

IL
**MASSAGGIO
ANTISTRESS
T.I.B.**
TECNICHE INTEGRATE di
BENESSERE

“Dedicato a coloro che aspirano alla libertà”

Giovanni Chetta
www.giovanichetta.it

III Edizione 2006

INDICE

Introduzione	4
Educazione mentale	5
Lo stress e i suoi meccanismi	5
Un'energia di adattamento	5
Schema 1: Reazione di stress	7
Nascita della psiconeuroimmunologia	8
Schema 2: Meccanismo dei filtri cognitivi e non cognitivi	8
Tab. 1: Alcune problematiche e patologie in cui risulta implicato lo stress	9
Tab. 2: Alcuni tra i principali sintomi dello stress	9
I condizionamenti neuroassociativi e la PNL	10
Le quattro marce del cervello	12
Educazione alimentare	14
Cosa è un alimento	14
Sistema nervoso metasimpatico	14
Alimentazione e stress	15
Consigli alimentari	16
Educazione fisica	19
Nozioni base	19
Il ruolo fondamentale del corpo	19
Il potere del tatto e la corazza muscolare	19
Difese muscolari (contrazione muscolare e retrazione muscolare)	21
Posturologia	21
Fascia connettivale e stretching globale	22
Consapevolezza del proprio "io" tramite il movimento	23
Il Massaggio Antistress TIB	24
Il massaggio: il più antico e naturale sistema di cura	24
Controindicazioni al massaggio	26
Caratteristiche peculiari del massaggio TIB	26
Tecnica del massaggio TIB	28

Esempio di seduta di massaggio TIB _____	35
Foto manualità (alcuni esempi) _____	39
<i>mobilizzazioni propriocettive</i> _____	39
<i>mobilizzazioni tipo dondoli</i> _____	39
<i>mobilizzazioni articolari</i> _____	40
<i>sfioramenti</i> _____	40
<i>trattamento mani</i> _____	41
<i>trattamento viso</i> _____	41
Conclusione _____	42
<i>Il fondamento scientifico</i> _____	42
<i>Il ruolo dell'Operatore Antistress TIB</i> _____	42
<i>Ringraziamenti</i> _____	43
Bibliografia _____	44

Introduzione

“La medicina dei prossimi anni difficilmente potrà fare a meno dei concetti della psiconeuroendocrinoimmunologia e delle dimostrazioni sempre più fitte sui rapporti che esistono tra cervello e organismo, tra mente e corpo, tra stress e modificazioni somatiche”. Massimo Biondi (1997).

L'implicazione fondamentale riguarda l'unitarietà dell'organismo umano, la sua unità psicobiologica non più postulata sulla base di convinzioni filosofiche o empirismi terapeutici, ma frutto della scoperta che comparti così diversi dell'organismo umano funzionano con le stesse sostanze.

Lo sviluppo delle moderne tecniche di indagini ha permesso di scoprire le molecole che, come le ha definite il famoso psichiatra P. Pancheri, costituiscono: “le parole, le frasi della comunicazione tra cervello e il resto del corpo”. Alla luce delle recenti scoperte, oggi sappiamo che queste molecole, definite *neuropeptidi*, vengono prodotte dai tre principali sistemi del nostro organismo (nervoso, endocrino e immunitario). Grazie ad esse, questi tre grandi sistemi comunicano, al pari di veri e propri network, tra loro non in modo gerarchico ma, in realtà, in maniera bidirezionale e diffusa; formando, in sostanza, un vero e proprio *network* globale.

T.I.B. ruota tutt'intorno a questo principio fondamentale e dimostra come tecniche corporee, psichiche e educazione alimentare, opportunamente integrate, sono in grado di assumere un ruolo determinante nella prevenzione e nel ristabilimento di condizioni di salute e bellezza.

Educazione mentale

Lo stress e i suoi meccanismi

Un'energia di adattamento

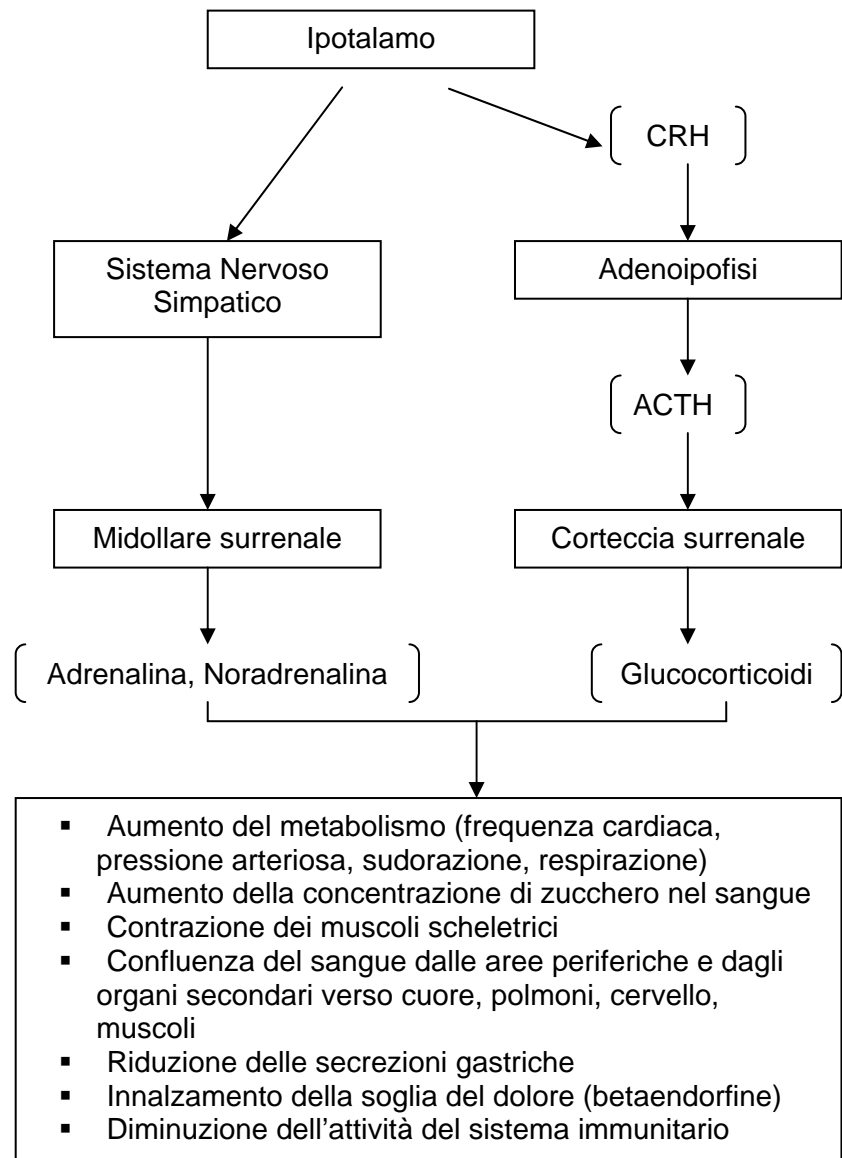
Fu il neuroendocrinologo Hans Selye a fornire, nel 1936, la prima definizione scientifica dello stress. Il termine era stato preso a prestito dall'ingegneria, che lo usava per indicare lo sforzo, la tensione cui veniva sottoposto un materiale. Selye concluse che *lo stress è la risposta "strategica" dell'organismo nell'adattarsi a qualunque esigenza, sia fisiologica che psicologica, cui venga a esso sottoposto. In altre parole, è la risposta aspecifica dell'organismo a ogni richiesta effettuata su di esso.*

E' bene chiarire subito che lo stress, di per sé, non rappresenta per l'organismo umano né un bene né un male. Anzi, senza stress non esisterebbe il genere umano. Infatti, anche se oggi è diventato un termine negativo, in sé lo stress è una risposta fisiologica normale e, nella storia dell'evoluzione della specie e in quella individuale, positiva. In parole più semplici, come Selye e altri studiosi hanno rilevato, lo stress è positivo quando è desiderato e ci fornisce la sensazione di dominare il proprio ambiente (ad esempio: durante una discesa a capofitto sulle montagne russe o per fare l'amore o, semplicemente, nelle competizioni) e la vitalità cresce al massimo. Viceversa lo stress è negativo quando è indesiderato, spiacevole e accompagnato da sensazioni d'insicurezza, disagio, soggezione ecc. Selye chiamò *distress* lo stress negativo, ovvero la sgradevole sensazione di malessere associato a uno spreco di energia da stress, ed *eustress* quello positivo sinonimo di vitalità associata al massimo di efficacia dell'energia da stress.

La risposta di stress è un insieme di reazioni che, scatenate dallo stimolo esterno o stressor, hanno un'origine "alta", cioè nelle facoltà intellettuali (si percepisce, più o meno consapevolmente, un pericolo, una situazione sconosciuta o semplicemente un fastidio), e da lì la reazione a catena passa a coinvolgere le funzioni inferiori, a cominciare dal sistema nervoso autonomo (quello che regola il battito cardiaco, ma interviene anche nella funzione dei visceri) e poi il sistema endocrino coinvolgendo una serie di ormoni che, a loro

volta, agiscono su tutta la periferia dell'organismo, per esempio, favorendo la coagulazione del sangue e facendo contrarre i vasi periferici. Gli elementi che consentono la risposta da stress sono il sistema nervoso (neuroendocrino e neurovegetativo) e quello immunitario. Lo scopo di tutti questi cambiamenti è uno solo: mettere l'individuo nella migliore "condizione di combattimento o fuga".

Schema 1: Reazione di stress



Nascita della psiconeuroimmunologia

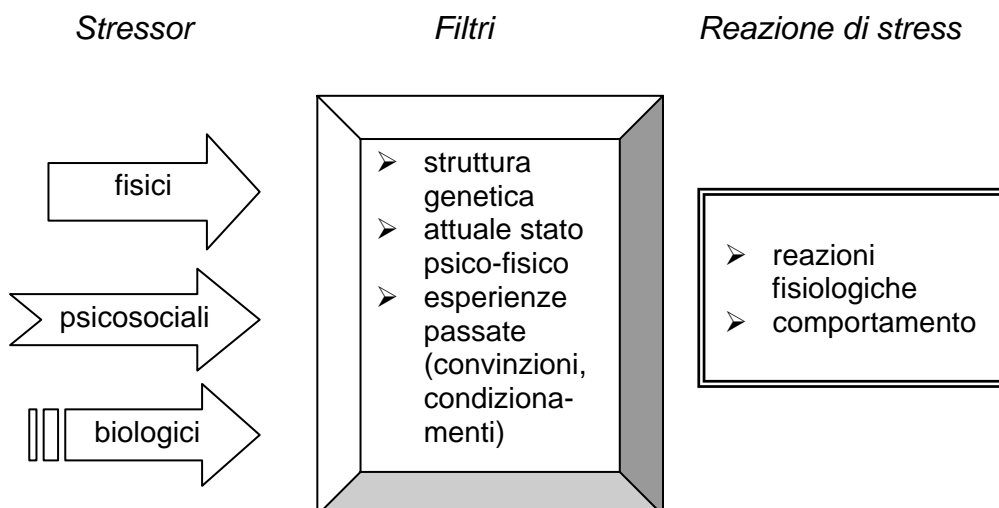
Successive ricerche di psicofisiologia e di psiconeuroimmunologia hanno arricchito il concetto di stress, pur lasciandone intatto il significato.

Oggi sappiamo che la psicobiologia dello stress, nell'uomo come nell'animale, è più complessa di quanto si ritenesse in passato. Lo studio delle modificazioni somatiche collegate a processi emozionali (basandosi non più su congetture e modelli di tipo psicologico ma cercando di identificarne i precisi mediatori biologici) ha permesso di riconoscere con maggior precisione le basi cerebrali della reattività emozionale e le sue connessioni con la periferia dell'organismo.

In questa prospettiva generale il sistema immunitario (SI) può essere visto come un sistema biologico in grado di reagire e modificare la sua reattività non solo sulla base di meccanismi automatici interni geneticamente programmati, ma anche sulla base di stimoli esterni fisici, emozionali e psicosociali. L'insieme di queste nuove conoscenze rappresenta l'oggetto di studio della psiconeuroimmunologia.

Nel 1981, R. Ader pubblicò il volume "Psychoneuroimmunology" sancendo definitivamente la nascita dell'omonima disciplina.

