

INDICE

Capitolo 1 La psiconeuroendocrino-immunologia come modello di integrazione della cura

Francesco Bottaccioli.....1

Introduzione 1

• Network medicine versus personalized medicine... 2

• La medicina complementare e integrativa, la medicina narrativa e la necessità di misurarsi con il nocciolo duro delle scienze e delle professioni sanitarie 2

• La medicina quantistica e altre magie 4

Quanto è efficace la medicina nel prevenire e curare le malattie contemporanee?.....6

Che cos'è un paradigma e perché è così importante per le scienze della cura? 7

• Un paradigma per studiare e ricercare.....7

• Il ruolo corruttivo e paradigmatico dell'industria.....9

La cura integrata 11

Bibliografia 12

Capitolo 2 La PNEI e il modello miofasciale

Nicola Barsotti..... 13

Introduzione 13

Cenni di anatomia fasciale: le evidenze degli studi *in vivo*..... 15

• Fascia pannicolare..... 16

• Fascia assiale 17

• Fascia meningea..... 19

• Fascia viscerale 20

Il sistema fasciale e il modello biotensegritivo: la nuova "architettura posturale" 21

• La biotensegrità applicata a livello cellulare 23

L'istologia della fascia: le componenti strutturali 25

• I componenti della matrice extracellulare (MEC)..... 25

• Le cellule del tessuto connettivo: i fibroblasti 28

La fascia e il "sistema multimicro-vacuolare collagenico assorbente" (MVCAS) 29

Il sistema fasciale e la sua relazione con la "P" (Psiche) di PNEI 32

Il sistema fasciale e la sua relazione con la "N" (Neuro) di PNEI..... 33

Il sistema fasciale e la sua relazione con la "E" (Endocrino) di PNEI..... 34

Il sistema fasciale e la sua relazione con la "I" (Immunologia) di PNEI 36

Conclusioni 38

Bibliografia 38

Capitolo 3 Le discipline corporee

Marco Chiera..... 41

Una storia che risale all'antichità..... 41

Le discipline corporee oggi..... 44

• La diffusione delle discipline corporee 44

• Lo stato attuale della ricerca..... 46

• I meccanismi d'azione e gli effetti delle discipline corporee 48

• Quale "energia"? Il dibattito interno al corpo 59

Conclusioni 64

Bibliografia 64



Capitolo 4 Il tocco e l'interocezione

Francesco Cerritelli,

Giandomenico D'Alessandro 69

Il tocco 69

- Tipologie di tocco 70

L'interocezione 72

- La nascita dell'interocezione 73

- Craig e l'evoluzione del concetto interocezione 73

- L'interocezione come costrutto inclusivo multidimensionale 74

L'interocezione nella clinica 75

- I sintomi medicalmente inspiegabili 77

- Coordinate e categorie interocezione, algoritmi terapeutici e relazionali 79

- L'interocezione del terapeuta 80

Il tocco affettivo nella realtà clinica (e non clinica) 81

- Il tocco affettivo nella quotidianità non clinica 82

- Il tocco affettivo in tenera età: un investimento per la salute adulta 82

- Il tocco interocezione: competenza trasversale a tutti i clinici 84

- Il tocco affettivo nelle medicine manuali 85

Conclusioni 86

Bibliografia 87

Capitolo 5 L'osteopatia

Diego Lanaro 93

Storia e presupposti teorici 93

- Nascita e sviluppo dell'osteopatia negli Stati Uniti 93

- L'osteopatia in Europa 94

- La filosofia alla base della medicina osteopatica 95

- Una scienza e un'arte 95

La disfunzione somatica 95

- Definizioni 95

- La facilitazione 96

- Il modello di Van Buskirk 96

- Il modello di Fryer 99

- Il modello neuro-fasciogenico 99

Il trattamento manipolativo osteopatico 101

- Principi generali 101

- Il ragionamento clinico osteopatico 102

- I cinque modelli 103

- Le tecniche in osteopatia 105

OMT e PNEI 106

- La fascia e l'interocezione 106

- La sensitizzazione e la nocicezione 107

- I meccanismi alla base della sensitizzazione, dell'infiammazione e del dolore 109

- L'efficacia del trattamento manipolativo osteopatico 110

Osteopatia e ricerche scientifiche 112

- Cenni metodologici 112

- Studi clinici sul trattamento manipolativo osteopatico 112

- Osteopatia *in vitro* 113

- Osteopatia e ricerca qualitativa 114

- Osteopatia e ricerca a soggetto singolo 115

Conclusioni 115

Bibliografia 115

Appendice: l'osteopatia in ambito craniale

Silvia Clara Tuscano 119

Bibliografia 120

Capitolo 6 La Medicina Cinese

Chiara Cusa 123

Introduzione 123

- Medicina Cinese, PNEI, Medicina Integrata, *Systems Biology* 123

- PNEI e Medicina Cinese: processo diagnostico, interazione dell'uomo con l'ambiente 124

