



CAPSULITE ADESIVA:
ANALISI E INTERPRETAZIONE SECONDO LA
MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Numero Matricola
0286

Candidata:
Tiziana Natali

Relatore:
Roberto Poli

INDICE

INTRODUZIONE	1
CAPITOLO 1: CAPSULITE ADESIVA	3
1.1. La patologia	3
1.1.1. <i>Le fasi della capsulite adesiva</i>	4
1.1.2 <i>Trattamenti per la capsulite adesiva</i>	4
1.2. La mia esperienza personale: l'integrazione delle discipline naturopatiche nel percorso di guarigione	5
CAPITOLO 2: LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE	9
2.1 Storia e fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese	9
2.1.1. <i>Approfondimento storico e culturale</i>	9
2.1.2 <i>Il tao e le sue forze: Yin e Yang</i>	10
2.2 La visione energetica dell'essere umano	11
2.2.1 <i>Yin e Yang nella fisiologia</i>	11
2.3.1. <i>Interpretazione della teoria dei cinque movimenti</i>	12
2.4 L'interpretazione del dolore secondo la Medicina Tradizionale Cinese ... 16	
2.4.1 <i>Il dolore e le tre forme di Qi: Wei, Ying e Yuan</i>	16
2.4.2. <i>Le Sindromi Bi o Pei</i>	19
CAPITOLO 3: IL SISTEMA DEI MERIDIANI LUO E DEI MERIDIANI TENDINO MUSCOLARI	21
3.1 I meridiani delle spalle	22
CAPITOLO 4: LA SPALLA CHE SI FERMA - LETTURA SECONDO I CINQUE MOVIMENTI	29
4.1 Punti di agopuntura e Rimedi Energetici per ogni Movimento	31
CAPITOLO 5: SIMBOLOGIA DELLE SPALLE	33
5.1 Simbologia delle spalle secondo la psicosomatica	35
5.1.1 <i>Tipologie psicosomatiche delle spalle</i>	37
5.2 La psicosomatica del respiro: la respirazione naturale e fisiologica per il ben-essere della persona	39
CAPITOLO 6 : I CHAKRA LA RETE ENERGETICA TRA CORPO, EMOZIONI, SPIRITO	44
6.1. Origini e significato dei chakra	45
6.2 Il dolore alla spalla dal punto di vista energetico	46
CAPITOLO 7: DALLE ENERGIE ALLE EMOZIONI "IL SOSTEGNO DEI FIORI DI BACH	47
7.1 I Fiori di Bach e i sette grandi stati emotivi	48
7.2. I Fiori di Bach per dolori articolari e tensioni	50
7.3 Fiori di Bach specifici per la spalla congelata	51

CAPITOLO 8 : FITOTERAPIA LA FORZA CURATIVA DELLE PIANTE.....	52
CAPITOLO 9: OLIGOELEMENTI CATALITICI E CAPSULITE ADESIVA..	55
9.1 Azione degli oligoelementi nel corpo umano.....	56
9.2 Le Diatesi secondo Ménétrier.....	56
<i>9.2.1 Sindromi da Disadattamento.....</i>	<i>60</i>
9.3 Oligoelementi e il loro ruolo nelle disfunzioni croniche.....	62
<i>9.3.1 Gli Oligoelementi utili per la capsulite adesiva.....</i>	<i>62</i>
<i>9.3.2 Collegamento degli oligoelementi con la Medicina Tradizionale Cinese</i>	<i>63</i>
CAPITOLO 10 : RIFLESSOLOGIA PLANTARE UN APPROCCIO	
INTEGRATO AL BENESSERE.....	65
10.1 Osservazione dei miei piedi.....	67
10.2 Il significato energetico della riflessologia nella capsulite adesiva.....	71
<i>10.2.1 I Meridiani dei piedi.....</i>	<i>71</i>
10.3 Valutazione e impostazione del Trattamento riflessologico.....	72
CONCLUSIONI.....	81
RINGRAZIAMENTI.....	82
SITOGRAFIA.....	83
BIBLIOGRAFIA.....	85

INTRODUZIONE

In questa breve introduzione desidero raccontare il motivo per cui ho scelto di approfondire questa patologia, che ha rappresentato per me un vero e proprio punto di svolta, un “risveglio”.

Mi sono chiesta più volte: “Perché devo arrivare ad ammalarmi per capire che forse sto sbagliando direzione?”.

Ricordo che, in quel periodo, mi trovavo in una fase statica della mia vita, bloccata in una sorta di “comfort zone” che però non mi dava più serenità.

Non avevo una direzione chiara, soprattutto dal punto di vista lavorativo. Mi sentivo appesantita dal ruolo di consulente cosmetica: un lavoro che, da un lato, mi piaceva e mi dava soddisfazione, ma che dall’altro era diventato molto impegnativo e logorante.

A tutto questo si aggiungevano le incombenze familiari e la necessità di essere di supporto alla mia famiglia, soprattutto a causa della malattia di mia madre. Il peso emotivo di quel periodo era davvero grande, e dentro di me sentivo che qualcosa doveva cambiare.

Così, nel pieno dei miei cinquant’anni, la vita mi ha “fermato” e mi ha costretta ad ascoltarmi.

Ho capito che dovevo imparare a mettere dei confini, a dire dei “no” che non fossero dettati dal senso di colpa, ma dal rispetto verso me stessa.

Mi sono resa conto di quanto spesso ci si ritrovi a compiacere gli altri per amore o per riconoscenza, dimenticando di ascoltare i propri bisogni.

Quando sono guarita, ho iniziato finalmente a scegliere ciò che mi faceva stare bene. Ho rallentato i ritmi di lavoro e mi sono concessa, senza più sensi di colpa, dei momenti di leggerezza e di libertà.

Questo mi ha permesso di intraprendere un autentico percorso di crescita personale, che mi ha portata anche ad allontanarmi periodicamente da casa per dedicare tempo solo a me stessa. In quella confusione iniziale ho imparato ad ascoltare il mio istinto, e oggi mi sento profondamente grata per averlo fatto: è stato un cammino che mi ha aiutata a comprendere dove indirizzare le mie energie e quale fosse davvero la mia strada.

La naturopatia mi ha sempre attratta, come un richiamo naturale, e così ho deciso di avvicinarmi a questo mondo con curiosità e desiderio di conoscenza.

Ho iniziato questa nuova avventura con un po’ di timore, ma con i miei tempi e la mia

determinazione sono riuscita a portarla a termine.

È stato un percorso intenso, impegnativo, ma anche profondamente illuminante. Mi sono appassionata a molte discipline: i *Fiori di Bach*, la fitoterapia, la psicosomatica, l'iridologia... ma anche la riflessologia plantare e la Medicina Tradizionale Cinese, che inizialmente mi sembravano più difficili, hanno finito per conquistarmi e farmi innamorare.

Un ruolo fondamentale, infine, lo ha avuto il laboratorio di ricerca interiore "Anime Svelate", che mi ha insegnato quanto sia importante guardarsi dentro, riconoscere le proprie ombre e accettarle.

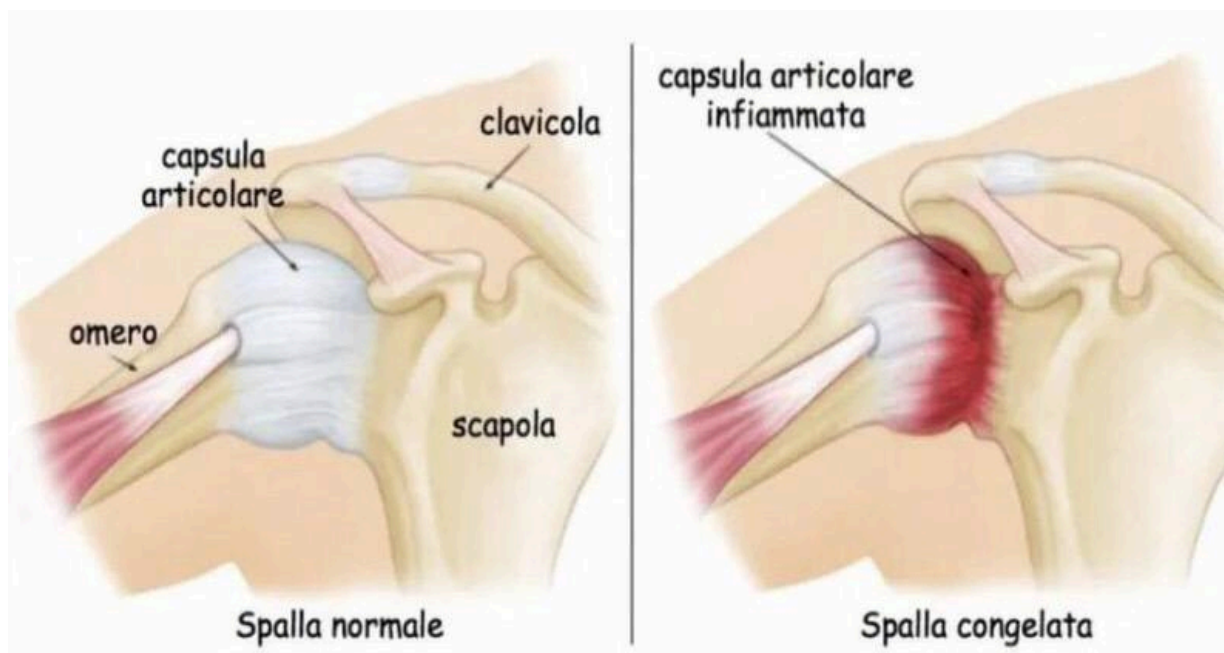
Solo quando si riesce ad accogliere ogni parte di sé, anche quelle più nascoste, si diventa realmente capaci di entrare in contatto autentico con l'altro.

CAPITOLO 1: CAPSULITE ADESIVA

1.1. La patologia

La capsulite adesiva, comunemente conosciuta come "spalla congelata", è una patologia infiammatoria che provoca dolore e rigidità articolare. Questa condizione è poco conosciuta, perché colpisce circa il 2% della popolazione tra i 40 e i 60 anni, con una prevalenza maggiore nelle donne rispetto agli uomini. La capsulite adesiva è spesso associata a malattie metaboliche come il diabete e gli squilibri tiroidei (ipertiroidismo e ipotiroidismo), e si sospetta che possa essere correlata a patologie autoimmuni e malattie cardiovascolari. In particolare, queste ultime potrebbero ridurre l'afflusso di sangue alla spalla, aumentando il rischio di sviluppare la condizione, soprattutto a seguito di traumi, fratture o interventi chirurgici che costringono l'articolazione a movimenti forzati.

La capsulite adesiva si manifesta principalmente con la perdita di mobilità dell'articolazione scapolo-omerale e un dolore costante, che peggiora durante la notte e ostacola l'esecuzione dei normali gesti quotidiani. È fondamentale una diagnosi precoce per prevenire l'ispessimento della capsula articolare (fibrosi) e favorire una guarigione più rapida.



1.1.1. Le fasi della capsulite adesiva

La capsulite adesiva si sviluppa in tre fasi principali:

1. Fase Dolorosa: Il sintomo principale è il dolore, che limita progressivamente i movimenti dell'articolazione. In questa fase, è fondamentale rivolgersi a uno specialista per una valutazione adeguata.
1. Fase Adesiva: Durante questa fase, i movimenti articolari sono fortemente limitati dalla rigidità, e il dolore diventa costante. È cruciale avviare un percorso fisioterapico per recuperare la funzionalità articolare.
2. Fase di Risoluzione: In questa fase, i sintomi iniziano a migliorare gradualmente. Il dolore è presente solo negli ultimi gradi di movimento, e la mobilità dell'articolazione migliora progressivamente.

La durata della capsulite adesiva può variare da paziente a paziente. Secondo gli studi scientifici, la prima fase dura dai 1 ai 3 mesi, la seconda fase dai 3 ai 9 mesi, e la terza fase dai 9 ai 15 mesi. La completa risoluzione dei sintomi avviene generalmente tra il 15° e il 24° mese.

1.1.2 Trattamenti per la capsulite adesiva

Il trattamento della capsulite adesiva deve essere personalizzato in base alla fase in cui si trova il paziente. Nella fase iniziale, l'obiettivo principale è evitare di aumentare il dolore e l'infiammazione, mentre nelle fasi successive è necessario concentrarsi sul recupero del movimento articolare.

I tipi più comuni di terapia sono:

- Riabilitazione e terapia manuale: Questi trattamenti sono fondamentali per ridurre il dolore e recuperare la mobilità. Un approccio fisioterapico delicato, che includa esercizi mirati e mobilizzazione articolare, è essenziale. In caso di infiammazione

intensa, possono essere utilizzati farmaci antinfiammatori (FANS) e cortisonici per ridurre il dolore e l'infiammazione.

- **Terapie fisiche:** Le terapie fisiche, come la tecarterapia, la laserterapia e la limfa therapy (biorisonanza magnetica), possono essere utili per ridurre il dolore e migliorare la funzionalità articolare. Queste terapie sono più efficaci se combinate con la terapia manuale e l'esercizio terapeutico.
- **Esercizio Terapeutico:** Dopo la fase infiammatoria, il recupero del movimento articolare è essenziale. L'esercizio terapeutico, che include tecniche per migliorare la forza muscolare e la mobilità, gioca un ruolo cruciale nel trattamento della capsulite adesiva. La debolezza muscolare che spesso accompagna la patologia necessita di esercizi mirati per il rafforzamento e la rieducazione del movimento.

Il trattamento della capsulite adesiva deve essere sempre personalizzato, tenendo conto delle condizioni specifiche del paziente, dalla fase della malattia e delle comorbidità eventualmente presenti. La diagnosi precoce e un intervento terapeutico tempestivo sono fondamentali per prevenire danni permanenti all'articolazione e migliorare la qualità della vita del paziente.

1.2. La mia esperienza personale: l'integrazione delle discipline naturopatiche nel percorso di guarigione

Nel 2015, precisamente il 4 aprile, compivo cinquant'anni. In quel periodo, stavo affrontando una serie di disturbi fisici che limitavano progressivamente la mia qualità di vita. Avvertivo un dolore intermittente al braccio destro e alla zona lombare. La situazione si aggravò quando un episodio di lombosciatalgia alla gamba destra mi bloccò completamente, impedendomi persino di alzarmi dal letto.

Nonostante la mia inclinazione verso i rimedi naturali, in quella circostanza seguii il consiglio del mio medico e iniziai un trattamento farmacologico a base di iniezioni di antinfiammatori e anti contratturanti. Parallelamente, cercai di alleviare i sintomi praticando pilates e acquagym, quest'ultima era un'attività che già faceva parte della mia routine. In seguito spinta dal desiderio di ritrovare equilibrio psicofisico ed energetico, decisi di sottopormi a una seduta di radiestesìa, conosciuta anche come biorisonanza energetica. Il terapeuta, un medico con formazione multidisciplinare in omeopatia, kinesiologia e medicina quantistica,

registrò le frequenze energetiche del mio corpo e mi fece ascoltare i suoni emessi durante il trattamento. Sebbene le frequenze risultassero sgradevoli, mi consigliò di ascoltarle tre volte al giorno. Dopo tre giorni, tuttavia, il dolore alla spalla destra aumentò notevolmente, con irradiazione al braccio e alla mano, fino a compromettere i movimenti quotidiani più semplici.

Quando si fanno pratiche nuove e poi arriva un sintomo, il cervello tende ad associare A → B, ma questo non implica una relazione causale. Molto probabilmente la capsulite era già in fase iniziale (fase infiammatoria) e il dolore si è manifestato improvvisamente (cosa molto tipica della capsulite).

Decisi di rivolgermi alla mia osteopata di fiducia che mi diagnosticò una capsulite adesiva, comunemente detta “spalla congelata”, una patologia a me sconosciuta. La limitazione del movimento era tale che non riuscivo nemmeno a staccare il braccio dall'ascella. Purtroppo, la mia osteopata non poté intervenire in quel momento, ma mi indirizzò verso una pranoterapeuta, che in passato aveva trattato con successo un caso simile al mio.

Le prime sedute di pranoterapia furono estremamente dolorose, pur essendo condotte con grande delicatezza. Inoltre non riuscivo più a dormire dal dolore, la stanchezza mi portava a crollare solo quando ero completamente esausta e avevo lo stomaco completamente chiuso. In quella fase iniziò per me un profondo processo di introspezione: mi resi conto che il dolore fisico rifletteva un disagio più profondo, radicato nelle emozioni e nei vissuti non elaborati.

Nonostante la tentazione di ricorrere a terapie più invasive, come le infiltrazioni di cortisone, decisi di seguire il mio istinto e intrapresi un trattamento omeopatico con *Arnica compositum* iniettabile, sotto consiglio e supporto del mio medico di base specializzato in omeopatia. Per sette giorni consecutivi ricevetti il trattamento della pranoterapeuta, proseguendo poi con sedute a intervalli di tre volte la settimana .

Durante le lunghe notti di veglia, iniziai a contattare parti di me rimaste inascoltate. Emerse un dolore emotivo profondo legato al rapporto con mia madre e alla sofferenza vissuta durante la sua malattia. Compresi che una parte del mio dolore fisico era connessa alla rabbia e all'impotenza provate nel vederla soffrire.

Parallelamente, riconobbi un altro blocco, questa volta legato alla mia voce che da tempo non era più bella limpida e ricordai che anni prima avevo dovuto affrontare una riabilitazione per

noduli alle corde vocali. Ripercorrendo la mia storia, rivissi il trauma del 2007, anno in cui persi tragicamente una cara amica e la sua bimba in un incidente stradale.

La Medicina Tradizionale Cinese (MTC) mi offrì una chiave di lettura preziosa: l'organo del Polmone, associato all'elemento "metallo", governa la capacità di esprimere emozioni, parole e lacrime. Quando le emozioni vengono represses, il polmone si irrigidisce, generando difficoltà respiratorie, tensioni nel torace e perdita della voce. Questo collegamento mi aiutò a comprendere come il blocco emotivo avesse inciso profondamente sul mio corpo.

Dopo circa due mesi di trattamenti, il dolore cominciò ad attenuarsi e la mobilità della spalla migliorò sensibilmente. Una risonanza magnetica confermò il recupero funzionale e l'integrità della capsula articolare. Sei mesi più tardi entrai in contatto con una disciplina che avrebbe avuto un impatto duraturo sul mio benessere fisico ed emozionale: L'antiginnastica.

Fu ideata negli anni Settanta dalla chinesiterapeuta francese *Thérèse Bertherat*, l'antiginnastica è un metodo di riequilibrio corporeo basato su movimenti sottili e precisi, che rispettano la struttura del corpo nella sua globalità. Non mira alla performance, ma alla consapevolezza corporea e alla connessione tra corpo, emozioni e pensiero. Ogni persona è libera di muoversi secondo il proprio ritmo e le proprie possibilità. Praticando antiginnastica per un anno, imparai ad ascoltare i messaggi del mio corpo, migliorando la percezione delle mie tensioni e ristabilendo un equilibrio globale.

Durante una delle sedute, accadde un episodio che segnò profondamente il mio percorso. Quel giorno avevamo lavorato sulla zona pelvica e addominale; al termine della sessione, mentre mi trovavo in posizione fetale, un pensiero improvviso attraversò la mia mente e si irradiò fino al cuore e all'addome. Iniziai a piangere in modo incontrollato. Il pensiero era rivolto a mio fratello gemello, morto alla nascita, che nessuno della mia famiglia, (a parte mia mamma) aveva mai visto. Per anni avevo coltivato l'idea che fosse ancora vivo, ma in quel momento ebbi la certezza interiore che la sua anima avesse proseguito il suo cammino. Probabilmente, non lo avevo mai davvero lasciato andare.

Quell'episodio ha rappresentato per me una profonda liberazione emotiva e una tappa decisiva del mio processo di guarigione.

Non ho mai sofferto di patologie organiche gravi che potessero giustificare un dolore di tale intensità. Tuttavia, attraverso questa esperienza, ho compreso che il corpo comunica

costantemente, e che spesso ignoriamo i suoi messaggi finché non si manifestano sotto forma di sintomo.

Il mio percorso di guarigione mi ha insegnato che la salute non è soltanto assenza di malattia, ma equilibrio tra corpo, mente ed emozioni. L'integrazione di trattamenti convenzionali, rimedi naturali e pratiche di consapevolezza corporea ha reso possibile una trasformazione profonda, confermando la validità dell'approccio olistico come via privilegiata per il benessere integrale dell'essere umano.

CAPITOLO 2: LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

2.1 Storia e fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese

La Medicina Tradizionale Cinese (MTC) nasce intorno al 2000 a.C. come sistema di conoscenze basato sull'osservazione della natura e dei suoi cicli. Intorno al 600 a.C., il filosofo *Lao Tzu* contribuì a svilupparne i principi fondamentali attraverso il Taoismo, che insieme al Confucianesimo rappresenta una delle principali radici culturali della MTC. Entrambe le correnti pongono l'essere umano in relazione con la natura e con le leggi universali che ne regolano l'equilibrio.

2.1.1. Approfondimento storico e culturale

Oltre alla Filosofia Taoista, un ruolo fondamentale nello sviluppo della Medicina Tradizionale Cinese fu svolto anche dal Confucianesimo, che enfatizza l'ordine, l'etica e l'armonia sociale. Se il Taoismo si concentrava sulla relazione con la natura e sul flusso spontaneo delle energie, il Confucianesimo sosteneva l'importanza della disciplina, della moderazione e dell'equilibrio interiore. A partire dal III secolo A.C. cominciarono inoltre a essere redatti i primi testi sistematici di medicina, tra cui il celebre *Huangdi Neijing*, considerato ancora oggi il testo fondante della MTC. Esso descrive la fisiologia energetica, il ruolo dei meridiani, la teoria delle cause di malattia e il principio dell'equilibrio dinamico tra *Yin e Yang*.

In MTC l'osservazione naturale è profondamente legata alla capacità degli antichi saggi di osservare gli eventi ricorrenti in natura: l'alternarsi delle stagioni, la crescita delle piante, il comportamento degli animali, i cambiamenti climatici. Notarono che anche l'essere umano rispondeva a questi cicli, e da questa osservazione nacque l'idea che l'uomo fosse un microcosmo capace di riflettere il macrocosmo. Un altro elemento fondamentale del pensiero medico cinese è l'importanza della prevenzione: "Il medico eccellente cura la malattia prima che compaia". Questo significava riconoscere i primi segnali di squilibrio energetico come stanchezza, irritabilità, insonnia, tensione muscolare o digestione difficile e intervenire prima che si trasformassero in patologie vere e proprie.

