

Serate informative El Morya

# Terapie manuali posturali 1

Autore: P. Forster | Cura: D. Rüegg



## Programma serale

- Presentazione:  
**Chi siamo, cosa facciamo**
- **Sito e domini** di Medicina popolare
- Pilastri terapeutici  
**Tocco, parola, rimedio**
- **Terapie manuali**
- Terapie posturali:  
**dieci comandamenti**
- **Proprietà del tessuto umano**
- **Meccanismi fisiologici**
- **Approccio al cliente**
- **Massime per il mio lavoro**
- **Procedure terapeutiche**
- **Percezione, tocco, reazione**
- **Terapista**



Presentazione:

# Chi siamo, cosa facciamo

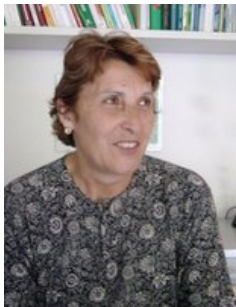


**Bianca** e io, **Peter**. siamo liberi imprenditori sanitari. In Ticino (secondo la Legge sanitaria) siamo considerati "guaritori", termine improprio, in quanto noi curiamo e la natura guarisce.



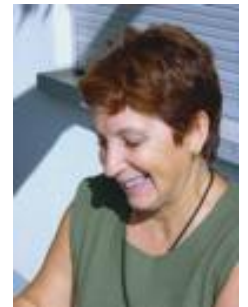
## Medicina popolare

L'attività curativa della Medicina popolare include il rendere coscienti del fatto che ci si può arrangiare da soli (e possibilmente con propri mezzi e tempo) per risolvere banalità sanitarie quotidiane, senza dover ricorrere a specialisti laureati.



## Squadra di Galenica

Questo è parte integrante delle nostre cure e Bianca ha creato con la Squadra di Galenica e sotto la guida di **Caterina** Scudo e **Vienna** Palanza le necessarie strutture per poterlo imparare.

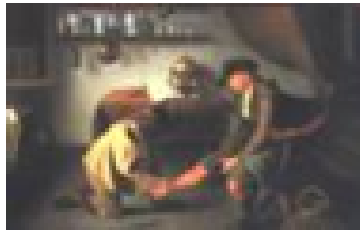


## Gruppo di Lavoro corporeo

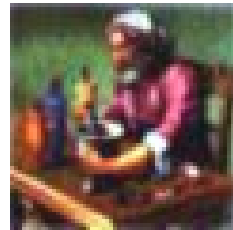
Inoltre si è costituito sotto la guida dei nostri colleghi **Luigina** Janner e **Sabrina** Bettosini un Gruppo di lavoro corporeo: terapeuti manuali che si scambiano le loro esperienze e organizzano delle tutorie nello spirito della Medicina popolare.



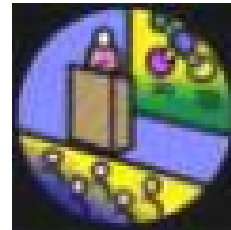
# Sito e domini di *Medicina popolare*



[Medicina popolare](#)



[Squadra galenica](#)



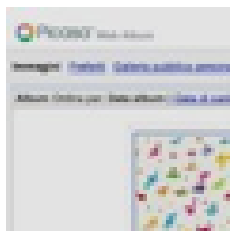
[Enciclopedia](#)



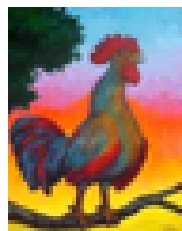
[Lavoro corporeo](#)



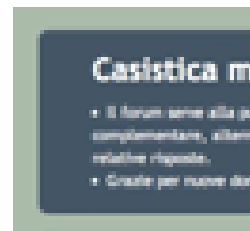
[Terapisti complementari](#)



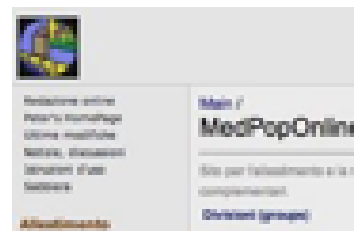
[Immagini](#)



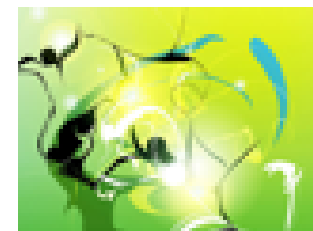
[Novità](#)



[Casistica](#)



[Redazione](#)



[Abstracts](#)



[Attività](#)

[\*\*www.pforster.ch\*\*](http://www.pforster.ch)

# Tocco, parola, rimedio

**Terapia** dal greco θεραπεία (therapeía): cura, guarigione. Essa si occupa del trattamento di malattie e ferite, dei metodi usati per la loro guarigione e per alienarne i sintomi. Le terapie sono misure aventi lo scopo di:

- riportare uno stato patologico a uno stato sano
- rendere sopportabile la manifestazione di sintomi disagiati.