- Medicina Cinese e PNEI: visione psicobiologica unitaria 126

- PNEI e Medicina Cinese: modalità terapeutiche e personalizzazione della cura 127

- PNEI e Medicina Cinese: dati sperimentali 128

Moxibustione 129

- Premesse storiche 129

- Effetto termico, elettromagnetico e farmacologico 130

- Dati scientifici sulla moxibustione 131

Qi Gong 133

- Qi Gong e Taiji Quan: un'introduzione 133

- Premesse storiche 135

- Dati scientifici e applicazioni cliniche del Qi Gong 135

Massaggio Tuina 139

- Introduzione 139

- Storia del Tuina 139

.... 106	• Applicazioni cliniche del Tuina.....	140
.... 106	• Studi clinici sul Tuina.....	141
.... 107	Bibliografia.....	143
.... 109	Capitolo 7 Agopuntura	
.... 110	<i>Franco Cracolici</i>	147
.... 112	Agopuntura e medicina integrata.....	147
.... 112	• I tre cervelli.....	148
.... 112	• Equilibrio <i>Yin-Yang</i>	149
.... 112	• Sistemi complessi.....	151
.... 113	La storia dell'agopuntura.....	152
.... 114	• L'arte medica cinese.....	152
.... 115	• Origine dell'agopuntura.....	152
.... 115	• I grandi medici cinesi dell'antichità.....	153
.... 115	• La didattica.....	153
.... 115	• Agopuntura cinese e altre civiltà.....	154
.... 119	Agopuntura e basi scientifiche: funzionamento e significato.....	158
.... 120	• Le caratteristiche degli agopunti.....	158
.... 123	• I meridiani.....	159
.... 123	• L'elemento terra del nostro corpo: la matrice.....	159
.... 123	• L'agopuntura e il sistema miofasciale.....	159
.... 123	• Gli effetti dell'agopuntura.....	161
.... 123	Conclusioni.....	169
.... 123	Bibliografia.....	169
.... 124	Letture di approfondimento.....	170
.... 126	Capitolo 8 Il Taiji Quan	
.... 127	<i>Flavio Daniele, Diego Lanaro,</i>	
.... 128	<i>Marco Chiera</i>	173
.... 129	I principi del Taiji Quan.....	173
.... 129	• Livello 1: la struttura.....	174
.... 130	• Livello 2: la spirale.....	178
.... 131	• Livello 3: la tecnica.....	183
.... 133	• Livello 4: la forma.....	184
.... 133	• Livello 5: l'energia.....	185
.... 135	• Livello 8: allenamento in coppia.....	185
.... 135	Benefici del Taiji Quan.....	186
.... 135	• Il benessere come essere, adattamento e neuroplasticità.....	186
.... 139	• La ricerca sul Taiji Quan.....	187
.... 139	Conclusioni di un percorso nel Taiji Quan.....	192
.... 139	Bibliografia.....	193
.... 139	Capitolo 9 Lo Shiatsu	
.... 139	<i>Andrea Mascaro</i>	197
.... 139	Premessa culturale.....	197

I diecimila Shiatsu.....	201
La pressione percettiva shiatsu e dintorni.....	204
• La pressione shiatsu.....	210
La scienza dello Shiatsu.....	215
In conclusione, una definizione.....	220
Bibliografia.....	222

Capitolo 10 Movimento e Biodanza[®]..... 225

Il movimento nella cura e nell'evoluzione personale	
<i>Sara Massone</i>	225
• Movimento e salute, epidemiologia ed epigenetica.....	225
• Movimento, consapevolezza e apprendimento.....	228
• Movimento, emozioni e memoria.....	229
• Movimento, risorsa e cura.....	231
• Appendice: la mia esperienza. Il valore delle varie pratiche e una proposta di integrazione.....	234

La Biodanza	
<i>Paolo Campi</i>	236
• Premessa autobiografica.....	236
• Descrizione della Biodanza.....	236
• Breve storia della Biodanza.....	238
• Presupposti teorici: psicologici, filosofici ed etici. La costruzione di Rolando Toro.....	238
• Documentazione scientifica circa gli effetti sulla salute degli strumenti operativi della Biodanza.....	245
• Ricerche scientifiche sull'efficacia della Biodanza pubblicate su riviste censite da <i>PubMed/Medline</i>	252
• Ricerche scientifiche sull'efficacia della Biodanza pubblicate su riviste non censite da <i>PubMed/Medline</i>	252
Bibliografia.....	253