Questa visione sistemica differenzia la MTC da molti approcci occidentali, rendendola particolarmente utile nei disturbi cronici caratterizzati da blocchi, rigidità e stagnazione dell'energia, come la capsulite adesiva. Negli ultimi decenni, la MTC è stata riconosciuta anche sul piano internazionale: l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha inserito

tecniche come agopuntura, tuina e fitoterapia cinese nei programmi di Medicina Complementare. Questo ha permesso una diffusione globale dei suoi principi e una maggiore integrazione con la Medicina Occidentale.

2.1.2 Il tao e le sue forze: Yin e Yang

Per la MTC esistono due forze che sono presenti in tutto ciò che esiste e si alternano costantemente per mantenere l'equilibrio e l'armonia della vita: il *Tao* e il *Tai Ji*. Il termine *Tao* significa “la Via” e rappresenta l'ordine naturale dell'universo, la forza che crea e guida ogni cosa. Dal *Tao* nasce il *Tai Ji*, simbolo dell'unità originaria da cui si generano due energie opposte ma complementari: *Yin* e *Yang*.

Secondo la filosofia taoista, ogni cosa nell'universo è il risultato dell'interazione tra *Yin* e *Yang*:

- *Yin* rappresenta: materia, riposo, profondità, freddezza, nutrizione.
- *Yang* rappresenta: movimento, attività, luce, calore, trasformazione.

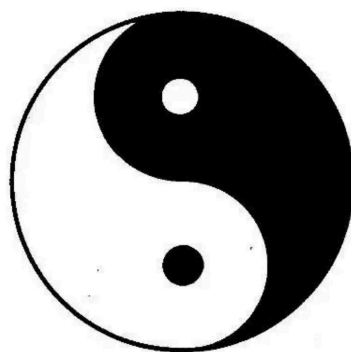
Quando *Yin* e *Yang* sono in equilibrio, si manifesta lo stato di salute.

Quando invece uno dei due prevale sull'altro, si genera uno squilibrio che può portare al malessere o alla malattia.

L'armonia tra queste due energie è la base del benessere secondo la MTC.

Lao Tzu descrive la nascita dell'universo con queste parole:

“Dal Vuoto nasce l'Uno, dall'Uno nasce il Due, dal Due nasce il Tre, dal Tre nascono le Diecimila Cose”.



Questo insegnamento spiega come dal vuoto originario nasca l'unità del *Tai Ji*, da cui si generano *Yin* e *Yang*, e come dalla loro interazione continua si formi tutto ciò che esiste. Anche nel corpo umano questa legge si riflette: la salute è equilibrio, la malattia è squilibrio. Il giorno e la notte non sono opposti, ma complementari: si alternano e si completano a

vicenda. Lo stesso vale per la luce e il buio, per l'alternarsi delle stagioni, per la vita e la morte. Ogni elemento che sembra contrario in realtà permette all'altro di esistere.

Secondo la Filosofia Cinese, la realtà è in continua trasformazione: *Yin e Yang* non si escludono, ma si creano a vicenda, mantenendosi in un equilibrio dinamico.

2.2 La visione energetica dell'essere umano

Alla base della MTC vi è il concetto di *Qi*, l'energia vitale che anima ogni processo fisiologico e psicologico. Il *Qi* si muove lungo percorsi energetici chiamati meridiani, collegando organi, visceri, tessuti e funzioni corporee. La salute è la manifestazione di un *Qi* che scorre in modo libero e armonioso; la malattia nasce quando questo flusso si blocca, si indebolisce o si muove in modo disordinato.

2.2.1 Yin e Yang nella fisiologia

Yin e Yang rappresentano due poli complementari di ogni processo naturale.

- *Yin* rappresenta: materia, riposo, profondità, freddezza, nutrizione
- *Yang*: movimento, attività, luce, calore, trasformazione

Nel corpo umano questi due aspetti devono essere in equilibrio. Un eccesso di *Yang* può manifestarsi come infiammazione, dolore acuto, tensione o agitazione; mentre un eccesso di *Yin* può dare luogo a stanchezza, rigidità, rallentamento dei processi metabolici e accumulo.

2.2.2 Applicazione clinica di Yin e Yang

Nella capsulite adesiva, ad esempio, le fasi della patologia possono essere lette in chiave *Yin–Yang*:

Fase acuta (dolore intenso, infiammazione) prevalenza di *Yang*

Fase di rigidità e limitazione motoria prevalenza di *Yin*

Fase di recupero progressivo ripristino del movimento armonico tra *Yin e Yang*.

Questa chiave di lettura permette un trattamento più mirato, calibrato sulle fasi energetiche della persona.

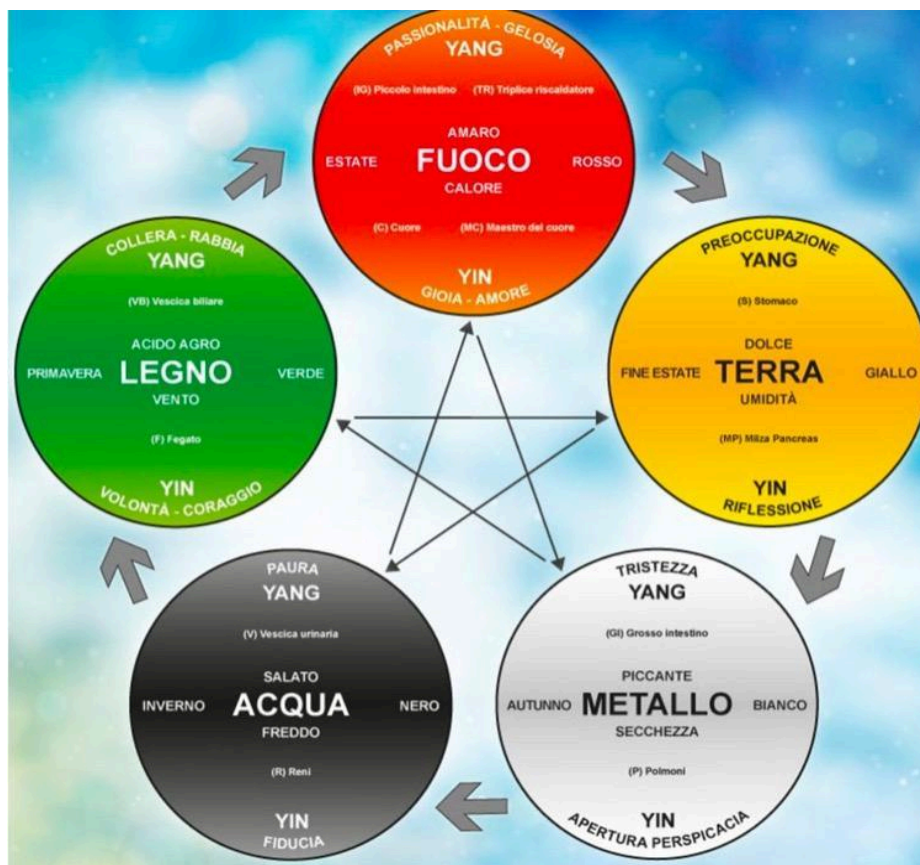
2.3 La Teoria dei Cinque Movimenti

La Teoria dei Cinque Movimenti, è successiva alla teoria dello *Yin* e dello *Yang*, ma ne rappresenta un'evoluzione naturale. Per interpretare la realtà, la Medicina Tradizionale Cinese (MTC) utilizza un modello analogico, secondo il quale l'essere umano è un

microcosmo che riflette l'universo, considerato macrocosmo. Ciò significa che ogni fenomeno presente in natura trova una corrispondenza anche all'interno del corpo umano.

2.3.1. Interpretazione della teoria dei cinque movimenti

Secondo la Teoria dei Cinque Movimenti la natura è costituita da cinque elementi fondamentali: acqua, legno, fuoco, terra e metallo. Ognuno di essi rappresenta un tipo di energia e un aspetto specifico dei processi vitali. Questi elementi non sono entità statiche, ma movimenti in costante relazione e trasformazione, che insieme creano l'equilibrio dinamico della vita.



La Teoria dei Cinque Movimenti si basa su due leggi principali che spiegano le relazioni tra gli elementi: la legge di produzione (o generazione) e la legge di dominazione (o inibizione).

Secondo la legge di produzione ogni elemento genera il successivo in un ciclo continuo, detto ciclo di generazione, che sostiene la vita:

- dall'Acqua nasce il Legno
- dal Legno nasce il Fuoco

- dalle ceneri del Fuoco nasce la Terra
- dalle profondità della Terra nasce il Metallo
- dal Metallo, arricchendo l'Acqua, il ciclo si rinnova.

In questo processo, l'elemento che genera viene chiamato madre, mentre quello generato è detto figlio.

Secondo la legge di dominazione, oltre alla generazione, esiste anche una relazione di controllo reciproco che serve a mantenere l'equilibrio tra le forze. Questo ciclo, detto di inibizione, si svolge in un modo ben preciso:

- l'Acqua spegne il Fuoco
- il Fuoco fonde il Metallo
- il Metallo taglia il Legno
- il Legno penetra e consolida la Terra con le radici
- la Terra contiene e limita l'Acqua.

In questo caso, l'elemento che esercita il controllo è detto nonno, e quello controllato è chiamato nipote.

Quando l'energia non scorre in modo armonioso, le relazioni tra i movimenti possono alterarsi, dando origine a squilibri energetici che si riflettono anche nel corpo e nella mente.

Nel ciclo di generazione possono verificarsi quattro tipi di disarmonia, anche dette alterazioni del ciclo di produzione:

- Iperproduzione: la madre, in eccesso energetico, trasmette troppo al figlio.
- Difettosa produzione: la madre non nutre abbastanza il figlio.
- Prelevamento: il figlio, in deficit, assorbe troppa energia dalla madre, indebolendola.
- Controproduzione: il figlio, in eccesso, sottrae energia alla madre.

Anche il ciclo di controllo può subire alterazioni secondo quattro modalità, anche dette alterazioni del ciclo di dominazione:

- Superinibizione: il nonno, in eccesso, aggredisce il nipote
- Difettosa inibizione: il nonno, debole, non riesce a controllare il nipote
- Controinibizione: il nipote, in eccesso, domina il nonno

- Superinibizione relativa: il nonno, pur non in eccesso, sovrasta il nipote troppo debole

Questi squilibri spiegano in chiave energetica molte manifestazioni patologiche che la MTC osserva nell'essere umano.

Nella Teoria dei Cinque Elementi, un ruolo particolare è attribuito alla "Terra", che viene vista come simbolo di stabilità, nutrimento e trasformazione. Tradizionalmente viene collocata tra il Fuoco e il Metallo, ma spesso è rappresentata al centro del cerchio dei movimenti, proprio perché sostiene e collega tutti gli altri elementi. La Terra è infatti la base di ogni trasformazione e rappresenta il punto di equilibrio attorno al quale ruotano gli altri quattro elementi.

"L'Acqua corrisponde ai Reni e alla Vescica urinaria. È l'inverno, il massimo dello *Yin*, il momento del riposo, del buio e del freddo. È legata alle riserve e ai depositi energetici, alla concentrazione della materia e al movimento verso il basso. Quando il movimento Acqua è in equilibrio, favorisce la scorrevolezza fisica ed emotiva; quando è disturbato, può causare fragilità delle articolazioni, secchezza, sete, difficoltà nella minzione, alterazioni della sudorazione, rigidità mentale o paura di essere sopraffatti dagli eventi. Le parole chiave dell'Acqua sono scorrere e fluire. Il colore associato è il blu, la stagione l'inverno, il gusto il salato, la direzione il nord. Gli orifizi correlati sono genitali, uretra e ano, l'organo di senso sono gli orecchi, la secrezione fluida è la saliva, l'emozione è la paura, il suono associato è il lamento. Governa ossa e midollo, la manifestazione esterna sono i capelli, la facoltà è la capacità di tremare per scaricare tensioni, l'odore associato è il putrido, e la risorsa spirituale è la forza di volontà e l'ambizione. In ambito articolare, l'Acqua governa la lubrificazione profonda dei tessuti e la forza strutturale delle ossa. Quando l'energia del Rene è debole, possono comparire rigidità croniche, fragilità ossea e dolori sordi che peggiorano di notte.

Il Legno corrisponde al Fegato e alla Vescicola biliare. È la primavera, il momento del passaggio dallo *Yin* allo *Yang*, della crescita e dell'espansione. Simboleggia la vita che si muove in tutte le direzioni. L'albero ne è la rappresentazione ideale: radicato nella terra ma teso verso il cielo, flessibile e forte. Allo stesso modo, l'essere umano in equilibrio è radicato, vitale e in crescita. Quando l'energia del Legno è bloccata, possono comparire rigidità fisica o emotiva, difficoltà di adattamento, problemi alla colonna vertebrale o alle articolazioni. Il Legno è generato dall'Acqua e controlla la Terra; rappresenta la forza vitale che dà inizio al movimento e alla trasformazione. Il colore associato è il verde, la stagione la primavera, il

gusto l'aspro, la direzione est. L'orifizio e l'organo di senso sono gli occhi, l'emozione è la rabbia, il suono è il grido, la parte del corpo governata sono muscoli e tendini, la manifestazione esterna sono le unghie, la facoltà è la capacità di controllo, l'odore è il rancido, il clima associato è il vento, e l'aspetto vitale sono le facoltà spirituali.

Il Fuoco corrisponde al Cuore, all'Intestino tenue, al Maestro del Cuore e al Triplice Riscaldatore. È l'estate, il massimo dello *Yang*, momento della luce, del calore e dell'attività. Simboleggia l'espansione e il movimento verso l'alto. Il Fuoco è dinamico, vitale e brillante: rappresenta la gioia di vivere e il calore umano. Quando è equilibrato, porta vitalità e capacità di relazione; quando è disturbato, si possono manifestare febbri, disturbi circolatori, vampate di calore, agitazione, insonnia, o al contrario freddezza fisica ed emotiva. Il colore associato è il rosso, la stagione l'estate, la direzione il sud, il gusto l'amaro, l'orifizio sono gli occhi, l'organo di senso è la lingua, la secrezione fluida è il sudore, l'emozione è la gioia, il suono è la risata, la parte del corpo governata sono i vasi sanguigni, la manifestazione esterna è la carnagione, la facoltà è la capacità di provare emozioni profonde, l'odore associato è il bruciato, il clima è il caldo, e l'aspetto vitale è lo Spirito.

La Terra comprende Milza e Stomaco. Rappresenta il centro, l'equilibrio e il nutrimento. È collegata ai periodi di transizione tra le stagioni, in particolare alla tarda estate. La Terra simboleggia la stabilità, la fecondità e la trasformazione: fornisce il nutrimento e sostiene la vita. Quando è in equilibrio, garantisce centratura e armonia; quando è in squilibrio, si manifestano problemi digestivi, disturbi alimentari, senso di insicurezza, difficoltà a "trovare il proprio centro" o dipendenza dagli altri. È associata ai cicli vitali e al concetto di appartenenza. Il colore è il giallo, la direzione il centro, il gusto il dolce, l'orifizio la bocca, la secrezione fluida la saliva, la manifestazione esterna è la muscolatura, l'emozione è la compassione o simpatia, il suono associato è il canto, la facoltà è la determinazione, l'odore è la fragranza, il clima associato è l'umidità, e l'aspetto vitale riguarda idee e opinioni.

Il Metallo corrisponde ai Polmoni e all'Intestino crasso. È l'autunno, il passaggio dallo *Yang* allo *Yin*, e rappresenta la raccolta e il movimento verso l'interno. Il Metallo simboleggia la struttura, la forza e la purezza. Come i minerali che danno sostanza alla Terra, il Metallo dà forma e sostegno al corpo e alla mente. Quando è in equilibrio, favorisce la coerenza e la forza interiore; quando è in squilibrio, può causare rigidità, dolori articolari, difficoltà respiratorie, perdita di tono o tristezza persistente. Il colore associato è il bianco, la stagione l'autunno, la direzione l'ovest, il gusto il piccante, l'orifizio di senso è il naso, la secrezione

fluida è il muco, l'emozione è la pena che non diventa disperazione, il suono associato è il pianto, la manifestazione esterna è la pelle e i peli, la facoltà è la capacità di espellere e purificare, l'odore è il marcio, il clima è la siccità, e la risorsa spirituale è lo spirito animale inferiore, legato alla forza istintiva e alla sopravvivenza.

2.4 L'interpretazione del dolore secondo la Medicina Tradizionale Cinese

In Medicina Tradizionale Cinese il dolore è descritto come un'alterazione della circolazione del *Qi*, l'energia vitale, nello specifico della *Wei Qi*, ossia la risposta ad uno stimolo meccanico istintivo e difensivo, e/o dello *Xue* (sangue ed emozioni), e della nutrizione *Ying Qi* (energia nutritiva) che accompagna lo *Xue*.

Secondo la MTC, agli arti è attribuito un ruolo specifico:

- Gli arti inferiori hanno la funzione di portare a destinazione e sostenere il movimento
- Le spalle sostengono gli arti superiori, permettendo l'interazione con il mondo esterno

In questo senso, il dolore può essere visto anche come una forma di consapevolezza, un segnale che invita al cambiamento; la sofferenza, invece, nasce dall'assenza di questo cambiamento. Ad esempio, un dolore alla spalla può riflettere tensioni legate all'interazione con il mondo esterno, come difficoltà di realizzazione in ambito lavorativo o familiare. Le principali strutture corporee coinvolte nel dolore sono:

- I Muscoli, in relazione con la Milza: la Milza trasforma il cibo in energia nutritiva per i muscoli. Nelle fasce muscolari circola la *Wei Qi*, che permette la funzione digestiva. Se la circolazione della *Wei Qi* o della *Ying Qi* è compromessa, possono comparire dolori muscolari.
- Le articolazioni, in relazione con la Vescica Biliare: le articolazioni rappresentano "punti di separazione e connessione", ostacoli naturali al libero flusso dell'energia.
- I tendini, in relazione con il Fegato: i tendini rappresentano la forza muscolare che permette il movimento; un loro squilibrio può tradursi in dolore o rigidità.

2.4.1 Il dolore e le tre forme di Qi: Wei, Ying e Yuan

Prima di approfondire i meccanismi del dolore a livello corporeo, è fondamentale comprendere le tre principali forme di *Qi* che regolano nutrizione, difesa e movimento del corpo.

Wei Qi (气卫 - Energia Difensiva):

La *Wei Qi* è l'energia che scorre nei Meridiani Tendino-Muscolari, quelli più superficiali, collegati al sistema neurovegetativo. Le sue funzioni principali sono:

- Controllo di postura, temperatura corporea, muscolatura liscia e sfinteri
- Protezione dai Fattori Patogeni Esterni (*Xie Qi*): vento, freddo, umidità, secchezza, calore
- Produzione nel Triplice Riscaldatore Medio (tra diaframma e ombelico)
- Distribuzione dal Triplice Riscaldatore Superiore (sopra il diaframma) verso pelle, muscoli e ossa

Durante la notte, la *Wei Qi* rientra nei meridiani profondi per permettere il sonno; quando resta in superficie, causa insonnia e risvegli frequenti.

La *Wei Qi* è strettamente legata alle emozioni innate, chiamate i "Cinque *Kan*":

- Collera (Fegato)
- Amore e gioia (Cuore)
- Preoccupazione (Milza)
- Tristezza (Polmone)
- Paura (Rene)

La *Wei Qi* circola anche nei Meridiani Distinti, che collegano la superficie agli organi interni, risultando particolarmente utili nei disturbi psicosomatici e negli stati d'ansia.

Ying Qi (营气 - Energia Nutritiva):

La *Ying Qi* è l'energia nutritiva che scorre nei Meridiani Luo, più profondi rispetto a quelli tendino-muscolari. Deriva da:

- Cibo e digestione
- Affettività e relazioni
- Apprendimento ed esperienza di vita

La *Ying Qi* circola insieme allo *Xue* (il Sangue nella concezione cinese, che porta sia nutrimento fisico che emotivo). Quando le emozioni influenzano lo *Xue*, questo raggiunge il

Cuore, che a sua volta governa lo *Shen* (lo Spirito che regola tutte le funzioni vitali, mentali ed emotive).

Yuan Qi (元气 - Energia Originaria) e il sistema delle Ossa:

Le ossa, nella Medicina Tradizionale Cinese, appartengono ai "Visceri Curiosi" (*Fu* Straordinari): strutture che conservano anziché eliminare, custodendo ciò che è essenziale per la vita.

Le ossa sono profondamente collegate allo *Yin* del Rene, che rappresenta l'eredità vitale chiamata *Jing* (精 - Essenza). Da questo *Jing* nasce la *Yuan Qi*, l'Energia Originaria, una sorta di "batteria interna" che alimenta tutti i processi vitali e scorre lungo i Meridiani Curiosi.

Le ossa sono organizzate in tre grandi cavità simboliche:

- Cranio: sede del cervello e della mente
- Torace: sede della Vescica Biliare e delle decisioni
- Pelvi: sede dell'utero e della creatività vitale

La nutrizione delle ossa e dei midolli avviene grazie ai punti *Liao* (che sostengono la circolazione profonda dell'energia) e al punto *Hui* delle ossa (punto chiave per la forza e vitalità dello scheletro).

Insieme ai Meridiani Curiosi e al *Du Mai* (Vaso Governatore), le ossa assicurano:

- L'allineamento posturale
- L'armonia tra le cavità del corpo
- La corretta risalita dei liquidi, fondamentale per nutrire midollo e cervello

Quando compaiono dolori lungo la colonna vertebrale, la MTC considera anche la dimensione energetica: possono essere coinvolti blocchi legati a esperienze profonde della vita, a tensioni emotive che si sedimentano e rallentano la libera circolazione del *Qi*.

In sintesi:

- *Wei Qi* = protezione e difesa in superficie
- *Ying Qi* = nutrimento profondo nei meridiani
- *Yuan Qi* = energia ancestrale nelle ossa

Nella capsulite adesiva, tutti e tre i livelli energetici possono essere coinvolti: la *Wei Qi* bloccata crea rigidità superficiale, la *Ying Qi* stagnante impedisce la nutrizione dei tessuti, e una *Yuan Q* debole rallenta la rigenerazione profonda.

