

FORMAZIONE DI INTEGRAZIONE FASCIALE

RIASSUNTI DEGLI ARGOMENTI TRATTATI

SEMINARIO 1

Scopo del seminario sul mondo della fascia

lo scopo di questo primo seminario è comprendere cosa si contatta nel momento in cui si lavora sul connettivo.

I muscoli

- possono operare individualmente.
- operano come continuità funzionali integrate in tutto il corpo

Il tessuto connettivo

- costituisce la base della nostra struttura corporea
- composto di una trama e di un ordito che forma strati e linee riconoscibili di
- miofascia che chiameremo “meridiani”
- lungo i meridiani miofasciali sono principalmente distribuiti:
 - lo sforzo
 - la tensione
 - la fissazione
 - le compensazioni
 - la maggior parte della forza del movimento

il connettivo determina quindi la forma fisica, la postura e il movimento.

Terminologia miofasciale

Miofascia connota la natura inseparabile, riunita in fasci, del tessuto muscolare e della rete accompagnatoria di tessuto connettivo.

Continuità fasciale si riferisce alle connessioni tra due strutture adiacenti ed allineate all'interno della rete strutturale.

Meridiani Miofasciali si riferisce a linee basate sull'anatomia occidentale che trasmettono sforzo e movimento attraverso la rete miofasciale. Non corrispondono ai meridiani della Medicina Cinese.

Ricerche sulla rete miofasciale

La continuità fasciale è diversa dalla continuità funzionale.

Per continuità funzionale si intende l'insieme di muscoli che collaborano per la postura o per il movimento.

Per continuità fasciale si intende muscoli che operano insieme.

Differenziazione cellulare:

Ciascuno dei principali tipi di cellule corporee si specializza in una particolare funzione che deriva dall'uovo originario e dalle cellule staminali, per esempio:

- secrezione (cellule epiteliali)
- conduzione (cellule nervose)
- contrazione (cellule muscolari)
- sostegno (cellule connettivali)

Le cellule specializzate si combinano in tessuti, organi, organismi e società.

Le cellule del tessuto connettivo:

- Sono altamente contrattili.
- Sono conduttori mediocri di impulsi nervosi.
- Secernono una grande varietà di prodotti nello spazio intercellulare contribuendo a formare:
 - Ossa
 - Cartilagine
 - Legamenti
 - Tendini
 - Guaine e membrane per muscoli e organi

Il tessuto connettivo forma l'ambiente condiviso e di comunicazione per tutte le altre cellule. Il connettivo mantiene la forma, è la maglia di sostegno per tutti gli organi del corpo.

Nella visione classica dell'anatomia ossa, muscoli e tendini sono pezzi separati di una struttura.

Nuova visione: l'organismo è come una spugna fatta di tessuto connettivo all'interno del quale si ha specializzazione di alcune sue parti.

Le cellule del connettivo secernono 2 tipi di sostanze:

Componente fibrosa (principalmente composta da proteine)

Collagene (di diversi tipi)

Elastina (prevalente in cartilagine)

Reticolina (prevalente nell'embrione)

Sostanza fondamentale

(principalmente composta da carboidrati legati a proteine che legano l'acqua)

Mucopolisaccaridi

Glucosaminoglicani

Il Connettivo è attraversato da forze

La maggior parte dei tessuti del corpo, quando vengono compressi o stirati generano campi elettrici che sono rappresentativi delle forze (correnti piezoelettriche o bioelettriche) che agiscono sul tessuto coinvolto.

Se ho un corpo e lo comprimo, il corpo genera un campo elettrico. La maglia connettivale si struttura in base a queste forze che lo attraversano.

Se c'è sforzo/tensione → necessità di creare un sostegno → indurire struttura

Se questa tensione non c'è → non serve creare nulla → non si ha spreco di energia

A seconda di come è sollecitato, il corpo reagisce producendo le sostanze di cui necessita.

Osteoblasti: depositano osso regolarmente, in maniera costante.

Osteociti: osteoblasti divenuti quiescenti dopo essersi circondati di matrice ossea

Osteoclasti: sono deputati all'eliminazione dell'osso in eccesso, possono pulire solo l'osso che non è piezoelettricamente carico.

In caso di cambio di linee di forza:

l'osso non viene piegato, solo riassorbito e depositato in luoghi diversi.

Il connettivo ha diverse densità, più o meno elastiche.

