

Convegno Firp 2008

Black-out dei sensi
ORLANDO VOLPE
(cosa accade ai sensi quando si è sotto stress psico-fisico)
Torino /Op. Shiatsu

Relatore :

Docente Firp

Il corpo umano, come è stato concepito, è una creazione meravigliosa. Questa grandezza è naturalmente sotto gli occhi di tutti, tuttavia credo sia più vissuta da coloro i quali nel loro lavoro hanno a che fare con il suo funzionamento e che, per questo motivo, ne possono quindi apprezzare le qualità e la complessità.

Chi lavora in ambiente sanitario o sociologico, oppure in ambiente bionaturale come Noi, è immerso nel quotidiano nella stretta relazione tra il corpo umano e l'anima che lo abita. La relazione tra le persone ed il mondo esterno e quindi verso la realtà che ci circonda, si instaura tramite i sensi e le sensazioni. I primi, hanno una grande importanza nella cattura di situazioni che stanno al di fuori di noi, mentre le sensazioni sono le reazioni psichiche che vengono scatenate a seguito delle percezioni sensoriali e registrano eventi che accadono all'interno di noi.

Nonostante la stupenda architettura del nostro corpo, senza i sensi e le sensazioni non avremmo la capacità di relazionarci con la realtà l'esterna, né con l'interno di noi.

Parlando dei cinque sensi : Udito, Olfatto, Vista, Gusto e Tatto viene immediato collegare ognuno di essi agli organi che ne esprimono la funzionalità (gli occhi, le orecchie, il naso, la lingua e la pelle). A parte il senso del tatto che è manifesto in tutto il corpo, gli altri sensi hanno la loro origine in organi presenti nella testa.

Nella vita intrauterina, gli studi sin qui effettuati, ci portano a dire che le attività sensoriali vengono sviluppate in quest'ordine :

Tatto : 7° settimana

Gusto : 13° settimana

Olfatto : 17° settimana

Vista : 26° settimana si ha lo stimolo luminoso (l'occhio è già formato alla 13° settimana)

Udito : 28° settimana

Un individuo sano, con tutti e cinque i sensi che funzionano regolarmente, ha la capacità di relazionarsi immediatamente con le percezioni che vengono fornite dal cervello. Ma cosa accade se uno di questi sensi non funziona? Le persone cieche, sorde, o mute, hanno indubbiamente una situazione di svantaggio nella relazione con l'esterno in quanto non ricevono tutti i messaggi necessari a codificare o comunicare determinati eventi.

Accade però, in queste persone, qualcosa di stupefacente. I sensi funzionanti tentano di riparare al danno a carico del senso mancante, acutizzando le loro caratteristiche o meglio la loro "sensibilità".

Così accade che un cieco, possa leggere o riconoscere un oggetto oppure una persona con il tatto, utilizzando i polpastrelli e le mani e addirittura a fare dei disegni. Un sordo, può sentire una persona parlare utilizzando la vista, per esempio leggendo il labbrale.

Il corpo cerca sempre ed in ogni caso, di fronte a qualsiasi situazione, di porvi rimedio con gli strumenti che ha a disposizione.

I casi su citati, sono situazioni particolari, dove purtroppo, non vi è possibilità di recupero del "senso" (vista, udito..) e dove questo disequilibrio è perenne.

Vi sono situazioni però, dove nonostante non ci sia una deficienza di un organo di senso, le attività sensoriali non risultano equilibrate rispetto ad un normale funzionamento e capita che si indeboliscono o si acutizzano.

E' questo il caso di ciò che accade quando c'è una determinata malattia oppure quando si va sotto stress psico-fisico. Vi sono poi situazioni particolari, tipo la Sinestesia, in cui gli organi di senso vanno oltre ciò che normalmente viene loro attribuito : per esempio, alla pronuncia di un nome di persona o cosa, viene abbinato dal cervello un gusto, dandogli un vero e proprio sapore, oppure gli viene abbinato un colore.

Per quanto riguarda il mio lavoro nello specifico, mi sono trovato a trattare principalmente le variazioni subite dagli organi di senso e quindi dei sensi stessi, su persone sotto stress psico-fisico ed è su quello che ho notato che accade ai sensi che verte la mia relazione.

