primissima infanzia, prima che il bambino abbia imparato a mettersi seduto e a camminare, la colonna vertebrale è praticamente una linea retta. Più avanti la trazione dei muscoli della nuca aiuta a deformare le vertebre cervicali formando una curva, la parte centrale della quale è spinta in avanti. I muscoli della nuca sono ora come la corda rispetto all'arco rappresentato dalle vertebre cervicali. Più tardi, sotto l'influenza degli estensori spinali, si forma la curvatura lombare della colonna, nello stesso modo in cui si è formata la curva cervicale e nella stessa direzione.

Proiezione della postura sul piede

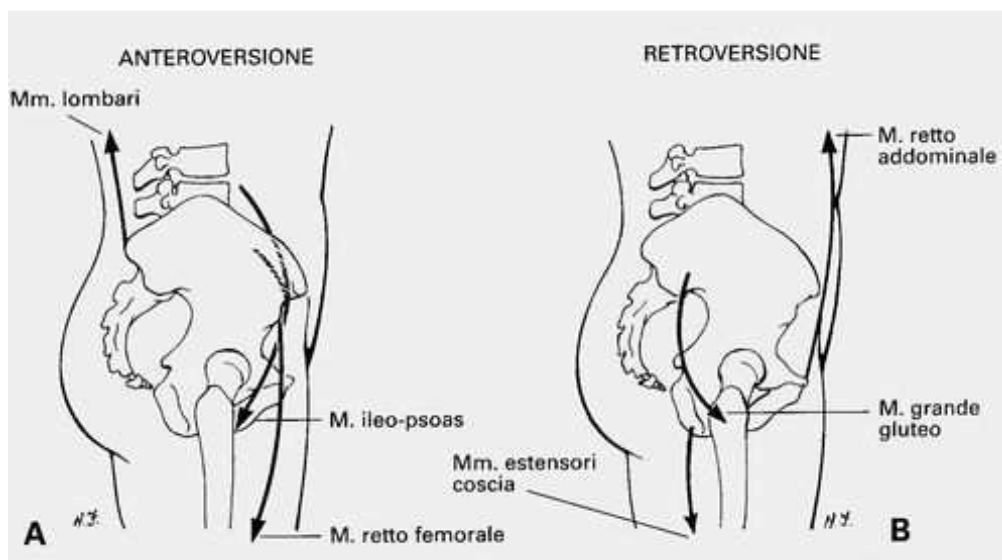
Una volta in posizione eretta tutto il peso del corpo è sostenuto dalla zona pelvica, nella quale il bacino si congiunge ai femori per mezzo di articolazioni a sfera e ad acetabolo (enartrosi), le quali sono libere di muoversi in tutte le direzioni. Queste articolazioni si alternano nel portare l'intero peso del corpo. La necessaria rigidità è ottenuta in queste articolazioni libere soltanto attraverso il sostegno muscolare; perciò il bacino su cui poggia la colonna è un anello di congiunzione di importanza capitale nella locomozione.

Se il margine superiore del bacino è inclinato in avanti, la curvatura lombare aumenta, il baricentro si abbassa e a livello podalico si evidenzia un piede cavo.

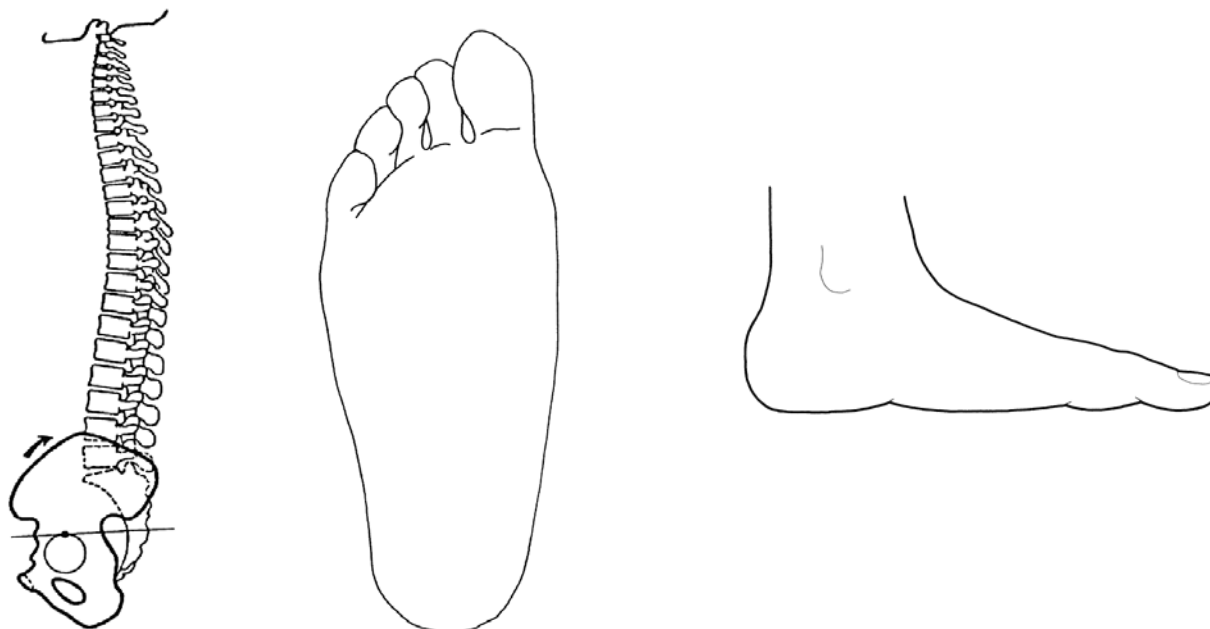




L'inclinazione in avanti del margine superiore del bacino (anteroversione) è resa possibile dall'allungamento degli estensori dell'articolazione coxofemorale e dei muscoli profondi del basso addome.



Al contrario una retroversione del bacino determinerà una rettilinizzazione delle vertebre lombari, che determinerà un piede piatto.



L'analogia più vicina al corpo umano è un sistema di **tre piramidi capovolte**, poste con le basi in alto e in equilibrio l'una sull'altra. La pelvi e le gambe costituiscono la prima piramide. Al centro della base orizzontale di questa piramide si trova (a livello delle vertebre lombari) il vertice della seconda, la cui base è costituita dalle spalle. La terza piramide invertita è il capo, collocato in equilibrio sulle vertebre cervicali, con il vertice al centro della base formata dalle spalle. Ogni piramide è come se avesse una massa pesante in equilibrio su una canna lunga e leggera: otteniamo così un sistema di tre pendoli invertiti, in equilibrio uno sopra l'altro. Questo equilibrio, altamente instabile, fa sì che il corpo umano sia sempre pronto per l'azione attraverso l'apparato muscolare e richiede uno sforzo minimo per essere mantenuto.

