

Salute è

aa.m. terra
nuova

Trimestrale di medicina naturale n° 14 - dicembre 2004



CORPO-MENTE
Mente e guarigione

RICERCA INTERIORE
Caroline Myss:
l'autoconoscenza come cura

ALTRA MEDICINA
Ascorbato di potassio:
passi avanti nella ricerca

NUOVA PSICOLOGIA
Società multietnica:
oltre i luoghi comuni

Nei piedi, il riflesso dell'uomo

di Luisa Valeria Sapia

de e lo giriamo, riconosceremo l'immagine di una persona seduta. Con la testa, la curva cifotica, lordotica, il bacino, il petto e l'addome evidenti - chiarisce Alfredo Esposito Baldassarre, direttore dello Zu Center di Milano - In sintesi, la riflessologia è la proiezione completa ed ancestrale di tutto il corpo solo su una parte di esso».

Una pratica antica e moderna

Le origini della riflessologia si perdono nei tempi più antichi, basti pensare alle pratiche cinesi ed indiane di massaggio del piede ed, andando ancora più indietro, alla civiltà Egizia, che pare utilizzasse tecniche analoghe già migliaia di anni fa. «In realtà la riflessologia è una pratica di derivazione umana, universale ed istintiva» spiega Raffaele Cutor, presidente della Federazione Italiana Reflessologia Plantare. «Basti pensare all'istinto di toccarsi i piedi per cercare sollievo, oppure ai bambini, che già dentro l'utero, cercano i propri piedi o li spingono contro la parete uterina, come a volere stimolare ed esplorare queste zone ricche di stimoli forti». Non è possibile ricostruire una «storia della riflessologia», anche perché sono quasi inesistenti testi antichi che ne codifichino le basi. In realtà, in occidente la riflessologia deve la sua comparsa o ricomparsa al lavoro svolto da William H. Fitzgerald, medico otorinolaringoiatra americano, che all'inizio del secolo cominciò a sperimentare quella che poi chiamerà terapia zonale, applicando pressioni su varie parti delle mani, per alleviare il dolore nei suoi pazienti ed addirittura praticare piccoli interventi senza anestesia farmacologica. Il mondo medico non fu all'epoca molto interessato da queste scoperte, ad eccezione del Dott. Joe Shelby Riley e soprattutto della sua collaboratrice Eunice Ingham, la quale, nei primi anni '30, cominciò a sviluppare una sua teoria sulla riflessologia del piede. Grazie alle sue osservazioni, la Ingham arrivò a tracciare una mappa circostanziata delle zone del piede in rapporto con gli organi del corpo. Così, diventava possibile e sensato osservare le zone di tensione o congestione del piede e ricavarne informazioni sullo stato di salute dell'organo corrispondente, ed allo stesso tempo, agire, attraverso la pressione, su queste stesse aree, per ripristinare l'e-



Come leggere nel piede i messaggi del corpo.

Un modo meraviglioso per «leggere» i messaggi che il corpo umano porta su di sé, è diventare consapevoli delle corrispondenze e relazioni esistenti fra tutte le sue parti. La riflessologia propone di osservare e comprendere lo stato di salute di un organismo attraverso le sue estremità, soprattutto i piedi, ma anche le mani, partendo dall'idea che esse «racchiudono» una proiezione chiara e precisa di tutto il nostro corpo e del suo vissuto.

«Il principio base delle tecniche riflessologiche - spiega Marco Lo Russo,

direttore dell'Istituto di Riflessologia di Firenze - è legato alla strutturazione stessa del corpo e consiste nella corrispondenza fra interno ed esterno. Questo legame ci autorizza ad effettuare interventi in periferia che abbiano un effetto sul sistema intero, e ci permette di utilizzare una serie di luoghi di osservazione e di azione distali, quali i piedi, le mani, ma anche le orecchie (come nell'auricoloterapia) e gli occhi (come nell'iridologia)». In altre parole, il macrocosmo si legge nel microcosmo, e viceversa. «Se guardiamo un disegno stilizzato di un pie-

quilibrio compromesso. Grazie a vari allievi della Ingham, in particolare Bayly in Inghilterra e Marquardt in Germania, la riflessologia si è potuta diffondere in tutta Europa ed arrivare anche in Italia, dove oggi è ampiamente praticata ed insegnata.