2.4.2. Le Sindromi Bi o Pei

La Medicina Tradizionale Cinese distingue diverse tipologie di Sindrome Bi in base al fattore patogeno predominante:

1. Bi da Vento (行痹 *Xing Bi*) - "Sindrome Bi Migrante"

- Dolore che si sposta da un'articolazione all'altra
- Può interessare oggi la spalla, domani il ginocchio
- Sintomi variabili e difficili da localizzare
- Il vento, per sua natura, è mobile e penetrante

2. da Freddo (痛痹 *Tong Bi*) - "Sindrome Bi Dolorosa"

- Dolore fisso, intenso, penetrante
- Peggiora con il freddo, migliora con il calore
- Rigidità marcata
- Limitazione del movimento netta e localizzata
- Il freddo blocca e congela l'energia

3. Bi da Umidità (着痹 *Zhuo Bi*) - "Sindrome Bi da Stagnazione"

- Sensazione di pesantezza e gonfiore
- Intorpidimento delle articolazioni
- Difficoltà nei movimenti, come se si fosse "impantanati"
- Può accompagnarsi a edema
- L'umidità appesantisce e rallenta

4. Bi da Calore (热痹 *Re Bi*) - "Sindrome Bi Calda"

- Si sviluppa quando i fattori esterni si trasformano in calore interno
- Articolazioni calde, rosse, gonfie
- Dolore violento che peggiora al tatto
- Può accompagnarsi a febbre

Nella capsulite adesiva si osserva frequentemente una combinazione di:

- Bi da Freddo nella fase acuta (dolore fisso, rigidità intensa)
- Bi da Umidità nella fase intermedia (pesantezza, gonfiore, movimento limitato)
- Possibile trasformazione in Bi da Calore se c'è infiammazione persistente

La diagnosi precisa del tipo di Bi permette di orientare il trattamento: disperdere il vento, riscaldare il freddo, drenare l'umidità o raffreddare il calore.

CAPITOLO 3: IL SISTEMA DEI MERIDIANI LUO E DEI MERIDIANI TENDINO MUSCOLARI

Nella Medicina Tradizionale Cinese, l'energia vitale (*Qi*) scorre nel corpo attraverso una rete di "canali" chiamati meridiani. Esistono meridiani principali e meridiani secondari, che insieme formano un sistema di comunicazione energetica tra tutte le parti del corpo.

I Meridiani *Luo* sono canali secondari che si diramano dai meridiani principali per collegare tra loro le varie zone del corpo.

Possiamo immaginarli come una fitta rete di piccoli rami che distribuiscono l'energia dove serve e mantengono l'equilibrio tra le diverse aree corporee.

Essi servono soprattutto a:

- Collegare i meridiani principali tra loro, permettendo il passaggio dell'energia in caso di eccesso o mancanza;
- Distribuire l'energia in superficie, verso la pelle e i tessuti più esterni;
- Proteggere e mantenere il collegamento tra l'interno e l'esterno del corpo.

In pratica, i meridiani principali rappresentano i grandi fiumi energetici, mentre i meridiani *Luo* sono come ruscelli e canali secondari che portano l'energia anche nei punti più piccoli e lontani.

I Meridiani tendino-muscolari (chiamati anche "*Jing Jin*") sono i canali più superficiali e sono collegati ai muscoli e ai tendini. Non entrano in profondità nel corpo, ma scorrono lungo la superficie, seguendo le linee dei muscoli e delle articolazioni. Hanno tre funzioni principali:

1. Difesa esterna: formano una barriera energetica che protegge il corpo da fattori esterni come freddo, vento o umidità;
2. Movimento: sostengono la funzione muscolare e articolare, permettendo al corpo di muoversi in modo fluido e armonico;
3. Sostegno strutturale: contribuiscono a mantenere la postura e la stabilità del corpo;

Quando l'energia in questi meridiani non circola bene, possono comparire dolori, rigidità o debolezza muscolare, come accade nelle cosiddette Sindromi Bi, cioè nei disturbi articolari e muscolari legati a blocchi energetici.

Dopo aver visto come funzionano i meridiani principali, i meridiani Luo e quelli Tendino-Muscolari, possiamo avvicinarci alla zona della spalla con uno sguardo più completo.

La spalla, infatti, è un punto dove tutto si incontra: energie profonde, collegamenti intermedi, tensioni muscolari, emozioni trattenute e movimenti che raccontano molto più di quello che pensiamo.

Ogni meridiano che passa qui porta qualcosa: forza, stabilità, fluidità, protezione. I Luo aiutano a collegare e distribuire l'energia; i Tendino-Muscolari sostengono il movimento e rispondono per primi a stress, sforzi e posture sbagliate. Insieme creano una vera e propria rete energetica, che rende la spalla capace di muoversi in tante direzioni diverse. È una zona molto sensibile agli squilibri: basta un'emozione trattenuta, un periodo di stanchezza, un gesto ripetuto o il freddo per bloccare il flusso del *Qi* e trasformare la fluidità in dolore o rigidità.

Per questo, prima di entrare nei dettagli dei singoli meridiani della spalla, è importante avere chiara questa immagine d'insieme: la spalla è un crocevia, un luogo dove le energie del corpo si incontrano, si sostengono e, a volte, si fermano.

Comprendere i meridiani della spalla significa allora leggere cosa succede davvero in questo spazio: quali percorsi si attivano, quali si bloccano e che cosa ci sta comunicando il nostro corpo attraverso il dolore o la limitazione.

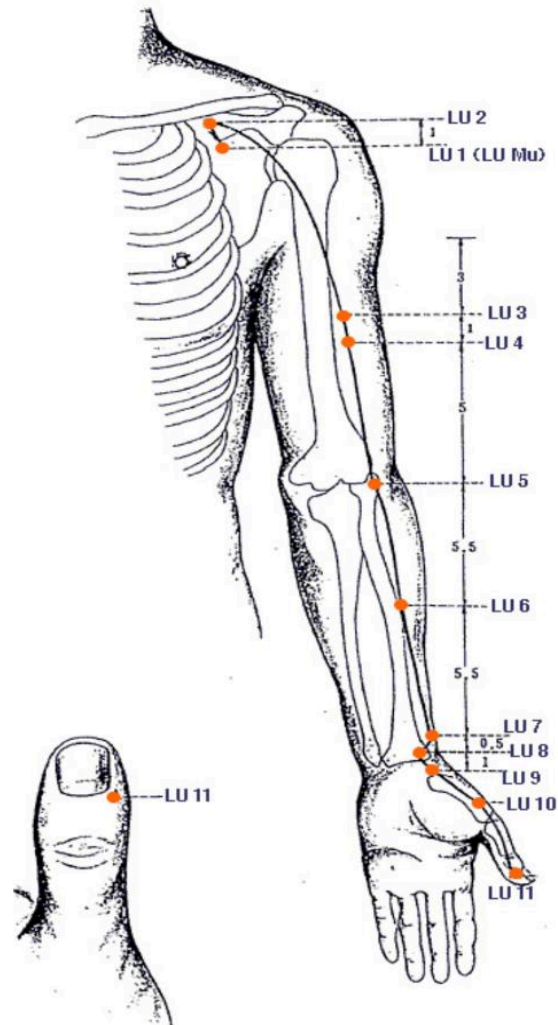
3.1 I meridiani delle spalle

La spalla è attraversata da diversi meridiani che la influenzano in modi differenti, quelli coinvolti più direttamente sono 6 che di seguito vediamo nello specifico.

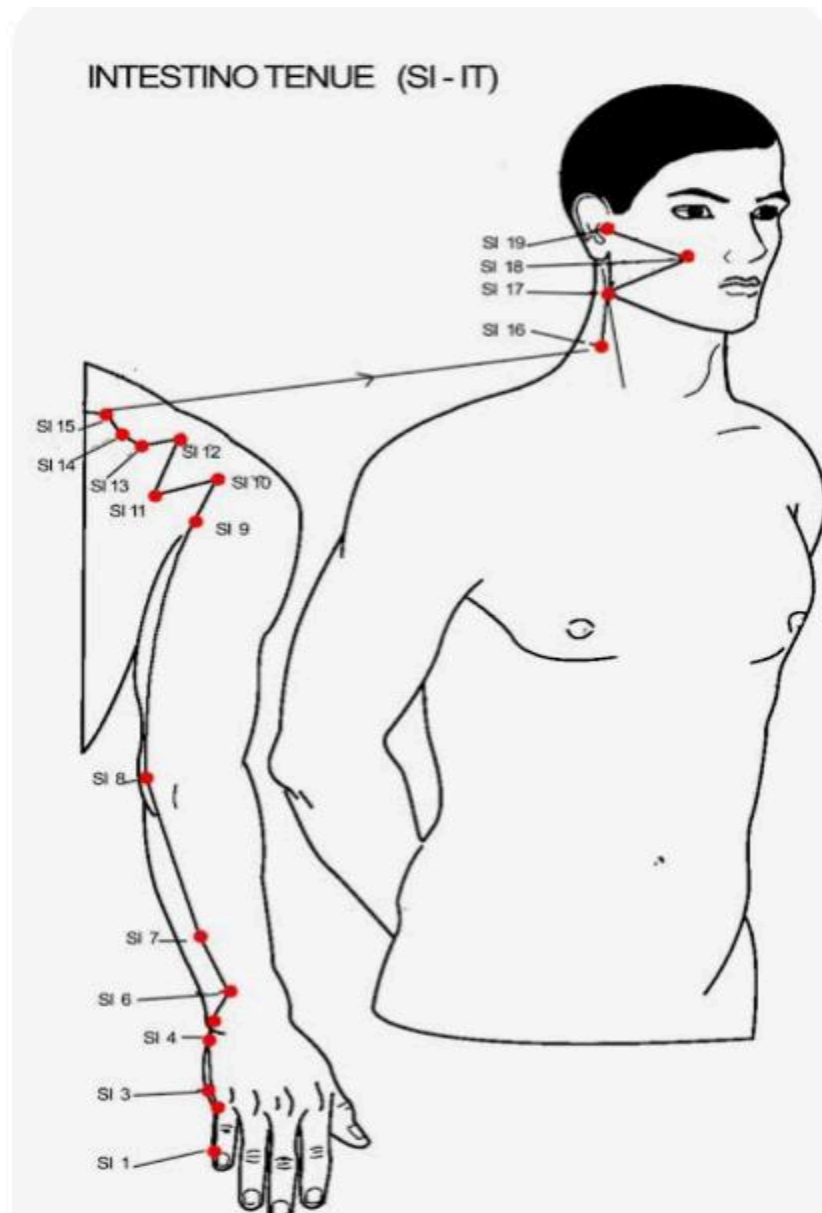
Il canale dei polmoni si compone di 11 punti che trattano prevalentemente le turbe del *Qi*.

Il Polmone governa anche la pelle e la *Wei Qi*. Appartiene al movimento Metallo ed è associato al canale del Grosso Intestino con il primo criterio di relazione organi/visceri ed il secondo criterio di relazione (*Yin/ Yang*); Mentre è legato al canale Milza secondo il terzo criterio di relazione (Livelli energetici).

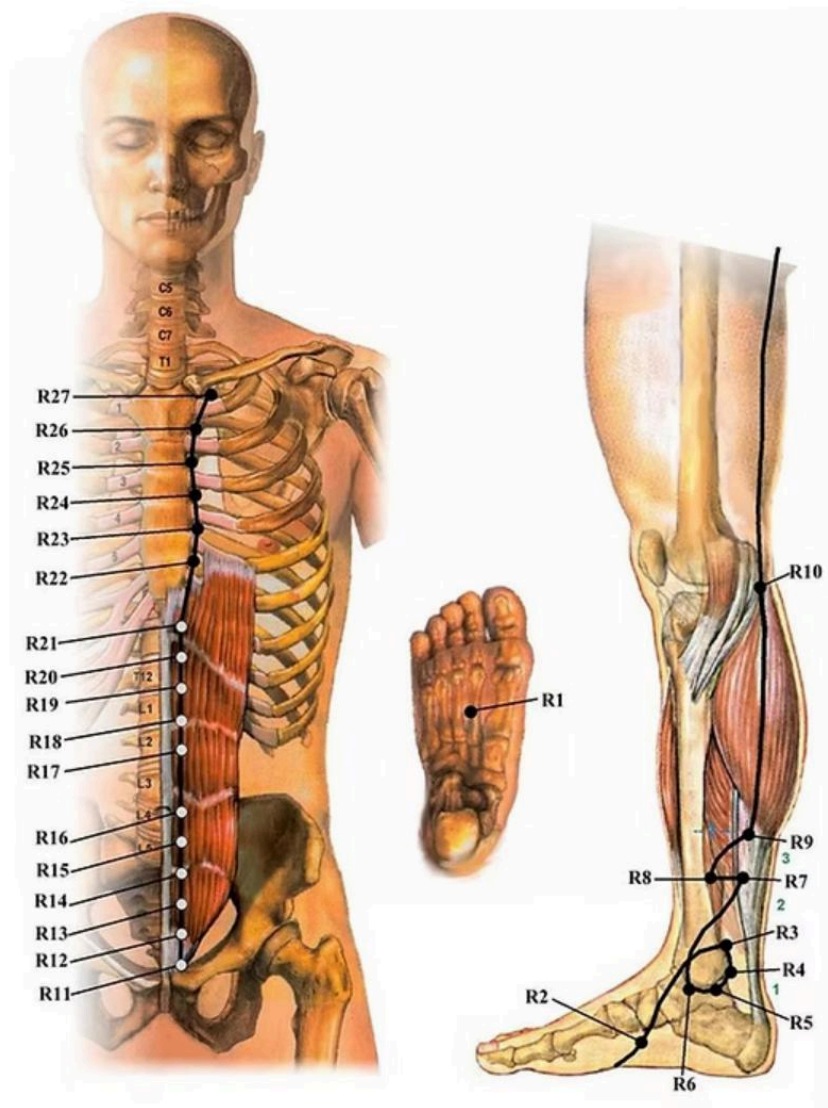
I punti del meridiano del Polmone riequilibrano respiro, pelle, energia difensiva e sfera emotiva (in particolare la tristezza). Servono ad aprire il torace, nutrire il *Qi* e ristabilire il contatto armonioso tra interno ed esterno.



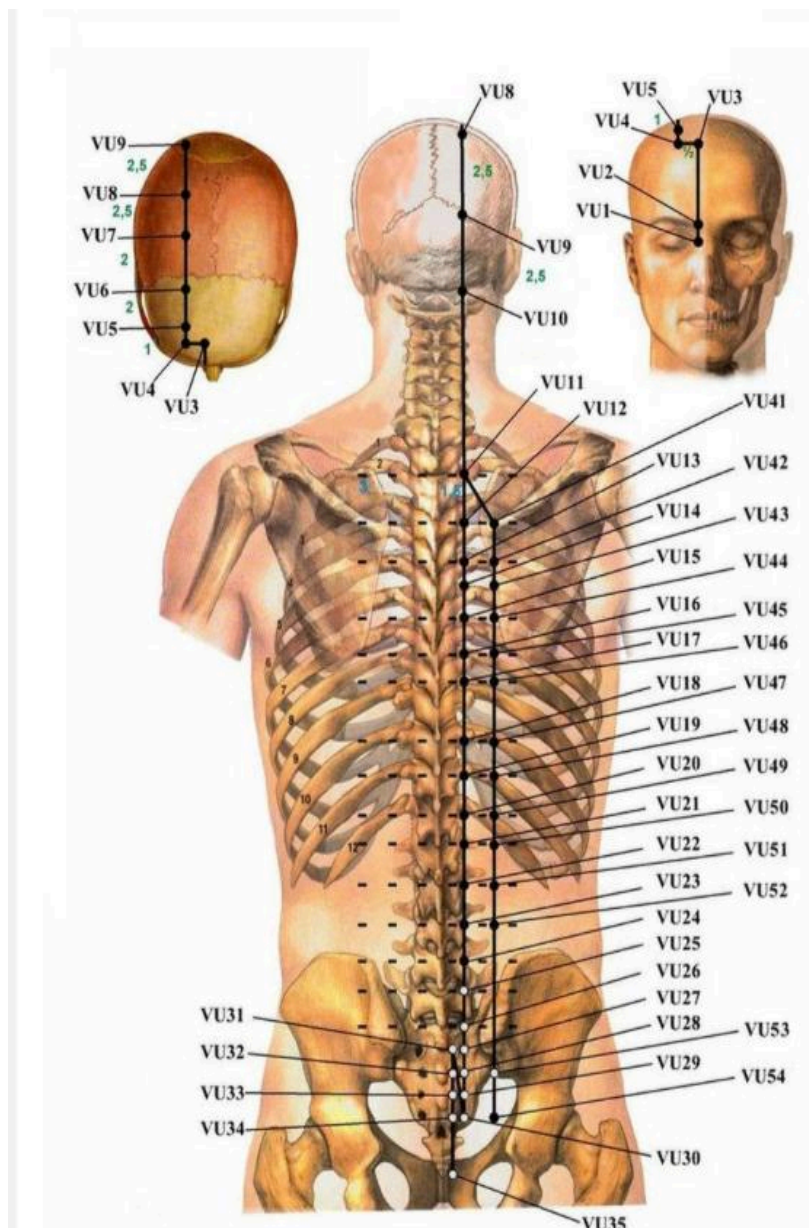
Il canale dell'intestino tenue si compone di 19 punti, appartiene al movimento "fuoco" ed è legato al canale di CUORE in virtù del 1° e 2° criterio di relazione, perciò influisce sullo *Shen* (mente, coscienza). Mentre è legato al canale di "vescica" secondo il 3° criterio di relazione. Il meridiano dell'Intestino Tenue regola la separazione del puro dall'impuro, sia a livello fisico (digestione e liquidi organici), sia a livello mentale ed emotivo (chiarezza, discernimento, capacità di scelta).



Il canale dei reni appartiene al Movimento Acqua ed è in relazione con il canale della VESCICA URINARIA secondo il 1° e 2° criterio di relazione (interno–esterno e appartenenza allo stesso movimento). È collegato al canale del CUORE in base al 3° criterio (rapporto madre–figlio, in cui l’Acqua nutre il Fuoco). Si compone di 27 punti, che trattano il *Jing* (l’essenza vitale dell’organismo e il suo potenziale creativo e generativo), lo *Yin* e lo *Yang*, il cervello e le ossa. Il canale del Rene rappresenta la radice dello *Yin* e dello *Yang* di tutto il corpo, governa la crescita, la riproduzione, lo sviluppo e l’invecchiamento, e regola l’equilibrio dei liquidi.

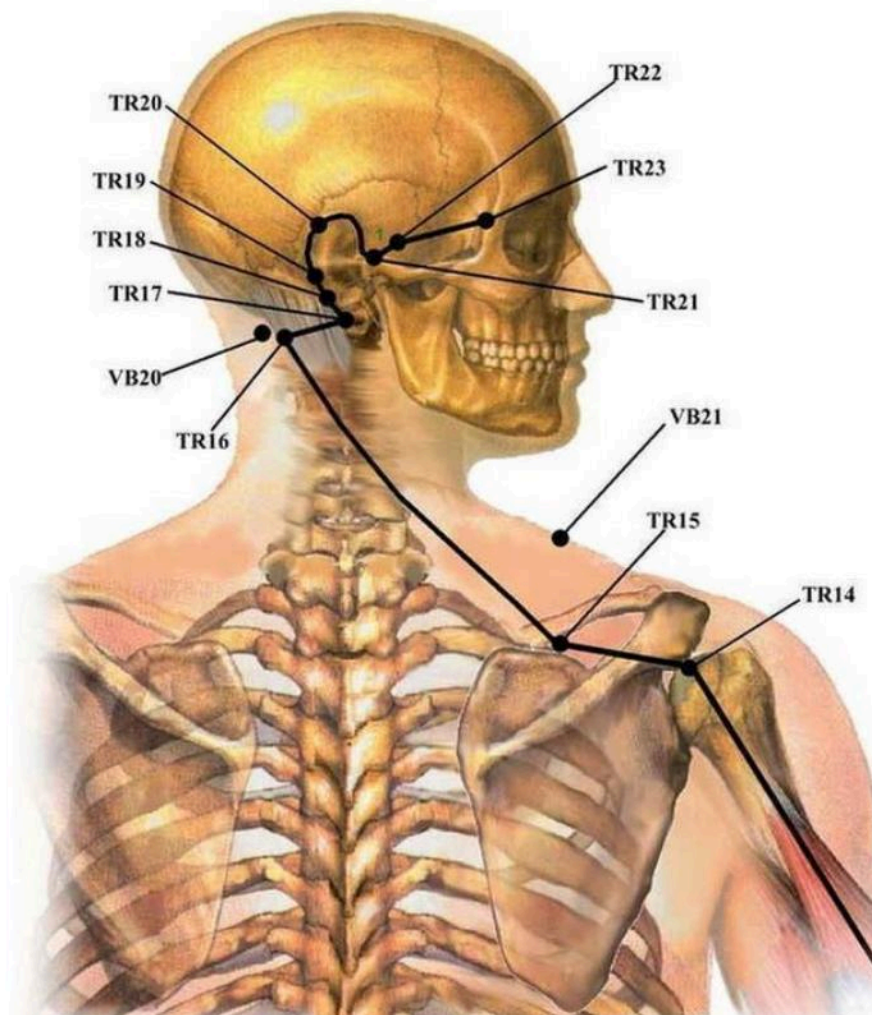


Il canale della Vescica Urinaria si compone di 67 punti, appartiene al movimento ACQUA ed è collegato con il meridiano di RENE secondo il 1° e 2° criterio di relazione, mentre è collegato al canale di INTESTINO TENUE secondo il 3° principio di relazione. Il canale del Rene, anch'esso appartenente al movimento Acqua, strettamente legato al meridiano della Vescica Urinaria e, secondo il 3° principio di relazione, al canale del Cuore. I punti di questo meridiano riequilibrano le energie profonde dell'organismo, nutrono lo *Yin* e l'Essenza (*Jing*), regolano i liquidi, rinforzano ossa e midollo, e sostengono la volontà e la vitalità psichica (*Zhi*).

