

Francesca Abburà

Osteopatia Dinamica Evolutiva



Dal mal di schiena
ai blocchi emotivi,
dalla cervicalgia
all'ansia da stress,
un metodo
rivoluzionario per
riportare l'organismo
a uno stato generale
di salute e di
benessere

Terra Nuova

Francesca Abburà

Osteopatia Dinamica Evolutiva

Terra Nuova

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree
Curatrice editoriale: Enrica Capussotti

Autrice: Francesca Abburà

Editing e curatela: Cinzia Bottini

Copertina: Loris Reginato

Crediti fotografici: per le immagini alle pagine 112, 113, 114 si ringrazia Cristina Barni; pp. 12, 29, 39, 63, 65, 72, 152, 208, 265, 315 (c) Istockphoto ; pp. 13, 15, 28, 76, 83, 99, 128, 152 Daniela Annetta; p. 14 Polygon data are from BodyParts 3D. Database: Center for Life Science (DBCLS), da Creative Commons CC-BY-SA-2.1-jp; pp. 35, 56, 101, 117, 125, 146, 147, 153, 168, 169, 233 l'autrice.

©2023, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1
50127 Firenze tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@terranuova.it - www.terranuovalibri.it

I edizione: febbraio 2023

Ristampa

IV III II I 2028 2027 2026 2025 2024 2023

Collana: Salute naturale

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

Introduzione

È un pomeriggio di sole e mi trovo a vagare per le strade di New York. Giungo in uno di quei viottoli caratteristici, molto stretti e bui, circondato da edifici alti con le scale di servizio all'esterno. Di fronte a me c'è una clinica strutturata su più piani, interamente adibita alla cura del corpo umano secondo un approccio tradizionale: vi sono, infatti, studi di diversi specialisti, come l'ortopedico, l'osteopata e il fisiatra, nonché alcune piccole palestre dove effettuare esercizi per la rieducazione funzionale del corpo.

Entro a curiosare, attratta dalla possibilità di scoprire il genere di allestimento e la tipologia di persone che lavorano e frequentano un posto del genere. “Chissà che non si possa incontrare qualcuno con più esperienza di me con cui scambiare qualche idea”, mi dico.

L'interno dell'edificio è pieno di corridoi, alcuni in penombra. Vi sono poi stanze sulle cui porte sono indicati i vari campi di applicazione. Procedo lungo quello che sembra essere il corridoio principale, fino ad arrivare in una grande sala. Qui vedo un signore di mezza età. Capelli castani, longilineo, non troppo alto e con una tenuta da lavoro. Senza esitazione mi presento e gli chiedo di che cosa si occupa all'interno di quel centro. Lui mi risponde, fiero e dandosi un tono: “Sono l'osteopata di Houdini. Sa, con tutto quel lavoro fisico e quelle continue dislocazioni delle spalle c'è sempre tanto da fare”.

Che meraviglia! Non mi par vero, ho incontrato l'osteopata di Houdini! Penso che anche io, un giorno, vorrei arrivare a livelli tali di competenza, professionalità e bravura da poter seguire un personaggio così singolare.

Ti-ti. Ti-ti. Ti-ti... Ti-ti. Ti-ti. Ti-ti... All'improvviso, un forte rumore mi riporta alla realtà. “Oh no, è la sveglia. Era solo un sogno”.

Avete mai visto una magia? Da bambina ne ero affascinata. Guardavo i trucchi magici e ogni volta ne rimanevo sorpresa. Provavo ammirazione e fascino. A seguire volevo scoprire il trucco, la spiegazione del perché si potesse ottenere un risultato così sorprendente. Volevo conoscere la procedura. Alcuni miei pazienti mi chiamano “la maga”, appellativo che

suscita in me una duplice reazione. Da un lato mi fa arrabbiare, perché non vengono compresi i tanti anni di studio e pratica, ma dall'altro mi procura piacere, poiché mi fa sentire complice di quella magia che si chiama Vita e contiene al suo interno quella scintilla divina che è il più grande mistero non ancora scoperto dall'essere umano.

Faccio l'osteopata e pratico questa professione da oltre 15 anni. Solitamente l'osteopata viene visto come colui o colei che sistema il corpo umano da un punto di vista prettamente meccanico. Questo è anche quanto ci insegnano nelle scuole di osteopatia: intervenire sulla struttura del corpo, riallineandone i vari segmenti laddove necessario. Negli anni, tuttavia, ho imparato che la prevenzione e la cura dell'essere umano non può limitarsi al solo corpo, poiché ogni individuo è fatto di corpo, mente e spirito e che l'essenza di una persona è persino maggiore della somma di queste tre componenti. Ho così iniziato a cercare altri approcci terapeutici fino a scoprire, tra le altre cose, l'osteopatia somato-emozionale, l'osteopatia biodinamica e la rieducazione funzionale della bocca, anche vista dalla prospettiva della dentosofia. Ne sono seguiti anni di studio e pratica appassionati e appassionanti, in cui ho imparato a integrare nei vari trattamenti questi approcci terapeutici, fino a constatare, giorno dopo giorno, che i benefici per i pazienti erano maggiori e a più livelli.

Sono così giunta a un punto significativo nel mio percorso professionale. Da un lato è cresciuta in me sempre più forte l'esigenza di condividere quanto ho scoperto e constatato negli anni, attraverso un libro che potesse essere alla portata di tutti, non solo degli addetti ai lavori. Dall'altro, è diventato necessario formulare un nuovo tipo di osteopatia che tenesse conto dell'integrazione di questi quattro approcci terapeutici.

Propongo quindi un nuovo protocollo di lavoro per gli specialisti del settore, una sorta di "metodo osteopatico" da applicare nella prevenzione e nella cura dei pazienti. Tale percorso di prevenzione e cura prende il nome di Osteopatia Dinamica Evolutiva (ODE). Come dice il nome stesso, l'ODE consta di tre concetti precisi, interrelati fra loro: all'osteopatia si aggiungono gli aggettivi "dinamica" ed "evolutiva".

Il termine "osteopatia" si compone di due parti: "osteo" che significa "osso" e "pathos" che vuol dire "sofferenza". La disciplina fu fondata in America nel 1874 da Andrew Taylor Still a Kirksville in Missouri e da allora si è diffusa in tutto il mondo.

L'osteopatia è oggi una professione sanitaria (individuata in Italia ufficialmente nella legge 3/2018) basata su un approccio integrato e complementare alla medicina tradizionale.

La parola “dinamica” fa riferimento all'essere umano inteso come un sistema mente-corpo cognitivo in costante evoluzione, ossia capace di migliorare la sua organizzazione a rete in relazione a stimoli ambientali di varia natura. Come le varie discipline scientifiche più moderne ci insegnano, l'essere umano è un sistema cognitivo-adattativo, dato dall'interazione di mente-corpo, che si adatta agli stimoli provenienti dall'esterno e conseguentemente apprende.

Il termine “evolutiva” rimanda al concetto di evoluzione e sottolinea la necessità di cogliere il significato profondo della disfunzione osteopatica e, in senso lato, della malattia. Si è soliti pensare alla malattia come a un evento del tutto casuale e inaspettato, talvolta come a una vera e propria disgrazia. E se invece la malattia arrivasse per far riflettere sullo stato di salute profondo? Se fosse un'occasione per mettere a posto quegli aspetti della vita che procurano sofferenza? In questo caso la patologia non verrebbe subito passivamente, ma acquisterebbe tutt'altro significato, un significato tale da poter essere inserita nel quadro ben più ampio del viaggio evolutivo individuale chiamato vita.

