

A white, stylized hand is shown reaching upwards from the bottom of the frame. The hand is positioned on the left side, with fingers slightly spread. The background is a solid, light blue color. A black rectangular box is superimposed over the middle of the hand, containing the text "Touch for Health" in a bold, black, sans-serif font.

Touch for Health

L'EVOLUZIONE DELLA KINESIOLOGIA TOUCH FOR HEALTH

L'approccio del metodo Touch for Health (TFH) alla cura della salute deriva da diverse tradizioni olistiche e in particolare dal modello energetico della medicina/agopuntura tradizionale cinese, e si basa sulla preparazione a un'efficace comunicazione interpersonale e sulla tradizione chiropratica vitalista.

La tradizione vitalista adotta un modello energetico simile a quello della tradizione cinese. L'idea di fondo è che esiste una forza vitale che, quando è in equilibrio e in grado di fluire liberamente, supporta naturalmente il benessere e il funzionamento salutare e completo del corpo nell'arco dell'esperienza di vita della persona. In questo senso elementi come disagio, dolore, disturbi e malattie sono considerati sintomi di uno squilibrio o di un blocco nel flusso energetico della forza vitale dell'individuo.

Anche se agenti patogeni quali virus e batteri possono giocare un ruolo chiave nei sintomi specifici di cui la persona soffre, l'approccio olistico considera la persona e la sua energia vitale come un insieme unico e permette ai

meccanismi di guarigione naturali di svolgere efficacemente il proprio lavoro. Nella maggior parte dei disturbi che si incontrano nella vita, l'approccio olistico, volto a riequilibrare la vita e l'energia dell'individuo, è una delle terapie più potenti e sicure. Fin dai tempi antichi, pratiche quali preghiera, meditazione, esercizio, dieta equilibrata e pensiero positivo sono sempre state strumenti potentissimi che hanno aiutato l'umanità a perseguire la salute ottimale del corpo, della mente e dello spirito.

Tuttavia, in alcune circostanze – soprattutto nel caso di condizioni improvvise o acute – che si verificano a causa di infortuni, squilibri o presenza di microorganismi che sconvolgono la chimica interna o la circolazione del corpo, il rischio di morte o gravi danni può essere elevato. In casi del genere occorre ricorrere a trattamenti specifici per sintomi specifici.

I progressi nel campo delle scienze biomediche ci hanno regalato un potente arsenale di farmaci, operazioni chirurgiche e altri tipi di trattamento che possono essere di grande aiuto per curare sintomi specifici come per

esempio l'ipertensione e altri gruppi di sintomi riconoscibili (chiamati malattie e sindromi). Ma il grande potenziale che questi metodi dimostrano nell'innescare cambiamenti drastici nelle funzioni biologiche racchiude anche un considerevole pericolo di danneggiamento e di effetti collaterali indesiderati, anche in seguito a un'applicazione corretta. Per questo motivo è fondamentale che trattamenti del genere siano eseguiti giudiziosamente e solo da esperti con una preparazione adeguata in materia.

La formazione dei chiropratici moderni comprende anche innumerevoli nozioni di biomedica. Ogni chiropratico è addestrato alla diagnosi medica, ed è in grado di riconoscere e

Un chiropratico
cura *tutta*
la persona.

curare sintomi o disturbi e/o indirizzare il paziente verso lo specialista più adeguato. Tuttavia, dato che la tradizione chiropratica adotta un approccio olistico, anche se sintomi e disturbi forniscono informazioni importanti sul

paziente *l'obiettivo principale del chiropratico non è la cura della malattia.* Il chiropratico cura tutta la persona. La modalità primaria della chiropratica è il bilanciamento della postura fisica e l'allineamento spinale, da cui conseguono un flusso energetico e una circolazione ottimali in tutto il corpo.

La spina dorsale è il nucleo del sistema nervoso, quello che governa tutto il corpo. La salute del corpo è innata e, quando non ci sono interferenze nella comunicazione e nel flusso energetico, il corpo stesso è perfettamente in grado di

prenderci cura di sé. Le persone dalla postura corretta godono solitamente di buona salute, dato che tutte le parti del corpo lavorano in armonia.