Il linguaggio del piede

Ma perché è proprio il piede ad essere oggetto di tante attenzioni da parte dei riflessologi? Innanzitutto perché il piede è un vero e proprio organo sensorio, tanto ricco di terminazioni nervose, quanto trascurato o addirittura dimenticato nella nostra vita di tutti i giorni. «Recuperare gli stimoli che passano dal piede - sottolinea Cutor - è importantissimo per tutti noi, ormai abituati alle scarpe ed ai terreni lisci ed uniformi, ed inoltre dà degli ottimi risultati a livello dei trattamenti di varie condizioni di squilibrio».

Come se non bastasse, il piede racconta proprio tutto di noi, «basta osservare come l'atteggiamento posturale si rifletta sul piede e ci dia informazioni sulla condizione interna - chiarisce Esposito Baldassarre. - Ad esempio una disfunzione di un organo, può portare ad una contrazione del muscolo ad esso adiacente; ciò modificherà la posizione del bacino ed il peso corporeo verrà scaricato sul piede in maniera non uniforme. Le aree di sovraccarico o tensione che emergono nel piede saranno quelle corrispondenti all'organo implicato». Ed infatti i punti riflessi sono quelle zone che con la loro conformazione e le loro anomalie ci parlano di disfunzioni del distretto corrispondente, e allo stesso tempo sono i punti dove una pressione ha un effetto antalgico e riequilibrante sull'organo in questione.

Bisogna notare che le corrispondenze fra gli organi del corpo e le zone o punti riflessi sono molto precise e infatti, chiarisce Dalia Piazza, insegnante del Centro Italiano Riflessologia Fitzgerald, «gli organi di destra sono proiettati nei piedi a destra, quelli di sinistra a sinistra, e lo stesso discorso vale per la localizzazione in alto o in basso. Inoltre, anche le dimensioni stesse delle zone riflesse rispecchiano, in scala, quelle degli organi corrispondenti». Per non perdersi in questa geografia esistono numerose mappe riflessologiche che, ovviamente, non sono delle semplici fotografie da applicare al pie-

SIMULATORE dell'Alba



>>> Sincronizzate il vostro Orologio Biologico fin dal risveglio ...

• **Catalogo gratuito**
Benvenuti i rivenditori

- ristabilire il ritmo sonno/veglia !
- più energie al risveglio !
- per un risveglio dolce !
- ideale per i bambini !



Centro Italiano di Terapia della Luce

Via A. Loria 39 - 00191 Roma

Tel./Fax 06 3337244 - luce-terapia@tiscali.it

www.luminotherapy.com

SONO APERTE LE ISCRIZIONI !

Scuola di

Alimentazione Naturale Bio Vegetariana

Metodo Ecologia dell'Organismo®

Una scuola completa e all'avanguardia nel campo della consapevolezza alimentare per apprendere un valido e collaudato sistema di nutrizione vegetariana e vegana.

Gli insegnamenti teorici e pratici si svilupperanno in tre moduli:

- 1° **"Migliora il tuo rapporto col cibo"** Per scoprire come schemi mentali complessi condizionano le scelte e le abitudini alimentari
- 2° **"Alimentazione Naturale Bio-Vegetariana"** I segreti della nutrizione sana e scientificamente bilanciata
- 3° **"Corso pratico di cucina naturale Bio-Vegana"** Per imparare a cucinare piatti deliziosi alla vista e al palato

Date: 1° Modulo 5-5-13 Febbraio, 2° Modulo 5-6-13 Marzo, 3° Modulo 2-3-10 Aprile 2005

Direttore: Dott. Michele Riefoli, Fondatore del Metodo Ecologia dell'Organismo®, membro della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana.