Lo stress è ormai un termine molto utilizzato in tutti gli ambienti sociali e soprattutto in quello sanitario e bionaturale. Descrive in maniera generalizzata un disequilibrio nel nostro organismo. La vita frenetica di noi occidentali, una corsa spasmodica verso obiettivi personali, sociali, aziendali ecc... ha fatto sì che negli ultimi cento anni, abbiamo accelerato in maniera non sopportabile dal nostro corpo (abituato a ritmi ben più pacati) tutte le azioni del quotidiano. Tutto questo non poteva non avere conseguenze negative sulla nostra salute.

Fino agli anni quaranta /cinquanta, non esisteva neanche il termine stress, non era concepibile che una persona potesse essere "stressata" né quindi considerare questa situazione come una patologia contemplata dalla medicina. Per fortuna, col tempo ci si è resi conto che stava avvenendo qualcosa che interessava sempre più parti importanti di popolazione e che quindi ci si trovava di fronte ad una patologia da curare.

Oggi, non appena sentiamo qualche dolorino o ci viene un po' di fiato corto o ci gira la testa ecc...una delle prime cose che ci viene detto è : "forse sei un po' stressato!".

Il punto è che lo stress ha talmente tante facce, quanti siamo noi umani e non è facile porvi rimedio o riconoscerlo immediatamente.

Basti pensare ad alcuni disequilibri che può creare :

- Fiato corto
- Ansia
- Allergie
- Depressione
- Mal di schiena, collo, spalle
- Mal di testa
- Iperensione, tachicardia
- Astenia
- Invecchiamento precoce
- Insonnia
- Perdita o aumento di peso
- Infertilità
- Impotenza
- Paura
- Risentimento, Rabbia
- Indecisione
- Pigrizia
- Capogiri
- Psoriasi
- Attacchi di panico

E' indubbiamente una condizione che può intaccare ognuno di noi in modi diversi a seconda della nostra personalità, carattere, stile di vita ecc...

Inoltre, una persona sotto stress, può registrare contemporaneamente diversi disturbi sopra elencati.

E i sensi? Cosa accade ai cinque sensi quando siamo affetti da stress con alcune delle manifestazioni su citate?

Avendo un ruolo primario nelle relazioni con la realtà esterna ma importanti anche per quelle interne a noi, non possono non essere intaccati in qualche modo.

Un desiderio comune a tutte le persone che sono sotto stress è quello di rilassarsi.

La Reflexologia, è molto indicata in queste situazioni e oggi, anche molti operatori del sanitario la suggeriscono.

Forse per questo motivo, forse per tutta una serie di circostanze, ho avuto modo di trattare molte persone che si dichiaravano sotto stress e molte di loro, erano sotto controllo medico.

Tra i disequilibri più comuni che ho riscontrato, vi è l'ansia, l'irascibilità, l'insonnia, il mal di testa, la depressione e gli attacchi di panico. Tuttavia, molte di queste situazioni sono spesso correlate tra loro.

In riferimento a ciò che accade ai sensi, in tutte le situazioni trattate, ho notato delle variazioni nella loro funzione, confermate in prima battuta dai clienti stessi.

C'è da dire però, che sebbene lo stress sia un termine generico, ogni persona lo vive in maniera soggettiva, per cui, quello che riporto, non è una realtà assoluta ma è quella delle persone che ho trattato. Inoltre, va ricordato che ogni situazione registrata, va correlata al funzionamento di altri organi e alla condizione psicologica della persona.

A questo proposito, vorrei brevemente indicare la correlazione che la MTC (Medicina tradizionale cinese) fa tra organi e sensi. Questo può aiutare a comprendere le correlazioni che verranno menzionate in seguito.

Olfatto : Colon, Polmoni

Gusto : Stomaco, Milza /Pancreas

Tatto : Cuore / Intestino Tenue

Udito : Vescica /Reni

Occhi : Cistifellea / Fegato

In riferimento ai sensi, a grandi linee, potrei sintetizzare quello che ho notato in questo modo :

Nell'ansia e irascibilità : La vista cala, il gusto viene meno, l'udito, il tatto e l'olfatto si acutizzano.

Nell'insonnia : Ugual e sopra in quanto spesso si manifesta per l'ansia.

Nel mal di testa da stress : la vista cala, il tatto si acutizza, l'udito si acutizza

Negli attacchi di panico : Il tatto si acutizza (si ricerca il contatto) , L'udito si acutizza soprattutto diretto verso l'interno ma cala verso l'esterno.