La tradizione chiropratica sostiene che il corpo è governato da un'intelligenza innata. Quest'ultima è collegata con l'intelligenza universale che permea l'universo. Ogni individuo è "collegato" con il sistema universo. Il ruolo del chiropratico è quello di agevolare questa comunicazione e assicurare il funzionamento ottimale del corpo.

Alla fine del XIX secolo, D. D. Palmer, un "guaritore magnetico", ha riscoperto la chiropratica sfruttando i processi trasversi e spinosi come leve per correggere la postura e riallineare la colonna vertebrale. La chiropratica si è evoluta partendo proprio da questa premessa: agire sulla spina dorsale per migliorare la salute. I dottori Bennett e De Jarnette sono stati pionieri nello studio dei riflessi e le loro scoperte sono universalmente applicate ancora oggi. Le loro opere hanno dimostrato che l'attivazione delle aree della pelle attraverso il massaggio profondo o lo sfioramento leggero possono innescare movimenti muscolari che si riflettono sulle ossa senza che il chiropratico debba intervenire direttamente su queste ultime.

“Se la spina
è allineata,
la salute
è conquistata.”

La teoria dei muscoli opposti

Nei primi anni Sessanta, il dottor George Goodheart, fondatore della kinesiologia applicata, fece un'osservazione apparentemente scontata ma rivoluzionaria: anche se, quando un muscolo è teso o insorgono i crampi e la spina dorsale è fuori allineamento, si prova dolore, il problema non è necessariamente localizzato nel muscolo che fa male. Crampi e rigidità sono in realtà fenomeni limitati nel tempo. Piuttosto, sono i muscoli deboli dall'altro lato del corpo che possono causare un irrigidimento dei muscoli opposti. Il meccanismo funziona come illustrato nella figura seguente.

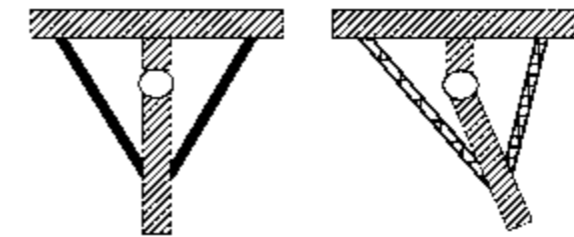


Fig. 1

Fig. 2

Quando individuiamo un muscolo rigido o un nodo, la tentazione potrebbe essere quella di intervenire direttamente su di esso, manipolandolo e cercando di rilassarlo. Tuttavia potrebbe esserci un motivo per cui il muscolo è teso. La tensione, anche se temporaneamente rilassata, potrebbe infatti ripresentarsi.

Immaginate una porta basculante come quelle che si montano in cucina, tenuta in posizione da due molle (Fig. 1). Finché la tensione generata da entrambe si equivale, il sistema resta in

equilibrio. Tuttavia, se una delle due si indebolisce, l'altra tende ad avvolgersi e annodarsi troppo per riequilibrare tale indebolimento (Fig. 2). Indipendentemente dalla quantità di lubrificante che userete, il sistema non tornerà mai a posto: dovrete necessariamente rafforzare o sostituire la molla debole. Il principio si applica anche ai muscoli del corpo umano. A ogni movimento che un muscolo compie corrisponde l'azione contraria di un muscolo *opposto* o, meglio, *antagonista*. Se un muscolo crea uno squilibrio in un arto, occorre cercare il muscolo opposto per testarne eventuali debolezze. Invece di lavorare sul muscolo rigido, si possono utilizzare le tecniche TFH per rafforzare il suo antagonista più debole. Se la rigidità persiste, può essere necessario rilassare il muscolo teso con un riflesso inibitorio.