Nel corso degli anni cambiano le proprietà del connettivo, cambia la quantità di fibra rispetto al gel. Inoltre il collagene, la parte fibrosa del connettivo, è polarizzato e si organizza lungo linee di forza. La carica permette alla maglia connettivale di organizzarsi, se questa forza non si applica le fibre si orientano in maniera disorganizzata.

Plasticità Tessutale

- I muscoli sono disegnati per contrarsi e rilassarsi.
- Muscoli sotto sforzo costante creano una carica piezoelettrica nel tessuto.
- Il collagene polarizzato si orienta lungo la linea di forza e costruisce una rete.

Effetti cellulari dei campi bioelettrici

Esaminiamo due prospettive della relazione tra la cellula e la Matrice Extra Cellulare (MEC) circostante:

La visione tradizionale, in cui ciascun elemento mantiene la sua autonomia, indipendentemente dal campo di forze circostante.

La visione più attuale, in cui il materiale nucleare, la membrana nucleare ed il citoscheletro sono tutti meccanicamente collegati tramite le *integrine* e le proteine laminari alla MEC circostante. In questo modo si possono avere influenze persino sull'espressione genica.

Riassumendo:

La Matrice Extra Cellulare (MEC) si riferisce alla somma totale di sostanza extracellulare all'interno del tessuto connettivo, formata da componente acquosa e componente fibrosa.

La componente fibrosa forma una sorta di rete filamentosa

- Viene prodotta dai fibroblasti.
- Offre un sostegno strutturale entro cui le cellule sono sospese.
- Cambia la sua consistenza a seconda del tipo di forze tensive che attraversano la zona in cui si trova (cervello, occhio, polmone, tendini, etc.).

La sostanza fondamentale costituisce una sorta di colla continua

- Viene prodotta dai fibroblasti e mastociti.
- Aiuta a sostenere la rete tissutale.
- Permette la distribuzione di metaboliti (quando ben idratata).
- Costituisce parte della barriera del sistema immunitario.
- Cambia la sua viscosità costantemente per venire incontro a necessità locali.

Facilità di nutrimento dettata da:

- Densità della matrice fibrosa.
- Viscosità della sostanza fondamentale (gel)

Le condizioni della rete fibrillare e della sostanza fondamentale è dettata da:

- fattori genetici
- nutrizione
- esercizio
- ostruzioni, trauma

Più spesso diventa la rete fibrosa meno idratata diviene la sostanza fondamentale, più difficile il compito di portare nutrimento e molecole messaggere alle cellule sospese nella rete interfibrillare.

Liberare una zona di ostruzione permette alle cellule di smettere di funzionare in modalità di “sopravvivenza” e riprendere la funzione “sociale” contrazione, secrezione o conduzione.

L'efficacia della Terapia Manuale è determinata da fattori quali:

1. La riapertura del particolare tessuto. Ossia ristabilire il flusso dei fluidi e la circolazione dei metaboliti, la funzionalità muscolare e la connessione con il sistema senso-motorio.
2. L'alleviamento delle forze o trazioni che originariamente generavano tensione sul particolare tessuto.
3. Il riequilibrio del sistema nervoso e il ripristino di una neuroplasticità che influirà sul cambiamento strutturale e caratteriale.

Significato della carica e scarica:

1- E' un momento in cui l'operatore contatta il corpo del cliente e può confermare o meno la valutazione posturale.

2- E' un momento in cui il cliente contatta il proprio corpo e lo sente, specialmente nelle zone in cui normalmente non ha percezione.

3- E' un momento in cui il connettivo del cliente attraverso il respiro, il movimento e l'interazione si modifica, aumenta la circolazione sanguigna, la percezione ed il tono muscolare. Si modifica e si attiva la relazione tra il sistema nervoso simpatico e parasimpatico. Attivazione che è utile al rilascio muscolare. Inoltre la stimolazione dei meridiani muove quello che implicano anche i meridiani energetici, quindi energia: formicolio arrossamento, vibrazione, movimento e relazione con i sistemi endocrino e ormonale.

4- Prepara il connettivo al lavoro. Va usato in ogni momento della seduta.

5- Aiuta a mantenere la relazione con il cliente che altrimenti si perderebbe. In questo lavoro il cliente non si deve addormentare, ma prende consapevolezza di quello che accade, deve reintegrare la parte su cui si lavora.