Problematiche legate a posture non efficaci

Una stazione eretta che non risponde alle regole delle tre piramidi richiede un maggior sforzo muscolare, un maggior dispendio di energia e col tempo le contrazioni si cronicizzano determinando diverse problematiche.

Innanzitutto, una situazione del genere fa sì che ci siano delle **parti del corpo che non vengono usate** e quindi a lungo andare s'indeboliscono e si atrofizzano; altre in compenso sopportano un carico maggiore e lavorano troppo. I motoneuroni affaticati diventano nuclei inibitori e un'intera serie di atti viene esclusa e diventa impossibile. Razionalmente ci convinciamo che non vogliamo veramente compiere tali atti, o che è giusto non desiderare di compierli, ed essi vengono completamente eliminati dal nostro repertorio di movimenti. Solo la postura verticale eretta per effetto del tono muscolare (quindi senza altri gruppi muscolari contratti) offre pari opportunità a tutti gli atti e a tutte le combinazioni muscolari. Quando capo e bacino sono tenuti in maniera corretta, tutta la gamma dei loro movimenti, e anche di quelli del resto del corpo è usata normalmente. Mentre quando capo e bacino non sono tenuti correttamente, l'atteggiamento o la postura possono essere assimilati a un solco in cui la persona sprofondi per non uscirne mai, con il passare del tempo il solco si approfondisce sempre di più. Così ad esempio, una volta acquisita la postura con il capo incassato, per girare la testa la persona adotterà continuamente una procedura goffa e faticosa (rispetto al movimento che farebbe una persona con una struttura equilibrata) ed eviterà ostinatamente di sollevarla in quella posizione nella

quale la rotazione è normalmente facile. Sul piano emotivo si osserva un fenomeno analogo, per cui la persona immatura usa giri e modi tortuosi invece di metodi semplici e diretti.

In secondo luogo, **a lungo andare s'instaurano le deformazioni**. Il versante delle articolazioni che è troppo aperto si riempie di tessuto fibroso, specialmente fra le vertebre, dove in genere c'è poco movimento. I legamenti si accorciano, alcuni muscoli diventano troppo forti ed altri si atrofizzano. Queste deformazioni mostrano che la posizione è mantenuta costantemente.

Cambiare un portamento eretto abitualmente scorretto è un'impresa molto difficile e che non si ottiene con la semplice volontà della persona. Il soggetto infatti può capire perfettamente che sia preferibile alterare la propria meccanica corporea e può anche desiderarlo ma avendo per anni acconsentito a un solo modo di portamento, sente come corretta e comoda solo quella postura.

Il trattamento riflessologico ZU implica la stimolazione delle aree riflesse sensibili ma anche la mobilizzazione delle articolazioni, penso soprattutto all'articolazione astragalo-tibiale e a quanto la rotazione non uniforme di questa articolazione faccia sentire il controllo involontario che la persona mette in atto costantemente. Attraverso queste tecniche si determina un cambiamento a livello di appoggio e la persona si ritroverà ad avere una postura diversa (e vedremo poi anche le ripercussioni sul piano emotivo) senza esserne consapevole. Ricordo infatti che il massaggio riflessologico

stimola, attraverso il sistema nervoso, la parte più antica del nostro cervello, l'ipotalamo¹. Mentre la presa d'atto di voler cambiare postura coinvolge solo la corteccia cerebrale (che riguarda meccanismi come la memoria, la concentrazione, il pensiero, il linguaggio e la coscienza). Si capisce quindi quanto possa essere profondo e radicale il cambiamento determinato dal massaggio.



La posizione dell'ipotalamo

¹ L'ipotalamo svolge una duplice funzione: una funzione di controllo del sistema nervoso autonomo (attraverso il quale modifica la motilità viscerale, i riflessi, il ritmo sonno-veglia, il bilancio idrosalino, il mantenimento della temperatura corporea, l'appetito e l'espressione degli stati emotivi) e una funzione di controllo del sistema endocrino.

Una curiosità: come facciamo a sapere in che posizione siamo?

Rimanete un istante a osservare il modo in cui siete posizionati.

Come fate a sapere in quale punto dello spazio si trovano i vostri piedi e le vostre braccia, qual è l'inclinazione della testa, la curvatura della colonna vertebrale?

Lo sapete perché in tutto il corpo sono presenti nervi sensori dotati di recettori specializzati nella registrazione della tensione muscolare, dello stiramento dei tendini, della compressione delle articolazioni e della posizione della testa in rapporto alla spinta della forza di gravità. Questi sensori sono chiamati propriocettori (autorecettori) ed è a essi che dobbiamo le nostre percezioni cinestetiche. I propriocettori sono indispensabili per la coordinazione dei movimenti e a tale scopo inviano una sequenza ininterrotta di dati al sistema nervoso centrale che ne effettua l'interpretazione e ne elabora la risposta.

I propriocettori si trovano nei muscoli scheletrici, nei tendini e in prossimità delle articolazioni, come pure nell'orecchio interno. I fusi neuromuscolari ci informano sulla lunghezza del muscolo, i corpuscoli del Golgi nei tendini individuano la forza muscolare e la trazione esercitata sui tendini, i recettori articolari registrano la compressione nelle articolazioni, e le macule e le creste dell'orecchio interno ci consentono di percepire la condizione di equilibrio. I recettori devono trasformare uno stimolo proveniente dall'ambiente esterno in un impulso nervoso che viene inviato a una

determinata regione del midollo spinale o del cervello, dove potrà essere trasformato in una sensazione.

La corteccia somatosensoriale del cervello possiede una mappa precisa contenente tutte le informazioni sensoriali provenienti da tutte le parti del corpo e, in collaborazione con il cervelletto e il tronco cerebrale, è in grado di conservare un'immagine costante e complessiva della posizione del corpo nello spazio. Il cervelletto in particolare è responsabile della costante coordinazione e correzione dell'atteggiamento posturale, del movimento e del tono muscolare. Inoltre, cosa ancora più affascinante, esso conserva l'immagine del punto in cui ci trovavamo un attimo prima, di dove ci troviamo al momento attuale e la proietta nella direzione in cui ci sposteremo. Avete presente la sensazione che vi spinge a protendere verso un gradino che non c'è? In questo caso la proiezione del vostro cervello è diversa dalla realtà.

Perché il corpo mantiene contrazioni inutili, dispendiose e che ostacolano il movimento?

A parte patologie congenite che non vengono prese in considerazione in questo lavoro, in tutti gli altri casi il motivo per cui il corpo sceglie di mantenere contratture inefficaci dal punto di vista della gravità e del movimento è da ricercare nel fatto che s'instaura a livello del sistema nervoso centrale un meccanismo di difesa, una sorta di controllo superiore, che dà istruzioni che contraddicono gli impulsi provenienti dai centri antigravitari (che in un corpo con una postura naturale dovrebbero essere gli unici impulsi che definiscono la nostra postura). Queste contrazioni muscolari alla lunga diventano una parte di corpo dura e insensibile, molto dispendiosa in termini energetici perché il muscolo contratto continua a bruciare ossigeno e zucchero per mantenersi tale.

