



EDUK-BRAIN GYM® NETWORK ITALIA APS

Scuola di Formazione Nazionale

accreditata ASI-Settore Olistico n° SF 272/2020 – Cod. ASI: TOS-AR0378

per l'insegnamento

della Kinesiologia Educativa

Kinesiologia Olistica

Kinesiologia Biologica Consecutiva

**CORSO DI FORMAZIONE PER OPERATORE BASE
IN KINESIOLOGIA OLISTICA APPLICATA**

**Le componenti emotive sulle tensioni muscolo
scheletriche a collo e spalle
Un caso studio in Kinesiologia Olistica Applicata**

Relatore: Fabio Valenzisi

Allievo: Minnie Zanga

**Milano
(febbraio – novembre 2023)**

Indice

Introduzione	pag. 2
Storico del caso	pag. 2
Valutazione Kinesiologica	pag. 3
Prima sessione	pag. 4
Seconda sessione	pag. 5
Terza sessione	pag. 7
Quarta sessione	pag.8
Quinta sessione	pag.9
Sesta sessione	pag.10
Settima sessione	pag.11
Conclusione	pag.13
Bibliografia	pag.14

Introduzione

In questa tesi ho riportato il caso di una cliente che presenta una ricorrente tensione muscolare al tratto cervicale e ai muscoli trapezi, che ho trattato attraverso le basi dell'orientamento di Kinesiologia Olistica Applicata, appreso quest'anno.

Lo studio della Kinesiologia Olistica Applicata che più mi ha portato ad appassionarmi a questa disciplina ha come base l'approccio al benessere fondato sul triangolo della salute: la struttura, le emozioni e la biochimica, aspetti che interagiscono tra loro innescando problematiche di vario genere. Il dottore in chiropratica George Goodheart, fondatore della Kinesiologia Applicata, ci ha fornito dei mezzi per mantenere il triangolo nel suo equilibrio e ci ha permesso di avere una visione ampia rispetto alle problematiche psicofisiche, andando a lavorare non solo su un singolo segmento del corpo come, ad esempio, il collo o la spalla, ma su più aree e di intervenire sul loro equilibrio globale.

Quindi diventa di rilevante importanza, oltre alla conoscenza delle varie tecniche di correzione e la giusta applicazione del test muscolare, l'osservazione attraverso tutte quelle sfumature a livello percettivo che la persona trattata riporta. Tramite l'osservazione dello schema posturale ed un attento ascolto del linguaggio verbale e non verbale, aspetti basilari che un bravo kinesiologo deve essere in grado di cogliere, si può operare al meglio nella risoluzione kinesiologica delle problematiche emerse. Ecco, quindi, che un dolore alla spalla può essere riconducibile ad una sofferenza viscerale come, ad esempio, il fegato sulla spalla destra, ad una errata postura protratta nel tempo, allo stile di vita ed è anche soprattutto ricollegabile ad una forte componente emotiva inconsapevolmente somatizzata.

Quindi in questo mio elaborato mi concentrerò particolarmente sulle componenti emotive e la loro rilevanza nelle contratture a livello del collo e delle spalle, perché oltre ad agire direttamente sulla muscolatura la strada che spesso si rivela risolutiva per sciogliere le tensioni muscolari è occuparsi del bisogno comunicato dal corpo attraverso di esse.

Storico del caso

Sesso: femminile

Età: 54 anni

Professione: Operaia tessile

La cliente riferisce dolore muscolo tensivo a livello dei trapezi e al tratto cervicale che a volte si irradia fino alla spalla destra, in rare occasioni ha avvertito formicolio al braccio destro fino alle ultime tre dita; nessuna particolare limitazione nei movimenti. Ultimamente ha spesso disturbi allo stomaco soprattutto dopo la colazione, con sensazione di nausea.

Un fastidio sporadico, avvertito come una sensazione di peso, alla dodicesima e tredicesima costola destra per via di una caduta: il soggetto si è sottoposto a rx torace che ha rilevato un leggero assottigliamento alla dodicesima costola destra da ricondurre al trauma o ad una presunta osteoporosi da accertare tramite esami, visto la menopausa precoce all'età di 46 anni.

Presenta un morso inverso omolaterale sinistro, ovvero una mal-occlusione dentale in quanto l'arcata superiore sinistra si trova all'interno di quella inferiore. Riferisce di soffrire di bruxismo

quando è particolarmente stressata. Sente di avere poca energia e di far fatica ad alzarsi la mattina; le capita a volte durante la giornata di avvertire capogiri, nell'ultimo periodo si sente triste, facile al pianto e demotivata a causa di una situazione lavorativa particolarmente stressante, che le dà poca soddisfazione a livello personale e anche retributivo.

Alla domanda come valuta la qualità del sonno, risponde buona, nonostante ammetta di svegliarsi spesso durante la notte.

Non riferisce particolari problemi legati all'evacuazione intestinale, beve all'incirca due litri di acqua al giorno, svolge una buona attività fisica, ha una alimentazione varia ed equilibrata. Non assume farmaci. Al momento sta prendendo integratori del complesso di vitamina B.

La sua attività lavorativa la porta a stare per ore seduta con la testa chinata in avanti.

In passato ha sofferto di problematiche ad entrambe le spalle, risolte solo dopo aver scoperto di essere intollerante al lattosio. Evidenzia un trauma degno di nota dovuto ad un incidente che le ha causato un forte ematoma nella zona lombare, una lussazione sacro-coccigea, un colpo di frusta alla zona cervicale e due interventi chirurgici: asportazione dell'appendice e taglio cesareo.