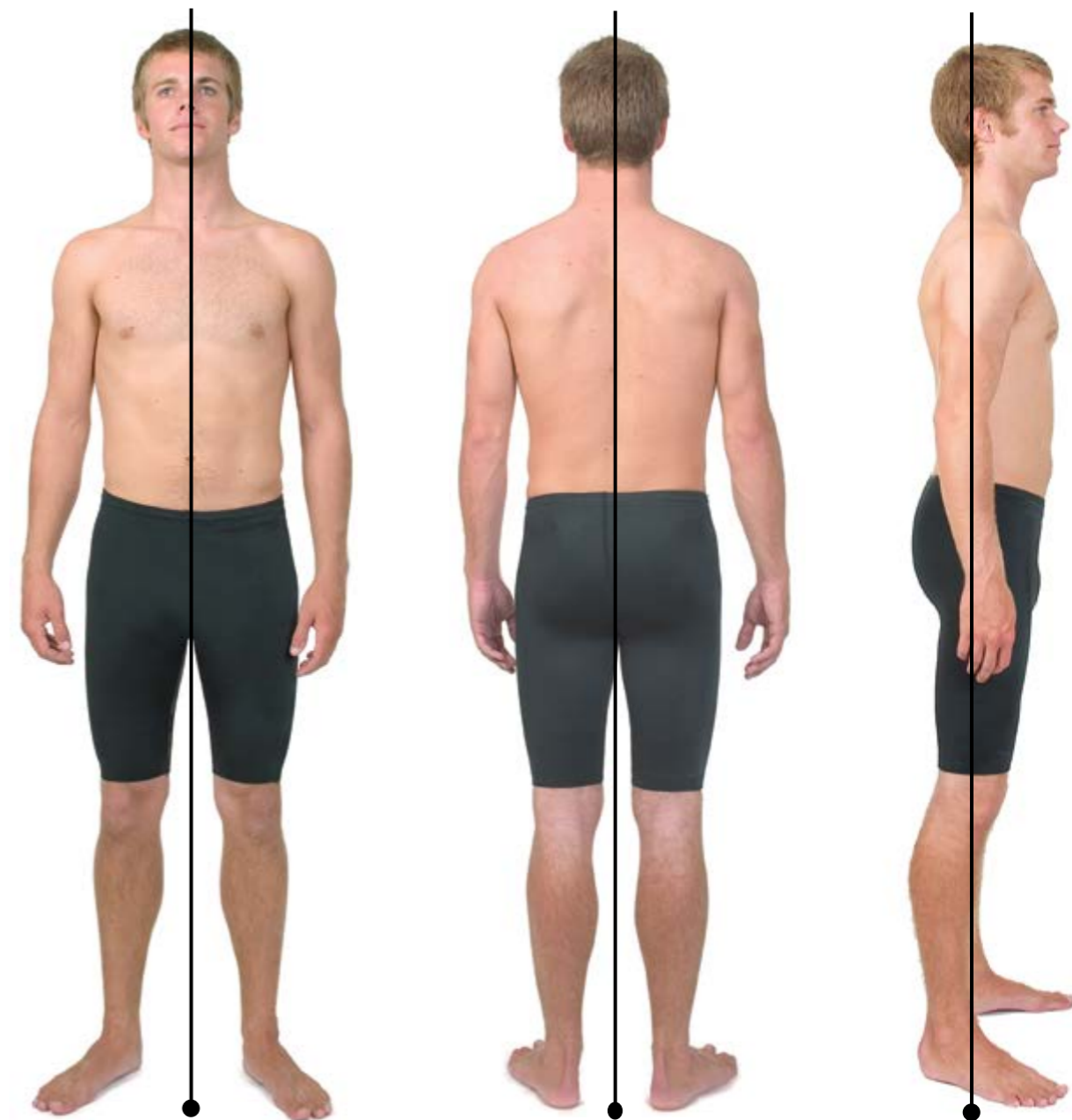
POSTURA

La capacità di leggere il linguaggio del corpo è un modo per diventare consapevoli di ciò che avviene in una persona e di cosa i suoi muscoli stanno facendo. A livello subconscio, è una capacità in cui siamo tutti esperti; ci è più facile interpretare la gestualità che le parole. Ci basta osservare una persona per capire quale sia il suo stato d'animo. Possiamo anche riflettere su quanto la postura si rifletta, letteralmente o metaforicamente, sulla vita di un individuo.