Concretamente, il significato di terapia, dipende quindi dalle definizioni di salute, patologia e dagli strumenti diagnostici a disposizione per distinguerle tra di loro. Queste definizioni non sono per niente chiare.

Ippocrate citava come strumenti terapeutici del medico:

**il tocco - il rimedio - la parola.**

IL TATTO



Nella **medicina moderna** dei Stati industrializzati le funzioni mediche sono molto diversificate e specializzate:

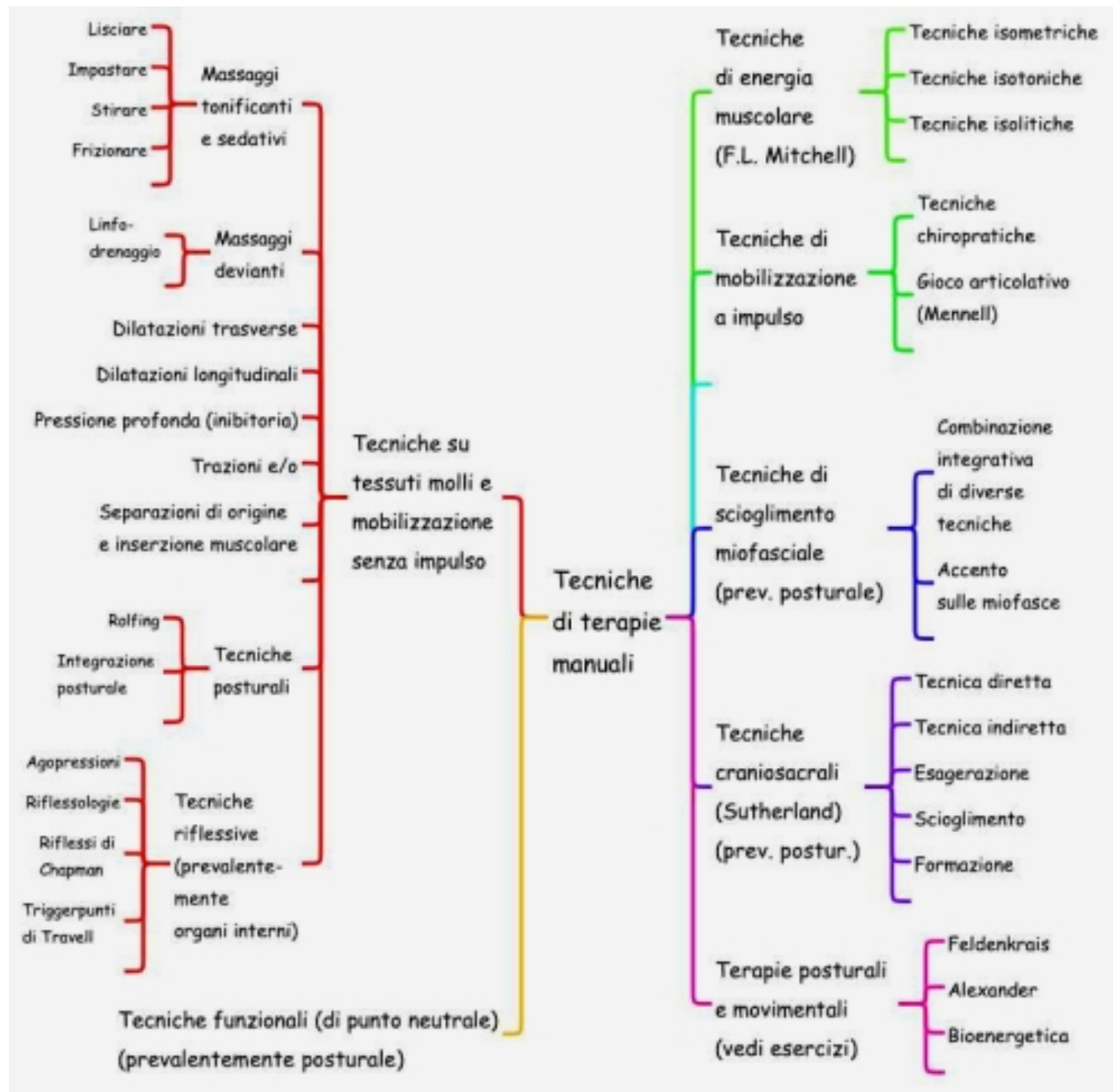
- **Tocco:** è affidato alle discipline chirurgiche e in modo marginale a professioni paramediche come al fisioterapista
- **Rimedio:** (farmaco, medicamento) è affidato allo sviluppo e la produzione industriale, prescritto dai medici e venduto dai farmacisti
- **Parola:** è affidato al psichiatra, al psicologo e al psicoterapista paramedico e in minore misure al discorso medico