Valutazione Kinesiologica: obbiettiva e osservativa

Chiedo alla cliente di posizionarsi in piedi davanti a me scalza, osservo che la spalla destra è più alta e la testa leggermente inclinata a sinistra. La mano sinistra è discostata dal corpo e in torsione verso sinistra, controllo il bacino che risulta più alto a destra e leggermente ruotato a sinistra, le gambe risultano allineate ma il piede sinistro è leggermente avanzato rispetto al destro.

Nell'osservazione posteriore noto una leggera asimmetria delle scapole, la destra risulta più alta e leggermente sporgente, riconducibile a una disfunzione di scapola alata, le chiedo se ne è al corrente e mi risponde che è così da vari anni.

Ora chiedo alla cliente qual è la percezione della sua postura e mi risponde di avvertire di avere la spalla sinistra più alta e la testa allineata, dice inoltre di percepire il peso del corpo più sui talloni. Visto che la cliente non ha una reale percezione del proprio corpo, decido di fargli fare le verifiche rapide delle tre dimensioni, Lateralità, Centratura e Focalizzazione, apprese in quanto nel 2020 ho conseguito il diploma Kinesiologa Eucativa come Facilitatrice dei Movimenti di Brain Gym®.

Questo metodo pedagogico ideato da Paul E. Dennison e Gail E. Dennison pone in relazione le diverse aree cerebrali che regolano le funzioni mentale, emotiva e fisica con il movimento tridimensionale del corpo: lateralmente, su e giù, verso l'avanti e verso il dietro, dandoci la possibilità di avere importanti indizi sulla qualità del benessere della persona. Chiedo quindi alla cliente di fare un paio di piegamenti con le ginocchia, la verifica risulta fluida con un buon movimento a livello del bacino. Ora le chiedo di muovere lentamente il corpo da destra a sinistra, anche in questo caso c'è un buon controllo del movimento, cosa che non accade quando le chiedo di muoversi lentamente indietro sui talloni e avanti sulle punte dei piedi, in questo caso risulta instabile nel movimento verso l'indietro sui talloni. Quest'ultima verifica rapida è collegata alla dimensione della focalizzazione e denota uno squilibrio di comunicazione tra il cervello rettiliano e i lobi frontali. Qualunque stress a livello mentale, emotivo o fisico allerta il sistema nervoso avviando una risposta di protezione o autodifesa e i muscoli si irrigidiscono causando tensioni alle catene posturali.

La faccio camminare sul posto ma nell'esecuzione tiene le braccia ferme, le domando allora di camminare per la stanza e noto che tende a non oscillare le braccia a ritmo con le gambe.

Ora la faccio sdraiare sul lettino, in questa posizione le braccia portate all'indietro al di sopra della testa risultano allineate, il dislivello del bacino più alto a destra risulta ancora più accentuato e la

gamba sinistra è leggermente più lunga. Questo dislivello più accentuato in posizione supina senza interferenze di altre componenti del corpo, vista l'assenza di gravità, con molta probabilità evidenzia un problema al livello del bacino che può essere riconducibile al trauma riferito dalla cliente alla zona lombare e alla lussazione sacro-coccige avuta in passato. Anche se non escluderei una possibile correlazione anche tra la mal-occlusione dentale riferita dalla cliente, che creando tensioni a collo e trapezi a cascata potrebbe influire sulla la colonna vertebrale fino a portare squilibri posturali al livello bacino.

Prima sessione

Dopo aver concluso la valutazione decido di iniziare il primo trattamento con la stimolazione dei punti Neurolinfatici, visto che la cliente ha poca percezione del suo corpo e mi ha riferito di sentirsi stanca, senza energie e demotivata. La tecnica dei Neurolinfatici agevola il drenaggio linfatico aiutando il corpo ad eliminare le tossine e le tensioni inesprese, anche emotive, bloccate nei tessuti, favorisce la riattivazione del sistema e aiuta a riallacciare la persona con il proprio corpo. Iniziando a contattare i punti, le spiego che potrebbero essere dolorosi quindi, modulo la stimolazione in base a ciò che percepisco e a ciò che lei mi rimanda. Mi soffermo sui punti che presentano più addensamenti, nello specifico quelli dello stomaco, del fegato e del maestro del cuore che anche la cliente percepisce come quelli più dolorosi. La invito a fare dei respiri profondi per gestire al meglio il dolore.

Pongo particolare attenzione alla zona toracica destra che la cliente mi ha segnalato come zona sensibile. Una volta terminata la procedura le chiedo come si sente, mi risponde bene, si sente leggermente intontita; eseguo un ASE per aiutarla a rilassarsi, cosa che da subito risulta molto efficace: la cliente mi comunica di sentirsi meglio, noto che il viso si è disteso ed il respiro è diventato più calmo e profondo. Con la cliente ancora sdraiata riverifico l'asse del bacino e non noto alcun cambiamento mentre i piedi ora sono allineati. Con calma la faccio rialzare dal lettino, le offro un bicchiere d'acqua, e le ricordo l'importanza di bere per aiutare il corpo ad eliminare le tossine.

Riverifico gli squilibri posturali riscontrati nella posizione in piedi: ora il dislivello delle spalle è minore, migliorato anche quello del bacino, la testa è ancora leggermente inclinata a sinistra, le braccia entrambe accostate al corpo, gambe e piedi allineati.