Per quale motivo uno o più muscoli restano permanentemente contratti?

Le ragioni sono tre:

- 1) L'origine organica: l'organo sottostante al muscolo sta soffrendo per ragioni che possono essere diverse, ne consegue che il muscolo si contrae per aumentare il calore nella zona e per proteggerla.
- 2) L'origine psicosomatica: l'organismo si contrae per non sentire sensazioni sgradevoli (ad es. l'ansia, la tristezza) e quindi si contrae ripiegandosi su se stesso.

3) L'origine energetica: energie cosmopatogene perverse penetrano nell'organismo, si contraggono gli strati muscolari più superficiali.

Ad esempio, ognuno di noi sa bene quanto un freddo improvviso e fuori stagione ci faccia contrarre.

In questo lavoro si approfondisce l'origine psicosomatica con un cenno all'origine organica.

L'origine psicosomatica

Lo stato d'animo si riflette nella postura

Se si cerca il termine postura su Wikipedia si scopre che:

“la postura, dal latino POSITURA (lett. posizione) descrive la posizione del corpo nello spazio e la relativa relazione tra i suoi segmenti corporei” e che “la corretta postura può definirsi sinteticamente come la *deformazione coerente della gravità*, in altre parole la corretta postura è la posizione più idonea del nostro corpo nello spazio per attuare le funzioni antigravitarie con il minor dispendio energetico sia in deambulazione che in stazionamento.”

Quando si parla di postura quindi si fa riferimento al nostro sistema corporeo e a come questo reagisce alla forza di gravità. Rappresenta in altre parole come ci relazioniamo con l'ambiente circostante: se questo rapporto è equilibrato, se si compensa bene la forza di gravità, si avrà una postura efficace che permetterà di compiere tutti i movimenti possibili con facilità.

Questa definizione di postura, formalmente ineccepibile, potrebbe essere tradotta con un linguaggio più discorsivo e informale come “l'atteggiamento con cui ci mettiamo lì, con cui stiamo al mondo, attraverso il quale ci relazioniamo”.

Siamo rigidi e contratti come dei pali o molli come calzini? Camminiamo velocemente con la testa che avanza oltre i piedi oppure abbiamo

un'andatura flemmatica con la testa indietro? Quando ci sediamo, ci appoggiamo solo sul bordo della sedia riproducendo la postura ideale per farci lavare la testa dal parrucchiere oppure occupiamo bene tutta la seduta? Ci sediamo su una sedia troppo bassa per noi e ci ritroviamo con la linea delle ginocchia più alta rispetto a quella delle anche creando così una retroversione del bacino e annullando la lordosi delle lombari? Accavalliamo le gambe sempre nello stesso modo?

Tutti questi aspetti sono importanti dal punto di vista fisico per evitare problematiche varie. Ad esempio, se anziché sedermi correttamente mi sdraio sulla sedia sarà probabile che mi venga il mal di schiena. Tuttavia quello che più mi interessa evidenziare è che la postura rispecchia fedelmente lo stato d'animo della persona a cui appartiene. E' un'esperienza comune a tutti noi intuire immediatamente se una persona è triste, felice o arrabbiata solo dalla sua dinamica corporea. Perché? Perché istintivamente sappiamo che quando si prova un determinato sentimento si adotta una forma ben precisa. Ad esempio se sono triste, mi chiudo anche fisicamente, le spalle s'incurvano e la testa si abbassa. E infatti nel linguaggio comune si usa l'espressione "chiudersi in se stessi".

Se il corpo è ripiegato anche la mente sarà ripiegata.

Queste teorie iniziano ad essere convalidate anche dalla ricerca scientifica. Recentemente i ricercatori hanno scoperto che un



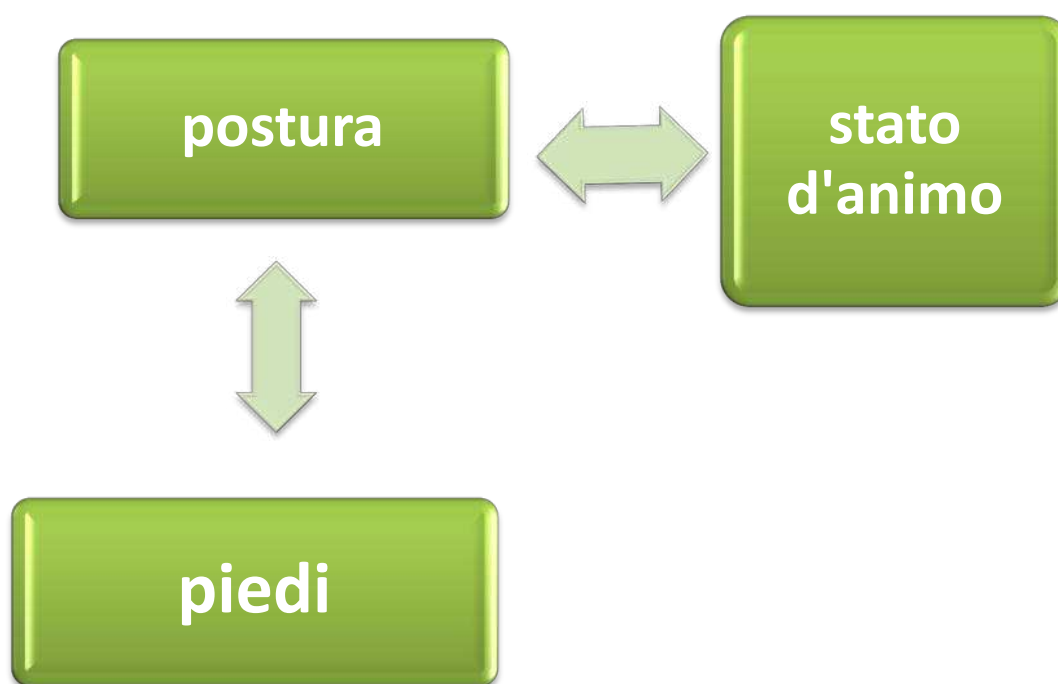
neurotrasmettitore chiamato imipramina viene prodotto in eccesso dal cervello nelle persone depresse e che ci sono dei recettori di questa sostanza non solo sulle cellule cerebrali ma anche su quelle della pelle. Perché mai la pelle dovrebbe creare recettori per una molecola mentale? Questa sorprendente scoperta dimostra che quando una persona è triste o depressa lo è dappertutto: ha un cervello triste, una pelle triste, un fegato triste, ect. Quando si è tristi quindi tutto il nostro sistema è pervaso da tristezza.