Equilibrare i 14 muscoli di base rappresenta un metodo molto efficace per innescare modifiche nella postura. Questo non solo in virtù dei cambiamenti che intervengono a livello energetico, ma anche perché ci si assicura che le coppie di muscoli che sottoponiamo ai test e successivamente correggiamo sostengano equamente la struttura del corpo. Una postura corretta permette al corpo di funzionare efficacemente con il minimo sforzo, senza accumulare tensione, ed esprime inoltre eleganza e bellezza. Quando riequilibrano i muscoli e la postura spesso scopriamo che anche l'umore migliora, e viceversa. Postura corretta e atteggiamento positivo possono aiutare a sentirsi meglio e a restare in salute. Diventare consapevoli della propria postura prima di sottoporsi a una seduta di kinesiologia per poi osservare i cambiamenti positivi che intervengono può potenziare ulteriormente questi effetti.

Si inizia cercando di percepire come ci si sente nell'insieme, individuando ogni fastidio o squilibrio nella postura. Poi può essere un partner a osservarci, evidenziando eventuali deviazioni nella postura e chiedendoci che cosa significano per noi e cosa rivelano di noi. Il corpo cerca di mantenere l'equilibrio contrastando la forza di gravità. Una deviazione nella normale postura può rappresentare il primo stadio di un problema o essere il risultato di anni di compensazioni.

Ma cosa si intende per buona postura? A causa delle variazioni nella struttura corporea generale esistono delle differenze posturali individuali. Da *davanti*, se si centra un filo a piombo sul terreno esattamente a metà della distanza che separa i piedi, il filo dovrebbe risultare equidistante dalle due gambe, incrociare prima l'ombelico e poi lo sterno, per poi scorrere lungo il collo e passare al centro di bocca, naso e testa. Se le spalle sono rilassate e in posizione naturale, le braccia dovrebbero riposare lungo i fianchi alla stessa lunghezza. Anche, spalle, occhi e orecchie dovrebbero risultare orizzontali. Le ginocchia dovrebbero essere rivolte direttamente in avanti, con i piedi leggermente separati e inclinati di non più di 45 gradi l'uno rispetto all'altro. Da *dietro*, il filo dovrebbe scorrere lungo tutta la colonna vertebrale e dividere esattamente in due la nuca e il retro della testa. Se facessimo cadere il filo a piombo lungo il *fianco*, dal basso verso l'altro partirebbe subito di fronte alla caviglia, salirebbe lateralmente lungo il ginocchio e passerebbe precisamente al centro della coscia, della parte superiore del braccio, del collo e dell'orecchio. Il peso del corpo dovrebbe gravare principalmente sulla parte posteriore dei piedi, con le anche in linea rispetto ai talloni.



Da notare la leggera inclinazione verso destra.

Da notare il braccio destro che si allontana dal corpo.

Da notare la leggera protensione del corpo in avanti.

MERIDIANO VASO CONCEZIONE
(pag. 95)



YIN
↑

Si inizia e si finisce con il meridiano vaso concezione e il meridiano vaso governatore. Il primo parte dal centro dell'osso pubico, attraversa il centro del corpo, scorre sotto il mento e termina subito sotto il labbro inferiore.

MERIDIANO VASO GOVERNATORE
(pag. 101)



YANG
↑

Il meridiano vaso governatore parte dall'osso sacro, scorre lungo la colonna vertebrale e il retro della testa, scende sul volto e termina subito sopra il labbro superiore.

MERIDIANO DELLO STOMACO
(pag. 107)



YANG
↓

Nel metodo TFH solitamente si inizia con il meridiano dello stomaco. Parte sotto l'occhio, scende lungo il mento, risale lungo la guancia fino alle eminenze frontali, discende accanto all'occhio, scorre lungo la mandibola e frontalmente sul collo, si sposta leggermente di lato all'altezza della clavicola, attraversa il petto e l'addome, arriva al bacino, scorre lateralmente sulla parte frontale della gamba e termina in corrispondenza del secondo dito del piede.

