

STUDIO / 66

Orlando Volpe, laureato in Scienze e tecniche psicologiche, è operatore del benessere e formatore. Ideatore della tecnica reflex corporea, è insegnante di riflessologia, operatore shiatsu e istruttore di stretching shiatsu.

Ha pubblicato anche *Mappa per il benessere attraverso i riflessi* e *Mappa per l'Enneagramma* (red!) e, con Giorgio Cusin, *Manuale di Stretching Shiatsu* (L'Età dell'Acquario Edizioni).

www.orlandovolpe.com

Giorgio Cusin, insegnante di riflessologia, operatore shiatsu e istruttore di stretching shiatsu, è esperto di Do in e yoga. Ha pubblicato anche *Acqua. fiume di vita* (Edizioni Antares) e, con Orlando Volpe, *Manuale di Stretching Shiatsu* (L'Età dell'Acquario Edizioni).

www.giorgiocusin.me

Orlando Volpe, Giorgio Cusin

ATLANTE DI REFLESSOLOGIA PLANTARE

*Uno strumento di studio completo e innovativo
per operatori e appassionati della materia*

© 2016 red!
www.rededizioni.it

Disegni: Viola Bairo

Stampa: Starprint

red! è un marchio Il Castello Srl
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445
www.ilcastelloeditore.it



Sommario

<i>Prefazione</i>	6
<i>Ringraziamenti</i>	8
<i>Introduzione</i>	10
I. Che cos'è la riflessologia plantare e come funziona	13
II. Il piede: anatomia, fisiologia e biodinamica	39
III. Manualità di base per il trattamento riflessologico	73
IV. Zone e punti riflessi sul piede	85
Apparato circolatorio	93
Apparato digerente	105
Apparato endocrino	129
Apparato genitale	147
Apparato muscolare	159
Apparato osteoarticolare	191
Apparato respiratorio	223
Apparato urinario	239
Organi di senso	251
Sistema circolatorio linfatico	267
V. Esercizi di stretching shiatsu per ogni apparato	287
VI. Principi fondamentali per il riflessologo	309
VII. Conclusioni	313
VIII. Risposte alle verifiche	315
IX. Glossario generale	321
X. Disegni del piede per esercitazioni	327

Prefazione

Il giorno in cui mi sono iscritto alla facoltà di Medicina e chirurgia ritenevo che la medicina ufficiale fosse l'unica soluzione per curare le malattie o alleviarne i sintomi.

A distanza di trentacinque anni non ho cambiato opinione sulla efficacia di una gran parte delle terapie ufficiali utilizzate per contrastare le malattie, ma ho verificato anche gli effetti collaterali dell'impiego prolungato dei composti chimici, che appaiono a lungo termine dannosi per il nostro organismo in quanto a esso estranei, non essendo presenti nell'alimentazione umana.

L'assunzione di farmaci per periodi brevi è prevista e consigliata nelle schede tecniche che accompagnano le confezioni farmaceutiche. Ma come comportarsi di fronte a patologie croniche?

In questi anni mi sono dedicato alla ricerca di soluzioni sicuramente meno efficaci nell'immediato, ma che non presentassero effetti collaterali e che potessero dare dei buoni risultati su un periodo di tempo medio-lungo.

L'alimentazione svolge, per esempio, un ruolo chiave nella prevenzione e nella cura delle malattie.

L'associazione di diversi fattori, tra i quali un corretto apporto calorico – con equilibrata ripartizione tra lipidi, glucidi e protidi, contenenti quantità sufficienti di aminoacidi essenziali, microelementi quali i minerali e le vitamine (presenti in alimenti privi di sostanze nocive come pesticidi, coloranti e conservanti) – e la capacità di controllare e contrastare lo stress quotidiano mediante tecniche di rilassamento, costituisce il segreto per prevenire e contribuire a curare le principali e più comuni malattie.

In questa ottica si mette in luce una disciplina quale la riflessologia plantare, che stimola il nostro organismo a liberare i mediatori chimici endogeni in grado di migliorare lo stato di benessere del nostro corpo, e che pertanto può entrare a far parte a pieno titolo, insieme con altre discipline, dei trattamenti terapeutici alternativi e complementari.

Come tutte le discipline, e le arti, dovrebbe essere praticata unicamente da professionisti e non, come talvolta purtroppo accade, da persone inesperte e improvvisate.

Questo libro costituisce quindi un valido aiuto per chi vuole accostarsi allo studio della riflessologia plantare o approfondire le proprie conoscenze in questo campo.

Bravi Orlando e Giorgio!

Cesare Roberto
Medico chirurgo specializzato in Otorinolaringoiatria
e Audiologia, esperto in Medicina cellulare
Presidente ARSI - www.alleanzadrath.it

Scrivere la Prefazione a un libro non è cosa da poco, accetto però l'invito e scelgo di correre questo rischio perché la competenza, la passione, il garbo e la dedizione degli autori lo meritano a prescindere.

Da tempo siamo abituati a occuparci di salute e benessere attraverso un sistema di cura basato su prove di efficacia, oggi invece la domanda di cure complementari e alternative, la riscoperta della medicina popolare come dei rimedi della tradizione rappresenta un trend significativo come fenomeno sociale ed economico. Ciò è conseguenza di una libera informazione e di una più ampia crescita culturale, ma soprattutto rappresenta l'affermazione di una precisa volontà di ogni individuo a partecipare attivamente al proprio processo di cura. In questo contesto il miglior risultato come la miglior prestazione non hanno valore assoluto, ma sono conseguenza della capacità di entrare in sintonia con il paziente, il cliente, la persona, nell'ordine che preferite.

Ritengo pertanto che la particolarità di questo libro non stia nel grande e ammirevole lavoro di raccolta effettuato, nell'usabilità delle mappe o nelle proposte metodologiche, ma principalmente nella modalità scelta dagli autori per entrare in contatto con la persona, con il suo stato di salute e di benessere.

La riflessologia plantare proposta da Giorgio e Orlando è quindi una sorta di iniziazione a uno scambio che parte dal corpo per poi concentrarsi sull'energia che alimenta la mente e lo spirito.

Buon viaggio!

Umberto Cerri
Massofisioterapista
e dottore in Scienze motorie

Introduzione

I motivi per i quali abbiamo deciso di scrivere questo libro sono tanti, primo fra tutti quello di rendere omaggio, condividendo le nostre conoscenze, a una tecnica così bella, funzionale e interessante come la riflessologia plantare.

Nel nostro percorso formativo una delle cose che sempre emerge è il fatto che, per tante discipline complementari alla medicina allopatica (per non dire quasi tutte), manchi un libro di testo vero e proprio da poter seguire come guida alla tecnica.

Per ciò che riguarda la riflessologia plantare, esistono tanti libri in commercio e tutti riportano svariate informazioni, ma non se ne trova uno che sia così completo da potersi considerare un vero libro di studio come quelli scolastici, da usare cioè nei luoghi dove si insegna la materia o che fornisca le informazioni strutturate in modo da accompagnare passo passo l'allievo nell'apprendimento. La maggior parte delle scuole e delle associazioni utilizza, durante il proprio percorso formativo, dispense, slides, presentazioni, ma **manca sempre un vero e proprio libro di testo su cui gli allievi possano studiare**. Ci siamo chiesti più di una volta perché, e l'unica risposta che siamo riusciti a trovare in tanti anni di lavoro e di studio in questo settore, è che le scuole e le associazioni non intendano divulgare il proprio metodo condividendolo con altri se non con i propri allievi. Questa situazione è riscontrabile sia in Italia che all'estero e vale sia per la riflessologia che per le altre tecniche bionaturali.

Ciò è ovviamente lecito e risponde alla libertà di ognuno di divulgare la materia nel modo che ritiene più opportuno, ma la nostra visione delle cose è leggermente diversa.

Noi siamo del parere che la condivisione, l'offrire la propria conoscenza, sia un modo valido per confrontarsi e per crescere e non vediamo ragione di aver timore di elargire il proprio sapere.

Vi sono insegnanti e istruttori che sembrano essere gelosi dell'esperienza accumulata e che sono avari di informazioni anche verso gli allievi. Conservano per sé aspetti significativi delle loro esperienze e conoscenze per poi magari allungare il brodo su argomenti che meriterebbero meno tempo e importanza. Si comportano un po' come un cuoco che, geloso delle proprie ricette, non vuole divulgarle.

Si fa confusione tra conoscenza ed esperienza. Quello che si trasmette agli allievi è la conoscenza, mentre l'esperienza non è trasferibile e quindi non c'è motivo di essere avari nel dare: l'esperienza riguarda il nostro vissuto e nessuno può portarcela via.

Quando abbiamo pensato a questo libro e ai suoi contenuti, lo abbiamo fatto, dunque, con il preciso intento di condividere quanto conosciamo sulla riflessologia plantare e di fornire le informazioni organizzandole in un testo di studio anziché in un libro di taglio più tradizionale.

Considerando il fatto che ciò che si conosce a oggi sulla riflessologia a livello internazionale si basa essenzialmente su dati non tanto scientifici quanto empirici, cioè ricavati dall'esperienza, questo libro non ha la pretesa di dire la verità assoluta e inconfutabile

su questa bellissima materia, quanto piuttosto di fornire uno strumento di studio il più completo possibile. L'invito al lettore (sia esso un allievo di scuole di riflessologia, un riflessologo professionista o un qualsiasi operatore del benessere) è quello di sperimentare quanto viene proposto e di confermarne o meno la validità, tenendo conto del fatto che ci sono alcuni argomenti che differiscono un po' da ciò che normalmente si può trovare sul mercato, che sono frutto della nostra esperienza, di anni di lavoro e di studio e di interminabili riflessioni, quindi di una prospettiva necessariamente soggettiva. Da parte nostra c'è la massima apertura al confronto e a ogni osservazione e critica costruttiva.

Dopo una breve introduzione alla riflessologia plantare e all'anatomia e fisiologia del piede, cui segue la descrizione delle principali manualità del trattamento riflessologico, il volume prende in esame i diversi apparati dell'organismo e i corrispondenti punti riflessi sul piede. Si completa quindi con una sorta di vademecum per il riflessologo, che comprende alcuni principi che riteniamo fondamentali per una buona professionalità.