Lei si sente più stabile e allineata, il peso del corpo ben distribuito, avverte meno tensione alle spalle ed a differenza di prima ha una percezione corporea reale. Le faccio eseguire sul posto il movimento incrociato Cross Craw per integrare il lavoro fatto, le faccio ripetere i movimenti del corpo destra -sinistra, alto basso e avanti- indietro e a differenza di prima ora anche in quest'ultimo c'è un buon controllo del movimento.

La faccio camminare per la stanza e ora la camminata risulta fluida e armoniosa.

Concludo la sessione.

Seconda sessione

Rivedo la cliente la settimana successiva, per prima cosa le chiedo come si è sentita i giorni dopo il trattamento dei riflessi neurolinfatici: mi dice che è andata bene, ha avvertito nei giorni successivi un leggero dolore ai punti trattati che è andato pian piano svanendo.

La mattina si sente più energica, ma la tensione alle spalle le è tornata e al momento la percepisce in maniera maggiore al tratto cervicale e ciò le causa capogiri.

La faccio mettere in piedi davanti a me scalza, osservo che la spalla destra è più alta, la testa leggermente inclinata a sinistra, le braccia sono allineate e ben accostate al corpo, il piede sinistro leggermente avanzato, il bacino più alto a destra. Ora le chiedo quale percezione ha della sua postura, mi risponde di avvertire la spalla destra più alta, la testa inclinata a sinistra, il piede sinistro più avanzato ed il bacino più alto a destra: a differenza dell'ultima volta dal suo racconto si evince una maggior consapevolezza corporea.

Le chiedo ora di camminare per la stanza, la camminata risulta poco fluida e deduco che questo sia dovuto alla sua rigidità nella zona cervicale. Le domando di prestare attenzione a ciò che la circonda ruotando il collo, le faccio fare questa verifica per comprendere che percezione ha dell'ambiente circostante e valutare un possibile affaticamento agli occhi, vista la stretta coordinazione tra muscoli del collo e i muscoli visivi. Mi dice di sentirsi molto rigida e percepisce un fastidio al tratto cervicale, nel provare a girare la testa ha avvertito un leggero capogiro.

La faccio sdraiare supina sul lettino per controllare la postura anche in questa posizione, i piedi risultano allineati come anche le braccia, il bacino più alto a destra ma meno dell'ultima volta.

Questo mi suggerisce che il sistema sta mettendo in atto le risorse per poter riattivare una fase di riequilibrio.

Le spiego la finalità ed il funzionamento del test muscolare, una volta capita la tecnica inizio con i test di Disorganizzazione neurologica, per portare il sistema a rispondere affidabilmente ai vari trattamenti. Correggo lo Switching massaggiando i punti di rene 27 e lo stiramento articolare appoggiandole il Fiore di Bach Rescue Remedy sull'ombelico.

Una volta terminati i test di Disorganizzazione neurologica, visto il forte disagio alle spalle e alla cervicale, decido di trattarle le catene posturali per iniziare a sciogliere le tensioni che la cliente avverte. Visto che la parte superiore risulta dolente parto dalle gambe per iniziare a sciogliere le tensioni che interferiscono anche su quell'area, massaggio l'arco plantare salendo poi sui polpacci, mi soffermo su quello destro che al tatto risulta più in tensione e massaggio il ventre del muscolo fino a che non noto un miglioramento dei tessuti sottostanti. Il polpaccio sinistro ed entrambe le cosce non evidenziano particolari contrazioni: le massaggio e termino con i vari allungamenti.

La faccio poi sdraiare prona e le tratto le paravertebrali e la parte lombare. Una volta tornata in posizione supina le chiedo come vanno le spalle e il tratto cervicale, mi dice che vanno un po' meglio. Verifico la mobilità del tratto cervicale che risulta buona; la cliente mi riferisce che il movimento che ora le dà fastidio è l'inclinazione in avanti. Decido di integrare alla tecnica delle catene anche quella del Diaframma cervicale, che gioca un ruolo fondamentale nello scaricare e distribuire le forze posturali a questo livello. In questa area tendiamo ad assorbire e trattenere i vissuti traumatici legati al plesso del quinto chakra, collegato alla capacità di comunicare ed esprimere la nostra verità, dove la parola comunicazione va intesa non solo come "espressione di sé", ma anche come capacità di ascoltare. Parto col "modelage" al bordo clavicolare per liberare ulteriormente le tensioni a livello delle spalle e alla base del cranio legate all'origine dei muscoli Sternocleidomastoideo e Trapezio. Passo ora al bordo sottomandibolare per poi valutare e trattare

la contrazione dei muscoli Massetere e Temporale, implicati nella sindrome del Bruxismo riferita dalla cliente, mentre le faccio aprire e chiudere la bocca. Passo poi al massaggio della zona cervicale e occipitale, verifico ora i tessuti dei trapezi, parto da quello destro che al tatto risulta più contratto; terminato il massaggio e gli allungamenti ai trapezi, tratto anche gli sternocleidomastoidei e finisco con la mobilizzazione del collo, il movimento in flessione ora risulta meno fastidioso. È interessante notare come le parti del corpo che ho trattato in questo passaggio si ricolleghino perfettamente ai disagi che la cliente mi ha precedentemente esposto: la clavicola è collegata al conflitto con l'autorità che potrebbe risalire alle dinamiche lavorative capo-dipendente. La mandibola, invece, si lega alla capacità di gustarsi la vita che purtroppo la cliente sente di aver perso in quanto è spesso demotivata e triste. Infine, il collo rappresenta l'inflessibilità e il dolore in quella zona indica che vi è stato un irrigidimento dovuto all'incapacità di modificare una situazione in cui ci si trova; ciò è strettamente correlato alla zona delle spalle che, invece, indica che la condizione è ormai diventata troppo pesante da sostenere.