# Terapie manuali

Le approvate tecniche mediche sono prevalentemente:

- **Fisiatria**
- **Fisioterapia**
- Ergoterapia

Inoltre esistono innumerevoli tecniche complementari, alternative, ...

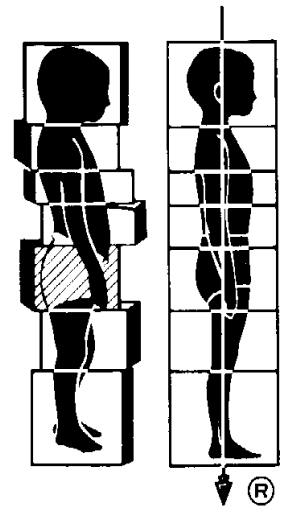




# Terapie posturali

## dieci comandamenti

- **Sollevarre** il tessuto dall'osso, mai premere o spingere ma prendere nelle mani il tessuto. Usare l'avambraccio per seguire gli allineamenti a vite.
- **contro** le forze della **gravità**, esempio: le gambe via dal bacino, le braccia contro le spalle
- nel **ritmo** del respiro. o in un altro ritmo o multiplo di ritmo prevedibile dal corpo
- Almeno una **giuntura** tra le due **mani**, anche un muscolo va almeno sopra una giuntura
- seguendo **l'avvitamento** del tessuto; non ci sono delle linee dritte sul corpo
- con le **pieghe** mai contro di loro. il corpo esegue un autoregolazione contro le forze esterne
- **Lentissimo**, fermo per almeno tre respiri tra uno spostamento di una mano di pochi millimetri alla volta
- con minima **forza**, ripartire la forza su superfici o lineamenti (non punti). Esercitare forza sui tendini tramite tocco perpendicolare
- dando **spazio** in ispirazione, già che osa prenderselo
- **sostenendo** in espirazione già che osa di lasciarsi andare