RICHIEDI GRATUITAMENTE IL PROGRAMMA COMPLETO

COSCIENZA E SALUTE

Associazione di Promozione Sociale

Via Desenzano 8 - 20146 MILANO (MI) - MM Linea 1 Gambara

Tel. 02-48712963 Fax 178 228 1039 (senza prefisso) - e-mail : info@coscienzasalute.it

www.coscienzasalute.it



Istituto
LA FENICE

Laboratorio B. Hellinger

Alle Radici dell'Essere Umano

Seminari di Costellazioni Familiari

Sab 11 e Dom 12 Dicembre 2004 Gubbio

Sab 18 e Dom 19 Dicembre 2004 La Spezia

Sab 5 e Dom 6 Febbraio 2005 La Spezia

Sab 26 e Dom 27 Febbraio 2005 Parma

Sab 12 e Dom 13 Marzo 2005 Roma

Sessioni di

Counseling

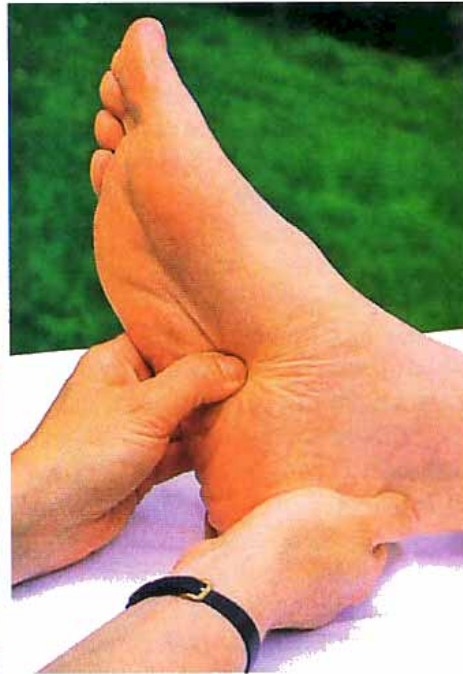
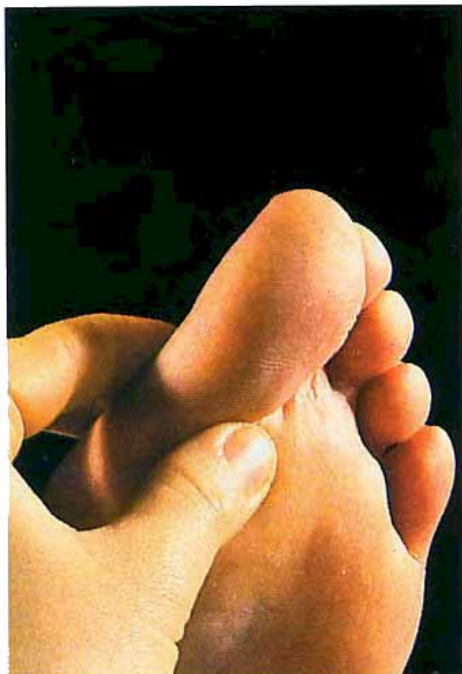
Firenze

La Spezia

Milano

Per informazioni: **Istituto La Fenice**

tel 339.6049344 www.istitutofenice.it ninad@libero.it



de ed utilizzare meccanicamente, ma piuttosto delle «guide» per occuparsi della persona e non soltanto del suo sintomo. «Le mappe hanno senso solo se osservate in maniera tridimensionale – afferma Esposito Baldassarre – poiché il mio tocco può avere varie forme di profondità e di ascolto. Le mani del riflessologo diventano recettori sensibilissimi per fare entrare più informazioni possibili». Infatti i nostri piedi non raccontano solo della condizione organica, ma anche dell'aspetto mentale, psicologico ed energetico, ovvero dello stato di salute generale dell'intero «corpo-mente». «Il trattamento attraverso la riflessologia porta ad un riequilibrio globale del sistema», sintetizza Lo Russo. Riducendo la tensione e lo stress, le capacità di autoguarigione dell'organismo vengono riattivate e sostenute, indirizzandole verso il recupero di una condizione di omeostasi.