Termino la seduta con un contatto Neurovascolare delle bozze frontali e mastoidi per integrare il lavoro fatto, durante questo contatto presto attenzione alla respirazione che man mano appare più profonda e rilassata, in viso le si accenna un sorriso.

Terminato, le chiedo come si sente, mi risponde che si sente bene, la fine del trattamento è stata per lei molto piacevole. La tensione al collo è notevolmente migliorata, ma avverte una sensazione di indolenzimento nella zona, controllo se ci sono stati dei cambiamenti nella postura da supina ed ora il bacino è allineato. Una volta fatta alzare verifico se ci sono stati cambiamenti posturali: le spalle sono più allineate come anche il bacino, la testa è ancora leggermente inclinata a sinistra i piedi ora sono allineati.

La faccio camminare per la stanza e il movimento risulta più leggero, anche nella zona cervicale, le chiedo di osservare ciò che la circonda e mi risponde che a differenza di prima non avverte più quella forte rigidità al tratto cervicale ed ha anche una percezione visiva dell'ambiente circostante più chiara. Le testo se ha bisogno di prendere il Rescue Remedy a casa ma dal test risulta di no, le consiglio di effettuare a casa degli esercizi di mobilizzazione del collo mostrandogli l'esercizio del Sorriso col Naso che ho appreso nella formazione di Kinesiologia Educativa.

Il movimento del Sorriso col Naso rilassa il collo e libera le tensioni risultanti dallo sporgere in avanti il mento: spiego alla cliente che le può essere utile visto la posizione scorretta che mantiene al lavoro per molte ore.

Termino la sessione.

Terza sessione

Rivedo la cliente dopo otto giorni dalla precedente seduta. Alla domanda come si è sentita dopo l'ultimo trattamento, mi risponde che la tensione ai trapezi e alla cervicale è molto migliorata e che gli esercizi consigliati nel trattamento precedente le sono stati molto utili. Molto meglio anche il livello di energia.

Mi riferisce di avvertire un leggero dolore alla spalla destra da un paio di giorni. Le faccio un controllo veloce della postura e noto che, anche se in maniera meno evidente si ripresenta lo stesso schema posturale: spalla e bacino a destra più alti, testa leggermente girata a sinistra, scapola destra più alta. Questa dinamica ricorrente mi fa pensare che la sua postura sbagliata sia dovuta a delle motivazioni profonde che, quindi, hanno bisogno di tempo per essere elaborate e superate. Di

conseguenza, nonostante subito dopo ogni seduta la cliente abbia una postura migliore, a quella successiva questo problema si ripresenta, anche se in maniera via via più lieve.

Decido di valutare la spalla attraverso delle mobilizzazioni, non si evidenziano particolari difficoltà o limitazioni nel movimento ma mi riferisce di avvertire il dolore nel movimento di rotazione che percepisce sull'estremità prossimale dell'omero, dove agiscono i muscoli della cuffia dei rotatori, Sovraspinato, Infraspinato, Piccolo rotondo e Sottoscapolare.

La faccio sdraiare sul lettino e parto con i test di Disorganizzazione neurologica. Durante i test correggo il muscolo indicatore in squilibrio nell'idratazione, facendole bere dell'acqua. Passo poi ai test della Piccola circolazione, i muscoli Sovraspinati risultano forti ma decido di sfidarli per avere ulteriori informazioni, visto il dolore riferito alla spalla. La sfida "Challenge" necessita di correggere i riflessi Neurolinfatici, origine e inserzione, il meridiano e l'idratazione specifica, correzione che era risultata anche nel test di disorganizzazione neurologica. Chiedo alla cliente se per caso è cambiato qualcosa nell'apporto di acqua giornaliero, in effetti mi risponde che ultimamente sta bevendo di meno.

Proseguo con i test e il muscolo risulta debole al mudra emotivo, come correzione risponde al fiore di Bach Mustard la cui funzione è "Lucidità e stabilità emotiva".

Leggo alla cliente lo stress emotivo / comportamentale correlato e lo scopo del fiore per capire se una delle possibili affermazioni la può aiutare nella comprensione, ma non le dicono nulla di particolare, allora le testo singolarmente. Otteniamo come risultato lo stress in: "Tendenza a stati di umore Up e Down senza cause apparenti" e lo scopo in "Accettazione del buio".

Apprese queste informazioni mi dedico ad un momento in ascolto attivo. Spiego alla cliente che il fiore di Bach Mustard è collegato alla sensazione di malinconia senza un apparente motivo, le chiedo se le capita di provare questa emozione. Lei mi risponde che soprattutto nel tardo pomeriggio, prova una sensazione di tristezza a cui non riesce a dare una spiegazione, ma ora parlandone le viene in mente che osservando sua madre anziana quando bevono il caffè dopo pranzo pensa al fatto che, siccome ha una certa età ed è spesso stanca, non le rimane troppo tempo da passarci assieme.

Noto che la cliente è emotivamente destabilizzata da quanto è emerso dal Fiore di Bach. quindi decido di farle un ASE (Allentamento stress emotivo) per aiutarla a gestire lo stress.