Come avrete modo di osservare, la trattazione di ciascun apparato è così strutturata:

Obiettivo di studio: quali conoscenze si acquisiranno dopo aver studiato il capitolo.

Glossario: uno strumento agevole per comprendere e studiare alcuni termini utili che si incontreranno all'interno del capitolo.

Cenni anatomo-fisiologici: si forniscono alcune informazioni di carattere generale relative all'argomento trattato, presumendo che chi utilizzerà questo manuale conosca già abbastanza l'anatomia e la fisiologia del corpo umano.

Zone e punti riflessi sul piede: le varie aree dell'apparato in questione descritte e disegnate in modo dettagliato.

Come trattare l'apparato: il tipo di approccio e di sequenze da usare per applicare correttamente la tecnica della riflessologia plantare.

Obiettivo del riflessologo nel trattare le zone e i punti riflessi dell'apparato: che cosa vuole ottenere l'operatore trattando l'apparato in questione.

Durata del trattamento: indicazioni sui tempi di intervento sul singolo apparato.

L'apparato nella psicosomatica: informazioni sui collegamenti tra piede, aree riflesse, corpo ed emozioni.

Controindicazioni al trattamento: ciò che il riflessologo deve considerare prima di trattare una certa zona e quali sono gli effetti di una eventuale stimolazione.

Curiosità: informazioni sui diversi aspetti che riguardano l'apparato trattato, alcune più tecniche, altre un po' più giocose.

Verifica: dopo aver studiato ciascun apparato, è possibile rispondere ad alcune domande riguardanti l'argomento trattato, così da testare il proprio livello di comprensione e memorizzazione (le risposte si trovano nel capitolo VIII).

La lettura di questo libro non può sostituire una formazione completa come quella che si può acquisire in alcune ottime scuole di riflessologia plantare in Italia o all'estero, ma può essere un buono strumento per iniziare il percorso di apprendimento.

Una delle nostre speranze è quella di generare nel lettore curiosità e passione per la riflessologia plantare e che questi due ingredienti possano spingerlo ad approfondire

ulteriormente l'argomento, visto che, come tutto ciò che riguarda l'essere umano e la natura, c'è sempre un mondo di cose nuove da scoprire e imparare.

Infine, un suggerimento che ci permettiamo di dare, una volta studiata la riflessologia plantare su questo testo, è quello di provare a trovare analogie e affinità con altre discipline bionaturali e olistiche.

CAPITOLO I

CHE COS'È LA REFLESSOLOGIA PLANTARE E COME FUNZIONA

14	Obiettivo di studio
14	Glossario
14	Che cos'è la riflessologia plantare
15	Un po' di storia
17	Le mappe di riflessologia plantare
18	I punti e le zone dei riflessi in questo libro
18	Le teorie sul funzionamento della riflessologia plantare
20	Che cosa dice la scienza sulle teorie riflessologiche
21	Significato del termine "energia" in riflessologia
22	Significato del termine "olistico"
24	L'indagine riflessologica
25	Il significato del dolore in un punto o zona riflessi sul piede
26	Che cosa si può vedere dal piede attraverso l'indagine riflessologica
27	Reflessologia, esoterismo e magia
28	Rapporto tra riflessologia e medicina allopatica
29	Che cosa si può trattare con la riflessologia
31	Reazioni al trattamento riflessologico
33	Controindicazioni al trattamento riflessologico
33	Professionalità e obiettivi del riflessologo
34	Le scuole di riflessologia in Italia e in Europa
35	Un punto sul riconoscimento della professione
36	Altri tipi di riflessologia
38	Verifica

Obiettivo di studio

Completando lo studio di questo capitolo, il lettore acquisirà informazioni utili a:

- comprendere che cos'è la riflessologia plantare;
- formulare una risposta su come funziona alla luce degli studi più recenti;
- riconoscere ciò che si può fare e non si può fare con la riflessologia plantare.

Glossario

Catecolamine: composti chimici derivanti dalla tirosina, che è un aminoacido. Le catecolamine più importanti sono l'adrenalina, la noradrenalina e la dopamina. Le catecolamine, come ormoni, sono rilasciate dalle ghiandole surrenali, per esempio, in situazioni di stress o cali di glicemia.

Mediastino: regione all'interno del torace compresa tra i due polmoni lateralmente, lo sterno anteriormente e la colonna vertebrale posteriormente.

Serotonina (5HT): nota anche come "ormone del buonumore", è un neurotrasmettitore presente nel cervello (mesencefalo), nel sangue (piastrine) e nel tratto gastrointestinale. Circa il 90% della serotonina si trova nelle cellule enterocromaffini dell'apparato digerente, in particolare nella parete dello stomaco e dell'intestino tenue. Per essere sintetizzata ha bisogno della presenza dell'aminoacido essenziale triptofano. La serotonina è coinvolta in numerose e importanti funzioni biologiche: agendo nella ghiandola pineale fa formare la melatonina, regola i ritmi circadiani (sincronizzando il ciclo sonno-veglia con le fluttuazioni endocrine quotidiane), interviene nel controllo della fame e del comportamento alimentare, determinando una veloce comparsa del senso di sazietà. La sua diminuzione a livello del cervello, causa depressione e alterazione del comportamento.

Shock etico: evento dopo il quale si cambia visione delle cose e ci si pone in maniera diversa sia rispetto a se stessi che rispetto agli altri. Comporta una crescita personale che si manterrà nel tempo, un'evoluzione.

Sindrome del sapiente acquisita: è la scoperta della conoscenza di una materia anche se non si è mai studiata. Può avvenire a tutte le età a seguito di un evento che può essere anche traumatico, come per esempio l'uscita dal coma.

Ipercortisolismo: eccessivo livello di cortisolo nel sangue.

Analgesia congenita: indica l'assenza della sensazione di dolore anche in presenza di ferite o traumi rilevanti. Chi è affetto da questa patologia, non avverte il dolore.

Che cos'è la riflessologia plantare

La prima cosa che può saltare all'occhio riguarda il termine corretto da utilizzare. Si dice "riflessologia" o "reflessologia"? A dire il vero si possono utilizzare tutti e due i termini. La scelta di utilizzare "reflessologia" è dovuta semplicemente al fatto di voler

differenziare la disciplina oggetto di questo volume dalla pratica medica della "riflessologia", ovvero la scienza che studia i riflessi nel corpo, come per esempio il riflesso stimolato dal colpo del martelletto del medico sul ginocchio. Spesso si parla di riflessologia o riflessologia senza specificare a quale tecnica ci si riferisce, se a quella medica, quella del piede, del viso o della mano. Nell'uso comune, i termini riflessologia o riflessologia senza ulteriori specificazioni si riferiscono al piede.

In questo testo si userà il termine riflessologia.

La riflessologia plantare è una tecnica corporea bionaturale come lo shiatsu, il tuina, il massaggio ayurvedico e la reflex corporea. In Italia rientra tra le discipline bionaturali (DBN), mentre in Europa è inclusa nelle medicine alternative e complementari (CAM).

Si tratta di una scienza basata perlopiù sull'esperienza dei risultati prodotti (scienza empirica) e di altri (pochi) derivati da esperimenti scientifici classici.

Il presupposto su cui si fonda la riflessologia è che sul piede, in tutta la sua visione (plantare, dorsale, mediale e laterale), vi siano riflessi i sistemi e gli apparati dell'intero corpo umano e che la stimolazione attraverso un'apposita manualità di questi punti e zone riflessi risulti utile per ottenere o mantenere una buona omeostasi dell'organismo.

Quello che si ottiene sottoponendosi a trattamenti riflessologici è espresso dalla maggior parte dei clienti come una sensazione di benessere generale e una rinnovata vitalità. Vi sono diversi tipi di trattamenti riflessologici, alcuni possono essere molto rilassanti e altri avere invece un effetto tonificante. Tutto questo è la base per affrontare meglio qualsiasi disarmonia del corpo, sia essa di piccola entità oppure più seria e trattata anche con la medicina allopatica.

Le disarmonie che si possono trattare con la riflessologia sono tantissime e mentre per alcune si ottengono buoni risultati, per altre i benefici sono minimi. Contro i batteri e i virus, per esempio, si può fare ben poco, anche se la riflessologia può aiutare a rafforzare il sistema immunitario.

Come tutte le tecniche corporee ha i suoi vantaggi e i suoi limiti.

Ciò che è importante ricordare è che la riflessologia si pone come tecnica complementare alla medicina allopatica e non in alternativa a essa. Tratteremo comunque più avanti questo argomento.

Un po' di storia

La teoria dei riflessi sul piede è molto antica e a dire il vero non siamo in grado di definirne con certezza l'origine. Vi sono infatti tracce di questa tecnica in molte culture, dall'Oriente all'Occidente.

Il più antico documento che sembra testimoniare la pratica riflessologica è un pittogramma su papiro trovato a Saqqara nella tomba di un medico di nome Ankmahor. Questo documento si stima sia datato intorno al 2500 a.C.

Nel pittogramma si vedono due figure di colore (probabilmente due medici) che toc-



cano o premono dei punti sulle mani e sui piedi. È stata la traduzione dei geroglifici a far pensare a qualcosa di curativo in quanto a una richiesta di far passare il dolore viene risposto che si farà quello che viene chiesto.

Se questa pratica è raffigurata nella tomba di un medico (si pensa al medico del faraone), viene da sé che doveva essere già conosciuta, apprezzata e utilizzata da tempo. A onor del vero non si può dire con certezza che sia raffigurata una pratica che tratti zone riflesse su piede e mano, tuttavia è un documento

che lascia parecchi interrogativi in questo senso.

Intorno al XIV secolo, diverse popolazioni dell'Europa centrale utilizzavano una forma di riflessologia e ne usufruivano sia la gente comune che i ricchi e i reali.

Nel 1582, il dottor Adamus e il dottor Àtatis pubblicarono un libro sulla terapia zonale.

Diversi ancora furono i medici e i terapisti che utilizzarono la pratica dei riflessi. Ricordiamo il dottor Alfons Cornelius che, dopo essere guarito da una forma infettiva molto grave grazie a trattamenti su punti riflessi, pubblicò nel 1902 una ricerca dal titolo *Druckpunkte* ("I punti di pressione").