6- E' uno strumento in cui noi possiamo dirigere lo stato di attivazione della persona: se caricarla, scaricarla o mantenerla in quiete. È quindi uno strumento direttivo in cui possiamo facilitare il processo che sta avvenendo e dirigerlo. Quando ad esempio emergono “troppe cose” occorre riportare la persona in quiete. Oppure quando c'è poco tono connettivale occorre caricarla.

In un corpo sano troviamo alcune qualità quali vibrazione, colore, fluidità che sono tutte influenzate dal tessuto connettivo.

Il lavoro sul tessuto connettivo lavora anche sulla parte emotiva della persona e sulla possibilità espressiva di una tensione rimasta bloccata nella fisiologia del paziente. A volte si verificano degli impatti emotivi che sono troppo pesanti e il corpo se ne fa carico (soma). Se l'emozione persiste può creare una “corazza” strutturandosi nella nostra fisiologia come una tensione nel tessuto connettivo.

L'equilibrio tra carica e scarica coinvolge il sistema nervoso e il sistema circolatorio attraverso l'equilibrio tra una fase di contrazione (carica) e una di espansione (scarica).

Se noi prepariamo la zona del copro caricandola e scaricandola possiamo avere un rilascio dei

tessuti più profondo.

Ciò che facciamo è passare attraverso tre fasi:

- Quiete
- Carica
- Scarica

E' un momento di preparazione al lavoro finalizzato al riscaldamento del tessuto e all'entrata in contatto con il corpo del paziente.

- **Quiete.** L'intenzione comunicata al paziente è quella di rimanere in contatto con la propria esperienza somatica, con il suo corpo, riportandolo al qui e ora.. → *tecnica del tregging: ondulamento rilassante*. Si possono toccare dei punti R27, VC17. In questa fase è possibile entrare in connessione con il corpo del nostro cliente. Il respiro inizia a diventare più ampio. E' una fase molto importante perchè lavorando nel tessuto connettivo si aprono rilasci molto intensi e sarà possibile riportarvi il cliente in ogni momento del trattamento.
- **Carica.** Il cliente, in posizione supina, piega le gambe e nella fase di inspirazione il bacino sale in retroversione. In questa fase è possibile "spazzolare" i meridiani verso l'alto stimolando tutta la fascia picchiettandola leggermente.
- **Scarica.** L'accento è sulla espirazione, i meridiani vengono spazzolati in senso contrario favorendo l'esplorazione di movimento e la possibilità di espressione
- **Quiete.** Si ritorna alla fase di quiete (1)

MANOVRE DI INTEGRAZIONE FASCIALE:

Ogni parte del corpo può essere utilizzata per trattare la fascia, tradizionalmente le principali sono:

- Polpastrelli
- Nocche
- Pugni e palmi
- Avambraccio
- Gomiti

Obiettivi del lavoro corporeo nell'integrazione fasciale:

- Lavorare con il contatto per ristabilire connessione con i processi corporei.
- Sviluppare un vocabolario verbale per descrivere l'esperienza corporea e chiarire il significato di movimenti, sensazioni ed altri processi non verbali
- stabilire una relazione (un dialogo), tra le parti scisse
- lavorare con le situazioni incompiute per assimilare le funzioni negate e ristabilire un nuovo adattamento creativo.

- Uso del lavoro per contattare la persona, non soltanto una tecnica per “riallineare il corpo”
- Lavoro sulla resistenza per condurre tale resistenza ad una espressione consapevole e portarla ad una azione piena di contatto con l’ambiente esterno
- L’obiettivo del contatto corporeo è quello di concentrarsi su ciò di cui la persona che viene toccata fa esperienza, piuttosto che provocare un cambiamento predeterminato.

I CARATTERIOTIPI:



