

**Silvia Cozzolino**



# PODOPNOGNOMICA



*Christina Pizzarello*

e-Book



SILVIA COZZOLINO  
PODOGNOMICA

**E-BOOK**

*Cristina Petrolini*



# SILVIA COZZOLINO PODOGNOMICA



Qualsiasi sia il tuo piede ricorda di **amarlo**

**E-Book**

*Cristina Petroselli*



*Silvia Cozzolino*  
**PODOGNOMICA**  
© Copyright  
Silvia Cozzolino

Elaborazione grafica e realizzazione copertina Silvia Cozzolino

Non si fa alcun divieto di riproduzione testi e illustrazioni, basta che sia citata la fonte di provenienza

Stampato nell'anno 2013 da....

*Cristiano Petrelli*

**E-BOOK**

*Ringraziamenti:*

A tutti coloro che mi hanno permesso,  
di *scrutare* i propri piedi.  
Alla mia amica Jolanda, nonché il mio editore,  
che ha voluto questo libro.  
A mia sorella e mia mamma, che hanno fatto da cavie,  
per molti anni, nelle mie ricerche.  
A mio marito, che riesce a farsi coinvolgere,  
a non travolgere, dai miei entusiasmi.  
A tutti i miei allievi che sono sempre stati stimolatori,  
per far sì che mettessi in ordine tutte le mie ricerche.  
A TUTTI coloro che leggeranno questo libro  
GRAZIE!  
E buon divertimento!

## I piedi e la mia...storia



Non vorrei iniziare a parlare di me, ma se non faccio un po' di storia personale, non riesco ad introdurre l'argomento.

Ero molto giovane quando ho iniziato a lavorare, nel campo degli acconciatori, il mio titolare bravissimo come artista, ma gelosissimo dei suoi segreti, mi faceva lavorare come....(Beep), non si può dire, ma non mi svelava mai i suoi segreti e questo era tra noi un motivo di scontro, lui si difendeva quasi urlandomi dietro:

- "sulla porta, c'è scritto il mio nome e quindi, non vorrai prendere gli onori tu, vero?!"-

Ed allora non mi restava altro da fare, che "rubare" rubare con gli occhi le strategie le mosse le manovre e come faceva ad indovinare lo stile da proporre oltre alla linea di tendenza? Inoltre far uscire le clienti dal negozio con forme e colori sempre con molta armonia e con elogi, a volte anche imbarazzanti, delle clienti stesse, poi una sera dopo il lavoro preso da forse un momento di distrazione confessò che ero una delle poche persone che intuivo le sue esigenze ed anticipavo spesso le sue mosse, e che se il lavoro era migliorato lo doveva anche a me, nonostante la giovanissima età, mi avrebbe preparato per affrontare il lavoro di pedana, voleva dire lavorare molto di più, ma incontrare personaggi dello spettacolo, e così da quel momento la mia vita incominciò ad inca...narsi ops sorry, a complicarsi!.

Il lavoro nuovo voleva dire preparare acconciature, inventare colori ad effetto, forme volumi, ma io non mi accontentavo volevo di più, e cominciai anche a curare l'estetica in maniera più dettagliata ed iniziai con piccoli passi assistevo alcuni lavori con l'estetista che operava all'interno del salone, poi un giorno di lavoro normale con una serie d'appuntamenti da smaltire, l'estetista telefonò che non si sentiva bene e che non sarebbe venuta in negozio, e cosa si poteva fare? Beh il mio titolare pensò bene che la *Silvina* poteva cavarsela anche in cabina:

- ops, ora cosa faccio? -

pensai:

- io eseguo -

i primi dieci minuti li passai al telefono con la signora che conduceva il settore estetico che mi impartiva delle dritte da seguire e così fu.

Poi entrai in cabina con la cliente e iniziai, avevo un caldo che non era dato dalla temperatura, dell'ambiente, ma poi mi dissi:

- forza Silvia lavora -

Preparai l'occorrente, mi misi seduta, presi tra le mie mani il piede della cliente, la mia cliente era assorta nella lettura di uno di quei settimanali che si trova sempre nei saloni d'estetica, io accolsi il suo piede tra le mani, lo osservai e scoprii in maniera fantastica che il suo piede mi parlava, anzi mi urlava!!!

Io l'ascoltai lavorai con grande entusiasmo, e sinceramente tutto quello che mi era stato suggerito, non lo seguii neanche un po', terminai con grande stupore anche nei tempi previsti di una seduta di pedicure, con grandi complimenti della cliente stessa, ma soprattutto con una grande soddisfazione personale.

Alla sera ero distrutta, ma contenta anche perché le clienti si complimentavano sì con me ma anche dal mio titolare e proprio da lui ebbi dei complimenti (cosa non facile). Non fu sempre così facile, ho fatto molti corsi d'aggiornamento, studi, esercitazioni e molta molta osservazione.

E come dico oggi ai miei allievi, grazie a questa esperienza ho potuto fare una vera e propria VIDEOTECA, con un grande campione di persone; mi ricordo ancora i miei primi "piedi", grazie a quel magico pomeriggio, e successivamente in maniera molto semplice annotavo, caratteristiche ed elementi, che collegando tra loro mi davano informazioni sulle persone, che trattavo, insomma mi sono sempre molto divertita, lavorando lavorando e lavorando, ma con una grande soddisfazione. Ho lavorato per molti anni nell'ambiente dell'estetica della moda ma un giorno ho detto sì ma questo è apparire, io voglio capire anche l'essere. Ed ho iniziato allora a non vergognarmi, ma dire cose che gli indizi mi facevano intuire, le varie professioni, le caratteristiche anche ambientali, e perché no il carattere delle persone stesse.

E scopro che non c'era distinzione, tra le persone a qualsiasi strato sociale appartenessero, avevano un comune denominatore, i loro piedi (e non solo mi parlavano)

.Poiché sono una persona che non si ferma mai avevo escogitato un gioco che facevo con alcune mie amiche,(e sinceramente non ho ancora smesso, lo faccio ancora, in compagnia di mio marito), ed era quello di osservare le persone per la strada, persone delle quali non conoscevo niente, si perché le persone che venivano in negozio ( dimenticavo nel frattempo avevo aperto delle attività in proprio, ero cresciuta, "non d'altezza" ma d'età, quelli che mi conoscono lo possono testimoniare), era forse più facile, un pochino parlavano e raccontavano, e per questo era possibile raccogliere informazioni e magari essere influenzata, come dicevo, avevo escogitato con delle mie amiche, una sorta di classifica sulle richieste, magari dei clienti del bar, secondo che tipo entrava cosa avrebbero ordinato, se ci appostavamo presso l'edicola per esempio, che cosa avrebbero chiesto, i presunti clienti che vi si avvicinavano, ho rischiato molto anche perché all'inizio il gioco lo facevamo pure in Passeggiata a Viareggio cittadina dove io lavoravo e non avendo ancora affinato l'esercizio d'osservazione, sembravo, come dire un po'...strana e sicuramente, molte volte mi hanno appioppato dei nomignoli, non proprio simpatici.

Ma poco mi importava, il mio obiettivo era quello d'esercitarmi.

Successivamente pur rimanendo nel campo estetico ho fatto e faccio ancora, moltissimi percorsi di formazione e di crescita, che non sto ad elencarvi per non annoiarVi.

Torniamo ai nostri piedi ed a questo libro, e il motivo per cui l'ho scritto, è perché una amica un giorno parlando di quello che faccio, cioè lezioni di fisiognomica, mi ha chiesto di descrivere e trasferire quello che facevo durante le mie lezioni, però per dire la verità l'argomento doveva essere, un altro cioè mi chiese:

-“ perché non mi scrivi un libro sulle mani?”-

No! come libro di chiromanzia, ma come lettura di caratteristiche, io veramente mi ero messa con impegno, ma poi ho pensato, ma sulle mani si dice già tanto, mentre i piedi hanno oltre ad un compito così importante come quello di sostenerci, quello di svelare moltissime cose di noi.



## E questa amica...sono io di Jolanda Pietrobelli

Questa amica così interessata al libro sulle mani...poi piedi, sono io!

Silvia è una persona direi straordinaria perché è completa, è master di Reiki, è maestra di taglio, nell'ambito dell'estetica, della moda...ha lavorato bene. Assieme al consorte, *il mitico proffe, mio* compagno di percorsi energetici, ha fondato "ABEI – Scuola superiore di Naturopatia" (che ha preso l'input dalla legge della Regione Toscana n°2 del 03/01/2005) tra le più accreditate che abbiamo in Toscana. La sua attività è molto movimentata, Silvia è curiosa, interessata, ricercatrice. E ciò che non guasta e la rende unica...ha l'anima dell'artista: dipinge, scrive, crea.