Diventare riflessologi

Il bagaglio culturale del riflessologo dipende in gran parte dal tipo di approccio culturale e filosofico della scuola che si è scelta. Le scuole che si rifanno al lavoro svolto da Fitzgerald ed Ingham propongono un approccio razionale e scientifico, che prende in prestito elementi culturali e terminologia medica. D'altra parte, vi sono istituti che propongono lo studio del massaggio energetico cinese «on zon su», riscoperto grazie al lavoro del medico Ming Wong C.Y., che ha studiato e recuperato tavole antichissime. A metà strada fra queste due real-

SCUOLE DI RIFLESSOLOGIA IN ITALIA

ACUPRESSURE (On Zon Su School) EUROPEAN SCHOOL

Via Gaggiano, 24 – Arcola (La Spezia)
tel 0187 955456

<http://www.riflessologiaplantare.org>

(altre sedi a: La Spezia,
Brescia, Verona, Roma)

ASSOCIAZIONE EFOA UNIVERSITY

tel 055 561276 – info@efoatoscana

CASSIOPEA

Via Mantovana, 52 – Verona
tel 045 8622260

fax 045 8648980 – 70931187

CENTRO INTERNAZIONALE LAVORI UMANO SOCIALI (CILUS)

Via San Vito, 6
San Vito di Narni (Tr)
tel 0744 749261; 347 3315250
fax 0744 749261

www.heal-school.org/moduli.php
ayurveda@email.it

CENTRO ITALIANO RIFLESSOLOGIA FITZGERALD

Via Bronzino, 11 – Milano
tel 02 29406827

www.cirfriflessologia.com

CIRCOLO OLIS

Via Belvedere, 64 – Verona
tel 045 529201 – 349 7423153
www.imn-italia.com info@imn-italia.it

FEDERAZIONE ITALIANA RIFLESSOLOGIA DEL PIEDE

Via Manzoni, 29
Brignano Gera d'Adda (BG)
tel 0363 350135
www.firp.it (altre sedi a: Milano,
Torino, Bergamo, Pordenone)

I.M.E. ISTITUTO DI MEDICINA EMPIRICA

Via Lecce, 15
Arnesano di Lecce (Le)
tel 0832 326878
fax 0832 324201

ISTITUTO DI MEDICINA NATURALE di Urbino – SCUOLA ITALIANA DI NATUROPATIA

Via Dini Giannetto, 13
Urbino (PU)
tel 0722 351420 – 0722 350590
0722 328175

ISTITUTO DI MEDICINA NATURALE L.U.M.E.N.

Via Polignano 5
San Pietro in Cerro (Pc)
tel 0523 838172
fax 0523 838700
info@naturopatia.org

ISTITUTO DI RIFLESSOLOGIA

Via dell'Olivuzzo, 35 – Firenze
tel 055 701292

SCUOLA DI MEDICINA NATURALE «MIHR»

Via Carlo Alberto, 22 – Monza (Mi)
tel 039 322823

UNIVERSITÀ POPOLARE DEL VERBANO

Via Alpi Giulie, 2/B – Verbania
tel 0323 407459
fax 0323 517146
univerbano@virgilio.it

ZU CENTER

Piazza Duca d'Aosta, 10 – Milano
tel 02 66981911
www.reflessologia.it

tà, ogni scuola propone il proprio approccio, ricollegandosi in misura maggiore o minore agli sviluppi occidentali di questa tecnica, oppure invocando basi culturali più vicine alle tematiche orientali. Anche se in Europa, quando si parla di riflessologia, si pensa innanzi tutto alle teorie sviluppate da Fitzgerald e Ingham, «la riflessologia è comunque vicina alle tematiche orientali - sostiene Lo Russo - per il semplice fatto che, culturalmente, in occidente gli approcci corporei sono in genere banditi dalle pratiche mediche».