Schema 2: Meccanismo dei filtri cognitivi e non cognitivi



Tab. 1: Alcune problematiche e patologie in cui risulta implicato lo stress

- | | |
|--|---|
| - Difficoltà di prendere le decisioni giuste, di relazionarsi con gli altri. | - Malattie cardiovascolari (ipertensione, tachicardia, extrasistole, infarto) |
| - Scarso rendimento nel lavoro. | - Genesi del cancro. |
| - Difficoltà nelle relazioni interpersonali. | - Genesi delle malattia autoimmuni. |
| - Disturbi della memoria. | - Raffreddori e rinite allergica |
| - Disturbi dell'attenzione. | - Asma bronchiale |
| - Disturbi della sfera sessuale | - Allergie varie |
| - Depressione, ansia | - Malattie influenzali e persistenti febbricole |
| - Emicrania, cefalea muscolo-tensiva | - Acne, psoriasi |
| - Lombalgia, cervicalgia | - Cistite, uretrite, annessite, vaginite, bronchite, stomatite, ecc. |
| - Artrosi | - Herpes labiale e Herpes genitale |
| - Colite spastica, stipsi | - Insonnia e disturbi del sonno. |
| - Ulcera gastrica e duodenale | - Obesità e intolleranze alimentari |
| - Diabete, ipercolesterolemia | |
| - Invecchiamento precoce | |

Tab. 2: Alcuni tra i principali sintomi dello stress

<i>Nel fisico</i>	<i>Nella psiche</i>	<i>Nel comportamento</i>
- tachicardia, senso di oppressione al petto	- depressione, ansia	- parlare in modo veloce, spesso "mangiando" la parte terminale delle frasi
- vertigini, dolori muscolari, serramento mandibolare e digrignamento notturno (bruxismo)	- apatia, stanchezza cronica	- fame eccessiva e nevrotica o inappetenza
- colon irritabile, senso di pienezza dopo il pasto, nausea, acidità e dolori di stomaco	- difficoltà di concentrazione, perdita di memoria	- facile irritabilità
- diminuzione del desiderio sessuale		- iperattività, insonnia o continua sonnolenza

I condizionamenti neuroassociativi e la PNL

Uno stesso stimolo è in grado di produrre sia uno stress più o meno positivo che uno stress più o meno negativo, in base alla nostra interpretazione, consapevole e inconsapevole, di esso; è ciò dipende dalle nostre esperienze, pregiudizi, convinzioni ecc.. Inoltre, è proprio l'aspetto emozionale il principale fattore nel determinare i processi fisiologici e biochimici della reazione di stress. Come ha dimostrato Milton H. Erickson, psichiatra padre dell'ipnosi moderna, noi tutti viviamo in una realtà secondaria i cui confini sono determinati dalla nostra mente consapevole, che filtra costantemente e interpreta le nostre percezioni del mondo esterno elaborandole all'interno. Ovvero, come affermano Richard Bandler e John Grinder, creatori della "Programmazione Neurolinguistica (PNL)" e allievi del Dr. M. H. Erickson, è la percezione dell'ambiente, sempre filtrata e interpretata dalle esperienze, convinzioni e generalizzazioni di ognuno, a creare una personale rappresentazione interna della realtà e di conseguenza un comportamento associato a un determinato stato d'animo. Sempre Erickson, con i suoi studi di ipnosi sperimentali, ha inoltre dimostrato che il cervello non distingue tra realtà e un'ottima visualizzazione. Infatti, sappiamo che uno stressor immaginario ha nell'organismo lo stesso effetto di uno tangibile. Non solo, ma come dimostrò il fisiologo russo Ivan P. Pavlov, premio Nobel nel 1904, nel suo famoso esperimento sulla secrezione salivare in risposta a determinati stimoli, noto universalmente come "condizionamento classico", esistono gli "stimoli condizionati", che inducono delle *risposte condizionate*. Nel suo esperimento Pavlov creò in un cane una neuroassociazione tra il cibo e un suono, quello del campanello. Come risultato dell'esperimento, il condizionamento neuroassociativo creatosi faceva sì che, attivando il solo suono, il cane reagisse in maniera identica a quando gli veniva presentato il cibo. Da ulteriori esperimenti condotti anche su soggetti umani, risultò che questo condizionamento è tanto più forte quanto più cresce il numero delle esperienze ad esso relative e quanto più intenso è lo stato d'animo associato. Inoltre, tramite il processo innato della generalizzazione, il soggetto condizionato a rispondere a un certo stimolo in una determinata situazione, in circostanze

analoghe tende a comportarsi in maniera simile. Il processo di generalizzazione, che ha un ruolo importante nell'adattamento in quanto favorisce un risparmio di tempo, può spesso portare a risposte errate (ad esempio, un bambino che ha un padre molto severo può facilmente aver timore anche dell'insegnante). Tale "apprendimento" resta latente in noi, relegato nell'inconscio, pronto a riattivarsi al presentarsi dello stimolo giusto. E' come quando, ad esempio, sentendo alla radio la canzone che ci ha fatto per la prima volta innamorare, in modo automatico, subendo un vero processo di "age regression" (regressione d'età), riproviamo quello stato d'animo.

Quindi, si intende con *neuroassociazione* o *condizionamento neuroassociativo* o *imprinting psicobiologico*, lo stato d'animo associato a un determinato stimolo. La risposta a tale stimolo è un determinato comportamento condizionato, associato a cambiamenti fisiologici dell'organismo, in base alle caratteristiche (tipo, intensità) del condizionamento stesso.

Da questo studio sono nate tutte le terapie basate sui condizionamenti neuroassociativi (cognitivo-comportamentale, Ipnosi moderna, terapia strategica, Pnl ecc.) che mirano a un ampliamento dei limiti della realtà creato da ognuno di noi e a una gestione volontaria dei condizionamenti. Come afferma M. Erickson, nel suo libro 'Ipnoterapia', "la mente umana è un processo dinamico, che corregge, modifica e riformula continuamente se stessa. Le incompatibilità sono o risolte in un modo soddisfacente, oppure espresse come 'problemi' (complessi, nevrosi, sintomi psicosomatici, ecc.)" e, nel libro 'Guarire con l'ipnosi', aggiunge "l'essenza della psicoterapia è di far accettare nuove idee e nuovi modi di vedere le cose".

Basti aggiungere, per ribadire l'importanza dei condizionamenti neuroassociativi, che, come afferma M. S. Gazzaniga, direttore del "Program in Cognitive Neuroscience" presso il Dartmouth College, "il 98% di quello che fa il cervello è al di fuori del dominio della coscienza". Grazie alle attuali conoscenze, oggi possiamo gestire consapevolmente, a nostro favore, almeno parte di questi processi inconsci. Possiamo cioè creare condizionamenti che inducono in noi, quando lo desideriamo, uno stato d'animo ben preciso. Così, ad esempio, allenando la persona che massaggiamo a portarsi a bassi ritmi

cerebrali durante il massaggio, si creerà un condizionamento neuroassociativo con la posizione distesa ovvero quella assunta sul lettino da massaggio, che porterà a un miglioramento del sonno, con tutti i benefici che ne conseguono. Non solo, se durante il massaggio utilizziamo una musica gradevole al massaggiato, sempre la stessa, anche qui creeremo, col passare delle sedute, un condizionamento che la persona potrà sfruttare a suo piacimento a casa; basterà procurargli la stessa musica. Così, quando lui lo desidererà, ascolterà quella musica e, in maniera automatica, riaccederà allo stato d'animo di benessere e relax sperimentato durante il massaggio. Lo stesso si può ottenere utilizzando il profumo ovvero l'essenza presente nell'olio da massaggio. Il massaggiato, ad esempio, potrà sentire la stessa essenza, e quindi le sensazioni ad essa associate, aggiungendola nel suo bagnoschiuma o semplicemente nebulizzandola nell'ambiente (le vie respiratorie consentono un effetto diretto sull'ipotalamo rappresentando così una via privilegiata e quindi particolarmente efficace di neuroassociazione).

Il supporto di un professionista in tecniche specifiche, quali ipnosi ericksoniana e programmazione neurolinguistica, potrà amplificare sia gli effetti sia la capacità di gestione, da parte del soggetto, dei condizionamenti.

Risulta quindi evidente il ruolo chiave, nella gestione del benessere, la consapevolezza dell'esistenza di tali meccanismi nonché il loro conscio utilizzo a proprio vantaggio.

Le quattro marce del cervello

Nel cervello vi è un'intensa attività elettrica. Fu il dottor Hans Berger che per primo, nel 1929, ne descrisse i quattro tipi di ritmi o onde, dette elettroencefalografiche, caratterizzate da diverse frequenze (o cicli al secondo):

- *Ritmo Beta* (frequenza superiore a 14 hertz). E' lo stato di veglia attiva, caratterizzata da tensione mentale e muscolare, che prevale quando siamo impegnati, concentrati, vigili, con l'attenzione quasi tutta rivolta all'esterno. E' il ritmo del massimo dispendio di energie nervose e fisiche. Coincide anche con la fase di sonno paradossale ovvero di quando si sogna (fase REM). E' il ritmo dello stress acuto ed è ad esso direttamente proporzionale. Gli ormoni dello stress portano il cervello alla massima attività e, a lungo andare, al

massimo logoramento da eccesso di superlavoro. Gli iperattivi passano gran parte del loro tempo in questo ritmo.

- *Ritmo Alfa* (frequenza ca. 8-13 hertz). E' il ritmo del distacco dalla realtà esterna. Coincide col rilassamento e il calo dell'attività cerebrale. Nelle persone sane, non sotto stress, questo stato si genera automaticamente chiudendo semplicemente gli occhi. M. H. Erickson definirebbe questo stato come "il normale stato di trance quotidiana" da tutti sperimentato.
- *Ritmo Teta* (frequenza ca. 4-7 hertz). Coincide con lo stato di dormiveglia. E' la fase in cui è favorito il pensiero associativo e creativo. E' il ritmo dei lampi di genio, delle illuminazioni improvvise. In questa fase si è aperti all'ascolto interiore, all'introspezione. Ma è anche il ritmo della rigenerazione psicofisica. Corrisponde allo stato di trance normalmente raggiunto durante una seduta di ipnosi.
- *Ritmo Delta* (frequenza inferiore a ca. 3 hertz). Coincide col sonno profondo senza sogni e col rilassamento muscolare intenso. In questa fase si ha la massima produzione dell'ormone della crescita e la massima attività del sistema immunitario. E' il momento topico per tutti i nostri processi rigenerativi e per la produzione di "endofarmaci". E' il ritmo prevalente nel sonno dei buoni dormitori. Quando è alterato, la persona dorme male, si rigenera poco e tende quindi a essere stanca, ad ammalarsi facilmente e ad avere disturbi psicosomatici.

Lo studio del cervello degli scacchisti e dei campioni di memoria, effettuato tramite tecniche quali la PET o tomografia a emissione di positroni, indica che in molti casi si può raggiungere una notevole concentrazione mentale riducendo, anziché aumentando, il ritmo del cervello. Quando il cervello è rapido, la corteccia è pronta a rispondere a una moltitudine di stimoli e a portare avanti diverse attività mentali. Al contrario, una riduzione del ritmo può favorire un'attività mentale selettiva e intensa.

Oltre all'ipnosi, tutte le tecniche di rilassamento, sia orientali che occidentali, fra cui in particolar modo il massaggio adeguatamente effettuato, hanno l'importante pregio di ottenere una salutare "decelerazione" del cervello, altrimenti difficilmente raggiungibile da chi è affetto da stress cronico.

Educazione alimentare

Un programma di gestione della salute non può prescindere da una corretta educazione alimentare.

Cosa è un alimento

L'alimentazione fornisce al nostro corpo l'energia e i "mattoni" indispensabili alla vita (compresi i precursori dei neurotrasmettitori). Come le moderne ricerche e scoperte della psiconeuroimmunologia hanno dimostrato, vi è un collegamento stretto tra il cervello e i visceri addominali, garantito sia dalla connessione sistema nervoso autonomo - sistema nervoso metasimpatico (nervo vago, pelvico e splancnico), descritto nel prossimo paragrafo, sia dalla contemporanea presenza, nel cervello e nel tratto gastrointestinale, dello stesso gruppo di ormoni (somatostatina, nerotensina, oppioidi ecc.).

Sistema nervoso metasimpatico

Il sistema nervoso (SN) è uno dei principali sistemi dell'organismo e ha come compito specifico quello di coordinare e regolare, in maniera molto fine, tutti gli altri organi.

Classicamente si afferma che il sistema nervoso periferico volontario è legato alla vita di "relazione", in quanto riceve informazioni dagli organi della sensibilità e invia, volontariamente, le sue informazioni al sistema muscolo-scheletrico. Al contrario, il sistema vegetativo, regolato dall'ipotalamo, controlla le funzioni viscerali in maniera indipendente dalla nostra volontà. In realtà, oggi, questa netta separazione è sempre più messa in discussione da qualificati studiosi, tra i quali, Frank Netter. Gli esperimenti che dagli anni settanta si svolgono nei laboratori occidentali, tramite lo strumento e la tecnica biofeedback, dimostrano infatti che è possibile, in una certa misura e dopo un opportuno addestramento, controllare volontariamente funzioni vegetative.