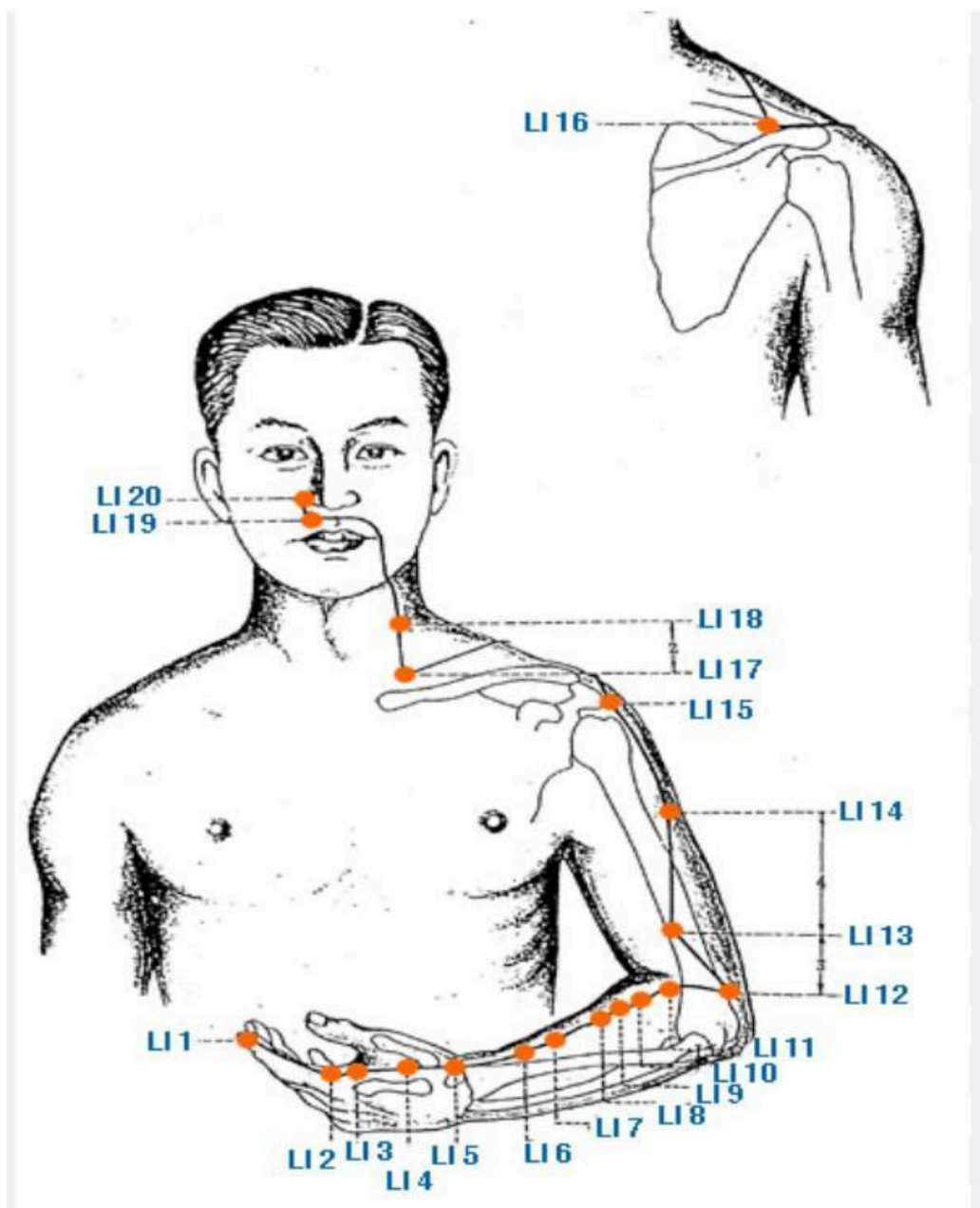


Il Canale di Triplice Riscaldatore è un "Fu Straordinario" (viscere particolare senza forma fisica), appartiene al Movimento FUOCO e si lega al Meridiano di Maestro del Cuore secondo il 1° e 2° criterio di relazione, mentre si lega al canale di Vescica Biliare in virtù del 3° criterio (Livello *Shao Yang*). I suoi 23 punti controllano lo *Yuan Qi* (energia cosmica che il nostro organismo riceve dall'ambiente), lo *Yang* del Rene e i Liquidi. Il Triplice Riscaldatore è centrale nei processi metabolici individuali, agendo come coordinatore tra i tre riscaldatori: superiore (cuore e polmoni), medio (milza e stomaco) e inferiore (rene, vescica, intestino).

In pratica, è il "termoregolatore e distributore energetico" del corpo.



Il Canale di grosso intestino appartiene al movimento METALLO e si collega al canale di POLMONE secondo il 1° e il 2° criterio , mentre si unisce al Canale di stomaco secondo il 3° criterio. Si compone di 20 punti. I suoi punti trattano il calore corporeo in eccesso, le turbe dei liquidi superficiali (soprattutto nelle vie respiratorie e nel sistema digestivo), le paralisi.



CAPITOLO 4: LA SPALLA CHE SI FERMA - LETTURA SECONDO I CINQUE MOVIMENTI

La Capsulite Adesiva, nel linguaggio simbolico della Medicina Classica Cinese, non è solo un blocco fisico, ma un messaggio codificato in cinque lingue: quelle dei Cinque Movimenti. "Secondo la Medicina Classica Cinese, ogni dolore articolare appartiene a un 'terreno' energetico specifico. Comprendere quale Movimento è coinvolto permette di leggere non solo il sintomo fisico, ma anche il messaggio emotivo e spirituale che il corpo sta esprimendo." Ogni Movimento racconta una sfaccettatura del dolore, una qualità del trattenere, una via interrotta verso l'espressione del sé. Nel corpo, nella psiche, nella voce, nella fascia profonda. C'è un gesto che non riesce più a nascere, un braccio che si ferma prima di alzarsi, una direzione che si congela, un'azione che, prima ancora di compiersi, si ritrae.

1) Legno - Il movimento che non parte

Organi: Fegato / Vescicola Biliare

Tessuti: Tendini

Emozione: Rabbia non espressa

Gesto bloccato: "Vorrei, ma non posso"

Il Legno è il primo a soffrire quando la spalla si blocca: è lui che desidera lanciarsi, agire, progettare. Il Fegato governa i tendini e la fluidità del gesto: se il *Qi* del Legno ristagna, il corpo smette di espandersi. Dietro la capsulite può esserci una frustrazione accumulata, una direzione negata, una progettualità interrotta. La rabbia trattenuta si trasforma in rigidità: il braccio non si alza, l'arco non scocca.

2) Fuoco - La fiamma che non scalda più

Organi: Cuore / Intestino Tenue / Maestro del Cuore / Triplice Riscaldatore

Tessuti: Vasi sanguigni

Emozione: Dolore emotivo, gioia mancata. Gesto bloccato: "Non riesco ad abbracciare"

Il Fuoco parla di calore, intimità, gioia. Quando la capsulite arriva, spesso c'è un amore ferito, una relazione congelata, una tristezza che ha prosciugato l'entusiasmo.

Il Fuoco spento porta a uno stato di freddezza interna, perdita della voce, fatica a connettersi.

La spalla, sede simbolica dell'abbraccio, si ritrae.

L'energia del Triplice Riscaldatore si blocca, i liquidi non scorrono, e con essi le emozioni.

3) Terra - Il peso che schiaccia

Organi: Milza / Stomaco

Tessuti: Muscoli

Emozione: Preoccupazione, rimuginazione

Gesto bloccato: “Mi carico di tutto”

La Terra è il centro che sostiene e trasforma. Quando diventa troppo carica, collassa.

Nella capsulite si manifesta spesso la sindrome del “prendersi tutto addosso”: lavoro, famiglia, doveri, cura. La muscolatura si irrigidisce, la *Wei Qi* non circola più nei Meridiani

Tendino-Muscolari, l’umidità si accumula come pensieri ricorrenti che non si sciolgono.

Il corpo grida ciò che la mente non riesce più a elaborare.

4) Metallo - Il confine che trattiene

Organi: Polmone / Intestino Crasso

Tessuti: Pelle, diaframma

Emozione: Tristezza, lutto non elaborato

Gesto bloccato: “Non riesco a lasciar andare”

Il Metallo è il gesto che termina, il respiro che espira, il ciclo che si chiude.

La capsulite può essere letta come il fallimento della funzione di espulsione e di purificazione. Trattieniamo emozioni, parole, lacrime: il Polmone si irrigidisce, la voce si spegne, la pelle si chiude. Il dolore che compare al mattino, appena svegli, può essere il residuo di un pianto mai fatto. Il gesto che non si completa è quello che non riesce a dire: “Addio”.

5) Acqua - Il ghiaccio della memoria

Organi: Reni / Vescica Urinaria

Tessuti: Ossa, fascia profonda

Emozione: Paura, trauma congelato

Gesto bloccato: “Non riesco a muovermi nel tempo”

L’Acqua è la radice, quando è bloccata, l’energia profonda si congela.

Il dolore cronico e notturno, l’immobilità, il freddo localizzato ci parlano della *Yuan Qi* che si ritrae, del *Jing* traumatizzato, del trauma antico mai integrato. L’osso trattiene, la fascia conserva, il passato ritorna sotto forma di rigidità. Spesso, nei racconti delle persone con capsulite, si nasconde un “non detto transgenerazionale”, un fratello perduto, una madre silenziosa, un archetipo che bussa alla porta. La spalla è il movimento dell’anima.

La capsulite adesiva, nella sua immobilità, può diventare un'occasione per ritrovare il gesto perduto, il gesto di dire no, il gesto di scegliere, di respirare, di perdonare.

Quando i Movimenti si armonizzano, anche il braccio torna a farsi ala.

4.1 Punti di agopuntura e Rimedi Energetici per ogni Movimento

Questo trattamento unisce la riflessologia plantare e l'agopuntura simbolica per agire sulla capsulite adesiva secondo la logica dei Cinque Movimenti della Medicina Classica Cinese. Ogni Movimento è rappresentato da un'area riflessa del piede e da un punto di agopuntura situato direttamente sul piede, con spiegazioni cliniche e simboliche.

Il Legno riguarda il movimento, le decisioni e la capacità di andare avanti.

Quando si blocca, possiamo sentirci rigidi, irritati o con una spalla “che trattiene”.

Punti utili:

- Fegato 3 (*Taichong*) – fa scorrere meglio l'energia
- Vescicola Biliare 34 (*Yanglingquan*) – rilassa tendini e muscoli
- Fegato 14 (*Qimen*) – apre il torace e libera la tensione

Fiore di *Bach*: *Holly* – aiuta a sciogliere la rabbia e riaprire il flusso vitale

Il Fuoco rappresenta la gioia, il calore umano e la comunicazione.

Quando è debole, possiamo sentirci soli, scarichi o emotivamente chiusi.

Punti utili:

- Cuore 7 (*Shenmen*) – calma e dà serenità
- Pericardio 6 (*Neiguan*) – riequilibra emozioni e respiro
- Triplice Riscaldatore 5 (*Waiguan*) – armonizza l'energia del braccio

Fiore di *Bach*: *Heather* – aiuta a ritrovare contatto e riaccendere la gioia del cuore

La Terra è stabilità, nutrimento, senso del centro. Quando manca, ci sentiamo stanchi, sovraccaricati o pieni di pensieri.

Punti utili:

- Milza 6 (*Sanyinjiao*) – riequilibra e rinforza
- Stomaco 36 (*Zusanli*) – sostiene l’energia fisica
- VC12 (*Zhongwan*) – aiuta la digestione, anche emotiva

Fiore di *Bach*: *Elm* – per chi si sente schiacciato dal senso del dovere

Il Metallo è la capacità di lasciar andare e respirare liberamente.

Quando si blocca, possono comparire malinconia, rigidità o difficoltà a molare il controllo.

Punti utili:

- Polmone 7 (*Lieque*) – apre il respiro e libera
- Intestino Crasso 4 (*Hegu*) – sblocca la spalla e il braccio
- Vescica 13 (*Feishu*) – sostiene l’energia del Polmone

Fiore di *Bach*: *Crab Apple* – aiuta a purificare e a liberarsi dal peso emotivo

L’Acqua rappresenta il coraggio, le radici e la capacità di affrontare la paura.

Quando è debole, ci possiamo sentire insicuri o “senza forza interna”.

Punti utili:

- Rene 3 (*Taixi*) – rinforza energia e vitalità
- Vescica 23 (*Shenshu*) – nutre e sostiene i reni
- *Du Mai* 4 (*Mingmen*) – riaccende il fuoco della volontà

Fiore di *Bach*: *Rock Rose* – aiuta a superare la paura profonda

Quando il gesto trova la sua direzione:

La spalla è il primo gesto del cuore che prende forma. È l’ala dell’anima, il ponte tra il pensiero e l’azione. Quando si congela, non è solo il corpo a fermarsi: è la scelta che si ritira, la direzione che si confonde, è il movimento stesso dell’essere che si contrae in una paura silenziosa. Nel linguaggio dei Cinque Movimenti, ogni gesto muscolare non è mai solo meccanico, è sempre la forma incarnata del nostro modo di stare nel mondo.

CAPITOLO 5: SIMBOLOGIA DELLE SPALLE

Nel linguaggio simbolico del corpo, le spalle rappresentano la capacità di agire, sostenere e realizzare. Sono la radice del movimento che si esprime attraverso le braccia e le mani: ciò che consente al pensiero di tradursi in azione. Nelle spalle risiede la nostra forza interiore, la resistenza e la capacità di portare il “peso” dell’esistenza. Non a caso si dice “avere buone spalle” per indicare chi sa assumersi responsabilità e affrontare la vita con determinazione.



Il mito di Atlante, il gigante che regge il mondo sulle proprie spalle, rappresenta perfettamente questa immagine: la potenza e la fatica dell’essere umano che si fa carico del proprio destino. Allo stesso modo, l’archetipo di Ercole, con le sue spalle larghe e il corpo possente, simboleggia la forza eroica, la volontà di superare le difficoltà e vincere le proprie debolezze.

Ma le spalle non parlano solo di forza: quando “alziamo le spalle” o “voltiamo le spalle” a qualcuno, esprimiamo distacco, disinteresse, o rifiuto di assumersi un compito o una responsabilità.

Nel linguaggio corporeo, le spalle raccontano il modo in cui affrontiamo la vita: se ci carichiamo dei nostri pesi o se cerchiamo di sottrarci ad essi.

Nella tradizione ebraica, la parola *sekhem* (spalla) significa anche “scopo” o “termine”, e rimanda all’idea di una meta da raggiungere, di un senso da compiere nel cammino della vita.

Nella cultura cinese, invece, le spalle e il cingolo scapolare rappresentano il destino: anticamente le scapole venivano persino utilizzate nelle pratiche divinatorie per leggere il futuro.

In molte tradizioni, il movimento verso l’alto delle braccia, reso possibile dalle spalle, simboleggia la resa, la fiducia, la connessione con il divino. Sollevare le braccia significa abbandonarsi, affidarsi, aprirsi alla vita.

Le spalle, quindi, ci parlano della potenza e della vulnerabilità dell’essere umano: della sua capacità di sostenere, ma anche del bisogno di lasciar andare. Sono la sede simbolica della responsabilità, ma anche del peso emotivo che spesso portiamo per dovere, amore o paura di deludere.

La forma e la postura delle spalle riflettono molto del nostro modo di stare al mondo:

- Le spalle larghe e aperte esprimono forza, fiducia e capacità di affrontare la vita.
- Le spalle curve e chiuse verso l’interno raccontano, invece, di un’anima appesantita, di ansie, paure o stanchezza interiore.

Dal punto di vista fisiologico ed energetico, quando siamo tesi, ansiosi o in uno stato di allerta, le spalle tendono a sollevarsi e irrigidirsi, come in un gesto di difesa.

Al contrario, quando siamo tranquilli e in equilibrio, le spalle si abbassano naturalmente, si rilassano e permettono all’energia vitale di fluire liberamente lungo il corpo.

Anche le differenze morfologiche tra uomo e donna portano un significato simbolico:

le spalle ampie e forti dell’uomo rappresentano il potere, l’azione, la protezione; quelle più esili della donna evocano accoglienza, sensibilità, bisogno di sostegno.

Non è un caso che nei momenti storici in cui le donne hanno rivendicato indipendenza e autodeterminazione, la moda abbia proposto capi con spalle larghe e strutturate, quasi a incarnare visivamente la forza ritrovata.

In sintesi, le spalle sono un punto di equilibrio tra potenza e vulnerabilità, azione e resa, responsabilità e libertà.

Quando impariamo ad ascoltarle, a sciogliere le tensioni e alleggerire il peso, ci apriamo a un nuovo modo di “stare nel mondo”: più centrato, consapevole e libero. Le spalle non sono solo la base del movimento fisico, ma anche il luogo in cui il corpo ci invita a riconoscere quanto di noi si piega sotto il peso delle emozioni e quanto, invece, desidera finalmente spiccare il volo.

5.1 Simbologia delle spalle secondo la psicosomatica

Il termine psicosomatico deriva dal greco *psiche* (“soffio vitale”, “anima”) e *soma* (“corpo”). Esso esprime la stretta connessione tra dimensione psichica e dimensione corporea, evidenziando l’unità inscindibile dell’essere umano.

Per lungo tempo, la medicina tradizionale ha interpretato la malattia attraverso un modello causale e meccanicistico, volto a individuare una specifica causa organica per ogni sintomo. Tuttavia, molti disturbi si sono rivelati privi di un’origine esclusivamente fisica, spingendo la medicina contemporanea verso una visione più integrata e multifattoriale del soggetto e della sua malattia.

La medicina psicosomatica propone una visione olistica della cura: considera l’essere umano come un tutt’uno in cui corpo, mente e spirito interagiscono costantemente. In quest’ottica, la malattia non è soltanto un evento organico, ma un segnale di squilibrio che coinvolge anche la sfera emotiva e relazionale. Il benessere, per la psicosomatica, non coincide con la semplice assenza di malattia, ma con un processo continuo di armonizzazione tra le diverse dimensioni dell’essere. Essa svolge un ruolo fondamentale nella prevenzione, nella diagnosi e nella cura, promuovendo una condizione di salute globale e consapevole. Conoscere il linguaggio del corpo permette di comprendere il significato simbolico dei sintomi e di interpretare i messaggi che esso invia. Ad esempio, un’ulcera gastrica può essere espressione non solo di un disturbo organico, ma anche di tensioni interiori, vissuti di rabbia trattenuta o

difficoltà relazionali. Il corpo diventa così un canale comunicativo attraverso cui la psiche esprime il proprio disagio.

In ambito psicosomatico, il sintomo viene interpretato come un segnale di allarme, un messaggio che invita la persona a ristabilire un contatto con sé stessa. La malattia non è più vista come un nemico da combattere, ma come un'occasione di crescita e trasformazione. Il disturbo fisico assume un valore simbolico e diventa una guida verso una maggiore consapevolezza di sé, aiutando l'individuo a ritrovare l'armonia tra le proprie dimensioni fisiche, emotive e spirituali. La psicosomatica, dunque, è l'arte e la scienza di curare l'essere umano nella sua totalità. Essa adotta una visione "spiraliforme", in cui la persona è considerata non solo per ciò che è nel presente, ma anche per ciò che può diventare, in un continuo processo di evoluzione e autorealizzazione.

Le spalle rappresentano una parte del corpo fortemente simbolica: sono il punto di sostegno e di carico, sede della forza, della responsabilità e della capacità di affrontare la vita.

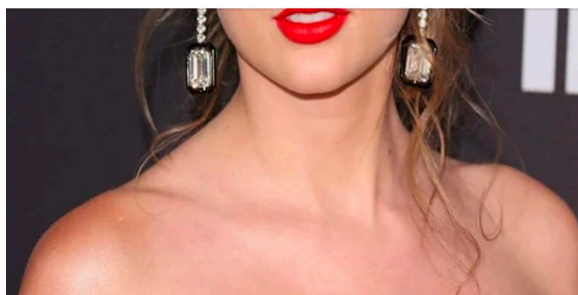
Quando il dolore alle spalle non è legato a un trauma fisico, può avere origine psicosomatica, manifestandosi come espressione di tensioni interiori o eccesso di responsabilità. L'apparato muscolare e nervoso di questa zona è molto sensibile agli stati emotivi. Emozioni trattenute, preoccupazioni o sovraccarichi mentali possono generare una vera e propria "carica psicofisica" che si scarica proprio sulle spalle. Non a caso, quando "ci sentiamo oppressi dal peso delle responsabilità", il corpo lo riflette con contratture, rigidità o dolore localizzato. Prima di attribuire un'origine psicosomatica al disturbo, è comunque necessario escludere eventuali cause fisiche, come problematiche cervicali o compressioni vertebrali. Solo dopo aver escluso l'origine meccanica o osteopatica, è possibile esplorare il significato simbolico del dolore.

La psicosomatica associa il dolore alle spalle al senso di responsabilità e al peso degli impegni. Quando si percepisce dolore in questa zona, è utile chiedersi: "cosa sto portando che è troppo pesante per me?", oppure "quali doveri o aspettative sto cercando di sostenere da solo?". Spesso, il dolore segnala la difficoltà a delegare o la tendenza a farsi carico eccessivo dei problemi altrui. Il corpo, attraverso il dolore, invita a lasciare andare ciò che non è più sostenibile.

5.1.1 Tipologie psicosomatiche delle spalle

L'osservazione del portamento e della postura può rivelare molto sul vissuto emotivo di una persona. Ogni forma delle spalle può corrispondere a un preciso atteggiamento psicologico.

Spalle curve verso il basso: le spalle che tendono a scendere esprimono un senso di stanchezza o sovraccarico. Indicano persone che si assumono molte responsabilità, spesso senza chiedere aiuto, portando tutto “sulle proprie spalle”. Sono individui determinati e forti, ma che faticano a concedersi momenti di leggerezza.



Spalle alzate: le spalle sollevate e contratte verso le orecchie sono tipiche di chi vive in uno stato di tensione o paura costante. È una postura di chiusura e difesa, simile a quella della tartaruga che ritrae la testa per proteggersi. Rilassare questa zona significa imparare a sentirsi al sicuro e ad abbandonare il controllo.

