

“Contatto con il sistema e la sua linfa”

di Daniele Franco

*Docente: dott.ssa Leonarda Majaron
Tutor: Claudio Simonetti*



Anno accademico 2015-2016

Scuola di formazione Craniosacrale Biodinamico

“Il nostro corpo è composto principalmente d’acqua; essa è un ottimo conduttore e numerosi scienziati affermano che possiede una memoria e trasmetta le informazioni attraverso le sue molecole. Ciò spiegherebbe come tecniche delicate come la Craniosacrale possano essere efficaci: il messaggio d’amore che il Craniosacrale apporta viene riconosciuto e stimola le forze di autoguarigione. Anche l’amore è un’informazione e influisce sul funzionamento dell’intero organismo”.

P. Coelho



Premessa pag.3

Introduzione pag.7

Il sistema immunitario pag.14

Le funzioni immunitarie dei linfonodi pag.17

Il sistema linfatico pag.18

Embriologia del sistema linfatico pag.21

Percorso esperienziale pag.23

Conclusione pag.31

Bibliografia pag.33

“Per me c'è solo il viaggio su strade che hanno un cuore, qualsiasi strada abbia un cuore. Là io viaggio, e l'unica sfida che valga è attraversarla in tutta la sua lunghezza. Là io viaggio guardando, guardando, senza fiato.”

Carlos Castaneda



Premesso che ognuno di noi ha il suo vissuto ma che tutti indistintamente, chi più chi meno è stato, è e sarà vessato dalle difficoltà della vita quotidiana, io credo fermamente che tutto si possa affrontare principalmente valutando che: sono ciò che sono ed ho quello che ho, che l'ovvio non è sempre ovvio, senza alimentare le attese costruite nel nulla ma alimentando la propria coscienza, conoscendo i propri limiti e tutto ciò con la fermezza che la base di partenza è il capire che la Vita è una grande opportunità.

L'approccio Craniosacrale, distogliendoci dal mondo esterno, ci mette in contatto con il nostro mondo interno e con i suoi bisogni.

E' come se la mano, durante la sessione, ci guidasse in questo viaggio all'interno del nostro organismo e, amplificando la voce del nostro medico interno, passasse in rassegna tutti i nostri organi e ne interpretasse la sofferenza e le esigenze, per poterci dare i suggerimenti più adeguati.

Grazie al viaggio interiore che la disciplina Craniosacrale ci consente anche di fare, possiamo arrivare a scoprire che il nostro "fondo" non era proprio così profondo e che possiamo ricominciare il nostro viaggio, perché il fine del viaggio non è la meta bensì il viaggio stesso e quello che ci regala in termini di esperienza è Vita.

E' fondamentale naturalmente, non trascurare i valori della vita, sé stessi, il prossimo e la Vita stessa... ma forse prima bisogna toccare il proprio fondo.

È proprio così che ho conosciuto la modalità Craniosacrale toccando il fondo in un momento della mia vita in cui avevo bisogno di un cambiamento radicale ho lasciato andare tutto ciò che mi sono costruito in termini di sicurezza e di giudizio nella precisa consapevolezza che c'era un mondo interiore da esplorare in quella precisa condizione in cui non c'è il controllo ma l'abbandono mi sono sottoposto senza alcuna aspettativa ma con curiosità ad una prima seduta e mi si è svelato un mondo nuovo, un nuovo modo di sentire ed ascoltare con il corpo il mio corpo, la sensazione dei fluidi che lo attraversano, la leggerezza ed il benessere profondo che tale dialogo offre.

Fino ad allora la mia curiosità più mentale che spirituale mi ha portato ad avvicinarmi ed a praticare alcune tecniche olistiche quali il Reiki, il Pranic Healing e, per anni nel corso dei miei viaggi, spesso in Asia, ad avvicinarmi e sperimentare pratiche spirituali di quei luoghi, il più delle volte sono rimasto sbalordito dall'efficacia di queste pratiche e di questi stili anche di vita, ne sono rimasto indelebilmente affascinato, ma non ne ho mai colto la profondità, funzionava tutto meravigliosamente ma non sono mai riuscito a sentirlo con il Cuore.

Non necessariamente bisogna arrivare all'estremo ma è altrettanto vero che fintanto che una persona non arriva quasi al proprio limite non comprende quanto è doveroso rispettare sé stessi per riuscire ad abilitare la propria coscienza al rispetto della vita.

Quando i perché, le negazioni, i malumori, i traumi, le delusioni, e tutta la serie di controversie interiori diventano troppe anche il corpo si ribella, e viceversa quando il corpo si sente troppo logorato segnala a suo modo la necessità di fare una pausa, ma fondamentale è ascoltarsi, accorgersene, fare coscienza e cogliere le occasioni.

E quando si commette l'errore di andare oltre i propri confini bisogna trovare l'umiltà di farsi aiutare, anche perché ci si può accorgere che da una semplice e banale spinta si ottengono risultati notevoli che agevolano i cambiamenti ristabilendo il proprio equilibrio. L'ambizione genera stress... il mio fondo è stato lo stress, ne ho fatta coscienza, ho sopportato e sono andato oltre i miei limiti psicofisici ma, poi, sono stato fortunato nel cogliere l'occasione per dar inizio al mio cambiamento di vita.

Questo rappresenta l'esatta evoluzione del cammino di vita per molte persone, a cui ovviamente seguono delle risoluzioni più svariate, ma spesso con un denominatore comune legato al risveglio interiore della coscienza dello spirito, che è un elemento importantissimo per conoscere

meglio anche sé stessi, il proprio corpo e la propria mente.

La *condicio sine qua non* per sentire è stato “abbandonare”, e per abbandonare intendo il controllo della mente, senza alcuna certezza, quasi al buio, è stato quello l'inizio di un cambiamento progressivo di stile di vita, un cambiamento che è ancora in corso: quel viaggio che in parallelo ai viaggi è il Viaggio, quello Interiore.

Naturalmente decisi di intraprendere un percorso formativo per capire, un percorso che attraverso il supporto, l'ascolto e la conoscenza di altri mi conduca alla conoscenza di me stesso.

Ho avuto modo, in tre anni di effettuare e ricevere svariati trattamenti, sia a scopo dimostrativo che didattico, tutti alla ricerca del benessere, ma un percorso di trattamenti è arrivato attraverso una persona, in un momento del mio Viaggio in cui avevo più bisogno di risposte.

Questa persona si chiama Xenia, si è presentata per cercare un aiuto nel combattere una dipendenza severa da antidepressivi, protratta da decenni e con una linfadenite altrettanto severa con complicazioni a livello epatico.

Il Viaggio, durato due mesi, e l'esito in termini di profondità, spazio inteso come risorsa, consapevolezza e salute è stato rivelatore per entrambi.



Un uomo andò a visitare un Maestro Zen per imparare lo Zen. All'uomo piaceva parlare e tentare di far colpo sul Maestro Zen piuttosto che ascoltare e imparare. Il Maestro Zen versò il the nella tazza dell'uomo e continuò a farne traboccare il contenuto. L'uomo allora allarmato esclamò: "La tazza è piena e non può contenere di più!". Al che, il Maestro Zen replicò con calma: "Voi siete pieno di idee e di opinioni preconcelte. Per imparare dovete vuotare la vostra tazza!". L'uomo, allora, s'inchinò al Maestro Zen con rispetto e rimase in silenzio .

Deshimaru Taïsen

Introduzione

Ognuno di noi ha la naturale potenzialità di guarire sé stesso e gli altri, non si tratta di un dono concesso soltanto a pochi, ma è il dono innato di ogni individuo.



Quando ci facciamo male, qual è il nostro primo gesto? Portare le mani sulla parte del corpo che ci duole, oppure afferrare la parte per alleviare il dolore. Questa azione istintiva serve anche per immettere energia nella parte lesa.

Se ci rilassiamo e teniamo le mani sulla parte più a lungo di quanto lo faremmo normalmente, ci accorgiamo che si attiva un processo benefico anche più profondo. Ogni madre tocca, stringe a sé, bacia e accarezza il suo bambino quando si fa male e fa lo stesso con le altre persone che ama.