E la postura influenza lo stato d'animo

Individuare lo stato d'animo di una persona dal suo atteggiamento posturale è un'esperienza che appartiene a tutti. Quello che è meno comune però è la consapevolezza di quanto l'adottare una determinata postura possa influire sui nostri sentimenti. Questo principio era noto in passato, tant'è vero che la disciplina dell'Hatha Yoga si basa sulle asana (posture) come mezzo per influenzare la mente e attenuare le sue distorsioni. Questa è una prospettiva preziosa per chi lavora attraverso i piedi. Se, come abbiamo visto, lo stato d'animo influenza la postura e la postura si riflette sui piedi, come l'esempio del basculamento del bacino, la cui proiezione determina il cavismo o piattismo del piede, allora il ruolo del riflessologo diventa di primaria importanza. Attraverso la stimolazione della pianta del piede che è ricchissima di terminazioni nervose, circa 27.000, ed

è una sorta di lettore ad altissima precisione di tutti i nostri movimenti, possiamo influenzare la postura e quindi le emozioni o le sensazioni della persona.

Una volta una ragazza che ho avuto l'occasione di trattare, mi disse che le era capitata una cosa strana: nell'appartamento di fianco al suo avevano iniziato a lavorare di sabato mattina mentre lei dormiva; se fosse successo prima del trattamento era sicura che si sarebbe arrabbiata restando nervosa tutto il giorno, invece quel giorno si era fatta una bella risata.



Ci si contrae per non sentire emozioni sgradevoli

Nell'origine psicosomatica, come s'è detto, l'organismo si contrae per non sentire sensazioni sgradevoli. In altre parole **fasce muscolari contratte hanno la funzione di non farci sentire emozioni sgradevoli e solitamente iniziano ad instaurarsi a partire dall'infanzia.**

Ad esempio, se il bambino intuisce che il contesto familiare in cui è inserito non accetta le sue espressioni di collera o pianto, tenderà a contrarre la muscolatura volontaria che gli permette di evitare l'espressione non accettata dal contesto sociale. L'impulso di piangere si reprime contraendo la muscolatura adiacente alla mandibola. Crescendo questa contrazione diventerà stabile e coinvolgerà anche la muscolatura profonda permettendo all'adulto di non sentire neanche più il sentimento in questione.

Da bambini quindi quando ci si trova davanti a situazioni troppo impegnative si reagisce a questo stress contraendosi, eliminando la percezione fisica (sensazioni) e psichica (sentimenti ed emozioni) legata a quella risposta ambientale. Per eliminare questa percezione abbiamo inscritto nel corpo delle tensioni psicosomatiche che richiedono energia per essere mantenute. Si pensi alla gobba della rabbia, al collasso della depressione e al rannicchiarsi della paura. Sebbene molto diverse tra loro queste posture hanno in comune una contrazione della muscolatura anteriore del corpo, che ha due funzioni: da un lato **proteggere il ventre**, che nel uomo è fortemente esposto a differenza dei quadrupedi, dall'altro ricorda la posizione fetale.

In realtà tutto è riconducibile alla reazione che scatena nell'organismo una situazione stressante: l'animale di fronte al pericolo può fare solo due cose, lottare o fuggire. In entrambi i casi la prima reazione allo stimolo che incute spavento è una **violenta contrazione di tutti i muscoli flessori**, specialmente di quelli della regione addominale, e un arresto del respiro, subito seguiti da tutta una serie di perturbazioni vasomotorie, come l'accelerazione del polso, la sudorazione, fino ad arrivare alla minzione e alla defecazione (riconducibili a una scarica di adrenalina).

La contrazione dei flessori inibisce i loro antagonisti, i muscoli estensori o antigravitari: perciò l'animale non si muove finché non è terminata questa prima reazione.

Questa situazione nell'uomo fa abbassare la testa, lo fa rattrappire, gli fa piegare le ginocchia e arrestare il respiro. Gli arti vengono così portati più vicino al corpo, davanti alle parti molli e prive di protezione: i testicoli, la gola e i visceri. Questo atteggiamento offre la miglior



protezione possibile e infonde un senso di sicurezza. Le contrazioni dei flessori se mantenute servono a ripristinare uno stato di calma. Gli stimoli che in questo atteggiamento rannicchiato giungono al sistema nervoso centrale dai visceri e dai muscoli corrispondono a senso di sicurezza, rallentamento del polso e ripristino della circolazione normale. Quando tutte

le grandi articolazioni sono flesse aumenta considerevolmente la resistenza alla circolazione e quindi il polso rallenta.

E' molto facile trovare questo schema corporeo, caratterizzato dalla rigidità degli estensori, nelle persone più introversive: la testa o le articolazioni dell'anca sporgono in avanti più del normale e la persona gira su se stessa con movimenti indiretti e tortuosi e non nel modo più semplice e diretto. Questo atteggiamento si rispecchierà non solo nel movimento ma anche nella vita di tutti i giorni, è facile che la persona non abbia una modalità di relazione chiara e trasparente ma cerchi sempre un compromesso per risolvere le cose.

Col tempo la sensazione di benessere determinata dalla contrazione dei flessori e dall'inibizione degli estensori che impedisce di sentire l'ansia si stabilizza e diventa cronica ed abituale e finisce per influenzare l'intero carattere. Gli estensori parzialmente inibiti s'indeboliscono, l'articolazione dell'anca si flette e il capo sporge in avanti.

Questa contrazione tuttavia è riscontrabile quando l'individuo è in posizione eretta, da sdraiato senza la necessità di dover contrastare la forza di gravità la situazione si inverte. Sul lettino ho riscontrato spesso casi di iperestensione dei piedi dettati da una contrazione della muscolatura posteriore che viene compensata dalla funzione dell'orecchio interno nel momento in cui la persona assume la posizione eretta.