All'interno delle pareti dell'intestino e dello stomaco è presente una rete nervosa, formata da circa cento milioni di neuroni, collegata alle fibre nervose provenienti dai due distretti del sistema nervoso autonomo (simpatico e parasimpatico). Ricerche recenti hanno potuto affermare che questa rete svolge un ruolo in gran parte indipendente dal sistema nervoso centrale (SNC). Infatti

si è visto che, interrompendo le connessioni col sistema nervoso autonomo (SNA), questa continua a svolgere i propri compiti. Questa rete neurale enterica è stata così ribattezzata “sistema nervoso metasimpatico” o “sistema nervoso enterico” o “cervello enterico”. Il cervello enterico è in stretto collegamento col sistema endocrino, molto diffuso all’interno della mucosa gastrointestinale (cellule APUD), e col sistema immunitario, che presenta qui un’ampia rete linfatica. Il nostro addome si presenta quindi come un importante complesso neuroendocrinoimmunitario integrato che svolge funzioni con un largo margine di autonomia ma che, al tempo stesso, subisce pesanti influenze sia dall’esterno (cibo, input visivi ecc.) che dall’interno (emozioni, convinzioni, abitudini ecc.).

Mangiare quindi non serve solo a ricostituire le riserve energetiche e strutturali ma serve anche a influenzare i sistemi di regolazione generale dell’organismo (sistema nervoso, immunitario, endocrino). Solo questo può fornire un’idea dell’enorme importanza di una buona alimentazione per la salute psico-fisica.

Alimentazione e stress

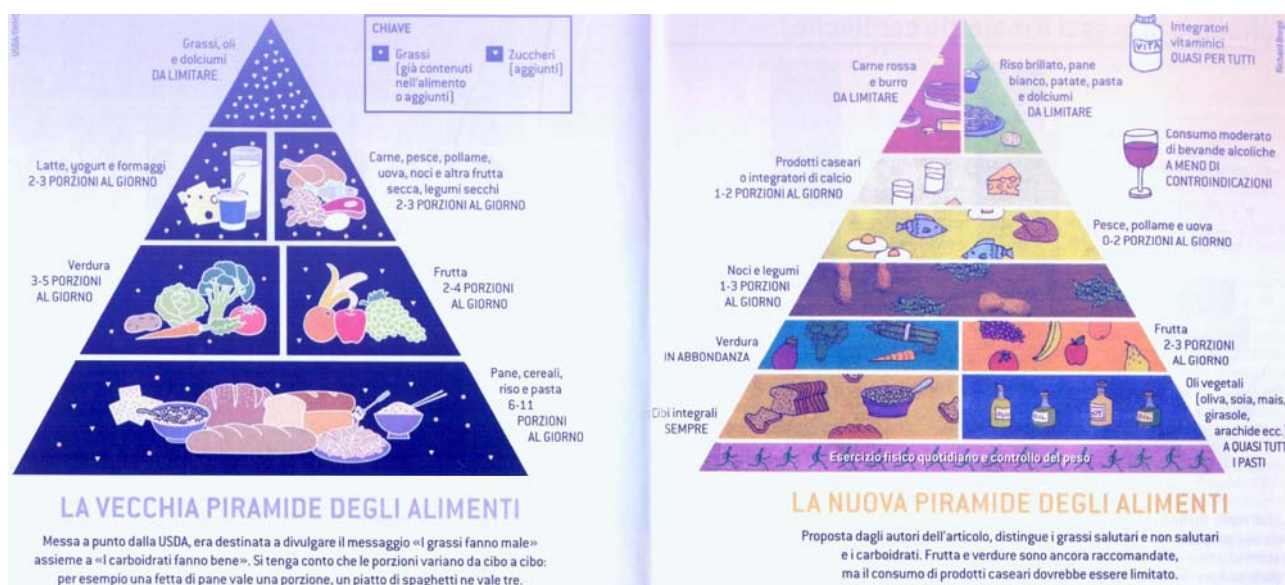
Quando si è sotto stress alcune sostanze nutritive (per esempio: le vitamine del gruppo B, necessarie per produrre energia e per la salute del sistema nervoso centrale, la vitamina C, utile per combattere le infezioni, lo zinco necessario per ottimizzare l’efficienza del sistema immunitario e per combattere le infezioni, il magnesio, coinvolto nell’assorbimento dell’ossigeno da parte del cervello e nei processi che trasmettono gli impulsi nervosi, i carboidrati complessi che forniscono all’organismo un apporto di energia costante e un effetto calmante) vengono esaurite più velocemente e quindi l’organismo necessita di un apporto supplementare di esse con la dieta.

Sappiamo inoltre che la salute della cellula, e quindi dell’organismo, dipende dall’integrità dei suoi componenti e i radicali liberi sono i principali responsabili del danneggiamento cellulare. Poiché lo stress, al pari di pasti troppo abbondanti e laboriosi, causa condizioni di radicali liberi in eccesso, occorre aggiungere alla dieta più soppressori di radicali liberi quali: vitamine E, C, A, B1, B5, B6, minerali zinco (Zn) e selenio (Se), aminoacidi cisteina, glutatione, fenolici e catecolaminici, bioflavonoidi ecc.

Le principali vitamine entrano nel circuito fisiologico della maturazione e dell'attivazione delle cellule immunitarie. Quello che mangiamo e come lo mangiamo influenza il nostro sistema immunitario.

Lo stress è così causa di vari disturbi dell'apparato digestivo (ulcere peptiche, colon irritabile, intestino pigro, stipsi ecc.) nonché di intolleranze alimentari. Sempre lo stress, con i suoi ormoni adrenalina, noradrenalina e cortisolo, agisce sia aumentando la quantità di grassi circolanti nel sangue (lipolisi), sia diminuendo la capacità del fegato di metabolizzarli; il risultato è l'aumento della colesterolemia e, più in generale, dei grassi nel sangue.

E' certo che restano ancora molte lacune nella comprensione dieta-salute. Sembra quasi certo però che controllo del peso e *attività fisica* possano ridurre rischio di molti tumori. L'attività fisica giornaliera è sicuramente la base nella nuova piramide alimentare.



Tratto da "Le Scienze - scientific american" nr. 414 - febbraio 2003: pagg. 48-49

Consigli alimentari

- 1) Mangi sempre in un clima il più possibile sereno e rilassato; non trascuri mai questo aspetto.
- 2) Mastichi sempre a lungo: la fase digestiva che avviene in bocca è di importanza fondamentale. Beva lentamente e, durante i pasti, in quantità moderata.

- 3) Si nutra a colazione come un principe (pasto non abbondante ma ricco di nutrienti), a pranzo come un borghese (pasto più abbondante), a cena come un mendicante (pasto a base principalmente di verdure).
- 4) Ogni pasto deve essere completo e deve consistere di una base di alimenti ricchi in **carboidrati** (pane, pasta, riso, polenta, farro, prodotti da forno e altri farinacei) accompagnata da **proteine** (legumi, formaggi, pesce, carni, uova, noci), **grassi** (olio d'oliva extravergine), **vitamine e sali minerali** (verdure, frutta). L'ideale è il piatto unico.
- 5) Non combini più alimenti proteici (legumi, carne, pesce, uova, formaggi, noci) contemporaneamente: essi richiedono ambienti digestivi molto diversi fra loro.
- 6) Preferisca i cibi di origine vegetale a quelli di origine animale: come grassi preferisca **l'olio di oliva extravergine**, come proteine preferisca i **legumi** (fagioli, lenticchie, fave, ceci) e la **frutta secca** (noci e mandorle in particolare).
- 7) Limiti a massimo 4 pasti a settimana il consumo di **carne** e suoi derivati di qualunque tipo e contemporaneamente *umenti il consumo di legumi*. Eviti gli insaccati di provenienza ignota e, in particolare, i würstel e la carne in scatola. Preferisca il prosciutto crudo, la bresaola e la carne cotta "al sangue", eliminando sempre il grasso.
- 8) Limiti il consumo di **formaggi** e **latticini** a massimo 3 pasti settimanali. Preferisca i formaggi freschi a quelli stagionati. Eviti i formaggi contenenti sali fondenti (presenti solitamente in formaggini e formaggi cremosi) e la "falsa mozzarella" per la pizza. Non è indispensabile bere il *latte* (lo beva moderatamente solo se lo tollera bene).
- 9) Moderi il consumo di **frutta secca** ma 2-3 noci o mandorle al giorno sono utilissime alla salute per la loro ricchezza in sali minerali, acidi grassi essenziali e proteine.
- 10) Mangi 2-3 **uova** alla settimana, meglio se prese dal bravo contadino. Le cucini alla coque o in camicia per approfittare al meglio delle loro grandi qualità nutritive.
- 11) Eviti di consumare **frutta e dolci** a fine pasto perché provocano gonfiore di stomaco: li mangi preferibilmente a colazione o come spuntino di pomeriggio. Ma, se ne ha proprio voglia, può saltuariamente effettuare una cena a base di solo dolce e frutta. E' bene consumare la frutta acida, come gli agrumi, al mattino evitando di mangiarla la sera.
- 12) Limiti il consumo di **zucchero, sale, caffè, tè, cacao, spezie, cibi piccanti, alcolici** (non più di ½ l di vino o birra al giorno). Eviti i **superalcolici**, i dolcificanti non naturali e le **bibite zuccherate e gasate** (sono molto più salutari i suoi **centrifugati di frutta e verdura**). Moderi il consumo di **acqua** ai pasti (meglio non gasata e oligominerale) per non diluire troppo i succhi gastrici. Beva sempre quando ha sete acqua o centrifugati.

- 13) Mangi quanto più possibile cibi naturali ovvero con meno trasformazioni tecnologiche possibile: eviti i cibi in scatola, i cibi con conservanti, i fritti. Privilegi piatti cucinati in modo semplice.
- 14) Limiti il consumo di cibi raffinati e prediliga i **cibi integrali** ma si assicuri sempre che siano di origine biologica: altrimenti conteranno una dose maggiore di pesticidi rispetto agli alimenti raffinati.
- 15) Anche un **panino** può rappresentare un ottimo pasto se ben fatto, ad esempio:
 - panino con prosciutto crudo, insalata, pomodori, olio extra-vergine d'oliva
 - panino con tonno, insalata, pomodori, olio extravergine
 - panino integrale biologico con noci, insalata o verdura grigliata, pomodori e olio extravergine
- 16) **In condizione di stress (psichico e/o fisico)**, aumenta il fabbisogno vitaminico (ca. il doppio) per l'aumentata attività metabolica. E' bene quindi intensificare il consumo di frutta e verdura cruda (anche sotto forma di centrifugati di frutta e verdura a piacimento). Sempre in condizione di stress, aumentano le difficoltà digestive. E' quindi bene consumare sempre pasti moderati, alzandosi da tavola con una leggera fame residua (si ricordi che il senso di sazietà arriva sempre a "scoppio ritardato").
- 17) Consideri la possibilità di utilizzare un **integratore naturale**, quale il gel di aloe vera o l'argilla ventilata (a uso orale) in quanto, purtroppo, i cibi che attualmente consumiamo sono solitamente molto impoveriti di oligoelementi (vitamine e sali minerali) indispensabili al corretto funzionamento del ns. organismo..
- 18) Per **perdere peso**, eviti di combinare più alimenti ricchi di carboidrati (pane, pasta, riso ecc.) contemporaneamente e utilizzi il "piatto unico" (carboidrati + proteine + olio d'oliva extravergine + verdure): le consentirà di non mangiare più del dovuto. Il calo o l'**aumento peso** deve avvenire ad un ritmo di max 2 kg/mese (1 kg ogni 2 settimane): è l'unico modo per raggiungere in benessere e definitivamente il suo peso-forma.
- 19) Eviti le **diete temporanee** in grado di farle perdere molti chili in poco tempo nonché le diete "bizzarre": sono sacrifici dannosi e inutili. Adotti gradualmente ma permanentemente un'educazione alimentare corretta divenendo così fautore consapevole del suo benessere.
- 20) Ricordi che due ulteriori fattori sono indispensabili per la sua salute:
 - **attività fisica** moderata ma costante e che preveda tonificazione e stretching di tutti i gruppi muscolari nonché la corretta mobilizzazione di tutte le articolazioni;
 - **atteggiamento mentale** corretto ovvero conducente a una costante apprendimento interiore ed esteriore con conseguente ampliamento della propria realtà individuale.