Se cominciamo a studiare queste semplici relazioni, scopriremo che quando tocchiamo qualcuno che amiamo molto l'effetto è più forte, il nostro tocco infatti è carico di un'essenza particolare, l'essenza dell'amore che proviamo per quella persona.

Come possiamo constatare, siamo sempre stati in grado di offrire energia vitale ma non ne siamo consapevoli. Il nostro tocco quando siamo allegri, contenti, carichi di energia e di buon umore, risulta più piacevole agli altri che non quando siamo di cattivo umore.

Infatti l'energia che sprigioniamo non è sempre la stessa, lo stato in cui ci troviamo in un determinato momento è espresso dalla nostra energia e se impariamo a regolare il nostro stato d'animo di conseguenza la qualità e flusso dell'energia cambiano di conseguenza.

Queste esperienze del tutto comuni, che certamente appartengono all'uomo (sembra) da quando abitava nelle caverne, costituiscono la base dell'approccio da imposizione delle mani, una pratica antica quanto l'uomo. L'uomo ha sempre saputo che le sue mani sprigionano energia vitale, ogni cultura ha esplorato e utilizzato questo potere nel contesto delle proprie nozioni e dei propri costumi. John White, nel suo libro intitolato *"Future Science"*, elenca 97 contesti culturali diversi, in ciascuno dei quali è stato coniato un nome per designare un campo energetico vitale terapeutico. In Cina e India il campo energetico umano è noto da più di 5000 anni. Esiste un campo energetico

universale, c'è un campo di energia vitale che circonda e compenetra ogni cosa ed esiste un campo energetico umano, spesso chiamato aura che è l'energia del singolo essere umano.

Queste stesse culture teorizzano che la malattia si deve combattere dall'interno con le potenzialità intrinseche di ogni organismo, salvaguardando innanzitutto il corpo e la mente in modo preventivo trovando la consapevolezza del nostro valore corporeo e successivamente mantenendolo in salute. Si crea così un ponte con la filosofia della medicina cinese, dove emerge come in essa si parli di “ambienti” (da intendersi come ambiente interno dell'organismo in senso di struttura, postura, chimica, psiche ecc.) dove si possano sviluppare le malattie o le disfunzioni, ma attraverso i quali è anche possibile guarire o rigenerarsi. Rispetto al pensiero classico su cui è stata fondata la medicina tradizionale occidentale, è proprio da questo momento in avanti che si manifesterà il radicale cambiamento di mentalità di fronte alle metodologie curative:

“Il corpo è più intelligente di noi... impariamo a imparare da esso”



Dott. W. Sutherland

Con la scoperta del movimento involontario delle ossa del cranio in collegamento con quelle del sacro, grazie al dott. William Sutherland, si arriva successivamente a considerare le restrizioni, i blocchi o le disfunzioni come disturbi del ritmo e della simmetria nel sistema Craniosacrale da lui scoperto e praticato.

Secondo Sutherland la vita cerca sempre di manifestare la salute e il metodo Biodinamico Craniosacrale consente alla funzione fisiologica interna di manifestare la sua infallibile potenza e senza usare manovre di manipolazione, essendo un approccio “non” invasivo.

“Nel lavoro Craniosacrale è importante lo spazio per far sì che la forma possa manifestarsi. È lo spazio che permette alle cose di muoversi, di trasformarsi di crescere. Il mondo naturale è basato sullo spazio. L’Alito di Vita (The Breath of Life) organizza lo spazio in modo da organizzare le forme. Spazio è in essenza Vuoto. Ed è questo vuoto che supporta lo svilupparsi di tutte le forme. Il Silenzio impregna il vuoto di significato e di potenza. All’interno dello spazio, se siamo in risonanza con esso, c’è una palpabile qualità di Silenzio. Il Silenzio connette e mantiene integri, è universale.

Il concetto di spazio è profondamente interconnesso con le risorse. In effetti se una persona percepisce solamente una sensazione di scomodità, probabilmente non ha spazio sufficiente per permettere al suo sistema di occuparsi del trauma e risolverlo. La percezione dello spazio generalmente è relazionata a sensazioni di calma, di spazialità, di calore. La sensazione di avere spazio può essere una risorsa incredibilmente potente.

Il silenzio è profondamente guaritore. Libera e rivela la potenza del Breath of life nelle sue funzione ordinatrici e salutari. L’esercizio di accedere al proprio stato neutrale, riflette questa verità. In effetti è proprio quando non c’è andirivieni tra mente e corpo, e noi siamo in uno stato neutrale, che questa verità può essere compresa. Questo concetto ci appartiene dal concepimento fino alla morte. In effetti anche al momento di morire il silenzio è profondamente salutare. Il silenzio aiuta la nostra consapevolezza ad allinearsi con il mistero della nostra esistenza e con il rivelarsi della vita stessa.

Non dobbiamo dimenticare che quando incontriamo l’espressione del Breath of

life all'interno del sistema umano, noi ci troviamo di fronte all'interazione tra un'Intelligenza universale e il concetto di coscienza e forma. Questa azione reciproca è estremamente profonda ed è alle radici del nostro vero essere (true mind). I concetti di energia e materia si dissolvono. Il movimento sparisce nell'immobilità e nella quiete. Comprendiamo allora che il silenzio e la quiete dinamica sono al nocciolo di ogni forma.

In effetti siamo come le onde nell'oceano. Noi vediamo onde separate, ma loro sono parte di una stessa marea, e si innalzano e ricadono, proprio come noi. Spesso perdiamo il contatto con il Tutto, con la marea di cui tutti facciamo parte. Perdiamo contatto con la fluidità e con l'oceano di cui siamo parte integrante. Questa è dunque la natura reale del mondo, un Tutto fluido, e tutti siamo interconnessi ed interdipendenti.”

(Franklin Sills, da Craniosacral Biodynamics)



Mi piace molto la definizione di salute non come termine assoluto in quanto non attuabile in sé ma come termine che designa un equilibrio, un equilibrio inoltre personale da individuo a individuo.

Parlando di salute bisognerebbe considerare i piccoli tasselli che la compongono in un quadro di equilibrio sistemico e dunque di salute.

Ogni giorno ed ogni momento della nostra vita contribuiamo con le nostre scelte, le nostre emozioni, le nostre convinzioni a immettere e/o togliere questi tasselli che compongono il puzzle della nostra salute e felicità.

In poche parole una malattia o un disagio si manifestano sotto forma di uno squilibrio temporaneo dei due gruppi di forza di un sistema: ogni sistema ha un suo personale equilibrio tra le

forze, che è una matrice ma variabile nel tempo.

Quando lo squilibrio è manifesto le due forze hanno bisogno di una terza forza per riassetarsi tra loro e ristabilire uno stato di benessere nella persona.

Questa terza forza è una forza Amorevole che interviene con il permesso, il progetto, la richiesta del soggetto e che può manifestarsi in diversi modi, uno di questi è attraverso le mani nell'approccio Craniosacrale.

“Un guaritore non è veramente un guaritore, perché non c'è niente che lui faccia. La guarigione accade attraverso di lui, lui deve solo annullarsi. Essere un guaritore significa proprio non essere. Meno ci sei tu, meglio la guarigione può accadere. Più ci sei tu, più il passaggio è bloccato. E' Dio, o il Tutto, o comunque tu preferisci chiamarlo, il guaritore. Ed è la totalità a guarire. Una persona malata è semplicemente qualcuno che ha creato dei blocchi tra sé e il Tutto, c'è una sconnessione. La funzione del guaritore è di riconnettere. Ma quando dico che la funzione del guaritore è di riconnettere, non intendo che il guaritore debba fare qualche cosa. Il guaritore è solo una funzione, chi fa è Dio, il Tutto. Allora guarire diventa quasi un'esperienza di preghiera, un'esperienza di Dio, dell'Amore, del Tutto.”

OSHO

È così che la pratica mi ha fatto capire l'assoluta necessità di neutralità da operatore. Ogni qualvolta ho manifestato un'intenzione o un'aspettativa qualsiasi sono intervenuto nelle dinamiche proprie del ricevente entrando così, in parte, nel suo spazio che in quel momento è solo suo, il mio deve essere solo un supporto, presente, di accompagnamento, forte ma soprattutto neutrale.

