

Touch for Health 1

- 1) La prima parte dell'incontro è impostata sulla comprensione dei principi su cui si basa il metodo e sulla dimostrazione pratica di come il tono di base e la velocità di risposta dei muscoli possono essere influenzate dai vari fattori interni (biochimico/nutrizionale, mentale/emotivo, neurologico/strutturale, organico e sistemico) o esterni (sensibilità ambientali, fattori di stress, ecc.) alla persona.
- 2) Vengono poi insegnate e applicate le varie associazioni tra i muscoli e i meridiani, tra i muscoli e gli organi, tra i muscoli e le funzioni, la funzione specifica del muscolo, l'origine/inserzione e le modalità di esecuzione dei test sui 14 muscoli principali per verificarne il tono di base, la velocità di risposta e la capacità del corpo di rispondere agli stimoli (nella pratica viene prima eseguito il test su di un muscolo specifico per verificarne il tono di base, viene poi praticato uno stimolo, che può essere: a) di tipo neurologico come il tocco di un punto specifico del corpo; b) di tipo biochimico come il chiedere alla persona di bere o mangiare qualcosa che gradisce e poi qualcosa che non gradisce; c) di tipo emozionale come il far pensare a una situazione stressante e poi a una situazione piacevole, mentre si ripete il test sul muscolo specifico).
- 3) Vengono insegnate e applicate tecniche per migliorare la risposta del corpo o di specifici apparati a stimoli esterni come l'inquinamento acustico o altri fattori stressanti che possono influire sull'organismo e di conseguenza sull'apparato muscolo scheletrico.
- 4) Vengono insegnate e applicate 6 tecniche di correzione per i disequilibri della risposta muscolare che agiscono distintamente sulle varie funzioni dell'organismo come ad esempio: miglior drenaggio delle tossine da parte degli organi corrispondenti, miglior afflusso sanguigno agli organi corrispondenti o in specifiche aree del corpo, stimolazione diretta sull'origine e sull'inserzione del muscolo per il miglioramento della funzione specifica, ecc..
- 5) Tutte le tecniche vengono eseguite quando la risposta del muscolo testato evidenzia un'incongruenza rispetto allo stimolo esercitato.

Touch for Health 2

- 1) Vengono spiegate le teorie su cui si basa la M.T.C. "Medicina Tradizionale Cinese" e quali parti di essa trovano applicazione nella Kinesiologia. Vengono poi integrate alcune correzioni del primo incontro con l'applicazione delle teorie derivanti dalla M.T.C.
- 2) Mentre nel primo incontro ci si focalizzava solo sulle tecniche di tonificazione dei muscoli in quanto i test rilevavano solamente le debolezze muscolari, in questo incontro vengono inseriti altri test sui muscoli e altri punti per rilevare l'ipertono muscolare, di conseguenza, vengono trattate anche tecniche di sedazione dei muscoli.
- 3) Vengono insegnate e applicate le modalità di esecuzione dei test su altri 14 muscoli, secondari rispetto ai primi, che concorrono nella deambulazione e l'applicazione delle tecniche per la tonificazione e sedazione sugli stessi.
- 4) L'applicazione delle tecniche con la procedura dei 5 elementi permette di eseguire riequilibri su situazioni cronicizzate siano esse di natura strutturale, di natura biochimica o di natura mentale emotiva, mentre l'applicazione delle tecniche con la procedura della ruota dei meridiani permette di eseguire riequilibri su situazioni di tipo acuto.
- 5) In questo incontro vengono spiegati i vari tipi di stress e come il corpo risponde in situazioni di stress chimici, emotivi, strutturali, comportamentali e ambientali. Viene presentata e praticata una semplice tecnica per l'Alleviamento dello Stress Emotivo "A.S.E." presente-futuro, è una tecnica molto utile quando si è sotto stress per eventi futuri come una competizione, una gara, un esame ecc. su cui la persona è focalizzata. Questa tecnica permette di modellare un programma mentale che permetterà alla persona di esprimersi al meglio senza stress.
- 6) Vengono insegnate e applicate alcune semplici tecniche per alleviare dolori di tipo acuto che influenzano la postura della persona e la debolezza di alcuni muscoli nell'area del dolore.