Ed ecco la sorpresa per me: finalmente il libro.

Lo aspettavo già da tempo, ma i suoi molti impegni prolungavano in qualche modo la *dolce attesa!* Tutte le volte che chiedevo notizia... Silvia evitava l'argomento.

Me lo aveva promesso!

Per quanto lei sia davvero una persona seria nel lavoro, cominciavo a perdere le speranze e mi sentivo presa in giro, tanto che ad una mia ennesima richiesta e al suo ennesimo scantonamento, tra me e me pensai:

mavaffan...

poi mi vergognai e attuai Ho'oponopono:

mi dispiace  
predonami  
ti amo  
grazie

e Ho'oponopono ha funzionato!!!

via mail Silvia mi ha mandato il libro!

E' bello, mi piace, è completo, è diverso dai soliti smilzi trattatini sulla riflessologia, è la storia del piede.

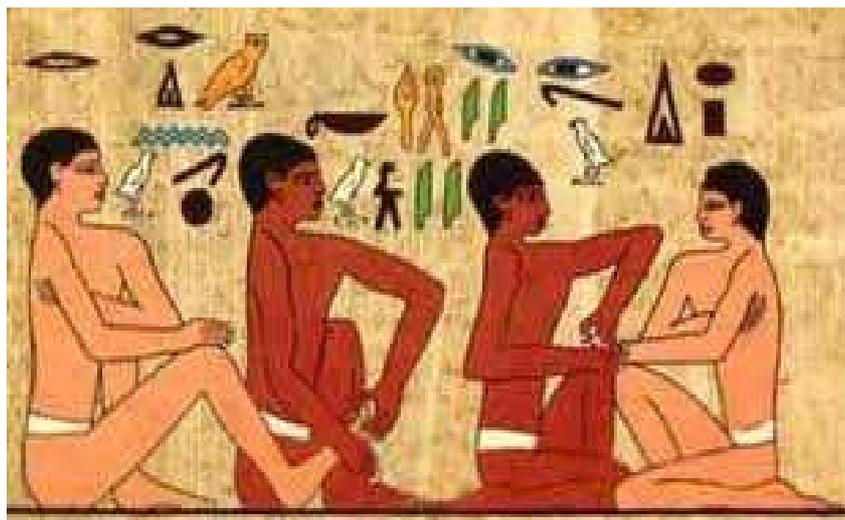
Grande Silvia – GRAZIE



## Cenni storici

Per quanto attiene ai piedi, qualcuno aveva già provato in passato a capirci qualcosa, in particolare nella magica Persia; però per secoli ci si è affidati piuttosto alle chiromanti, abili a consultare le mani (fra l'altro, ovviamente, quasi sempre ben più presentabili).

Si ritrova circa 5000 anni fa tracce che - in Cina e in India - documenti che parlano di trattamenti basati sulla pressione di punti precisi del piede, in alcuni casi coincidenti con quelli dell'agopuntura.



A Saqqara, in Egitto nella tomba di Ankhmanor conosciuta come "la tomba dei medici" (2330 a.C. circa), una pittura funeraria mostra un massaggio dei piedi e delle mani.

Ippocrate, l'autore del famoso giuramento pronunciato da ogni medico del mondo occidentale, comprese il valore della riflessologia e la insegnò ai suoi discepoli.

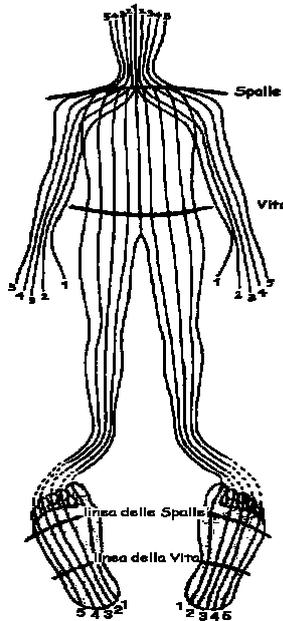
Si narra che anche ( mi permetto di dire il nostro) artista Benvenuto Cellini facesse ricorso ad un

trattamento plantare per curare i propri disturbi. Il vero fondatore della riflessologia "moderna" occidentale è William H. Fitzgerald; il medico americano di Boston si accorse che esercitando accurate "digitopressioni" sul piede era in grado di eseguire piccoli interventi chirurgici senza anestesia. I primi specialisti ad utilizzare l'antica pratica "riscoperta" da Fitzgerald furono i dentisti, che riuscirono ad effettuare operazioni odontoiatriche senza anestetizzare la parte interessata.

A colmare questa grave lacuna della conoscenza scientifica ha provveduto negli ultimi decenni Imre Somogy, un olandese che per anni ha lavorato come autore e produttore di programmi radiofonici e televisivi. Dopo avere speso una quindicina di anni ad intervistare la gente ed anche a spiare i piedi degli altri (approfittando di foto sui giornali, della frequentazione di bagni pubblici, e di altre occasioni di esposizione della parte del corpo che così particolarmente gli interessa) ed avere approfondito le proprie conoscenze di omeopatia, erbe mediche, uso di magneti e quanto altro, avuta la conferma che il suo metodo ha successo "*nel 90% dei casi*", nel 1991 il nostro autore ha messo nero su bianco, diffondendo il suo rivoluzionario testo "*Leggere le dita dei piedi*".

## La mappa di W. H. Fitzgerald

La Mappa dei metameri mostra la suddivisione del corpo in tre fasce parallele e dieci fasce longitudinali e la loro corrispondenza con le estremità degli arti superiori e inferiori. Facendo riferimento alla teoria del dottor William H. Fitzgerald, si può, in questo modo, interpretare il concetto delle aree in cui si può ripartire teoricamente il corpo umano. Appaiono evidenti i collegamenti tra la parte superiore di ciascuna fascia e le zone riflesse nelle estremità inferiori.



Inoltre in antichità per uso e costumi di alcuni popoli si è osservato che:

Nella antica Cina, le donne con i piedi piccoli significava sinonimo di bellezza, e per questo alle bambine venivano fasciati i piedi per impedirne la crescita e lo sviluppo, per molte generazioni le donne cinesi si sottomisero agli ideali degli uomini.

Ma l'attenzione ai piedi non finisce qui, alle bellissime donne berbere del deserto del Sahara, venivano ornate le caviglie, ma aimè come segno palese di schiavitù. Infatti dette cavigliere, terminavano con palle di argento in modo che i loro passi facendo rumore non permettesse loro di allontanarsi.

In Europa la conoscenza di questa arte è stata più recente si racconta che in Francia in epoca del Re Sole scegliesse le sue amanti secondo la forma del piede, osservando con attenzione la Linea della vita e del Cuore.

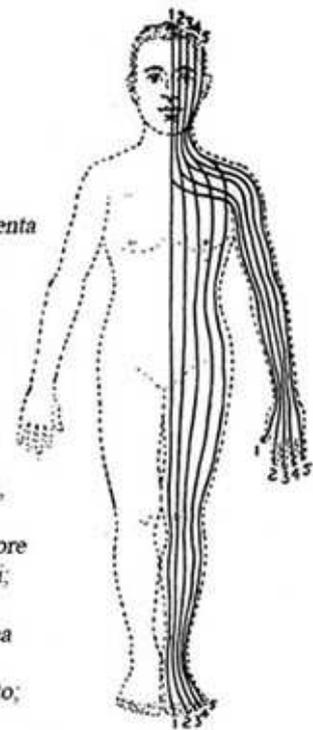
*Diagramma delle zone anteriori su di una metà del corpo.*

*(Da Fitzgerald, Zone therapy. Columbus, Ohio I.W. Long Publisher)*

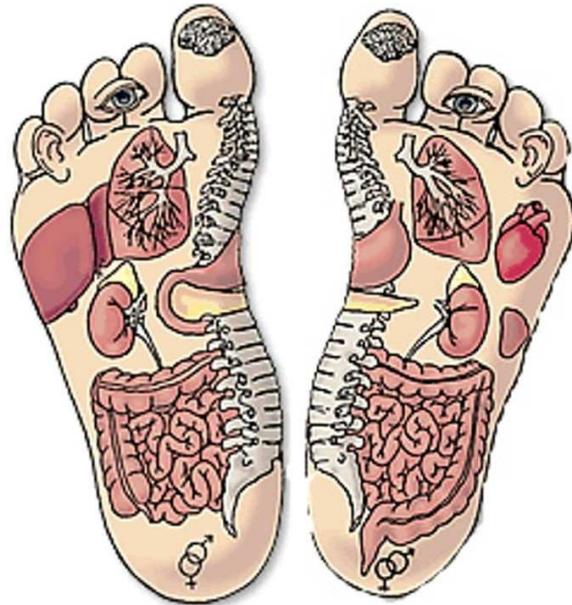
*Ciascuna linea numerata rappresenta il centro della sua rispettiva zona nella parte anteriore del corpo. La lingua, il palato molle e duro, la parete posteriore della faringe, sia nasale che orale, gli organi della generazione, sono su dieci zone, cinque per ogni lato della linea mediana.*