La neutralità dell'operatore riguarda un'attenzione particolare: intenzionalmente rivolta a particolari esperienze percettive, capace di stare con quello che c'è, nel momento presente, in modo non giudicante.

Il percorso esperienziale che ho fatto con Xenia è stato per me un tassello fondamentale per la comprensione di tali dinamiche.

Prima di iniziare la prima delle otto sedute che ci avrebbero accompagnato, mi ricordo che durante il tragitto in macchina la mia mente non smise mai di elaborare congetture ed aspettative. In quei cinquanta minuti ho passato in rassegna tutte le possibili varianti di approccio e di conduzione del trattamento che tra l'altro si svolgeva per la prima volta con una persona che si accompagnava a diverse patologie cliniche, come avrei dovuto comportarmi in caso si manifestasse una crisi? Come avrei dovuto approcciare verbalmente tale evenienza?

Alla fine appena entrai trovai Xenia che già aspettava da mezz'ora e che con tenacia e curiosità voleva intraprendere qualsiasi percorso da cui potesse trarre giovamento.

Oltre ad una radicata dipendenza da antidepressivi ed una preoccupante linfadenite in attesa di diagnosi definitiva ma con sospetto morbo di Crohn, Xenia aveva in quel periodo problemi lavorativi legati alla sua instabilità emotiva. Anche lei aveva toccato il suo personalissimo "fondo".

Ci siamo trovati così uno di fronte all'altro, ognuno con le proprie incertezze e aspettative, il mio primo passo è stato di convincere lei a eliminare qualsiasi aspettativa per non inficiare il percorso, il secondo, convincere me della stessa cosa, solo così, ho pensato, si poteva trarre giovamento da quella opportunità.

Quello che è successo in seguito lo riporto al termine di questa relazione nel "percorso esperienziale"

La linfadenite di cui soffriva Xenia mi ha incuriosito perché poco studiata dalla scienza e ancor meno considerata dalla medicina tradizionale, pur presiedendo quel equilibrio di salute menzionato prima a supporto fondamentale del sistema immunitario.

Oltre a considerazioni puramente scientifiche sul sistema linfatico e sui linfonodi, è di

fondamentale importanza la relazione che esiste tra la potenza del sistema linfatico nel suo insieme e lo stato emotivo che interviene fattivamente nel suo corretto funzionamento.

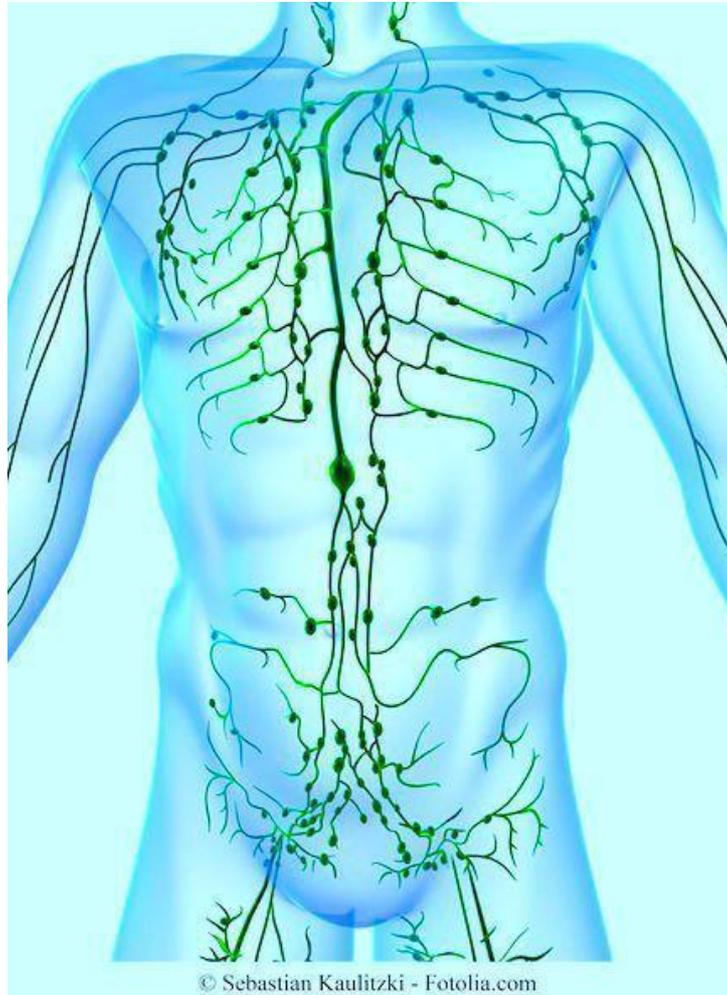
Il modello energetico della Medicina Tradizionale Cinese:

"La tela senza tessitore".

In Oriente il concetto di schema, rete, pattern è da sempre presente ed interiorizzato a tal punto da far parte dei concetti basilari del Taoismo. Per tale filosofia l'universo è concepito come una "tela senza tessitore" in cui nulla esiste e sopravvive isolatamente rispetto al resto, ogni cosa trova una sua spiegazione e collocazione. Questo significa che ogni aspetto del nostro essere è connesso con gli altri, in un insieme inscindibile di Corpo-Mente-Spirito.

Nella medicina tradizionale cinese i singoli elementi che compongono l'essere umano (Ki, Shen, Jiing, Fluidi, Organi, Visceri, ecc.) esprimono forze energetiche sinergiche e definite che si manifestano attraverso fulcri e percorsi Energetici come i Meridiani e i Dan Dien. L'insieme di queste energie circolano in tutto l'organismo e a tutti i livelli, dal centro alla periferia, seguendo frequenze elettromagnetiche determinate e ritmi vitali ciclici.

Il sistema immunitario



E' ormai certo che il sistema immunitario sia il terzo grande sistema, insieme a quello nervoso e quello endocrino, di regolazione generale dell'organismo, specializzato nell'organizzazione delle sue difese sia interne che esterne. Nel 1984, lo scienziato danese Niels Kaj Jerne ricevette il premio Nobel per la medicina in virtù della sua teoria sul "network immunitario". Egli mise in risalto le straordinarie analogie tra sistema immunitario e nervoso. Le cellule di entrambi i sistemi sono infatti in grado di ricevere e trasmettere segnali sia di natura eccitatoria che inibitoria, rispondendo in maniera adeguata a una enorme varietà di segnali.

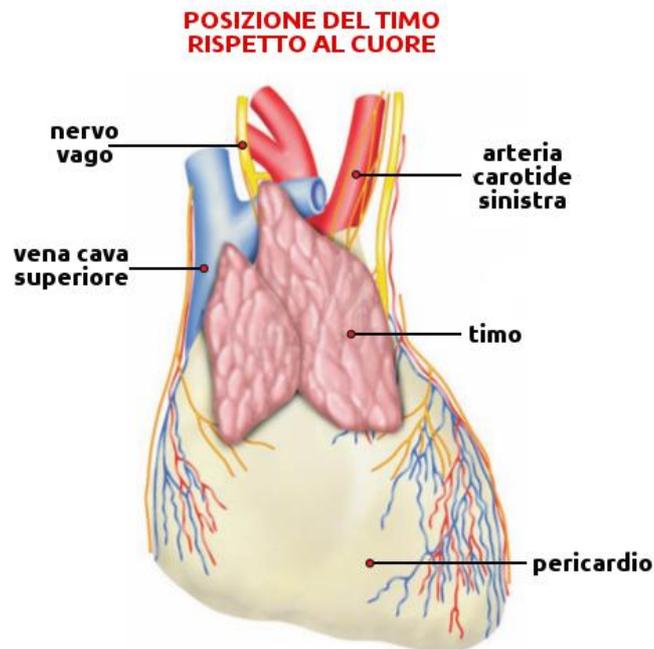
Entrambi i sistemi apprendono in base all'esperienza e si costruiscono una memoria (adattandosi al mondo esterno) e penetrano, in massima parte, nei tessuti corporei. Inoltre, non solo il sistema nervoso ha un contatto diretto col sistema immunitario, nel momento in cui penetra negli organi linfoidi, ma le cellule immunitarie, a loro volta, grazie alla loro spettacolare capacità di produrre svariate molecole in grado di superare la barriera ematoencefalica, entrano in comunicazione direttamente col cervello.