Dalla fine dell'Ottocento e per quasi tutto il Novecento ci fu un rinnovato sviluppo e interesse tutto occidentale sugli studi della teoria dei riflessi. Tra coloro che hanno fornito un importante impulso all'antica scienza e pratica riflessologica va ricordato il dottor William Fitzgerald, nato nel Connecticut (USA) nel 1872. Il dottor Fitzgerald lavorò in vari ospedali a Londra e a Vienna e, incuriosito dal lavoro fatto da alcuni ricercatori europei sulla terapia dei riflessi, proseguì le ricerche in America dove divenne primario di Otorinolaringoiatria presso l'ospedale di Hartford nel Connecticut.

Fitzgerald suddivise il corpo in zone tracciando dieci linee orizzontali e tre verticali e ipotizzando che queste linee, a partire dal piede, creassero un collegamento energetico tra gli organi che attraversavano. Faceva così la sua comparsa nel mondo occidentale la terapia zonale, illustrata nel libro dello stesso Fitzgerald *Zone Therapy*.

La visione dei piedi va immaginata sempre come se fossero uniti, per dare un senso di completezza agli apparati. Tuttavia, dato che sono separati, si troveranno porzioni di organi in entrambi i piedi. La linea che divide i due piedi in posizione mediale è rappresentata dalla colonna vertebrale.

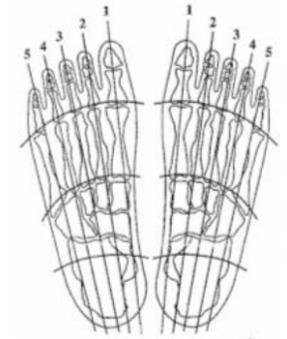
Il dottor Shelby Riley, collega di Fitzgerald, sposò la sua teoria e la integrò tracciando i primi diagrammi dettagliati dei punti riflessi sui piedi. Scrisse almeno cinque libri su questi argomenti, il primo dei quali fu *Zone Therapy Simplified*, pubblicato nel 1919.

La sua assistente Eunice Ingham (1879-1974), con i suoi studi ed esperimenti, portò la terapia dei riflessi al ruolo di scienza separando lo studio dei riflessi sui piedi dalla terapia zonale che riguardava anche altre parti del corpo. Eunice Ingham diede un grande contributo alla riflessologia moderna, tracciando anche una mappa dei punti riflessi sui piedi. A lei e ai suoi studi fanno riferimento molte scuole di riflessologia sviluppatesi in seguito in Europa.

A livello europeo, molti sono stati e sono i riflessologi che hanno contribuito e tuttora

contribuiscono a far conoscere la riflessologia al pubblico più vasto. A tutti loro si deve il l'utilizzo sempre più diffuso della riflessologia in Europa e nel mondo.

Per quanto riguarda l'Italia, tra i pionieri della divulgazione della riflessologia plantare, va citato Elipio Zamboni, in quanto a lui si devono molte scuole di riflessologia aperte in Italia da suoi allievi e la fondazione della FIRP (Federazione italiana riflessologia del piede e dei punti riflessi), con la scuola triennale professionale, dove abbiamo iniziato la nostra formazione come riflessologi diversi anni fa.



Le linee tracciate sul corpo umano dal dottor Fitzgerald

Le mappe di riflessologia plantare

Mentre la mappa di agopuntura è uguale in tutto il mondo, vi sono in commercio decine di mappe diverse di riflessologia plantare. Si può dire che ogni scuola di ogni stato ne utilizza una propria e in più vi sono quelle elaborate da singoli riflessologi. Sebbene per la stragrande maggioranza delle zone riflesse rappresentate nelle varie mappe vi sia una certa coerenza, ci sono delle aree riflesse che possono variare da una mappa a un'altra. Queste differenze, che testimoniano come non vi sia un accordo globale sulla localizzazione delle zone riflesse sui piedi, rappresentano evidentemente un punto debole per i riflessologi, sprovvisti di una mappa comune, accettata da tutti, da poter anche mostrare alle istituzioni come strumento unico di riferimento.

Le mappe occidentali si basano sull'anatomia del corpo umano e quindi i riflessi sul piede rispecchiano la posizione degli organi nel corpo (per esempio, fegato solo a destra e milza solo a sinistra), anche se vi sono zone che si discostano un pochino da questa raffigurazione (per esempio, il cuore, nella maggioranza delle mappe è solo a sinistra anche se nel corpo si trova nel mediastino); vi sono poi delle mappe di origine orientale o mediorientale che fanno riferimento a raffigurazioni dei riflessi basate sui cinque elementi della Medicina Tradizionale Cinese e altre ancora che fanno riferimento alla tradizione indiana basata sulla medicina ayurvedica.

Inoltre, secondo la teoria degli opposti, il riflesso di un organo è presente sia sulla parte plantare che su quella dorsale del piede. Il riflesso plantare si riferisce alla parte cavernosa dell'organo mentre il riflesso dorsale si riferisce alla parte più esterna. Per esempio, il riflesso plantare dei polmoni si riferisce alla massa spugnosa, agli alveoli, mentre il riflesso dorsale, alla pleura. Così anche per gli altri organi.

Eppure, nonostante tutte queste differenze, ciascuno sostiene che la propria mappa funziona e che ottiene risultati positivi nella sua applicazione. Come si può spiegare questo?

La risposta più sincera e coerente che possiamo fornire è che sulla posizione corretta dei riflessi, da un punto di vista scientifico, sappiamo molto poco. Questo non vuol dire che i riflessi non ci siano, quanto piuttosto che ciò che si sa deriva per la maggior parte dall'esperienza e non da esperimenti scientifici ufficiali e accademici.



Il dottor William Fitzgerald

I punti e le zone dei riflessi in questo libro

I punti e le zone dei riflessi che troverete in questo libro sono frutto dei nostri studi e del confronto con altre mappe utilizzate a livello europeo.

Sia i disegni del piede che le descrizioni sulla localizzazione dei punti e delle zone sono originali e appositamente realizzati per questo libro.

Vengono inoltre riportati punti che derivano dalla nostra esperienza personale e che vi invitiamo a verificare e sperimentare per una vostra valutazione.

Con riferimento a quanto citato nel paragrafo precedente, ciò che troverete non rappresenta la verità assoluta né la presunzione di avere un metodo di lavoro migliore di un altro.

Sulla precisa collocazione delle zone dei riflessi sul piede sappiamo molto poco, in quanto, a oggi, siamo in assenza di prove scientifiche. Ciò che proponiamo rappresenta tuttavia il maggior riferimento per i riflessologi a livello italiano ed europeo.

Nel proporre le zone e i punti riflessi, laddove abbiamo verificato maggiori discordanze, abbiamo riportato anche le alternative utilizzate, dette variabili.

Le sequenze dei riflessi proposti si basano sull'anatomia e sulla fisiologia degli apparati. Nei trattamenti, queste sequenze possono essere variate dal riflessologo in base alla tecnica che utilizza e alla necessità del momento. Vi è quindi un'ampia libertà di movimento e di metodo di lavoro.

Le teorie sul funzionamento della riflessologia plantare

Il presupposto su cui si basa la riflessologia plantare, come già menzionato, è quello che attraverso la stimolazione di determinati punti o zone del piede si ottengono dei benefici per l'organismo.

Il meccanismo attraverso il quale le stimolazioni produrrebbero un simile effetto è oggetto di molte teorie, che da sole ci danno la misura di quanto la realtà ultima del funzionamento dello stimolo di un punto riflesso sia a oggi sconosciuta.

Ne ricordiamo alcune:

- Teoria della stimolazione nervosa;
- Teoria dei canali energetici;
- Teoria del potenziale elettrico;
- Teoria della liberazione di ormoni;
- Teoria della stimolazione del sistema sanguigno e linfatico;
- Teoria delle influenze sui neurotrasmettitori adrenalina e serotonina;
- Teoria delle influenze psicologiche secondo i cinque elementi della Medicina Tradizionale Cinese.

Teoria della stimolazione nervosa

Tale teoria si basa sulla relazione fra le terminazioni dei nervi presenti nelle zone riflesse e l'organo o parte del corpo bersaglio. La stimolazione della zona riflessa invierebbe un messaggio al cervello attivandone l'intervento sull'organo o sulla zona bersaglio al fine di risolvere in tutto o in parte una disarmonia o quantomeno di procurare benessere.

Teoria dei canali energetici

Questa teoria si basa sull'esistenza di canali energetici differenti dal sistema nervoso, invisibili e simili ai meridiani dell'agopuntura, collegati agli organi bersaglio, i quali ricevono una stimolazione a seguito della pressione sul piede attivando il potere autocurativo del corpo.

Teoria del potenziale elettrico

Tale teoria vede nelle zone riflesse degli interruttori e negli organi bersaglio degli accumulatori. La pressione sulle zone riflesse attiverrebbe la circolazione elettrica tra i vari organi stimolando quelli che sono più in sofferenza a funzionare meglio.

Teoria della liberazione di ormoni

Questa teoria si basa sull'interrelazione tra sistema nervoso e sistema endocrino. La stimolazione delle aree doloranti sul piede invierebbe al cervello messaggi tali da attivarlo nella produzione di endorfine e quindi sia il dolore riflesso che la sofferenza sull'organo diminuiscono. Inoltre, secondo tale teoria, la riflessologia lavora sul bilanciamento delle disponibilità ormonali agendo sull'ipotalamo e l'ipofisi, soprattutto sui polpastrelli delle dita. Per esempio si pensa che il rilassamento che possono indurre i trattamenti nei soggetti ansiosi produca un abbassamento del cortisolo ove questo sia in eccesso.

Teoria della stimolazione del sistema sanguigno e linfatico

Tale teoria si basa sul fatto che la stimolazione di determinate zone del piede favorirebbe una migliore circolazione sanguigna e linfatica con la conseguente eliminazione di scorie e un ritrovato benessere generale dell'organismo.