L'ODE è da intendersi come un percorso di prevenzione e cura del paziente che porta, in ultima istanza, ad evolvere in una nuova condizione dell'essere. Tale protocollo di lavoro si basa sull'integrazione dei metodi e delle pratiche terapeutiche dell'osteopatia meccanica, dell'osteopatia somato-emozionale e dell'osteopatia biodinamica. A queste si aggiunge la rieducazione funzionale della bocca quale parte necessaria per consentire un riaggiornamento complessivo di tutto il sistema mente-corpo dell'individuo in chiave evolutiva. Anni di osservazione e lavoro quotidiano sulle più svariate tipologie di pazienti mi hanno portato a concludere che la bocca è di fondamentale importanza per la salute e il benessere dell'individuo e che purtroppo sia spesso troppo sottovalutata e mal curata. Il percorso terapeutico con l'ODE, pertanto, include anche la presa in carico dei denti e dell'occlusione, mediante la collaborazione con dentisti esperti in rieducazione funzionale della bocca.

Questo libro, pertanto, nasce dall'esigenza di diffondere il mio punto di vista riguardo ciò che comunemente chiamiamo salute, malattia e gua-

rigione, intese come relative non solo al corpo ma anche allo spirito. Ho sempre pensato che ciò che la medicina tradizionale insegna è limitato all'organismo, non prendendo in considerazione gli aspetti emozionali e psichici della persona, nonché quelli relativi all'ambiente sociale di appartenenza. Inoltre, la medicina tradizionale è spesso solo orientata alla rimozione del sintomo della malattia, ma non alla risoluzione della causa, ignorando così il *perché* quella patologia sia insorta in quella persona specifica e in quel particolare momento della sua vita. Il mio nuovo metodo di lavoro vuole prendere in considerazione un quadro più ampio di analisi, alcune delle quali partono dall'osservazione, dallo studio e dalla pratica clinica sui pazienti che ho visitato finora, oltre che dal mio vissuto personale.

Sebbene inizialmente le nuove teorie possano suonare "strane", poiché diverse dal solito modo di leggere la realtà e vedere il mondo e la vita, spero che col passare del tempo ci sia modo di approfondire ed eventualmente validare questo mio nuovo modo di concepire e approcciare il paziente, dando vita a una nuova idea di terapia basata sull'*individuo*, inteso nella sua unicità e irripetibilità.

Questo libro è un viaggio all'interno delle intuizioni, ipotesi e scoperte che ho elaborato negli anni, percependo sia la densa materia di cui sono costituiti i corpi umani, sia il vissuto emozionale degli individui che "giace" nei loro tessuti organici, fino a sentire quell'energia più impalpabile che muove l'essere umano e ne definisce l'essenza profonda. È un cammino che parte dal visibile, il corpo umano, e arriva fino all'invisibile: le sue emozioni profonde, la realtà psichica e la dimensione energetica. È anche un viaggio dentro sé stessi, poiché mostra una via da percorrere per riscoprirsì in profondità fino a ritrovarsi e poter così finalmente manifestare quei talenti intrinseci che costituiscono l'essenza intima di ognuno di noi.

Nasce così l'ODE, il cui scopo ultimo è aiutare l'essere umano a evolvere, liberandolo dalle catene, fisiche ed emozionali, che lo tengono bloccato in una determinata situazione e condizione esistenziale.

Un trucco del calibro di una magia di Houdini!

1 Perché l'osteopatia?

I ciechi e l'elefante

“C'erano una volta sei saggi che vivevano insieme in una piccola città. I sei saggi erano ciechi. Un giorno fu condotto in città un elefante. I sei saggi volevano conoscerlo, ma come avrebbero potuto, essendo ciechi?

“Io lo so”, disse il primo saggio, “lo toccheremo”.

“Buona idea”, dissero gli altri, “così scopriremo com'è fatto un elefante”.

I sei saggi andarono dall'elefante.

Il primo saggio si avvicinò all'animale e gli toccò l'orecchio grande e piatto. Lo sentì muoversi lentamente avanti e indietro, producendo una bella arietta fresca e disse: “L'elefante è come un grande ventaglio”.

Il secondo saggio invece toccò la gamba: “Ti sbagli. L'elefante è come un albero”, affermò.

“Siete entrambi in errore. L'elefante è simile a una corda”, disse il terzo mentre gli toccava la coda.

Subito dopo il quarto saggio toccò con la mano la punta aguzza della zanna.

“Credetemi, l'elefante è come una lancia”, esclamò.

“No, no. Che sciocchezza!” disse il quinto saggio mentre toccava il fianco alto dell'animale. “L'elefante è simile a un'alta muraglia”.

Il sesto nel frattempo aveva afferrato la proboscide. “Avete torto tutti”, disse, “l'elefante è come un serpente!”

“No, come una fune”.

“No, come un ventaglio”.

“Come un serpente!”

“Muraglia!”

“Avete torto!”

“No ho ragione io!”

I sei ciechi per un'ora continuarono a urlare l'uno contro l'altro e non riuscirono mai a scoprire come fosse fatto un elefante!”.

Racconto della tradizione Sufi

1.1 Un cervello, due file di denti, uno stomaco, un piede... o una persona?

Ogni volta che ricevo un paziente in studio cerco di mettermi nei panni della persona che mi trovo davanti. Che cosa la affligge? Quale problematica o disturbo le impedisce di stare bene e di vivere una vita piena e appagante? Cosa posso fare per farla stare bene? Nello specifico, come posso intervenire per migliorare le sue condizioni di Salute? Detto in altro modo, cosa offre in termini terapeutici l'osteopatia rispetto alla medicina tradizionale?

L'osteopatia si differenzia dalla medicina tradizionale per i principi di base, le modalità di intervento e gli obiettivi. L'osteopata parte dal presupposto che bisogna guardare il paziente nella sua interezza, globalità e indivisibilità, e conseguentemente intervenire applicando un approccio personalizzato. A tale proposito è estremamente importante andare alla ricerca della causa della problematica che si vuole risolvere. In osteopatia **l'attenzione si sposta intenzionalmente dal sintomo alla causa**: mentre il medico parte dalla valutazione del sintomo e per esempio in caso di mal di testa suggerisce quale farmaco assumere per far passare il dolore, l'osteopata si chiede che cosa ha procurato quel dolore e cosa sta comunicando il corpo attraverso la manifestazione di un (apparentemente banale) mal di testa.

Chiedersi "qual è la causa di un disagio, malessere, dolore o malattia" presuppone di considerare il corpo umano come una *unità funzionale* e non come un insieme di singoli pezzi sconnessi fra loro. L'uomo non può essere paragonato a una macchina sofisticata o a un robot, poiché è una struttura complessa, in cui tutte le parti che lo compongono, in costante relazione dinamica tra loro, concorrono in modo paritetico allo sviluppo e al mantenimento dell'unità dell'essere umano. Da anni scienziati e studiosi provenienti dai più svariati campi del sapere propongono una visione dell'uomo complessa, ovvero non più incentrata sul paradigma meccanicistico che affonda le sue radici nella distinzione cartesiana tra *res cogitans* (la mente) e la *res extensa* (il corpo). Il riduzionismo scientifico su cui si basa la medicina moderna ha già ampiamente mostrato i suoi limiti e ora più che mai è arrivato il momento di abbracciare un approccio sistemico alla persona e alla salute, capace di guardare all'essere uma-

no come a un sistema dinamico adattativo, in cui più strutture e centri corporei sono integrati fra loro per comporre l'unità dell'essere umano, nella salute e nella malattia.