Infatti, una grande famiglia di sostanze proteiche, le citochine, assume un ruolo fondamentale nel determinare il tipo di reazione immunitaria. Non solo, le citochine sono anche i messaggeri della comunicazione tra i tre grandi sistemi (immunitario, endocrino e nervoso). Esse vengono prodotte, oltre che dalle cellule immunitarie, dalle cellule cerebrali (cellule gliali) e da molte altre cellule; ad esempio l'interleuchina-1 ha un ruolo fondamentale nel dialogo tra sistema immunitario, cervello e ghiandole endocrine.

Non solo, il linfocita oltre a produrre citochine è fonte di ormoni e neurotrasmettitori. La produzione di peptidi ormonali, al pari della produzione delle citochine serve a modulare la risposta immunitaria (ad esempio, così come l'ACTH - ormone adrenocorticotropo - ipofisario stimola la produzione di cortisolo da parte delle ghiandole surrenali, l'ACTH linfocitario serve a bloccare la produzione di anticorpi) e ha un ruolo centrale nella comunicazione tra i grandi sistemi. In realtà, la distinzione tra neurotrasmettitori, neuropeptidi e ormoni è assolutamente artificiosa. Pertanto, le cellule immunitarie, oltre che all'antigene, reagiscono agli stimoli che provengono dal cervello e dal sistema endocrino. Alla luce delle conoscenze attuali, si può affermare che la risposta immunitaria all'antigene è fortemente condizionata dal sistema neuroendocrino. Il linfocita, infatti, presenta recettori per i più importanti neurotrasmettitori (adrenalina, noradrenalina e acetilcolina).

Possiamo concludere che la ricognizione di stimoli non cognitivi (per distinguerli da quelli "cognitivi" riconosciuti dal sistema nervoso), esterni e interni (virus, batteri, tossine, tumori ecc.) da parte delle cellule immunitarie, viene convertita in messaggi che prendono la forma di peptidi ormonali, neurotrasmettitori e citochine che arrivano a contatto con il sistema neuroendocrino.

Come avviene per uno stress psichico, così un'infezione o un'inflammazione producono una reazione immunitaria che, col rilascio di IL-1, è in grado di comunicare, in forma diretta o mediata, col cervello. La comunicazione assume la forma dell'attivazione dell'asse HPA (Hypothalamus-Pituitary-Adrenal), tramite la sollecitazione del principale neuropeptide dello stress, il CRH (corticotropin releasing hormone). L'attivazione di quest'asse ha come conseguenza la sovrapproduzione di cortisolo che è in relazione inversa con le cellule immunitarie: così come avviene durante il ritmo giornaliero, quando il cortisolo è al massimo, i linfociti sono al minimo; è ciò che avviene anche naturalmente, come dimostrano i cronobiologi, durante il ciclo circadiano (20-28 ore), in cui la produzione di cortisolo ha un picco al mattino (preparandoci per l'attività fisica) e i linfociti sono al minimo mentre, viceversa, alle ore 20:00 il cortisolo è al minimo (preparandoci per andare a dormire) e le cellule immunitarie sono al massimo. In questa prospettiva generale il sistema immunitario può essere visto come un sistema biologico in grado di reagire e modificare la sua reattività non solo sulla base di meccanismi automatici interni geneticamente programmati, ma anche sulla base di stimoli esterni fisici, emozionali e psicosociali.



Le funzioni immunitarie dei linfonodi

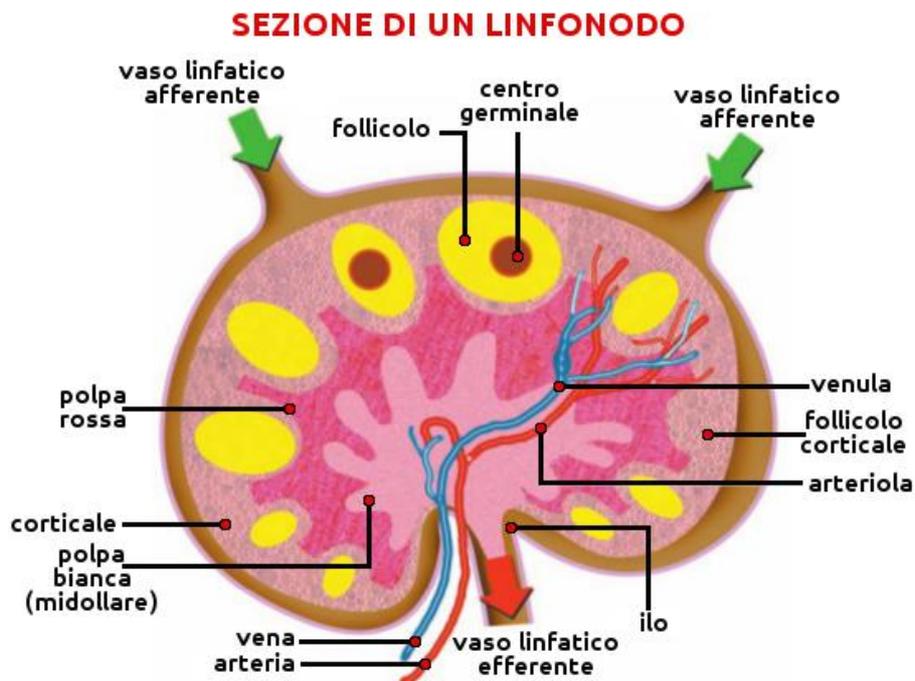
Il sistema linfatico è costituito da vari organi linfatici, nei quali si formano i linfociti, ossia i globuli bianchi essenziali per la risposta immunitaria.

Gli organi linfatici sono il midollo osseo, il timo, la milza, le tonsille, l'appendice, i tessuti linfatici delle mucose e i linfonodi, i quali svolgono un ruolo depurativo come stazioni di filtraggio della linfa, ma non hanno funzioni secernenti come le ghiandole del sistema endocrino.

Osservati al microscopio appaiono attualmente come delle spugne. Nell'organismo umano ci sono dai 600 agli 800 linfonodi distribuiti tra addome, ascelle, collo e inguine.

Essi drenano, limitano, controllano, catturano le sostanze considerate estranee: come batteri in sovrannumero, i virus, intasanti, polveri e detriti di nostre cellule morte non prontamente espulse.

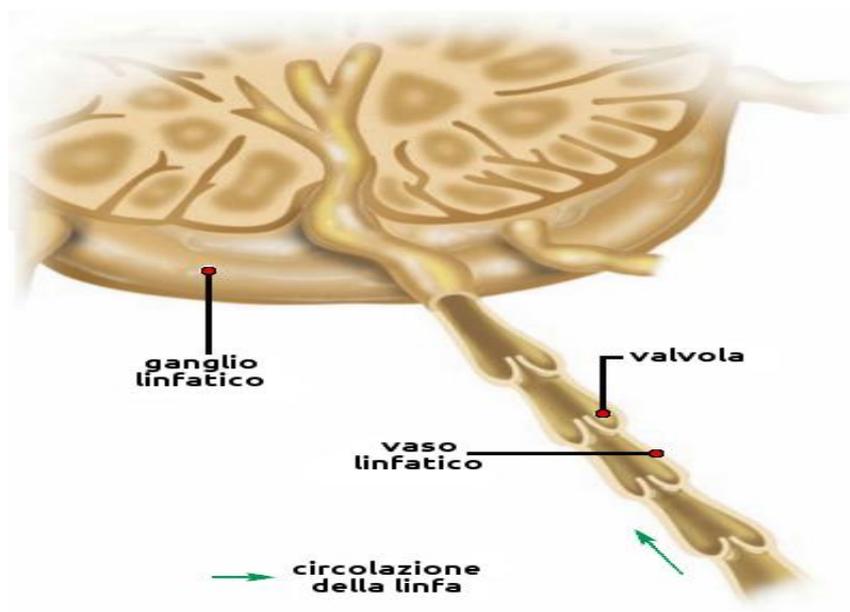
I linfociti tendono a moltiplicarsi in modo molto rapido e ciò può dare luogo al tipico ingrossamento linfonodale acuto o cronico.