Per renderla consapevole delle affermazioni emerse dai test, la faccio riflettere su come le sensazioni che mi ha comunicato siano collegate: lo stress è legato ai cambi di umore che prova durante la giornata, mentre lo scopo si collega al fatto che inevitabilmente ognuno di noi deve accettare che le persone a noi care prima o poi ci lasceranno, ma questa consapevolezza dovrebbe aumentare la gioia e la gratitudine per il tempo che si passa assieme.

Testo, inoltre, se c'è bisogno che assuma il fiore di Bach come ulteriore aiuto, il test suggerisce di assumere tre gocce al giorno per un mese. La faccio sedere, la scapola destra risulta ancora più alta molto probabilmente dovuto ad una possibile debolezza dei muscoli che lavorano a livello scapolare, in maniera particolare il muscolo Dentato anteriore, stabilizzatore della scapola. Le faccio ripetere il movimento del braccio ed ora non le dà più fastidio. La faccio alzare in piedi e controllo la postura, testa e spalle risultano allineate. Decido di continuare il riequilibrio iniziato sulla Piccola Circolazione al prossimo appuntamento, per dare al corpo il tempo di integrare il lavoro svolto.

Concludo la sessione.

Quarta sessione

Rivedo la cliente dopo quattro giorni dall'ultimo appuntamento, per prima cosa le chiedo come sta mi risponde che ha assunto i fiori di Bach e per quanto riguarda la situazione emersa nella seduta scorsa inizia a sentirsi più serena. Le domando cosa intenda nel sentirsi più serena e lei mi risponde che adesso quando trascorre del tempo con la madre le risulta più facile concentrarsi su come possa rendere quei momenti più gioiosi e carichi di significato.

La tensione ai trapezi è molto migliorata e il braccio destro nel movimento in rotazione non le causa più fastidio. Negli ultimi giorni una sensazione di peso a livello costale è tornata a farsi sentire.

Passo ora al controllo della postura, le chiedo di mettersi in piedi frontalmente a me, la spalla destra più alta in maniera lieve, testa inclinata a sinistra, braccia ben accostate al corpo, gambe e piedi allineati, il bacino allineato, nella visione posteriore la scapola destra sempre più alta e leggermente sporgente. Decido quindi di farle fare delle torsioni del busto per valutare il fastidio a livello costale, nella rotazione a destra il fastidio è più accentuato, questo mi riporta alla disfunzione della scapola alata ed al coinvolgimento del Gran dentato anteriore destro visto il fastidio nel ruotare il busto all'indietro indice di una debolezza di questo muscolo.

La faccio sdraiare supina e controllo la postura, gambe allineate, le braccia portate all'indietro al di sopra della testa risultano allineate come anche il bacino. Eseguo i test di disorganizzazione neurologica per poi testare il muscolo Sovraspinato con l'intento di continuare il lavoro sulla procedura della Piccola circolazione iniziata nella precedente seduta.

Il muscolo Sovraspinato è debole, risulta come correzione la Sublussazione dell'Atlante; quindi, ricerco attraverso il test dove si trova la direzione di lesione: risulta in lesione a sinistra con fase respiratoria che corregge in espirazione. Libero il diaframma sub-occipitale per poi eseguire la manualità di correzione.

Passo al muscolo Grande rotondo, forte, lo sfido con le varie correzioni e mi fermo alla correzione del diaframma pelvico perché il muscolo cede. Applico la procedura di correzione del diaframma pelvico ed il muscolo Grande rotondo torna forte. Testo il muscolo Sottospinato, forte, lo sfido con le varie correzioni e rimane forte.

Ora testo il Diaframma che risulta da subito debole, inizialmente si corregge con i rilessi Neurolinfatici che massaggio con estrema cautela nella parte costale destra visto il fastidio riferito dalla cliente, per poi tornare debole con la sfida allo sblocco del Diaframma.

Prima di iniziare valuto l'espansione della cassa toracica per fare poi una valutazione dopo la procedura dello sblocco del Diaframma, chiedo alla cliente come sente il fastidio a livello delle ultime costole destre, mi riferisce che in espansione si acutizza. Una volta terminata la procedura dello Sbocco del Diaframma, riverifico l'espansione della cassa toracica e noto un notevole miglioramento. Chiedo alla cliente come sente ora il fastidio a livello costale, mi dice che avverte la parte più leggera; come dopo ogni trattamento riferisce di sentirsi un po' frastornata, probabilmente perché è una persona particolarmente reattiva agli stimoli e per questo necessita di tempo per integrare i cambiamenti indotti dal trattamento. Allora eseguo un ASE, in quanto si è sempre dimostrato utile per diminuire la sensazione che prova a fine trattamento.

Quando se la sente le chiedo di alzarsi per fare un controllo della postura. Le spalle risultano allineate come il bacino, testa dritta, braccia ben accostate al corpo e gambe allineate. Le chiedo di fare delle rotazioni del busto per valutare il fastidio costale e nuovamente mi riferisce che va molto meglio, con molta probabilità il lavoro sullo sblocco del diaframma ha portato benefici anche al

muscolo Gran dentato anteriore essendo associati entrambi all'apparato respiratorio; avrei potuto testarlo, cosa che al momento non mi è venuta, ma che terrò in considerazione in futuro. Concludo la sessione.

Quinta sessione

Rivedo la cliente dopo una decina di giorni, le chiedo come sta, mi risponde che da qualche giorno non sta benissimo, spesso avverte un senso di nausea, soprattutto la mattina. Cosa che mi aveva evidenziato anche nel primo colloquio conoscitivo. Le chiedo se c'è qualche aspetto della sua vita in particolare che non riesca a digerire (in modo figurativo), mi risponde che non è per niente soddisfatta della sua situazione lavorativa, che vorrebbe cambiare lavoro ma che al momento fatica a vedere una soluzione.