Quale disciplina olistica l'osteopatia va in questa direzione fin da quando è nata, in quanto valuta e tratta tutto il corpo umano, da capo a piedi. Oggi è assai comune affidarsi agli specialisti, in un'ottica estremamente frammentaria e settoriale: una sensazione di bruciore allo stomaco ci spinge dal gastroenterologo, un dolore alle orecchie ci porta dall'otorinolaringoiatra e il mal di denti ci fa correre dal dentista. Può essere saggio approfondire una problematica dallo specialista di riferimento in determinate situazioni, ma può essere anche fuorviante, nonché pericoloso, perdere la visione d'insieme dell'individuo. Lo stato di salute e benessere complessivi di una persona possono essere ristabiliti dall'osteopata anche facilmente, soprattutto se si gioca d'anticipo e si interviene in chiave preventiva, quando cioè si manifestano le prime avvisaglie di una futura malattia sotto forma di un qualche disturbo. I trattamenti osteopatici diminuiscono il rischio di ammalarsi successivamente, poiché l'approccio osteopatico permette di portare alla luce connessioni anatomiche, fisiologiche e biomeccaniche spesso ignorate: un dolore allo stomaco può dipendere da un malfunzionamento della bocca e solo una valutazione complessiva e differenziale corretta del paziente può portare alla risoluzione del problema.

A questo bisogna aggiungere che ogni paziente è prima di tutto una persona, come già affermava più di duemila anni fa Ippocrate, il padre della medicina occidentale: "La cosa più importante in medicina? Non è tanto la malattia di cui il paziente è affetto, quanto la persona che soffre di quella malattia". E una persona è fatta di corpo, mente e spirito. Queste tre componenti sono inseparabili ed emergono a più livelli nell'individuo. La conferma mi arriva ogni giorno, quando entrano in studio per farsi trattare le più svariate tipologie di persone.

Tra queste c'è Anna, una donna che faceva fatica a camminare e arrivava accompagnata da sua figlia Gabriella. Erano viaggi impegnativi, di quasi due ore di auto per venire e altrettante per tornare a casa, lungo strade della Sardegna piene di curve. Anna lamentava forte dolore alla sola gamba destra, ma stava così male da non riuscire a stare in piedi. Il ciclo di trattamenti durò 5 sedute, durante le quali il dolore alla gamba

progressivamente se ne andò e Anna alla fine tornò a camminare senza problemi. Al ritrovato benessere fisico si accompagnò una sorta di rinascita spirituale, data dal fatto che seduta dopo seduta riemerse anche il dolore provocato da traumi emotivi pregressi. Anna era veramente inconsapevole di quanto stava accadendo, tanto da non accorgersi nemmeno degli evidenti miglioramenti fisici che invece erano palesi alla figlia Gabriella. Succedeva anche che durante il viaggio in auto per venire in studio Anna stava bene, mentre al ritorno vomitava. Fino all'ultima seduta, quando finalmente Anna prese consapevolezza delle sue cicatrici emotive e finalmente fu pronta a lasciarsele alle spalle. Gabriella ha gentilmente rilasciato la seguente testimonianza relativa al percorso di cura della madre e alla sua evoluzione.

La prima volta che ci rechiamo nello studio della dottoressa Abburà mia madre non riesce neanche a scendere dalla macchina, così bloccata dal dolore. Dopo aver girato tanti ospedali, dopo tante visite e tentativi senza risultato, dopo tanti antidolorifici, si è lasciata convincere a intraprendere questo percorso che va oltre il sintomo.

Già dalla prima seduta si possono notare i primi risultati: una postura più naturale e un atteggiamento più rilassato. All'inizio mia madre è diffidente, ma presto si affida a Francesca, che con professionalità e amorevole pazienza effettua i trattamenti, anche se ancora fatica a "mollare" il suo corpo.

Ogni volta, sulla via del rientro, è scombuscolata e sente il bisogno di rimettere, ma nei giorni successivi il miglioramento è visibile e notevole. C'è un momento in cui entra in profonda crisi e sembra quasi che voglia interrompere gli incontri. La dottoressa Abburà mi spiega che si trova al nodo cruciale rispetto al voler guarire. Mia madre supera la crisi, cogliendo l'opportunità di farsi aiutare e da qui il suo corpo risponde sempre meglio, così come il suo atteggiamento nei confronti della vita, che pian piano cambia.

Nell'ultimo incontro mia madre balza da sola sul lettino, senza aiuti né indugi. Dopo la seduta, sulla via del rientro, questa volta non rimette, ma comincia a narrarsi e a confessare vecchi pesi e profonde ferite che la opprimevano da quando era bambina e di cui non aveva mai voluto parlare. Si è liberata.

Adesso la sua postura è molto migliorata e così il suo sguardo e la sua vita. Ringrazio la dottoressa Abburà per tutto questo che, anche se ai miei occhi sembra un miracolo, è il frutto del suo sapere, delle sue professionalità e sensibilità, e di una scienza che non divide il corpo dall'anima¹.

Gabriella ha compreso uno dei fondamenti del pensiero olistico su cui si basa l'osteopatia: corpo e anima – o meglio, corpo, mente e spirito – non sono entità separate e come tali non vanno trattate. Partiamo dal corpo, così come viene valutato secondo i principi della disciplina osteopatica, per passare in un secondo momento, nel corso del libro, alla mente e infine allo spirito.

1.2 I cinque principi dell'osteopatia

Il primo principio dell'osteopatia considera **“il corpo come unità funzionale”**. Questo significa che nel corpo umano, in tutta la sua interezza, una parte è sempre in relazione con il tutto. Allo stesso tempo, ogni parte contiene l'informazione del tutto, perché ogni cellula contiene l'intero DNA dell'individuo: come un frattale, una cellula conosce il tutto e il tutto conosce ogni singola cellula. L'iridologia ad esempio individua tramite l'analisi dell'iride problematiche che affliggono gli organi interni, così come la riflessologia plantare deduce informazioni sugli organi interni studiando i piedi e la rieducazione funzionale della bocca, quando include alcune riflessioni tratte dalla dentosofia², ricava la condizione psicoaffettiva del soggetto dai denti. Ogni parte del corpo umano contiene l'informazione del tutto, oltre a esserne in relazione.

Il secondo principio si fonda su questo concetto: **“la struttura governa la funzione”**. Ogni parte del corpo è conformata in un certo modo perché deve svolgere una determinata funzione. Quando all'osservazione una

1. Testimonianza rilasciata il 6 febbraio 2021. Anna e Gabriella sono nomi reali.

2. Il termine “dentosofia” fa riferimento a una disciplina terapeutica sviluppata in Francia da Michel Montaud e Rodrigue Mathieu. La Dentosofia (o Sagghezza dei Denti) è definita una “terapia caratterizzata da un approccio umanistico all'arte dentistica e che si basa su tecniche funzionali evidenziando il legame tra l'equilibrio della bocca, l'equilibrio dell'essere umano e, in senso più lato, quello del mondo intero”, M. Montaud, *Denti & Salute: Dalla salute della bocca alla salute del corpo*, Terra Nuova, 2009, p. 22.

parte ci appare deformata, già sappiamo che non funzionerà correttamente, semplicemente perché la struttura (come una parte è fatta) e la funzione (cosa fa quella parte, a cosa serve) sono strettamente correlate.