Teoria delle influenze sui neurotrasmettitori adrenalina e serotonina

Secondo questa teoria il rilassamento indotto dal trattamento riflessologico aiuterebbe il corpo a eliminare catecolamine (adrenalina), soprattutto a livello celebrale e quindi a produrre un senso di benessere psicofisico dovuto alla maggiore disponibilità di serotonina. Inoltre, si sostiene, ci sarebbero effetti positivi anche sulla regolazione della disponibilità di dopamina e quindi sulla capacità di provare piacere fisico e interesse per ciò che si fa. Questo a beneficio soprattutto delle persone che soffrono di depressione e anedonia (incapacità di provare piacere e di gioire). Naturalmente questo discorso è più complesso di come viene qui sintetizzato, trattandosi di un sofisticatissimo equilibrio di disponibilità e di influenza sui recettori cerebrali relativi alle catecolamine e ad altri neurotrasmettitori come la serotonina.

Verifica

1. Quante sono le linee tracciate sul piede da Fitzgerald?
2. Che cosa sostiene la Teoria della liberazione degli ormoni?
3. Che cosa indica la parola “energia”?
4. Qual è il termine più corretto per indicare il riflesso di un organo o di una parte del corpo in riflessologia?
5. Si dice “reflessologia” o “riflessologia” plantare?
6. Che cos'è la riflessologia plantare?
7. Su quali presupposti si fonda?
8. Che cosa si ottiene sottoponendosi ai trattamenti di riflessologia?
9. Quali disarmonie si possono trattare con la riflessologia?
10. Quali sono i legami tra la riflessologia, l'esoterismo e la magia?

Per le risposte corrette, vedi il capitolo VIII “Risposte alle verifiche”.

CAPITOLO II

IL PIEDE: ANATOMIA, FISIOLOGIA E BIODINAMICA

40	Obiettivo di studio
40	Glossario
41	Le ossa del piede
51	Le arcate del piede
57	I muscoli del piede
62	I nervi del piede
68	I nomi delle dita
68	Vari tipi di piede
70	Curiosità
71	Verifica

Obiettivo di studio

Completando lo studio di questo capitolo, il lettore acquisirà informazioni utili a:

- conoscere la struttura anatomica del piede;
- identificare le varie parti che lo compongono.

Glossario

Adduzione: movimento dall'esterno verso la linea mediana del corpo. Nel caso del piede, guardando dall'alto, esso è rivolto verso l'interno.

Abduzione: movimento verso l'esterno. Nel caso del piede, guardando dall'alto, esso è rivolto verso l'esterno.

Pronazione: nel caso del piede, tendenza ad appoggiarne a terra la parte interna.

Supinazione: nel caso del piede, tendenza ad appoggiarne a terra la parte esterna.

Inversione: nel caso del piede, piegamento della caviglia dall'esterno verso l'interno.

Eversione: nel caso del piede, piegamento della caviglia dall'interno verso l'esterno.

NOTA: distale e prossimale

In questo testo ci si imbatte spesso nelle diciture “distale” e “prossimale”, riferite alle ossa o a zone del piede. Questi termini, in riflessologia, si riferiscono alla vicinanza (prossimale) o alla distanza (distale) dal calcagno, limite inferiore del piede.

VISIONE PLANTARE

Piede Dx

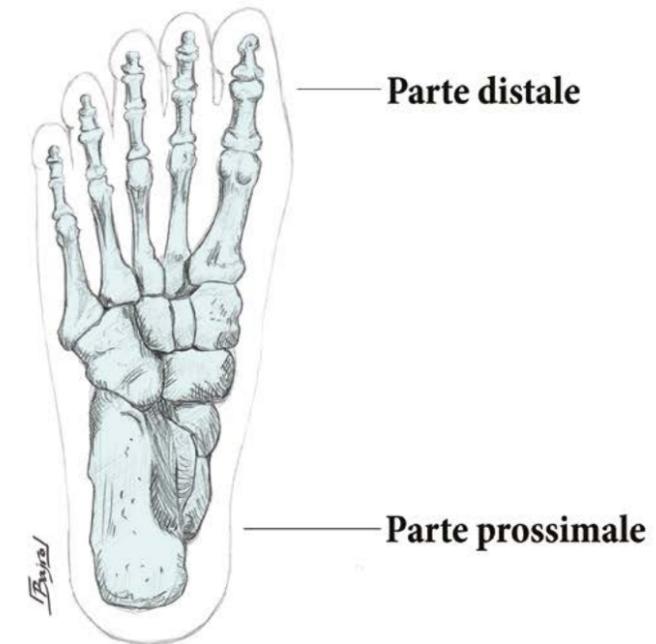


Fig. 1

Le ossa del piede

Il piede è formato da 28 ossa (la maggior parte dei testi parla di 26 ossa, senza considerare i due sesamoidi posti sotto il primo malleolo di entrambi i piedi), numerosi muscoli e complesse articolazioni. Si può suddividere in tre parti: tarso, metatarso e falangi.

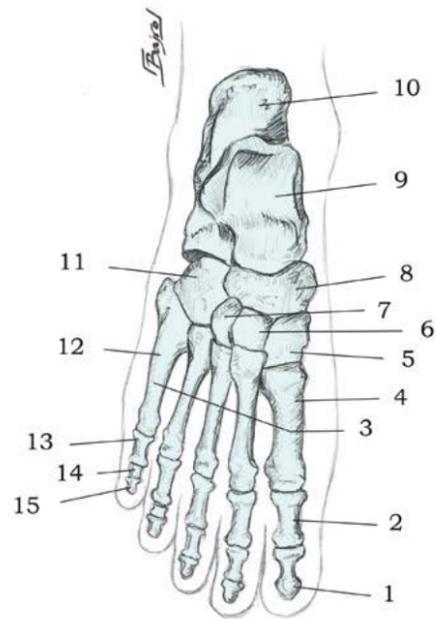
Tarso: costituisce la parte posteriore del piede e si articola con la parte finale della tibia. Raggruppa le seguenti ossa: astragalo, calcagno, scafoide, cuboide e i tre cuneiformi, mediano, intermedio e laterale.

Metatarso: costituisce la parte intermedia del piede ed è formato dalle cinque ossa metatarsali. Si articola con i tre cuneiformi e il cuboide del tarso;

Falangi: sono tre per ogni dito (prossimale o prima, mediale o seconda, distale o terza), tranne nel primo dito in cui sono solo due (prossimale e distale), per un totale di quattordici segmenti ossei.

VISIONE DORSALE

Piede Dx

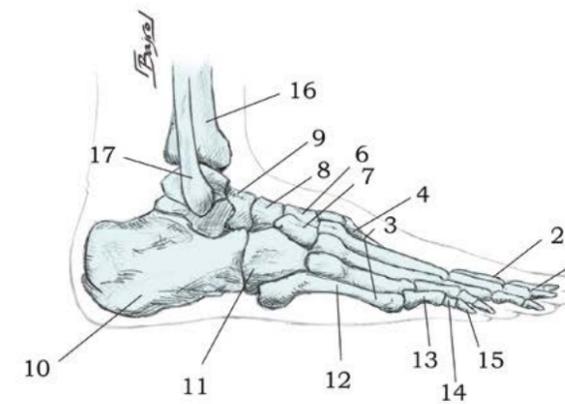


- 1 - falange distale dell'alluce
- 2 - falange prossimale dell'alluce
- 3 - ossa metatarsali
- 4 - I metatarsale
- 5 - I cuneiforme (mediale)
- 6 - II cuneiforme (intermedio)
- 7 - III cuneiforme (laterale)
- 8 - scafoide (navicolare)
- 9 - astragalo
- 10 - calcagno
- 11 - cuboide
- 12 - V metatarsale
- 13 - falangi (falangi prossimali)
- 14 - falangine (falangi medie)
- 15 - falangette (falangi distali)

Fig. 2

VISIONE LATERALE

Piede Dx

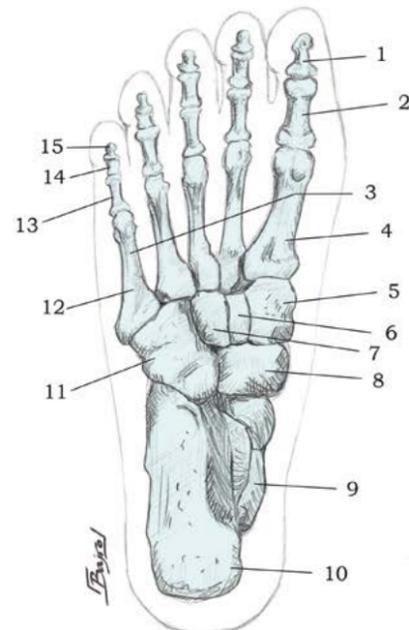


- 1 - falange distale dell'alluce
- 2 - falange prossimale dell'alluce
- 3 - ossa metatarsali
- 4 - I metatarsale
- 6 - II cuneiforme (intermedio)
- 7 - III cuneiforme (laterale)
- 8 - scafoide (navicolare)
- 9 - astragalo
- 10 - calcagno
- 11 - cuboide
- 12 - V metatarsale
- 13 - falangi (falangi prossimali)
- 14 - falangine (falangi medie)
- 15 - falangette (falangi distali)
- 16 - tibia
- 17 - perone

Fig. 4

VISIONE PLANTARE

Piede Dx

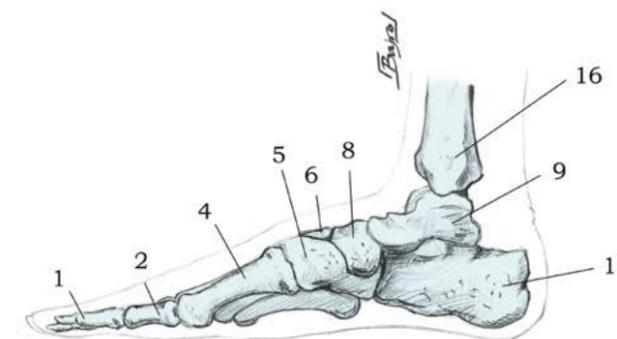


- 1 - falange distale dell'alluce
- 2 - falange prossimale dell'alluce
- 3 - ossa metatarsali
- 4 - I metatarsale
- 5 - I cuneiforme (mediale)
- 6 - II cuneiforme (intermedio)
- 7 - III cuneiforme (laterale)
- 8 - scafoide (navicolare)
- 9 - astragalo
- 10 - calcagno
- 11 - cuboide
- 12 - V metatarsale
- 13 - falangi (falangi prossimali)
- 14 - falangine (falangi medie)
- 15 - falangette (falangi distali)

Fig. 3

VISIONE MEDIALE

Piede Dx



- 1 - falange distale dell'alluce
- 2 - falange prossimale dell'alluce
- 4 - I metatarsale
- 5 - I cuneiforme (mediale)
- 6 - II cuneiforme (intermedio)
- 8 - scafoide (navicolare)
- 9 - astragalo
- 10 - calcagno
- 11 - cuboide
- 16 - tibia

Fig. 5

Il tarso

È un insieme di 7 ossa brevi (astragalo, calcagno, cuboide, scafoide, chiamato anche navicolare, e 3 cuneiformi) articolate tra loro e disposte su due file. La prossimale partecipa all'articolazione della caviglia e costituisce la parte posteriore del piede, la distale unisce la parte posteriore con le ossa metatarsali. Il tarso presenta una concavità dal lato plantare, chiamata volta plantare, e partecipa ai movimenti del piede. Vediamolo nel dettaglio.