La faccio mettere in piedi davanti a me, osservo che le spalle sono allineate, bacino allineato e gamba sinistra leggermente più avanzata, testa leggermente girata a sinistra, noto che nella visione di profilo la posizione del corpo tende all'indietro.

Le chiedo di pensare alla situazione lavorativa ed inizia ad oscillare avanti ed indietro, cosa che si accentua ancora di più quando le faccio chiudere gli occhi. La faccio sdraiare sul lettino ed inizio con i test di Disorganizzazione Neurologica: correggo il Master Point con un ASE, lo Switching con i punti Vaso Concezione 2 e Vaso Governatore 1.

Arrivata allo Stiramento articolare il muscolo indicatore cede e si corregge con il Rescue Remedy, cosa capitata anche in precedenti sedute. In questo caso può essere che il corpo segnali che ha bisogno di risorse emotive per rispettare i propri ritmi e riuscire a recuperare mentalmente le forze, chiedo allora alla cliente se è disposta ad assumere le gocce al momento e mi risponde di sì.

La invito a prendere quattro gocce di Rescue Remedy sotto la lingua e ritesto il muscolo indicatore che ora risulta forte. Termino i test di Disorganizzazione neurologica e inizio testando i muscoli della Piccola circolazione, dicendo alla cliente di pensare alla situazione lavorativa. I muscoli Sovraspinato e Grande rotondo risultano forti, il muscolo Infraspinato debole, si corregge con il punto di allarme ed il muscolo del Diaframma anch'esso debole si corregge con il Meridiano.

Decido di iniziare testando i muscoli di Stomaco e di Milza/Pancreas, visto il disagio riferito.

Testo il muscolo Pettorale Clavicolare che cede, quindi lo sfido, si corregge con i neurolinfatici che al tatto appaiono particolarmente congestionati e quindi dolorosi, mentre li tratto dico alla cliente di mantenere una mano sulle bozze frontali e di concentrarsi sulla respirazione per gestire al meglio il dolore. Fatta la correzione il muscolo diventa forte, visto il disagio riferito dalla cliente all'inizio della seduta riguardante la sensazione di nausea, continuo con le sfide accessorie del muscolo Pettorale clavicolare per reperire maggiori informazioni, il muscolo cede alla Sublussazione dell'Atlante. Ricerco tramite test la direzione di lesione e la fase di respirazione che corregge, il risultato è lo stesso dell'altra volta: lesione sinistra fase di respirazione espirazione. Questo può essere correlato al trauma al collo riferito dalla cliente e anche alla mal-occlusione dentale presente. Ma mi fa anche riflettere sul collegamento tra Atlante e nervo Vago, considerata la vicinanza anatomica.

Un disallineamento dell'Atlante può esercitare una pressione irritando il nervo e causare nausea, come riferito dalla cliente, questo collegato anche al fatto che la correzione dell'Atlante è risultata sul muscolo Gran Pettorale Clavicolare legato a Stomaco. Libero il Diaframma cerebellare e poi correggo l'Atlante.

Metto in sfida (Challenge) il muscolo Gran pettorale Clavicolare con le ulteriori correzioni e resta forte, passo quindi al muscolo Trapezio medio collegato a Milza/Pancreas. Il muscolo risulta scarico si corregge prima con i punti Neurolinfatici per poi cedere di nuovo con la sfida ai punti Neurovascolari, mentre contatto il punto Neurovascolare Vertex chiedo alla cliente se avverte un disagio da qualche parte del corpo. Mi risponde di avvertire una sensazione di nodo alla gola. Le dico di immaginare che sia un gomito, di concentrarsi sulla sensazione e di immaginare di scioglierlo. Quando avverto che i punti pulsano ritmicamente le chiedo come va, mi risponde che la sensazione è svanita, le faccio fare dei respiri profondi e lascio il contatto. Aspetto un attimo per dare il tempo alla cliente di riprendersi, testo il muscolo Gran Dorsale che risulta forte, chiedo alla cliente quando se la sente di alzarsi. Nel controllo della postura noto che ora non tende più a proiettare il carico posteriormente. Le chiedo di pensare alla sua situazione lavorativa e ad occhi aperti non oscilla più, mentre quando le chiedo di chiudere gli occhi oscilla ancora ma in maniera minore. Le chiedo di rivederci a breve e di prestare attenzioni se avverte dei cambiamenti al senso di nausea mattutino. Concludo la sessione.

Sesta sessione

Rivedo la cliente dopo quattro giorni, le chiedo come sta e se ci sono stati dei miglioramenti al senso di nausea mattutino, mi risponde che va meglio, lo avverte ancora ma in maniera più lieve. Le chiedo di mettersi in piedi scalza davanti a me e osservo che le spalle sono allineate, le braccia ben accostate al corpo, la gamba sinistra è leggermente avanzata, il bacino allineato e la testa leggermente girata a sinistra, nella visione laterale il corpo tende ancora verso il dietro ma in maniera più lieve dall'ultima volta. Le chiedo come sono andate le giornate di lavoro: mi risponde che le pesa parecchio alzarsi la mattina per andarci.