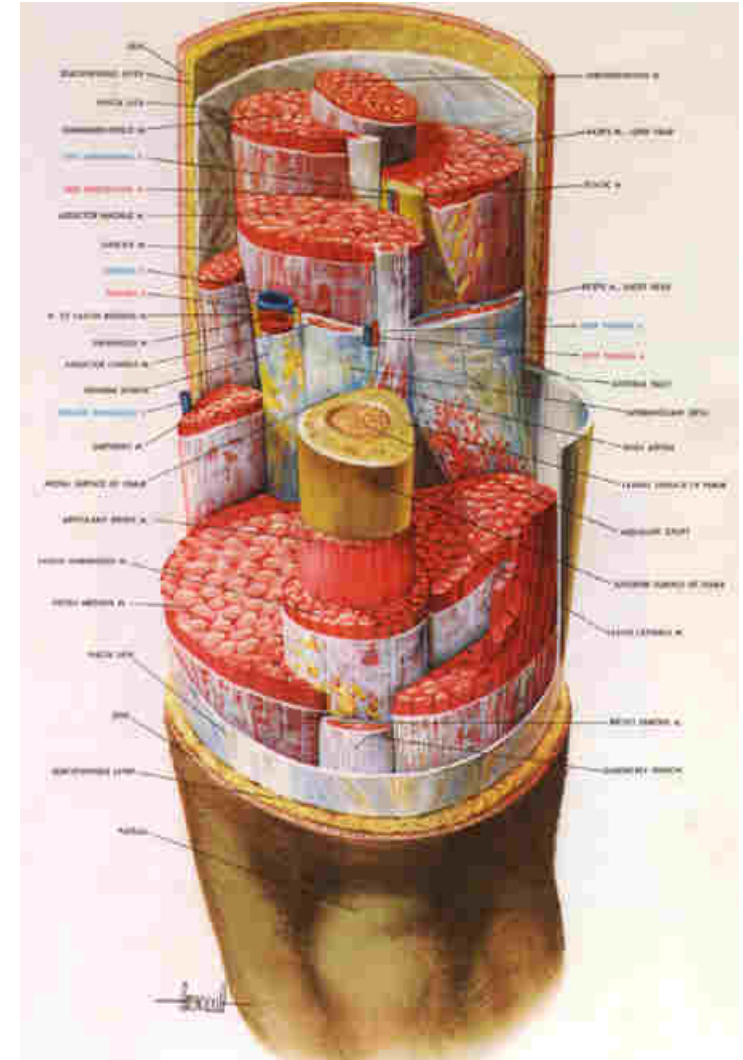
# Terapie posturali: fondamenti

## Proprietà del tessuto umano

Il tessuto organico umano nel suo insieme ha delle proprietà "reattive" diverse dagli altri materiali (come metallo, legno, vetro, gomma, stoffa, pietra, piante):

- \* **reagisce attivamente** ai miei stimoli: per raggiungere un determinato obiettivo terapeutico, devo scegliere lo stimolo prevedendo che la reazione vada in direzione dell'obiettivo
- \* **reagisce** in modo **differenziato** a diversi stimoli:
  - o si **arrende** all'affaticamento,
  - o **sfugge** al dolore,
  - o **gradisce** freschezza in parti scottanti e calore in parti fredde,
  - o si **impanica** nella costrizione,
  - o si **difende** contro l'invasione,
  - o **risponde** con originalità a delle proposte giocose...
- \* Gran parte degli stimoli sono percepiti dall'organismo a livello **inconscio**: usandoli maggiormente riesco ad attivare prevalentemente meccanismi fisiologici (riflessi, vegetativi, propriocettivi...) disinserendo in parte portamenti "culturali" che causano spesso contrasti e disturbi a quelli fisiologici.
- \* **Reazioni fisiologiche** ad uno stimolo provocano **emozioni** e viceversa.

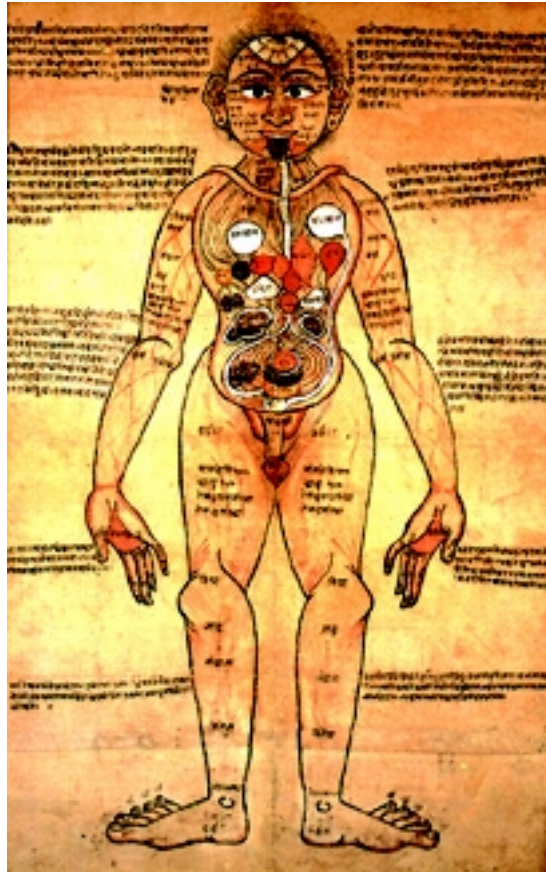
Devo percepire, osservare e usare queste condizioni (variabili in topografia, tempo e individuo) per il lavoro.