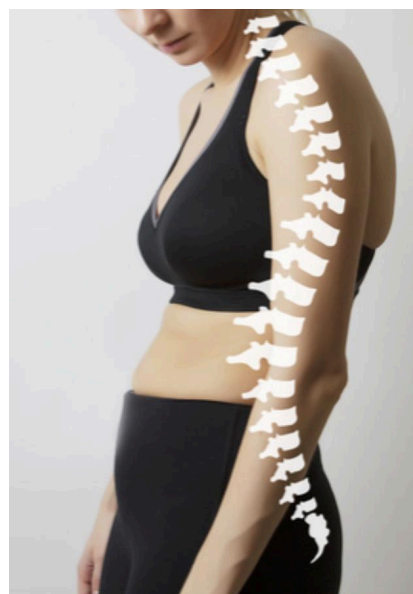


Spalle quadrate: le spalle ampie e squadrate trasmettono forza e sicurezza, ma spesso nascondono il bisogno di apparire e di mantenere il controllo. Questa postura rigida può creare tensione nel diaframma e nella colonna vertebrale, limitando la naturale respirazione. Indica una persona che si sente costantemente osservata e cerca di mostrare un'immagine di sé forte e impeccabile.



Spalle curve in avanti: le spalle che si chiudono in avanti esprimono la necessità di proteggersi emotivamente, soprattutto nella zona del cuore. È una postura legata alla vulnerabilità, alla vergogna o al timore di mostrarsi.

Può manifestarsi anche in adolescenza, ad esempio nelle ragazze che tendono a nascondere il seno per imbarazzo. In questi casi, la respirazione risulta compressa e limitata.



Spalle retratte all'indietro: le spalle tirate all'indietro indicano una trattenuta dell'energia vitale e dell'aggressività sana. Rappresentano il conflitto tra il desiderio di agire e la paura di esprimersi liberamente. Il tema centrale è la libertà di essere: la persona si sente bloccata, come un uccello a cui è impedito di volare. Sciogliere questa rigidità permette di recuperare spontaneità e fluidità nell'azione.

Le spalle, nella loro funzione simbolica e fisica, riflettono il nostro modo di "portare" la vita. Quando diventano rigide o dolenti, ci invitano a liberarci da pesi e tensioni accumulate, a lasciar andare ciò che non serve e a ritrovare il senso di leggerezza. Attraverso pratiche di consapevolezza corporea, respirazione e rilassamento, è possibile riallineare corpo e psiche, favorendo una postura più armoniosa e un equilibrio profondo tra forza e flessibilità.

In sintesi, la psicosomatica ci insegna che il corpo non mente: ogni dolore, tensione o postura racconta qualcosa della nostra storia interiore. Ascoltare i messaggi del corpo significa intraprendere un cammino di conoscenza e guarigione, in cui il benessere non è solo fisico, ma anche emotivo e spirituale.

5.2 La psicosomatica del respiro: la respirazione naturale e fisiologica per il ben-essere della persona

La psicosomatica del respiro offre una via di conoscenza e di guarigione attraverso l'ascolto del proprio ritmo vitale. Il respiro rappresenta il principio stesso della vita: è il continuo scambio tra individuo e universo, il ponte tra interiorità ed esterno. Senza respiro non vi è vita, e con esso si manifesta il legame tra corpo, psiche e spirito. Respirare significa partecipare a un movimento di dilatazione e contrazione che coinvolge l'intero essere umano, riflettendo l'espansione dell'anima nel corpo. Il respiro non appartiene soltanto alla dimensione fisica, ma agisce anche su quella psichica, energetica e spirituale: è un'esperienza quadridimensionale che connette l'essere umano al cosmo. L'obiettivo della psicosomatica del respiro è favorire la realizzazione dell'individuo attraverso la consapevolezza del proprio atto respiratorio, riscoprendo la libertà di essere autenticamente sé stessi. Il respiro diventa così un ponte tra macrocosmo e microcosmo, tra cielo e terra, tra madre e figlio, uomo e donna, mondo interno ed esterno: esso rende possibile la vita.

La psicosomatica del respiro insegna a riconoscere e rispettare il proprio ritmo respiratorio, liberandosi da schemi imposti o abitudini scorrette che limitano l'energia vitale. Respirare in modo non naturale genera tensione, restringe gli spazi interiori, altera i ritmi fisiologici e

“soffoca” l’esistenza. Il respiro consapevole aiuta a rilassarsi, ad ascoltarsi, ad armonizzare corpo e mente, recuperando energia, vitalità e capacità di relazione. Favorisce la percezione di sé, l’autoconsapevolezza e la possibilità di esprimere appieno le proprie potenzialità. Rispettare il proprio modo di respirare significa rispettare la propria storia e unicità, evitando interferenze e favorendo un naturale equilibrio psicofisico orientato al ben-essere.

Attraverso la respirazione consapevole si sviluppano forza e coraggio per sciogliere tensioni e corazze interiori, liberando il dolore accumulato nella contrazione. Il respiro fluido e libero consente di trasformare la sofferenza in consapevolezza, permettendo di vivere pienamente la propria realtà. Il respiro apre alla via dell’amore e dell’accettazione: imparare a respirare senza fretta, senza forzature o necessità di dimostrare qualcosa, significa ritrovare la naturalezza dell’essere. Quando l’amore circola liberamente, i muscoli si rilassano e il respiro diventa calmo, regolare e profondo.

Gianluigi Giacconi (2013) afferma che questa pratica conduce anche alla via della conoscenza: permette di riscoprire il valore della propria individualità, di vivere nel momento presente e di migliorare la qualità complessiva dell’esistenza. Come disse Giacconi: “Più la nostra sensibilità interiore si potenzia attraverso l’espansione del respiro, più aumenta la consapevolezza di sé e l’empatia verso gli altri”.

L’osservazione del respiro rafforza la coscienza di sé e consolida l’identità personale.

La consapevolezza respiratoria consente di:

1. Entrare in contatto con la propria interiorità.
2. Aumentare la presenza a sé stessi.
3. Accettare e vivere la propria realtà.
4. Liberare blocchi e tensioni, favorendo la circolazione dell’energia.
5. Permettere alle emozioni di emergere e fluire.
6. Liberare la mente dai pensieri parassiti.
7. Ritrovare l’armonia con i propri ritmi vitali.

Come ricorda *Alexander Lowen*: “Il flusso respiratorio può essere regolarizzato quando si avverte l’alterazione del respiro come una limitazione dell’espressione del proprio Sé”.

La consapevolezza del respiro ci riporta al momento presente , chiave di ogni trasformazione interiore.

Eckhart Tolle sintetizza questo principio con efficacia: “Il respiro cosciente ferma la mente.”

Il respiro segue il ritmo del ciclo vitale:

- Inspirazione – simboleggia la nascita, la rigenerazione, la rinascita.
- Espirazione – rappresenta il distacco, la liberazione e la trasformazione.

Le qualità del respiro naturale possono essere distinte in tre dimensioni:

- Libero - esprime la forza e l'energia dello spirito.
- Spontaneo - manifesta l'armonia e il calore dell'anima.
- Naturale - riflette la saggezza e la vitalità del corpo fisico

Dal punto di vista fisiologico, la respirazione permette l'assorbimento dell'ossigeno (O_2) e l'eliminazione dell'anidride carbonica (CO_2), mantenendo il corretto equilibrio acido-base (pH 7,35–7,45).

La frequenza respiratoria normale è di 14–20 atti al minuto nell'adulto, 20–40 nel bambino e 30–80 nel neonato. Durante l'inspirazione, l'ossigeno raggiunge gli alveoli polmonari, dove avviene lo scambio gassoso con l'emoglobina. L'ossigeno viene trasportato ai tessuti e, in cambio, la CO_2 prodotta dal metabolismo cellulare viene espulsa con l'espiazione.

Sul piano psicosomatico, i polmoni rappresentano la capacità di accogliere la vita e di lasciare andare ciò che non serve più. Un respiro equilibrato favorisce:

- l'adattamento e la gestione dello stress;
- la calma e il rilassamento psicofisico;
- il recupero delle energie e del sonno;
- la consapevolezza corporea e la padronanza di sé

La respirazione consapevole ristrutturata i ritmi disfunzionali, ricarica i sistemi energetici e favorisce l'allineamento con il proprio nucleo vitale.

Una respirazione corretta può contribuire a migliorare numerosi disturbi fisici e psichici, tra cui affanno, ansia, insonnia, depressione, asma, ipertensione, disturbi digestivi e dermatologici, tensioni muscolari, cefalee e molti altri. Si stima che il 50% delle persone utilizzi solo il 10% della capacità polmonare e che circa il 75% delle tossine venga eliminato attraverso la respirazione. Il respiro, quindi, è una risorsa vitale prioritaria:

- è 19.400 volte più importante del cibo,
- 1.400 volte più importante dell'acqua,
- 960 volte più importante del sonno.

Bastano pochi minuti senza respirare per compromettere la vita stessa. Una corretta respirazione è quindi la chiave per una vita sana, equilibrata e consapevole.

Come afferma *Keshavjee*: “La saggezza è lasciar crescere ciò che nasce, gustare ciò che è maturo e lasciar andare ciò che è morto.”

Secondo Gino Soldera, il decalogo per respirare bene rappresenta una guida semplice e profonda per ritrovare, attraverso il respiro, la propria autenticità e il contatto con la dimensione più elevata dell'essere:

1. Riconosci il diritto di respirare liberamente.
2. Diventa consapevole del tuo modo di respirare.
3. Ricorda che tutto l'essere è coinvolto nel respiro.
4. Respira con il naso, specialmente durante il sonno.
5. Mantieni il respiro spontaneo e naturale.
6. Lascia entrare e uscire l'aria senza forzature.

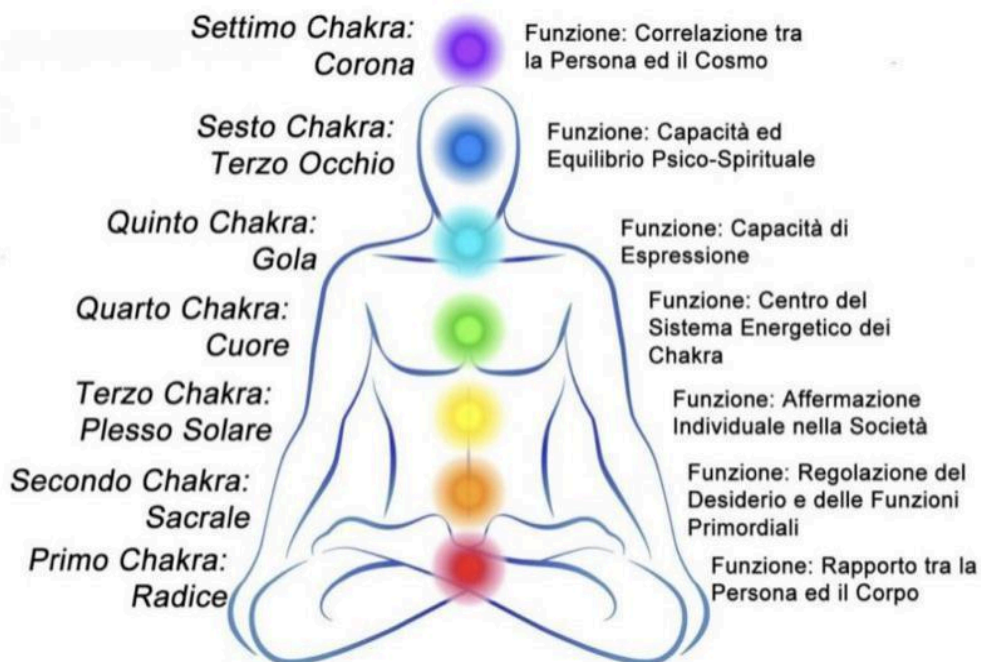
7. Mantieni un ritmo armonioso, leggero e piacevole.

8. Adatta l'intensità del respiro ai bisogni del corpo.

Il respiro è un atto naturale e sacro, capace di unire fisiologia e spiritualità. Attraverso la sua consapevolezza, l'essere umano può ritrovare equilibrio, armonia e senso di sé. La psicosomatica del respiro invita a un cammino di presenza e libertà: respirare consapevolmente significa, in ultima analisi, vivere pienamente.

CAPITOLO 6 : I CHAKRA LA RETE ENERGETICA TRA CORPO, EMOZIONI, SPIRITO

Il termine *chakra*, dal sanscrito “ruota” o “vortice”, indica i centri energetici presenti nel corpo sottile dell’essere umano. Essi rappresentano punti di raccolta, trasformazione e distribuzione del *prana*, l’energia vitale che sostiene la vita e connette il piano fisico, mentale e spirituale dell’individuo. Secondo la tradizione indiana, lungo il corpo energetico scorrono fino a 114 *chakra*, ma sette di essi sono considerati principali. Questi sette centri si dispongono lungo l’asse della colonna vertebrale, dal coccige alla sommità del capo, e costituiscono il principale sistema di connessione tra corpo, mente e spirito. Anche se non appartengono al corpo fisico, i *chakra* interagiscono costantemente con esso: ogni centro corrisponde a specifici plessi nervosi e ghiandole endocrine, influenzando il funzionamento degli organi correlati. Prima che un disequilibrio si manifesti a livello fisico, esso si origina spesso sul piano energetico: per questo, conoscere e armonizzare i *chakra* può favorire benessere, equilibrio e salute. Ogni *chakra* possiede un proprio simbolismo: un numero di petali, un colore, un elemento, una vibrazione sonora e un mantra che ne rappresenta l’essenza energetica.



6.1. Origini e significato dei *chakra*

Il sistema dei *chakra* ha radici antichissime e compare nei testi sacri dell'India, come i *Veda* (1500–1000 a.C.) e il *Kubjikāmata Tantra*, dove vengono descritti come vortici di luce e coscienza. Le tradizioni spirituali orientali li considerano i punti di connessione attraverso i quali l'energia vitale fluisce, sostenendo le funzioni biologiche, emotive e spirituali dell'essere umano.

Le pratiche di *yoga*, meditazione e respirazione consapevole mirano proprio a mantenere fluido questo flusso di energia, favorendo l'armonia tra corpo e mente. Quando i *chakra* sono aperti e funzionano in modo equilibrato, l'energia vitale scorre liberamente, promuovendo vitalità, lucidità e serenità interiore.

I sette *chakra* principali sono:

1. *Muladhara – Primo Chakra* (Radice – Terra)

Mantra: IO SONO

È situato alla base della colonna vertebrale e rappresenta le fondamenta della vita: stabilità, sicurezza, istinto di sopravvivenza.

2. *Svadhithana – Secondo Chakra* (Sacro – Acqua)

Mantra: IO SENTO

Collocato sotto l'ombelico, governa le emozioni, la sessualità e la creatività.

3. *Manipura – Terzo Chakra* (Plesso Solare – Fuoco)

Mantra: IO POSSO

Situato all'altezza dello stomaco, è il centro del potere personale e della volontà.

4. *Anahata – Quarto Chakra* (Cuore – Aria)

Mantra: IO AMO

È il punto di incontro tra materia e spirito, rappresenta l'amore, la compassione e l'armonia.

5. *Vishuddha – Quinto Chakra* (Gola – Etere)

Mantra: IO PARLO

Rappresenta la comunicazione autentica, l'ascolto e la libertà di espressione.

6. *Ajna* – Sesto Chakra (Terzo Occhio – Luce)

Mantra: IO VEDO

È il centro dell'intuizione e della consapevolezza superiore.

7. *Sahasrara* – Settimo Chakra (Corona – Spirito)

Mantra: IO SO

Collocato sulla sommità del capo, è la porta verso la coscienza universale e la connessione divina.

6.2 Il dolore alla spalla dal punto di vista energetico

La zona delle spalle è influenzata principalmente dal quinto *chakra* (*Vishuddha*), associato alla vibrazione del colore blu e al principio del "Io parlo". Questo centro governa gola, collo, spalle, braccia e mani e riflette la libertà di essere e di esprimersi, la capacità di comunicare con autenticità e di manifestare i propri obiettivi nel mondo. Il quinto *chakra* è strettamente legato al respiro, alla postura del collo e alla tensione delle spalle.

Quando l'energia del quinto *chakra* è in equilibrio, la persona si esprime con sincerità, vive in coerenza con i propri valori e ascolta profondamente se stessa e gli altri.

Un blocco, invece, può manifestarsi attraverso rigidità, tensioni muscolari e dolori localizzati alle spalle: il corpo parla quando la voce interiore è trattenuta. L'energia non riesce più a fluire tra il cuore e le mani, cioè tra ciò che sentiamo e ciò che facciamo.

Il dolore, in questo contesto, è un messaggio simbolico: ci invita a chiederci se stiamo sostenendo pesi e responsabilità che non ci appartengono o se stiamo agendo contro i nostri valori più profondi.

La guarigione inizia quando impariamo a esprimere ciò che sentiamo in modo autentico, rispettando i nostri bisogni e i nostri limiti. La trasformazione interiore si riflette anche nella postura: quando ritroviamo fiducia e coerenza, le spalle si aprono e il corpo ritrova la sua naturale libertà di movimento.

CAPITOLO 7: DALLE ENERGIE ALLE EMOZIONI “IL SOSTEGNO DEI FIORI DI BACH

La floriterapia ideata da *Edward Bach* negli anni '30 si basa sull'idea che ogni essere vivente possieda un campo energetico sottile, strettamente legato allo stato emotivo, mentale e spirituale. Quando questo campo è armonico, l'energia vitale fluisce liberamente e il corpo può mantenere equilibrio e salute.

Al contrario, emozioni trattenute, traumi, stress o pensieri ricorrenti possono creare blocchi energetici che si riflettono sulla vitalità, favorendo tensioni, rigidità e disturbi fisici.

I Fiori di *Bach* agiscono proprio su questi disequilibri: non intervengono direttamente sul sintomo fisico, ma sulla causa emozionale che lo accompagna. Ogni rimedio floreale porta una specifica vibrazione, capace di armonizzare uno stato emotivo alterato e sostenere un naturale processo di riequilibrio interiore.

La floriterapia non sostituisce la cura medica, ma rappresenta uno strumento complementare prezioso per favorire consapevolezza, benessere e autoguarigione.

I 38 rimedi sono stati organizzati da *Bach* in gruppi, ciascuno collegato a una precisa dinamica emotiva.

I primi rimedi scoperti, noti come i dodici guaritori, rappresentano archetipi fondamentali dell'animo umano e corrispondono a qualità spirituali originarie che, se bloccate, generano tensione e disagio.



7.1 I Fiori di *Bach* e i sette grandi stati emotivi

Bach individuò sette grandi famiglie emotive, che rappresentano i principali modi in cui l'essere umano vive difficoltà interiori. Comprendere questi stati significa identificare con maggiore precisione il rimedio floreale più adatto.

1) Paura

Raccoglie tutte le forme di paura: intensa, lieve, riconoscibile o inspiegabile.

Fiori principali:

- *Rock Rose* – panico, paura paralizzante.
- *Mimulus* – paure note, timidezza, ipersensibilità.
- *Cherry Plum* – paura di perdere il controllo.
- *Aspen* – paure vaghe, presentimenti.
- *Red Chestnut* – eccessiva preoccupazione per gli altri.

2) Incertezza

Include dubbi, indecisione, mancanza di fiducia e difficoltà a scegliere la propria direzione.

Fiori principali:

- *Cerato* – bisogno di conferme, sfiducia nel proprio giudizio.
- *Scleranthus* – oscillazioni interiori, scelte difficili.
- *Gentian* – scoraggiamento dopo un insuccesso.
- *Gorse* – rassegnazione, perdita di speranza.
- *Hornbeam* – stanchezza mentale, difficoltà a iniziare.
- *Wild Oat* – incertezza sulla propria strada di vita.

3) Mancanza di interesse per il presente

La persona fatica a rimanere nel “qui e ora” e tende a rifugiarsi nel passato, nel futuro o nei pensieri.

Fiori principali:

- *Clematis* – sogni a occhi aperti, disconnessione dal presente.
- *Honeysuckle* – nostalgia, rimpianti.
- *Wild Rose* – rassegnazione, apatia.
- *Olive* – esaurimento profondo.
- *White Chestnut* – pensieri ricorrenti, mente in loop

- *Chestnut Bud* – difficoltà ad apprendere dall'esperienza.

4) Solitudine

Riguarda modalità emotive che rendono difficile la relazione con gli altri: isolamento, impazienza o bisogno di essere ascoltati.

Fiori principali:

- *Water Violet* – distacco, riservatezza, difficoltà nel chiedere aiuto
- *Impatiens* – impazienza, irritazione.
- *Heather* – solitudine mascherata da bisogno di attenzione.

5) Ipersensibilità alle influenze esterne

Condizioni in cui la persona assorbe emozioni, richieste o pressioni dall'ambiente, perdendo confini e centratura.

Fiori principali:

- *Agrimony* – sofferenza nascosta dietro un sorriso
- *Centaury* – difficoltà a dire no, compiacenza.
- *Walnut* – sensibilità ai cambiamenti, protezione energetica.
- *Holly* – emozioni intense: rabbia, gelosia, irritazione.

6) Scoraggiamento e disperazione

Raccoglie emozioni profonde: senso di fallimento, colpa, dolore interiore, sovraccarico e resistenza oltre i propri limiti.

Fiori principali:

- *Larch* – paura di fallire, bassa autostima.
- *Pine* – sensi di colpa, autocritica severa.
- *Elm* – eccesso di responsabilità e momentanea perdita di forza.
- *Sweet Chestnut* – angoscia intensa, senso di buio interiore.
- *Star of Bethlehem* – traumi e shock irrisolti.
- *Oak* – perseveranza ostinata oltre i limiti.
- *Crab Apple* – senso di impurità o perfezionismo verso sé stessi.
- *Willow* – risentimento, vittimismo, amarezza

7) Eccessiva cura per gli altri

Personaggi o atteggiamenti volti al controllo, al perfezionismo o all'imposizione del proprio punto di vista.

Fiori principali:

Chicory – bisogno di affetto, attaccamento possessivo.

Vervain – entusiasmo eccessivo, tensione interiore.

Vine – forte volontà, autoritarismo.

Beech – criticismo, intolleranza.

Rock Water – rigidità verso sé stessi, perfezionismo.

Il *Rescue Remedy* è una formula di emergenza che combina cinque fiori (*Rock Rose, Clematis, Impatiens, Cherry Plum, Star of Bethlehem*).

È utile nei momenti di *shock*, stress improvviso, paura intensa o emergenze emotive, favorendo un rapido ritorno alla calma e all'equilibrio.