Guardiamo le ossa del cranio: sono concatenate fra loro come se, tutte insieme, facessero parte di una sofisticata e complessa macchina a ingranaggi creata da Leonardo da Vinci: ogni ruota dentata ne fa muovere un'altra, che a sua volta sposta qualcos'altro, che attiva qualcos'altro ancora. Se uno di questi ingranaggi si inceppa, anche un'altra componente ad esso collegata si bloccherà e l'intera macchina smetterà di funzionare correttamente. Prendiamo lo sfenoide, il mio osso preferito del cranio. Solo osservandolo ci si rende conto di quanti forellini abbia e di come per ogni forellino passi qualcosa (figura 1). Per esempio, nel foro ottico passano il nervo ottico e l'arteria oftalmica. A livello della fessura sfenoidale passano il III, IV, VI paio di nervi cranici (l'oculomotore, il trocleare e l'abducente, che sono i nervi che gestiscono i movimenti oculari) e il nervo VI (branca oftalmica del trigemino). E ancora, nel foro ovale passa il ramo mandibolare del nervo trigemino, nel foro rotondo il ramo mascellare del nervo trigemino, l'arteria meningea media transita nel foro piccolo rotondo e nel piccolo orifizio di Arnold troviamo il piccolo nervo petroso superficiale.

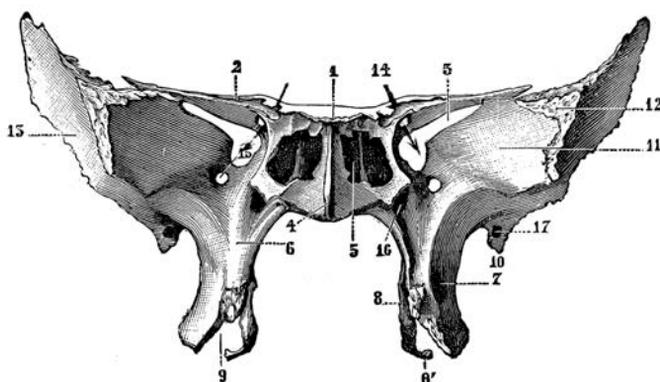


Figura 1. Nel foro ottico passano il nervo ottico e l'arteria oftalmica. A livello della fessura sfenoidale passano il III, IV, VI paio di nervi cranici e il nervo VI.

Secondo il principio “la struttura governa la funzione”, solo una “posizione” corretta dello sfenoide può garantirne il corretto funzionamento. In anni di pratica osteopatica mi è capitato di ricevere pazienti con iperpressione oculare (glaucoma), a cui i sintomi sono scomparsi dopo aver lavorato sul movimento cranico, correggendone eventuali disfunzioni. Sono altresì giunta alla conclusione che i neonati possono sviluppare problemi agli occhi, dovuti in molti casi a una compressione cranica conseguente al parto, e che pertanto è sempre opportuno trattarli il prima possibile. Si è anche osservato che l'uso di alcuni apparecchi per i denti porta nella maggior parte dei casi a un abbassamento della vista nei bambini. Di primo acchito questa correlazione potrebbe sembrare assurda, come probabilmente un dentista e un oculista suggerirebbero, ma non lo è affatto: sulle apofisi pterigoidee dello sfenoide si inseriscono i muscoli masticatori, chiamati pterigoidei (figura 2). L'inserimento dell'apparecchio fisso induce una masticazione modificata che va a comprimere le strutture deputate alla visione, causando così un malfunzionamento della vista.

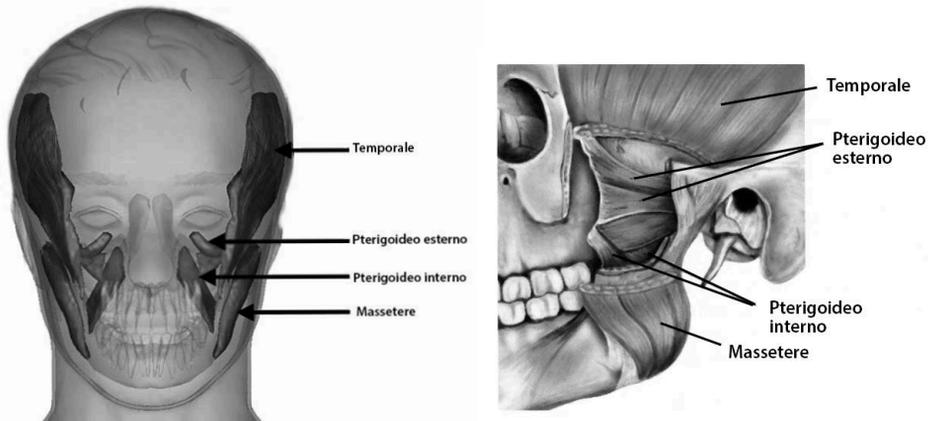


Figura 2. Muscoli pterigoidei

Ad avvalorare ulteriormente queste considerazioni è la scoperta recente di un gruppo di studiosi della Scuola Dentale dell'Università del Maryland, che ha individuato un quinto muscolo della masticazione. Si

tratta di un fascio muscolare autonomo che si inserisce nello sfenoide, a livello posteriore dell'orbita e sulla mandibola, internamente all'apofisi coronioide. Questo spiegherebbe le distorsioni orbitarie, il frequente arrossamento e lacrimazione oculare e i disturbi della visione associate all'ipertono masticatorio: dal momento che questo nuovo muscolo si estende dallo sfenoide alla mandibola, quando i muscoli masticatori sono ipertonici, ossia lavorano più del dovuto, trainano lo sfenoide verso il basso o di lato, modificando così la vista.

“Il movimento è vita” è il terzo principio dell'osteopatia. Tutto il corpo è in movimento, persino l'osso che all'apparenza sembra duro, fermo e immutabile non è affatto un tessuto morto ed è caratterizzato da un'intensa attività cellulare: cellule chiamate osteoclasti lo distruggono e cellule definite osteoblasti lo ricostruiscono in continuazione, tanto che ogni dieci anni lo scheletro viene completamente rinnovato.

È risaputo che al momento della nascita le ossa non sono fatte e finite. Il neonato infatti non ha le apofisi mastoidee, quelle due protuberanze molto dure che si trovano dietro all'orecchio (figura 3).



Figura 3. Apofisi mastoidea

Le apofisi mastoidee si formano successivamente, quando tirando su la testa in continuazione, per azione dei muscoli sternocleidomastoidei, l'osso si indurisce proprio lì dove c'è l'inserzione del muscolo a causa delle sue continue trazioni (figura 4).