La faccio sdraiare sul lettino ed inizio con i test di Disorganizzazione neurologica, correggo l'idratazione facendole bere un bicchiere di acqua e l'Iperenergia con l'agganciamento di Cook. Decido di iniziare testando solo i muscoli Sovraspinato e Grande Rotondo della Piccola circolazione che rappresentano i due canali primari dell'energia, perché voglio approfondire il lavoro iniziato nell'ultima seduta, testando tutti i muscoli correlati all'apparato digerente. Prima di iniziare i test dico alla cliente di pensare al lavoro. I muscoli Sovraspinato e Grande Rotondo sono forti; quindi, proseguo con il muscolo Gran Pettorale Clavicolare collegato a Stomaco, che risulta scarico e come l'ultima volta si corregge con i punti Neurolinfatici, tratto i punti che questa volta risultano meno congestionati e il muscolo si corregge. Testo i muscoli collegati a Milza/Pancreas, il Trapezio Medio è forte. Passo al Gran Dorsale che cede. Lo metto in sfida (Challenge) e si corregge con il Mudra nutrizione specifica, vitamina A; pertanto, consiglio alla cliente di assumere cibi che la contengono, verdure a foglia verde e frutta di colore rosso, giallo e arancione. Passo al muscolo Quadricipite collegato all'Intestino Tenue, che cede e si corregge con la carezza del Meridiano, continuo con le sfide e il muscolo rimane forte; quindi, passo al muscolo Popliteo collegato alla Vescica Biliare che cede. Lo metto in sfida (Challenge) e si corregge con la carezza del Meridiano; visto che è il secondo muscolo che si corregge attraverso il Meridiano deduco che il sistema richieda risorse energetiche per fare fronte alla situazione trattata. Continuo con le sfide e il muscolo popliteo da forte si indebolisce alla sfida del Mudra emotivo, testo i fiori di Bach e risulta come correzione il fiore Scleranthus, la cui funzione è "Decisione, capacità di scelta".

Ricerco tramite test le affermazioni correlate ed ottengo come risultato lo stress emotivo/comportamentale in “Incapacità di operare delle scelte” e lo scopo in “Calma”. Apprese queste informazioni spiego alla cliente che il fiore di Bach Scleranthus è collegato all’incertezza e le chiedo a cosa le fanno pensare le affermazioni ottenute dal test. Mi dice che in effetti si ritrova con l’affermazione riguardo allo stress/correlato in quanto, nonostante da tempo non si trovi bene sul posto di lavoro e sia consapevole di poter avere altre possibilità lavorative, non riesce ad operare una scelta per cambiare la situazione. Le chiedo quali sono i fattori che la frenano in questa scelta, mi risponde che le mancano pochi anni alla pensione e vista l’età la agita il solo pensiero di rimettersi in gioco e ricominciare da capo in un ambiente nuovo. Le spiego che il fiore le suggerisce che per operare questa scelta deve stare calma, perché è soltanto attraverso di essa che potrà ottenere una capacità critica che l’aiuti ad intraprendere le proprie decisioni in base al proprio sentire profondo e/o ai propri bisogni. Testo se necessita di prendere il fiore a casa, il test suggerisce tre gocce due volte al giorno per quaranta giorni. Passo al test del Pettorale Sternale collegato a Fegato, forte, testo il muscolo Tensore della Fascia lata collegato all’Intestino Crasso, che cede e lo correggo con i punti Neurovascolari all’eminenze parietali. Come l’ultima volta chiedo alla cliente se avverte un disagio in qualche parte del corpo ma mi dice di no, anzi mi riporta una sensazione piacevole di calma, noto che respira in modo lento e profondo. Una volta terminata la tecnica le chiedo come va, mi risponde bene, la sensazione di calma che ha percepito durante il trattamento persiste. La faccio alzare e controllo la postura le spalle sono allineate, la testa dritta, le gambe allineate, nella versione laterale il corpo non tende più verso il dietro, ma leggermente in avanti. Concludo la sessione.

Settima sessione

Rivedo la cliente dopo una settimana, per prima cosa le chiedo come si sente mi risponde che va molto meglio, ha percepito il senso di nausea solo in poche occasioni e inoltre mi dice che è contenta dei miglioramenti ottenuti fino ad ora, visto che è notevolmente migliorata anche la tensione a livello del collo e alle spalle. Le chiedo se ha assunto il fiore di Bach Scleranthus, mi risponde che ha iniziato ad assumerlo da pochi giorni e che al momento non ha ancora riscontrato benefici. Le spiego che, se il blocco emotivo è profondo ci vuole del tempo, anche magari un paio di settimane per avvertire i primi effetti positivi.

La faccio mettere in piedi davanti a me scalza per controllare la postura, le spalle sono dritte, i piedi ben allineati, il bacino in asse e testa leggermente girata a sinistra. Decido di fare la Ruota dei Meridiani, perché fornisce uno schema espressivo dello stato di squilibrio psicofisico e nello stesso tempo rivela quale sistema muscolo-meridiano deve essere corretto per portare equilibrio a tutto il sistema. Inoltre, fornisce importanti informazioni generali sullo stato di benessere della cliente che tornano utili per i futuri trattamenti e per darle più comprensione del rapporto che ha con il suo mondo. Inizio con i test di Disorganizzazione neurologica e correggo l’idratazione specifica e lo Switching coi punti Vaso Concezione 2 e Vaso Governatore 1. Testo i muscoli della Piccola circolazione, il muscolo Sovraspinato è carico; passo al Grande rotondo che risulta scarico, si corregge con il riflesso del voltamento, stimolo entrambi i padiglioni e poi il punto rene 27 mentre la cliente mantiene la testa girata a destra ed il muscolo si corregge; ora testo il muscolo Infraspinato che risulta carico; poi passo al test Diaframma Respiratorio che risulta scarico e si corregge con l’Idratazione specifica. Inizio quindi a testare tutti i venti muscoli della ruota, trovo

scarichi il Pettorale Clavicolare, il Trapezio Medio, il Gluteo Medio e Piccolo, il Piccolo Rotondo, il Pettorale Sternale. Testo ora i punti di allarme e mi scaricano il muscolo indicatore Stomaco, Rene e la Vescica Biliare. Inserisco i dati nella ruota e trovo la procedura del triangolo, correggo il primo Meridiano in difetto quindi Fegato.