7.2. I Fiori di *Bach* per dolori articolari e tensioni

Dal punto di vista naturopatico, il dolore articolare è spesso l'espressione di un blocco energetico legato a rigidità mentale, eccesso di responsabilità, paura o mancanza di flessibilità. Alcuni rimedi risultano particolarmente utili per sostenere la mobilità, sciogliere tensioni e favorire un riequilibrio profondo.

Fiori utili per tensioni, rigidità e dolore articolare:

- *Rock Water* – favorisce flessibilità fisica e mentale; utile nelle rigidità croniche.
- *Oak* – sostiene chi si sforza troppo e porta pesi e responsabilità eccessive; utile per articolazioni affaticate.
- *Elm* – aiuta nei momenti di sovraccarico e dolore intenso legato allo stress
- *Hornbeam* – sostiene la vitalità, ridona elasticità e tono ai tessuti.
- *Impatiens* – rilassa contratture acute, tensioni improvvise e rigidità muscolari.

7.3 Fiori di *Bach* specifici per la spalla congelata

Nel caso della capsulite adesiva, alcune emozioni ricorrono più spesso: rabbia trattenuta, solitudine, senso del dovere, paura intensa o difficoltà a lasciare andare. I rimedi più indicati sono:

- *Holly* – scioglie rabbia, irritazione e tensioni interiori; riapre il flusso emotivo.
- *Heather* – lenisce solitudine e bisogno di attenzione; favorisce ascolto e empatia.
- *Elm* – sostiene nei momenti di sovraccarico e responsabilità eccessive.
- *Crab Apple* – aiuta a “purificare” emozioni e pensieri, utile per perfezionismo e senso di colpa
- *Rock Rose* – rafforza coraggio e presenza interiore nelle emozioni intense.

La modalità classica di assunzione dei Fiori di *Bach* prevede 4 gocce, 4 volte al giorno, direttamente sotto la lingua. È consigliabile prenderli a distanza dai pasti, con la bocca pulita, perché l'assorbimento sublinguale permette una migliore integrazione dell'informazione vibrazionale del rimedio.

La posologia può essere adattata in base alla sensibilità della persona: alcuni potrebbero trarre beneficio da assunzioni più frequenti nei momenti di forte intensità emotiva, mentre per altri può essere sufficiente un ritmo più costante e regolare. L'importante è mantenere una continuità quotidiana, perché i fiori lavorano per risonanza energetica e richiedono tempo per armonizzare gli stati interiori.

I Fiori di *Bach* possono essere utilizzati da soli o in integrazione con altri approcci naturopatici (come tecniche di rilascio emotivo, respirazione, meditazione, fitoterapia leggera) senza rischi, poiché sono completamente naturali, privi di effetti collaterali e compatibili con qualsiasi terapia medica o psicologica. Sono adatti a persone di ogni età, inclusi bambini, anziani e animali.

In sintesi, i Fiori di *Bach* rappresentano un percorso dolce ma profondo di riequilibrio: favoriscono l'ascolto di sé, sciolgono gradualmente le emozioni bloccate e sostengono la persona nel ritrovare armonia, fluidità e forza interiore. Sono un valido aiuto per accompagnare i processi di guarigione emotiva e spirituale, specialmente nei momenti in cui corpo e psiche chiedono maggiore sostegno e comprensione.

CAPITOLO 8 : FITOTERAPIA LA FORZA CURATIVA DELLE PIANTE

La fitoterapia è l'uso delle piante e dei loro estratti per prevenire e curare malattie o per mantenere il benessere psicofisico. Il termine deriva dal greco *phytón* (pianta) e *therapía* (cura). Questa disciplina, di antiche origini, è una branca della farmacologia che sfrutta le proprietà terapeutiche naturali presenti in radici, foglie, frutti e corteccia delle piante. A differenza dei farmaci chimici, i prodotti fitoterapici mirano a riequilibrare l'organismo, piuttosto che limitarsi a sopprimere i sintomi.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), le fitomedicine sono prodotti finiti a base di piante o loro associazioni, che possono includere succhi, oli essenziali e altri estratti. Anche il Ministero della Salute riconosce i medicinali fitoterapici come prodotti contenenti principi attivi vegetali, controllati e approvati, da usare con indicazioni precise.

Attenzione: i fitoterapici non vanno assunti in modo autonomo senza indicazioni di un professionista, poiché la loro efficacia dipende dalla posologia e dalla modalità di somministrazione.

La fitoterapia offre diverse soluzioni efficaci per dolori articolari, infiammazioni e problematiche croniche dell'apparato locomotore. Di seguito i principali rimedi e le loro caratteristiche.

Pinus montana (pino mugo):

- Organi bersaglio: ossa, articolazioni, cartilagine; utile anche per apparato respiratorio.
- Azioni principali: antinfiammatorio, rigenerante del tessuto osseo e cartilagineo, stimola i condrociti e rallenta l'usura articolare.
- Indicazioni: artrosi, osteoporosi, dolori articolari cronici, fratture ossee, problemi respiratori come bronchiti e tosse.
- Modalità d'uso: si può associare a linfa di betulla o a *Ribes Nigrum* e *Vitis vinifera* in base alla prescrizione professionale.



Ribes Nigrum (ribes nero):

Organo bersaglio: surrenali.

- Azioni principali: agisce come un cortisone naturale senza effetti collaterali, ha proprietà antinfiammatorie, analgesiche, antistaminiche, antiossidanti e antimicotiche.
- Indicazioni: infiammazioni articolari, allergie respiratorie, dermatiti, edemi e problemi circolatori.

Posologia: 50 gocce diluite in acqua, 15 minuti prima di colazione.

Controindicazioni: ipertensione, patologie renali, morbo di *Cushing*, tumori surrenali.

Il Ribes Nigrum ha azione polivalente ed è complementare di tutti i gemmoderivati e ne potenzia l'azione.



Vitis vinifera (vite rossa):

Organi bersaglio: apparato osteo-articolare e sistema reticolo-endoteliale.

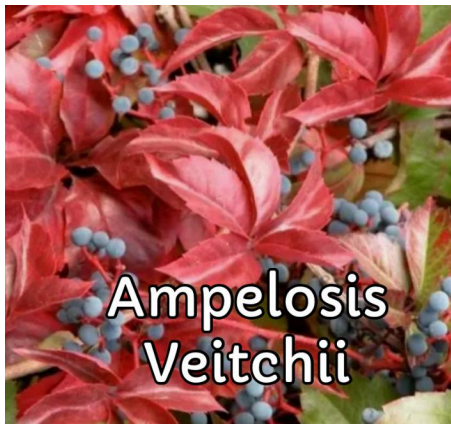
- Azioni principali: riduce l'infiammazione cronica, rallenta la formazione di osteofiti, supporta la rigenerazione articolare.
- Indicazioni: artrosi, artrite deformante, infiammazioni croniche delle articolazioni.
- Posologia: 50 gocce diluite in acqua, 15 minuti prima di cena, in cicli pausa di un mese

Ampelopsis veitchii (vite canadese):

Organi bersaglio: articolazioni, legamenti, tendini.

- Azioni principali: potente antinfiammatoria e antidolorifica, combatte l'indurimento dei tessuti peri-articolari, prevenendo deformazioni articolari.

- Indicazioni: artrite reumatoide, artrosi, tendiniti, periartrite, spondiloartrite anchilosante, Dupuytren e altre patologie infiammatorie articolari.



Boswellia serrata (incenso indiano) usata da secoli nella medicina ayurvedica.

Principi attivi: acidi *boswellici*, tra cui *AKBA*.

- Azioni principali: potente antinfiammatoria, analgesica, antiossidante e sedativa.
- Indicazioni: artrite e artrosi, mal di schiena, lombalgie, morbo di *Crohn*, rettocolite ulcerosa, asma ed edema.
- Vantaggio: simile ai farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS), ma senza irritare lo stomaco.

La fitoterapia rappresenta un approccio naturale e completo nella gestione dei dolori articolari e delle infiammazioni. L'impiego mirato di gemmoderivati ed estratti vegetali consente di sostenere la rigenerazione dei tessuti, ridurre il dolore e migliorare la funzionalità articolare, sempre nel rispetto delle indicazioni professionali e dei tempi di assunzione.

Fitoterapia e Medicina Tradizionale Cinese condividono lo stesso obiettivo terapeutico: ristabilire il flusso, sciogliere la stagnazione e riportare i tessuti a una condizione di movimento e vitalità. L'integrazione tra questi due approcci non sostituisce la fisioterapia né la medicina convenzionale, ma le completa, offrendo al paziente un percorso più ampio, più profondo e maggiormente rispettoso dei tempi biologici di guarigione.

CAPITOLO 9: OLIGOELEMENTI CATALITICI E CAPSULITE ADESIVA

L'oligoterapia è una disciplina terapeutica che utilizza oligoelementi, ovvero minerali presenti nel corpo umano in quantità infinitesimali ma indispensabili per il corretto funzionamento dell'organismo. Questi elementi, pur essendo presenti in microgrammi, regolano reazioni biochimiche essenziali e svolgono un ruolo fondamentale nel metabolismo del sistema immunitario e nell'equilibrio dei tessuti.



L'oligoterapia moderna si basa principalmente sugli studi del dottor Jacques Ménétrier, che agli inizi del Novecento sviluppò un approccio terapeutico innovativo, fondato sulla regolazione del “terreno” del paziente piuttosto che sul trattamento del singolo sintomo.

Secondo questo approccio, l'uso mirato degli oligoelementi permette di ristabilire la funzionalità enzimatica alterata, migliorare la risposta dell'organismo agli stress e favorire l'omeostasi interna. Sebbene l'uso dei minerali a scopo terapeutico risalga a molte tradizioni antiche, l'oligoterapia come disciplina nasce in Europa nel XX secolo.

Il medico e ricercatore *Gabriel Bertrand* fu il primo a dimostrare che quantità infinitesimali di alcuni metalli erano in grado di attivare reazioni vitali all'interno degli organismi viventi. A partire da queste scoperte, *Ménétrier* sviluppò un sistema terapeutico fondato sull'utilizzo degli oligoelementi in forma ionizzata, in grado di regolare i processi biologici alterati.

Negli anni successivi la ricerca scientifica ha confermato il ruolo centrale degli oligoelementi in numerose funzioni vitali, tra cui:

- produzione di energia
- metabolismo delle proteine, carboidrati e lipidi

- regolazione dei processi infiammatori
- funzionalità ormonale
- difese immunitarie

L'oligoterapia è oggi ampiamente utilizzata in naturopatia, medicina funzionale e terapie integrate.

9.1 Azione degli oligoelementi nel corpo umano

Gli oligoelementi agiscono principalmente come cofattori enzimatici, cioè come attivatori di reazioni biochimiche, accelerandole senza subire modificazioni da questa reazione. L'oligoelemento agisce tramite un meccanismo di dechelazione dell'oligo presente nell'organismo ma inattivo. Senza la loro presenza, molte funzioni vitali rallenterebbero o si bloccherebbero, questa reazione si chiama attività catalitica .

9.2 Le Diatesi secondo *Ménétrier*

Le diatesi sono il pilastro del modello dell' oligoterapia sviluppato dal dottor *Jacques Ménétrier*.

Non descrivono malattie, ma terreni funzionali, cioè predisposizioni fisiologiche e comportamentali che influenzano:

- modo di reagire allo stress
- tendenza a sviluppare certi disturbi
- velocità di recupero
- vulnerabilità o resistenza dei tessuti
- livello energetico generale

Ogni persona, secondo *Ménétrier*, appartiene prevalentemente a una diatesi, che può variare nel tempo, soprattutto negli stati cronici o di forte stress.

Prima diatesi (diatesi giovane con terreno acido ridotto)

Diatesi Allergica o iperstenica detta anche del (Manganese – Mn)

È la diatesi della reattività rapida. Le persone di questo tipo reagiscono velocemente agli stimoli, positivi o negativi.

Caratteristiche fisiche:

- metabolismo rapido

- tendenza a infiammazioni acute
- allergie stagionali o cutanee
- ipersensibilità a pollini, polveri, alimenti
- tensioni muscolari improvvise

Caratteristiche psicologiche:

- dinamici, attivi, impulsivi
- grande energia iniziale, poca costanza
- capacità di recupero veloce

Tendenza patologica:

- processi infiammatori acuti
- colpi di frusta, tendiniti, contratture improvvise
- disturbi allergici
- irritazioni e infiammazioni delle mucose

Il Mn Regola la reattività neuro-immunologica e riequilibra l'iperreattività tipica di questa diatesi.

Seconda diatesi (diatesi media con Terreno acido ossidato).

Diatesi media ipostenica detta anche del Manganese-Rame (Mn-Cu legata alla diminuzione dell'energia vitale.

La persona appare affaticata, lenta nei recuperi e predisposta a disturbi cronici.

Caratteristiche fisiche:

- affaticamento persistente
- infiammazioni ricorrenti
- sensazione di "energia bassa"
- recupero lento post-sforzo
- facilità a prendere infezioni stagionali

Caratteristiche psicologiche:

- pazienti tranquilli, un po' rallentati
- difficoltà di concentrazione

- lieve tendenza al pessimismo o alla ruminazione

Tendenza patologica:

- infiammazioni croniche
- problemi del sistema linfatico
- dolori articolari ricorrenti
- lentezza digestiva
- tendenza al sovrappeso

Il Manganese-Rame (Mn-Cu) riequilibra un sistema immunitario stanco e un terreno energetico insufficiente, modulando le infiammazioni croniche.

Terza diatesi (Diatesi vecchia con terreno alcalino ridotto)

Diatesi distonica del Manganese-Cobalto (Mn-Co) detta anche neuroartritica e delle tre A
Ansia - Astenia - Algie

È la diatesi dell'instabilità neurovegetativa.

Il sistema nervoso autonomo tende a oscillare tra tensione e rilassamento, ansia e stanchezza.

Caratteristiche fisiche:

disturbi del sonno

- sensazione di “nodo allo stomaco”
- palpitazioni leggere
- tensioni intermittenti
- disturbi digestivi legati allo stress

Caratteristiche psicologiche:

- ansia, irritabilità, facile emotività
- difficoltà a gestire lo stress
- sbalzi d'umore
- ipercontrollo alternato a fasi di frustrazione

Tendenza patologica:

- cefalee muscolo-tensive
- sindrome del colon irritabile
- spasmi muscolari
- tensioni cervicali croniche

Manganese–Cobalto (Mn–Co) ha un'azione regolatrice sul sistema nervoso autonomo e riequilibra i ritmi fisiologici (sonno, digestione, tensioni).

Quarta diatesi (Diatesi senescente detta anche Anergica) del Rame-Oro-Argento (Cu-Au-Ag) rappresenta la senescenza.

È la diatesi della debolezza profonda, sia fisica che immunitaria, il corpo ha perso la capacità di reagire.

Caratteristiche fisiche:

- affaticamento marcato
- difese immunitarie basse
- infezioni ricorrenti
- lento recupero dopo malattia
- pelle e tessuti meno tonici

Caratteristiche psicologiche:

- apatia
- umore basso
- demotivazione
- lentezza mentale

Tendenza patologica:

- malattie ricorrenti
- disturbi degenerativi
- stati cronici complessi
- lentezza dei processi riparativi

Rame–Oro–Argento (Cu–Au–Ag) Rinforza profondamente il sistema immunitario, sostiene l'energia vitale e favorisce i processi di recupero.

9.2.1 Sindromi da Disadattamento

Le sindromi da disadattamento rappresentano alterazioni della capacità dell'organismo di adattarsi allo stress. Si inseriscono nel quadro delle diatesi e derivano principalmente da uno squilibrio degli assi neuroendocrini, in particolare:

- asse ipofisi–gonadi
- asse ipotalamo–ipofisi–pancreas

Lo stress cronico modifica profondamente i ritmi biologici, alterando la produzione ormonale e la risposta dell'organismo agli stimoli esterni. Gli ormoni seguono cicli specifici (es. picco serale degli ormoni tiroidei, picco mattutino del cortisolo): quando questa sincronia si rompe, compaiono disturbi ciclici e irregolari.

La caratteristica principale delle sindromi da disadattamento è infatti la ciclicità dei sintomi, con oscillazioni quotidiane o periodiche: un andamento “a volte sì, a volte no” tipico del soggetto disadattato.

L'utilizzo mirato degli oligoelementi aiuta a ristabilire ritmo, equilibrio e capacità di adattamento.

Asse Ipofisi–Gonadi: Zinco–Rame (Zn–Cu)

Questa sindrome coinvolge sia le ghiandole endocrine sia i tessuti periferici ormono-dipendenti: utero, prostata, ovaie, mammelle, pelle, ghiandole sebacee e pilifere.

Manifestazioni cliniche:

- Disturbi del ciclo mestruale: amenorrea, dismenorrea, ipermenorrea
- Riduzione della libido, frigidity, impotenza sessuale
- Disfunzioni ovariche: ovaio policistico, cisti, fibromi, miomi
- Disordini dello sviluppo sessuale
- Problemi tiroidei e disturbi della menopausa/andropausa
- Alopecia seborroica
- Disturbi prostatici funzionali (prostatiti, iperplasia funzionale)

Funzione dello Zn–Cu: regola l’asse ormonale, supporta la funzione gonadica, riequilibra le oscillazioni neuroendocrine e migliora la risposta allo stress.

Asse Ipotalamo-Ipofisi-Pancreas Zinco-Nichel -Cobalto (Zn–Ni–Co)

Questa sindrome si verifica quando il pancreas non risponde correttamente agli stimoli dell’ipofisi. Lo squilibrio riguarda:

- metabolismo del glucosio
- produzione di ormoni pancreatici (insulina, glucagone)
- secrezione degli enzimi digestivi (amilasi, lipasi, proteasi)

Ménétrier sottolinea che questo disordine è molto comune e può essere confuso con disturbi del fegato, data la stretta relazione tra asse digerente e regolazione metabolica.

Manifestazioni cliniche:

- Iperglicemia, prediabete, diabete
- Intolleranze alimentari, bulimia
- Digestione lenta
- Stanchezza o sonnolenza dopo i pasti
- Attacchi improvvisi di fame intensa (“fame da lupi”)
- Enuresi essenziale
- Sovrappeso e obesità
- Alopecia seborroica
- Dermatosi croniche con andamento ciclico (es. psoriasi)
- Disturbi delle fanere (unghie fragili, capelli secchi o molto grassi)

Funzione dello Zn–Ni–Co: agisce sul “cervello enterico”, migliorando la comunicazione tra stomaco, fegato, pancreas e intestino.

Regola la glicemia, la risposta insulinica e il metabolismo digestivo.

Per concludere le sindromi da disadattamento rappresentano alterazioni profonde del terreno biologico, caratterizzate da:

- disfunzione dei ritmi neuroendocrini
- sintomi ciclici

- risposta correlata allo stress
- predisposizione a disturbi cronici

L'oligoterapia, attraverso protocolli specifici per ogni asse endocrino, permette di ristabilire la sincronia dei ritmi ormonali, migliorare l'adattamento allo stress, sostenere ghiandole e tessuti ormono-dipendenti e riequilibrare metabolismo e digestione.

9.3 Oligoelementi e il loro ruolo nelle disfunzioni croniche

Gli oligoelementi catalitici sono particolarmente indicati nelle condizioni croniche, caratterizzate da infiammazione persistente, rallentamento metabolico dei tessuti e difficoltà nei processi riparativi, tutte caratteristiche che ritroviamo nella capsulite adesiva.

La capsulite adesiva, infatti, è una patologia complessa, con una forte componente infiammatoria iniziale seguita da una fase di fibrosi e rigidità capsulare. In questa progressione gli oligoelementi possono supportare i processi fisiologici alterati, migliorando il terreno funzionale dell'individuo.

9.3.1 Gli Oligoelementi utili per la capsulite adesiva

Personalmente mi sono riconosciuta in alcuni aspetti della prima diatesi detta del manganese in quanto il dolore si è presentato improvviso e violento.

In oligoterapia si utilizzano i cosiddetti complementari che hanno la funzione di lavorare in sinergia con le diatesi e come sintomatici.

1. Fluoro (F)

È l'oligoelemento specifico per i processi di indurimento e fibrosi.

La seconda fase della patologia (fase "rigida") è caratterizzata da ispessimento e perdita di elasticità della capsula:

- Il fluoro agisce sul tessuto connettivo favorendo maggiore elasticità
- Utile quando la mobilità è molto limitata e i tessuti sono "induriti"
- Il fluoro è indispensabile nel metabolismo del calcio con un'azione osteoblasta superiore al calcio stesso.

2. Rame–Oro–Argento (Cu–Au–Ag)

Nel mio caso sarebbe stato indicato perché ero debilitata e stanca, con sistema immunitario indebolito.

- Migliora il terreno generale nelle persone molto stanche o con recupero lento

- Riduce la componente infiammatoria
- Stabilizza la risposta immunitaria
- Può essere usato in alternanza a Mn–Cu per un’azione più completa

3. Zinco (Zn)

Minerale fondamentale per i processi riparativi.

- Interviene nella sintesi del collagene
- Favorisce la rigenerazione tissutale dopo microtraumi (come quelli legati alla rigidità capsulare)
- Sostiene la risposta immunitaria modulando la fase infiammatoria.

4. Silicio (Si)

Ricostituente dei tessuti ossei, rimineralizzante e rigenerante della cute.

- Aumenta la produzione di collagene
- Sostiene i tessuti connettivi assicurando flessibilità e robustezza a cartilagini e tendini
- È attivo nei processi di invecchiamento della pelle, unghie e capelli
- rallenta la perdita di memoria
- Favorisce la sintesi di Ca e Mg nelle fratture per aumentare il callo osseo

9.3.2 Collegamento degli oligoelementi con la Medicina Tradizionale Cinese

Gli oligoelementi si integrano perfettamente con la visione della MTC:

- Mn-Cu armonizza il Legno e calma il Fuoco (utile nelle fasi dolorose e infiammatorie)
- Mn e Zn sostengono il Fegato e i tendini
- Fluoro lavora sulla rigidità (stasi), concetto MTC assimilabile alla “stagnazione di Qi e Sangue”
- Cu-Au-Ag sostiene il Rene (energia di riserva), spesso carente nei quadri cronici

Gli oligoelementi non hanno controindicazioni a parte qualche caso, perchè sono atossici e privi di effetti iatrogeni, la loro azione è essenzialmente regolatrice e la dose è fisiologica, in caso di errore diagnostico non avranno alcun effetto. Per questo sono indicati per anziani, donne in gravidanza e bambini.