Educazione fisica

Nozioni base

Il ruolo fondamentale del corpo

“La vita di un individuo è la vita del suo corpo”. Alexander Lowen (1998)

Alberto Oliverio, nel suo libro “La mente, istruzione per l’uso” afferma: “Perdere il controllo sul proprio corpo significa, di conseguenza, perdere il controllo sui propri pensieri ed emozioni”. La Prof. Cecilia Morosini, docente in neurologia clinica e riabilitativa presso l’università Bicocca di Milano, in un recente seminario aggiunge: “Qualsiasi malattia mentale, psicotica o nevrotica, spezza l’unità psichica e corporea. In tali casi, la prima cosa da fare sarebbe ridare al soggetto l’unità corporea”.

Il potere del tatto e la corazza muscolare

In una recente relazione dell’Associazione medica Britannica, il contatto corporeo è stato identificato tra le principali ragioni che spingono le persone verso terapie alternative.

Il senso del tatto è il primo a svilupparsi nell’embrione umano. Infatti, già a otto settimane di vita, quando l’embrione nell’utero è lungo appena tre centimetri e non possiede ancora né occhi né orecchie, è sufficiente un superficiale sfioramento delle sue labbra perché lui reagisca allontanando la testa.

Secondo i principi dell’embriologia, una funzione vitale è tanto più importante quanto più precocemente si sviluppa. Pertanto, è logico presumere che il contatto sia un bisogno primario per l’uomo. Dal tatto dipende la coscienza di noi stessi e la percezione del mondo intorno a noi. Il tatto ci fornisce il senso della profondità, dello spessore, della forma degli oggetti; è un senso a cui gli esseri umani sono particolarmente reattivi. La cute, con la sua ricchissima innervazione è l’involucro sensitivo e riflessogeno per eccellenza, che assicura le emozioni più forti; da essa iniziano e finiscono i confini dell’ “io”.

Il tatto, il bisogno di contatto rappresentano un condizionamento neuroassociativo, un imprinting psicobiologico che si installa fortemente durante la vita fetale e che è quindi in grado di rappresentare un bisogno vitale. Infatti,

l'embrione, all'interno della cavità uterina, è immerso e cullato nel liquido amniotico, da cui riceve una leggera stimolazione tattile. In questa prima fase della vita intrauterina, l'embrione sperimenta un continuo dolce idromassaggio che non si arresta neanche di notte, quando la mamma dormendo lo cullerà con la sua respirazione, lentamente e ritmicamente. Dal secondo mese di gravidanza in poi, l'embrione cresce rapidamente fino a riempire completamente l'utero. Verso l'ottavo mese, la stimolazione tattile è effettuata direttamente dalle morbide pareti muscolari uterine. Quello che prima era un idromassaggio è divenuto ora un vero e proprio massaggio avvolgente, profondo e ritmico, che culminerà con un ultimo energico massaggio durante il parto. Anche se non possiamo ricordare a livello conscio il periodo trascorso nell'utero di nostra madre, il nostro inconscio, la nostra pelle e il nostro corpo lo rammentano bene. Il futuro dell'adulto, i suoi comportamenti, la sua salute saranno per sempre legati a queste forti esperienze prenatali. Il distacco originario dalla madre, avvenuto col parto, è un'esperienza così traumatica per il neonato che, in base alle interpretazioni psicoanalitiche, per tutta la vita nutrirà nostalgia per il calore, le carezze e la perduta unione fisica con la madre, spinto dal ricordo inconscio della beatitudine provata nel grembo materno. E' dal contatto sicuro e continuo durante l'infanzia, sempre secondo la moderna psicoanalisi, che dipende la fiducia basilare nel mondo.

Le ricerche sul comportamento dei bambini dimostrano che, potendo scegliere tra il cibo e un contatto rassicurante, la maggior parte opta per la seconda possibilità. Il dottor Lipsitt, della Brown University (New York), ha condotto esperimenti su gemelli prematuri posti in incubatrici, sottoponendo uno dei neonati a stimoli supplementari, per dieci minuti al giorno, toccandolo, coccolandolo e parlandogli. In seguito, si è potuto constatare che, all'età di quattro mesi, il gemello sottoposto a stimoli presentava una netta superiore capacità di apprendimento. Il medico americano David Sobel ha dimostrato, tramite due trial controllati, che accarezzare e massaggiare i bambini prematuri, tre volte al giorno per dieci giorni, li ha fatti crescere del quasi 50% in più rispetto a quelli curati solo medicamente.

Esiste quindi un fondamentale collegamento diretto tra il piacere provocato dal contatto fisico e i nostri ricordi inconsci relativi al periodo trascorso nel ventre materno che solo forti esperienze negative possono spezzare, con conseguenze spesso disastrose.

Difese muscolari (contrazione muscolare e retrazione muscolare)

Lo stress comporta tensione muscolare (difese muscolari), sia acuta che cronica, e questa può bloccare lo stato di benessere. Inizialmente è interessata la muscolatura volontaria, successivamente la contrazione diviene cronica, quindi inconscia, e interessa la muscolatura involontaria. Il muscolo rimane contratto non avendo più l'energia per espandersi.

Il sistema muscolare costituisce un sistema ad alta priorità: quando è attivato, gli altri sistemi, come quelli responsabili della percezione delle sensazioni, dell'attenzione, delle attività cognitive ecc., sono in stato di relativo blocco, in quanto tale stato è legato all'esecuzione di azioni importanti per la sopravvivenza, come la fuga, l'attacco, la ricerca del cibo, di un partner sessuale, del nido. Qualsiasi attività fisica convulsa e rapida blocca i sensi. Se si trangugia rapidamente il cibo non se ne apprezzerà il gusto, se siamo abituati a stringere i pugni o la mascella difficilmente il nostro corpo sarà veramente rilassato, difficilmente la nostra mente percepirà le sensazioni con la stessa intensità dei veri stati di relax. Inoltre, un gruppo di muscoli in tensione esercita un'influenza su altri muscoli, sia per un fatto muscolare che nervoso (i neuroni eccitati eccitano quelli vicini). Attivare i muscoli come se si dovesse verificare un movimento, significa quindi coinvolgere altri muscoli, ridurre il flusso delle sensazioni e delle idee.

Posturologia

Naturalmente, non sono solo lo stress e i movimenti a contrarre la muscolatura. Infatti, un ruolo importante a riguardo è svolto dalla *postura*. Anche se la postura, a sua volta, è condizionata da elementi psicologici, esistono fattori oggettivi, quali il patrimonio genetico (ad esempio forma e struttura delle ossa) e la forza di gravità (a cui siamo costretti a opporci con la forza muscolare), che la determinano in gran parte. Se pensiamo che la moderna posturologia ha dimostrato che il nostro piede si è in realtà evoluto per camminare su terreni

sconnessi, ovvero con continue variazioni di pendenza e di superficie, si può dedurre quanti scompensi muscolari sia in grado di creare la vita attuale in cui si cammina essenzialmente su terreni piani e lisci. Avremo così, con tutta probabilità, muscoli cronicamente deboli (come ad esempio il piccolo e medio gluteo), perché poco sollecitati, e altri cronicamente contratti, in quanto costretti a vicariare alcune funzioni dei precedenti

Le alterazioni posturali che ne derivano sono in grado di generare, col tempo, innumerevoli disfunzioni muscolo-scheletriche e organiche.

L'idonea tecnica di massaggio, combinata a specifiche tecniche di stretching e ginnastica e all'eventuale ausilio di plantari ergonomici e bite (placche dentarie), possono fornire un importante contributo nella risoluzione di queste problematiche. Va sottolineato che oggi moderni strumenti, quale il baropodometro, consentono precisi esami posturali.

Fascia connettivale e stretching globale

Esiste un'altra componente fondamentale, spesso trascurata, che influenza in modo essenziale la muscolatura e, come vedremo, la fisiologia dell'intero organismo: la *fascia connettivale*. Quando si parla, spesso le fasce, formate da tessuto connettivale, vengono confuse con i muscoli. Il muscolo è racchiuso nelle fasce come la polpa di un'arancia lo è nelle pareti cellulari che la suddividono. Le fasce, in quanto stato protettivo e di sostegno, risultano più stabili dei muscoli. Nel sistema miofasciale del nostro corpo, ciascun muscolo e ciascun organo viscerale è rinchiuso nel proprio involucro fasciale. Tali involucri, a loro volta, formano un reticolo ubiquitario, che avvolge e, al tempo stesso, sostiene e collega tutte le unità funzionali del corpo. Infine, questi robusti strati elastici formano anche uno strato superficiale, che funge da contenitore e da sostegno frenante per tutto il corpo: le fasce superficiali poste sotto la pelle. Si tratta quindi di un vero e proprio secondo scheletro, questa volta fibroso, con però, come vedremo, ulteriori fondamentali funzioni metaboliche. In un corpo sano, le fasce profonde consentono alle strutture adiacenti di scivolare una sull'altra. Tuttavia, in seguito a malattie infiammatorie, come ad esempio nei casi di contratture muscolari croniche, o a lesioni traumatiche, si ha la formazione di cicatrici aderenziali nei diversi strati che

aumentano l'attrito interno durante la contrazione muscolare e contrastano i movimenti e quindi l'allungamento del muscolo. Questi strati, come fossero incollati, non scivolano più costringendo le strutture adiacenti a trazionarsi concorrendo così all'affaticamento e alle tensioni generali. Si ha così la formazione di un *muscolo retratto*. Se non ci si oppone abbastanza contro le retrazioni cicatriziali, si rendono difficilmente reversibili posture anomale, con conseguenti risvolti psicologici, fino a una vera e propria impossibilità di movimento articolare (come ad esempio dopo una lunga immobilizzazione di un arto). Contratture di origine connettivale non solo condizionano posizioni anomale, ma riducono anche la circolazione del sangue e la conduzione nervosa, interessando quindi la salute globale dell'individuo. L'importanza fisiologica del tessuto connettivo infatti è maggiore di quanto si supponga normalmente. Esso costituisce circa il 16% del peso corporeo e prende parte alla regolazione dell'equilibrio acido-base, del metabolismo idrosalino, dell'equilibrio elettrico e osmotico. Infiltrato in tutto l'organismo, è l'intermediario delle interazioni fra i liquidi corporei; cattura e libera i prodotti del metabolismo. Nelle cellule di questo tessuto, le sostanze possono subire azioni enzimatiche per poi essere nuovamente assimilate dall'organismo. Si deve prendere coscienza del fatto che il tessuto connettivo non è un tessuto di riempimento "morto" ma funge da barriera con funzione di regolazione del metabolismo tra capillari sanguinei e parenchima (cellule) degli organi.

Risulta quindi chiaro che tecniche di massaggio e stretching, che assegnano al trattamento della fascia un ruolo di primo piano, risultano molto importanti per la salute sia in capo preventivo che curativo.

Consapevolezza del proprio "io" tramite il movimento

I ritmi frenetici della società moderna, che ormai viaggia alla velocità di internet, riducono nelle persone la capacità di "rallentare", di rilassarsi, portandole, in un certo senso, "fuori dal corpo" ovvero a una riduzione della sensibilità propriocettiva. Le informazioni propriocettive derivano da recettori situati nei tendini, nei muscoli e nell'apparato vestibolare, da loro dipende la conoscenza su quale è la nostra "conformazione" e posizione spaziale; in qualche misura,

per rispondere alla domanda “chi sono io?”, occorre anche rispondere alla domanda “dove sono io?”.

Azioni e movimenti hanno un ruolo centrale nei processi di rappresentazione mentale, a partire dalla fase embrionale. L’embrione, infatti, è innanzitutto un organismo motorio. Nella fase embrionale, in quella fetale e in quella della prima infanzia, l’azione precede la sensazione: vengono compiuti dei movimenti riflessi e poi se ne ha la percezione. Le funzioni motorie e il corpo, considerati in molte culture come entità inferiori e subordinata alle attività cognitive e alla mente, sono invece all’origine di quei comportamenti astratti di cui siamo fieri, compreso lo stesso linguaggio che forma la nostra mente e nostri pensieri. Perdere il controllo sul proprio corpo significa, di conseguenza, perdere il controllo sui propri pensieri ed emozioni. Scoperte moderne ma probabilmente già intuite, migliaia di anni fa, dai Cinesi quando istituirono le ginnastiche mediche “qi gong” (“lavoro dell’energia”) e “tai ji quan” (“ginnastica di lunga vita”). Oltre alle ginnastiche mediche cinesi, i metodi Alexander, Feldenkrais, Trager, Massaggio TIB, sono solo alcuni esempi di quanto sia importante e terapeutico riportare la persona alla piena consapevolezza del proprio sé corporeo, dei propri movimenti, delle proprie tensioni muscolari. Questi metodi, ormai conosciuti e utilizzati in tutto il mondo, hanno spesso successo nel ripristino delle facoltà fisiche, intellettuali e affettive del soggetto.