Il sistema linfatico

Il sangue possiede cellule che si incaricano di proteggere l'organismo dalle invasioni. Questo sistema si completa con dotti, gangli e organi che producono anche una varietà di cellule difensive, formano anticorpi, filtrano e trasportano materiali di scarto.

La pelle, le lacrime, il sistema mucociliare respiratorio, le secrezioni delle ghiandole sebacee e salivari, gli enzimi, le secrezioni digestive e il Ph seguono il passo degli agenti invasori, per il tempo necessario affinché si avviino i meccanismi specifici di protezione, che costituiscono il vero sistema immunitario: il sistema linfatico. Questo sistema è costituito dai vasi linfatici, dove circola la linfa e da altri organi linfoidi primari e secondari, che producono cellule specializzate, incaricate della difesa della immunità dell'organismo.



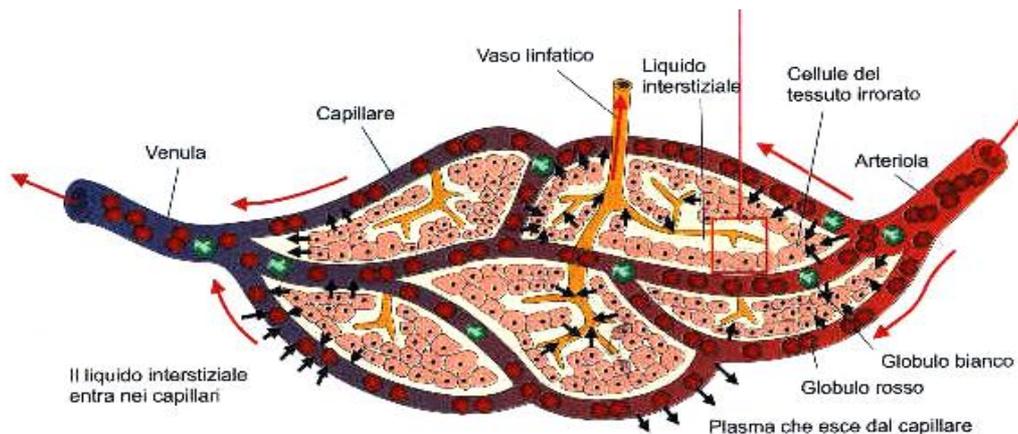
I vasi linfatici

Integrano un sistema circolatorio aperto, formato da vasi capillari molto piccoli, in contatto con quasi tutti gli organi ed i tessuti del corpo, che si uniscono a formare vasi di maggior calibro fino a sboccare in due grandi tronchi collettori di linfa: il dotto toracico ed il linfatico destro.

Il dotto toracico veicola la linfa in una vena localizzata nella spalla sinistra. il dotto linfatico destro porta la linfa dell'arto superiore destro, e della regione destra della testa, il collo ed il torace alla confluenza delle vene succlavie e giugulare interna di questo lato del corpo.

La linfa o liquido tissutale circola in un'unica direzione, dato che i vasi linfatici posseggono valvole interne scaglionate, e i movimenti muscolari la spingono verso il cuore. In altri termini, il sistema circolatorio della linfa agisce come un sistema venoso.

I dotti passano attraverso i gangli linfatici, masse di tessuti, molto numerosi nel collo, nelle ascelle, dietro alle orecchie e nell'inguine.



La linfa

Chiamata anche liquido tissutale, la linfa si muove negli interstizi dei tessuti. È parte del sistema circolatorio, perché porta ossigeno e nutrienti alle cellule che si trovano lontane dai capillari. Trasporta anche gli scarti prodotti dalle cellule al sangue e i microbi che sono catturati dal sistema immunitario.

Il suo aspetto è di liquido trasparente e viscoso. Contiene minori quantità di proteine e carboidrati rispetto al plasma, però è più ricca di grassi. Possiede circa 8000 linfociti per millilitro cubo.

La linfa è il meno noto fra i liquidi del corpo umano e tuttavia svolge un compito importantissimo: veicola gli scambi di assimilazione e di eliminazione a livello cellulare.

Ciò significa che attraverso la linfa passano le sostanze nutritive che giungono alle cellule e in essa vengono riversate le scorie del metabolismo, cioè i rifiuti cellulari. Dopo essere stata gravata dei rifiuti la linfa viene filtrata dai linfonodi interposti sul suo cammino e infine si getta nel sangue venoso a livello circa delle spalle.

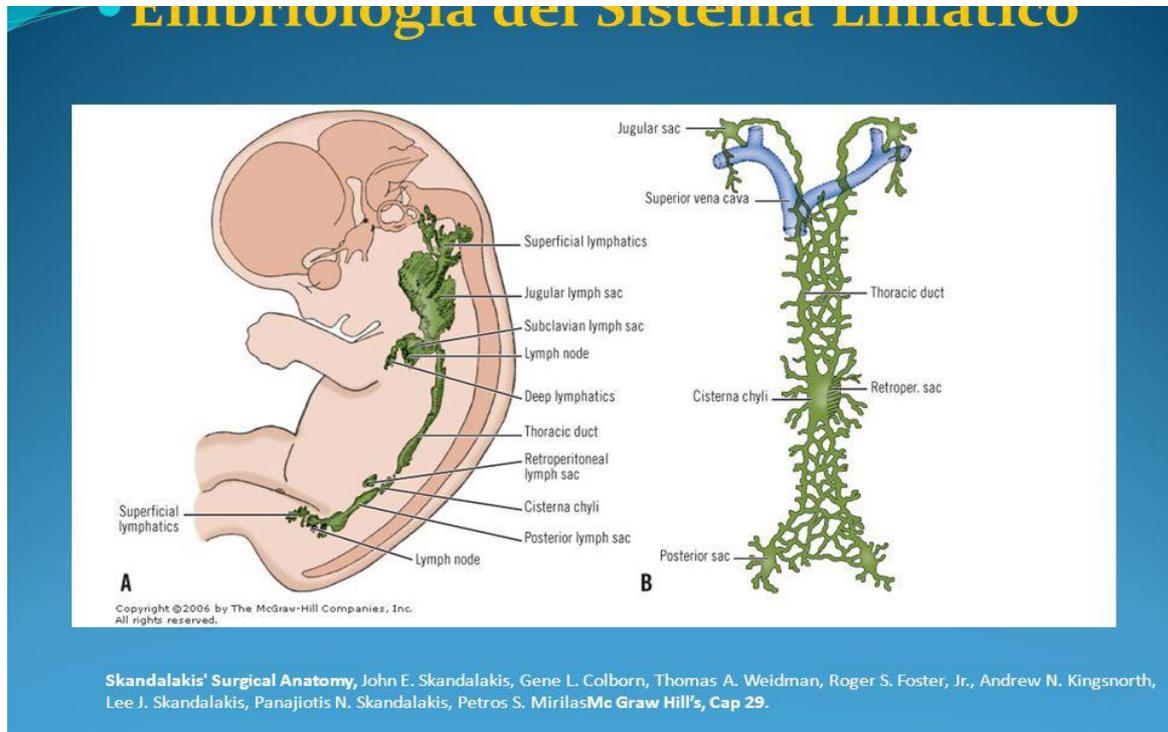
Appare già chiaro da questa breve descrizione come un ristagno di linfa conduca a un difetto della nutrizione delle cellule e a una loro intossicazione per l'insufficiente smaltimento dei rifiuti, proprio come accadrebbe in una città in cui siano contemporaneamente in sciopero i mezzi pubblici, i negozi di generi alimentari e la nettezza urbana!

Se il ristagno è acuto i risultati sono subito evidenti, poichè i tessuti interessati si gonfiano e le ghiandole linfatiche divengono grandi come noccioline; se invece la stasi linfatica avviene lentamente, i sintomi sono più subdoli: stanchezza, aspetto vecchieggiante della pelle del viso e anche vero e proprio invecchiamento precoce dei tessuti (in particolare delle articolazioni, che vanno incontro ad artrosi, dei vasi arteriosi con arteriosclerosi, dei vasi venosi con varici degli arti inferiori, emorroidi, eccetera), cellulite e ogni tipo di inestetismo cutaneo.