*L'orecchio medio è nella 4° zona, la tromba di Eustachio è nella 3° e 4° zona; la superficie superiore della lingua è nelle zone anteriori; i denti sono nelle rispettive zone come risultano passando una linea in direzione antero-posteriore attraverso il loro punto d'impianto;*

*gli organi viscerali sono nelle rispettive zone quali risultano dal passare una linea in direzione antero-posteriore attraverso le sedi anatomiche corrispondenti.*

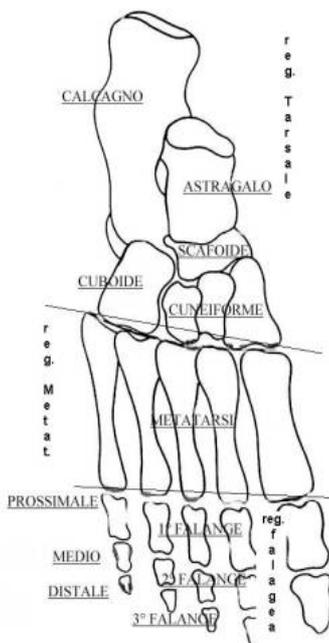


## I PIEDI



I piedi sono un'importante parte del nostro corpo, a cui viene data, a confronto di altre, meno attenzione. Tuttavia allo stesso modo, ha bisogno di tutte le nostre cure e riguardi. Ognuno di noi riconosce nelle estremità inferiori il punto in cui avviene il contatto con la terra sulla quale viviamo. I piedi, sono la parte del nostro corpo che ci dà la piacevole sensazione di radicamento, di avere "radici". Da un punto di vista muscolare e osseo è una parte piuttosto complessa e delicata, basti pensare che il piede è formato una fitta rete muscolare e da ventisei (26) ossa.

### *Come funziona?*



Lo sapevate che la sua struttura è costituita da 26 ossa e che ci vogliono 20 muscoli per muoverlo? Ecco l'occasione per conoscere meglio il vostro piede.

Sopporta la fatica di quasi diecimila passi al giorno, costretto in calzature spesso troppo strette o troppo larghe; Ci garantisce l'equilibrio sia quando siamo fermi, sia quando ci muoviamo: Si adatta ad ogni tipo di terreno in tempo reale: sabbia, pietre, asfalto: Ci permette di correre, camminare, saltare: in salita, in discesa e in pianura; insomma il nostro piede è una macchina perfetta: Agile e potente: Che segue costantemente i movimenti del corpo mantenendolo stabile e in equilibrio.

Ma come è formata la struttura che regge questo capolavoro di architettura?

## *Una struttura degna di un ingegnere*

Lo scheletro del piede è formato da 26 piccole ossa che formano la struttura portante. Queste si possono raggruppare in tre diverse sezioni: il tarso, che composto da sette ossa costituisce la parte posteriore inferiore del piede, quella più tutto il corpo. Un'altra categoria di muscoli, invece detti "intrinseci", hanno il compito più specifico di occuparsi dei movimenti che si esauriscono nello spazio della morfologia del piede. Come ci accorgiamo provando a ruotare e a inarcare, i movimenti dell'articolazione del piede sono abbastanza limitati: noi siamo in grado di fletterlo o tenderlo, piegarlo lateralmente a destra e a sinistra e flettere e tendere le dita. Solo apparentemente sono spostamenti limitati e davvero sembrano movimenti semplici, privi di importanza; in realtà sono quelli che ci permettono di camminare e di rimanere in equilibrio anche quando siamo fermi. La limitatezza dei movimenti ci garantisce infatti un equilibrio che sarebbe messo in discussione se il piede avesse più "gioco".

## *Le fondamenta del nostro corpo*

I piedi sono il fondamento della figura umana: da un lato hanno una funzione apparentemente umile, dall'altro rimandano all'idea di velocità e movimento. Dovremmo immaginare lo sviluppo come un percorso dal basso verso l'alto che sul piano psicologico potremmo descrivere come una continua trasformazione dal mondo delle pulsioni, istinti, bisogni biologici, a quello delle emozioni, delle fantasie, dei pensieri, addirittura dello spirituale. Funzionalmente in basso, sta il *mondo della sessualità* che si esprime puramente sul piano di una funzione biologica, in alto la dimensione della capacità relazionale matura.

Ma se la vita è un percorso dal "basso" verso l'"alto", dalla dimensione biologica a quella psicologica, allora i piedi simbolicamente rimandano ad un inizio.

I piedi rimandano simbolicamente alle nostre radici; al contatto con la madre, mater, materia.

Stanno in basso rispetto all'intero corpo, legandosi all'idea di Umiltà (da Humus), al radicamento, essere legati alla propria terra.

Per la tradizione biblica, nel territorio del sacro che è il corpo umano, la forma anatomica del piede - che poggia sul terreno - ricorda una semente, come un fagiolo, un feto ricurvo su se stesso. La stessa espressione "pianta del piede" ha già in sé questa associazione con l'essere vivo del regno vegetale (pianta) e richiama l'Albero di Vita. Con la loro forma germinale, i piedi evocano il potenziale, il rudimento dell'essere, la causa, la semente. Al suo inizio, nel suo primo stadio, l'uomo fetale assume la forma germinale, punto di partenza di tutta la sua potenzialità, nel momento in cui è immerso nel liquido amniotico dell'utero materno.

Riguardo la potenzialità e l'energia del piede, esse, secondo le tradizioni orientali, non sono solo simboliche; la pratica del massaggio zonale della pianta del piede lo sta a dimostrare.

In **Analisi Bioenergetica** si parla di Grounding come radicamento. Dall'osservazione della condizione psicologica di un individuo si può notare come essa sia strettamente correlata alla condizione di appoggio fisico del suo corpo per terra e alla percezione che egli ne ha. Il concetto

di Grounding si riferisce al radicamento a terra della persona, al suo sentirsi stabile e in un solido equilibrio mentre si trova nella postura eretta, a quello che possiamo anche definire l'**atto di verticalita'** e il rapporto del corpo con gli equilibri e le tensioni gravitazionali.

Esso possiede anche un significato e un valore piu' generale che si può dire hanno molto a che fare con quello di "*base sicura*" sviluppato nella teoria dell'attaccamento: in questo senso esso e' strettamente connesso con quello di sostegno, o meglio di auto sostegno, in quanto uno degli scopi primari della psicoterapia analitico-bioenergetica e' proprio quello di aiutare il paziente a costruire una "*base sicura interna*" , un radicamento interno, attraverso un processo di integrazione tra le diverse parti del Sé.

Il significato psicologico legato al tema dei piedi può essere presente anche nei modi di dire comuni presenti nel **linguaggio**:

“Prendere piede nella vita”.

“Reggersi in piedi con le proprie forze”.

“Avere i piedi per terra”

Sono frasi che rimandano al proprio avere un senso della realtà o sostenere il proprio punto di vista.

Oppure possiamo ritrovare un significato diverso:

“Cadere ai tuoi piedi”

“Essere un leccapiedi”

“Calpestare gli altri”.

Pensiamo al vincitore del trofeo che si mette in posa con il piede sulla sua preda.

E ancora:

“ Essere ai piedi di qualcuno” .

Vorrei stimolare anche un'altra riflessione dove il piede potrebbe essere protagonista e oggetto d'attenzioni: il feticismo. Ma ...

Il **feticismo del piede** è un aspetto della sessualità umana, e più specificamente del feticismo che consiste nell'intenso desiderio sessuale (prevalente o esclusivo) rivolto verso i piedi.

Talvolta questo gusto sessuale si manifesta spesso in persone che esprimono la propria sessualità nella forma della sottomissione. Nella storia infatti l'adorazione dei piedi è sempre stata considerata un'umiliazione: nell'antica Roma era infatti compito degli schiavi lavare i piedi delle loro padrone, così come nella storia tra molti popoli i sovrani erano soliti farsi baciare i piedi dai propri sudditi in segno di supremazia nei loro confronti.

Ad ogni modo, chi pratica attivamente il feticismo dei piedi, non sempre è necessariamente un soggetto schiavo della persona che riceve tali attenzioni. Una grande parte dei feticisti del piede ha una considerazione per i piedi identica, e quindi aggiuntiva, a quella per le classiche zone erogene.