Sfido il muscolo Pettorale Sternale correlato a Fegato, e si corregge con i Neurolinfatici, massaggio i punti e il muscolo diventa forte, lo sfido con le ulteriori correzioni e rimane forte, verifico tutti i muscoli trovati in squilibrio e i punti di allarme, sono tutti corretti.

Prima di farla alzare le chiedo come va, mi risponde bene. Una volta in piedi controllo la postura: le spalle sono allineate e anche il bacino, le braccia ben accostate al corpo, le gambe allineate e la testa dritta. Descrivo alla cliente lo schema emerso della Ruota dei meridiani, per renderla più consapevole della sua attuale tendenza energetica: le spiego che con molta probabilità si sta preoccupando troppo nell'analizzare una situazione e che questo deriva dalla poca sicurezza nelle sue capacità; la paura del cambiamento le sta precludendo la possibilità di creare qualcosa che le possa dare gioia, piacere, leggerezza e armonia e che solo con il coraggio riuscirà a cambiare e reggere il cambiamento in modo funzionale.

Concludo la sessione.

Conclusione

Nel presente elaborato mi sono proposta l'obiettivo di concentrarmi sulla rilevanza delle componenti emotive sulle tensioni muscolo scheletriche di collo e spalle.

Anche se in molti casi il dolore a collo e spalle può essere causato da posture scorrette, traumi al collo, umidità, sedentarietà o altro, spesso si rivela un disturbo psicosomatico riconducibile a stati emotivi di forte stress e ansia.

Il collo è costituito da sette vertebre, la prima e la seconda consentono il movimento del cranio e della testa. La prima vertebra prende il nome di Atlante, il titano mitologico condannato a sostenere su di sé l'intero peso del mondo. Anche nel nome si sottolinea quindi l'importanza di questa parte del nostro corpo che ha il compito di sostenere la testa di ogni individuo ma che, oltre a sostenere il capo supporta anche la coscienza, le paure, la volontà e i pensieri di ognuno di noi.

Simbolicamente, si tratta di un vero e proprio crocevia tra il capo e il resto del corpo, perché ciò che nasce dal cervello prima di mettersi in movimento, passa dal collo.

All'interno del collo in poco spazio, il compito di vertebre, muscoli, articolazioni e nervi e quello di trasmettere tutte le sollecitazioni e le informazioni che il corpo e la mente si scambiano a vicenda. È proprio per questo che spesso quando si accusano i disturbi in quest'area del corpo vuol dire che tra le parti interessate viene a mancare un dialogo, che può portare ad uno squilibrio.

Il sistema nervoso va in tilt a causa di un eccessivo accumulo di tensioni emotive, inizia a mandare segnali di protezione, i muscoli ricevono questi segnali e tendono ad irrigidirsi e contrarsi.

La persona sta vivendo una disarmonia: o non se ne accorge o non riesce a risolverla.

Queste considerazioni le ho potute riscontrare dai trattamenti sopra descritti.

Il lavoro sulla liberazione delle tensioni alle aree interessate ai disagi riferiti dalla cliente, hanno progressivamente portato in evidenza dinamiche connesse anche alla componente emotiva.

Le correzioni, in modo particolare quelle con i fiori di Bach, sono state l'aspetto centrale che ha aiutato la cliente a comprendere le emozioni bloccate che agivano sul suo malessere.

Il raggiungimento di una maggior consapevolezza è poi andato di pari passo con il miglioramento sia a livello posturale che della percezione del dolore.

Dato che gli ultimi trattamenti hanno evidenziato una condizione di stress legata al suo attuale lavoro, vorrei suggerire alla cliente di continuare le sessioni, formulando un obiettivo che la aiuti a focalizzarsi sul suo potenziale positivo. Questo la aiuterebbe a trovare le risorse per realizzare un cambiamento vantaggioso in ambito lavorativo dato che al momento le riesce difficile metterlo in atto.

Bibliografia

- “Teoria e impegno pratico della Kinesiologia Applicata” di Ruggero Dujany
- “Compendio di Fisiologia Umana” di M. Midiri
- Slide acquisite durante il corso di operatore Base di Kinesiologia Olistica Applicata dal Docente Fabio Valenzisi
- “Impara a muoverti, muoviti per imparare” di Paul e Gail Dennison
- “Ogni sintomo è un messaggio - la guarigione a portata di mano” di Claudia Rainville
- “Quando il corpo ti dice di amarti” di Lise Bourbeau
- “Il linguaggio segreto del corpo” di Inna Segal
- “Il giardino dei fiori di Bach” di Annagrazia Sola
- “Uso pratico dei fiori di Bach” di Mechthild Scheffer
- “Chakra Sette chiavi per risvegliare e guarire il corpo energetico” di Anodea Judith