Se il ristagno è grave e duraturo possono insorgere malattie degenerative, allergiche e autoimmuni e persino tumori.

Al contrario, se la formazione e lo scorrimento della linfa è regolare, il corpo si mantiene sano, giovane.

Embriologia del sistema linfatico



Il sistema linfatico fa parte dell'apparato circolatorio e deriva come quest'ultimo in parte dal mesoderma (uno dei tre foglietti embrionali, in cui si dividono le cellule embrionali) e in parte dal mesenchima, cioè il tessuto indifferenziato, non ancora specializzato, che deriva soprattutto dal mesoderma, e che contribuirà a formare numerose parti del corpo. La capacità delle cellule mesenchimali di differenziarsi in vari tipi di cellule a seconda della necessità, è conservata anche nell'adulto: le cellule reticolari, che costituiscono il reticolo o intelaiatura degli organi immunocompetenti, in particolare dei linfonodi, all'occorrenza in caso di aggressione batterica o virale o di altra natura, possono trasformarsi in macrofagi. Lo stesso, accade per le cellule endoteliali, che rivestono l'interno dei capillari e vasi linfatici, e per il seno linfatico dei linfonodi.

Tutti i vasi linfatici deriverebbero da diverticoli degli abbozzi delle vene, denominati sacchi linfatici, già presenti in embrioni di 2 centimetri: due pari e simmetrici, che derivano dalla vena giugulare, quindi in posizione craniale e denominati perciò sacchi giugulari; due sacchi caudali che derivano dalle vene iliache e denominati perciò sacchi iliaci; un sacco impari mediano posto presso

la parete addominale posteriore, chiamato sacco retroperitoneale; dal sacco retroperitoneale e dai sacchi iliaci deriva l'abbozzo del dotto toracico.

Dai sacchi giugulari derivano invece gli abbozzi dei tronchi succlavio, giugulare e bronco mediastinico. I linfonodi originano da piccoli addensamenti di cellule linfatiche presenti lungo gli abbozzi dei vasi linfatici.

“Senza l'auto osservazione corretta un essere umano non comprenderà mai il collegamento e la relazione tra le diverse funzioni della propria macchina, non capirà mai come e perché a ogni occasione tutto succeda in lui”.

G.I.Gurdjieff

Percorso esperienziale

Xenia è una donna di 48 anni, divorziata, con un figlio di 25 a proprio carico, di professione infermiera si è presentata alla prima sessione visibilmente sofferente, con un atteggiamento passivo ed aspetto trascurato legati ad un momento veramente difficile della propria vita. Si portava un bagaglio molto pesante per chiunque: una preoccupante linfadenite in attesa di diagnosi definitiva con sospetto morbo di Crohn, sotto controllo medico per una radicata dipendenza da antidepressivi, molto insicura di se e nel relazionarsi, con un livello energetico e di autostima veramente bassi.

Durante il primo colloquio è emerso inoltre, con forza e ripetutamente, che soffriva di un rapporto conflittuale con la madre ancora molto attivo che oltre a segnare tappe importanti del proprio vissuto le procurava ulteriore fragilità ed insicurezza. Non si riteneva capace di gestire quel rapporto sentendosi giudicata e disprezzata in tutte le proprie scelte, il dialogo infatti era un continuo intercalare in cerca di approvazione. La situazione clinica inoltre non le permetteva in quel momento di lavorare a causa di una forte fragilità emotiva non compatibile con il ruolo ricoperto.

Sono questi i presupposti che hanno portato Xenia a cercare aiuto presso un presidio sanitario il quale l'ha accolta con un supporto psicologico e medico.

In effetti, nonostante il momento critico che stava attraversando, l'atteggiamento di sincera apertura di Xenia ad affidarsi ad un percorso a lei completamente sconosciuto è stato un viatico eccezionale per ottenere i benefici di cui aveva assoluto bisogno e rappresenta, dal mio punto di vista, una meravigliosa manifestazione di sincronicità degli eventi poiché questo percorso esperienziale ha rappresentato un accrescimento importante nel suo percorso ma sicuramente non è stata la sola a beneficiarne: è stata anche una tappa del mio Viaggio da cui non sono mai tornato indietro, in termini di consapevolezza e sensibilità ha avuto lo stesso valore che rappresenta la conquista di una determinata quota da parte di uno scalatore nel mezzo di una ferrata, un punto da cui ammirare la base e scrutare la cima, respirare e ripartire.

Le mie esperienze sino a quel momento sono maturate con persone senza particolari patologie, generalmente amici o colleghi di corso e ricordo bene che, solo dopo aver incontrato Xenia ed aver colto tanto improvvisamente quanto chiaramente la sua necessità di essere ascoltata e accompagnata in un contesto neutro, aperto e senza giudizio, ho cancellato dalla mente qualsiasi aspettativa.

Non è stato un ragionamento a portarmi alla neutralità ma una consapevolezza improvvisa

scaturita da quel dialogo in cui l'empatia emersa naturalmente mi convinse senza parole che quello fosse l'unico modo possibile di trarre giovamento dall'esperienza: il mio approccio al tirocinio è stato di mettere a disposizione tutta l'accoglienza ed il sostegno possibili non come strategia "terapeutica" mirata al contesto specifico ma come pura ed aperta qualità empatica emersa in modo naturale sin dal primo approccio. E' stato dunque, un arricchimento delle percezioni sottili che mi hanno dato l'opportunità di cogliere nel mio profondo una importante conferma, perché arrivata in un momento cruciale della mia vita.

Il percorso dalla prima all'ultima seduta è stato caratterizzato da tappe significative che hanno non solo cambiato la qualità delle sessioni, regalandoci nuove emozioni, ma anche condotto ad importanti progressi in termini di consapevolezza.

E' stata chiara da subito l'importanza di una comunicazione empatica per darle lo spazio di cui aveva bisogno.

Prima di cominciare le ho portato l'attenzione al respiro chiedendo di respirare normalmente e, dopo avergliela descritta e mostrata, di usare la respirazione addominale o diaframmatica non soltanto prima delle sedute ma di provare ad usarla anche nelle situazioni di stress quotidiano, tanto si è rivelato il suo entusiasmo di ritagliarsi un momento per se stessa in cui amarsi e darsi attenzione che la risposta è stata immediata, appena distesa sul lettino dopo un paio di respiri profondi Xenia si era già rilassata ed aveva intrapreso il suo viaggio interiore.

Già dal primissimo contatto ai piedi è stato un flusso molto intenso, un'onda simmetrica e continua, accompagnata da subito da sensazioni emotive che hanno impregnato il mio corpo dandomi una sensazione di disagio, di incertezza... che mi hanno portato a rifugiarmi nelle mie risorse per mantenere la neutralità e poter allargare il campo energetico e offrire ad Xenia il suo spazio relazionale, quello che mi stava chiedendo.

L'ho invitata a condividere, se lo riteneva, sensazioni ed emozioni in modo da renderla partecipe attivamente, ben presto ha avuto una visualizzazione che con stupore l'ha accompagnata per tutte le sedute e non solo: una cascata di luci attorno a lei, luci fredde che cadono leggere e silenziose come la neve ma che al contatto offrono tepore e sicurezza come una coperta amorevole.

Per mantenerla in questa sensazione, per lei nuova ed assolutamente piacevole che poi si è rivelata una sua risorsa, l'ho accompagnata ed ho mantenuto il dialogo dandole la possibilità di esprimersi offrendole spazio ed empatia. In concomitanza della dissoluzione di un vortice all'altezza della gola ha rievocato momenti piacevoli di vissuto ed elaborato dei traumi che l'hanno condotta

ad un pianto trattenuto.

Sono bastate poche parole di accoglimento per accompagnarla a...darsi il permesso di piangere.

Per lei è stato un pianto liberatorio e devo dire lo è stato anche per me, in quanto una precisa e forte sensazione emotiva che sino a quel momento mi aveva accompagnato è svanita lasciandomi una bella sensazione di leggerezza. In questa situazione assolutamente nuova per me, ho esortato Xenia a ricercare in sé stessa la propria risorsa per accedere al benessere, ripercorrendo le sensazioni ed emozioni piacevoli vissute.