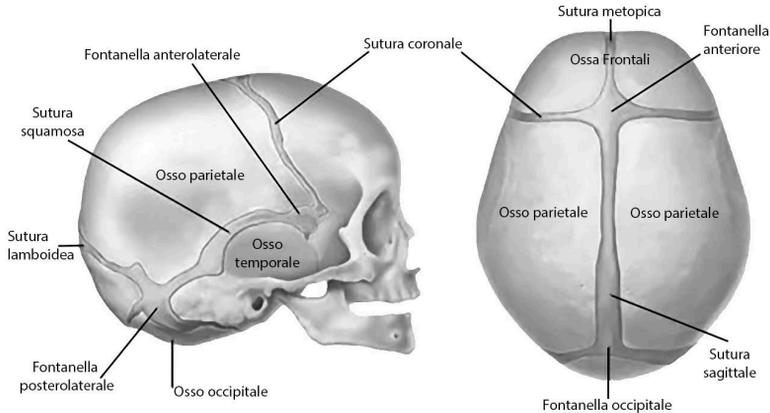


Figura 4. Configurazione del cranio al momento della nascita

Questo ci insegna che tutto nel corpo è in continuo e costante movimento, anche ciò che è più duro. Nulla resta immobile e nulla si può fermare.

Il quarto principio dell'osteopatia stabilisce che **“l'arteria è sovrana”**. Le arterie sono vasi sanguigni che portano il sangue da un punto all'altro del corpo umano, vascolarizzandolo a dovere. Se l'arteria è compressa, la vascolarizzazione non raggiungerà correttamente il punto di arrivo.

Nel 2010 venne da me Carla, una dottoressa anestesista in pensione che non riusciva più a muovere il pollice destro. Aveva portato un tutore per circa tre mesi e fatto un'infiltrazione, ma senza successo a lungo termine. Dal medico di base trovò per caso informazioni sull'osteopata che lavorava nello studio accanto e decise di provare. Appena arrivata, le dissi di spogliarsi. Carla era interdetta: “Come spogliarmi? A me fa male solo il pollice!” Allora le spiegai che sì, le faceva male il pollice, ma l'osteopatia prende in considerazione l'intera postura dell'individuo. Restia, accettò di spogliarsi e iniziai a osservarla. La colonna vertebrale era malconcia,

con la parte cervicale in sofferenza. Del resto Carla già era stata operata per un'ernia lombare. Alla palpazione il tendine dell'estensore del pollice era durissimo, come di pietra. Cominciai allora a spiegarle che c'era una compressione sia del plesso brachiale, un plesso nervoso che si trova all'altezza del collo ed è formato dall'insieme di nervi che vanno alla mano, sia della parte vascolare della cervicale. Le dissi che la situazione era paragonabile a quella di un fiore che riceve il proprio nutrimento da una canna dell'acqua aperta: se qualcuno mette un piede sopra alla canna, l'acqua si blocca e il fiore appassirà fino a morire. Allo stesso modo il plesso brachiale ha origine alla base del collo e deve arrivare sino alla mano, ma una compressione a livello cervicale può compromettere il movimento corretto della mano. Nello specifico, la causa del malfunzionamento del pollice era una compressione del segnale nervoso e della parte vascolare: né l'arteria, né il segnale nervoso vi arrivavano più in modo corretto. Parlandole in termini medici, a lei ben noti, Carla si fidò e decise di farsi trattare.

Nelle prime 3-4 sedute, a distanza di un paio di settimane l'una dall'altra, si ottennero ben pochi risultati. Il problema era ormai cronico. Poi a poco a poco Carla iniziò a dirmi che stava un po' meglio, fino a quando, dopo sei mesi, il problema era completamente risolto: il tutore era stato tolto e lei aveva ricominciato a fare movimenti che prima nemmeno si immaginava di poter più fare. Un giorno venne e mi disse: "Ora mi sgriдерà perché ho fatto diversi movimenti bruschi con la mano, ma sono riuscita a togliere la polvere tra gli elementi del termosifone, dietro al muro!" Non potevo che esserne contenta, perché il mio obiettivo da osteopata è quello di rimettere a posto un'area del corpo malfunzionante e fare in modo che la persona possa usarla nuovamente. E il fatto che Carla fosse riuscita a mettere a dura prova il suo pollice senza provare alcun dolore era la conferma che la piena funzionalità della mano era stata ripristinata. Come si può stare davvero bene dovendo tenere a riposo per il resto della vita una parte del corpo umano che potrebbe invece tornare a funzionare correttamente? Alla fine Carla, da medico anestesista, si stupì di come non fosse a conoscenza dell'esistenza dell'osteopatia e di come fosse così "semplice" risolvere un problema senza dover ricorrere a un intervento chirurgico.

Il corpo, se non ostacolato, si autoregola. Su questo presupposto si fonda il quinto principio dell'osteopatia: **“il corpo già possiede la capacità di autoguarigione al suo interno”**. Nel momento in cui viene rimosso un “blocco” dai tessuti, il corpo è in grado di innescare autonomamente un processo di autoguarigione, poiché in esso è già presente la memoria dell'autoguarigione.

Torneremo ampiamente sull'anatomia, la fisiologia e la biomeccanica del corpo umano e su come i trattamenti osteopatici permettano di risolvere problematiche mediche apparentemente irrisolvibili. I cinque principi dell'osteopatia sono come la cornice entro cui gli osteopati lavorano quando si avvicinano al corpo umano, tenendo sempre conto che ogni persona è differente e non esiste nulla di prestabilito, sia nell'inquadrare correttamente il problema del paziente, sia nell'intervenire per curarlo. E proprio perché ogni paziente è differente, anche le risposte al trattamento osteopatico possono variare enormemente da persona a persona. Mettiamoci allora nei panni del paziente: gli duole qualcosa, ha un qualche tipo di problema e decide di andare dall'osteopata. Che succede dopo il trattamento? Cosa “riceve” e come si sente?

1.3 Quei cambiamenti talvolta impercettibili

La risposta al trattamento osteopatico è estremamente varia. Negli anni ho osservato così tante reazioni diverse e tante differenti percezioni tra una persona e l'altra, anche dopo ogni singola seduta, da arrivare a concludere che ogni percorso è a sé e che c'è sempre qualcosa da imparare. C'è chi sente subito un qualche beneficio, chi afferma di sentirsi più “sciolto” e più “libero”, chi ha una sensibilità acuta e raffinata e riesce a percepire la parte più sottile e impalpabile dell'essere umano che si modifica³ e chi semplicemente dice di non sentire nulla. Ciononostante riscontro un comune denominatore in coloro che si sottopongono ai trattamen-

3. Questa componente impalpabile del corpo umano viene chiamata “corpo fluidico” e fa riferimento a una branca dell'osteopatia definita “biodinamica”. L'approccio biodinamico al Sé è descritto nel capitolo 2.

ti di osteopatia somato-emozionale⁴, solitamente dopo 2-3 sedute: tutti, chi prima e chi dopo, vanno incontro a significativi cambiamenti nella propria vita e a un conseguente salto evolutivo. Qualcuno cambia lavoro, qualcun altro si trasferisce altrove, c'è chi si fida e chi si separa. E ancora: si fanno nuove amicizie, si litiga con vecchi amici con cui non si ha più nulla da condividere e si modifica la percezione che si ha di sé stessi e del mondo circostante. Una paziente per esempio mi confidò di aver licenziato il giardiniere perché si era resa conto che quella persona non andava più bene per lei, come se non fosse più in sintonia con la nuova versione di sé stessa. In poche parole, cambia la modalità con cui ci si relaziona agli altri e si risponde agli eventi della vita. Il che significa che cambia la qualità della vita.