Molte sono le teorie che dibattono se considerare la pratica del feticismo, nelle sue svariate forme, come una deviazione sessuale patologica. Tuttavia, quasi tutte concludono sostenendo che questa pratica, se non riveste carattere di esclusività nella sfera sessuale - ossia senza la quale il soggetto non riesce a trarre piacere o a raggiungere l'orgasmo - rappresenta in molti soggetti un ottimo ingrediente per rendere più vivace ed intrigante il rapporto con il partner.

## *I nostri piedi possono svelare aspetti a noi stessi che non conosciamo*

Sono le parti del corpo più esposte alla fatica, giornate intere costretti nelle scarpe, sottoposti spesso a lunghe camminate in calzature scomode, o ad estenuanti nottate in discoteca su tacchi vertiginosi. Pare quasi impossibile ma, nell'arco della nostra vita, percorriamo a piedi una distanza che in media corrisponde a tre giri del mondo! Questo grazie a quella meravigliosa parte del nostro corpo che sono i PIEDI Sono anche un potente strumento di seduzione, tanto è vero che nell'antica Cina alle bambine venivano fasciati i piedi in modo che restassero sempre piccoli e aggraziati. Ma non solo. Attraverso la forma del piede possiamo capire molto del nostro carattere, della nostra personalità e del modo di affrontare le situazioni della vita.

Insomma come tutto il nostro corpo, sono dei gran chiacchieroni!

Per questo dobbiamo imparare ad averne cura, cercando di scegliere le scarpe in base alla comodità, piuttosto che alla tendenze della moda. Indossare a lungo scarpe scomode e anatomicamente non adatte può infatti compromettere la schiena. Con il rischio di scoliosi o lordosi che con il tempo possono dare notevoli disagi, dolori e diventare anche croniche. Come gestire al meglio un incontro con sconosciuti? Forse invitandoli a sedere tutti con i piedi ben visibili. Perché nei piedi che si legge come in un libro aperto la personalità! Un poco quello che avviene guardando il naso, o gli occhi, la forma delle orecchie Vediamo un po' quali sono le caratteristiche del piede dalle quali possiamo capire noi stessi e chi abbiamo di fronte. Se il piede è molto arcuato, si tratta di una persona abbastanza inquieta, che difficilmente raggiungerà il suo equilibrio. In genere è una persona che ama l'avventura, che spesso cade in depressione quando i suoi sogni si scontrano con la realtà.

A queste persone giova camminare a lungo con i piedi nudi sulla sabbia, per ritrovare concretezza e stabilità. Se il piede è piatto, in genere si parla di individui troppo concreti, che per paura delle emozioni rinunciano a vivere esperienze "diverse" da quelle cui sono abituati. Questo piccolo "difetto" anatomico può comunque essere corretto, soprattutto nei bambini piccoli. Adesso passiamo ad esaminare le dita dei piedi. Anche da queste possiamo ricavare utili elementi per capire noi stessi e gli altri.

Un alluce molto più grande rispetto alle altre dita sta a significare che la razionalità prevale sulla parte emotiva. Inoltre se l'alluce punta in su si tratta di una persona che si entusiasma facilmente e che in genere è ottimista nelle varie situazioni della vita. Se invece l'alluce punta verso terra, la persona in questione è spesso preda di crisi depressive e non ha fiducia in se stessa.

Se il secondo dito è più lungo dell'alluce significa che la persona è molto precisa e determinata, e sa cosa vuole e come ottenerlo. Se il terzo dito è più lungo rispetto agli altri, significa che il soggetto è preda di facili utopie, e spesso perde il senso della realtà. Se il secondo e terzo dito sono di uguale lunghezza, la persona ha una personalità molto accentuata, e vuole dominare il prossimo.

Il quarto dito rappresenta l'emotività. Quindi se è particolarmente grosso, significa che il soggetto reprime le proprie emozioni. Il quinto dito, se è molto tondeggiante, indica che si tratta di una

persona piuttosto ansiosa. Osserviamo poi le dita. Se sono affusolate e lunghe, allora si tratta di soggetti molto ambiziosi e a volte prepotenti.

Se invece sono storte, indicano un carattere senza energia, che si arrende subito di fronte alle difficoltà della vita. Notate la presenza di qualche callosità? Se il callo si trova sotto l'alluce destro, vi sono problemi nel campo del lavoro. Se si trova invece sotto l'alluce sinistro, significa che ci sono persone accanto a noi che ci fanno soffrire. Se il callo si trova sul tallone, allora indica un rapporto troppo stretto e problematico con nostra madre

Faccio da molti anni lezioni di fisiognomica, ma come sempre abbiamo bisogno di alcune conferme e quando anche un giornale di tiratura importante concede uno spazio, è come dire allora non è giusto avere dubbi, sono dalla parte giusta.

Qualche tempo fa ho trovato questo articolo su "Repubblica" con l'intervento di esperti del Linguaggi del corpo. (ne riporto un brano)

*<Mentre vi parla lui si allenta il colletto della camicia? È probabile che stia per dire una bugia. Vi guarda negli occhi e si accarezza le braccia? Allora gli piacete e ha una gran voglia di toccarvi. Spesso i gesti inconsci rivelano le nostre intenzioni profonde e risultano molto più eloquenti delle parole. "Il linguaggio verbale, così codificato e soggetto a regole, non è adatto a trasmettere le emozioni più forti, non può coprire tutta la comunicazione", spiega Roberto De Pas, psicologo. "La gestualità invece è molto più libera e spontanea perché non organizzata in un codice". Il nostro corpo, insomma, parla per noi, di noi e diventa particolarmente espressivo quando siamo in difficoltà: "Alcuni atteggiamenti indicano una situazione di disagio", spiega Daniela Marafante, psicoterapeuta "La donna che si aggrappa ai capelli, se li arriccia, li tormenta, manifesta imbarazzo e cerca rassicurazione in un contatto con la propria identità femminile. Lo stesso vale per l'uomo che si tocca spesso la barba". Dimmi come ti muovi e ti dirò chi sei. Sembra proprio che il nostro stato d'animo trapeli dal modo in cui camminiamo, stiamo in piedi, ci sediamo. E imparando a decifrare i messaggi lanciati dai nostri interlocutori, forse riusciremo a capirli meglio. "Chi ci ascolta con le braccia conserte e le gambe accavallate", continua*

*Marafante, "esprime spesso chiusura e difesa, quindi forse non condivide quello, che stiamo dicendo". Ma la gestualità più forte è quella legata alla seduzione: "La donna che si passa spesso la mano tra i capelli, si scopre il collo o si tocca i gioielli è attratta da chi gli sta di fronte. Così come l'uomo che si tocca la cravatta (evidente simbolo fallico), guarda la compagna negli occhi o si tormenta il labbro perché ha voglia di baciarla". È vero poi che la seduzione passa attraverso un gioco di mani, di pelle e di sguardi individuale, non riducibile in categorie. Ed è anche vero che esiste una gestualità personale. "Ognuno di noi ha un epicentro, cioè una parte del corpo su cui concentra la maggior parte delle sue energie", dice Antonio Albanese, attore che da anni studia l'arte del gesticolare. "Chi è nervoso, per esempio, è tutto contratto attorno al sopracciglio; chi vuol fare il disinvoltato ma non lo è ha l'epicentro nel ginocchio che fa ballonzolare avanti e indietro. C'è poi quello che ha l'epicentro fuori da sé, in oggetti che diventano dei feticci, come gli occhiali o le chiavi: in questo caso per me si tratta di "un fascio di carne" che trascina un abbigliamento. Nel mio nuovo spettacolo c'è un industriale di eternit che ha tutto il mondo concentrato nella mascella". Rimane il fatto che spesso le parole vanno in una direzione e i gesti in quella opposta. Da dove nasce questa spaccatura tra la parte "verbalizzata", conscia e la parte inconscia? "Siamo vittime delle auto definizioni, delle idee che abbiamo di noi stessi e che spesso non corrispondono alla nostra vera natura", conclude Marafante. "Ognuno di noi si convince di essere fatto in un certo modo e agisce in quel ruolo, i gesti che scappano al controllo e svelano l'identità profonda, magari opposta a ciò che si crede>.*

## *Vissuti*



Fin dagli inizi dei miei studi riflessologici ho sempre fatto accomodare i pazienti su un lettino alto tanto quanto una sedia: io stavo su un tappeto con le gambe incrociate, seduta sui talloni, con un ginocchio a terra o in qualunque altra posizione ritenessi opportuno per avere l'inclinazione idonea delle dita delle mani rispetto ai piedi, in rapporto alle aree riflesse che stavo trattando. Alle persone anziane, a chi ha mal di schiena o altre limitazioni motorie, il lettino basso riduce il disagio di sdraiarsi.