## Terapie posturali

# Meccanismi fisiologici

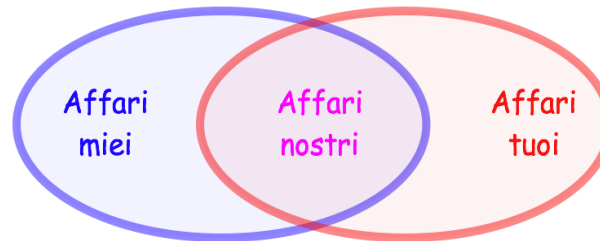
- **Espirando**, la muscolatura perde di tono: dal momento che osa lasciarsi andare, devo sostenerla.
- **Inspirando**, la muscolatura guadagna di tono e si espande; devo lasciarla spazio.
- Lavorando contro le solite forze della **gravità** posso dare al cervello un senso di leggerezza.
- Usando dei **riflessi** innati del corpo, faccio lavorare l'organismo del cliente e meno me stesso.
- Tenendo una **giuntura** che è tesa, dopo un pò di tempo la muscolatura si rilassa e toglie pressione dalla giuntura. (Moshe Feldenkrais)



- Lavorando con le **due mani** a distanza di almeno "una giuntura" si riorienta la giuntura stessa (Ida Rolf)
- Lavorando in zone di epimisiolo superficiale riesco:
  - ★ ad azionare **tessuti profondi**
  - ★ a liberare tratti **vascolari** e **nervosi** (Elisabeth Dicke)
- Ogni  **tocco** stimola dei ricettori di tatto, pressione e stiramento (dolore, temperatura, prurito, solletico, pressione, vibrazione, tensione, lunghezza...) che posso usare per provocare reazioni del corpo.



# Approccio al cliente



**Chiarire** la relazione terapeutica  
ripartito in affari miei, affari tuoi e affari nostri.



Non rispondere a delle **domande** non poste.



**Mai giudicare** secondo concetti di giusto o sbagliato,  
a richiesta al massimo secondo concetti di utile o futile, dilettevole o frustrante.



A richiesta c'è da **spiegare** tutto  
che è scientificamente noto e da dichiarare la propria ignoranza dove non si sa.



La **diagnosi** è mia !  
comunico a richiesta quanto è terapeuticamente utile.

# Massime per il mio lavoro



Qualsiasi tecnica o metodo io decida di usare, rispetto le seguenti massime:

- ◆ anche se del cliente talvolta ho poca stima, mi approccio al suo organismo con il massimo **rispetto**: ciascuna delle sue miliardi di cellule è più intelligente di me
- ◆ l'organismo non sa cosa è "giusto" (criterio morale) o "utile" (criterio cognitivo) ma solo cosa è **dilettevole, comodo, piacevole ...**

Il tessuto in un determinato posto ha un buon motivo di essere com'è. Per dargli un motivo di cambiare struttura o atteggiamento posso:

- ◆ **sedurlo** se non riesco: **convincerlo**
- ◆ se non riesco ancora: ingannarlo, stancarlo, obbligarlo con la forza e con il dolore. Sono modi di barbari e dispettosi.

Nel contesto dell'organismo complessivo, è il corpo del cliente a decidere quale altra **struttura** o atteggiamento vuol prendere. Io sono troppo ignorante per poter proporre una "soluzione più comoda".

- ◆ l'organismo del cliente reagisce al mio tocco: devo **sentire** come e **adattare** il tocco alla reazione
- ◆ anche il mio organismo reagisce: non devo confondere i due

Il tocco è pelle mia su pelle sua; i due organismi si comportano come **due animali** che giocano o litigano.

- ◆ tocca me giocare la **sua partita** e recitare meglio la mia parte
- ◆ il suo organismo gradisce un ritmo "prevedibile" perché **rassicurante**
- ◆ se il suo tessuto si arrabbia, si annoia o si stanca, non collabora più ed è meglio terminare la partita.

# Procedure terapeutiche

- ci sono metodi generalizzati, pressoché "**ritualizzati**" che, indipendentemente della "patologia" e dalla "costituzione" del cliente, applicano una determinata sequenza di trattamenti con determinate manipolazioni generalizzate, basandosi sulla convinzione che equilibrando complessivamente tutto l'organismo "si mette a posto" automaticamente anche la parte che ha problemi.
- altri metodi si basano su criteri **costituzionali / posturali** caratteristici del cliente e tentano di "correggere" le "debolezze" di quest'ultimi, al fine di far sparire così anche le disfunzioni e di conseguenza i sintomi.
- altri metodi sono strettamente orientati sulla disfunzione con esatte **indicazioni sintomatiche** e si basano su procedure manipolative in funzione di una determinata patologia (p.e. "punti riflessiologici in caso di periartrite omeroscapolare" ...). Partono dall'idea che "risolvendo" la disfunzione cruciale si metterà a posto anche la postura e la costituzione
- ci sono anche metodi che danno indicazioni sia **generalizzate**, sia **costituzionali** sia **sintomatiche** con regole di applicazione per tutte e tre.