Nella depressione : l'udito cala verso la realtà all'esterno ma si acutizza per quella all'interno. La vista cala, il tatto si acutizza, il gusto viene meno, (fame nervosa ma senza gusto) si parla poco e a cantilena, l'olfatto si acutizza (si sentono molto gli odori e anche puzze inesistenti)

Per ognuna di queste situazioni, si può intervenire con la Reflessologia a supporto di eventuali terapie mediche già intraprese, oppure come aiuto primario nei casi più leggeri o quantomeno dove vi è una presa di coscienza del cliente a fare qualcosa per se stesso prima di peggiorare la situazione.

Per quanto riguarda i trattamenti di Reflessologia nello specifico, qualunque cosa che porta al rilassamento va bene. Anche semplicemente delle carezze o piccoli impastamenti possono sortire un beneficio in quanto sono i piedi stessi ad avere questo grande potenziale di portare benessere. Detto questo, visto che siamo riflessologi possiamo andare oltre questo approccio e lavorare su particolari zone specifiche.

Prendiamo ad esempio **l'ansia e l'irascibilità**

Qui, la vista può calare, il gusto viene meno, l'udito si acutizza, il tatto si acutizza, l'olfatto si acutizza Perché avviene questo?

Non è facile dare una risposta esaustiva al 100% tuttavia si può dare una interpretazione :

La vista può calare a seguito della tensione muscolare sul trapezio ,sulla cervicale e sulla mascella. Il funzionamento del fegato può interessare un calo della vista in quanto vi è relazione tra questi due organi, basta pensare al colore giallo della sclera nell'itterismo. Inoltre il fegato è correlato alla rabbia.

Il **gusto** viene meno, in quanto il nervosismo non permette di gustare a pieno i sapori, inoltre, l'ansia crea tensione sul muscolo diaframma e comprime lo stomaco. Quest'organo è correlato all'ansia.

L'udito si acutizza in quanto l'irascibilità a l'ansia mettono la persona in stato di allerta sia verso la realtà esterna che verso quella interna. Ciò crea la paura, la quale a sua volta agisce sui reni ai quali è correlata. Minzioni frequenti possono essere un sintomo.

Il tatto si acutizza in quanto in questa situazione i nervi sono passati a fior di pelle e si diviene ipersensibili al tocco o a piccole pressioni. Anche la sensazione di solletico eccessiva può essere un sintomo dell'acutizzarsi del tatto. Un altro sintomo può essere dato dalla presenza di tachicardia, o pressione alta.

L'olfatto si acutizza in quanto la situazione generale è di allerta, inoltre, il diaframma contratto accorcia il respiro e ciò contribuisce ad una maggiore ventilazione polmonare.

Abbiamo due possibilità di lavoro e sono valide entrambe.

- 1) Lavorare sui sintomi dichiarati
- 2) Lavorare sulle correlazioni rispetto ai sintomi dichiarati

La possibilità di accedere facilmente a tutti i riflessi dell'organismo in un microcosmo quale il piede, ci permette più facilmente rispetto ad altre tecniche di lavorare contemporaneamente sui sintomi e sulle correlazioni. Questo non vuol necessariamente dire che in un trattamento bisogna mettere di tutto un po'. Di per se non è sbagliato, tuttavia si può essere efficaci anche lavorando i primi trattamenti su apposite zone riflesse, **come primo approccio**, e poi estendere su altre zone i futuri trattamenti.

Esempio di **primo approccio** per riequilibrare la situazione esposta in precedenza e le conseguenze negative sugli organi di senso:

Trattamento zone stomaco (ansia e irritabilità) e secondo dito (occhio).

La parte dorsale dell'occhio è un punto di agopuntura del meridiano di stomaco (ST45) utilizzato per riequilibrare sovraccitazione, comportamenti isterici, insonnia. Assieme al riflesso dell'occhio agisce anche sulla vista.

Trattare per almeno 5 min per piede.



Trattamento zona surrene e quinto dito, polpastrello (zona cervello).

La zona surrene equivale anche ad un punto di agopuntura del meridiano del rene (R1)

Per la Reflexologia , l'area del surrene è zona di riequilibrio per adrenalina, eccitabilità, attività anti-infiammatoria.

Anche per l'agopuntura viene utilizzata per irritabilità e ipertensione arteriosa, ma anche per disturbi visivi, paura, disturbi del sonno, scarsa memoria.