Calcagno

È l'osso più grande e robusto di questa parte del piede, situato nella parte inferiore e posteriore del piede. Forma la sporgenza del tallone e l'appoggio posteriore della volta plantare. Sostiene gran parte del peso del corpo, circa il 60%, poiché è il primo osso che poggia a terra quando camminiamo. È articolato nella sua parte superiore con l'astragalo, nella sua parte anteriore con il cuboide. Il tendine di Achille si inserisce nella sua superficie posteriore e trasmette al piede i movimenti di estensione che, mediante l'articolazione tibio-tarsica, contribuiscono alla deambulazione.

Astragalo

Il più lungo tra le ossa del tarso, è situato subito sotto la faccia della tibia. Lateralmente ha una faccetta articolare che serve a unirlo all'estremità inferiore del perone, e, nella sua parte anteriore, una prominenza (testa dell'astragalo) che si articola con lo scafoide. Svolge un ruolo molto importante nei movimenti di flessione ed estensione del piede.

Cuneiformi

Si tratta di tre ossa a forma triangolare (si distinguono in primo, secondo e terzo) che si dispongono in serie. Si articolano come segue:

- il primo cuneiforme, che è il più voluminoso, si articola distalmente con la base del primo metatarso, lateralmente con il secondo cuneiforme e, in zona prossimale, con lo scafoide;
- il secondo cuneiforme, diverso dagli altri due perché più breve, si articola medialmente con il primo cuneiforme, lateralmente con il terzo cuneiforme, distalmente con il primo e il secondo metatarso e in zona prossimale con lo scafoide;
- il terzo cuneiforme si articola lateralmente con il cuboide e il quarto metatarso, medialmente con il secondo cuneiforme e il secondo metatarso, distalmente con il terzo metatarso e, in zona prossimale, con lo scafoide.

Cuboide

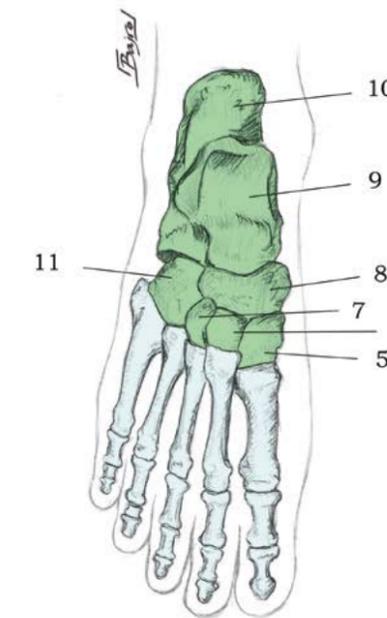
Situato nella parte esterna del piede, davanti al calcagno, si articola medialmente con lo scafoide, l'astragalo e il terzo cuneiforme, distalmente con il quarto e il quinto metatarso, in zona prossimale con il calcagno.

Scafoide

Chiamato anche osso navicolare, lo scafoide si articola in zona prossimale con l'astragalo, distalmente con i tre cuneiformi, lateralmente con il cuboide.

VISIONE DORSALE

Piede Dx



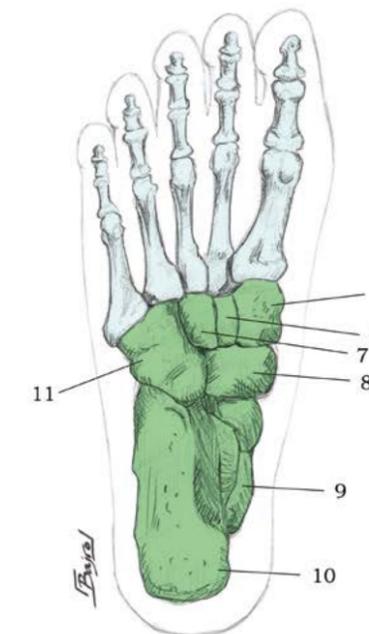
Tarso

- 5 - I cuneiforme (mediale)
- 6 - II cuneiforme (intermedio)
- 7 - III cuneiforme (laterale)
- 8 - scafoide (navicolare)
- 9 - astragalo
- 10 - calcagno
- 11 - cuboide

Fig. 6

VISIONE PLANTARE

Piede Dx



Tarso

- 5 - I cuneiforme (mediale)
- 6 - II cuneiforme (intermedio)
- 7 - III cuneiforme (laterale)
- 8 - scafoide (navicolare)
- 9 - astragalo
- 10 - calcagno
- 11 - cuboide

Fig. 7

Verifica

1. Come si chiama il movimento base per il trattamento riflessologico?
2. Su cosa si può riflettere la qualità della manualità di base?
3. Qual è la posizione ottimale per il riflessologo per facilitare il trattamento?
4. Che cosa è bene evitare durante il trattamento?
5. A che cosa serve l'esercizio di stretching proposto?

Per le risposte corrette, vedi capitolo VIII "Risposte alle verifiche".

CAPITOLO IV

ZONE E PUNTI RIFLESSI SUL PIEDE

86	Obiettivo di studio
86	Contenuto del capitolo
87	Proiezione dei riflessi sul piede rispetto all'anatomia del corpo umano
92	Apparato circolatorio
105	Apparato digerente
129	Apparato endocrino
147	Apparato genitale
159	Apparato muscolare
191	Apparato osteoarticolare
223	Apparato respiratorio
239	Apparato urinario
252	Organi di senso
267	Sistema circolatorio linfatico

Obiettivo di studio

Completando lo studio di questo capitolo, il lettore acquisirà informazioni utili a:

- identificare le zone e i punti dei vari apparati riflessi sul piede;
- esercitarsi nel trattamento per memorizzare la localizzazione dei riflessi;
- sapere come e quando trattare ogni apparato.

Contenuto del capitolo

In questo capitolo viene affrontato l'argomento dei riflessi sul piede, della loro posizione e di come si trattano.

Per ogni apparato vengono fornite informazioni utili per una buona comprensione della materia.

Le zone e i punti riflessi che troverete riportati per ogni singolo apparato sono tra i più utilizzati e presenti nelle varie mappe di riflessologia a livello internazionale. Vi sono inoltre punti frutto della nostra esperienza personale, che vengono proposti al lettore affinché li sperimenti.

In assenza di ricerche scientifiche sull'esatta collocazione dei riflessi sul piede, tutto ciò che viene riportato, sebbene validato dall'esperienza e da antiche e recenti applicazioni sui clienti, è da considerarsi confutabile.

La trattazione degli apparati e dei sistemi segue, come si potrà notare, un ordine alfabetico. Questa scelta è stata fatta per lasciare piena libertà di insegnamento alle scuole di riflessologia, ognuna delle quali utilizzerà un proprio iter di studio.

Quanto alla nomenclatura, abbiamo preferito utilizzare il termine "apparato" anche per quei gruppi di organi che vengono identificati come "sistemi" (per esempio, "apparato endocrino" anziché "sistema endocrino"). Fanno eccezione gli organi di senso e il sistema circolatorio linfatico.

Proiezione dei riflessi sul piede rispetto all'anatomia del corpo umano

I riflessi degli apparati vengono proiettati dividendo, con tre linee orizzontali, il piede e il corpo in quattro parti, che prendono il nome di:

- cingolo scapolare;
- cingolo costale;
- cingolo pelvico.