SCOMPENSO ENERGETICO CARATTERIOTIPI

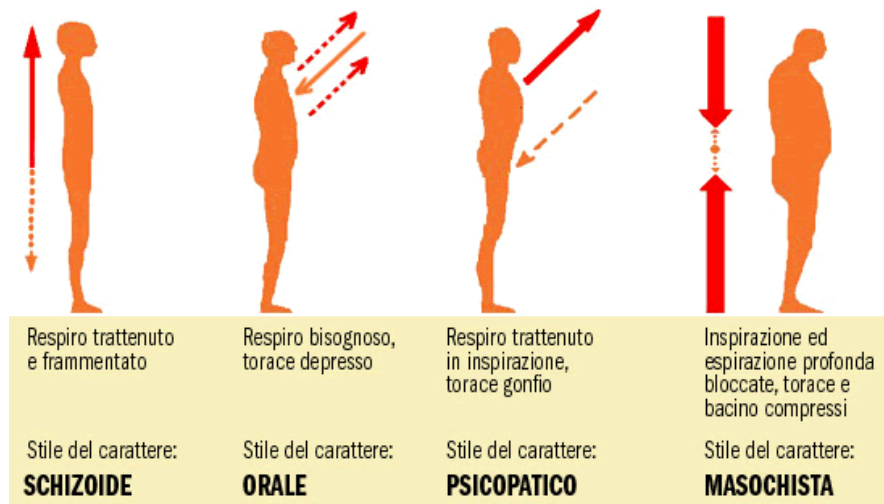


Immagine tratte da Meridiani Miofasciali di T Myers (Ed. Tecniche Nuove)

FASI ENERGETICHE

SCHIZOIDE:

Fase di equilibrio tra carica e scarica dell'energia interrotta bruscamente ed è presente un ritiro di energia verso la testa e verso l'interno, sfavorendo il flusso verso la terra, e la percezione della realtà esterna a se.

ORALE:

Energia nutriente scarsa per la carica (inspirazione e - nutrizione), che produce come reazione una scarica eccessiva per i bisogni che non vengono appagati.

PSICOPATICO:

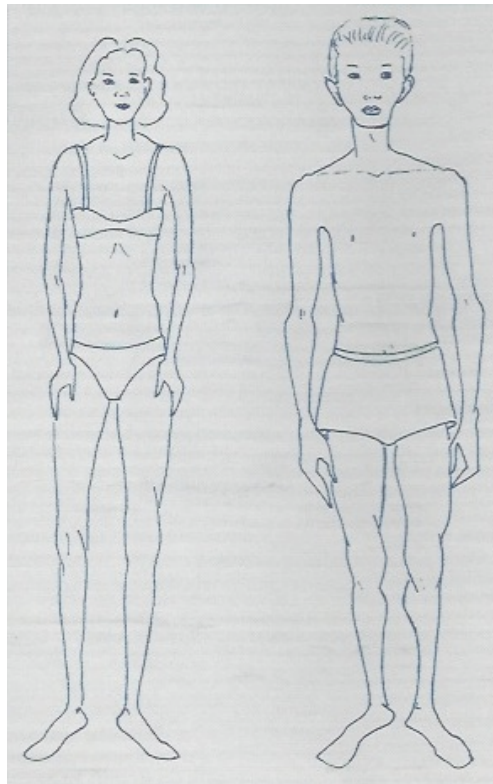
Blocco nella fase esplorativa di se e dell'ambiente (espirazione), dovuta ad aspettative eccessive dei genitori e fuorvianti nei confronti dell'effettivo desiderio di espressione (nei tempi giusti).

MASOCHISTA:

Blocco del respiro nel movimento libero di carica e scarica (respiratoria ed energetica) manipolazione del naturale funzioni del ricevere e del dare. Esasperazione del controllo sulle funzioni del corpo.

Immagini tratte da Meridiani Miofasciali di T Myers (Ed. Tecniche Nuove)

IL CARATTERE SCHIZOIDE:



| | |
|--------------------------|--------------------------------------|
| CARATTERIOTIPO | SCHIZOIDE |
| ETA' | 1/4 MESI |
| FERITA | RIFIUTO |
| DIRITTO VIOLATO | DI ESISTERE |
| MASCHERA | SI RITIRA |
| EMOZIONI REPRESSE | TERRORE |
| CONFLITTO | Esistenza ↔ Bisogno |
| TENSIONI CORPOREE | Testa, occhi, collo |
| RESPIRAZIONE | Frammentato, espirazione, trattenuto |

| CARATTERIOTIPO SCHIZOIDE | CARATTERISTICHE FISICHE |
|---------------------------------|----------------------------------|
| Rapporto con il corpo | distonico |
| Forma corporea | Magra, asciutta, tesa, contratta |
| Struttura ossea | fine |
| Colore della pelle | Chiaro pallido |
| Tipo di pelle | Fredda secca sottile |
| Temperatura della pelle | Fredda e sudata |
| Forma del viso | triangolare |
| articolazione | bloccata |