Giorgio era un imprenditore romano di successo, con una vita decisamente frenetica. Correva di qua e di là, abituato com'era a dedicare tutta l'attenzione al di fuori di sé, non certo all'ascolto interiore. Venne da me per un problema al collo. Soffriva di cervicale e iniziai a trattarlo. Dopo il trattamento, alla domanda "Come si sente, va un pochino meglio?", la risposta fu: "Non lo so, non saprei". Andammo avanti per tre sedute e ogni volta mi dava sempre la stessa risposta rispetto al trattamento: "Non lo so, non saprei".

Non lo vidi per qualche mese, fino a quando tornò dopo l'estate. Provai a chiedergli se c'erano stati dei cambiamenti, un qualcosa di diverso rispetto a prima, ma ancora mi disse di non sapere. Allora provai a fargli delle domande generiche; gli chiesi come aveva passato le vacanze. E Giorgio iniziò a raccontare: "Vuole sapere cosa mi è successo di strano? Vado da vent'anni in vacanza nello stesso posto, nella zona di Capri, e questa estate ho visto dei posti nuovi. Mi dicevo: vengo sempre qui, eppure mi sembra ci sia qualcosa di nuovo. Sì, c'erano dei posti nuovi che non avevo mai visto". Ecco allora che qualcosa era cambiato! Il trattamento aveva lasciato traccia in lui.

4. La disciplina osteopatica consta di diversi approcci metodologici focalizzati sulle emozioni dell'individuo. Tra questi vi è quello del francese Jean-Dominique Moll, che ha messo a punto un protocollo di lavoro chiamato "osteopatia somato-emozionale". Per maggiori informazioni, si può consultare il testo *La ronda delle emozioni e l'osteopatia*, Jean-Dominique Moll, Lulu, 2012.

Questo accade spesso con l'osteopatia somato-emozionale: quando si lasciano andare i vecchi schemi emotivi, si modificano i filtri percettivi della realtà e finalmente si riesce a cogliere ciò che prima non si vedeva. Riscontro quotidianamente, sia nei pazienti che nella vita privata di conoscenti e amici, situazioni che si ripetono sempre uguali a sé stesse nel corso degli anni: chi si fidanza per l'ennesima volta con la persona sbagliata, chi cambia professione di continuo senza mai sentirsi appagato, chi ha sempre pochi soldi pur dedicando al lavoro tantissime ore. Si tratta di schemi emotivi e di pensiero che si basano sul principio di azione-reazione, la cui reazione tuttavia è stereotipata, ossia tende a ripetersi sempre uguale negli anni. Ne parleremo ampiamente più avanti, ma ciò che serve sapere ora è che se la soluzione tarda ad arrivare è perché si osserva il problema sempre dallo stesso punto di vista. Solo quando si è in grado di approcciarsi alla realtà in modo differente è possibile finalmente risolvere vecchi problemi che si presentano sempre uguali a sé stessi nel corso degli anni.

Giorgio non si accorgeva di nulla. Eppure, di seduta in seduta, era evidente che stava meglio fisicamente: riscontravo che aveva ricominciato a respirare in modo corretto e che stava più dritto con la schiena. Ma lui non era riuscito a percepire alcuna differenza, tranne il cambio di prospettiva nell'osservare i luoghi di villeggiatura. E questo non era affatto poco, anzi. Per me, e per lui, era una differenza rilevante.

Come Giorgio anche tanti altri pazienti mi dicono di non aver percepito alcunché tra un trattamento e l'altro, salvo poi raccontarmi che invece qualcosa è cambiato nel loro modo di relazionarsi agli altri e al mondo circostante. Pietro, per esempio, venne da me per un problema alla spalla. Era un ingegnere e come spesso accade per coloro che svolgono una professione che richiede competenze e capacità organizzative prettamente razionali, viveva in una sorta di costante accelerazione temporale: faceva una cosa e già pensava alla successiva, e mentre era impegnato nell'attività seguente il pensiero già andava a quella dopo ancora. Era come se Pietro, nel suo vivere quotidiano, "risiedesse" nell'emisfero cerebrale sinistro, quello da lui più utilizzato. Si tratta di quella parte del cervello razionale e seriale, capace di organizzare e mettere in ordine temporale ciò che deve venire prima e ciò che ne consegue, proiettandosi in avanti. Invece, la bontà del trattamento osteopatico si percepi-

sce soprattutto con l'emisfero destro, che è quello considerato creativo, emozionale, sensibile e che risiede nella presenza, il "qui e ora".

Pietro tornò da me dopo una prima seduta affermando categorico: "No, nessun cambiamento. Sono tornato solo perché mi sta simpatica". La volta successiva gli chiesi: "Allora? Qualche differenza, qualche sfumatura?" E lui ancora rispose: "No, non sento niente. Però sono tornato perché mi hanno parlato bene di lei e mi fido". Le settimane seguenti fui sorpresa di veder arrivare in studio prima suo fratello e poi sua moglie. Fu inevitabile fare chiarezza alla seduta successiva. E così raccontò: "Sa quel concetto di tempo di cui mi ha parlato la prima volta che ci siamo visti?" Mi ricordai di avergli detto che quando una persona è "bloccata" a causa di traumi fisici ed emotivi è come se il parametro neurologico della percezione del tempo fosse diverso, ovvero come se non riuscisse a vivere il tempo presente e a goderne appieno. Mi disse allora: "Ecco, ho notato che ora quando gioco coi miei figli riesco a stare con loro senza pensare a nient'altro, è come se fossi più presente". Non era vero quindi che non c'era stato alcun cambiamento, tant'è che Pietro era riuscito a percepire questa sottile differenza che tuttavia è sostanziale, perché quando si vive nella presenza, nel "qui e ora", si sta bene: il respiro è pieno e non in affanno e una migliore ossigenazione al cervello consente di pensare meglio e gestire meglio i propri stati emozionali. Quando invece si vive nel passato o nel futuro si sta male, perché concentrarsi sulle esperienze passate può portare a uno stato di depressione dato dall'eccessiva malinconia e vivere continuando a pianificare quello che verrà dopo può sfociare nell'ansia. In entrambi i casi non si gode il momento presente, che è invece l'unico tempo che tutti abbiamo, e Pietro se ne era accorto.

Ritorniamo allora alla domanda di partenza: cosa "riceve" il paziente dal trattamento osteopatico. Per correttezza e completezza bisogna aggiungere che tra le svariate sensazioni che si possono provare dopo una seduta c'è anche un senso di malessere generale. C'è chi si sente più stanco e arrabbiato, magari vittima di repentini sbalzi d'umore nei giorni successivi al trattamento. Succede soprattutto coi bambini, più sensibili rispetto agli adulti, ed è inevitabile perché dopo i trattamenti emergono tutte le emozioni negative sedimentate e stratificate nel corpo, quali rab-

bia, tristezza e frustrazione. Se anche non si dovesse stare subito meglio, la fase di malessere è comunque transitoria e necessaria all'individuo, quale sistema mente-corpo, per ritarsi e trovare un nuovo equilibrio. Alla fine del ciclo di sedute il paziente generalmente ha risolto la problematica per cui si è rivolto all'osteopata e sta tendenzialmente meglio. A questo punto diventa anche possibile evolvere e cambiare aspetti concreti della propria vita, in virtù del fatto che il trattamento osteopatico è mirato e specifico per quella persona e non un'altra.

