

Convegno Firp 2009

Relatore : Orlando Volpe
Docente Firp

Titolo relazione : Ansia e Depressione, disarmonie psicofisiche

Tutti ne abbiamo sentito parlare e molti di noi ne sono venuti a contatto diretto. L'ansia e la depressione sono due disarmonie purtroppo molto comuni nell'uomo moderno. Da una parte possiamo di sicuro dire che, per molti aspetti, si vive meglio oggi che in passato e dall'altra non siamo ancora riusciti a risolvere e ad affrontare in maniera degna di una razza evoluta, i malesseri psicosomatici o dell'animo umano.

Questo tipo di malesseri hanno molto poco a che vedere con le cose materiali ma rispondono di più a quello che avvertiamo o che non avvertiamo dentro di noi. Lo stile di vita e la nostra visione della stessa influenza il nostro porci di fronte agli eventi ed ai nostri simili ma soprattutto influenza il nostro umore e la nostra voglia di vita.

Per uno psicologo, uno psicoanalista, un ipnologo o per un neurologo è molto probabile che si venga a contatto con clienti che sono toccati dall'ansia o dalla depressione .

Per un Reflessologo o per un operatore del bio-naturale, ciò avviene perlopiù quando queste persone ricercano un aiuto a rilassarsi e a ricaricarsi energeticamente in maniera naturale.

Ad essere obiettivo, non credo che la Reflessologia possa essere da sola la panacea per risolvere completamente dei casi di ansia e depressione perduranti nel tempo. Molto probabilmente non lo sono neanche altre tecniche sanitarie. Ciò deriva dal fatto che vi sono molti aspetti su cui il cliente dovrà lavorare per affrontare al meglio tali situazioni tra cui magari si renderà necessario un cambiamento di alcune abitudini nella vita di tutti i giorni . Purtroppo, molte volte, manca la forza psicologica per cominciare a dare una svolta ai propri comportamenti e quindi alla propria vita. Come operatore bio-naturale, quello che mi sento di dire con una buona fiducia e che la Reflessologia può aiutare a dare quella spinta iniziale per il cambiamento offrendo dei trattamenti mirati al rilassamento ed in particolare agendo su riflessi di organi che rivestono una grande importanza nel riequilibrio energetico della persona ansiolitica o depressa.

Non sto quindi a dilungarmi su come queste due situazioni possano nascere o come si manifestano nell'essere umano. Vi sono libri, recensioni e articoli di medici ed operatori sanitari che conoscono molto meglio di me l'argomento e dove si trovano molte risposte alle nostre domande in merito.

Vorrei incentrare invece il mio discorso su ciò che la Reflessologia può fare per aiutare chi soffre di Ansia e di Depressione.

Seppur queste disarmonie siano due cose diverse, talvolta accade che vi sia nella stessa persona una concomitanza delle stesse in quanto una può scatenare l'altra.

Prima di impostare un trattamento è sempre bene fare la ricerca e due chiacchiere con il cliente. E' importante ascoltare molto bene quanto ci dice e notare quello che non ci dice riguardo alla situazione che ci presenta. Da qui ovviamente si procederà in maniera del tutto soggettiva. Riporto di seguito solo alcune zone a nostra disposizione per aiutare nei casi di ansia e depressione. Noterete che l'apparato digerente ha una funzione energetica molto rilevante, così come altri organi che sono ad esso collegati indirettamente. Da sottolineare che il 90% della serotonina prodotta dal nostro corpo viene prodotta dalle pareti del tratto digerente. Forse è anche per questo motivo che migliora l'umore lavorando su queste zone. Sarà cura di ognuno di noi decidere quali organi trattare con priorità in base agli esiti della ricerca. Gli organi possono essere in equilibrio od in squilibrio energetico, da questa situazione ne deriva un diverso comportamento ed una diversa sensazione fisica.