La zona del polpastrello del quinto dito, viene da noi utilizzata nel trattamento del cervello (SNC) al fine di rilassare, contro la confusione mentale e per equilibrare la pressione arteriosa cerebrale.

La parte dorsale del quinto dito è un punto di agopuntura del meridiano della vescica (V67).

Viene utilizzato contro il malposizionamento del feto per esempio , ma anche per calo della vista, ostruzione nasale, disturbi della minzione.

Trattare per almeno 5 min per piede



Trattamento zona Plesso solare con estroflessione del terzo dito

Posizionarsi sotto l'articolazione metatarso falangea, quindi spingere e poi premere contro la testa della falange del terzo dito che risulta piegata.

Portare in posizione verticale il secondo ed il quarto dito onde evitare la tensione dei tendini sottostanti.

Questo trattamento attenua le tensioni del corpo rilassando i muscoli, equilibra la pressione arteriosa e agisce contro la tachicardia. Agisce positivamente sui sensi in quanto rilassa la vista, riequilibra la sensibilità eccessiva del tatto, migliora la respirazione e con la calma che apporta riequilibra energeticamente il gusto, l'olfatto e l'udito intaccati dalla tensione nervosa. Sgonfia la pancia, soprattutto a livello dello stomaco.

Il dito indice dell'operatore va dorsalmente alla base del secondo dito dove abbiamo la zona dell'occhio esterno è dove c'è anche un punto di agopuntura del meridiano dello stomaco (ST44) che viene utilizzato per riequilibrare il gonfiore addominale, disturbi del sonno, la tensione dei muscoli masticatori che crea difficoltà ad aprire la bocca.

Trattare per almeno 5 min per piede



Completare il trattamento con 10 minuti per piede di sistema endocrino e colonna vertebrale che sono i due grandi riequilibratori per eccellenza.

Totale minuti di trattamento : 50

Empiricamente, questo primo approccio, può durare due o tre trattamenti, a seconda della situazione, dopo di che si può cambiare il trattamento inserendo i nervi cranici correlati agli organi di senso (Vista : ottico, oculo-motore, trocleare, abducente, Gusto : Glosso-faringeo, Udito : Acustico : Vestibolare – Coclearie , Olfatto : Olfattivo. Per il Tatto , essendo esteso in tutto il corpo, va bene il rilassamento già indotto nel primo approccio) e agli organi ad essi correlati in base alla MTC, previo accurata indagine riflessologica che può anche evidenziare altre priorità.

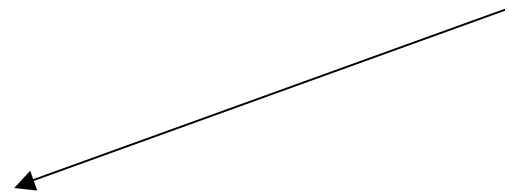
I risultati che si possono ottenere con questi trattamenti, talvolta superano le aspettative e le persone e il benessere dei nostri clienti non che rallegrarci. Oltre ai trattamenti, in ogni caso, è utile che vi sia qualche aggiustamento nella vita quotidiana (cambiare atteggiamento verso qualche situazione, praticare attività fisica ecc..) onde evitare il ripetersi di accumulo di tensioni tali da esserne inficiati negativamente.

In riferimento alla MTC (medicina tradizionale cinese), bisogna dire che vi sono molti punti di agopuntura o, come vengono chiamati nello Shiatsu, tsubo, che vengono indicati per gli squilibri degli organi di senso. In particolare, ve ne sono alcuni, tutti situati nella testa, che sono stati identificati come il centro di riequilibrio energetico per il loro miglior funzionamento e sono :

Vista :

VB16

Olfatto GI20 naso





Udito IT19
Gusto ST 4

Vi sono diversi punti di riequilibrio anche sui piedi e sulle mani. Praticando lo Shiatsu, mi sono accorto che molti di questi punti sono correlabili a specifici punti riflessi utilizzati in Reflessologia. Mi sto dedicando a questa relazione da un po' di tempo e seppur penso che la Reflessologia funziona già bene così come la conosciamo, l'approfondire questo aspetto di relazione per ciò che riguarda piede e mano, potrebbe essere un valore aggiunto al nostro lavoro ed alla nostra professione.

Orlando Volpe