Il Massaggio Antistress TIB

“Nulla è nell’intelletto che prima non sia stato nei sensi” (Aristotele).

Il massaggio: il più antico e naturale sistema di cura

La parola massaggio sembra derivare dall’arabo “mass” o “mash”, che significa frizionare, premere, o dal greco “masso” che significa impastare, maneggiare. I benefici fisici e psicologici di questa pratica sono stati riconosciuti fin dall’antichità. Si può senz’altro affermare che l’arte medica ha avuto inizio col massaggio nel momento in cui essa si sviluppa, come pratica terapeutica, al comparire del “villaggio”, inteso come prima struttura sociale organizzata.

Nel “Kong Fou”, testo cinese del 2698 a.C., vengono descritti esercizi fisici e vari tipi di massaggio il cui scopo era il raggiungimento di un perfetto equilibrio psico-fisico. Nel XVIII secolo a.C., L’Ayur-Veda, testo sacro dettato da Brahma

ai suoi discepoli, raccomanda il massaggio a scopo igienico. Anche la letteratura medica di Egiziani, Persiani e Giapponesi contiene spesso riferimenti ai benefici effetti del massaggio.

Basandosi su conoscenze limitate sulle funzioni del corpo, i primi medici erano tuttavia in grado di utilizzare il massaggio in modo efficace per la cura dell'affaticamento, delle malattie e dei traumi. Ippocrate (406 a.C.), medico greco padre della medicina occidentale moderna, descrisse "l'anatripsis", letteralmente "frizione verso l'alto", come pratica più efficace rispetto allo stesso movimento effettuato verso il basso sugli arti, dimostrando di aver intuito il meccanismo della circolazione linfatica e sanguinea dimostrato da Harvey all'inizio del XVII secolo d.C.. Nei suoi scritti, Ippocrate confermò le virtù del massaggio dedicando alla pratica massoterapica importanti osservazioni, anch'esse confermate molti secoli dopo la sua morte. Egli scriveva "i medici devono essere esperti in molte cose, tra queste senza dubbio anche il massaggio" e, ancora, "Il rimedio è applicabile ai mali acuti come a quelli cronici e alle varie forme di debolezza, poiché queste cure hanno potere rinnovatore e rinvigoritore. Mi è spesso sembrato, mentre stavo così curando i miei pazienti, come se le mie mani avessero la singolare proprietà di estrarre i prodotti di rifiuto e le diverse impurità raccolte nelle parti malate". In Estremo Oriente, i musicisti e gli attori imparano da sempre la pratica del massaggio come supporto al loro sviluppo artistico. In Europa, per tutta la durata dell'Impero Romano, questa pratica è stata un elemento importante per la cura della salute, tanto da porre il "massista" sullo stesso piano del medico; e se ne parla molto nei documenti di tale periodo.

Mentre in Oriente la tradizione del massaggio fu portata avanti, nei paesi occidentali (fatta eccezione dei paesi del nord Europa), il culto di questa pratica si interruppe durante il Medioevo, quando l'oscurantismo portò a disprezzare e rinnegare i bisogni del corpo e i piaceri della carne, concentrandosi esclusivamente sulla sfera spirituale, creando così una frattura nell'individuo.

Durante il XX secolo, i grandi progressi compiuti dalla medicina convenzionale hanno posto in secondo piano le terapie tradizionali che erano state praticate per secoli. Abbagliata dai risultati della scienza e della tecnologia, fino a

qualche decade fa, la maggior parte della popolazione dei paesi, cosiddetti sviluppati, conosceva a stento il valore terapeutico del contatto umano. Tuttavia, attualmente il massaggio sta vivendo un momento di rinascita, grazie a un forte bisogno di ritorno ai valori "naturali" come reazione alle condizioni di intenso stress imposti dalla moderna società.

Oggi la moderna ricerca scientifica ha definitivamente riconosciuto il massaggio come terapia efficace definendone i meccanismi d'azione, le indicazioni e le controindicazioni cliniche.

Controindicazioni al massaggio

Il massaggio comporta, nei seguenti casi, l'accentuazione dei sintomi e/o l'aggravamento della patologia: *traumi recenti* (quali stiramenti, ferite, fratture ecc., occorre aspettare la riparazione tessuto), *processi infiammatori acuti* (di origine traumatica, infettiva o allergica), *gravi flebopatie* (flebiti o tromboflebiti, per il pericolo di trombi e aggravamento), *insufficienza cardiaca con edema agli arti inferiori* (edema di natura secondaria, occorre evitare l'eccesso di liquido rimesso in circolo), *gravi necrosi* (per il pericolo di eccesso di eliminazione di sostanze proteiche), *processi febbrili* (per il pericolo di aumento della temperatura locale), *stati vertiginosi, nausea, cefalee, emicranie* (occorre evitare mobilitazioni del tratto cervicale e trattamenti dei muscoli suboccipitali), *neoplasie* (per il pericolo di diffusione linfatica delle metastasi), *dermatiti o dermatosi* (per il pericolo di irritazione, relativamente alle dermatiti e le dermatosi pruriginose, e di contagio, relativamente alle dermatiti infettive). In stato di *gravidanza* occorre evitare massaggi profondi nella zona lombare, addominale e glutea.

Caratteristiche peculiari del massaggio TIB

Il massaggio è oramai largamente riconosciuto come valido strumento di salute. La tecnica di massaggio esposta in questo lavoro è, in larga parte, frutto della ricerca e della pratica di un medico italiano, il dottor Giovanni Leanti La Rosa, che da più di venti anni cura i suoi pazienti essenzialmente per mezzo di essa. La validità di tale tecnica è confermata, oltre dal consistente numero di persone che ne hanno tratto giovamento, da esperimenti effettuati tramite elettroencefalogramma, che hanno dimostrato la notevole riduzione e il

riequilibrio dell'attività elettrica dei due emisferi del cervello. Oggi questo metodo è riconosciuto e insegnato in tutto il mondo, Cina compresa.

Il massaggio TIB risulta quindi come un risvolto del massaggio terapeutico di massima efficacia del Dr. G. Leanti La Rosa, opportunamente adattato ed evoluto per rispondere al meglio alle esigenze di prevenzione e mantenimento di salute e bellezza, perfettamente integrato nell'ambito della tecnica TIB.

Le manualità e le modalità del massaggio TIB sono atte a raggiungere i seguenti obiettivi:

- a. rimuovere il blocco, la corazza muscolare, e indurre a una respirazione ampia e corretta, facendo scoprire il piacere che segue a questa liberazione.
- b. eliminare, oltre alle contratture muscolari, le retrazioni muscolari.
- c. portare il soggetto a una "presa di coscienza" del proprio corpo e della possibilità di gestirlo in modo più funzionale.
- d. distaccare il massaggiato dal mondo esterno mettendolo in contatto col proprio mondo interno, "decelerando" il ritmo del cervello dando così avvio ai processi rigenerativi e creativi dell'organismo.
- e. utilizzare e insegnare l'utilizzo, in maniera consapevole, dei condizionamenti neuroassociativi favorevoli al benessere.
- f. essere sinergico all'eventuale utilizzo di ulteriori tecniche (ad es. stretching globale) e ausili (ad es. plantari ergonomici) sinergici al fine di ottimizzare l'ottenimento di un migliore benessere psico-fisico generale.
- g. essere specifico per l'esigenze dell'uomo attuale (che ha esigenze e caratteristiche psico-fisiche molto diverse da quelle di individui vissuti centinaia o migliaia anni fa) e per questo motivo è una tecnica aperta e in continua evoluzione (seguendo il principio della massima efficacia e della perfeibilità di tutto ciò che è presente in natura).
- h. portare, come risultato finale, a un aumentato benessere psico-fisico di massaggiato e massaggiatore

Queste peculiarità rendono evidentemente il massaggio TIB una tecnica corporea elettiva. Solo attraverso un'apposita e multifattoriale tecnica corporea, è infatti possibile accomunare, in un unico trattamento, tutti i vantaggi e i

benefici elencati, che si aggiungono naturalmente a quelli del massaggio classico quali, ad esempio, un'azione depurativa dell'organismo tramite l'azione circolatoria, che consente l'eliminazione delle stasi venose e dei liquidi interstiziali con un conseguente aumento della diuresi.

Tecnica del massaggio TIB

Questa tecnica di massaggio fonde sapientemente aspetti di antiche tecniche orientali (massaggio cinese e ayurvedico, tai ji quan ecc.) e moderne tecniche occidentali (massaggio trager, connettivale, miofasciale e californiano, rolfing, tecnica di Mezieries, rieducazione posturale globale ecc.) utilizzandole secondo le attuali scoperte della psiconeuroimmunologia:

Ogni manualità del massaggio produce cambiamenti fisiologici sempre tramite due tipi di azione (presenti in proporzione diversa in base alla manualità):

- 1) *azione diretta o meccanica*: stimolo fisico prodotto direttamente su tessuti e organi
- 2) *azione indiretta o neuroriflessa*: stimolazione dei recettori nervosi di cute, muscoli e tendini che trasmettono lo stimolo al SNC, il quale risponde provocando variazioni fisiologiche di tipo riflesso anche su organi lontani dal punto di stimolazione diretta.

Le manualità del massaggio classico utilizzate nel massaggio TIB sono:

- *Sfioramento superficiale*. Si esegue con la mano o entrambe le mani che scivolano sulla cute, con le dita lunghe unite e il pollice abdotto; la pressione esercitata equivale a quella di una carezza. Serve a distribuire il lubrificante ed è il primo contatto rassicurante col paziente. Ha effetto miorilassante, vasodilatante ed evidenzia anomalie cutanee-vascolari e zone interdette.
- *Sfioramento appoggiato*: si esegue come lo sfioramento superficiale ma con una pressione tre volte maggiore e un ritmo tre volte minore. Ha effetto peeling (eliminazione cellule morte dello strato corneo), miorilassante e di drenaggio linfatico (se lento) o iperemia con aumento T locale (se veloce)
- *Frizione*. Si esegue con la mano, con le dita lunghe unite e il pollice addotto o con le sole dita (in base alle zone da trattare), effettuando delle rotazioni, senza scivolare, sulla cute, in modo tale che il sottocute scivoli sul muscolo. Ha come effetto il riassorbimento dei liquidi interstiziali (elimina edemi,

ematomi e cataboliti) e la risoluzione strati aderenziali (per traumi esogeni o endogeni quali gli strappi muscolari).

- *Impastamento o spremitura.* Si esegue una compressione del muscolo tramite: pressione della mano e contro-pressione dell'osso sottostante, pressione di una mano e contro-pressione dell'altra, pressione del pollice e contro-pressione delle dita lunghe della stessa mano o dell'altra mano. Se si esegue in modalità profonda ha come effetti la diminuzione del tono muscolare (per azione neuroriflessa) con effetti antispasmodici e di miglioramento della circolazione (importante effetto antalgico nei casi di contratture reumatiche o da affaticamento). Se invece si esegue in modalità superficiale (cutanea) agisce come iperemizzante e risolve i casi di strati aderenziali.
- *Scuotimento.* Si esegue con una mano che afferra il ventre muscolare, tra pollice e dita lunghe unite, e imprime un movimento trasversale, rispetto al segmento osseo sottostante, di tipo "vai e vieni". Le trazioni esercitate sui tendini hanno come effetto una stimolazione dei neurorecettori propriocettivi con conseguente rilassamento e allungamento del muscolo.

Ad esse si aggiungono le seguenti manualità peculiari del massaggio TIB:

- *Stretching muscolare.* Importante in special modo per il benessere muscolare e articolare, effettuato sia in modalità passiva che "isometrica eccentrica" (modalità che prevede un intervento attivo del soggetto e che si dimostra particolarmente utile per l'eliminazione delle retrazioni muscolari).
- *Trazione.* Con lo scopo di decoaptare le articolazioni, compresse dalla forza di gravità, ridando loro libertà di movimento e favorendone il nutrimento.
- *Mobilizzazione passiva.* E' di tre tipi con scopi ed esecuzione diversi:
 - 1) *articolare:* sono manovre dolci, mai brusche, eseguite principalmente su piedi, caviglie, mani, polsi e collo, con lo scopo di ridare un miglior grado di movimento e nutrimento articolare.
 - 2) *dondolio:* manovre di mobilizzazioni, tipo "dondolii" (tipiche del massaggio Trager), riguardanti tutto il corpo o parti di esso, che, eseguite alternativamente o contemporaneamente alle altre manualità, hanno come obiettivo l'incremento del livello di rilassamento. Ciò avviene grazie

alla neuroassociazione col dondolio prenatale (per lo stesso motivo, per esempio, addormentiamo i bimbi cullandoli o ci addormentiamo facilmente sulla sedia a dondolo, sull'amaca o sul treno).