Capitolo 11 La psicoterapia su base corporea..... 259

La grammatica corporea della psicoterapia	
<i>Alessandro Bianchi</i>	259
• Alla ricerca del corpo.....	259
• La respirazione.....	262
• Il tocco.....	265
• La storia incarnata.....	266



- Il Sé come Sistema Integrato.
La grammatica della vita.....273
- Appendice274
- Lavorare con l'unità corpo-mente per favorire
pensieri, emozioni e sviluppo personale
Fabio Sinibaldi.....275
- Mente-corpo in ottica PNEI: un tema ampio
e dalle molteplici possibilità applicative275
- Dare spazio al corpo nei meccanismi
di adattamento280
- Bibliografia293

**Capitolo 12 Cimenti: esperienze
eudaimoniche in acque algide**

Ilaria Demori, Roberto Giuria, Erika Luzzo ... 297

- Che cosa intendiamo per "cimenti" 297
- Qualche nota storica.....297
- Come si svolge un cemento?298
- Acqua, fonte di vita..... 300
- Idrologia medica e idroterapia300
- La scoperta dell'acqua fredda300
- Generalità sulla termoregolazione 301
- Meccanismi di termoregolazione
nella risposta al freddo303
- La termogenesi303
- Il cemento come stress positivo 305
- Cimenti, esperienze eudaimoniche306
- Le evidenze scientifiche..... 307
- Stress ossidativo e infiammazione308
- Depressione309
- Risposta immunitaria309
- Malattie metaboliche.....310
- Rischio cardiovascolare310
- Dolore e fatica311
- Il cemento in ottica PNEI: la nostra ricerca311
- I cimenti in tutta sicurezza 312
- Conclusioni 313
- Bibliografia 315

**Capitolo 13 Terapie mente-corpo:
meccanismi ed evidenze alla luce
della PNEI**

Anna Giulia Bottaccioli..... 319

- Introduzione..... 319
- Cenni storici: l'origine della meditazione
nelle tradizioni a Oriente e a Occidente..... 319

- La diffusione della meditazione
in Occidente: diverse tradizioni,
diverse tecniche 320
- Neurofisiologia della meditazione 321
- Il bilanciamento delle onde cerebrali321
- La meditazione migliora l'attenzione:
più se ne fa, più il cervello è performante
e flessibile321
- La meditazione e la regolazione
delle emozioni..... 323
- Coltivare la compassione,
che non è sinonimo di empatia.....323
- Gli effetti della meditazione sulle aree
del cervello deputate alla regolazione
delle emozioni: l'insula (e le altre).....324
- Gli effetti della meditazione
sulla struttura cerebrale.....326
- Non solo emozioni: meditazione e salute..... 327
- La meditazione nel trattamento
dei disturbi dell'umore.....327
- Meditazione e immunità328
- La meditazione migliora le funzioni
cardiovascolari329
- Il Taiji Quan, meditazione in movimento,
sotto la lente della scienza330
- La ricerca scientifica sulla meditazione:
a che punto siamo?..... 330
- Bibliografia 331

**Capitolo 14 Narrazioni in medicina:
il corpo**

Marisa Del Ben..... 333

- Introduzione 333
- Il corpo 334
- Il corpo sensibile.....335
- Corpo e spazio.....336
- Corpo e tempo338
- *Togetherness*: il corpo nella reciprocità339
- La medicina 340
- Il corpo nella storia della medicina: intero,
a pezzi, ancora intero340
- I terapeuti.....341
- Parole come farmaci341
- Le narrazioni..... 342
- Le storie nella vita.....343
- Le storie nella cura.....343



L'educazione.....	344	• Il progetto di formazione e ricerca.....	350
• L'educazione terapeutica.....	345	Conclusioni.....	351
• L' <i>empowerment</i>	345	Bibliografia.....	352
Formazione e ricerca.....	348	<i>Conclusioni</i>	353
• La formazione in sanità.....	348	<i>Indice analitico</i>	357
• Una nuova possibilità formativa: Rita Charon e la medicina narrativa.....	348		
..... 320			
..... 321			
..... 321			
..... 321			
..... 321			
..... 323			
..... 323			
..... 324			
..... 326			
..... 327			
..... 327			
..... 328			
..... 329			
..... 330			
..... 330			
..... 331			
..... 333			
..... 333			
..... 334			
..... 335			
..... 336			
..... 338			
..... 339			
..... 340			
..... 340			
..... 341			
..... 341			
..... 342			
..... 343			
..... 343			