| CARATTERIOTIPO SCHIZOIDE | CARATTERISTICHE FISICHE |
|---|--------------------------------|
| Capelli | Secchi radi e fini |
| Occhi | Piccoli sfuggenti e freddi |
| Labbra | Stretti e sottili |
| Spalle | Strette e ossute |
| Seno | scarso |
| torace | Minuto e ossuto |
| bacino | Stretto e ossuto |
| Arti superiori e inferiori | Secchi e nervosi |
| Energia fisica Energia mentale | Scarsa alta |

| CARATTERIOTIPO | SCHIZOIDE |
|-------------------------------------|---|
| RESPIRAZIONE | Frammentato, espirazione, trattenuto |
| INGIUNZIONI | "Non existi" |
| POSIZIONE | IO OK - TU NO OK |
| MALATTIA | Respiratori, diarrea, aritmia, ipoglicemia, diabete, depressione, psicosi |
| CON CHI SI OCCUPA DI LUI | Indifferente, assente, diffidente, esplosivo |
| CON IL GRUPPO | Osserva, commenta, intellettualizza, si autodemolisce |
| NELLA COPPIA | Si chiude, sfida l'amore |
| STILE NEL CARATTERE POSITIVO | Individualismo, intuitivo, adattabile |

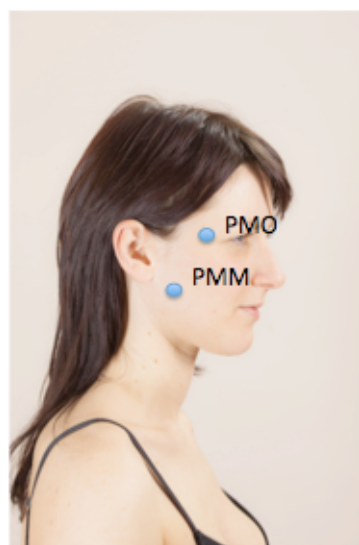
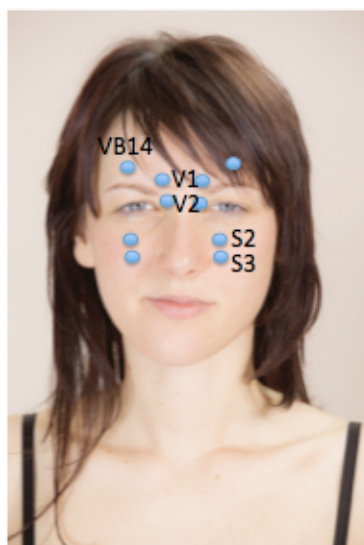
LA DESENSIBILIZZAZIONE

- non presta attenzione all'esperienza del corpo e la taglia
- crea interferenza con la respirazione: congela il funzionamento organismico, limita la capacità sensoriale e controlla i sentimenti emergenti

LAVORO DI INTEGRAZIONE FASCIALE CON IL CARATTERE SCHIZOIDE

- Il primo lavoro sulla fascia con il carattere schizoide è quello di stimolare il segmento oculare e indurre l'accumulo energetico verso il basso
- Il secondo lavoro importante è richiamare il corpo alla presenza: si lavora connettendo il petto con la pancia amplificando il contatto nella zona addominale e verso gli arti: superiori e inferiori
- Infine il lavoro sulla presenza viene concluso con la manovra del "dito reichiano": in questo modo si concentra l'attenzione e si agisce sulla frammentazione e la paura.

PUNTI UTILIZZATI NEL LAVORO CON IL CARATTERIOTIPO SCHIZOIDE:



NELL'ANALISI POSTURALE:

Quello che non dobbiamo fare:

1. Imporre una nuova postura
2. Adottare un nostro schema di intervento fisso e immutabile
3. Adottare una modalità di intervento soltanto in base al bilanciamento dei segmenti
4. Scordare la domanda del cliente e ciò che emerge di volta in volta
5. Agire troppo istintivamente o tecnicamente

Quello che dobbiamo fare:

1. Agire sulla postura perché ogni segmento del corpo diventi più funzionale e bilanciato
2. Considerare le disfunzioni posturali anche come limiti espressivi
3. Modulare l'intervento a favore di un corpo più armonico, vitale, e per favorire una maggiore propriocezione corporea
4. Agire sempre partendo da più punti di vista
5. Valutare di volta in volta la correttezza dell'intervento eseguito.