Chi vuole formarsi come riflessologo in Italia, si trova davanti un ampio ventaglio di possibilità. Sono molte le scuole che offrono corsi o seminari, e quasi tutte le scuole di Naturopatia prevedono la riflessologia fra i temi trattati. Contemporaneamente, le scuole che si dedicano solo all'insegnamento di questa tecnica non sono molto numerose. Per il momento, dato che non esiste una normativa in merito, l'offerta in termini di impegno didattico ed argomenti di studio è molto varia e differenziata. La tipologia dei corsi offerti dalle scuole che si occupano esclusivamente di riflessologia è quella di cicli di seminari, per un totale variabile fra le 60 e le 200 ore, oppure di un vero e proprio iter triennale o quadriennale, per un totale di 400 - 600 ore. Vista la situazione attuale, ha forse senso cercare di andare al di là del «monte ore» proposto e chiedersi quali sono gli argomenti trattati nei corsi, l'esperienza e l'affidabilità degli insegnanti e gli interessi personali dell'«aspirante riflessologo».

L'apprendimento delle tecniche, lo sviluppo di una manualità adeguata e quindi la pratica sono di importanza

fondamentale, visto che saranno soprattutto le mani di un buon riflessologo ad andare a osservare e leggere il linguaggio dei piedi. Inoltre, l'anatomia e la fisiologia occidentale sono incluse in maniera più o meno approfondita in tutti i corsi di riflessologia. Vi sono scuole che utilizzano tale base culturale come riferimento continuo ed irrinunciabile, ed altre che sostengono innanzi tutto lo sviluppo, nello studente, di un nuovo approccio alla persona nella sua integrità e, sottolinea Lo Russo, «la formazione di una vera e propria concezione riflessa, attraverso una conoscenza biologica e non patologica del corpo, per arrivare ad osservarlo in maniera direi filosofica più che analitica». C'è poi chi propone splendide pratiche bendate ai propri allievi, per allenare l'occhio nascosto nella mano ad osservare tutti i dettagli della morfologia, consistenza, geografia del piede. La Medicina Tradizionale Cinese è inclusa nei curricula solo da quelle scuole che cercano un incontro o un confronto fra l'approccio più scientifico e quello orientale, fermo restando che comunque la riflessologia è una tecnica minore, a differenza di agopuntura ed erboristeria. Insomma, l'offerta è ampia e vale forse la pena che l'aspirante riflessologo trovi la scuola che propone un approccio più consono ai propri interessi.

La bellezza della tecnica riflessologica resta comunque nella sua semplicità e profondità al tempo stesso: la mano, strumento primordiale di cura e benessere che va ad agire ed interagire con il piede, la base che ci sostiene ogni giorno nel nostro andare nel mondo, e che racconta di noi, alle mani esperte di chi sa leggerne i messaggi. ■



Scuola di Riflessologia Plantare ON ZON SU

Corsi a livello professionale
per operatore di massaggio
zonale tradizionale cinese del
piede

**Metodo Taoista
ON ZON SU**
del m° dott. Ming Wong C.Y.

*Corsi annuali, biennali,
triennali*

*sedi: Brescia, Verona, La Spezia
Roma*

Acupressure European School

Via Gaggiano, 24 - 19021 Arcola (Sp)

tel 0187 955456 - 347 5826327

info@onzonsu.com

<http://www.riflessologiaplantare.org>

Maggiori informazioni a pag. 45

Circolo OLIS

Organizza a Verona corsi di:

- Riflessologia Plantare
metodo *On Zon Su*
- Craniosacrale
- Linfodrenaggio Vodder
- Qi Gong

Trattamenti individuali
tel 045 529201 - 349 7423153
segreteria@circoloolis.com
www.circoloolis.com



**METODO
BARTENIEFF**

- LEZIONI INDIVIDUALI E DI GRUPPO
- EQUILIBRIO, FORZA, ELASTICITA'
- CORDINAZIONE E ARMONIA
- INTEGRAZIONE DINAMICA DI SCHEMI CORPOREI EFFICIENTI

LORELLA RAPISARDA
Cell. 3339839476 email: lorella_rapisarda@hotmail.com
www.sensitivedance.com

DIVENTA ANCHE TU OPERATORE RADIONICO !!!