- 3) *proprioceettiva*: sono manovre eseguite, in particolare, su arti, spalle, collo e articolazione temporomandibolare (ATM). Queste mobilizzazioni servono a porre in rilievo le tensioni muscolari inconsce, quelle di cui il soggetto non è quasi mai a conoscenza. Egli, a furia di mantenere in tensione, spalle, gambe, collo e mandibola (le parti del corpo pronte alla lotta o alla fuga) a causa dello stress, determina un passaggio di consegne del controllo di esse dalla parte consapevole all'inconscio (è lo stesso meccanismo che avviene per le azioni che effettuiamo ripetutamente come "cambiare le marce" quando guidiamo). Ciò comporta che, senza accorgersene, egli mantiene costantemente sotto sforzo tutte o alcune di queste parti del proprio corpo con un conseguente enorme spreco di energia e con inevitabili problematiche articolari, posturali e psicologiche. Quando la persona è in queste condizioni, durante i movimenti passivi tenta di inconsciamente di aiutare ostacolando il libero movimento passivo articolare. Risulta così chiara un'incapacità di gestire i movimenti del proprio corpo o di parti di esso. Grazie alle specifiche mobilizzazioni passive, il massaggiato, dapprima prende coscienza delle sue "dispercezioni corporee", come le definisce il dottor G. Leanti La Rosa, e successivamente, tramite l'allenamento continuo effettuato durante il massaggio, si riappropria del controllo cosciente del corpo, così da gestirlo in maniera funzionale. Questo tipo di manualità valuta, in un certo senso, il grado di stress del massaggiato, inteso come il suo livello di sintonia col proprio corpo e ciò che sta compiendo in quel momento. Solo una capacità di rilassamento cosciente di tutte le parti del corpo è, infatti, indice di completa integrazione del proprio schema corporeo. Il tempo che egli impiegherà per riottenere ciò sarà, con tutta probabilità, proporzionale al periodo in cui è stato in "disaccordo" col proprio corpo. Queste mobilizzazioni vengono, di norma,

eseguite all'inizio del massaggio, durante e al termine della seduta, valutandone l'evoluzione della loro esecuzione.

Tutte le manualità, nel massaggio TIB, vanno eseguito secondo le seguenti modalità:

- *Massimo contatto.* Il contatto delle mani e, quando possibile, degli avambracci, deve coinvolgere la massima superficie possibile e deve essere continuo, senza interruzioni. Durante il massaggio, le mani ben appoggiate e aderenti al corpo del soggetto, passano da una parte all'altra senza che il palmo della mano, le dita e, quando utilizzato, l'avambraccio si sollevino. Il massaggio, in quanto scambio, è direttamente proporzionale alle superfici coinvolte. Per questo motivo dovrà interessare, per quanto possibile, tutto il corpo. L'effetto conseguente, grazie anche al contributo delle manovre di "dondolio", è una sensazione di avvolgimento totale in grado di richiamare, inconsapevolmente, la sensazione di comfort residente nel nostro inconscio e corrispondente alla vita intrauterina.
- *Pressione variabile.* L'efficacia di questo metodo è strettamente legata all'abilità di usare pressioni diverse. Ciò richiede una lunga pratica per affinare la sensibilità a riguardo. Sappiamo che, sotto la pressione dello stress, il corpo, contraendosi la muscolatura, si accorcia e si curva. Sappiamo anche che contrazioni croniche portano, interessando la fascia connettivale, a retrazioni muscolari. I tessuti connettivi, e in particolare le fasce, sono però in continua riorganizzazione; il continuo scambio metabolico, reso possibile dall'intimo rapporto tra le fasce e il metabolismo dei liquidi, consente la riorganizzazione della struttura. Per eliminare questi effetti dannosi, dovremo esercitare una pressione in grado di allungare i muscoli e "sciogliere" le aderenze fasciali (è ben noto dalla fisica che l'aggiunta di energia può trasformare il gel colloidale, stato tipico delle fasce, in sol). L'obiettivo è quindi raggiungere gradualmente, per ogni parte del corpo, la massima pressione sopportabile subito prima che questa generi dolore. In altre parole, la pressione di massima efficacia sarà la massima pressione sopportata dal soggetto in pieno relax. Questa pressione procurerà eventualmente solo un dolore associato a una forte sensazione di

solievo, un “dolore che provoca piacere”, grazie al suo effetto liberatorio. Occorre assolutamente evitare pericolose contrazioni di difesa del massaggiato a causa di eccessiva o improvvisa pressione. A tal proposito risulterà utile eseguire le pressioni maggiori in fase di espirazione del massaggiato, in quanto fase di pieno abbandono passivo. Nel raggiungimento delle pressioni efficaci saremo aiutati dall’organismo del massaggiato stesso il quale, grazie alla sollecitazione muscolare e alle sensazioni di piacere, benessere e rilassamento, nel frattempo, produrrà endorfine elevando così la propria soglia del dolore. Il massaggiatore, partendo da pressioni leggere, dovrà gradatamente raggiungere la massima profondità, che sarà diversa in ogni parte del corpo, modulando dolcemente la pressione nel passaggio da una zona all’altra, senza arresti o spinte improvvise. La pressione da utilizzare su ogni singola parte potrà facilmente variare di seduta in seduta. Risulta qui chiara l’importanza della sensibilità dell’operatore nel cogliere tutti i segnali indicanti il corretto utilizzo della pressione. In genere, tanto più vi è tensione da stress, tanto più il dolore si manifesterà a pressioni lievi. La tensione cronicizzata porta sofferenza e dolore localizzato e generalizzato. Il segnale di miglioramento sarà la diminuzione del dolore, fino alla scomparsa, applicando pressioni man mano crescenti.

- *Minima forza muscolare, massimo controllo del corpo.* Al contrario di quanto possa sembrare dopo avere letto il punto precedente, questa tecnica non richiede l’utilizzo di forza muscolare, che risulta, al contrario, controproducente. l’operatore che esegue questo massaggio non deve necessariamente possedere una corporatura robusta e vigorosa ma deve imparare a utilizzare alla perfezione il proprio corpo. Infatti, le pressioni e le trazioni esercitate dovranno esclusivamente derivare dalla forza peso del proprio corpo. In questo modo, alle mani arriva energia “morbida” e quindi altamente benefica, in quanto si utilizzano come ammortizzatori gli arti inferiori e il bacino (grounding). Inoltre questo consente di mantenere le mani rilassate, fattore indispensabile affinché esse siano grado di “ascoltare”. Spalle e arti superiori avranno il solo compito di trasmettere, al

massaggiato, la forza di gravità, modulata dagli arti inferiori secondo le indicazioni delle mani (sensori). In altre parole, i movimenti dell'operatore per essere efficaci, devono essere eseguiti con sensibilità e rilassamento, coordinazione, scioltezza, fluidità, naturalezza, come in un esercizio di "tai ji quan". Risulterà evidente che questo massaggio viene eseguito in stato di massimo benessere sia del massaggiato che dell'operatore. D'altronde resta da chiedersi come si possa realmente eseguire un intervento terapeutico efficace quanto l'operatore è stanco, scomodo o poco concentrato.

- *Bassa velocità, respirazione profonda.* L'esperienza insegna che un contatto frettoloso, "sfuggente", trasmette principalmente l'ansia e la paura di contatto di chi massaggia; è questo porta in direzione opposta rispetto al nostro obiettivo prefissato. La mano dell'operatore, al contrario, per essere efficace, dovrà trasmettere sicurezza e fiducia. Per ottenere ciò è indispensabile un saldo appoggio con le gambe al suolo e una presa di contatto col massaggiato chiara e, nello stesso tempo, rilassata. La manualità deve svolgersi con calma, senza, fretta così da risultare prevedibile da parte del soggetto. Solo così gradualmente riusciremo a suscitare nella persona massaggiata un rilassamento sempre più profondo tramite una diminuzione della velocità dei movimenti. La velocità iniziale varia da soggetto a soggetto e, per lo stesso soggetto, da seduta a seduta. E' quindi chiaro che l'operatore deve sviluppare una capacità di empatia in grado di cogliere al meglio, oltre che la corretta pressione da utilizzare nelle manualità, anche il giusto ritmo da applicare nel massaggio, istante per istante. Sarà la respirazione a scandire il ritmo. Inizialmente sincronizzeremo la nostra respirazione con quella del massaggiato poi, al momento opportuno ovvero quando avremo creato il "rapport" con lui (come in una seduta di ipnosi, il massaggiato, una volta creatosi un rapporto di fiducia col proprio operatore, rilassandosi, si lascia da esso guidare anche in maniera inconsapevole), inizieremo, modificando la nostra respirazione, a guidare la sua rendendola sempre più libera, spontanea e profonda. In ciò saremo naturalmente facilitati dal rilassamento muscolare e psichico che, nel frattempo, suscitiamo con le nostre manualità. E' opportuno sottolineare

che il massaggio, in questa valenza di ginnastica respiratoria, svolge un fondamentale ruolo di “messa a punto” di questa funzione vitale che facilmente tende ad alterarsi sotto il peso dello stress della vita moderna.

- *Massima concentrazione.* Da quanto scritto finora è evidente che l'efficienza dell'operatore dovrà essere massima. E, come abbiamo visto, questa si ottiene non aumentando il ritmo del nostro cervello, bensì diminuendolo. Quello che occorre fare è entrare in una dimensione che riguarda solo operatore e massaggiato, staccandosi da tutto il resto. Col massaggio ora inizia una comunicazione silente tra noi e la persona che massaggiamo. Le uniche realtà esistenti sono noi e il suo corpo che ci parla attraverso la temperatura, il colore, l'elasticità e lo spessore della pelle, la tensione e il trofismo dei muscoli, la forma delle ossa e la libertà di movimento delle articolazioni. Nello stesso tempo le nostre mani, toccando ogni parte del suo corpo, consentono al massaggiato di “rispecchiarsi”, di riconoscersi, fornendogli finalmente l'occasione di riprendere coscienza, oltre che delle sue rigidità e contratture, anche della propria corretta immagine corporea (elemento quest'ultimo di fondamentale importanza in casi quali bulimia e anoressia). Come il dottor M. H. Erickson ci ha insegnato, è la curiosità che deve essere alla base del processo terapeutico. Essa ci consente inizialmente di “entrare” nella realtà del nostro massaggiato; il che non significa che se la persona da massaggiare è stressata dovremo stressarci anche noi ma, semplicemente, che dovremo adeguare la nostra tecnica ai suoi bisogni, prendendoci realmente cura di lui, senza giudicare. A questo punto, il massaggiato sentendosi finalmente capito, ascoltato, ci ricambierà riponendo in noi la sua fiducia. Si verrà così a creare il “rapport” ovvero “l'aggancio” che ci consentirà di “trainare” con le nostre mani la persona che massaggiamo in una realtà migliore, con più benessere, piacere e relax. Ma per ottenere ciò dovremo costantemente mantenere in noi viva la curiosità riguardo le sue reazioni. Solo così infatti potremo rispondere ad esse adeguando nel modo migliore le nostre azioni fino al risultato finale, il maggior stato di benessere possibile. Questo necessariamente comporta che l'operatore, nell'esecuzione del massaggio, resti costantemente in

contatto col proprio corpo e con quello del massaggiato. Così come Milton Erickson, per portare ad un determinato livello di trance ipnotica il paziente, accedeva egli stesso per primo a tale stato, così noi, per ottenere nel massaggiato un determinato livello di rilassamento, dovremo dapprima portare noi stessi a quel livello e poi, adeguando le nostre azioni, trascinare il massaggiato nel nostro stato. Così, a fine massaggio sarà aumentato il benessere psicofisico di massaggiato e operatore. Anche quest'ultimo, infatti, terminata la seduta, avrà raggiunto un alto grado di rilassamento e, grazie al pressoché pari utilizzo di entrambe le parti del corpo richiesto da questa tecnica, di riequilibrio dei due emisferi cerebrali; il tutto tramite una ginnastica altamente benefica per l'operatore.

In conclusione, abilità tecnica ed empatia sono fattori indispensabili e indissolubili nell'esecuzione di questo massaggio. Prescindere da uno di questi fattori significa inevitabilmente perdere gran parte dei benefici e risultati ottenibili con questa metodologia terapeutica. Passione e dedizione sono altresì fattori necessari per l'apprendimento di questa raffinata arte.