Sospensione del respiro

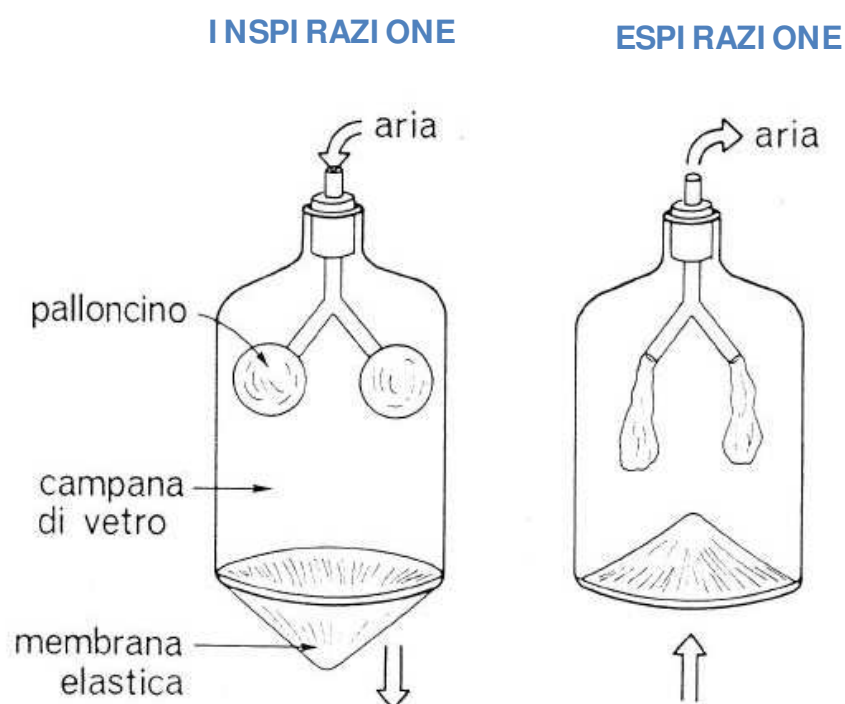
Uno dei meccanismi che il corpo mette in atto quando si sente minacciato è l'arresto del respiro. Come sappiamo il respiro è indispensabile alla vita umana e questa situazione dovrebbe essere momentanea ma se dovesse diventare cronica determinerebbe il blocco del diaframma.

Dal punto di vista anatomico, cuore e polmoni sono circondati da coste mobili che, mediante articolazioni, si congiungono allo sterno nella parte anteriore del corpo e ai processi trasversi di ciascuna delle vertebre toraciche nella parte posteriore. Lo sterno protegge il cuore da eventuali urti. Le coste mobili circondano i polmoni e partecipano alla funzione respiratoria.

Due strati di muscoli intercostali si incrociano fra ciascuna costola e facilitano la respirazione, sollevando le costole inferiori per accrescere il volume interno della cavità toracica durante l'inspirazione e spingendo le costole l'una contro l'altra per ridurre il volume durante l'espiazione. Questi muscoli, tuttavia, partecipano solo per il 10% alla funzione respiratoria, il restante 90% è determinato dal diaframma che è una guaina tendinea a forma di cupola che si inarca verso l'alto, dentro il torace, come la gigantesca cappella di un fungo. Esso è composto sia da fibre muscolari contrattili sia da resistente tessuto connettivo tendineo, è ciò che gli permette di essere sensibile allo stiramento e di mantenere allo stesso tempo inalterata la propria forma. Il diaframma si attacca attorno alla circonferenza inferiore delle ultime sei costole, collegando colonna

vertebrale, costole e processo xifoideo dello sterno lungo il piano trasversale del corpo e creando una chiusura ermetica.

Quando espiriamo si crea nel torace una pressione negativa che richiama il diaframma verso l'alto. Quando questa pressione arriva al suo massimo il diaframma si abbassa e l'aria di conseguenza entra nei polmoni attraverso le vie aeree.



Osservate i bambini, sanno tutti respirare profondamente, non potrebbero succhiare il latte con quella forza dal seno della madre, se non respirassero profondamente. Ma poi, i traumi dell'infanzia bloccano il diaframma, il bambino così blocca il dolore, la rabbia che non potrebbe reggere, essendo troppo piccolo. E adesso, da adulti, tratteniamo le emozioni perché nel

sociale dobbiamo essere forti, e chi mostra dolore è considerato debole, chi mostra la propria rabbia ancora più debole.

Nella maggior parte dei casi, una postura inefficace per una problematica psicosomatica presenterà una contrazione del diaframma, lavoreremo quindi la relativa area riflessa con la manovra a gancio: dando le spalle alla persona stesa sul lettino, con la mano dx aggancio sul suo piede sn, uno dopo l'altro gli spazi infraossei delle teste metatarsali distali. Si ripete poi sull'altro lato.

Dopo questo lavoro, solitamente doloroso, chiederemo alla persona di portare l'attenzione al respiro. Dopo un paio di minuti di osservazione neutra gli chiederemo di:

- 1) espirare immaginando che i polmoni siano delle spugne da strizzare
(contare fino a 5)
- 2) rimanere a polmoni vuoti (contare fino a 5)
- 3) inspirare partendo dal ventre e riempiendo tutto il torace lentamente
(contare fino a 5)
- 4) rimanere a polmoni pieni (contare fino a 5)

da ripetere almeno 3/4 volte.

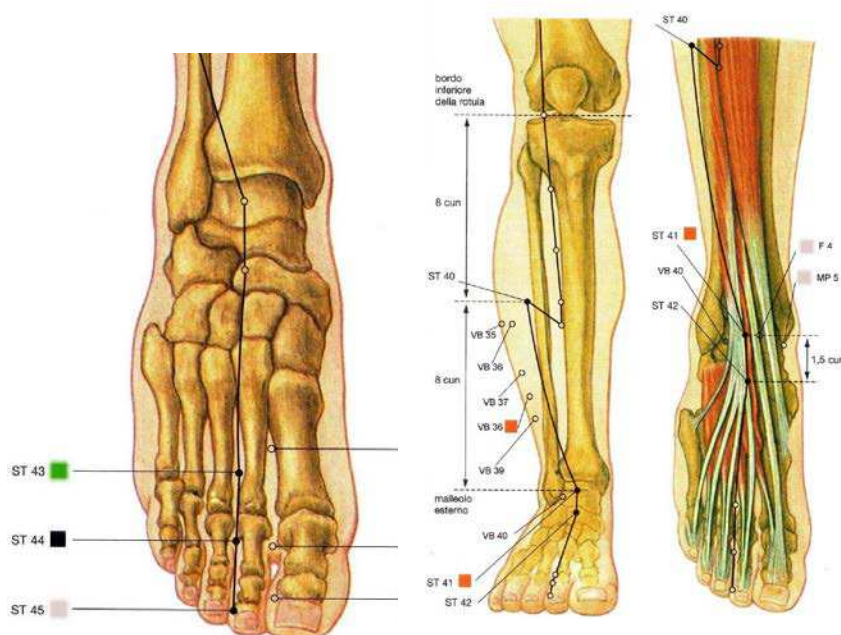
Un altro consiglio che possiamo dare è l'esercizio del tubicino: prendere un tubicino del diametro di 2/3 millimetri e lungo un metro, riempire una bottiglia d'acqua e soffiarsi dentro attraverso il tubicino. La persona sarà costretta a espirare a lungo e lentamente allenando così i polmoni che col tempo si rafforzano.

Zu Yang Ming Wei Jing

Non è mia intenzione approfondire in questa tesi l'analisi energetica ma non posso esimermi dall'accennare che per le problematiche di tipo psicosomatico il meridiano più interessante è lo Zu Yang Ming: l'unico meridiano yang posto anteriormente. Essendo dotato di molta energia e molto sangue non solo porta l'energia verso il basso come tutti meridiani yang ma anche verso l'interno.