Squilibrio energetico :

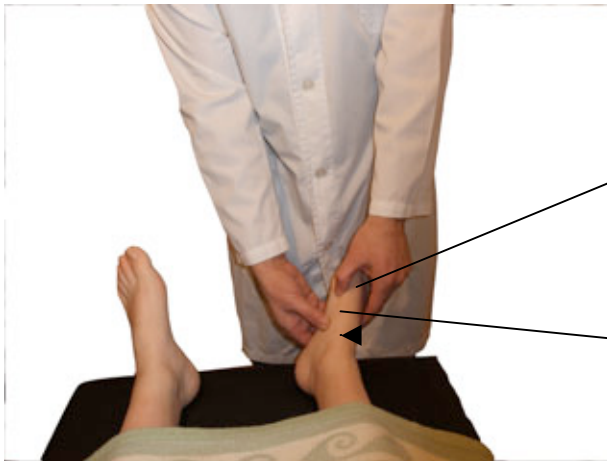
Organo	Emozione	Reaz. psicologica	Reazione fisica
Stomaco	Ansia	Eccessività, Ossessività	Pancia gonfia, gastrite
Pancreas	Tristezza	Isolamento, mutismo	Difficoltà digestive
Int. Tenue	Dissociazione	Sfiducia	Difficoltà digestive
Fegato	Rabbia	Intolleranza , scatti di ira	Rigidità musc., bocca amara
Colon	Insoddisfazione	Negatività, indecisione	Rig. muscolare, costip.
Milza	Rimuginazione	Pigrizia, Pedanteria	Perdita di memoria
Polmone	Depressione	Asociale	Pianto
Cuore	Inadattabilità	Difficoltà di introspez.	Insomnia, parlare incessante
Reni	Paura, ansia	Indecisione	Astenia

Equilibrio energetico :

Organo	Emozione	Reaz. psicologica	Reazione fisica
Stomaco	Calma	Equilibrio	Forza, stabilità
Pancreas	Gioia	Accoglienza	Buona digestione
Int. Tenue	Affermazione	Fiduciosi	Inalzam. sist. immunitario
Fegato	Pacatezza	Tolleranza	Flessibilità fisica
Colon	Accettazione	Positività	Regolarizzazione evacuaz.
Milza	Empatico	Attività	capacità di concentrz.
Polmone	Gioia	Sociale	Sorriso
Cuore	Adattabilità	Spiritualità	Benessere generale
Reni	Calma, coraggio	Sicurezza	Ben. Generale, forza vitale

Grazie al fatto che con la Reflexologia abbiamo il macrocosmo nel microcosmo, possiamo aggiungere agli organi di cui sopra che abbiamo scelto per il nostro trattamento il SNC ed in particolare l'Ipotalamo in quanto regolatore di tutti i cicli circadiani del nostro organismo.

Gli organi si possono lavorare anche per riflesso sui gangli del sistema nervoso Simpatico, come per esempio il Caglio Celiaco ed il Mesenterico inferiore i quali coincidono anche con due punti di agopuntura (MP 3 e R2)



Dolori e gonfiori addominali, ansia, stanchezza, dolori articolari

Paura, insonnia, stanchezza, ipertensione, nervosismo

Lavorare sull'ansia richiede una buona insistenza sull'area dello stomaco e del diaframma. Questa emozione infatti provoca tensione del muscolo diaframma con conseguente fiato corto. Si manifesta inoltre gonfiore addominale soprattutto a livello dello stomaco.

Può essere molto di aiuto lavorare anche un po' sulla zona dello stomaco e diaframma sul ventre in modo da aiutare a liberarli dalle tensioni localmente.



Questa manovra può rilasciare emozioni trattenute manifestandosi sotto forma di pianto liberatorio. La stessa cosa vale per il punto di stomaco sul piede, soprattutto sul piede sx.

Lavorare sulla depressione il discorso è un po' più complesso.

Sul piede i segni di questo disagio si manifestano in modo diverso a seconda se siamo in una fase iniziale, temporanea o conclamata.

La sostanziale differenza che si osserva a livello fisico è che quando la depressione è conclamata e dura nel tempo, magari anche con l'assunzione di psicofarmaci, vi è una iperflessibilità dei tendini e una atonicità delle parti molli del piede. Questa atonicità si riflette spesso sul fisico stesso della persona, sui suoi movimenti, nel modo di dare la mano, nella voce, nel modo di vestirsi, di suonare il campanello, ecc....

Come vedete ci sono molti segni psicosomatici. Ovviamente il nostro compito non è tanto quello di studiare per benino tutte queste manifestazioni quanto quello di intervenire nella pratica con i trattamenti con lo spirito di chi vuole aiutare sinceramente mettendoci sì le conoscenze utili per impostare un trattamento ma soprattutto l'amore. Non vi sono altre medicine più forti. Su questo credo siamo tutti d'accordo, mondo sanitario e mondo bio-naturale.