MERIDIANO DEL RENE
(pag. 157)



YIN
↑

Il meridiano del rene parte dall'avampiede, sale fino al collo del piede, scorre sotto la caviglia, disegna un cerchietto e risale lungo l'interno della gamba, passa internamente accanto al ginocchio e lungo il margine dell'osso pubico, attraversa l'addome e il petto e termina sull'estremità interna della clavicola.

MERIDIANO DEL MAESTRO DEL CUORE
(pag. 167)



YIN
↑

Il meridiano del maestro del cuore inizia all'esterno del capezzolo, scende internamente lungo il braccio e termina sulla punta del dito medio dal lato del pollice.

MERIDIANO DEL TRIPLICE RISCALDATORE
(pag. 179)



YANG
↓

Il meridiano del triplice riscaldatore inizia sulla punta dell'anulare, scorre sul dorso della mano e risale lungo il braccio, attraversa la spalla e circonda l'orecchio, terminando sul sopracciglio.

MERIDIANO DELLA MILZA
(pag. 119)



YIN
↑

Il meridiano della milza inizia all'esterno dell'alluce (porzione mediale), risale lungo la gamba e il torso, raggiunge la piega del braccio e scende lateralmente fino al bordo inferiore della gabbia toracica.

MERIDIANO DEL CUORE
(pag. 131)



YIN
↑

Il meridiano del cuore parte dall'ascella e scorre lungo l'interno del braccio fino a raggiungere il lato interno dell'unghia del mignolo (il meridiano del cuore non si traccia mai all'indietro).

MERIDIANO DELL'INTESTINO TENUE
(pag. 137)



YANG
↓

Il meridiano dell'intestino tenue parte dall'estremità esterna del mignolo, risale lungo l'esterno del braccio, scende fino a metà scapola, risale lungo il collo, attraversa la guancia verso il naso e termina di fronte all'orecchio.

MERIDIANO DELLA VESCICA
(pag. 147)



YANG
↓

Il meridiano della vescica è l'unico meridiano dotato di due percorsi. Parte dall'angolo esterno dell'occhio, scorre attorno alla testa e giù lungo la schiena – parallelamente alla colonna vertebrale – e asseconda la sporgenza del gluteo. Riparte ancora a metà della spalla, scende lungo il fianco, supera il gluteo, scorre lungo il retro della gamba e termina nel mignolo del piede.

MERIDIANO DELLA VESCICOLA BILIARE
(pag. 193)



YANG
↓

Il meridiano della vescicola biliare parte dall'angolo esterno dell'occhio, procede verso l'orecchio, disegna un'ansa in avanti sulla fronte, ritorna dietro l'orecchio, risale verso l'eminenza frontale, scende nuovamente dietro l'orecchio, dietro la spalla, dietro il braccio e poi lungo il lato del torso, del bacino e della gamba per terminare sul quarto dito del piede.

MERIDIANO DEL FEGATO
(pag. 201)



YIN
↑

Il meridiano del fegato parte dall'interno dell'alluce (lateralmente), risale internamente lungo la gamba, attraversa l'anca, piega all'indietro, risale in avanti lungo la vita e scorre sul bordo della gabbia toracica fino a metà sterno.

MERIDIANO DEL POLMONE
(pag. 209)



YIN
↑

Il meridiano del polmone inizia sul petto alla base della spalla e scende anteriormente lungo l'interno del braccio per terminare sulla punta del pollice.

MERIDIANO DELL'INTESTINO CRASSO
(pag. 221)



YANG
↓

Il meridiano dell'intestino crasso parte dall'estremità dell'indice rivolta verso il pollice, risale lungo la mano e l'interno del braccio, oltrepassa la spalla e raggiunge il naso (e questo ci riporta allo stomaco; il meridiano dello stomaco parte sotto l'occhio ecc.).