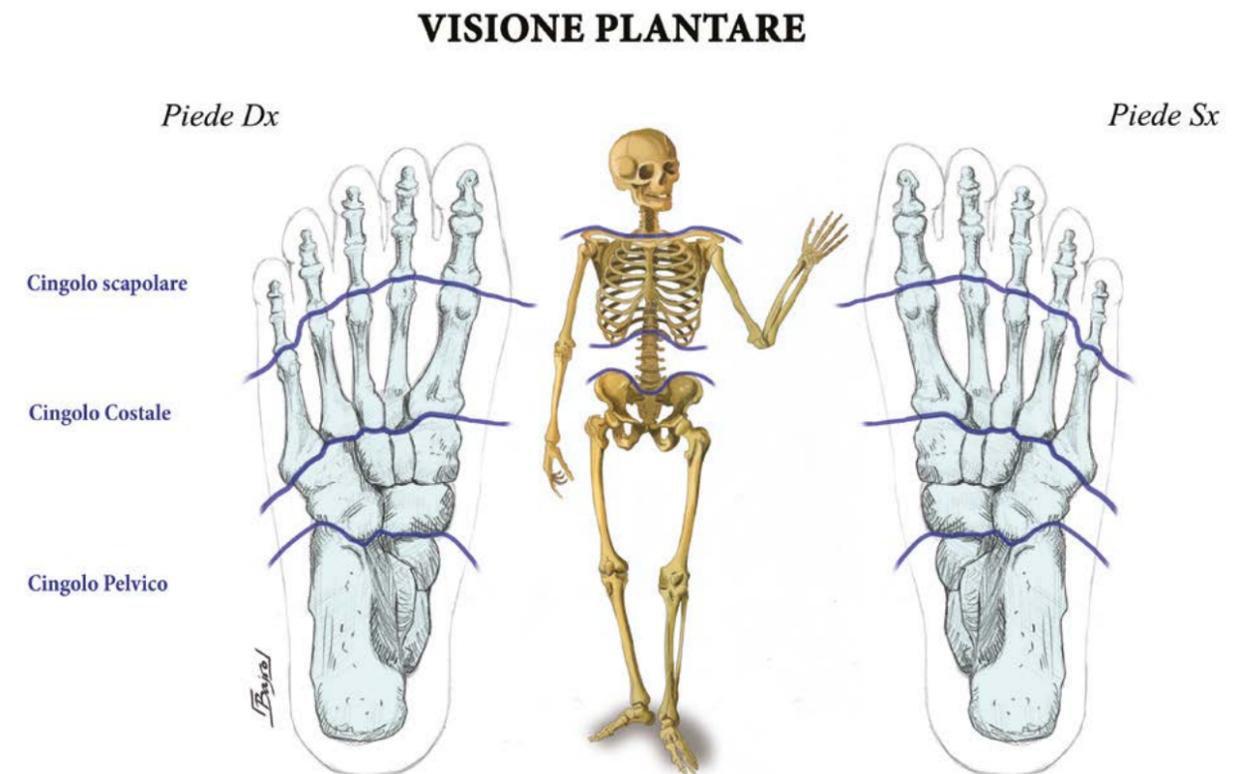


Fig. 1

APPARATO CIRCOLATORIO

94	Obiettivo di studio
94	Glossario
95	Cenni anatomico-fisiologici
97	Zone e punti riflessi sul piede
100	Come trattare l'apparato circolatorio
100	Durata del trattamento
100	Obiettivo del riflessologo nel trattare l'apparato circolatorio
100	L'apparato circolatorio nella psicosomatica
100	Controindicazioni al trattamento
101	Curiosità
102	Verifica
102	Esercizi di stretching shiatsu per l'apparato circolatorio

APPARATO CIRCOLATORIO

Vena Arteria

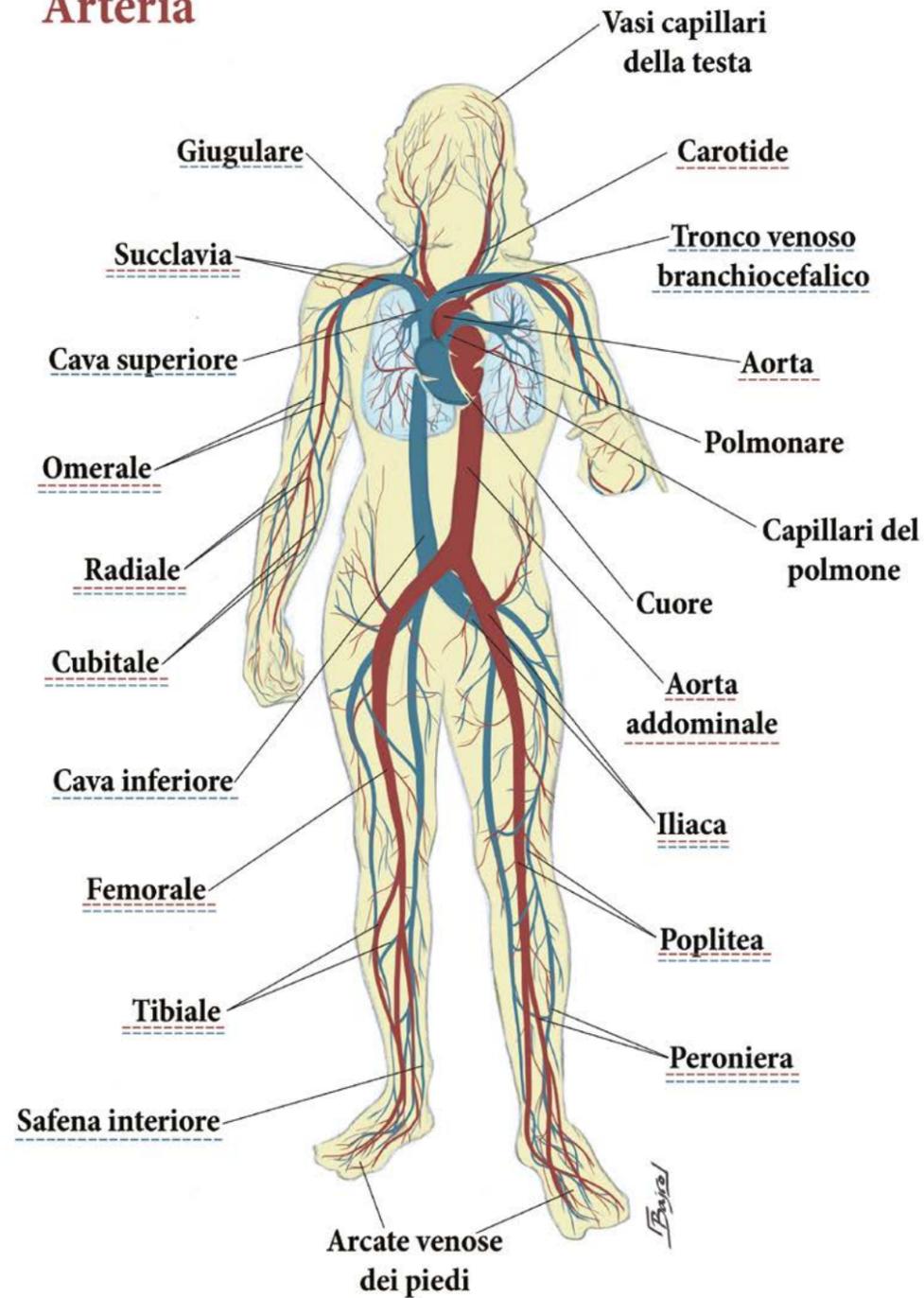


Fig. 1

Zone e punti riflessi sul piede

Premessa: le aree di riflesso proposte sono le più utilizzate, tuttavia, da mappa a mappa (in Italia e nel mondo) vi possono essere delle leggere differenze, non esistendo ancora una mappa universale.

CUORE

Il riflesso che si propone è quello più conosciuto anche se la sua posizione può variare leggermente nelle varie mappe. Nel riflesso sono indicati gli atri destro e sinistro (AD e AS) e i ventricoli destro e sinistro (VD e VS).

Dove: plantarmente, solo sul piede sinistro.

Posizione: al di sotto del cingolo scapolare tra il terzo distale e il terzo medio del II, III e IV metatarso. Sono comprese nel riflesso le zone infradigitali tra il I e il II metatarso e tra il IV e il V metatarso.

VISIONE PLANTARE

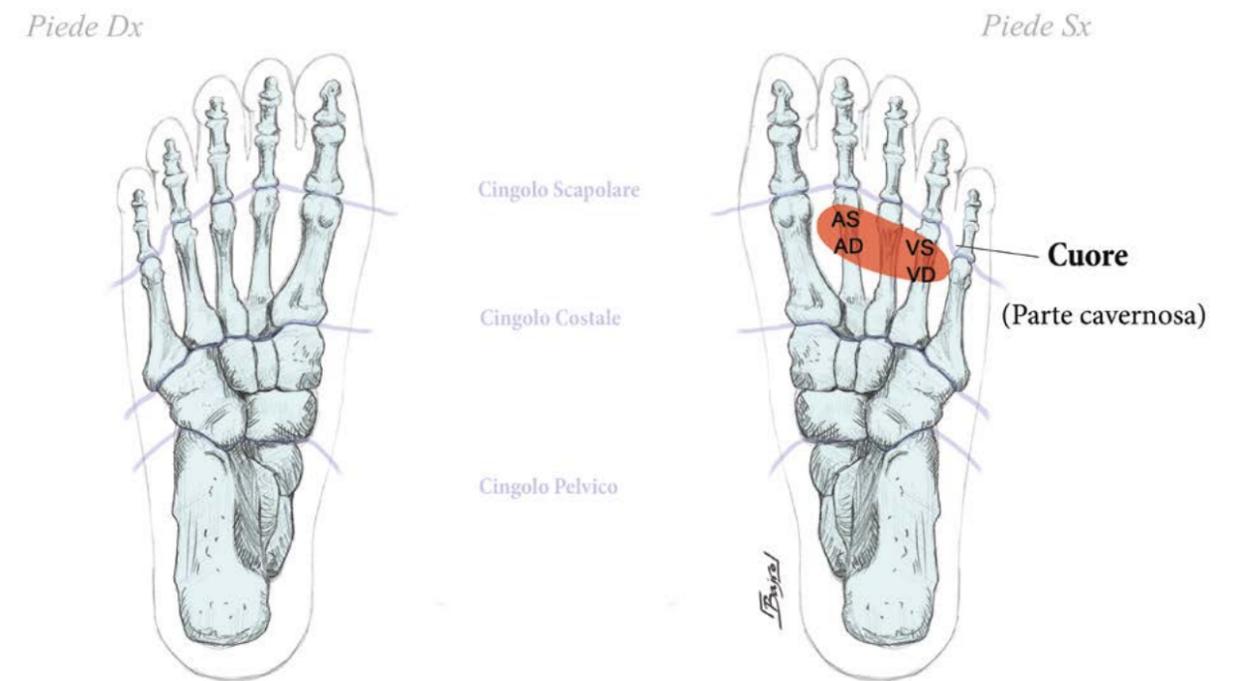


Fig. 2

VARIANTE SULLA POSIZIONE DEL RIFLESSO DEL CUORE

Vi sono mappe di riflessologia che collocano il cuore in posizione diversa rispetto a quanto esposto nella pagina precedente ed esattamente nella zona che può essere riferita al mediastino.