1.4. Dal paziente alla persona: l'Osteopatia Dinamica Evolutiva (ODE)

Quando ho di fronte un paziente, mi chiedo sempre di cosa ha bisogno, ossia come posso davvero aiutarlo a stare meglio. I miei trattamenti osteopatici sono al servizio di un obiettivo finale, che è quello di **aiutare la persona a evolvere**, a compiere quel salto evolutivo che porta a sentirsi in salute e a vivere una vita piena e appagante a più livelli. Mentre l'osteopatia in generale è incentrata sulla causa di un problema e la sua relativa risoluzione, quale può essere un generico mal di schiena, l'Osteopatia Dinamica Evolutiva (ODE) punta a mettere la persona nelle condizioni psicofisiche ottimali per compiere quel salto evolutivo di cui ha bisogno in quel determinato momento della sua vita.

Il filosofo greco Eraclito espresse con un aforisma, ormai diventato celebre, il concetto di un divenire costante: *Panta rei*, ovvero "tutto scorre". Tutto cambia continuamente e non ci bagniamo mai due volte nello stesso fiume perché il fiume scorre di continuo e anche noi cambiamo di continuo. Così, la Vita stessa di cui siamo parte è un fluire ininterrotto, al pari delle singole vite umane. Partendo dal presupposto che la vita è un flusso in evoluzione, in cui vi è un costante apprendimento, non c'è vita senza evoluzione e lo scopo stesso della vita è evolvere. Da bambini si hanno determinati strumenti per apprendere, da adolescenti ne subentrano altri e da adulti altri ancora: il neonato ha bisogno di portare tutto alla bocca per conoscere il mondo, l'adolescente cerca il confronto con i coetanei e l'adulto si auto-analizza per poter scegliere come comportarsi in relazione agli stimoli provenienti dall'esterno. Il nostro organismo,

quale sistema vivente dotato di mente e corpo, tiene traccia di eventuali traumi fisici ed emotivi e li registra nei tessuti sotto forma di “blocchi”.

Questi blocchi producono ristagni e la loro mancata rimozione, alla lunga, può indurre una problematica viscerale, articolare o fasciale – se non vere e proprie malattie. I trattamenti di ODE rimuovono i “blocchi” fisici e la memoria dei traumi emotivi dal corpo umano, eliminando così il dolore fisico e risolvendo il conflitto interiore che ne era la causa profonda. In linea con quanto sosteneva Ippocrate quando diceva che per curare una malattia occorre riportare il corpo in equilibrio, ripristinandone l’ordine e l’armonia, l’ODE ristabilisce un nuovo equilibrio e aiuta a evolvere mediante la risoluzione di quel conflitto interiore creatosi tempo prima attraverso la manifestazione di uno o più “blocchi”. È come se piano piano, seduta dopo seduta, ci si riavvicinasse a Sé, ci si riallineasse e si ritornasse più centrati. Si assiste così alla riappropriazione di quel *True Self* di cui parla la Biodinamica, che si era perso negli anni a causa di continui traumi fisici ed emozionali. L’ODE aiuta a riconnettersi con il vero Sé e con quei talenti unici e meravigliosi che ognuno di noi ha e che spesso purtroppo non vengono manifestati: c’è chi ha il dono della pittura, della scrittura o dell’architettura; chi sa fare abiti, aggiustare auto o navigare in mare; chi sa pilotare un aereo, cantare o creare composizioni floreali. La lista è infinita e ognuno nasce con capacità intrinseche e talenti unici che tuttavia non possono manifestarsi e coltivarsi finché si è distanti da sé stessi. La riconnessione al vero Sé non può che essere la via per la felicità e l’ODE il mezzo per raggiungerla.

Il percorso con l’ODE prevede anche la rieducazione funzionale della bocca. Dopo anni e anni di pratica osteopatica sono fermamente convinta che **per poter evolvere è necessario un aggiornamento completo del sistema mente-corpo**. I denti, da questo punto di vista, non sono esclusi. Anzi, fanno parte del corpo umano e, come vedremo, l’occlusione gioca un ruolo fondamentale nel determinare la postura dell’individuo. Per questo motivo, a mano a mano che il corpo viene liberato dalle tensioni, anche la bocca ha bisogno di ri-tararsi e “accomodarsi” in funzione del nuovo equilibrio raggiunto. Questo è compito del dentista esperto in rieducazione funzionale della bocca, che lavora a stretto contatto con l’osteopata. A tale proposito, attualmente non sono pochi gli studi dentistici in cui è possibile trovare anche l’osteopata di riferimento.

La rieducazione funzionale della bocca è parte costitutiva dell'ODE e si affianca ai tre approcci osteopatici integrati (meccanico, somato-emozionale e biodinamico) quale step necessario e imprescindibile al fine del buon esito del percorso terapeutico. Come avremo modo di approfondire, osteopata e dentista lavorano insieme per un obiettivo comune e si confrontano più e più volte durante i trattamenti per stabilire quale sia l'intervento migliore per il paziente, in quel preciso momento del suo percorso terapeutico.

Nel suo meraviglioso libro *L'uomo che scambiò sua moglie per un cappello* il neurologo Oliver Sacks racconta patologie, sindromi e disturbi non ancora del tutto inquadrati e classificati dalla medicina contemporanea, non dimenticando mai il paziente che ne è affetto. Anzi, la narrazione del caso clinico diventa la porta d'accesso principale per la comprensione della malattia: "è solo raccogliendo le storie di persone con sindromi simili, confrontandole e contrapponendole, che è possibile comprendere in modo più completo i meccanismi che vi sono implicati e le loro ripercussioni sulla vita del singolo individuo"⁵.

E così sono proprio le storie dei pazienti a restituirci una visione a tutto tondo della malattia, di cosa significa esserne affetti e soprattutto di cosa comporta la malattia per quella persona in particolare che ne soffre e non per un'altra. Il racconto dei casi clinici riporta in primo piano il paziente quale essere unico e irripetibile, la persona dimenticata dalla medicina moderna:

"Nell'Ottocento, la scrittura di casi clinici - nei quali vengono presentati non soltanto gli effetti della malattia, ma tutta la realtà vissuta legata alla condizione esistenziale del paziente - raggiunse vette altissime; nella seconda metà del Novecento, però, con l'ascesa di una medicina più tecnologica e quantitativa, era una prassi ormai quasi estinta. Perciò, quando pubblicai i miei casi clinici, negli anni Settanta e Ottanta, mi fu pressoché impossibile farlo sulle riviste mediche, poiché esse pretendevano grafici, tabelle e un linguaggio «oggettivo». Le storie di casi clinici più lunghe, dettagliate e personali erano considerate arcaiche e «non scientifiche». Questo atteggiamento sta ormai cominciando nuovamente a cambiare, e molte università prevedono

5. O. Sacks, *L'uomo che scambiò sua moglie per un cappello*, Adelphi, 1986.

corsi di «medicina narrativa»: un'intera generazione di neurologi più giovani considera il caso clinico una parte importante della scienza medica”⁶.