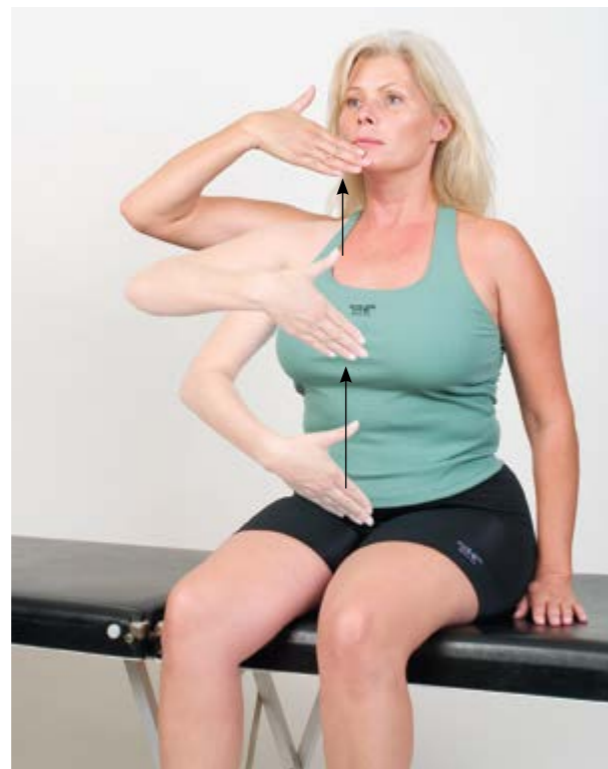
LA PROCEDURA DI RIEQUILIBRIO

Switching e rovesciamento di vaso concezione

Prima di iniziare una sessione di riequilibrio o qualsiasi altra attività impegnativa può essere utile raggiungere velocemente uno stato di equilibrio generale e riordinare un po' di confusione energetica. Se "chiudiamo la cerniera", "azioniamo l'interruttore" e "ci sintonizziamo" è possibile innescare un flusso energetico mutuale ripristinando le eventuali "perdite" o "inversioni" energetiche che potrebbero falsare i risultati dei test muscolari. Questi esercizi si possono eseguire sotto forma di piccola pausa durante qualsiasi attività e servono a liberare la mente e rimettersi in carreggiata.

Chiudere la cerniera

Si tratta di un esercizio semplice che possiamo eseguire per ripristinare velocemente l'equilibrio e ridurre eventuali errori durante i test muscolari. Per esempio, la "cerniera" del meridiano vaso concezione, che scorre proprio al centro del corpo, si "chiude" in questo modo: basta far scorrere verso l'alto un dito o la mano partendo dall'osso pubico al labbro inferiore, esattamente come per *chiudere la cerniera* immaginaria che scorre lungo il percorso del meridiano. Ciò serve a rinforzare il normale flusso energetico di questo importantissimo meridiano e a rimuovere



Chiudete la cerniera del meridiano vaso concezione facendo scorrere la mano dall'osso pubico al labbro inferiore.

eventuali blocchi energetici generalizzati, soprattutto se strettamente correlati con l'energia che deve fuoriuscire dal corpo.

TECNICA

Chiudere la cerniera: Lo spazio compreso all'esterno del corpo entro 7,5 cm dal meridiano vaso concezione ed entro 7,5 cm su entrambi i lati dello stesso si considera a tutti gli effetti come parte del meridiano. Non è necessario toccare direttamente la pelle e nemmeno i vestiti. Provate a percepire l'energia. Ripetete 3 volte.



Esercizio di correzione per lo Switching, prima parte: (a sinistra) con una mano sull'ombelico, massaggiate gli R27, i punti subito sotto le clavicole; (a destra) invertite le mani e ripetete.

Esercizio di correzione per lo Switching, seconda e terza parte: (a sinistra) massaggiate sopra il labbro superiore e sotto il labbro inferiore, invertite le mani e ripetete; (a destra) massaggiate l'osso sacro, invertite le mani e ripetete.