VISIONE PLANTARE

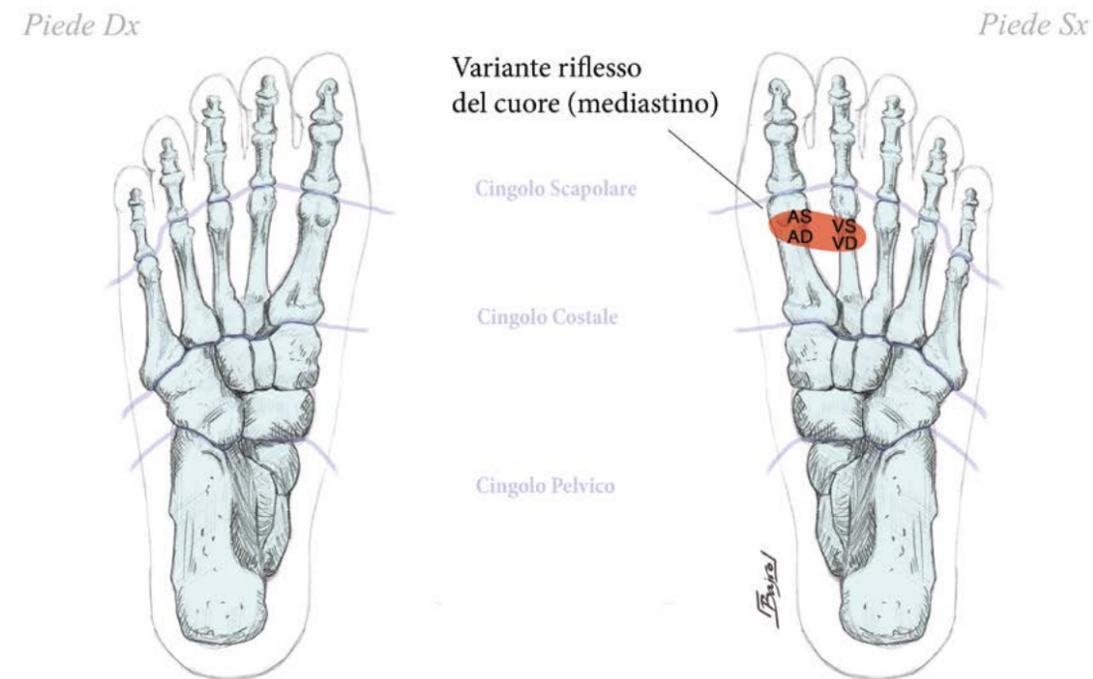


Fig. 3

MICROCIRCOLO (CIRCOLO FUNZIONALE O POLMONARE), CORONARIE

La zona che si propone è speculare al riflesso plantare del cuore e viene intesa come la sua parte esterna dove si trovano le coronarie (microcircolo o circolo funzionale o polmonare) e il pericardio.

Dove: dorsalmente, solo sul piede sinistro.

Posizione: al di sotto del cingolo scapolare tra il terzo distale e il terzo medio del II, III e IV metatarso. Sono comprese nel riflesso le zone infradigitali tra il I e il II metatarso e tra il IV e il V metatarso.

VISIONE DORSALE

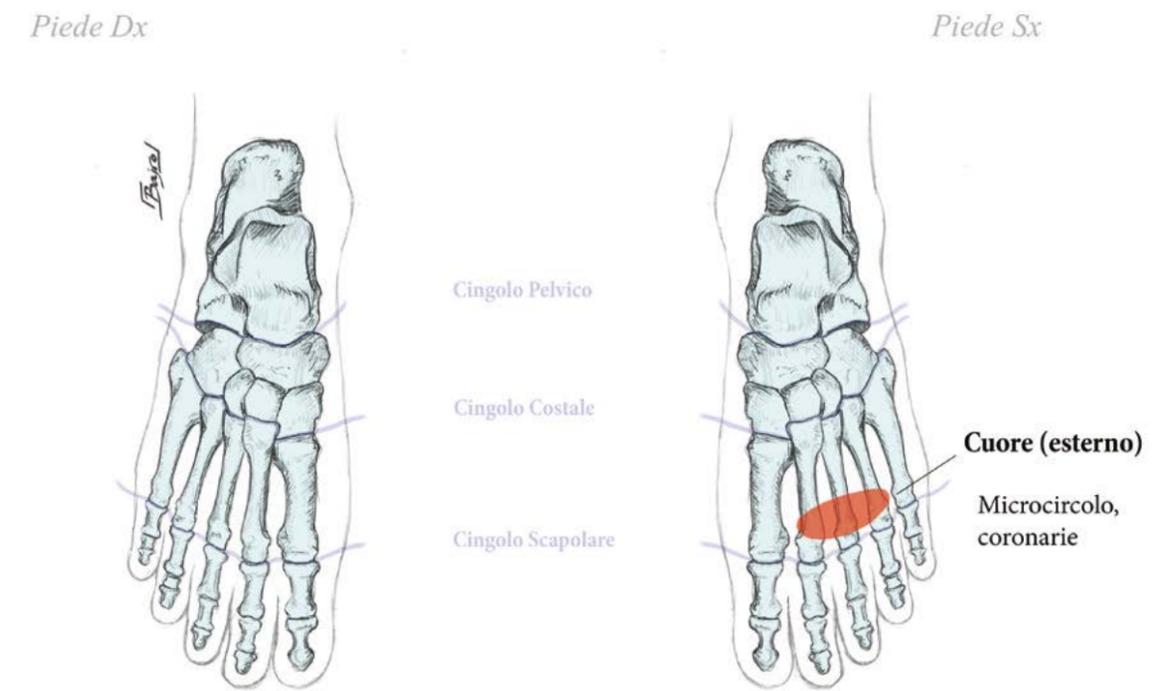


Fig. 4

Indice

- 6 **Prefazione**
- 8 **Ringraziamenti**
- 10 **Introduzione**
- 13 CHE COS'È LA REFLESSOLOGIA PLANTARE E COME FUNZIONA**
- 14 Obiettivo di studio
- 14 Glossario
- 14 Che cos'è la riflessologia plantare
- 15 Un po' di storia
- 17 Le mappe di riflessologia plantare
- 18 I punti e le zone dei riflessi in questo libro
- 18 Le teorie sul funzionamento della riflessologia plantare
- 20 Che cosa dice la scienza sulle teorie riflessologiche
- 21 Significato del termine "energia" in riflessologia
- 22 Significato del termine "olistico"
- 24 L'indagine riflessologica
- 25 Il significato del dolore in un punto o zona riflessi sul piede
- 26 Che cosa si può vedere dal piede attraverso l'indagine riflessologica
- 27 Reflessologia, esoterismo e magia
- 28 Rapporto tra riflessologia e medicina allopatrica
- 29 Che cosa si può trattare con la riflessologia
- 31 Reazioni al trattamento riflessologico
- 33 Controindicazioni al trattamento riflessologico
- 33 Professionalità e obiettivi del riflessologo
- 34 Le scuole di riflessologia in Italia e in Europa
- 35 Un punto sul riconoscimento della professione
- 36 Altri tipi di riflessologia
- 38 Verifica
- 39 IL PIEDE: ANATOMIA, FIOLOGIA E BIODINAMICA**
- 40 Obiettivo di studio
- 40 Glossario
- 41 Le ossa del piede
- 51 Le arcate del piede
- 57 I muscoli del piede
- 62 I nervi del piede
- 68 I nomi delle dita
- 68 Vari tipi di piede
- 70 Curiosità
- 71 Verifica
- 73 MANUALITÀ DI BASE PER IL TRATTAMENTO REFLESSOLOGICO**
- 74 Obiettivo di studio
- 74 Manualità di base per l'approccio al piede
- 79 Manualità di base per il trattamento: il passo del bruco
- 80 Posizione del riflessologo durante il trattamento
- 81 Suggestimenti di base: che cosa fare durante un trattamento
- 81 Suggestimenti di base: che cosa evitare durante un trattamento
- 82 Esercizio di stretching per i tendini del polso e dell'avambraccio
- 85 ZONE E PUNTI RIFLESSI SUL PIEDE**
- 86 Obiettivo di studio
- 86 Contenuto del capitolo
- 87 Proiezione dei riflessi sul piede rispetto all'anatomia del corpo umano
- 93 APPARATO CIRCOLATORIO**
- 94 Obiettivo di studio
- 94 Glossario
- 95 Cenni anatomo-fisiologici
- 97 Zone e punti riflessi sul piede
- 97 *Cuore*
- 98 *Variante sulla posizione del riflesso del cuore*
- 99 *Microcircolo (circolo funzionale o polmonare), coronarie*
- 100 Come trattare l'apparato circolatorio
- 100 Durata del trattamento
- 100 Obiettivo del riflessologo nel trattare l'apparato circolatorio
- 100 L'apparato circolatorio nella psicosomatica
- 100 Controindicazioni al trattamento
- 101 Curiosità
- 102 Verifica
- 102 Esercizi di stretching shiatsu per l'apparato circolatorio
- 105 APPARATO DIGERENTE**
- 106 Obiettivo di studio
- 106 Glossario
- 107 Cenni anatomo-fisiologici
- 110 Zone e punti riflessi sul piede
- 110 *Bocca, lingua*
- 110 *Cavità buccale, ghiandole salivari*
- 112 *Denti (arcata superiore)*
- 113 *Denti (arcata inferiore)*
- 114 *Esofago*
- 115 *Cardias*
- 115 *Stomaco*
- 115 *Piloro*
- 116 *Duodeno*
- 116 *Coledoco*
- 116 *Cistifellea*
- 117 *Fegato*
- 119 *Pancreas (testa)*
organo comune all'apparato endocrino
- 119 *Pancreas (corpo e coda)*
organo comune all'apparato endocrino
- 120 *Intestino tenue*
- 121 *Appendice e valvola ileo-cecale*
- 121 *Intestino crasso*
- 121 *Ano*
- 124 Come trattare l'apparato digerente
- 124 Durata del trattamento
- 124 Obiettivo del riflessologo nel trattare l'apparato digerente
- 124 L'apparato digerente nella psicosomatica
- 124 Controindicazioni al trattamento
- 125 Curiosità
- 126 Verifica
- 126 Esercizi di stretching-shiatsu per l'apparato digerente
- 129 APPARATO ENDOCRINO**
- 130 Obiettivo di studio
- 130 Glossario
- 131 Cenni anatomo-fisiologici
- 133 Zone e punti riflessi sul piede
- 133 *Iposi o pituitaria*
- 133 *Pineale o epifisi*
- 134 *Tiroide*
- 134 *Paratiroidi*
- 136 *Timo*
organo comune al sistema circolatorio-linfatico
- 137 *Surrenali*
- 138 *Pancreas (Testa)*
organo comune all'apparato digerente
- 138 *Pancreas (Corpo e Coda)*
organo comune all'apparato digerente
- 139 *Gonadi (Ovaio/Testicolo)*
organi comuni all'apparato genitale
- 141 Come trattare l'apparato endocrino
- 141 Durata del trattamento
- 141 Obiettivo del riflessologo nel trattare l'apparato endocrino
- 141 L'apparato endocrino nella psicosomatica
- 142 Controindicazioni al trattamento
- 143 Curiosità
- 144 Esercizi di stretching shiatsu per l'apparato endocrino
- 147 APPARATO GENITALE**
- 148 Obiettivo di studio
- 148 Glossario
- 148 Cenni anatomo-fisiologici
- 150 Zone e punti riflessi sul piede
- 150 *Utero-prostata*
- 150 *Pene-vagina*
- 151 *Gonadi (ovaio-testicolo)*
organi comuni all'apparato endocrino
- 152 *Tuba o tuba di Falloppio*
deferente o dotto deferente
- 152 *Mammella*
- 152 *Capezzolo*
- 154 Come trattare l'apparato genitale
- 154 Durata del trattamento
- 154 Obiettivo del riflessologo nel trattare l'apparato genitale
- 154 L'apparato genitale nella psicosomatica
- 154 Controindicazioni al trattamento
- 156 Curiosità
- 157 Verifica
- 157 Esercizi di stretching shiatsu per l'apparato genitale
- 159 APPARATO MUSCOLARE**
- 160 Obiettivo di studio
- 160 Glossario
- 160 Cenni anatomo-fisiologici
- 165 Zone e punti riflessi sul piede
- 165 *Sternocleidomastoideo*
- 166 *Muscoli pettorali*
- 166 *Muscoli intercostali*
- 167 *Muscolo diaframma (esterno)*
- 168 *Muscolo diaframma (profondo)*
- 169 *Muscolatura paravertebrale (1)*
- 170 *Muscolatura paravertebrale (2)*
- 171 *Muscolatura paravertebrale (3)*
- 172 *Ileopsoas e grande psoas*
- 173 *Cuffia dei rotatori-deltoidi (1)*
- 173 *Cuffia dei rotatori-deltoidi (2)*
- 174 *Cuffia dei rotatori-deltoidi (3)*
- 175 *Muscolatura arto superiore: braccio, avambraccio, polso, mano*
- 175 *Braccio (1)*
- 175 *Avambraccio, polso, mano (1)*
- 176 *Braccio (2)*
- 176 *Avambraccio, polso, mano (2)*
- 177 *Braccio (3)*
- 178 *Muscolatura addominale*
- 178 *Muscolatura del bacino e della zona pelvica*