La **radionica** è una straordinaria terapia che utilizza strumenti specifici e simboli per analizzare e trattare a distanza persone, animali e piante.

La **Società Italiana di Radionica** promuove la ricerca, pubblica il *Giornale di Radionica* e forma operatori attraverso la **Scuola di Radionica**.
Corsi a Roma, Bologna, Venezia, Torino.



**SOCIETA' ITALIANA
DI RADIONICA**

via R. R. Pereira 118

00136 Roma tel 0635491696

www.radionica.it - info@radionica.it

BIODANZA®

Sistema Rolando Toro

con CLAUDIA CARDELLI

Corsi settimanali a FIRENZE e MONTECATINI T.
Stage mensili in TOSCANA e CALABRIA

STAGE DI CAPODANNO

**"IL CIRCOLO VIRTUOSO:
creare e riconoscere una relazione sana"**
dal 31/12/2004 al 2/01/2005 a Palaia (PI)

Coordinamento prossima apertura
Scuola di Biodanza della CALABRIA

INFO: 0572 953479 - 335 5401493

www.claudiabiodanza.com

Libera Università Europea dell'A.E.ME.TRA.

L'A.E.ME.TRA vanta un alto numero di riconoscimenti da parte di Enti Pubblici ed è registrata presso il Ministero per la Salute come Ente Organizzatore di Eventi Formativi nell'ambito dell'Educazione Continua in Medicina (E.C.M.). Dal 1997 effettua corsi di aggiornamento e formazione, relativi alle Medicine non Convenzionali, per insegnanti delle scuole di ogni ordine e grado. Ha un corpo docenti altamente qualificato con 25 laureati in medicina; un Collegio Docenti composto da 42 membri; un Comitato Scientifico Internazionale composto da

56 uomini di scienza; un proprio Orto botanico ed un'Oasi naturalistica per una didattica a contatto diretto con la natura e per la conoscenza delle piante medicinali dal vivo. All'estero A.E.ME.TRA. è presente con referenti didattici in Europa, Asia, Australia, Africa, America. Si impegna politicamente per il riconoscimento delle nuove professioni nell'ambito salustico, pedagogico-sociale ed ecologico. Sedi regionali in: Piemonte, Liguria, Friuli, Lazio, Campania e Sicilia

A.E.ME.TRA. Associazione Europea di Medicine Tradizionali,
Via Principessa Clotilde 77 - 10144 Torino
Tel/fax 011 4375669 info@aemetra-valeriosanfo.it
www.aemetra-valeriosanfo.it



SCUOLA DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE ON ZON SU

Corsi professionali di massaggio zonale tradizionale cinese del piede, secondo il metodo Taoista ON ZON SU del M° dott. Ming Wong C.Y.

I corsi hanno luogo a Brescia, Verona e La Spezia con cadenza annuale, biennale e triennale. Il modulo annuale ha una durata di 7/8 fine settimana per un monte ore complessivo annuale di 120/145 ore, il percorso informativo triennale di 21/24 week-end. I corsi sono aperti a tutti. Tra i docenti, Andrea Bonotti, con esperienza pluridecennale in riflessologia plantare, e il M° Ming Wong caposcuola in Italia del metodo ON ZON SU.