Posologie:

- 0/3 mesi da 2 a 10 gocce

- 3 mesi(svezzamento) 13-14 gocce
- 2/ 3 anni 20 gocce
- dai 3 anni in poi 1 fiala al giorno

I preparati ottimali in oligoterapia sono i gluconati, anche se in commercio sono disponibili varie preparazioni come i cloruri o i solfati, ma alcuni di essi possono dare irritazione alla mucosa gastrica, mentre quando sono veicolati con acido pidolico (amminoacido che trasporta gli oligo in modo ottimale) il trasporto viene assicurato in modo ottimale e senza alcun rischio di irritazione. L'assunzione e assorbimento avviene direttamente per via sublinguale a digiuno, questo consente ai rimedi di entrare subito in circolo senza passare attraverso l'iter digestivo entero- epatico. Vanno tenuti in bocca per almeno due minuti prima di deglutirli, senza diluirli in acqua. È preferibile assumerli a bocca asciutta e pulita, e vanno assunti almeno 5/10 minuti prima di colazione al mattino, e due ore dopo cena quando vi è la necessità di una assunzione serale. Quando si assume il diatesico più un complementare è meglio al mattino il diatesico, e alla sera il complementare.

Se la prescrizione prevede due diatesici e preferibile assumerli a distanza di 10 minuti l'uno dall'altro o in momenti diversi della giornata.

Precauzioni :

- Rame (Cu) nei pazienti con alterazioni del metabolismo del rame non è indicato (tipo nella malattia di *Wilson*). Il rame raramente può dare senso di nausea .
- Zinco-rame (Zn-Cu) è meglio non somministrare in stati cancerosi e tubercolinici in quanto potrebbe provocare un'accelerazione del processo evolutivo.
- Cobalto e Manganese-Cobalto (Co) e (Mn-Co) si segnala una rara intolleranza con senso di malessere e vertigini.
- Manganese-Cobalto (Mn-Co) e manganese (Mn) *Ménétrier* consiglia molta cautela nelle tubercolosi evolutive e attive perché può annullare le difese artritiche necessarie benché fastidiose.
- Manganese (Mn) quando si assume per sindromi allergiche potrebbe verificarsi un peggioramento , allora si sospende qualche giorno e poi riprendere a seconda del caso. Tutto questo scompare con la cessazione dell'assunzione dell'oligoelemento.

CAPITOLO 10 : RIFLESSOLOGIA PLANTARE UN APPROCCIO INTEGRATO AL BENESSERE

È una tecnica di massaggio terapeutico che utilizza la digitopressione su specifiche zone del corpo — in particolare piedi, mani, viso e orecchie — per ristabilire l'equilibrio energetico e promuovere il benessere psicofisico dell'individuo. È una disciplina antichissima, le cui radici si ritrovano nelle culture orientali di oltre 5000 anni fa. Le prime testimonianze provengono dalla Cina e dall'India, ma anche in Egitto sono stati rinvenuti reperti (datati 2330 a.C.) che raffigurano pratiche simili applicate ai piedi e alle mani

Come sosteneva l'imperatore *Yu il Grande*: “Bisogna partire dal basso per salire in alto.”

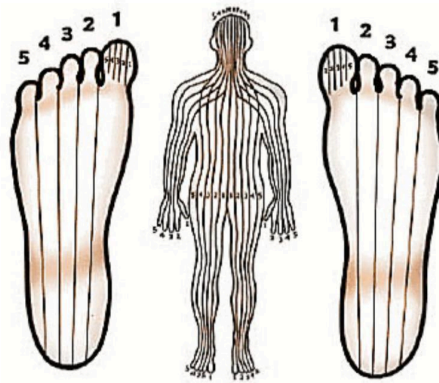
Il maestro *Ming* aggiungeva: “I piedi sono lo specchio degli organi; il loro massaggio influisce beneficamente sulla salute.”



Le basi della riflessologia moderna si deve al medico statunitense *William Fitzgerald*, che nel 1913 elaborò la teoria delle zone. Egli osservò che la pressione esercitata su determinati punti del piede poteva avere un effetto analgesico e benefico su altre parti del corpo appartenenti alla stessa “zona energetica”.

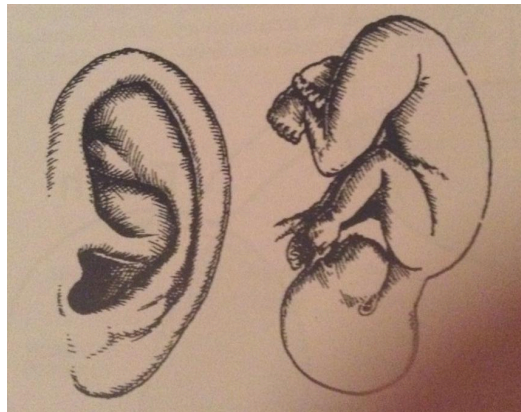
Negli anni Trenta, la fisioterapista *Eunice D. Ingham* approfondì gli studi di *Fitzgerald*, sviluppando una mappa dei punti riflessi di mani e piedi e introducendo il termine “riflessologia”. Secondo la sua teoria, il corpo è attraversato da dieci zone longitudinali:

cinque a destra e cinque a sinistra di una linea mediana. Ogni zona corrisponde a una specifica area del corpo, e stimolare una parte di essa permette di influire positivamente sugli organi collegati.



Alla base della riflessologia vi è il principio olografico, secondo il quale ogni parte contiene l'informazione del tutto. Così, come in un ologramma ogni frammento riflette l'immagine intera, anche in ogni cellula del corpo umano è presente la memoria dell'intero organismo. In questo senso, i piedi rappresentano un microcosmo del corpo umano: la loro forma, consistenza e sensibilità rivelano molto sullo stato energetico e psicofisico della persona.

Come ricordava il maestro *Loi Cio* "In ogni seme c'è un mondo".



L'analogia di forme si osserva anche in altre parti del corpo: ad esempio, il padiglione auricolare riproduce la forma di un feto capovolto, dove il lobo rappresenta la testa e l'antelice la colonna vertebrale.

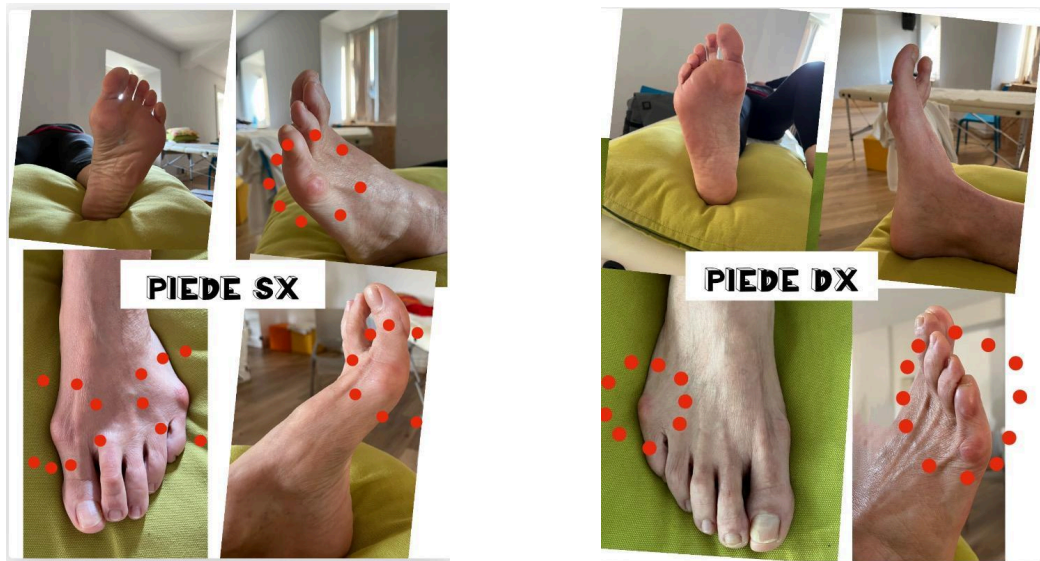
La riflessologia plantare agisce a livello generale su diversi sistemi corporei:

- Sistema nervoso, favorendo il rilassamento e la regolazione del tono emotivo.
- Sistema endocrino, riequilibrando la produzione ormonale.

- Sistema immunitario, stimolando le difese naturali.
- Sistema cardiocircolatorio, migliorando la circolazione e l'ossigenazione dei tessuti.

Il trattamento stimola inoltre la produzione di endorfine, riduce lo stress e favorisce l'omeostasi, ossia lo stato di equilibrio e armonia dell'organismo.

10.1 Osservazione dei miei piedi



I piedi raccontano la nostra storia, nel mio caso, rispetto a dieci anni fa, ho notato alcuni cambiamenti significativi. La pianta del piede rappresenta la struttura profonda e stabile della persona, la sua costituzione energetica originaria. la pianta dei miei piedi è triangolare, con avampiede ampio e tallone più stretto, viene associata all'Elemento Fuoco nella MTC Indica una persona emotiva, passionale, comunicativa, con forte slancio vitale e tendenza a prendere iniziativa. L'energia sale facilmente verso l'alto, privilegiando espressione, idee e movimento. Il limite può essere l'impulsività o la scarsa capacità di radicamento, poiché il tallone più stretto suggerisce una base meno stabile. È quindi una costituzione Fuoco: dinamica, intensa e orientata all'azione, con bisogno di equilibrio tra entusiasmo e centratura. Dalla forma delle dita si vede che è un piede Egizio: in questo caso il dito più lungo è l'alluce mentre le altre dita sono progressivamente più corte, indica una buona costituzione.

Valutazione del piede dx: Nella riflessologia plantare il piede dx rappresenta la parte destra del corpo e la nostra dimensione più razionale, logica e di "agire nel mondo", includendo organi come il fegato, la cistifellea, il colon discendente, il retto e la milza, inoltre riflette la parte destra del corpo e la nostra relazione con l'esterno e le azioni. Possiamo vedere che l'alluce, legato alla nostra funzione intellettuale, è rivolto verso l'alto. Riflette una tendenza a proiettarsi verso il futuro, un'apertura mentale, sul piede dx riguarda più la sfera razionale logica lavorativa con progetti in testa. Si nota anche che è leggermente sottoposto al secondo dito che corrisponde alla parte motoria, sport, doti organizzative e di leadership. Questo dito è un po' congestionato e compresso che sta ad indicare che pur avendo molte possibilità non riesce ad esprimerle. Quindi facendo una lettura in morfo-riflessologia possiamo pensare che nel rapporto alluce-secondo dito questo tipo di situazione si manifesta con una torsione dell'alluce che, rispetto ad un asse orizzontale, vede il punto 1 di Fegato più in basso e quelli di Milza/Pancreas e Stomaco più in alto: indica uno squilibrio energetico: il meridiano del Fegato (Legno) è sotto i punti di Milza/Pancreas e Stomaco (Terra) portando a iperacidità gastrica.

Il terzo dito si presenta normale, è in relazioni con i valori della persona e alla sua parte più intuitiva e sensibile.

Il quarto dito è piegato e leggermente sottoposto al quinto che è piegato e sottoposto al quarto con un evidente varismo. Il quarto dito in chiave morfo-riflessologica indica la maturità emotiva della persona, mentre il quinto dito varo indica una deviazione verso l'interno, simile all'alluce valgo ma speculare, segnalando squilibri legati alla creatività, alla sessualità e alla capacità di espressione di sé, spesso bloccate o represses, con possibile difficoltà a "fare il proprio percorso" o a esprimere le proprie idee, riflettendo un conflitto tra il desiderio di libertà e i legami sociali o familiari che trattengono. La callosità rappresenta una forma di difesa, una "corazza" protettiva. Sul mellino passa anche il meridiano della vescica urinaria, a livello emotivo ci può essere paura, sospetto, gelosia e rancore. Curiosamente, quest'area corrisponde al riflesso della spalla, confermando la connessione con la spalla congelata.

Valutazione del piede sinistro: il piede sx in riflessologia plantare rappresenta l'interiorità, le emozioni, il passato, la famiglia, le paure e la parte femminile.

Nel mio piede sx si osserva l'alluce valgo rivolto verso l'alto. È stato curioso andare ad approfondire cosa c'è dietro l'alluce valgo che nel mio caso è molto evidente. L'area riflessa

corrisponde alla proiezione della settima vertebra cervicale, oltre ad avere implicazioni fisiche e posturali, rappresenta anche un sovraccarico emotivo o affettivo.

L'alluce valgo è una deformità che può compromettere la funzionalità del piede, generando infiammazione, dolore e difficoltà di movimento. Tuttavia, secondo l'interpretazione riflessologica, il piede parla anche di responsabilità e carichi emotivi legato alla difficoltà di andare avanti. Il piede sinistro, associato all'emisfero destro del cervello e quindi alla sfera affettiva, può manifestare un alluce valgo in momenti di sovraccarico emotivo o familiare "Mi sono sposata", "È nato mio figlio", "Ho dovuto accudire un genitore".

Il piede destro, invece, riflette un sovraccarico razionale o professionale, spesso legato al lavoro o al senso del dovere. Quando la deformità si presenta su entrambi i piedi, indica che la tensione emotiva e quella razionale si sono ormai intrecciate, spesso viene associato all'alluce valgo un'eccessiva preoccupazione per il giudizio altrui, difficoltà a "camminare da soli" o paure. Se la valgia è appunto legata a eccesso di preoccupazione per gli altri, per il futuro, per il lavoro, per la famiglia, per ciò che pensano gli altri, ecco che forse l'ultima affermazione ci dà lo spunto per la parola "valgo": io valgo qualcosa? Valgo qualcosa per gli altri? Queste domande noi donne ce le poniamo in vari ambiti della vita; Intorno ai 50 anni spesso appare il valgismo, proprio all'arrivo della menopausa, in un momento dove la donna affronta dei cambiamenti importanti fisici ed emotivi! Nel mio caso ho affrontato un periodo sia lavorativo che a livello familiare molto pesante e i miei piedi portano il peso di quanto ho vissuto. Inoltre l'alluce è l'unico dito del piede da cui dipartono ben due meridiani energetici, ovvero Milza-Pancreas e Fegato, due meridiani legati al nutrimento, alle preoccupazioni e al coraggio di seguire la propria via e manifestare veramente chi siamo, che spesso richiede "un gran fegato!". L'approvazione degli altri, l'eccessiva preoccupazione per ciò che pensano rappresenta quasi sempre causa di sofferenza, dolore, tristezza, rabbia, mancanza di gioia, paura. Davvero è così importante valere agli occhi degli altri? O è più prezioso riconoscere il proprio valore?

Il secondo dito si presenta a martello, mi è venuto nel 2019 dopo un periodo dove avevo avuto un'infiammazione e dolori nella zona metatarsale tanto da non poter camminare. Mi sono rivolta ad un ortopedico che mi ha consigliato di fare la risonanza magnetica per un'indagine mirata alla valutazione dell'avampiede per il Neuroma di Morton, con risultato di assenza di questa patologia. Mi ha fatto un'infiltrazione di cortisone che mi ha permesso di camminare per un periodo, ma senza aver risolto. Dopo aver fatto sedute di riflessologia e

trattamenti con una pranoterapeuta mi sono rivolta alla mia osteopata che con varie manovre ha permesso lo sgonfiarsi della zona del metatarso e in seguito il dito è diventato a martello.

Ci indica che esiste una difficoltà di relazione tra l'uomo (seconda falange) e la terra (prima falange). E' curioso vedere che nel tempo sulla zona del fegato, ma in specifico sul punto della cistifellea, si è creata una callosità importante. La cistifellea trattiene la bile, è la sede del discernimento e delle emozioni controllate mentre al fegato è legata rabbia e frustrazione. Il fegato e la cistifellea infatti raccontano la rabbia trattenuta, la frustrazione di chi non riesce più a muoversi verso i propri desideri. Ci può essere connessione anche con paure, inquietudini profonde, problemi legati alla sfera affettiva, al sistema nervoso e agli organi corrispondenti, come la testa, i seni frontali (nella punta).

Un dito a martello, in riflessologia, non è solo un problema fisico (muscolare/articolare), ma un segnale di un blocco energetico persistente in quell'area, spesso legato a stress emotivo o traumi.

Il terzo dito è sottoposto al secondo in riflessologia plantare, è collegato agli occhi (porto gli occhiali con lieve miopia da quando avevo 13 anni) e ai seni frontali, mentre il suo punto più profondo sotto il cuscinetto può indicare problemi di stomaco/pancreas o, per il piede sinistro, il cuore. Il terzo dito sotto il secondo può indicare che c'è un'area di congestione emotiva o fisica legata alla visione e alla serenità.

Il quarto e il quinto dito sul piede sx si presentano uguali a quello di dx, quindi vediamo il quinto dito piegato e leggermente sottoposto al quarto dove passa la vescica biliare ed è coinvolto anche il sistema nervoso. Nel quinto dito passa il meridiano della vescica, un'alterazione che suggerisce incertezze nei rapporti affettivi e problemi alla vescica, ma anche possibili depressioni che nel mio caso non ho mai avuto. L'Interpretazione della posizione "sotto" il quarto dito suggerisce che le emozioni (frustrazione, rabbia) stanno influenzando la capacità di esprimersi e di affrontare la vita (quinto dito), portando a sentirsi oppressi o incapaci di muoversi liberamente nel presente. Indica una difficoltà a "lasciar andare", collegabile ai sistemi digestivi (stomaco, intestino) e allo stress legato al passato o al "lasciar andare situazioni difficili", potrebbe esserci una tendenza a reprimere i propri desideri o a non riuscire a comunicare i propri bisogni, sentendosi "schiacciati" dalle responsabilità o dalle emozioni.

10.2 Il significato energetico della riflessologia nella capsulite adesiva

Ogni dolore, ogni rigidità del corpo, è un messaggio. Dietro la capsulite adesiva, o “spalla congelata”, si nasconde spesso una parte di noi che ha bisogno di essere ascoltata. La spalla, simbolicamente, rappresenta la nostra capacità di portare pesi, responsabilità, di abbracciare e lasciar andare. Quando l’energia si blocca, anche il movimento si ferma, come se il corpo volesse invitarci a fermarci e a guardare dentro.

La riflessologia plantare, in questo senso, non è solo una tecnica terapeutica, ma un viaggio interiore, un dialogo silenzioso tra mani e piedi, tra terapeuta e persona. Attraverso il tocco, è possibile liberare ciò che è trattenuto, ridare fluidità dove c’è rigidità, riportando equilibrio e armonia a livello fisico, emotivo ed energetico.

Dopo avere esplorato il significato energetico della capsulite adesiva e il modo in cui il corpo comunica attraverso il dolore e la rigidità, possiamo entrare nel cuore del lavoro riflessologico: i meridiani energetici che attraversano i piedi.



Ogni punto riflesso non è casuale: corrisponde a un organo, a un sistema o a un percorso energetico. Conoscere la mappa dei meridiani aiuta a comprendere come il massaggio plantare possa favorire una sensazione di maggiore fluidità, armonia e leggerezza non solo nella spalla, ma nell’intero organismo.

10.2.1 I Meridiani dei piedi

Secondo la Medicina Cinese, dalle dita dei piedi partono o arrivano i meridiani collegati ai principali organi e visceri del corpo, con l’unica eccezione del terzo dito. Ogni dito del piede, infatti, corrisponde a specifici meridiani:

- Alluce: partono i meridiani della milza, sul lato mediale dell’unghia ha origine il meridiano della Milza che riequilibra e rinforza. È responsabile della trasformazione e del trasporto dei nutrienti, del tono muscolare e della capacità di concentrazione, oltre che della stabilità emotiva. Sul lato laterale dell’unghia ha origine il meridiano del

Fegato che favorisce il libero fluire del *Qi* e allevia le tensioni interne. È associato alla regolazione dell'energia, alle funzioni digestive e alla gestione delle emozioni, in particolare rabbia e frustrazione.

- Secondo dito: arriva il meridiano dello stomaco che governa la trasformazione del cibo, la produzione di energia quotidiana e la funzione di discesa del *Qi*, influenzando digestione, vitalità e capacità di “digerire” anche le esperienze.
- Terzo dito: non ospita l'arrivo diretto di alcun meridiano, ma riceve una ramificazione del meridiano dello Stomaco. È inoltre in relazione indiretta con il Triplice Riscaldatore, un viscere *yang* che mette in comunicazione le tre aree del corpo, superiore (Cuore e Polmoni), media (Stomaco e Milza) e inferiore (Fegato e Reni) e assicura la distribuzione dell'energia originaria *Yuan Qi* in tutto l'organismo.
- Quarto dito arriva il meridiano della Cistifellea, che favorisce la chiarezza mentale, la capacità decisionale e il coraggio nell'azione. È legato al movimento, alla fluidità energetica e alla capacità di orientarsi e scegliere la direzione giusta, sia fisica che emotiva.
- Quinto dito, qui termina il meridiano della Vescica Urinaria, responsabile della gestione dei liquidi, dell'eliminazione delle scorie e del sostegno al sistema nervoso autonomo. Il suo percorso lungo la colonna vertebrale permette la circolazione dell'energia vitale e il riequilibrio dei meridiani attraverso i punti *Shu* del dorso.

10.3 Valutazione e impostazione del Trattamento riflessologico

Ogni seduta è diversa, perché ogni persona è un mondo a sé quindi è necessario procedere lentamente, rispettando i tempi del corpo e del cuore. L'accoglienza e l'ascolto sono molto importanti, quindi è bene ricevere in un ambiente pulito e confortevole dove la persona si può mettere a suo agio. Per una prima valutazione è importante il colloquio e l'anamnesi, un'analisi della postura e l'atteggiamento della persona ci daranno la possibilità di osservare il respiro, il tono di voce, l'aspetto fisico in generale (colore e forma del viso, espressione, ecc.). Vedremo la posizione che la persona assumerà da sdraiata (da che parte è rivolta la testa, se in linea con il corpo), guarderemo l'apertura dei piedi (se verso destro oppure verso sinistra, se più verso il terapeuta o se tende a tirarli verso di sé).

Ma cosa guardiamo nel piede per fare una valutazione? La pianta, le dita, segni tattili, la pelle, le unghie, l'odore, il calore, il colore, calli, solchi, gonfiori: per ogni punto da osservare ci sono varie interpretazioni a secondo del segno che troviamo.