- 178 *Quadrato dei lombi (1)*
 179 *Quadrato dei lombi (2)*
 180 *Muscolatura della zona pelvica (parte profonda)*
 181 *Adduttori e muscoli della coscia*
 182 *Adduttori (inserzione profonda)*
 183 *Glutei*
 183 *Glutei (parte profonda), muscolo piriforme*
 184 *Muscolatura della gamba*
 187 Come trattare l'apparato muscolare
 187 Durata del trattamento
 187 Obiettivo del riflessologo nel trattare l'apparato muscolare
 187 L'apparato muscolare nella psicosomatica
 187 Controindicazioni al trattamento
 188 Curiosità
 189 Verifica
 189 Esercizi di stretching shiatsu per l'apparato muscolare

191 APPARATO OSTEOARTICOLARE

- 192 Obiettivo di studio
 192 Glossario
 192 Cenni anatomo-fisiologici
 196 Zone e punti riflessi sul piede
 196 *Calotta cranica*
 196 *Base cranica*
 198 *Colonna vertebrale*
 199 *Tratto cervicale: C1 e C2 (Atlante ed Epistrofeo)*
 199 *Tratto cervicale: da C3 a C7*
 201 *Tratto dorsale: da T1 a T12*
 202 *Tratto lombare: da L1 a L5*
 203 *Tratto sacrale: da S1 a S5*
 204 *Cassa toracica*
 204 *Sterno*
 205 *Clavicola*
 205 *Spalla (articolazione)*
 206 *Spalla (articolazione)*
 207 *Spalla (articolazione)*
 208 *Arto superiore: braccio, gomito, avambraccio, polso, mano*
 208 *Braccio*
 208 *Gomito*
 208 *Avambraccio, polso, mano*
 209 *Braccio*
 209 *Gomito*
 209 *Avambraccio, polso, mano*
 210 *Bacino: articolazione sacro-iliaca, osso iliaco, osso pubico, sinfisi pubica*
 211 *Articolazione coxo femorale (anca)*
 211 *Femore*
 212 *Articolazione ginocchio (lato esterno)*
 212 *Rotula, menisco (lato esterno)*
 213 *Articolazione ginocchio (lato interno)*
 213 *Rotula, menisco (lato interno)*
 214 *Gamba, piede*
 217 Come trattare l'apparato osteoarticolare
 217 Durata del trattamento

- 217 Obiettivo del riflessologo nel trattare l'apparato osteoarticolare
 218 L'apparato osteoarticolare nella psicosomatica
 218 Controindicazioni al trattamento
 219 Curiosità
 220 Verifica
 220 Esercizi di stretching shiatsu per l'apparato osteoarticolare

223 APPARATO RESPIRATORIO

- 224 Obiettivo di studio
 224 Glossario
 224 Cenni anatomo-fisiologici
 226 Zone e punti riflessi sul piede
 226 *Naso*
 226 *Bocca*
 226 *Cavità buccale*
 226 *Seni paranasali*
 228 *Faringe-laringe-corde vocali-trachea*
 228 *Muscolo diaframma (parte esterna)*
 230 *Albero bronchiale*
 230 *Polmoni*
 230 *Muscolo diaframma (parte profonda)*
 232 *Nervo frenico*
 234 Come trattare l'apparato respiratorio
 234 Durata del trattamento
 234 Obiettivo del riflessologo nel trattare l'apparato respiratorio
 234 L'apparato respiratorio nella psicosomatica
 234 Controindicazioni al trattamento
 236 Curiosità
 237 Verifica
 237 Esercizio di stretching shiatsu per l'apparato respiratorio

239 APPARATO URINARIO

- 240 Obiettivo di studio
 240 Glossario
 240 Cenni anatomo-fisiologici
 242 Zone e punti riflessi sul piede
 242 *Vescica urinaria*
 244 *Uretra*
 244 *Uretere*
 245 *Rene*
 247 Come trattare l'apparato urinario
 247 Durata del trattamento
 247 Obiettivo del riflessologo nel trattare l'apparato urinario
 247 L'apparato urinario nella psicosomatica
 247 Controindicazioni al trattamento
 248 Curiosità
 249 Verifica
 249 Esercizi di stretching shiatsu per l'apparato urinario

251 ORGANI DI SENSO

- 252 Obiettivo di studio
 252 Glossario
 252 Cenni anatomo-fisiologici
 256 Zone e punti riflessi sul piede
 256 *Nervo olfattivo - I nervo cranico (olfatto)*
 257 *Nervo glosso faringeo - IX nervo cranico (gusto)*
 257 *Bocca, lingua, papille gustative (gusto)*
 258 *Occhio esterno: sclera, pupilla (vista)*
 259 *Occhio interno: retina, nervi della vista, muscoli (vista)*
 260 *Orecchio esterno (udito)*
 260 *Nervo acustico o vestibolo cocleare - VIII nervo cranico (udito)*
 261 *Orecchio interno (udito)*
 263 Come trattare gli organi di senso
 263 Durata del trattamento
 263 Obiettivo del riflessologo nel trattare gli organi di senso
 263 Gli organi di senso nella psicosomatica
 263 Controindicazioni al trattamento
 264 Curiosità
 265 Verifica
 265 Esercizi di stretching shiatsu validi anche per gli organi di senso

267 SISTEMA CIRCOLATORIO LINFATICO

- 268 Obiettivo del paragrafo
 268 Glossario del paragrafo
 268 Cenni anatomo-fisiologici
 272 Zone e punti riflessi sul piede
 272 *Tonsille palatine*
 272 *Adenoidi o tonsille faringee (stesso riflesso del naso)*
 274 *Circolazione linfatica superiore (terminus)*
 274 *Cavo ascellare (questo riflesso viene suddiviso in parte superficiale e parte profonda)*
 276 *Timo (punto comune all'apparato endocrino)*
 277 *Milza*
 279 *Circolazione linfatica superiore*
 279 *Circolazione linfatica arti superiori*
 279 *Circolazione linfatica della colonna vertebrale*
 279 *Circolazione linfatica inguinale*
 279 *Circolazione linfatica inferiore*
 281 Come trattare il sistema circolatorio linfatico
 281 Durata del trattamento
 281 Obiettivo del riflessologo nel trattare il sistema circolatorio linfatico
 281 Il sistema circolatorio linfatico nella psicosomatica
 282 Controindicazioni al trattamento
 283 Curiosità
 284 Verifica
 284 Esercizi di stretching shiatsu per il sistema circolatorio linfatico

287 ESERCIZI DI STRETCHING SHIATSU PER OGNI APPARATO

- 288 Obiettivo di studio
 288 Glossario

- 288 Che cosa sono gli esercizi Makko-ho
 290 Makko-ho 1 (Metallo: P - GI), sigle OMS: LU-LI
 293 Makko-ho 2 (Terra: ST - MP), sigle OMS: ST-SP
 296 Makko-ho 3 (Fuoco Assoluto: C - IT), sigle OMS: HT-SI
 298 Makko-ho 4 (Acqua: R - VU), sigle OMS: KI-BL
 300 Makko-ho 5 (Fuoco supplementare: MC -TR), sigle OMS: PC-TB
 302 Makko-ho 6 (Legno: VB - F), sigle OMS: GB-LV
 305 Durata degli esercizi
 305 Obiettivo del riflessologo nel praticare o consigliare gli esercizi
 305 Gli esercizi Makko-ho e la psicosomatica
 305 Controindicazioni agli esercizi
 306 Curiosità
 307 Verifica

309 PRINCIPI FONDAMENTALI PER IL REFLESSOLOGO

313 CONCLUSIONI

315 RISPOSTE ALLE VERIFICHE

321 GLOSSARIO GENERALE

327 DISEGNI DEL PIEDE PER ESERCITAZIONI