La scuola rilascia un attestato di frequenza per ogni singolo modulo e riconosce il titolo di operatore professionale relativo alla materia del corso al termine dei tre anni

Il programma didattico e le finalità del corso si possono consultare all'indirizzo web <http://www.riflessologiaplantare.info>

Scuola di Riflessologia Plantare ON ZON SU, Via Gaggiano 24 19021 Arcola (Sp) - Tel 0187 955456 347 5826327 info@onzonsu.com www.onzonsu.com

MEDICINA ANTROPOSOFICA FAMILIARE

Riconoscere e curare le malattie più comuni di Sergio Maria Francardo Edilibri pp. 336, € 22,00

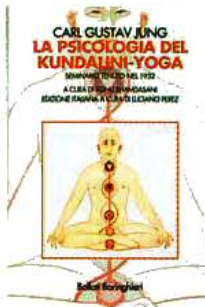
Quali sono i principi su cui si basa la medicina antroposofica? Qual è la sua visione della malattia e la sua impostazione terapeutica? Il libro nasce dall'esigenza di rispondere a tutte quelle domande che il paziente vorrebbe porre al medico durante la visita in ambulatorio, ma che il terapeuta, in quella sede, non può affrontare in modo esauriente. Dare risposte concrete a tali quesiti significa aiutare il paziente a «migliorare la sua salute, coinvolgendolo in un consapevole processo di guarigione».



LA PSICOLOGIA DEL KUNDALINI-YOGA

Seminario tenuto nel 1932 di Carl Gustav Jung Bollati Boringhieri pp. 220, € 22,00

Jung dedicò quattro conferenze all'interpretazione psicologica del Kundalini-Yoga, occasione di un confronto fra la psicologia occidentale - quale si è venuta sviluppando nell'indagine dell'inconscio - e il pensiero orientale. Jung sottolinea le analogie tra le due concezioni e offre delle risposte ai nostri malesseri e alle nostre crisi d'identità.



USCIRE DALLA PAURA

Krishnananda Edizioni Urrà pp. 192, € 11,00

Se nella sua prima opera Krishnananda, discepolo di Osho, condivideva le sue esperienze nel lavorare con le proprie paure, in questo secondo testo esplora ciò che si frappone tra noi e l'amore, tra noi e la gioia. Ci invita a comprendere ed osservare il bambino emozionale con il quale siamo identificati.

BODHI TREE

di Alfredo Colitto Edizioni Crisalide pp. 143, € 12,00

Colitto scrive: «Nei momenti difficili, ricorda una cosa [...]: guarda dentro di te per scoprire cos'è che vuoi veramente, poi prendi una decisione e seguila senza tornare indietro». Alfredo Colitto, scrittore e traduttore, laureato al Dams di Bologna tiene corsi di scrittura creativa. In questo nuovo racconto proporrà un percorso di crescita volto a superare i propri limiti e a comprendere la forza dell'intenzione pura, libera dagli ostacoli nascosti nelle pieghe della mente.



TRATTATO DI DIGITOPRESSIONE PER I BAMBINI

di Pier Luciano Andreoli Red Edizioni pp. 96, € 19,90

Quando un bambino non sta bene, si ricorre ovviamente al medico; alcuni dei disturbi tipici della sua vita quotidiana non sono però vere e proprie malattie, e possono essere, se non risolti, almeno alleviati, grazie all'uso di tecniche non invasive come la digitopressione. Essa può trattare con buoni risultati affaticamento, mal di gola, mal di pancia, quando non rappresentano l'inizio di una malattia più grave per la quale, al minimo sospetto, occorrerà rivolgersi al pediatra.



CHOKU REI

Riconnettersi con la vita. Il vero significato, la tecnica e i simboli del Reiki. di Laura Fezia Edizioni Età dell'Acquario pp. 248, € 19,00

«Reiki è Intelligenza pura, Infinito amore, è Energia della Creazione a disposizione di chiunque, con sincerità e vera umiltà, da usare per migliorare se stessi e portare aiuto agli altri, concretamente e non solo a parole!» scrive Laura Fezia, che da trent'anni è insegnante di tecniche energetiche, tra cui Reiki e Karuna Reiki.