Il trattamento di Zu Yang Ming aiuta pertanto coloro che hanno avuto traumi psichici e che hanno la tendenza a far permanere la weiqi in superficie, a rientrare in profondità.

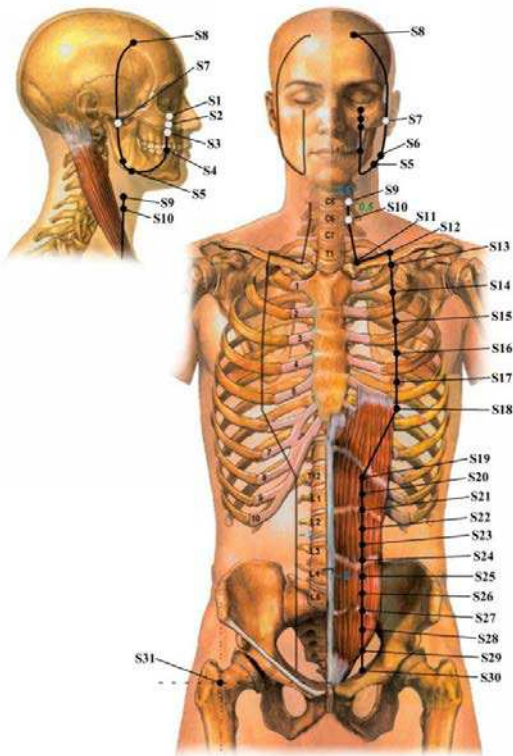
Il suo percorso inoltre ricorda la linea superficiale frontale dei meridiani miofasciali che, come abbiamo visto parlando di come lo stress determina la contrazione dei muscoli flessori, è quella che maggiormente interessa in caso di atteggiamenti posturali di chiusura.



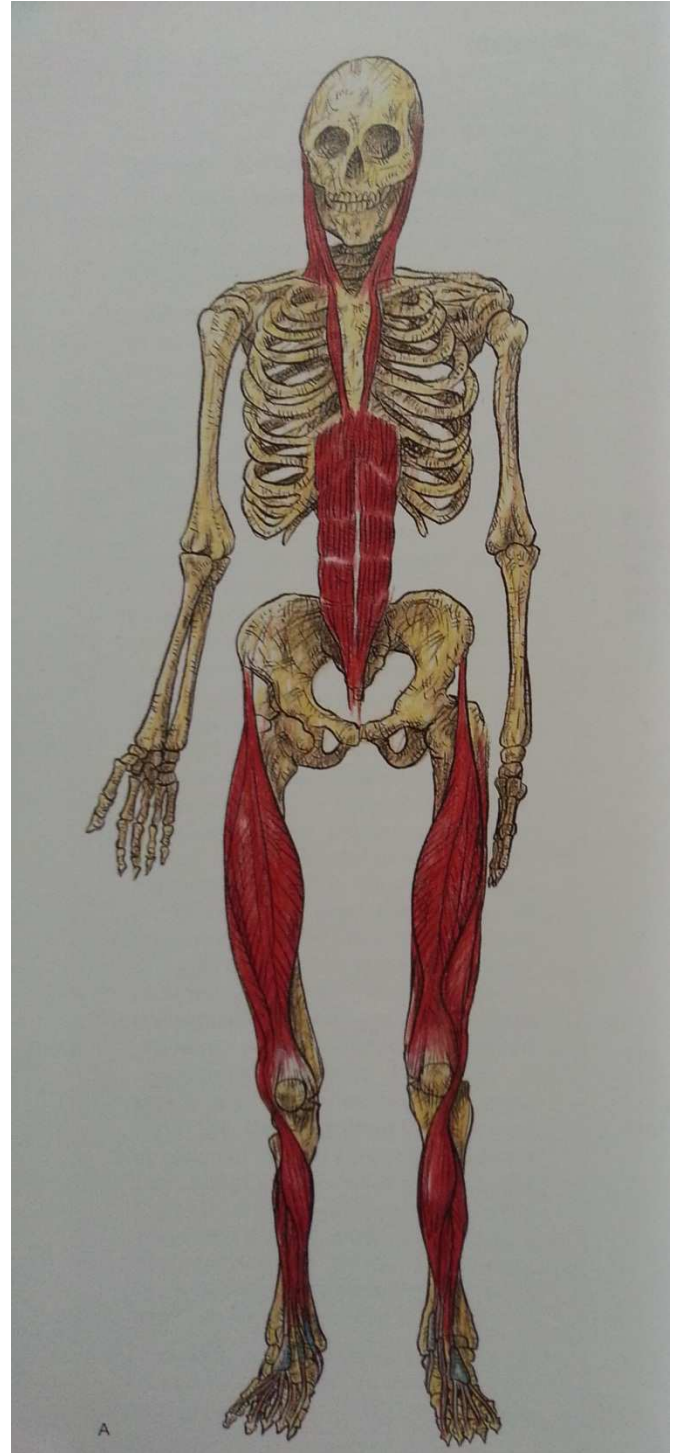
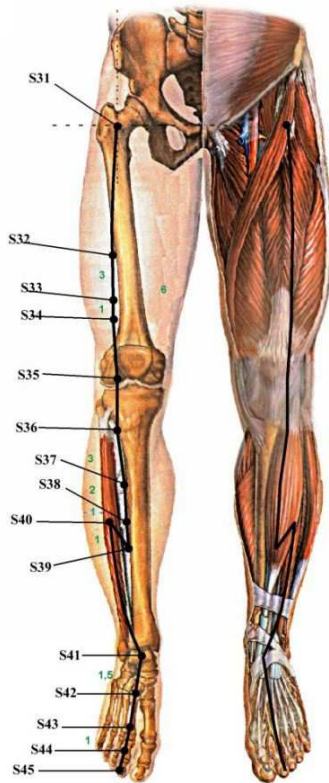
ZU YANG MI NG

LSF – LI NEA
SUPERFI CI ALE FRONTALE

Tav.4 - IL CANALE DELLO STOMACO



Tav. 5 - IL CANALE DELLO STOMACO

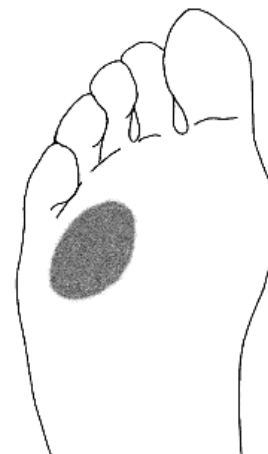


Un cenno all'origine organica

I muscoli si contraggono in relazione alla sofferenza degli organi sottostanti

Uno stile di vita non salutare può condurre alla sofferenza di un organo: ad esempio, un' alimentazione eccessiva e squilibrata può portare a un ingrossamento del fegato, il fumo eccessivo o vivere in ambienti inquinati causerà una sofferenza ai polmoni. “Se mangio, fumo, bevo e stravizio, la problematica è organica”, direbbe Alfredo.