Esercizio di correzione per lo Switching

L'inversione energetica (una specie di "confusione") diventa evidente quando si legge o si scrive e i numeri o le lettere si invertono, oppure quando facciamo confusione con i nomi delle persone. Ciò avviene soprattutto quando una persona è sottoposta a stress. Ciò significa che, se eseguiamo i test e affrontiamo la sessione di riequilibrio senza prima "rimetterci in sesto", i nostri progressi positivi potrebbero risultare limitati. Soprattutto quando si sta ancora imparando a eseguire i test è importantissimo ridurre la possibilità di ottenere risultati confusionari causati dall'inversione. Per questo motivo, quella di *correggere lo Switching* prima di un riequilibrio è un'ottima pratica:

TECNICA

Esercizio di correzione per lo Switching, prima parte: Tenete una mano sopra l'ombelico mentre con l'altra massaggiate le depressioni che si trovano sotto l'estremità delle clavicole (R27, i punti terminali del meridiano del rene).

Esercizio di correzione per lo Switching, seconda parte: Potete trarre ulteriori benefici agendo sul punto terminale del meridiano vaso concezione e su quello iniziale e terminale del meridiano vaso governatore. Appoggiate una mano sull'ombelico e massaggiate poco sopra il centro del labbro superiore e poco sotto il centro di quello inferiore. Cambiate mano e ripetete.

Esercizio di correzione per lo Switching, terza parte: Successivamente, mantenete una mano sull'ombelico e massaggiate l'osso sacro. Invertite le mani e ripetete.

Sintonizzarsi

Dato che il sistema di digitopressione di tutto il corpo si ripete in piccolo nelle orecchie, agendo su queste con una tecnica chiamata *sintonizzarsi* è possibile bilanciare l'intero sistema. Il massaggio dei padiglioni auricolari reca benefici sorprendenti. Nel TFH l'esercizio è associato al riflesso di voltare la testa in risposta ai suoni, quindi occorre innanzitutto controllare l'ampiezza di movimento del collo con un muscolo indicatore (vedi "Sfida del muscolo indicatore: cercare un circuito libero" alle pagine 41-44; "Esercizio auricolare" alle pagine 251-252). L'esercizio è d'aiuto per tutti i problemi legati all'ampiezza di movimento e aiuta anche la concentrazione.

TECNICA

Sintonizzarsi: Ruotate la testa da una parte e dall'altra prestando attenzione all'ampiezza di movimento e a eventuali sensazioni di sollievo, tensione o dolore. Controllate rapidamente anche l'ampiezza di movimento di altre articolazioni, come polso, gomito e vita. Poi afferrate saldamente – e "srotolatela" mentre lo fate – la parte ripiegata dell'orecchio. Tirate con fermezza il padiglione verso l'esterno, allontanandolo dal canale auricolare. Continuate scendendo lungo la cartilagine fino ad arrivare al lobo. Ricontrollate l'ampiezza di movimento delle articolazioni per notare i miglioramenti e rinforzarli.



Sintonizzarsi: le orecchie fungono da "antenne" e portano energia nel corpo.

Alleviamento dello stress emotivo (ASE)

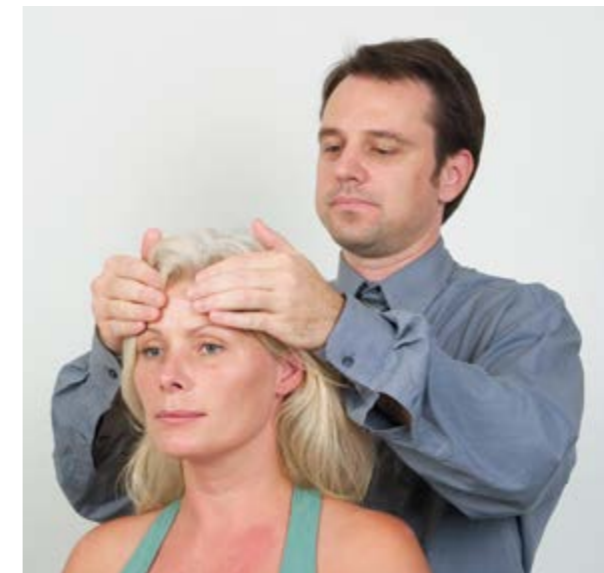
Migliaia di persone hanno scoperto che la tecnica TFH di *alleviamento dello stress emotivo*, anche se estremamente semplice e facile da usare, può essere molto efficace e benefica in qualsiasi tipo di situazione. Non dimenticate di utilizzarla spesso e volentieri!