A lato avevo una grossa lente d'ingrandimento, innestata su un braccio pieghevole, con una luce incorporata che tenevo sempre accesa: mi serviva per evidenziare i particolari che vado descrivendovi e che sono stati la base dei miei studi che hanno portato alla nascita della Riflessologia (reflessologia) Zu.

Ora vi racconto alcuni eventi che hanno segnato la mia vita di "reflessologo diagnosta".

Venne da me una ragazza molto giovane, non ricordo più per quale motivo, sono trascorsi quasi venti anni, ed ero così presa dal mio lavoro di ricerca, da trascurare la motivazione per la quale fosse venuta. Ricordo lo stupore stampato sul suo volto, l'imbarazzo e la paura di essere stata scoperta, quando le chiesi di confermare quello che il piede indicava come manifestazione riflessa di un evento traumatico, riferibile forse ad un aborto.

Il suo fu un sì profondamente imbarazzato e stupefatto. Inaspettatamente le avevo riaperto una ferita che faticosamente tentava di tenere chiusa, e non si sarebbe mai aspettata che una persona guardandole i piedi gli facesse riemergere un vissuto così doloroso. Volle sapere come fossi riuscita a scoprire, attraverso i piedi, una sofferenza così profonda e intima di cui nessuno, al di fuori del suo ginecologo era a conoscenza.

Sull'area riflessa dell'utero appariva una fossetta di piccola entità con i bordi nettamente acuti, indice di un intervento chirurgico sull'utero di lieve entità fisica, ma di grande sofferenza emozionale. Mi raccontò che, durante un rapporto sessuale con il suo fidanzato, aveva vissuto nettamente l'emozione di essere rimasta incinta. Trepidante, e con la speranza che ciò fosse solo una sua sensazione, attese l'arrivo delle mestruazioni: dopo due giorni di ritardo fece un test di gravidanza che risultò positivo.

Il terzo giorno interruppe la gravidanza attraverso l'aspirazione dell'embrione.

Date le minime dimensioni del feto, non soffrì assolutamente di questo microintervento chirurgico ma, l'entità dell'azione chirurgica non era risultata altrettanto lieve per il suo trauma psichico, per cui sul piede appariva una fossetta con i bordi molto ben definiti e taglienti. Le spiegai che l'utero è per la donna una forma di archetipo identificativo, per cui tutte le manifestazioni inerenti alla nascita sono riscontrabili anche nell'area riflessa dell'utero. Ancora oggi, a rileggere quanto scritto, mi emoziono e soffro per il dolore infertole.

Preso dal sacro fuoco della ricerca, che oggi posso definire una mia stoltezza giovanile, non tanto per l'attitudine alla ricerca, che se non fosse stata tale non sarei qui a raccontarvi queste cose, ma per la totale mancanza di tatto nell'evidenziare eventi di cui avevo il bisogno di conferma, ma che i

clienti avrebbero fatto volentieri a meno di ricordare, tanto più che in quel tempo non erano ancora così determinanti per la terapia.

In un'altra occasione, feci una rilevazione simile ad un'anziana signora più che settantenne: questa fece un sobbalzo sul lettino, tremolante negò un evento del genere, scambiandosi occhiate d'imbarazzo con la sorella presente, anche lei più che settantenne. Mi scusai, spiegando che mi trovavo in una fase di studio e di ricerca, per cui la mia non era un'asserzione ma una domanda per confermare o meno le osservazioni delle mie ricerche.

La settimana successiva l'anziana signora tornò per la seduta, da sola, e mi chiese scusa per avermi detto una bugia la volta precedente quando ci eravamo visti. Erano due sorelle che erano sempre vissute insieme e non si erano mai sposate. Effettivamente cinquant'anni prima, all'età di ventiquattro anni, lei aveva avuto un rapporto sessuale con conseguente aborto, ma nessuno ne era venuto a conoscenza. Immaginate quindi il suo disagio di sentirsi scoperta, a distanza di cinquant'anni.

Una persona che va da un riflessologo per un mal di schiena, considerato che allora non si sapeva nemmeno cosa fosse un riflessologo, e si sente chiedere, in presenza della sorella con la quale viveva da una vita: "Signora lei ha avuto un piccolo intervento sull'utero? Un aborto? Una piaghetta bruciata? Un piccolo fibroma?" Dolori immolati sull'altare della ricerca: anche questa fu un'esperienza che mi segnò notevolmente.

Situazione analoga, ma dai risvolti completamente opposti, è quella di una signora di mezza età alla quale chiesi se avesse subito un intervento di raschiamento: in quanto sul piede appariva una fossetta piuttosto ampia e con i bordi molto collinari, non spigolosi.

Mi rispose che aveva subito un'isterectomia, inizialmente rimasi stupita, poi compresi, data la sua età l'intervento non le aveva procurato alcun trauma a livello psicologico, lasciandola totalmente indifferente. Infatti la sera stessa, ancora col catetere vescicale allacciato a un contenitore per le urine, con grande senso di *humor* aveva messo il sacchetto con le urine dentro la borsetta di pelle di coccodrillo e se ne andava passeggiando per l'ospedale a consolare le altre pazienti.

Successivamente mi arrivò una ragazza che da molto tempo cercava di avere un bambino, senza risultati, ma il motivo delle sedute da me era di altro genere perché in realtà soffriva di un fastidioso mal di schiena, era al terzo incontro e direi sempre confermato da lei stessa con buonissimi risultati in quanto dichiarava che da subito il dolore era attenuato e le permetteva di lavorare tutto il giorno senza problemi, (faceva la commessa) e stando tutto il giorno in piedi per lei il mal di schiena era invalidante, iniziai la seduta nella stanza avevo acceso un po' di musica, luce soffusa, calda, e la pregai di cercare di rilassarsi e godersi il trattamento come se fosse un piccolo dono per lei, le presi i piedi iniziai con una piccola dose di olio da massaggio, ed iniziai lavorando su tutta la colonna vertebrale ma mi accorsi quando arrivai nella parte centrale di avvertire ed osservare un piccolo cambiamento le dita non mi scorrevano come sempre, lei si era quasi assopita ed io non volevo, interrompere il suo momento di relax, ma la domanda mi scappò di bocca chiedendo, ma hai qualche novità da raccontare?, la sua risposta fu fugace e sbrigativa, ma negativa, ed io per non saper fare i fatti propri, insistendo esortai dicendo ma è come se tu fossi in cinta, lei mi guardò con stupore e quasi mi infamò dicendomi, ma cosa stai dicendo, sei proprio crudele sai quanto ci sto soffrendo e non riusciamo ad avere bambini e tu te ne vieni fuori con una cosa così.

Io al quel punto me la presi, come lezione per non essermi fatta gli affari miei, e terminai la sessione, la salutai, e mi dissi se torna vuol dire che mi vuole bene.

Passata una settimana, non seppi niente e non mi confermò l'appuntamento, poi dopo alcuni giorni mi telefonò, e mi chiese di poter venire a parlare con me, perché doveva chiarire una cosa, io impaurita ed esitante le dissi poteva passare quando voleva, ero sempre lì, arrivò io temevo che mi caricasse con parolacce, quando le aprii la porta lei aveva un alone di luce intorno ed un sorriso che non le avevo mai visto, mi si avvicinò mi abbracciò e mi chiese, -Cosa hai la palla magica?-

E poi:- ASPETTO UN BAMBINO, ma mi devi dire come hai fatto a vederlo?-

Adesso è una delle mie allieve diplomata ed è anche una delle più brave.

### ***I Segnali visivi***

A prima vista, abbiamo delle sensazioni, quando esaminiamo i piedi. Ci possono apparire, aggraziati, armoniosi e gradevoli, oppure ci possono sembrare disarmonici, sgraziati addirittura brutti.

Un piede gradevole e leggero appartiene generalmente ad un individuo che prende la vita in modo positivo, che per usare una famosa frase, vede il bicchiere mezzo pieno.

Un piede grosso e pesante, potremmo avere di fronte una persona con un rapporto faticoso e poco fluido con la vita.

Un piede, spesso, ci potremo trovare di fronte a dei blocchi energetici, con difficoltà nei rapporti interpersonali affettivi, blocchi psicologici.

Un piede ossuto e scarno potrebbe appartenere ad una persona essenziale, un piede duro ad un soggetto che ha difficoltà a lasciarsi andare, ad accettare consigli, e ad avere problematiche a cambiare la vecchia strada per la nuova, insomma sarà una persona che abbandona con sforzo le vecchie abitudini.