Questo è il metodo valutativo che possiamo considerare completo perché ci permette di avere informazioni dello stato energetico della persona, dello stato somatico e dello stato emotivo dei suoi apparati e dei suoi organi.

In questo protocollo ho fatto un'ipotesi di trattamento riflessologico con il metodo ZaMa®, secondo la visione dei Cinque Movimenti della Medicina Tradizionale Cinese che hanno un legame diretto con la spalla e con le emozioni legate alla capsulite adesiva. È stato pensato per accompagnare il processo di riequilibrio energetico e alleviare la sintomatologia legata alla spalla congelata. L'obiettivo del trattamento è rilassare le tensioni muscolari, favorire la circolazione energetica e stimolare le funzioni degli organi e dei sistemi correlati.

Le manovre di apertura sono il primo approccio alla persona e permettono di comprendere il giusto atteggiamento che dobbiamo adottare nei suoi confronti, normalmente si dedicano 10-15 min ma se serve a far rilassare la persona e a “farci entrare nel suo mondo” possiamo dedicare più tempo.

1. Rene legato al “Movimento acqua”: la rigidità articolare è spesso legata ad un vuoto di rene e trattare quest'area aiuta a nutrire, tonificare la base energetica, la disintossicazione, il drenaggio dei liquidi per eliminare tossine e fluidi in eccesso, supportando la funzione renale e generale del corpo per creare un ambiente più favorevole alla guarigione. Ammorbidisce rigidità profonde (*Jing, Yin/Yang*).
2. Vescica urinaria legata al “Movimento acqua”: a livello organico aiuta a sostenere ossa, articolazioni e tendini e a migliorare la rigidità generale, favorisce il drenaggio dei liquidi e il rilascio muscolare. A livello emotivo dà il coraggio di affrontare la paura, aiuta a sciogliere la tensione e rigidità, a ridurre l'allerta e la contrazione dei muscoli di spalle e collo. A livello energetico aiuta a sciogliere stagnazioni che bloccano la spalla, riequilibra la colonna energetica e fa aumentare la vitalità del *Qi* di base.
3. Colonna vertebrale è strettamente collegata al “Movimento Acqua”: attraverso il Meridiano della Vescica Urinaria governa e dà sostegno a ossa e muscoli ed è legata a concetti di rigidità. Trattare quest'area aiuta a liberare le tensioni accumulate sull'asse vertebrale e sul sistema nervoso, favorendo il rilassamento e riequilibrio energetico. È quindi un lavoro di armonizzazione profonda.

4. Spalla- gomito-polso-mano qui passa il Meridiano del Triplice Riscaldatore “Movimento Fuoco”: sale lungo il dorso della mano e del braccio, collegando i tre "riscaldatori" del corpo e gestendo la circolazione energetica, l'acqua e il calore. Secondo la visione energetica, armonizza il flusso dal centro verso la periferia e favorisce un senso di apertura e di distensione dell'intero tronco. Nella Medicina Tradizionale Cinese il Triplice Riscaldatore (*San Jiao*) non è un organo fisico, ma una funzione energetica che organizza e mette in comunicazione le attività del corpo.
5. Ascella collegata al cuore, all'emozione e alla gioia “Movimento fuoco”: trattare quest'area per favorire la circolazione linfatica e quindi il drenaggio dei liquidi prodotti dall'infiammazione.
6. Nervo vago in MTC questa zona è collegata al “Riscaldatore medio”: è utile trattarlo perché ha effetti antinfiammatori e antidolorifici, riduce stress e ansia e migliora la qualità del sonno, fattori che contribuiscono a gestire meglio il dolore, la rigidità muscolare e articolare tipici della "spalla congelata", supportando il recupero generale e riducendo la tensione muscolare.
7. Diaframma fa parte del Triplice Riscaldatore (Movimento fuoco): trattare questo punto aiuta a rilasciare la tensione del respiro spesso limitata nei casi di dolore alla spalla e migliorare l'ossigenazione, ridurre l'attivazione simpatica (che aumenta il tono muscolare) e permettere un maggiore rilascio della cintura scapolare.
8. Plesso solare fa parte del Triplice Riscaldatore (Movimento Fuoco): regola il sistema nervoso e riduce la reattività al dolore, il plesso solare è il cervello emotivo, trattare questi punti può apportare benefici per ridurre lo stress, l'ansia e le tensioni nervose, migliorando la calma e il senso di benessere generale.
9. Polmoni legato al “movimento metallo”: i polmoni sono considerati la sede delle emozioni legate alla tristezza. Qui passano i meridiani del polmone, l'intento è di rimettere in circolo il *Qi* che si è bloccato , aprire il torace e liberare la spalla, favorendo l'ossigenazione dei tessuti e indurre un rilassamento. Il metallo, con polmone e intestino crasso, insegna l'arte del lasciare andare, del fare spazio al nuovo.
10. Stomaco -Pancreas legato al movimento “Terra”: trattare lo stomaco-pancreas aiuta ad ammorbidire il connettivo, a decontrarre la catena anteriore, riducendo la chiusura sulla spalla. Sostiene l'energia fisica e aiuta la digestione anche emotiva, ricordandoci che tutto ha bisogno di un centro stabile per trasformarsi.

11. Milza legato al movimento “Terra”: la milza è un organo di sostegno del corpo, dei tessuti e delle emozioni. Quindi tonificare questo punto aiuta a sciogliere tensioni emotive(rimuginazione) e rigidità del connettivo.
12. Fegato e colecisti “ Movimento legno”: trattare quest'area perché è legata alla fluidità di movimento, ai muscoli, tendini e connettivo. Il fegato trattiene rabbia e frustrazione e ha bisogno di essere ammorbidito, di ritrovare l'elasticità. La vescica Biliare ci da il coraggio d'azione, la decisione e la capacità di lasciar andare situazioni stagnanti.
13. Intestino tenue è legato al movimento “ Fuoco” dove passa il meridiano della spalle: Trattare quest'area aiuta a rilasciare tensioni, migliorare il flusso energetico, alleviare l'infiammazione, la rigidità e calmare il Sistema Nervoso. E' associato all'assimilazione, al nutrimento e alla capacità di discernere, separa il puro dall'impuro.
14. Intestino Crasso appartiene al movimento Metallo: anche il suo meridiano attraversa l'area della spalla, a livello energetico è legato alla capacità di eliminare ciò che non serve più, aiutando a chiudere i cicli e a lasciar andare. Nella riflessologia plantare il suo trattamento è considerato importante perché favorisce un senso di liberazione, facilitando lo scioglimento delle tensioni e dei “blocchi” che possono manifestarsi anche sul piano articolare ed emotivo. L'intestino crasso ci insegna il distacco: liberarci da ciò che ci appesantisce. Non a caso, la spalla congelata si accompagna spesso a un vissuto di trattenimento emotivo.

Note di trattamento: questo protocollo riflessologico rappresenta un prospetto di lavoro ispirato ispirato alla MTC, in cui i Cinque Movimenti costituiscono una chiave di lettura energetica e non una sequenza operativa rigida. I movimenti vengono considerati nei loro aspetti funzionali: Acqua (base/struttura) → Legno (movimento/fluidità) →Fuoco (circolazione/emozione) → Terra (centro/nutrizione) → Metallo (purificazione). Durante i trattamenti, il massaggio potrà essere adattato in base alla risposta del paziente, modulando o integrando punti specifici, al fine di favorire un riequilibrio globale del sistema corpo-mente, con particolare riferimento al quadro energetico della capsulite adesiva.

APERTURA:

- 15 carezze circolari sul malleolo interno.
- 10 carezze sul dorso del piede : partendo dal malleolo interno e risalendo fino alle dita del paziente.
- flettere ed estendere il piede facendo presa sul calcagno.
- 10 carezze circolari sulla zona del sonno (visione dorsale su entrambi i piedi , 4° e 5° metatarso)

PIEDE	PUNTO RIFLESSO	TEMPO PASSAGGI	TECNICA
DX	RENE	1 MINUTO	PUNTUALE ROTATORIO AD UNCINO
DX	RENE URETERE VESCICA	9 PASSAGGI	BRUCO uscendo a ventaglio sulla vescica. Ogni 3 passaggi eseguire il giro del rene seguendo il decorso dei meridiani
DX	VESCICA	1 MINUTO	BRUCO A VENTAGLIO
SX	RENE	1 MINUTO	PUNTUALE ROTATORIO AD UNCINO
SX	RENE URETERE VESCICA	9 PASSAGGI	BRUCO uscendo a ventaglio sulla vescica. Ogni 3 passaggi eseguire il giro del rene seguendo il decorso dei meridiani
SX	VESCICA	1 MINUTO	BRUCO A VENTAGLIO
DX	COLONNA VERTEBRALE	1 MINUTO	STOP POINT
DX	COLONNA VERTEBRALE	3 PASSAGGI TRATTO PER	BRUCO LEGGERO

		TRATTO	
DX	COLONNA VERTEBRALE	7 PASSAGGI COMPLETI	BRUCO LEGGERO
DX	SPALLA-GOMITO POLSO- MANO	10 PASSAGGI	BRUCO soffermarsi sulle articolazioni con massaggio circolare
DX	ASCELLA	1 MINUTO	BRUCO LEGGERO
SX	COLONNA VERTEBRALE	1 MINUTO	STOP POINT
SX	COLONNA VERTEBRALE	3 PASSAGGI TRATTO PER TRATTO	BRUCO LEGGERO
SX	COLONNA VERTEBRALE	7 PASSAGGI COMPLETI	BRUCO LEGGERO
SX	SPALLA-GOMITO POLSO- MANO	10 PASSAGGI	BRUCO soffermarsi sulle articolazioni con massaggio circolare
SX	ASCELLA	1 MINUTO	BRUCO LEGGERO
SX	NERVO VAGO	1 MINUTO	PUNTUALE ROTATORIO
DX	NERVO VAGO	1 MINUTO	PUNTUALE ROTATORIO
DX	DIAFRAMMA	2 MINUTI	PUNTUALE ROTATORIO. Entrare nell'ispirazione e rilasciare nell'espiazione

DX	DIAFRAMMA	2 MINUTI	PUNTUALE ROTATORIO. Entrare nell'inspirazione e rilasciare nell'espiazione
SX	PLESSO SOLARE	2 MINUTI	PUNTUALE ROTATORIO SENSO ORARIO
DX	PLESSO SOLARE	2 MINUTI	PUNTUALE ROTATORIO SENSO ANTIORARIO
DX	POLMONE	1 MINUTO	BRUCO direzione della trachea. 1 passaggio in diagonale, 2 in orizzontale
SX	POLMONE	1 MINUTO	BRUCO direzione della trachea. 1 passaggio in diagonale, 2 in orizzontale
SX	STOMACO	1 MINUTO	PUNTUALE ROTATORIO AD UNCINO
SX	STOMACO	9 PASSAGGI	Con movimento gradualmente prolungato in serie di tre, partendo dall'esofago e coprendo tutta la zona riflessa dello stomaco. Con pollice a taglio
DX	STOMACO	1 MINUTO	PUNTUALE ROTATORIO AD UNCINO
DX	STOMACO	3 PASSAGGI A VIRGOLA	Con movimento ad unica virgola, sotto la testa del primo metatarso fino al PR del duodeno

SX	CODA E CORPO DEL PANCREAS	1 MINUTO	PUNTUALE ROTATORIO
DX	TESTA PANCREAS	1 MINUTO	PUNTUALE ROTATORIO
SX/DX	PANCREAS	3 PASSAGGI	BRUCO partendo dal piede sx sino al dx, coprendo tutta l'area riflessa
SX	MILZA	1 MINUTO	PUNTUALE ROTATORIO
DX	FEGATO	1,5 MINUTO	BRUCO DALL'ESTERNO ALL'INTERNO
DX	COLECISTI	1 MINUTO	PUNTUALE ROTATORIO
DX	INTESTINO TENUE	1 MINUTO	ROTAZIONE IN SENSO ORARIO con indice e medio chiusi a pugno
SX	INTESTINO TENUE	1 MINUTO	ROTAZIONE IN SENSO ORARIO con indice e medio chiusi a pugno
DX/SX	INTESTINO CRASSO	3 PASSAGGI	MASSAGGIO ROTATORIO SULLA VALVOLA ILEOCECALE E BRUCO partendo dal piede dx, passando al piede sx e chiudere in rotazione sull'ano sx e poi dx

CHIUSURA:

- 2 carezze circolari ai malleoli interni
- lieve rotazione delle dita afferrando i polpastrelli

RINGRAZIARE LA PERSONA

10.3.1 I piedi come via di consapevolezza e guarigione interiore

I piedi sono le nostre radici, il punto di contatto tra noi e la Terra. Ci sostengono, ci portano avanti nel cammino della vita e, attraverso la riflessologia, diventano anche una mappa preziosa del nostro mondo interiore. Ogni zona riflessa racconta una parte della nostra storia, le tensioni accumulate, le emozioni trattenute e le direzioni che abbiamo scelto o evitato di intraprendere.

Imparare ad ascoltare i propri piedi significa imparare ad ascoltare se stessi: il corpo parla con un linguaggio sottile ma sincero, che la riflessologia plantare aiuta a decifrare.

Attraverso il tocco consapevole e il riequilibrio energetico, possiamo ritrovare unità, armonia e radicamento, riconnettendo il ritmo naturale della vita e la nostra forza interiore.

Come insegna la saggezza orientale, “dal basso si risale verso l’alto”:

Partire dai piedi significa risvegliare l’energia vitale che attraversa tutto il corpo e ritrovare il contatto con il proprio centro, dove corpo, mente e spirito tornano a muoversi in armonia.

CONCLUSIONI

La spalla è il movimento dell'anima. La spalla, per me, è diventata davvero il movimento dell'anima. Quando si è "congelata", anche una parte di me si è fermata. Come se il mio corpo avesse deciso di parlare al posto mio, di dirmi che qualcosa non poteva più andare avanti così. La capsulite adesiva è stato il mio gesto sospeso: quel braccio che non riuscivo più a sollevare era il simbolo di tutte quelle volte in cui non ero riuscita a scegliere, a dire no, a prendere spazio per me.

Eppure, dentro quel blocco c'era un'incredibile saggezza. Il dolore mi ha costretta ad ascoltarmi, a rallentare, a guardarmi dentro. È stato un passaggio duro, ma necessario: un punto di svolta. Da quella immobilità è iniziato un viaggio dentro me stessa che non avrei mai immaginato, nelle mie emozioni, nei miei ricordi, nella mia storia.

Sono una donna in cammino con ancora tanto da imparare, ma oggi posso dire di aver tolto qualche velo, di aver imparato ad accogliere anche le parti fragili di me: i miei limiti, le mie incertezze, le mie imperfezioni. E ho capito una cosa che forse sapevo, ma che non avevo mai davvero sentito: la persona più importante da amare sono io. Solo quando sono in armonia con me stessa posso davvero essere d'aiuto agli altri. Solo quando il mio respiro è libero, la mia voce chiara, il mio cuore aperto, posso accompagnare qualcuno nel suo percorso.

Questa esperienza mi ha insegnato che il corpo non tradisce: parla, avverte, guida.

Ogni dolore porta un messaggio, ogni tensione racconta una storia, ogni blocco chiede ascolto.

La capsulite adesiva, con tutta la sofferenza che ha portato, è diventata per me un'occasione preziosa: l'occasione di ritrovare il gesto perduto, il gesto di dire no, il gesto di scegliere me stessa, il gesto di respirare finalmente a pieni polmoni e infine il gesto di perdonare, di lasciar andare e di alleggerire il cuore. Quando le emozioni trovano il loro posto, quando i movimenti interiori tornano in armonia, anche il corpo si scioglie. E il braccio, che un tempo era bloccato, può tornare a farsi ala: un'apertura, un volo, una nuova possibilità.

Concludo con una frase di *Oscar Wilde*:

“Amare se stessi è l'inizio di una storia d'amore che dura una vita”.

RINGRAZIAMENTI

Questa volta voglio partire da me dicendomi grazie per essermi concessa questo meraviglioso viaggio, questa non è solo una scuola di naturopatia dove impari delle nozioni ma è un percorso di crescita molto importante. Un grazie di cuore a tutti i docenti che sono straordinari in capacità di competenze e ascolto, ognuno di loro mi ha arricchito ! Un grazie particolare al mio relatore Roberto Poli che con la sua simpatia e competenza è riuscito a farmi entrare la MTC, materia per me ostica! Ad Andrea che da lassù mi sembra di vederlo sorridere sotto i baffi.

Grazie ai miei compagni di classe, insieme abbiamo riso, pianto, ballato, gridato. Grazie di cuore per aver condiviso momenti intimi della vostra vita e per essermi rimasti accanto.

Ai miei genitori che mi stanno vegliando da lassù: Grazie a papà per avere sempre creduto in me e avermi insegnato con l'esempio la resilienza e a non mollare.

A mamma grazie per gli insegnamenti che mi hai dato e soprattutto per l'amore che mi hai donato.

Grazie a Guido mio marito, ti sono grata per la tua costante presenza , per il supporto nelle mie scelte e la grande pazienza.

Ai miei figli, soprattutto a Giulia che mi ha sempre incitato e supportato , grazie per esserci sempre stata.

A Davide che con la sua distanza mi ha fatto capire quanto è importante amare se stessi prima di fare da stampella agli altri.

A Miriam che oltre a essere mia sorella è una mia grande amica! Grazie per esserci sempre stata sia nei momenti di gioia che di dolore! Ai miei fratelli Luigi e Diego, insieme siamo una grande famiglia ed è la prova che l'unione fa la forza che ci ha permesso di fare grandi cose con i nostri genitori.!

Come dice un detto africano "da soli si va veloci, ma insieme si va lontano"

Grazie a tutti gli amici che si sono interessati al mio percorso per la vostra preziosa presenza.

SITOGRAFIA

Antigymnastique – *Alla scoperta dell'antiginnastica.*

Reperibile all'indirizzo:

<https://antigymnastique.com/it/che-cos-e-l-antiginnastica/alla-scoperta-dellantig>

Alluce valgo: cause, conseguenze e soluzioni naturali

https://www.remediaerbe.it/it/approfondisci/articolo/soluzioni-naturali-per-lalluce-valgo?srsltid=AfmBOorRIvRhuFWUjcevLLGnHN16ttPLUywwq83zxZKI3z02Ferp3V_GE

Corradin M., C. Di Stanislao C., Brotzu R., Franceschini G. – *Le Spalle nel simbolismo e in Medicina Cinese*, Xin Shu – Scuola di Medicina Classica Cinese, 2014.

Reperibile all'indirizzo:

<https://agopuntura.org/blog/le-spalle-nel-simbolismo-ed-medicina-cinese>

Guerra F. – *Simbologia della spalla in MTC*, Medicina Tradizionale Cinese.

Reperibile all'indirizzo:

<https://www.medicina-cinese.it/index.php/blog/136-simbologia-spalla>

Ciaccia F. – *Psicosomatica: le spalle*, Zoneriflesse, 2016.

Reperibile all'indirizzo: <https://zoneriflesse.it/psicosomatica-le-spalle/>

Milani E. – *Come funzionano i Fiori di Bach.*

Reperibile all'indirizzo:

<https://www.cure-naturali.it/articoli/rimedi-naturali/fiori-di-bach/come-funzionano-i-fiori-di-bach.html>

Silvi M. – *Dolori articolari: curarli con i Fiori di Bach.*

Reperibile all'indirizzo:

<https://www.cure-naturali.it/articoli/rimedi-naturali/fiori-di-bach/dolori-articolari-fiori-bach.html>

Yoga Academy – *I 7 chakra: quali sono, caratteristiche, schede ed esercizi.*

Reperibile all'indirizzo: https://yogaacademy.it/7-chakra/#elementor-toc__heading-anchor-0

Primo L. – *Dolore alla spalla: tra emozioni e corpo*, Fisiocolore, 2023.

Reperibile all'indirizzo: <https://www.fisiocolore.it/dolore-alla-spalla/>

MedinMove Fisioterapia & Osteopatia – *Capsulite adesiva.*

Reperibile all'indirizzo: <https://www.medinmove.it/2021/06/07/capsulite-adesiva/>

Campanini E. – *Fitoterapia e gemmoterapia per i dolori articolari.*

Reperibile all'indirizzo:

<https://www.medicinaintegratanews.it/fitoterapia-e-gemmoterapia-per-i-dolori-articolari>

Artoi– *Boswellia Serrata*.

Reperibile all'indirizzo: <https://www.artoi.it/boswellia-serrata/>

PubMed (fonti scientifiche) *Zinc in modulation of wound healing*.

Reperibile all'indirizzo:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5793244/>

Elementi di dietetica energetica in corso di affezioni reumatiche (Bizheng).

Reperibile all'indirizzo:

<https://www.oloselogos.it/dietetica/elementi-di-dietetica-energetica-in-corso-di-affezioni-reumatiche-bizheng/>

Mi massage Roberto Bianchi *dolore-alla-spalla-la-riflessologia-sa-cosa-fare*

Reperibile all'indirizzo:

<https://www.my-massage.ch/dolore-alla-spalla-la-riflessologia-sa-cosa-fare/>

BIBLIOGRAFIA

Brusco, L. – Il trattamento dei meridiani tendino-muscolari.

Giglietti, S. – Le sindromi Bi o Pei.

Tivalotti, A. – Il dolore nello studio di Medicina Generale: Confronto tra medicina occidentale e medicina classica cinese.

Navoni, A. – Dispensa di Medicina Tradizionale Cinese, Collana “ConSè”.

Poli, R. – Dispensa di Medicina Tradizionale Cinese: I meridiani principali e i due curiosi, Collana “ConSè”.

Guerini, G. – Dispensa di Psicosomatica.

Tanfoglio, A. – Dispensa sui Fiori di Bach-

Nocentini, F., & Peruzzi, M. L. – Il libro completo dei Fiori di Bach.

Anno di edizione - 2007 Editore Demetra

Poli R. - Dispensa di MTC - I Meridiani Principali e i Due Curiosi

Scali, C. – Dispensa di Fitoterapia.

Scali, C. – Dispensa di Oligoterapia.

Soldera, G. – Dispensa di Antropologia esistenziale.

Sillamoni, S. – Dispensa di Riflessologia.

Sillamoni, S. – Dispensa di Morfo-riflessologia.

Deville, M., & Deville, F. – Gli oligoelementi catalizzatori della nostra salute -

Edizioni Mediterranee - Anno di stampa: 2003