Touch for Health 3

- 1) Vengono considerate ulteriori applicazioni della tecnica di Alleviamento dello Stress Emotivo "A.S.E." come il riequilibrio con i 5 elementi con i suoni, questa tecnica agisce prevalentemente sulla sfera emotiva della persona; il suo scopo è quello di aiutare la persona a liberare o a manifestare un'espressione bloccata, attraverso l'emissione di un suono che solitamente la persona evita di emettere o al quale non ha mai dato importanza. Il suono, grazie alle sue caratteristiche vibratorie, viene considerato da molti un tipo di emozione primordiale capace di risvegliare nell'essere umano delle sensazioni e degli stati emotivi repressi o bloccati. Grazie a questa qualità, l'impiego dei suoni per la correzione, associato a un lavoro con un traguardo, rende questa tecnica estremamente potente e profonda.
- 2) Viene presentata e praticata una semplice tecnica per l'Alleviamento dello Stress Emotivo "A.S.E." passato-presente, è una tecnica molto utile quando uno stress vissuto nel passato non è stato rilasciato e si ripresenta, nello stesso modo, quando nel presente si incontrano esperienze simili a quella vissuta nel passato. Questa tecnica permette di rilasciare le memorie associate all'evento passato e mette la persona nella condizione di vivere gli eventi del presente con una diversa consapevolezza.
- 3) Un'altra tecnica di Alleviamento dello Stress è la tecnica di richiamo del trauma. Questa tecnica è utile specialmente nel caso di traumi in cui la persona è rimasta coinvolta in una serie di movimenti (una caduta da cavallo, dalle scale, sciando, correndo, ecc.). In casi come questi lo shock del trauma potrebbe essere ancora trattenuto e non permettere alla persona di riottenere una postura corretta, o di fare certi movimenti che a livello subcosciente vengono riassociati alla caduta. La tecnica può anche essere utilizzata per quegli incidenti che hanno causato un singolo brusco movimento, o nei cosiddetti "colpi di frusta". Perciò questa tecnica aiuta a eliminare lo stress associato alla postura assunta durante il trauma.
- 4) Vengono insegnate e applicate le modalità di esecuzione dei test su altri 14 muscoli, anche questi secondari rispetto ai primi, che concorrono nella deambulazione e l'applicazione delle tecniche per la tonificazione e sedazione sugli stessi.
- 5) La tecnica per il controllo dell'andatura, ha come obiettivo quello di migliorare la comunicazione e la coordinazione fra i muscoli controlaterali, coinvolti durante i movimenti per il cammino. E' una tecnica utilissima per alleviare dolori, contratture o tensioni muscolari localizzati per lo più nella parte posteriore su tutta la schiena, inoltre, migliora la postura, l'andatura, la sicurezza, il coordinamento, l'appoggio e il lavoro degli organi di senso. Si consiglia di utilizzare questa tecnica quando a fronte di problemi dovuti allo stare troppo in piedi, o al camminare, compaiono sintomi di affaticamento o dolori generalizzati soprattutto agli arti inferiori,
- 6) Reattività tra i muscoli; parliamo di REATTIVITA' quando in una coppia di muscoli (A) e (B) che si attivano simultaneamente per eseguire una determinata azione, uno dei due muscoli, ad esempio (A) prende il sopravvento su (B) costringendo quest'ultimo all'inibizione e/o all'inattività. In queste condizioni, viene a mancare la collaborazione tra i due muscoli nel compimento di un'azione che li dovrebbe invece vedere attivi entrambi. Una persona che presenta una condizione di muscoli reattori-reattivi, potrebbe facilmente subire di nuovo lo stesso trauma, come accade per esempio ai soggetti che si slogano di continuo le caviglie.
- 7) Studio del movimento attraverso l'osservazione posturale e correzione dei singoli muscoli durante movimenti globali, associazioni tra debolezze muscolari e disequilibri posturali e applicazione di specifiche tecniche della Medicina Tibetana per la correzione dei processi infiammatori che influenzano la postura.

Touch for Health 4

- 1) Quando il test muscolare evidenzia una debolezza dello stesso muscolo bilateralmente, viene praticata la tecnica per le fissazioni vertebrali. La debolezza bilaterale di un muscolo, indica una "fissazione sublussativa della spina dorsale e più precisamente di due o più vertebre", una indicazione di riflessi inibiti che influiscono sulla postura della colonna vertebrale. La correzione della fissazione vertebrale permette ai due muscoli di riacquisire la normale funzionalità.

- 2) Valutazione kinesiologica della postura sui tre piani: Piano antero-posteriore - Piano frontale - Piano orizzontale; in kinesiologia la postura viene osservata in posizione statica e dinamica in quanto mentre un muscolo in posizione statica può risultare tonico e funzionale, in movimento si possono verificare situazioni di inibizione o ipertono muscolare associate ai diversi aspetti che concorrono a mantenere l'equilibrio dell'intero sistema corpo-mente. Le correzioni posturali sui 42 muscoli vengono eseguite con il soggetto in piedi e le tecniche usate possono essere di tipo elettromagnetico (inibizione dell'influenza dell'inquinamento acustico sui muscoli), emotivo (alleviamento degli stress che influenzano la risposta muscolare), biochimico nutrizionale (individuare gli alimenti che stressano l'organismo togliendo tono muscolare e quelli che apportano i giusti nutrienti per dare tono muscolare), strutturali (tecniche manuali).
- 3) La tecnica per la consapevolezza alimentare e della sensibilità alimentare si esegue con un test per distinguere la reazione dell'organismo in relazione all'assunzione di determinati alimenti, in pratica vengono individuati gli alimenti biogenici, che apportano nutrimento all'organismo ed efficienza ai muscoli e gli alimenti biocidici, che stressano l'organismo per essere metabolizzati e tolgono efficienza ai muscoli. Sono considerati alimenti biostatici quelli che non modificano né positivamente, né negativamente la risposta muscolare.
- 4) Il test per la consapevolezza alimentare viene sviluppato anche per individuare erbe e integratori di cui il corpo potrebbe aver bisogno per riequilibrare o mantenere lo stato di attività funzionale ottimale.
- 5) La M.T.C. individua, nell'arco della giornata, degli orari specifici di maggior e minor attività degli organi. In merito quindi all'associazione muscolo-organo-meridiano, il riequilibrio per i disequilibri muscolari e per i dolori in fase acuta nelle varie aree del corpo è utile nei casi in cui un dolore specifico si manifesta nella stessa area del corpo più o meno nella stessa ora del giorno. Questa tecnica permette alla persona di mantenere più stabilità nell'arco di tutta la giornata e di prevenire cedimenti strutturali se la causa si protraesse nel tempo.