Quella di sostenere delicatamente la testa (vostra o di un altro) con le mani è una pratica che permette di raggiungere uno stato di calma, pensare con maggiore chiarezza e rispondere positivamente in caso di stress, traumi, eccessi di energia, incidenti, pressioni derivanti dal lavoro o dalle relazioni ecc.

Toccare leggermente i punti neurovascolari ha un effetto lenitivo sull'energia meridiana del lobo frontale del cervello in cui vengono processate nuove idee e opzioni.

Questa tecnica serve per favorire l'afflusso di sangue al lobo frontale, richiamandolo dalla parte posteriore del cervello e dalle estremità in cui potrebbe essere affluito in risposta all'istinto di sopravvivenza. È proprio la capacità di elaborare ragionamenti astratti del lobo frontale che ci permette di essere creativi ed escogitare nuove soluzioni quando la tensione si allenta.

Quando siamo sottoposti a stress spesso scivoliamo in modalità di sopravvivenza: "combatti o scappa," o addirittura "paralizzati". Possiamo invertire gli schemi di comportamento meno efficaci che abbiamo imparato per sopravvivere ma che potrebbero non rappresentare la risposta più adeguata alla situazione in cui ci troviamo: rabbia, paura o reazioni basate sulle esperienze passate. Ricorrendo all'ASE possiamo pensare a nuove soluzioni e *scegliere* come rispondere allo stress e alle circostanze. Se siete soli, appoggiate



Alleviamento dello stress emotivo (ASE).

le mani sui punti visualizzandovi mentalmente mentre affrontate i vari aspetti della situazione stressante in questione. A volte è meglio che sia qualcun altro a sostenerci la testa. Possiamo raffinare ulteriormente la tecnica controllando un muscolo indicatore (MI) mentre analizziamo lo stress a cui siamo sottoposti.

A seconda del grado di agitazione, potreste dover iniziare il riequilibrio energetico con l'ASE o formulare nella mente un traguardo positivo e sottoporvi almeno al bilanciamento di 14 muscoli. Ora, mentre pensate agli eventi, alle idee e ai problemi stressanti che vi affliggono, controllate un muscolo indicatore (MI). La porzione clavicolare del grande pettorale è perfetta, dato che è collegata al meridiano dello stomaco. Il meridiano dello stomaco consta di una componente emotiva molto forte. Molti di noi tendono a processare le emozioni nell'area dello "stomaco" (pensate al

detto "avere le farfalle nello stomaco"). A volte lo stress può causare nausea, "mal di stomaco" o interferire con la digestione. Inoltre, alcune culture ascrivono molte delle emozioni che solitamente si associano al "cuore" con lo stomaco. Un altro muscolo perfetto come indicatore è il sopraspinato in virtù della sua associazione con le funzioni cerebrali e con l'energia del sistema nel suo insieme. Alternativamente, potete riequilibrare questi due muscoli e poi usare il solito test del deltoide anteriore come indicatore.

TECNICA

Alleviamento dello stress emotivo (ASE): Testate l'MI mentre pensate allo stress emotivo. Se il muscolo si sblocca, appoggiate le mani sulle eminenze frontali (o fatelo fare al partner) e continuate a pensare allo stress. Potrebbe essere necessario rifletterci daccapo qualche volta di fila. Potete descrivere verbalmente la situazione, poi ripetere il processo in silenzio, o semplicemente riflettere sulle varie circostanze che vi causano disagio. Quando sentite di aver mantenuto il contatto con i punti abbastanza a lungo ripetete il test sul muscolo indicatore, sempre pensando allo stress. Se il processo è andato a buon fine, l'MI si bloccherà.

Non abbiamo necessariamente modificato il ricordo del trauma o dell'evento stressante. Abbiamo piuttosto cambiato la nostra *reazione* a quel ricordo. A questo punto le nostre capacità percettive e di giudizio saranno calibrate meglio e saremo predisposti a rispondere agli eventi in modo appropriato invece di limitarci a reagire inconsciamente o ad adottare uno schema abituale.