Una sofferenza yang del fegato, causata da un'alimentazione scorretta, determinerà infatti una contrazione del muscolo soprastante, il gran dorsale, che a sua volta provocherà l'accorciamento della catena muscolare laterale interna. Il piede, per garantire l'appoggio senza adottare un'andatura claudicante, supinerà estendendosi e alla lunga si manifesterà una callosità sull'epifisi distale del IV metatarso piede dx (il lato del fegato) ma a lungo andare lo stesso processo interesserà anche il lato sn.



Callosità area
riflessa del fegato

Nel mio caso ad esempio, episodi ricorrenti di rinite hanno ridotto la capacità respiratoria e col tempo i polmoni, costantemente ipoventilati hanno cominciato a soffrire. Dal punto di vista posturale, se i polmoni non sufficientemente areati sono meno espansi rispetto alla loro capacità e quindi la cassa toracica collassa su se stessa determinando una postura eretta inclinata in avanti.

Come riscontro sul piede presento:

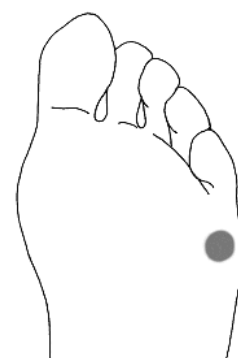
solco polmonare su entrambi i piedi,
rappresentativo di un vuoto polmonare
e **callosità nell'area riflessa del cavo ascellare**.

Quest'ultima in particolare significa che i linfonodi della stazione linfonodale del cavo ascellare sinistro si sono attivati per difendere, nel mio caso, gli apici dei polmoni (potrebbero tuttavia attivarsi per una problematica alla mammella o all'articolazione della spalla).

In questi casi non si tratta di problematiche emozionali, anche se potrebbero essere alla base dell'adozione di uno stile di vita scorretto. Ad esempio, mangio o fumo in modo compulsivo per soffocare l'ansia. Davanti a una problematica di questo tipo potrò approfondire e verificare se ci sono delle tematiche legate a uno squilibrio emozionale ma è bene che la persona percepisca l'importanza di cambiare stile di vita.



Solco area riflessa
trachea/ polmoni



Callosità area riflessa
cavo ascellare

Come il trattamento riflessologico ZU influenza la relazione tra postura ed emozioni

Nel capitolo sull'evoluzione posturale s'è visto che il piede riflette gli atteggiamenti posturali sedimentati nel corpo e che questi sono originati da contratture muscolari derivanti da problematiche di origine organica, psicosomatica o energetica.

Il piede è uno strumento meraviglioso ed estremamente prezioso non solo perché riflette un eventuale squilibrio che si sta verificando nel corpo ma anche perché ci permette di conoscere l'origine di quella problematica e, di conseguenza, la strategia da adottare per il ripristino dell'equilibrio psicofisico.

Vedremo di seguito alcuni tra gli indicatori più significativi che ci permettono di classificare l'origine di una problematica. Quanto più questa lettura sarà esatta tanto più il nostro massaggio sarà efficace, determinando tutta una serie di riposte da parte dell'organismo che gli permetteranno di ritrovare l'equilibrio mentale, posturale ed emotivo.

Come Reflessologi Zu abbiamo, quindi, la possibilità e la responsabilità di distinguere la patologia sulla base della sua origine. Ciò conferisce **profondità** alla lettura del piede, mettendoci in grado di modulare i nostri trattamenti sulla base della reale origine del disequilibrio.

Lettura del piede: alcuni indicatori

Organica, psicosomatica o energetica?

Se la pianta del piede presenta callosità diffuse, gonfiori, aree riflesse particolarmente dolorose, l'origine del disagio è di origine organica. Viceversa, se la pianta appare liscia, morbida, senza callosità, le aree riflesse non risultano essere eccessivamente dolenti mentre le dita presentano alterazioni particolari (a martello, a uncino, ingrossate, accartocciate, ect.) la problematica è di origine psicosomatica. In quest'ultima fattispecie, i piedi solitamente presentano, a livello dorsale, anche tendini tesi e in rilievo, sintomatici di una problematica energetica. Appare quindi evidente come la distinzione tra origine psicosomatica ed energetica sia molto sottile; nella pratica non ho mai trovato un caso che fosse classificabile come esclusivamente energetico o psicosomatico.

Nella foto seguente, ad esempio, si vede bene come l'origine della problematica sia tanto psicosomatica (dita a martello) quanto energetica (tendini in rilievo).



In questo caso sarà inutile fare considerazioni sullo stile di vita, spesso queste persone seguono già un regime abbastanza salutare. Quante volte ci sarà capitato di sentire persone che si lamentano perché non mangiano niente e nonostante ciò non digeriscono? Spesso dicono “non digerisco neanche l’aria”. Questa affermazione ci fa capire, insieme all’analisi del piede, che la problematica non è organica e che sarà inutile e controproducente consigliare un’alimentazione più sana e leggera. Ci concentreremo invece sul trattamento dei punti dei meridiani energetici.

Continuando l’approfondimento sull’origine psicosomatica del malessere vediamo ora che interpretazione possiamo dare delle principali alterazioni delle dita. Le dita infatti sono la parte del piede che subisce maggiori alterazioni nel caso di problematica di origine psicosomatica.

Dita a martello o a uncino?

Se il dito è a martello, dal punto di vista anatomico, significa che il tendine del muscolo flessore è ceduto e di conseguenza l'articolazione falange-falanga è più rigida. Questa rigidità non è limitata a una problematica anatomica ma, dato che l'articolazione falange-falanga corrisponde alla relazione che l'uomo ha con la terra, con gli aspetti più materiali della realtà, la persona che presenta questo tipo di alterazione ha delle difficoltà con la parte più fisica, materiale, quotidiana del suo essere. Questa lettura dovrà poi essere contestualizzata all'interno del percorso e del movimento al quale il meridiano appartiene. Ad esempio, se la persona presenta il melleo o il trillo (2^a e 3^a dito) a martello il meridiano interessato è Zu Yang Ming e il movimento coinvolto è la Terra.

Un dito a uncino presenta una deformazione di tipo artrosico che determina una callosità sull'articolazione falanga/falangetta. La persona manifesta delle problematiche inerenti al rapporto uomo/cielo, cioè alla regione dal diaframma in su e a tutto ciò che corrisponde al cielo, al mentale, allo shen, alla spiritualità.



Dito a martello



Dito a uncino

Piede destro o sinistro?

Un'altra considerazione riguarda il lato del corpo che presenta l'alterazione. Quanto è situato sul lato sinistro del corpo, in termini di muscolatura volontaria, è governato dall'emisfero cerebrale destro che gestisce le funzioni inerenti la sfera affettiva; invece l'emisfero cerebrale sinistro regola le funzioni della parte destra del corpo, razionale, computerizzatrice.