Esempio di seduta di massaggio TIB

Descrivere una seduta di massaggio con parole e foto non può che essere riduttivo. L'obiettivo posto in questo paragrafo è solo quello di fornire un'idea, se pur molto limitata, di essa. Le manovre raffigurate rappresentano una minima parte delle circa cento facenti parte del metodo.

L'ambiente ideale in cui eseguire una seduta di questo trattamento è caldo (la temperatura corporea del massaggiato, a seguito del forte rilassamento, può scendere fino a 2 °C a fine trattamento) e confortevole. Per i motivi più volte descritti, è importante la presenza di un sottofondo musicale molto gradito al massaggiato e l'utilizzo, nell'olio naturale che funge da lubrificante, di un'essenza altrettanto gradita (utilizzare una musica o un profumo già associato nel massaggiato a stati d'animo spiacevoli sarebbe, come minimo, poco funzionale).

L'obiettivo di ogni singola seduta è raggiungere la massima efficacia. Non sono previste sequenze standard perché il massaggio va sempre adattato a chi lo riceve, in quel particolare momento. In linea generale, comunque, si può

affermare che il massaggio parte in posizione supina, specialmente le prime sedute, in modo da poter comunicare meglio e verificare quindi le reazioni del massaggiato alle nostre manualità; in altre parole è la posizione migliore per “settarci” sui parametri ed esigenze del soggetto, ponendo domande esplicite e decodificando il suo linguaggio corporeo. Sempre a tal fine, si effettuano, all’inizio, le mobilizzazioni passive propriocettive su arti inferiori, arti superiori, collo e mandibola. La parte del corpo da cui partire col massaggio vero e proprio è quella con meno difese ove risulta quindi più facile stabilire un positivo primo contatto. In genere, risulta ottimale partire dai piedi in quanto, essendo il punto più lontano dalla testa, che rappresenta il controllo, normalmente accettano volentieri di farsi toccare. Inoltre, i piedi regolano il tono dei muscoli della postura: questi ultimi, infatti, entrano automaticamente in azione quando il peso del corpo gravita sui piedi (segnali cutanei) e quindi tendono a detendersi quando i piedi, a loro volta, si rilassano. Successivamente, in un flusso quanto più continuo possibile, si massaggiano gli arti inferiori, l’addome incluso il diaframma (di solito entrambi contratti sotto stress), il torace, le mani e gli arti superiori, le spalle, il collo e il viso. In seguito, in posizione prona, da schiena e spalle, si scende nuovamente verso i piedi passando per le mani e gli arti superiori, i glutei e gli arti inferiori.

Le mani e il viso, le regioni corporee più rappresentate nella corteccia cerebrale e quindi dotate di maggiore densità di fibre sensitive, normalmente non interessate dal massaggio classico, assumono qui un ruolo fondamentale. Il massaggio della mano è di primaria importanza per far produrre, velocemente e in quantità, endorfine nell’organismo del soggetto (pensiamo all’effetto tranquillizzante che ha il gesto di prendere la mano di qualcuno in una situazione in cui egli è molto teso o triste), così da facilitare il rilassamento e alzare la soglia del dolore (importante, ricordiamo, per raggiungere la massima pressione efficace). Si massaggia quindi la mano in tutte le sue parti, dita comprese, alternando gentili manualità di mobilizzazione articolare del metacarpo e delle dita.

Il viso è la parte del corpo dove si somatizzano più velocemente gli stati d’animo: una persona con la mimica rilassata difficilmente sarà

psicologicamente tesa. Ovvero, a un viso disteso corrisponde una mente distesa. Si massaggiano quindi tutti i muscoli del viso, in particolare il frontale, muscolo laminare che si tende fino a corrugarsi non appena abbiamo preoccupazioni (come fosse la zona riflessa dei pensieri in eccesso), e i masseteri, muscoli della masticazione fra i più potenti dell'organismo quasi sempre cronicamente contratti "stringendo i denti" nell'affrontare la vita, con conseguenti grosso dispendio inutile di energia e alterazione posturale. Orecchi e cuoio capelluto, spesso tesi e doloranti, saranno anch'essi adeguatamente massaggiati.

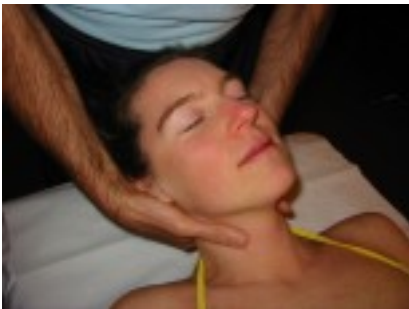
L'esperienza insegna che la durata di massima efficacia di questo massaggio è, di norma, intorno all'ora. Sedute troppo lunghe possono risultare controproducenti, in quanto vi è il rischio di "nauseare" o, specie nelle prime sedute, di "sconvolgere" eccessivamente la persona massaggiata. Per quest'ultimo motivo, in particolare, è bene che la prima seduta sia particolarmente breve. Se non si segue questa indicazione può infatti succedere che, dopo la prima seduta, si abbia, a causa di un troppo repentino rilassamento in particolare dei vasi sanguinei cranici, la comparsa della cefalea tipo "da weekend", un abbassamento eccessivo della pressione con conseguente sensazioni di vertigini (che comunque dura solo nei primi istanti in cui ci si alza dopo il massaggio) o un leggero indolenzimento muscolare, specie nei soggetti che non svolgono attività fisica o con muscoli particolarmente tesi (situazione tipica delle persone sotto stress). Quindi così come ci si dovrebbe comportare quando si mangia, è bene terminare il massaggio lasciando nel massaggiato ancora pò di "fame" di esso.

Durante la seduta, la persona massaggiata giace in totale abbandono e relax, cullata dalle oscillazioni e avvolta dai movimenti dell'operatore. Le manualità, eseguite dal massaggiatore in estremo comfort, grazie al corretto utilizzo del proprio corpo, riguardano sia il livello epidermico sia gli strati di tessuto profondi. Queste rilassano e allungano la muscolatura, elasticizzano le articolazioni, smuovono i ristagni di sangue, linfa e liquido interstiziale. Il massaggiato, man mano, si rappacifica col proprio corpo riacquistandone consapevolezza. La mente entra in stati di rilassamento profondo risvegliando il

“medico” (processi rigenerativi) e il “genio” (processi creativi) latente in noi. La respirazione profonda fornisce il ritmo al trattamento aiutando a liberare il diaframma, consentendo così di “scaricare” lo stress e “fare il pieno” di ossigeno. Ne consegue un effetto ringiovanente e un potenziamento del sistema immunitario. Alla fine della seduta, relax, buonumore e nuovo slancio vitale risultano essere gli unici “effetti collaterali”.

Foto manualità (alcuni esempi)

mobilizzazioni propriocettive



mobilizzazioni tipo dondolio



mobilitazioni articolari



sfioramenti



trattamento mani



impastamento del metacarpo



impastamento del metacarpo



mobilizzazione articolare

trattamento viso



stiramento del muscolo frontale



impastamento dei masseteri



sfioramenti dei padiglioni auricolari

Conclusione

Il fondamento scientifico

E' ormai un dato di fatto scientifico che l'organismo umano funziona come un network, come una rete integrata che unifica i vari organi e sistemi. I codici sono gli stessi, il linguaggio della rete è comune a tutto il sistema. Sia che siano i circuiti cerebrali, attivati da emozioni, pensieri, oppure i circuiti nervosi vegetativi, attivati da sollecitazioni o da feedback di organi o sistemi, sia che siano gli organi endocrini o immunitari a emettere messaggi, questi ultimi, nella loro parte fondamentale, verranno riconosciuti da tutte le componenti della rete. Il linguaggio è unico, il collegamento è stringente e a doppio senso di marcia.

Tra eventi biologici ed eventi psichici esiste quindi un rapporto a due vie piuttosto che un rapporto causa-effetto. I fenomeni psichici inducono modificazioni nel resto del corpo e, a sua volta, modificazioni del corpo inducono modificazioni psichiche e comportamentali.

In altre parole, è ormai scientificamente chiaro che il cervello, con le sue connessioni col sistema immunitario ed endocrino, può influenzare nel bene e nel male, l'equilibrio salute-malattia. Al tempo stesso, però, ciò che accade nella "periferia" del corpo può far sentire i suoi effetti dentro il cervello.

E' evidente che l'approccio terapeutico può sfruttare questa possibilità di pluralità di ingressi alla "grande connessione". Su questa base, infatti, gli interventi possono essere molteplici (psicoterapia, educazione alimentare, tecniche di rilassamento, farmacoterapia, agopuntura ecc.). Compito dell'intervento terapeutico è, naturalmente, quello di favorire il ripristino della comunicazione equilibrata tra i sistemi.

Il ruolo dell'Operatore Antistress TIB

In questo lavoro si dimostra l'efficacia della combinazione di più tecniche, in grado di integrarsi in perfetta sinergia, nella prevenzione e nel mantenimento del benessere generale.

In conclusione, l'operatore TIB, adeguatamente preparato, è certamente in grado di svolgere un ruolo come "consulente di benessere e bellezza". Un ruolo che, con tutta probabilità, risulterà sempre più determinante in futuro.

Assolutamente da escludersi da tutta questa trattazione sono naturalmente i casi clinici che dovranno essere seguiti esclusivamente dall'appropriato personale medico e sanitario.

Ringraziamenti

Il primo ringraziamento non può che andare agli insegnanti che più hanno contribuito ad ampliare la mia realtà individuale e quindi la mia consapevolezza: il dottor Giovanni Leanti La Rosa, mia più importante guida nell'arte del massaggio, il prof. Tiziano Pacini, a cui devo le mie più significative conoscenze ed esperienze in ambito posturologico, il prof. Franco Bonomi che, tanti anni fa, contribuì in maniera decisiva a farmi "innamorare perdutamente" della biochimica ossia della natura, oltre che nell'arte del "saper vivere". il prof M. H Erickson, il quale, attraverso i suoi scritti, mi ha aperto le magiche porte dell'inconscio mentre, col suo esempio, mi ha fornito un modello ideale di terapeuta e insegnante da seguire.

Ringrazio inoltre tutte le persone che mi stanno vicino e, in particolare mia moglie e la mia famiglia, i quali spesso accettano pazientemente di essere trascurati a causa della mia "smania di sapere", anche supportandomi.

Allo stesso modo, ringrazio tutti i miei collaboratori, trainers, tutors e assistenti, per la loro tolleranza nei riguardi della mia indole "poco prevedibile" e per il loro supporto nel difficile cammino dell'insegnamento. In cambio spero di contribuire, anche se in minima parte, alla loro crescita personale.

Un sentito grazie va a tutti gli allievi dei corsi per la fiducia concessami nella viva speranza di essere stato loro in qualche modo utile.

Tutto ciò nella consapevolezza che le parole, e quindi le promesse, i ringraziamenti, le teorie ecc., assumono un vero significato solo nell'istante in cui divengono coerentemente azioni.