### ***I Segnali tattili***

Con il contatto manuale, notiamo diverse condizioni riguardanti la consistenza generale dei tessuti della persona trattata.

I piedi che appaiono duri sia dentro che fuori, sono caratteristica di persone rigide sia con se stessi che con gli altri, dichiarano di stare bene e di non avere bisogno di nessuno, poi di colpo a causa di un esasperato controllo delle proprie emozioni e delle situazioni pesanti, hanno un crollo improvviso, sino ad un finale tragico.

I piedi duri fuori e molli dentro, al primo contatto si avvertono duri, poi pian piano che si massaggiano, la durezza lascia spazio al cedimento, questo tipo di persone sono, docili ed espansive, ma indossano una maschera, di durezza che altro non è che una maschera di difesa, il rischio di questo "gioco" è che può portare la persona ad avere una doppia personalità.

I piedi molli dentro e fuori, appartengono a personaggi lenti, riservati, con poca vitalità, di solito sono individui molto docili ed accomodanti che per il quieto vivere lasciano passare ogni cosa, sembra che tutto gli scivoli addosso, hanno generalmente piedi freddi e quasi inanimati, soffrono facilmente di esaurimento nervoso, e sono facilmente labili.

Chi invece ha piedi molli fuori e duri dentro, vengono definiti “PIEDI DA MANAGER” appartengono a soggetti che non dicono mai di no, ma poi fanno sempre quello che vogliono e non solo riescono anche ad imporlo ad altri, sono persone amabili e disponibili, ma in realtà duri e resistenti.

### *Indicazione olfattiva*

Questo articolo non ha un vero e proprio riferimento, con i caratteri, ma una curiosità la possiamo valutare.

A me personalmente durante il mio percorso di lavoro, gli odori mi sono venuti in aiuto spesso, e la gratitudine da parte di alcuni clienti è stata veramente grande, senza mettere in imbarazzo alcuno, si può considerare che ogn' uno di noi ha un odore specifico, quindi non stupiamoci e... odoriamo.

**Bruciato** – molto simile all'odore del caffè, oppure del cuoio? Ha relazione con il cuore

**Fragrante** – molto simile all'odore che avvertiamo in confetteria, quasi nauseante? Ha relazione con la milza-pancreas

**Marcio** – molto simile all'odore dei formaggi fermentati, tipo gorgonzola? Ha relazione con l'intestino

**Putrido** - odore acro, acqua stagnante, fogna?

Ha relazione con i reni.

**Rancido** – tipico di sostanze organiche che fermentano e producono acidità, ricorda l'odore del prosciutto andato a male, odore del burro rancido, molto simile all'aceto di vino.

Ha relazione con il fegato.



## MODI DI CLASSIFICAZIONE

### *Piede egizio, piede greco, piede romano*

Sono tre denominazioni morfologiche di piedi, tre maniere di identificarli per la forma soprattutto delle loro dita. Perché chiamarli con nomi riferiti a dei popoli? Identificare delle popolazioni in base alla struttura morfologica dei loro piedi mi appariva quantomeno singolare, anche se altri esempi per altre parti del corpo esistono. Noi occidentali, cosiddetti *bianchi*, veniamo chiamati *nasi grandi* o *nasi lunghi* dai cinesi che li hanno più piccoli rispetto ai nostri. Incontreremo africani che, dal nord dell’Africa verso l’equatore, avranno i nasi sempre più larghi, in contrapposizione ai popoli nordici e agli eschimesi che hanno dei nasi minuscoli.

L’esigenza di avere un orifizio nasale piccolo permette all’aria di essere riscaldata prima di giungere ai polmoni, narici grandi permettono all’aria di essere umidificata.

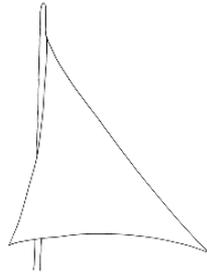
Ma i romani non hanno mai avuto, strutturalmente in maniera così costante, piedi quadrati come la definizione li identifica, dicasi lo stesso per il piede greco con il suo secondo dito più lungo. Ho compiuto delle ricerche, studiando la scultura e la pittura antica di questi popoli, senza trovare, come supponevo, la benché minima prova che potesse avvalorare queste tesi. Perché allora nella bibliografia podologica si sono affermate queste definizioni morfologiche?

Consultando un’enciclopedia del mare per identificare i nomi dei venti da mettere in relazione alle direzioni dei *Cinque Movimenti*, notai che le forme delle vele degli egizi, dei greci e dei romani coincidevano perfettamente con le definizioni morfologiche dei piedi.

In nessun trattato di podologia, anatomia, chirurgia del piede ho trovato la spiegazione di questi termini, per cui ritengo che il primo che li ha utilizzati fosse anche un appassionato velista o storico.

Scopri se il tuo piede è greco, egizio o romano: potresti vantare prestigiose discendenze.

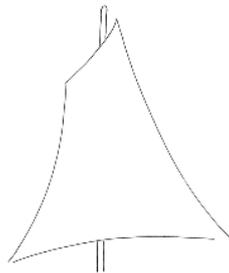
Vela Egizia



Piede egizio



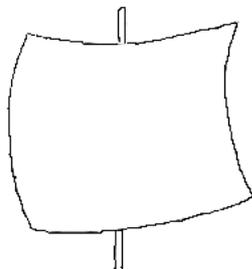
Vela greca



Piede greco



Vela romana



Piede romano



### **Il piede egizio**

E' il più comune (il 60% circa), con l'alluce più lungo di tutte le dita e le altre che si accorciano sempre di più andando verso il quinto dito.

**Il piede greco** sembrerebbe far riferimento alla potenza maschile e sessuale delle dee rappresentata nella mitologia greca. bello e armonioso, si dice predisponga all'alluce valgo.

**Il piede romano** infine quello quadrato, chiamato anche romano, ha le prime due dita uguali. di questo no vi sono molte informazioni.

## ***Piede tipo Terra***

Ha la forma tozza e squadrata, inscrivibile in un largo rettangolo, con il calcagno più o meno largo quanto la parte alta delle dita che dà l'impressione di pesantezza, ma anche di stabilità.

Pratico e ben piantato

Sono queste, in effetti, le caratteristiche principali delle persone che hanno questo tipo di piede, un po' lente nelle scelte e nelle decisioni, ma quando hanno preso una direzione la seguono fino in fondo con perseveranza e convinzione. Amano prendere decisioni ferme non affrettate, né in pubblico né in privato. Non amano molto i cambiamenti né perdersi in voli di fantasia, ma non sono aride, semplicemente si sentono più a loro agio con le cose tangibili: i piedi per terra prima di tutto. Questa loro concretezza le rende affidabili nei rapporti di lavoro e d'amicizia sanno offrire la loro stabilità e la loro concretezza a vantaggio di chi le sta accanto



## ***Piede tipo Aria***



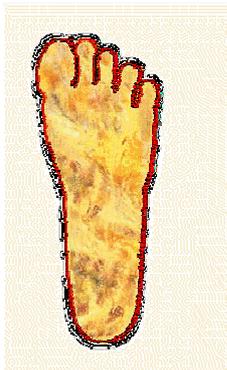
E' la forma più elegante, proporzionata ed armoniosa, caratteristiche che riflettono la personalità di coloro che hanno questo tipo di piede.

Estroversi e socievoli, spesso estroversi potrebbe essere segno di eccentricità, dotati di senso critico e acuti nelle osservazioni, amano la dialettica, a volte un po' troppo fine a se stessa, lo scambio culturale e sono aperti ad ogni nuova esperienza intellettuale. Sono persone che fanno molta attività fisica, portate al movimento ed all'azione, e camminano a proprio agio in mezzo agli altri e che, grazie alla loro capacità di giudizio, tendono a diventare il centro della discussione, situazione che certamente li gratifica, ma che rischia a volte di trasformarsi in snobismo.

## ***Piede tipo Acqua***

Ha la forma rettangolare stretta e lunga, l'aspetto è fragile e delicato, tanto da sembrare poco adatto a sostenere il peso del corpo e a portarlo in giro.

Rispecchia a pieno il carattere dei loro possessori, persone che preferiscono vivere nel mondo intimo e staccato dalla realtà, proiettati su loro ideali e sul loro credo interiore. Quando inevitabili circostanze e la pressante quotidianità li obbliga a tornare con i piedi per terra, il loro umore subisce cambiamenti, e i continui sbalzi danno l'impressione di ambiguità e carattere lunatico, imprevedibili, sognatori ed idealisti, in genere appartengono a persone imprevedibili in quanto poco "equilibrati", sono solo scocciati dai forzati risvegli.