Xenia ha continuato a farlo descrivendole con stupore durante tutta la seduta, devo dire in maniera molto irrituale ma sicuramente efficace. Questa modalità è durata peraltro tutte le prime quattro sedute, con stupore e con degli elementi sempre nuovi ed interessanti.

Alla fine della prima sessione Xenia si è portata a casa la padronanza del respiro, una respirazione diaframmatica che le è poi stata di aiuto per uscire da alcune situazioni di particolare ansia e riscoperta di sensazioni di serenità e pace che l'hanno introdotta durante tutta la settimana successiva, nella curiosità di questa nuova esperienza ...e dalla curiosità alla speranza.

Come nella prima, anche nella seconda sessione la marea fluida si è presentata molto grintosa sin dal primo contatto ai piedi, Xenia da subito è tornata alle sue visualizzazioni e, descrivendole con l'oramai consueto stupore, ha ricontattato il suo mondo protetto, la sua risorsa.

Durante la seduta, alla dissoluzione di un fulcro all'altezza dell'ombelico, che fino a quel momento mi risuonava emotivamente come rabbia, Xenia ha visualizzato la figura della madre ed ha avuto una reazione di rifiuto nei suoi confronti iniziando una sorta di diverbio con lei in cui irritata, cercava di allontanarla da quel suo spazio personale e privato. Non sono intervenuto verbalmente ma ho solo sostenuto il campo di Xenia che stava iniziando a scavare dentro il proprio vissuto, sono rimasto osservatore quanto più possibile neutro.

A fine sessione è emerso che la mattina stessa Elisabetta aveva avuto l'ennesimo forte diverbio con la madre e la sorella.

Devo confessare che questo trauma emerso in maniera così repentina, anche se ben controllato riportandola alle risorse, mi consegnava una certa ansia per le sedute a venire, in realtà Xenia aveva iniziato la costruzione del primo tassello di salute.

Mi sono comunque riproposto nelle sessioni future di cogliere elementi che riconducessero

alla madre per dare loro il giusto spazio ma, con grande stupore, alla terza seduta vengo a sapere da una Xenia diversa, più radicata e consapevole che durante la settimana appena trascorsa aveva risolto con grande soddisfazione alcuni nodi emotivi con la madre e la sorella e da tre giorni, aveva anche sospeso volontariamente l'assunzione di antidepressivi.

La notizia è stata gratificante e preoccupante allo stesso tempo, dopo solo due sedute la sospensione totale avrebbe potuto destabilizzare all'improvviso quel equilibrio che aveva appena cominciato a costruire, l'avevo valutato come un atteggiamento precipitoso, sapevo peraltro che era seguita da un medico e questo ovviamente mi rassicurava.

La terza seduta si è svolta ancora con una oramai consueta modalità di dialogo continuo in cui Xenia necessitava di descrivere e soprattutto condividere le visualizzazioni che la accompagnavano continuamente durante il trattamento e le sensazioni di pace e serenità che ne traeva, da testimone ne percepivo la qualità in termini di leggerezza ed armonia, per usare una metafora mi sembrava di sfogliare un libro, di apprezzarne la leggerezza ed ogni tanto di soffermarmi a leggerne un capitolo coinvolgente, elaborarne il contenuto a livello emozionale per poi lasciarlo andare da semplice lettore.

Ho iniziato il trattamento con una piacevole sensazione di leggerezza, sensazione questa molto diversa rispetto alle sedute precedenti, ho avvertito una maggior morbidezza dei fluidi e, proprio quando sono andato all'ascolto della colonna vertebrale ed ho percepito una sorta di strano, leggero nervosismo che mi è salito dal petto alla gola, Elisabetta è passata dalla descrizione piacevole di un vissuto infantile ad una risata liberatoria.

Questo riso liberatorio è continuato sino alla fine della seduta ed oltre, incontrollabile. Quando l'ho salutata, con la mente ero un po' imbarazzato da quella situazione ma con il cuore consapevole che un altro nodo si stava sciogliendo, l'ho sentito perché alla fine della seduta l'energia di Xenia era cambiata, la pesantezza si era sciolta.

La conferma si è manifestata nelle due sedute successive in cui c'è stato un cambiamento sostanziale ed un salto di qualità dei trattamenti. Innanzitutto, durante la settimana successiva Xenia ha continuato a non assumere farmaci ed ha raccontato con soddisfazione di come ha superato la sua agorafobia uscendo di casa relazionandosi con gli altri in maniera empatica e quanto questo le abbia dato gioia e vitalità.

Questa volta si è relazionata con un tono di voce più fermo, l'aspetto decisamente più curato ed viso luminoso. Durante la quarta seduta, è tornata la risata della sessione precedente, una risata

liberatoria, per niente isterica. Una risata in cui Xenia descriveva con ironia di essere spettatrice della scena presente in cui era allo stesso tempo protagonista. Il fatto che vedeva sé stessa ridicolizzata da una risata incontrollabile, la faceva ulteriormente divertire. Evidentemente, ho pensato, era un modo per iniziare ad accettarsi.

Successivamente ho avuto una sensazione di compressione ed espansione del torace, non forte ma presente, la sua euforia si è immediatamente acquietata e contemporaneamente anche il suo respiro, ho aperto il campo di ascolto e c'è stata per la prima volta una quiete dinamica che mi ha permesso di entrare in relazione profonda con il suo sistema, Xenia si è abbandonata in religioso silenzio e la sensazione che ho provato è stata di sollievo, una sorta di alleggerimento del cuore.

Per la prima volta Xenia ha concluso una seduta in un stato di rilassatezza e controllo, quando ci siamo congedati si esprimeva con una calma e una concretezza assolutamente nuove.

Durante la settimana successiva, appena reintrodotta a tempo pieno al lavoro, si è trovata una prova importante sul suo percorso.

A causa di un episodio di panico dovuto ad un evento traumatico in ambito lavorativo, in cui si è trovata da sola a gestire una situazione d'emergenza, è stata costretta a riprendere l'assunzione minima controllata di antidepressivi. Questo fatto assolutamente negativo si bilancia e ridimensiona con l'atteggiamento critico e costruttivo nei confronti dell'episodio, sull'accettazione, elaborazione e sul superamento dello stesso che rivela una maggiore consapevolezza e una nuova fiducia nei propri mezzi. Devo dire che il modo in cui Xenia ha reagito ad un episodio così negativo mi ha fatto capire quanto lei fosse cambiata profondamente e dando semplicemente spazio ed accoglienza, ho apprezzato con gioia la sua personale elaborazione di quello che è accaduto, di come avrebbe reagito solo un mese prima ad un fallimento e di come invece ha reagito in quel momento perdonandosi un passo falso, trovando la forza e le motivazioni per continuare con convinzione e determinazione il suo percorso, nella consapevolezza di aver costruito un tassello fondamentalmente accettandosi finalmente e iniziando ad amarsi.

Con questi presupposti abbiamo iniziato la quinta sessione in cui c'è stato un ulteriore salto di qualità che ha caratterizzato le sedute finali. Per la prima volta Xenia non ha avuto bisogno di mantenere il contatto verbale e si è abbandonata rilassandosi sin dal primo contatto ai piedi.

E' stato in quel momento che ho realizzato che le qualità fluide del suo sistema stavano cambiando nel tempo e divenivano via via più morbide, armoniose ed ampie ben rappresentate dal suo aspetto ormai curato.

Nel suo rilassamento totale, non realizzando nemmeno di essere sul lettino, Xenia si è spostata in posizione fetale in una situazione che mi ha raccontato successivamente sentiva di accoglienza e protezione.

E' stato per me naturale assecondarla, accompagnandola all'ascolto di sacro occipite e dopo poco le è sopraggiunta inconscia e incontrollabile una risata che è continuata per molto sino al punto da rendere difficile la sessione stessa.

C'è stato poi un interminabile still point, una quiete profonda che mi ha condotto ad un'ampia espansione e alla percezione tattile della densità fluida del campo, tutto questo unito ad un senso di pace e di accoglimento ed un'onda di calore al petto. Lei si è acquietata improvvisamente e nel giro di un minuto si è assopita profondamente, riducendo ad un alito il respiro.