In qualità di osteopata ho sempre dato estrema rilevanza ai casi clinici quali conferme dell'unicità e irripetibilità dell'essere umano: la condizione esistenziale del paziente è importante tanto quanto la malattia che lo affligge. Anzi, è talvolta più importante perché mina la qualità della vita, impedendo di stare bene nonostante la malattia. L'ODE si rivolge specificatamente alla persona, quale sistema mente-corpo in costante interazione dinamica con l'ambiente circostante: con i trattamenti la persona viene aiutata a evolvere secondo una direzione di coerenza in linea con la sua essenza più intima. **L'evoluzione individuale è agevolata e incentivata, poiché l'ODE guarda al paziente nella sua globalità – bocca inclusa – e alla persona quale essere unico e irripetibile.** A tale proposito, unitamente alla rieducazione funzionale della bocca, l'ODE si basa sull'integrazione di tre approcci osteopatici differenti: quello meccanico al corpo umano, il somato-emozionale al sistema mente-corpo e quello biodinamico al Sé. Durante l'intero percorso terapeutico e preventivo con l'ODE, l'osteopata valuta di volta in volta a quali di questi tre differenti approcci osteopatici ricorrere in funzione della problematica del paziente. Procediamo quindi con l'analisi di queste tre differenti modalità osteopatiche di trattare l'essere umano, al fine di renderne possibile l'evoluzione in quanto *persona* dalle caratteristiche uniche e irripetibili.

6. Ibid., p. 14.

Indice

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Introduzione | 3 |
| Capitolo 1. Perché l'osteopatia? | 7 |
| 1.1 Un cervello, due file di denti, uno stomaco, un piede... o una persona? | 8 |
| 1.2 I cinque principi dell'osteopatia | 11 |
| 1.3 Quei cambiamenti talvolta impercettibili | 17 |
| 1.4 Dal paziente alla persona: l'Osteopatia Dinamica Evolutiva (ODE) | 21 |
| Capitolo 2. Nello studio dell'osteopata | 25 |
| 2.1 Farsi trattare: dal visibile all'invisibile | 25 |
| 2.2 L'approccio meccanico al corpo umano | 27 |
| 2.3 L'approccio somato-emozionale al sistema mente-corpo | 38 |
| 2.4 L'approccio biodinamico al Sé | 51 |
| Capitolo 3. Non tutti hanno un computer, ma tutti hanno un corpo | 61 |
| 3.1 La colonna vertebrale e la gravità | 61 |
| 3.2 Le fondamenta: piedi, caviglie, ginocchia, anche e bacino | 72 |
| 3.3 I diaframmi e il meccanismo antigrafitario | 80 |
| 3.4 La cerniera occipite-atlante-epistrofeo e il cranio | 93 |
| Capitolo 4. La bocca, questa sconosciuta | 109 |
| 4.1 La bocca è corpo | 109 |
| 4.2 La rieducazione funzionale della bocca: l'attivatore plurifunzionale | 119 |
| 4.3 Come affermava il dottor Still... | 132 |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 4.4 Dalla bocca ai piedi e viceversa: le catene osteo-mio-fasciali | 141 |
| 4.5 Il problema sta nelle anche o nel cranio? | 146 |
| Capitolo 5. L'apparecchio ai denti, la scoliosi e la mia sofferenza da bambina | 152 |
| 5.1 Dalla bocca in giù | 152 |
| 5.2 Una meteora impazzita | 157 |
| 5.3 Osteopatia, che magia! | 160 |
| 5.4 La dentista illuminata | 162 |
| 5.5 Ma questa non è la mia bocca! | 165 |
| 5.6 Occhi vecchi, visione nuova | 170 |
| Capitolo 6. Osteopatia Dinamica Evolutiva: la via per il cambiamento | 177 |
| 6.1 La vita, una continua evoluzione | 177 |
| 6.2 L'informazione che origina la Vita | 181 |
| 6.3 Osteopatia Dinamica Evolutiva | 189 |
| 6.4 Andare verso la vita o verso la morte: apertura o chiusura? | 193 |
| 6.5 Liberi di scegliere | 198 |
| Capitolo 7. In viaggio alla ricerca di sé stessi | 204 |
| 7.1 Le nostre emozioni parlano di noi... che avranno da dirci? | 204 |
| 7.2 Il cuore, la nostra guida interiore | 213 |
| 7.3 La mente e i suoi schemi di credenze | 221 |
| 7.4 Intestino come secondo cervello | 227 |
| 7.5 La connessione di cuore, cervello e intestino | 233 |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Capitolo 8. Realtà o immaginazione? | 242 |
| 8.1 Percezioni strane | 242 |
| 8.2 Campi elettromagnetici, biofotoni e domini di coerenza: la fisica alla base della Vita | 244 |
| 8.3 Sintonizzarsi sulle giuste frequenze | 254 |
| 8.4 Espandere la coscienza: la testimonianza di un neurochirurgo e la meditazione Vipassana | 269 |
| 8.5 Curare percependo il campo energetico altrui | 277 |
| Capitolo 9. Sporco dentro = sporco fuori | 287 |
| 9.1 Il sistema mente-corpo è saturo | 287 |
| 9.2 Essere bambini oggi... che fatica! | 294 |
| 9.3 La specie umana è ancora sostenibile per il pianeta? | 299 |
| 9.4 L'ego: la malattia individuale e collettiva | 310 |
| Capitolo 10. Il Sé ritrovato | 318 |
| 10.1 La malattia come opportunità | 318 |
| 10.2 L'osteopata come riferimento nel processo evolutivo dell'essere umano | 324 |
| 10.3 Tornare a Sé | 330 |
| 10.4 Avere Fede nel progetto divino: il mistero della Vita | 336 |
| Conclusioni | 340 |
| Riferimenti bibliografici | 342 |
| Lecture consigliate | 345 |
| Ringraziamenti | 346 |
| Indice | 348 |

L'Osteopatia Dinamica Evolutiva (ODE) è una terapia che pone al centro la cura della persona come insieme di corpo, mente e spirito. Il termine "dinamica" fa riferimento alla capacità dell'essere umano di apprendere attraverso gli stimoli ambientali, "evolutiva" si riferisce alla necessità di capire le "malattie" in modo profondo, coglierne i messaggi ed evolvere verso il miglioramento di sé.

A partire dalla propria storia personale e da anni di studi e di pratica come osteopata, l'autrice ha elaborato questo metodo innovativo che agisce sui blocchi fisici ed emotivi, proponendo un percorso di evoluzione radicale della persona. Un'ode al benessere e alla trasformazione positiva, un nuovo metodo spiegato con semplicità e tanta passione.



Francesca Abburà vive ed esercita la propria professione tra Roma, il Piemonte e la Sardegna. Laureata in Scienze Motorie, è osteopata iscritta al R.O.I., specializzata in osteopatia somato-emozionale, osteopatia biodinamica, osteopatia pediatrica biodinamica, dentosofia. Dopo anni di meditazione e di ricerca interiore ha elaborato l'Osteopatia Dinamica Evolutiva, che pratica con i suoi pazienti e diffonde senza sosta nelle principali piattaforme social. Per maggiori informazioni: www.osteopatiadinamicaevolutiva.com

ISBN 9788866817987



€ 18,00

- carta ecologica
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:
www.terranuovalibri.it