***Piede tipo Fuoco*** Ha la forma slanciata con il tallone stretto e la parte finale nettamente più larga dando l'idea del triangolo che, allargandosi verso l'alto, si predispone al movimento.

E' questa, infatti, la caratteristica principale di coloro che hanno questo tipo di piede, l'agire magari impulsivo, il dinamismo a volte dispersivo, la vivacità di carattere e d'azione: sono le persone che non stanno mai con i piedi fermi. Il continuo movimento e la passione che mettono in ciò che fanno, contagiano l'ambiente e le persone che hanno attorno, creano interesse e fermento, ma anche disagio e stress perché a volte perdono il senso della misura



## PIEDI E...

Siamo arrivati a capire che secondo la forma del piede, si possa stabilire, quale tendenza psicologica si può avere, pure riflettendo sulla stranezza di questo fatto, si può constatare che è una realtà con dei validi fondamenti, ora la novità, è questa: dal piede si arriva a capire le caratteristiche della psiche della persona stessa, si può dedurre come pensa, come ama, come affronta le situazioni, come riflette.

Del resto vi è un detto comune che recita: **Guarda dove metti i piedi!** La maggior parte di noi impara a camminare tra i 12 e i 18 mesi; una volta acquisita la stabilità e l'equilibrio cominciamo a stabilire uno stile particolare nel muoverci; non si tratta solo di una maniera di deambulazione infatti: la nostra andatura, la lunghezza del passo, l'intensità con cui appoggiamo o pestiamo i piedi per terra tradisce la nostra personalità, l'emozione che proviamo e tante altri messaggi. Naturalmente il passo è anche influenzato dalla nostra condizione fisica: se siamo affaticati, acciaccati, appena svegli o se abbiamo preso una storta subito un incidente il nostro modo di muoverci sarà alterato.

Inoltre, alcune professioni portano ad un certo modo di muoversi: ad esempio, le modelle imparano ad essere più erette e flessuose; chi fa sci, danza o ginnastica artistica diventa più coordinato e stabile. Di sicuro però il nostro carattere si riflette nella nostra camminata.

Ad esempio, ci sono individui che, camminando, appaiono sgraziati e scomposti, incappano in tralicci della luce o pali dei segnali stradali e perfino incespicano nelle proprie gambe; Si tratta di persone che definiremmo nel linguaggio popolare con la "testa fra le nuvole" e in base a uno dei profili di personalità più scientifici, il MBTI o Myers-Briggs Type Indicator, come tipi Intuitivi, cioè persone fantasiose, estrose e distratte.

Nel muoversi è facile osservarli guardare verso l'alto o tenere la testa in su e avere lo sguardo trasognato.

Naturalmente, non è sufficiente che qualcuno si faccia lo sgambetto da solo perché si possa affermare che la sua personalità sia di questo tipo; perché lo stesso può capitare a chi teme il giudizio altrui, specie se è o si sente osservato; ma in questo caso, non avranno quello sguardo assente e svagato dei primi.

Poi, a chiunque può succedere di inciampare nei propri piedi se si trova in un momento di stanchezza o in quei frangenti della giornata noti come "periodo di calo ultradiano" cioè in questi momenti ciclici in cui forze, attenzione, lucidità e destrezza vengono meno.

Un altro tipo di personalità è particolarmente riconoscibile nel suo modo di camminare; si tratta del cosiddetto tipo "A", e conosciuto perché particolarmente a rischio di soffrire di problemi cardiaci: questo tipo è prepotente, dispotico, collerico, permaloso e pignolo. Infine, è perennemente in corsa contro il tempo.

Quando cammina è come facesse una marcia o una maratona; le sue falcate sono ampie, veloci e decise.

Anche chi è depresso ha uno stile caratteristico nel camminare: il suo passo è lento, strascicato, con passi corti, inoltre, oscilla poco le braccia mentre avanza.

Chi è schivo, timido e insicuro si muove in modo frettoloso (i suoi passi sono corti e rapidi) e spesso rasenta i muri.

Gli individui inibiti si mostrano particolarmente rigidi nel passo; appaiono un po' come dei robot; inoltre, possono tenere la testa incassata fra le spalle.

Pure il nostro stato emotivo può riflettersi nella camminata; è quanto hanno concluso dalle loro indagini un gruppo di ricercatrici americane capitanate da Melanie Cluss.

Chi è arrabbiato, ad esempio, ha un passo piuttosto scattante, pesta di più i piedi e flette parecchio i gomiti.

Caratteristiche che assomigliano, per altro, a quelle di chi è felice: in questo caso, il passo è spedito, ma non marziale come nella collera e anche qui i gomiti vengono piegati molto, ma in modo più armonioso.

Se uno è triste ha invece una camminata simile a chi è depresso: più che camminare, arranca; trascina i piedi e le sue braccia sono quasi incollate al corpo.

Dal modo di muoversi possiamo anche riconoscere le inclinazioni sessuali di qualcuno che osserviamo.

E' quanto sostengono Kerri Johnson, Simone Gill e altri studiosi della New York University della Texas A&M in un articolo pubblicato su "*Journal of Personality and Social Psychology*".

Johnson e i suoi colleghi hanno, per prima cosa misurato i fianchi, la vita e le spalle di un gruppo misto composto da otto maschi e da otto femmine; di cui metà erano eterosessuali e metà omosessuali.

Hanno quindi chiesto loro di camminare per due minuti e li hanno filmati, trasformandoli poi con un programma di video editing in anonime figure in movimento.

A quel punto, hanno potuto misurare il loro movimento stabilendo l'esatto ammontare dell'oscillazione delle spalle e degli ancheggianti.

Hanno così potuto stabilire, per prima cosa, che chi ha un orientamento omosessuale tende ad avere una silhouette più simile a quella del sesso opposto (cioè a possedere forme più tubulari se donna e figure più a clessidra se uomo)

Particolare era anche il modo di muoversi dei gay: le donne scuotevano di più le spalle rispetto alle controparti etero; mentre gli uomini dimenavano di più fianchi a confronto con i “machi puri e duri”.

Leggere il piede allora è come leggere la mano? Potreste pensare in qualche modo sì, cerchiamo di capire che cosa ci svela il piede di ciascuno. Classificando i vari tipi di piedi in forme : si parla di piedi, squadrati (Terra), regolari (Aria), allungati (Acqua), allargati (Fuoco)

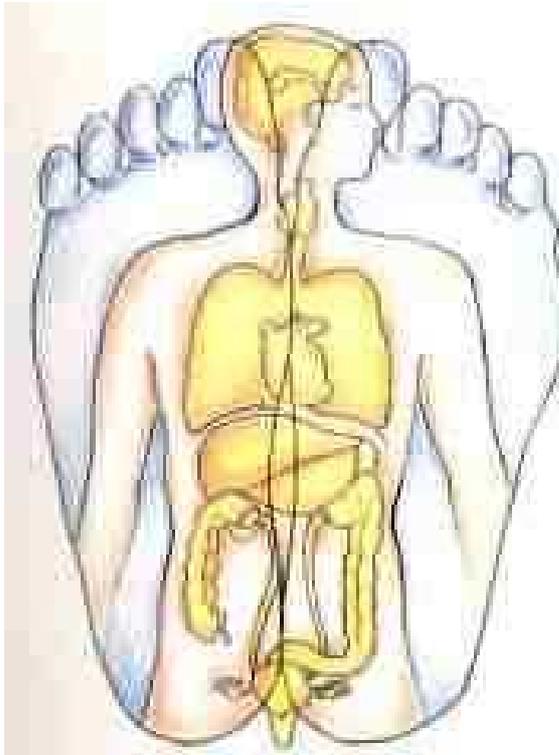
La forma squadrata è quello tozzo e regolare: la persona è stabile, pratico e ben piantato per terra, in genere le stesse persone preferiscono prendere le decisioni ferme, non affrettate, sia in pubblico, e tanto meno in privato, sanno offrire la loro concretezza e stabilità a chi sta intorno a loro.

La forma allungata è quella fragile e delicato: questa caratteristica appartiene a persone, volubile, sognatrici un po' idealisti, qualche volta queste vivono di più della parte interiore che dalla parte esteriore, possono essere un po' lunatici, ed in quanto poco equilibrati sono anche imprevedibili.

La forma regolare è quello proporzionato, con dita e tallone ben proporzionati, le persone sono portate al movimento, all'azione, fanno molta attività fisica, sono degli ottimi osservatori, caratteristica di una persona equilibrata, estroversa, socievole, in negativo, potrebbe essere anche segno di eccentricità e di superbia.