“La salute è un puzzle composto da educazione alimentare, fisica e mentale”

Bibliografia

- Ader R.; "Psychoneuroimmunology"; Academic press (1981)
- L.F. Agnati; "Nutrizione e cervello"; Phytagora Press (1992)
- Angela P.; "Da zero a tre anni"; Mondadori (2002)
- Axelrod J, Reisine TD; "Stress Hormones: their interaction and regulation"; Science (1984; 24:452-453)
- Ayers J.W.T. Komesu Y,, Romani T. Ansbacher R.; "Anthropomorphic, hormonal and psychologic correlates of semen quality in endurance-trained athletes"; Fertility and Sterility (1985: 43, 917-921)
- Bandler R., Grinder J., Dilts, R., Bandler L. C., DeLozier J.; "Programmazione Neuro Linguistica"; Casa Editrice Astrolabio (1982)
- Bandler R.; "Usare il cervello per cambiare"; Casa Editrice Astrolabio (1986)
- Bandler R., Grinder J.; "La struttura della magia"; Casa Ed. Astrolabio (1980)
- Bandler R., Grinder J.; "La metamorfosi terapeutica"; Casa Editrice Astrolabio (1981)
- Bandler R., Grinder J.; "I modelli della tecnica ipnotica di Milton H. Erickson"; Casa Editrice Astrolabio (1984)
- Bartrop R.W., Lazarus L.; "Depressed lymphocyte function after bereavement"; Lancet (1977: 11, 834-836)
- Belfiore G.; "La tossicità dei radicali liberi"; (1987)
- Belloni D.; "Medicina naturale"; Edizioni Piemme (2000)
- Bettinzoli F.; "Anatomia dell'Apparato Locomotore"; Ed. Ghedimedia (2000)
- Bienfait M.; "Fisiologia della terapia manuale"; Ed. Marrapese (1995)
- Biondi M.; "Mente, cervello e sistema immunitario"; McGraw-Hill (1997)
- Biondi M.; "Stress, sistema nervoso centrale e sistema immunitario"; Medicina Psicosomatica (1977: 1, 53-70)
- Biondi M., Pancheri P.; "Mind and immunity, a review of methodology of human research", in Fava G.A., Wise T. (eds), "Research paradigms in psychosomatic Medicine"; Karger (1987)

- Biondi M., Brunetti G.; "Emotional stress and neuroendocrine system, a review"; *New TrendExp. Clin. Psychiatry* (1990: 6, 5-22)
- Biondi M., D'Errico A.; "Psiconeuroimmunologia", in Pancheri P., Cassano G.B. (a cura di) "Trattato Italiano di Psichiatria"; EdiErmes (1989)
- Biondi M., Pancheri P.; "Stress", in Pancheri P., Cassano G.B. (a cura di) "Trattato Italiano di Psichiatria"; EdiErmes (1989)
- Biondi M.; "Psicoimmunologia", in Pancheri P., "Trattato di Medicina Psicosomatica"; USES (1982)
- Biondi M., Palma G.; "Stress e malattie infettive", in Biondi M. (a cura di) "La psicosomatica nella pratica clinica"; Il Pensiero Scientifico Editore (1992)
- Biondi M., Costantini A., Grassi L.; "La mente e il cancro. Insidie e risorse della psiche nelle patologie tumorali"; Il Pensiero Scientifico (1995)
- Blalock J.E.; "Production of Peptide Hormones and Neurotransmitters by the Immune System", in "Neuroimmunoendocrinology"; Karger (1992)
- Bottaccioli F.; "Psiconeuroimmunologia"; RED Edizioni (1997)
- Bottaccioli F.; "Allenare le difese"; Tecniche nuove (2001)
- Celada F.; "La nuova immunologia"; Le Scienze (1992)
- Chaitow L.; "Massoterapia neuromuscolare"; Red Edizioni (1983)
- Chetta G., Bedetti S., Pisano S.; "Oltre lo stress"; Ed. e-motion: (2003)
- Coccaro E. F., Siever L.F., Klar H.M., Maurer G., Cochrane K., Cooper T.B., Mohs R.C., Davis K.L.; "Serotonergic studies in patients with affective and personality disorders"; *Archives of General Psychiatry* (1989: 46, 587-599)
- Cugini P.; "Istituzioni di cronologia medica", in P. Introzzi (a cura di) "Trattato Italiano di medicina interna"; Uses (1988)
- D'Aprano L.; "Dal massaggio alle posture"; Marrapese Editore (2000)
- Dean R.T.; Cell. biol. res. group.; Brunel univ. (1987)
- Denys-Struyf G.; "Il manuale del mezierista", vol. I; Ed. Marrapese (1996)
- Dicke E., Schliack H., Wolff A.; Massaggio connettivale"; Piccin (1987)
- Dilts R., Hallborn T., Smith S.; "Convinzioni"; Casa Editrice Astrolabio (1998)
- Di Concetto G.; "Trattato di agopuntura e medicina cinese"; UTET (1992)
- Earle R., Imrie D., Archbold R.; "Il quoziente di vitalità"; De Agostini

- Edelmann G.; "Sulla materia delle mente"; Adelphi (1993)
- Erickson M.H.; "La mia voce ti accompagnerà", Casa Ed. Astrolabio (1983)
- Erickson M.H., Rossi L.E.; "Ipnoterapia", Casa Editrice Astrolabio (1982)
- Erickson M.H.; "Guarire con l'ipnosi", Casa Editrice Astrolabio (1984)
- Falcioni A.; "Il massaggio terapeutico. Le tecniche"; Ed. mediterranee (1998)
- Feldenkrais M.; "Le basi del metodo per la consapevolezza dei processi psicomotori"; Casa Editrice Astrolabio (1991)
- Felig Ph., Baxter J. e al.; "Endocrinologia e metabolismo"; McGraw Hill (1991)
- Fiandesio D.; "Massofioterapia"; UTET (1996)
- Fidanza F., Liguori G.; "Nutrizione umana"; Idelson (1995)
- Fiocca S.; "Fondamenti di anatomia e fisiologia umana"; Sorbona (1991)
- Gagey P., Weber B.; "Posturologia"; Marrapese editore (2000)
- Gala C., Pergami A.; "Psicoimmunologia, infezione da HIV e AIDS"; in Gala C., Pergami A., (a cura di) "Psichiatria e Aids"; Masson (1994)
- Gazzaniga M.S.; "La mente inventata"; Guerini e Associati (1999)
- Gorman J.M., Kertzner R.; "Psychoimmunology and HIV infection"; Journal of Neuropsychiatry (1990: 2, 241-252)
- Goyal R.K., Hirano I.; "The enteric nervous system"; New England Journal of Medicine (1996: 334, 1106-1115)
- Harmon D.; "Free radical theory of aging: Nutritional implication"; Age, 1 (4), 245-252 (1978)
- Harrold F.; "Il manuale del massaggio"; Vallardi I.G. (1994)
- Irwin M., Patterson T., Smith T.L., Caldwell C., Brown S.A., Gillin C., Grant I.; "Reduction of immune function in life stress and depression"; Biological Psychiatry (1990: 27, 22-30)
- Junqueira L.C., Carneiro J., Contopoulos A.N.; "Compendio di istologia"; Piccin editore (1979)
- Lazarus R.S.; "The concept of stress and disease", in "Society, stress and disease"; Oxford Press (1971)
- Lazarus R.S., Folkman S.; "Stress, appraisal and coping"; Springer (1984)

- Leanti La Rosa G.; "Massaggio antistress"; Dossier Salute (1999: 44)
- Leanti La Rosa G.; "La cura a piene mani"; Dossier Salute (1995: 11)
- Leanti La Rosa G.; "Mettiamo le mani avanti"; Salve (1994: 12)
- Leanti La Rosa G.; "Il tocco che scioglie i nodi da stress"; Starbene (1994: 12)
- Leanti La Rosa G.; "Il massaggio antistress"; CDE (1992)
- Leanti La Rosa G., Mugnai Graziano V.; "Guarire diventando medico di se stesso; Musumeci Editore (1990)
- Leanti La Rosa G.; "Il massaggio del corpo secondo il metodo integrato"; Le Nouvelles Esthetiques (1984)
- Leanti La Rosa G.; "Stress e massaggio"; Le Nouvelles Esthetiques (1984)
- Leanti La Rosa G.; "Depressione e massaggio"; Le Nouvelles Esthetiques (1984)
- Leanti La Rosa G.; "Massaggio e obesità"; Le Nouvelles Esthetiques (1984)
- Levine S.; "Comportamento e stress"; Le scienze (1971: 3)
- Levi L.; "Psychosocial stress and disease, a conceptual model", in Gunderson E.K., Rahe R.H. (eds), "Life, stress and illness"; Thomas C. Springfield (1974)
- Lowen A.; "Bioenergetica "; Feltrinelli (1998)
- Mancina M.; "Neurofisiologia"; Ed. Cortina (1993)
- Mason J. W.; "A re-evaluation of the concept of non specificity in stress theory"; J. Psychosom Research (1971: 8, 323-330)
- Mason J. W.; "Emotions as reflected in patterns of endocrine integration", in Levi L (eds), "Emotion and their measurement"; Raven press (1975)
- Mattei R.; "Manuale di nutrizione clinica"; FrancoAngeli (2001)
- Meichenbaum D.; "Al termine dello stress. Prevenzione e gestione secondo l'approccio cognitivo-comportamentale"; Edizioni Erickson (1990)
- Mitchell S.; "Massaggio"; DeAgostini (1999)
- Morley J.E., Kay N.E.; "Neuropeptides: conductors of the immune orchestra; "Life Sciences" (1987: 41, 527-544)

- Morosini Cecilia, Pacini Tiziano: "Pratica posturologica" Ortho2000 anno 4 – N. 4 luglio-agosto 2002
- Muller E.E.; "Ormoni regolatori dell'ipotalamo"; Phytagora Press (1993)
- Nardone G., Watzlawick P.; "L'arte del cambiamento"; Ponte Alle Grazie (1999)
- Newberry B.H., Gordon T.L., Meehan S.M.; "Animal studies of stress and cancer", in Cooper C.C., Watson M. (eds) "Cancer and stress"; John Wiley (1991)
- Netter F.H.; "Sistema nervoso", parte prima in "Atlante di anatomia", vol. 7; Ciba-Geigy Edizioni (1993)
- Novelli G. P.; "Propedeusi elementare alla biochimica dei radicali liberi"; (1982)
- Oliverio A.; "La mente, istruzioni per l'uso"; Rizzoli (2001)
- Oliverio A.; "Il cervello lento lavora meglio"; Corriere della Sera (21/09/1997)
- Onelli D.; "Toccare, l'ultima terapia, è il tatto il senso della vita"; La Repubblica (01/10/2000)
- Pacini T.; "Studio della posture e indagini baropodometrica"; Chimat (2000)
- Pandiani M.; Radicali liberi e malattie; ruolo dei radicali liberi nell'eziologia di alcune malattie; Nutrizione Natom-9, n. 46 (1988)
- Pancheri P.; "Stress, emozioni e malattia"; Mondadori (1980)
- Pancheri P.; "Evoluzione del concetto di stress in psichiatria e in psicosomatica"; Rivista di Psichiatria (1981: 16, 5, 321-341).
- Pancheri P.; "Psicosomatica in Medicina", in Enciclopedia Medica Italiana (vol. XII); USES Edizioni Scientifiche (1985:1886-1897)
- Pancheri P., Biondi M.; "Stress, emozioni e cancro"; Il Pensiero Scientifico (1987)
- Pearson D., Shaw S.; "Radicali liberi e life estension; alcune implicazioni nutrizionali della teoria dei radicali liberi come agenti dell'invecchiamento"; Nutrizione, Natom-6, n. 46 (1988)
- Rapaport M.H., McAllister C.G.; "Neuroimmunologic factors in schizophrenia", in Gorman J.M., Kertzner R.M. (eds), "Psychoimmunology update"; American Psychiatric Press (1991: 31-47)

- Riley V.; "Psychoneuroendocrine influences on immunocompetence and neoplasia"; Science (1981: 212, 1100-1109)
- Roling I.P.; "Roling"; Edizioni Mediterranee (1996)
- Trager M.; "Mentastica"; Red edizioni (1997)
- Sapolsky RM, Krey LC, McEwen BS; "The neuroendocrinology of stress and aging: the glucocorticoid cascade hypothesis"; Endocr Rev. (1986;7:284-301).
- Schwegler S.J.; "Anatomia e fisiologia dell'uomo"; Edi-ermes (1999)
- Selye H.; "The stress of life"; McGraw-Hill (1975)
- Selye H.; "Stress senza paura"; Rizzoli (1976)
- Selye H.; "The evolution of the stress concept"; The American Scientist (1973:61, 692-699)
- Selye H.; "A syndrome produced by diverse nocuous agents"; Nature (1936: 132-138)
- Selye H.; "The general adaptation syndrome and the disease of adaptation"; J. Clinical Endocrinology (1946: 6, 117-130)
- Sheridan J.F., Dobbs C., Brown D., Zwillig B.; "Psychoneuroimmunology: stress effects on pathogenesis and immunity during infection"; Clinical Microbiology Reviews (1994: 7, 200-212)
- Slater T.F., Cheeseman K.H., Davies H.J., Proudfoot K.; "Free radical mechanisms in relation to tissue injury"; Proc. nutr. Soc. (1987: 46 -1, 1-12)
- Sotte L., Pippa L., De Giacomo E., Schiantarelli C.; "Trattato di massaggio, fisiochinesiterapia e ginnastiche mediche cinesi"; UTET (1998)
- Souchard P.; "Basi del metodo di rieducazione posturale globale"; Editore Marrapese (1994)
- Strom T.B., Laudin A.B., Carpenter C.B.; "The role of cyclic nucleotides in lymphocyte activation and function"; Progress in Clinical immunology (1977: 3, 115-143)
- Watzlawick P., Nardone G.; "Terapia breve strategica"; Raffaello cortina editore (1997)
- "Cibi che fanno bene, cibi che fanno male"; Sel. dal Reader's Digest (2000)
- "Enciclopedia del massaggio"; Demetra (1999)