La stessa grossa opportunità e con le stesse qualità è avvenuta successivamente con uno still point ancora lunghissimo, questa volta spontaneo. Considerando il salto di qualità della seduta ho mantenuto il contatto ancora a lungo e ricordo di averla procrastinata ben oltre il termine prefissato. Portata a conclusione la sessione, Xenia non riusciva a svegliarsi e quando lo ha fatto si è sorpresa di trovarsi sul lettino.

Era stordita e pensava di essersi svegliata nel suo letto dopo un lunghissimo sonno ristoratore, ha rimarcato molto questo fatto e nel farlo ha esaltato l'assoluto abbandono di ogni resistenza e l'affidamento.

Mi ha confidato di non essersi sentita così rinfrancata da molto tempo e che, per sdrammatizzare, sarebbe andata al bar a fare colazione anche se ormai l'ora fosse quella di cena. Nel salutarla non ho potuto non notare un cambiamento, una nuova espressione del viso, una rilassatezza dei lineamenti e del modo di parlare, stavo salutandoci una persona diversa, rinnovata.

Già alla sesta seduta sono stato profondamente colpito di come Xenia abbia superato un'altra prova tanto inaspettata quanto potenzialmente devastante.

Un caro amico del figlio, un frequentatore abituale della loro casa e talmente intimo da chiamare con l'appellativo di mamma la stessa Xenia, è rimasto vittima di un tragico incidente stradale.

Nel descrivere il suo stato d'animo per l'evento emergono qualità concrete come accettazione, sensibilità emotiva e consapevolezza. Xenia era in quel frangente una persona centrata che mi raccontava, nell'ambito familiare, di un avvenimento tragico con la giusta empatia ma anche

distacco, direi con compassione.

Le tre sedute finali sono state caratterizzate da lunghi still points che hanno condotto il trattamento attraverso stadi progressivi in profondità, quiete dinamica e marea lunga permettendo al piano di trattamento intrinseco di manifestarsi, stabilizzando così il cambiamento in atto.

Le qualità fluide si sono manifestate in maniera sempre più regolare, ampie e grintose. La respirazione primaria si è palesata con movimenti ampi e continui di allungamento e rotazione esterna.

Dalla conclusione di quell'esperienza ad oggi sono passati due anni, ho voluto contattare Xenia per sapere di lei, del suo percorso sanitario, della sua salute ed è stato confortante sentire dalle sue parole la testimonianza di un cambiamento radicale di qualità di vita.

Mi ha raccontato di come sia riuscita a superare altre difficoltà che le si sono presentate successivamente non più con apprensione e paura ma ora con accettazione e serenità da un lato e sicurezza dei propri mezzi dall'altro.

Gratificante è per me l'aggettivo che più rappresenta il mio stato d'animo all'interno di questa esperienza e trovo che la formula di complementarità al lavoro medico dia il giusto risalto alle potenzialità di questa disciplina e fornisca al ricevente quel quid che gli permette di far emergere le proprie risorse per un percorso di salute reale e duraturo.

Sicuramente gratificante è stato anche per lei realizzare che in un tempo relativamente breve di otto settimane, tutta la forza di cui aveva bisogno risiedeva dentro di lei tradotto in coscienza e consapevolezza, accettazione di sé ed amore.

La vita di Xenia non è cambiata, è cambiato il suo modo di viverla.

Mi ha raccontato di alcuni episodi che le sono capitati e che mi hanno fatto pensare. Mi ha raccontato di come sia cambiata lei ed il suo rapporto con gli altri, e di come gli altri siano stati presi quasi alla sprovvista dal suo cambiamento.

Mi chiedo che società sia quella che non riesce a capire ...ma forse ad accettare il cambiamento di una persona; è pronta a commiserarla quando, avviluppata nel dolore e nella inadeguatezza si arrende alla malattia, la osserva poi stranita quando, sottoponendosi ad esami che potrebbero anche determinare la presenza di malattie importanti, sorride invece con sincera empatia, sicura che non si cambia il corso delle patologie compiangendosi ma piuttosto che le avversità si affrontano giorno dopo giorno perché sono le prove della vita, consapevole che rifiutarle significa

rifiutare la vita stessa.

Naturalmente chi conosce meglio Xenia le chiede semplicemente qual'è il segreto che ora le illumina il volto.

Se il suo corpo ora sorride significa che lo fa anche la sua anima ...perché è contenta della strada intrapresa.

Ovvero come ho scritto in precedenza sul sistema immunitario: “il sistema immunitario può essere visto come un sistema biologico in grado di reagire e modificare la sua reattività non solo sulla base di meccanismi automatici interni geneticamente programmati, ma anche sulla base di stimoli esterni fisici, emozionali e psicosociali”.

C'è una stretta relazione tra noi e il tutto ...e noi ne siamo protagonisti.

Conclusione

Lao Tzu scrive:

“Il Dao di cui si può parlare non è l'eterno Dao.

I nomi che si possono nominare non sono nomi eterni”



La parola Tao significa semplicemente "strada" o "via". Dove si sviluppa il viaggio se non lungo la via?

Quasi tutti conoscono il simbolo del Tao o l'hanno visto almeno una volta.

Esso esprime il significato del Tutto ed è rappresentato da un cerchio che rappresenta il Vuoto Primordiale: Wu Chi.

Esso rimanda all'Origine di ogni cosa, al Nulla infinito che contiene la potenzialità infinita.

Nel simbolo all'interno dei due emisferi sono contenuti ancora i simboli dello Yin e dello Yang, come in un gioco di illusione visiva dove gli specchi riflettono le stesse immagini all'infinito, personalmente mi rievoca con forza il concetto di tenegrità dei sistemi.

Tutto ciò che esso esprime avviene nella fluidità e nel suo rimandare a sé stesso, come se in esso potessimo trovare tutte le informazioni di cui abbiamo bisogno e soprattutto come se potessimo rispecchiare noi stessi per riconoscere le leggi dell'universo e riconoscerci come parte integrante del

processo creativo. Se lo osserviamo notiamo che non appare alcuna linea retta, nessuno spigolo a spezzarne il senso di continuità. Questo perché in natura tutto è fluido, circolare, ondeggiante nel suo equilibrio.

Ognuno di noi può vedere ciò che vuole in questo simbolo, persino la rappresentazione del nostro encefalo, dei suoi emisferi, oppure una cellula embrionale che si sta sviluppando, o un gioco di specchi illusorio come la realtà molteplice che ci circonda e che creiamo.

Ma è ciò che fanno i simboli, rimandano a qualcos'altro e soprattutto servono a farci ricordare ciò che già sappiamo nel più profondo di noi stessi.

In questo senso il significato del Tao come di una strada appare più chiaro: rappresenta il nostro percorso evolutivo, il nostro “Viaggio interiore” ed allo stesso tempo il nostro tornare alle origini, allo stato dell'essere primordiale a cui apparteniamo.

Nei principi del tao viene riconosciuta l'intelligenza regolamentatrice della Natura.

L'unione dei tre elementi (mente, corpo e spirito) è la capacità del corpo stesso di auto-guarirsi e si manifesta nella relazione che unisce i sistemi neurologici con quelli endocrini, psicologici e immunitari.

Bibliografia

- Barbieri M., Carinci P., *Embriologia. III edizione*, Milano, Casa Editrice Ambrosiana, 2015
- Brennan B. A., *Luce emergente. Una nuova esplorazione del campo energetico umano.*, Milano, Corbaccio editore, 2001
- Kern M., *Craniosacrale. Principi ed esperienze terapeutiche*, Milano, Tecniche Nuove, 2006
- Martin B., *Le pratiche di Gurdjieff*, Roma, Edizioni Mediterranee, 2010
- Patton Kevin T., Thibodeau Gary A., *Anatomia e fisiologia*, Elsevier, 2011
- Shea M. J., *Terapia Craniosacrale Biodinamica*, Vol. I, Latina, Somaticaedizioni, 2010
- Taisen D., *La tazza e il bastone. Storie Zen*, Milano, Editore SE, 2003
- Ugolotti E., *La terapia craniosacrale*, Pavia, Xenia Edizioni, 2014