Prendiamo per esempio il caso abbastanza comune di un mellece e un trillo a martello sul **piede sinistro**: nel volume di Morfologia si legge "indicano una limitazione, un irrigidimento, nella riflessione sulla sfera affettiva del rapporto con il quotidiano." Cosa significa?

Le dita a martello indicano, come abbiamo appena visto, una rigidità nel relazionarsi con gli aspetti più pratici, quelli che riguardano la vita di tutti i giorni; queste alterazioni si trovano sul piede sinistro che è governato dall'emisfero destro, legato all'intuito, all'emotività. Quindi la difficoltà di gestire il tran tran quotidiano si presenta nella sfera sentimentale, affettiva. Ecco spiegata la frase di Alfredo: la persona che presenta questa alterazione farà fatica a concretizzare idee, pensieri sviluppati dall'emisfero destro, riguardanti quindi la sfera affettiva. Esemplicando si può pensare all'innamorato che non riesce ad esprimere il suo amore. Mentre la persona che si nega l'opportunità d'innamorarsi avrà le dita a uncino sul piede sinistro perché non accetta neanche l'idea di affidarsi a qualcun altro.

Per contro, interpreteremo un mellece e trillice a martello sul **piede destro** come l'impossibilità, non a visualizzare o ideare, ma a realizzare situazioni che riguardano la sfera razionale, il lavoro ad esempio. Chi ha le dita a uncino sul piede destro, invece, ha un disagio o un blocco nel progettare cose che riguardano la quotidianità.

In tutti questi casi, dato che il meridiano che arriva a queste dita è lo Zu Yang Ming che appartiene al Movimento Terra legato all'emozione della Riflessione, il soggetto tenderà a rimuginare sulle cose.

Piani d'inclinazione

Informazioni precise ci vengono anche dall'osservazione dei piani d'inclinazione. E' una delle prime cose che osserviamo quando la persona si sdraia sul lettino perché ci permette di sapere quali catene muscolari sono maggiormente contratte. Ad esempio, se i piedi sono iperestesi la contrazione principale interessa la fascia muscolare posteriore, che corrisponde al percorso dello Zu Tai Yang.

Tuttavia bisogna fare una precisazione: le contrazioni che la persona presenta da sdraiata non sono le stesse di quando è in posizione eretta perché da sdraiati il corpo non è in relazione con la forza di gravità. Mentre quando si è in posizione eretta, il centro dell'equilibrio, che come già detto è localizzato nell'orecchio interno, compenserà le contrazioni principali. Ne consegue che la catena muscolare principalmente contratta si decontrarrà mentre la catena antagonista si contrarrà. Questo meccanismo compensativo permette di mantenere il corpo in equilibrio.

Nella foto a pag. 36 la retrazione dei tendini che sollevano le dita conferendo loro la caratteristica forma a martello mostra che la catena muscolare anteriore è contratta quando la persona si alza dal lettino, mentre la contrattura principale è a livello della catena muscolare posteriore (visibile dall'iperestensione dei piedi) che viene compensata quando la persona si trova in posizione eretta. In altre parole quando la persona si alza in piedi, per mantenersi in equilibrio ed evitare di essere troppo sbilanciata indietro, decontrae la catena muscolare posteriore e contrae

quella anteriore. Apparirà quindi col torace leggermente flesso in avanti, in una postura chiusa che come abbiamo visto ha il vantaggio di farci sentire protetti.

Non si deve dimenticare inoltre che la catena muscolare posteriore è interessata dal percorso dello Zu Tai Yang, meridiano legato al movimento Acqua e all'emozione Paura, possiamo ipotizzare che lo squilibrio sia dovuto a una cattiva gestione dell'ansia che rende difficile la realizzazione di pensieri e di idee sia nella sfera emotiva che razionale (la persona presentava dita a martello sia a dx che a sn).

Per completezza, la persona del caso preso in esame ha confermato la lettura esposta.

Per concludere

Attraverso questo lavoro ho cercato di mettere per iscritto parte della mia esperienza sia come ricercatrice di un mio equilibrio che come Reflessologa Zu.

Spero di essere riuscita a dare un'idea di quanto il corpo possa comunicare.

Il piede in particolare racconta un sacco di cose che non sempre siamo in grado di raccogliere in modo consapevole.

L'arte del riflessologo Zu è ascoltarlo, semplicemente.

In silenzio.

Bibliografia

In generale ho preparato questo lavoro basandomi su tutti i libri di Alfredo e i preziosissimi appunti delle lezioni degli insegnanti dello Zu Center: Alfredo Esposito Baldassarre, Aurelio Pisoni, Marilla Buratti e Luciana Colangelo.

In particolare:

- A. E. Baldassarre, Reflessologia ZU vol.I - Via d'iniziazione al Tao, Ed. Zu Center
- A. E. Baldassarre, Reflessologia Zu vol. II – Morfologia, Ed. Zu Center
- A. E. Baldassarre, Reflessologia Zu III – Energetica, Ed. Zu Center
- A. E. Baldassarre, Semeiotica generale, Ed. Zu Center
- A. E. Baldassarre, Ho la cervicale, Ed. Zu Center
- Moshe Feldenkrais, Il corpo e il comportamento maturo, Astrolabio
- Andrea Olsen, Anatomia esperienziale, Ed. Red
- Alexander Lowen, Bioenergetica, Feltrinelli
- L. Marchino e M. Mizrahil, Il corpo non mente, Sperling Paperback
- Thomas W. Myers, Meridiani Miofasciali, Tecniche nuove
- F. Bottalo e R. Brotzu, Fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese, Xenia
- G. Maciocia, I fondamenti della medicina cinese, Elsevier Masson
- Deepak Chopra, Guarirsi da dentro, Sperling Paperback

Grazie!

Ringrazio di cuore Alfredo, Aurelio, Marilla e Luciana per avermi iniziato a questa nobilissima arte. Insieme a loro ringrazio anche Davide, Deborah, Renzo e Carmen e tutti i miei compagni di corso.

Ringrazio con tutta me stessa Marco Negri e l'Associazione Zero, senza i quali non saprei cos'è il silenzio e non sarei quella che sono oggi.

Ringrazio Marco Ramon Vitali, compagnomaestro di vita, che mi accompagna con pazienza ed entusiasmo in tutte le mie scoperte e stravaganze.

Ringrazio Bruno Brugnoli e l'Associazione Shobuaiki con i quali sto scoprendo il ki.

Ringrazio Giorgio Milanese, che tra un aperitivo e l'altro mi ha fatto conoscere Lowen e la bioenergetica.

Ringrazio le mie preziose amiche-colleghe, Alessandra, Paola ed Elena che ascoltano i principi della MTC mangiando piadine all'Isola...e li capiscono!

Ringrazio tutti voi, che offrendomi i vostri piedi e le vostre emozioni mi accompagnate in questo viaggio un po' strano.