La procedura terapeutica varia tantissimo secondo il metodo usato dal terapeuta

**Personalmente** faccio capo a:

- ◆ una fase **preliminare**, nella quale tento di conoscere la situazione attuale, di equilibrare e mettere a proprio agio il corpo del cliente e di stabilire un rapporto con il suo organismo all'infuori della sua responsabilità.
- ◆ una fase **specificata** dove mi rivolgo al massimo disagio attuale o proseguo il lavoro precedente.
- ◆ una fase **integrativa** dove tento di coinvolgere la fase specifica nel contesto dell'organismo completo.
- ◆ una fase **conclusiva** che serve a restituire al cliente la responsabilità operativa del suo corpo.

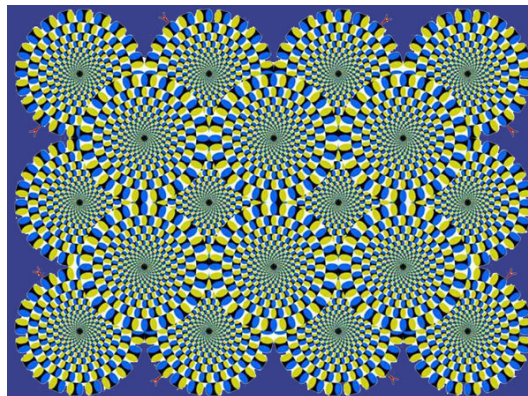
Durante le singole fasi tento di lavorare in completa dipendenza dalle azioni e reazioni dell'organismo del cliente applicando i miei strumenti operativi in base alle problematiche del momento.

# Percezione, tocco, reazione

C'è una dinamica ricchissima tra il tocco del terapeuta, la reazione del tessuto toccato e la percezione della reazione da parte del terapeuta. Il mio personale lavoro corporeo si basa maggiormente su questa dinamica.

## Reazione del cliente al tocco

Ho dei clienti che sono estremamente **sensibili** al tocco con reazioni tessutali locali. Ad alcuni anche senza il tocco, la sola vicinanza di una persona "estranea" fa scattare dei meccanismi che possono manifestarsi come espressioni emotive, come nei casi di sintomi neurovegetativi immediati o ritardati.



In altri clienti devo ricorrere a tutti gli strumenti dell'arte per provocare anche **minime reazioni** tessutali.



Già questi esempi dimostrano due compiti del **terapista**:

- come e cosa **percepisce** della reazione tessutale (locale) e dell'organismo (in toto) del cliente e
- come **adatta** il suo tocco alla reazione.

Guardando il **cliente** si nota che lavorando in maniera sufficientemente delicata:

- ◆ i sistemi di autoregolazione **neurovegetativi** e **riflessivi** percepiscono evidentemente il tocco in modo molto differenziato (perché rispondono) mentre
- ◆ alla parte **cosciente, gestionale, cognitiva** del cliente non arriva niente di questi impulsi riflessivi; al massimo un paio di sensazioni come caldo, fresco, pesante, leggero, scarica, carica, tensione, distensione, liberazione, oppressione, irrequietezza, calma, dolore, benessere, sonnolenza, ecc.



# Terapie posturali: Percezione, tocco, reazione

## Terapista

### Il terapeuta

- **sente** stati, movimenti e cambiamenti locali di temperatura, consistenza, tono, umidità, struttura dermica, ...
- e ha **impressioni** di reazioni locali del tessuto come se fosse spaventato, terrorizzato, fiducioso, impaurito, generoso, ripulsivo, scioccato, incavolato, renitente, conciliante, voluttuoso, aggressivo, regressivo, tremolante, vivace, mortificato ...

Ne risulta che il tocco (e la relativa reazione) viene percepito diversamente da chi tocca e da chi è toccato:

- chi **tocca** percepisce cambiamenti riconoscibili al tatto e impressioni di modi reattivi che appartengono al suo repertorio di esperienza, invece
- chi è **toccato** non percepisce la reazione neurovegetativa e dei propriocettori, ma in compenso una "somma di sensazioni" elaborata in funzione alle sue "esperienze di tessuto locale".

La reazione al tocco è complessa, reale e unica. È percepibile sia dal terapeuta che dal cliente solo in modo frammentario e diverso l'uno dall'altro. Viene interpretata e usata dai due secondo criteri ben diversi. La dinamica del lavoro corporeo si evolve in questo contrasto dove la reazione reale è perno e nesso tra terapeuta e organismo del cliente.