La forma allargata: detto il piede del corridore, appartiene a quelle persone che fanno molta attività fisica e sport, creativi o sportivi per naturale predisposizione, tendenzialmente trascinano gli altri in attività emozionanti e molto coinvolgenti. Sanno trasmettere gioia ed entusiasmo

## Tutto si rispecchia nei piedi

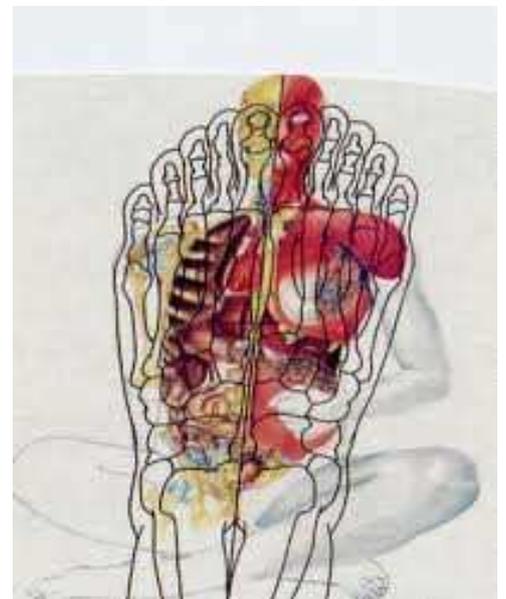


Come dire i nostri piedi, sono la fotografia di noi stessi.

Ai miei studenti insegno un'antica arte, la riflessologia zonale, (E' una tecnica di intervento manuale che agendo sul piede consente all'individuo di ritrovare un perfetto equilibrio) non è questo il testo per imparare tale tecnica, ma senz'altro un piccolo cenno ci aiuterà a comprendere meglio alcuni concetti, dai nostri piedi immaginando di vedervi raffigurato in maniera fedele l'intero corpo umano su di una piccola superficie, come l'area del piede si proiettano tutti gli organi del corpo, è quindi una mappa riflessa dai quali si può leggere vari disagi, sintomi, dolori, dispiaceri, e non per ultimo caratteri, e comportamenti.

Osservando i piedi, non abbiamo bisogno di guardare (se si è in grado di decodificare i segnali) il resto del corpo.

Non vi può essere vita senza movimento: i piedi riflettono il movimento che ha luogo ad ogni livello del nostro essere, quindi il loro modo di "esprimersi" (linguaggio simbolico) può essere la sola guida necessaria. Naturalmente ognuno di noi ha un proprio modo per esprimere questa "unità psicosomatica", perciò, anche se si è grandi esperti in questo campo, non è mai possibile dire con esattezza che cosa sta succedendo.



## Ma come si chiamano le dita dei piedi?

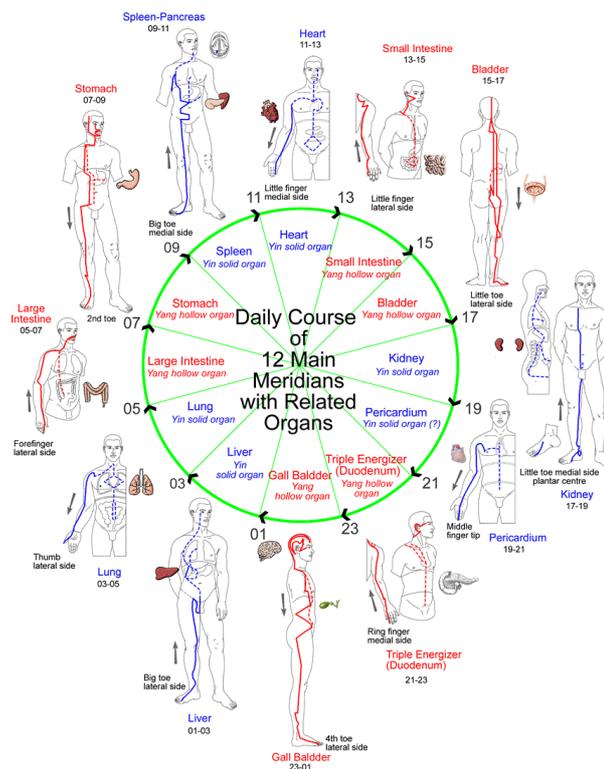
Ad ogni dito del piede corrispondono alcuni organi e meridiani energetici, ovvero:

- 1° dito (alluce): fegato-milza
- 2° dito (melluce) stomaco e articolazioni
- 3° dito (trilluce) milza-pancreas
- 4° dito (pondulo) cistifellea
- 5° dito (mellino) reni e vescica urinaria

Queste indicazioni vengono dall'agopuntura classica (Medicina Tradizionale Cinese) ed è molto importante riconoscerle per integrare i riferimenti funzionali rappresentati a livello delle falangi. I meridiani relativi alle dita dei piedi hanno il loro punto terminale o iniziale ai lati, nel solco iniziale dell'unghia, e sono così predisposti:

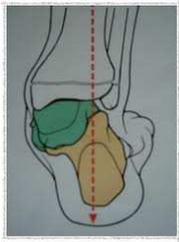
- lato esterno dell'alluce: meridiano milza lato interno dell'alluce: meridiano del fegato
- secondo dito: stomaco e articolazioni
- terzo dito: tessuto connettivale, pelle, milza e pancreas
- quarto dito: meridiano della cistifellea e stato della degenerazione lipoidea
- quinto dito: meridiano dei reni e della vescica.

Vu = Vescica  
 Vb = Vescica Biliare  
 M = Milza  
 S = Stomaco  
 F = Fegato



## ***Forma del piede***

Analizzando forma e posizione delle dita dei piedi, potremo educare meglio i nostri figli, individuando sin dalla nascita le loro doti ed inclinazioni; ma ne avranno vantaggio molte altre categorie di persone, ad esempio, che con un semplice sguardo capiremo subito chi ci troviamo di fronte



PIEDE PIATTO esprime una personalità dedita al lavoro, predisposta alla solidarietà, avventuroso di natura, giocatore, passionale. Di solito appartengono alla categoria gli Arieti, Cancro, Leone, Sagittario e Acquario.

PIEDE AFFUSOLATO corrisponde a un carattere sognatore poco concreto, non programmato, allegro e spensierato, un creativo insomma. Si possono trovare Gemelli, Cancro, Bilancia e Pesci.



PIEDE A COLLO ALTO è sinonimo di tranquillità e di ricerca di benessere. Rientrano i Sagittari, Leone, Toro.

PIEDE PICCOLO intendendo fino al 38 negli uomini e fino al 36 nelle donne. Sono persone che si trovano spesso in burrasche emozionali, affettive, lavorative ma che riescono a superare. Abbiamo i Capricorno, Ariete e Vergine.

PIEDE GRANDE dal 39 per i maschi e dal 37 per le femmine c'è la tendenza ad arrivare al successo . per le misure extra addirittura c'è l'ansia di raggiungerlo ma anche se lo si raggiunge poi si riparte daccapo in cerca di nuovi stimoli altrimenti ci si sente insoddisfatti. Gli accostamenti astrologici sono i Gemelli, Bilancia, Ariete, Acquario.

PIEDE TOZZO esprime intimità, di solito è un soggetto taciturno, alla ricerca dell'amore impossibile e quindi facile alle delusioni. Riconosciamo il Toro, lo Scorpione, la Bilancia.

DITA STORTE dimostrano come la propria energia venga dispersa e scaricata in modo irregolare a terra, dando l'impressione di assumere un atteggiamento interiore di rassegnazione e di rinuncia. La forma e la posizione delle dita dei piedi indica quindi, come il proprietario utilizzi le sue energie nell'affrontare il "cammino della vita".



DITA LUNGHE E AFFUSOLATE indicano ambizione e una buona dose di prepotenza, che occorre saper governare.

ALLUCE MOLTO GRANDE rispetto alle altre dita, indica una persona pratica, razionale e amante della natura.

ALLUCE VERSO L'ALTO potrebbe essere una persona che usa molto la fantasia, una personalità creativa e sognatrice che cerca il distacco da ciò che è terreno per elevarsi al di sopra di esso.

ALLUCE PIU' CORTO DELLE ALTRE DITA potrebbe essere una persona svogliata, con poca energia, pigra e in carenza energetica.

SECONDO DITO PIU' LUNGO dell'alluce porta all'idealismo e spesso ad una troppa accentuata sensibilità.

DITA MOLTO CORTE rispetto alla lunghezza del piede, sono facilmente relazionate a persone che amano la tranquillità della vita familiare.



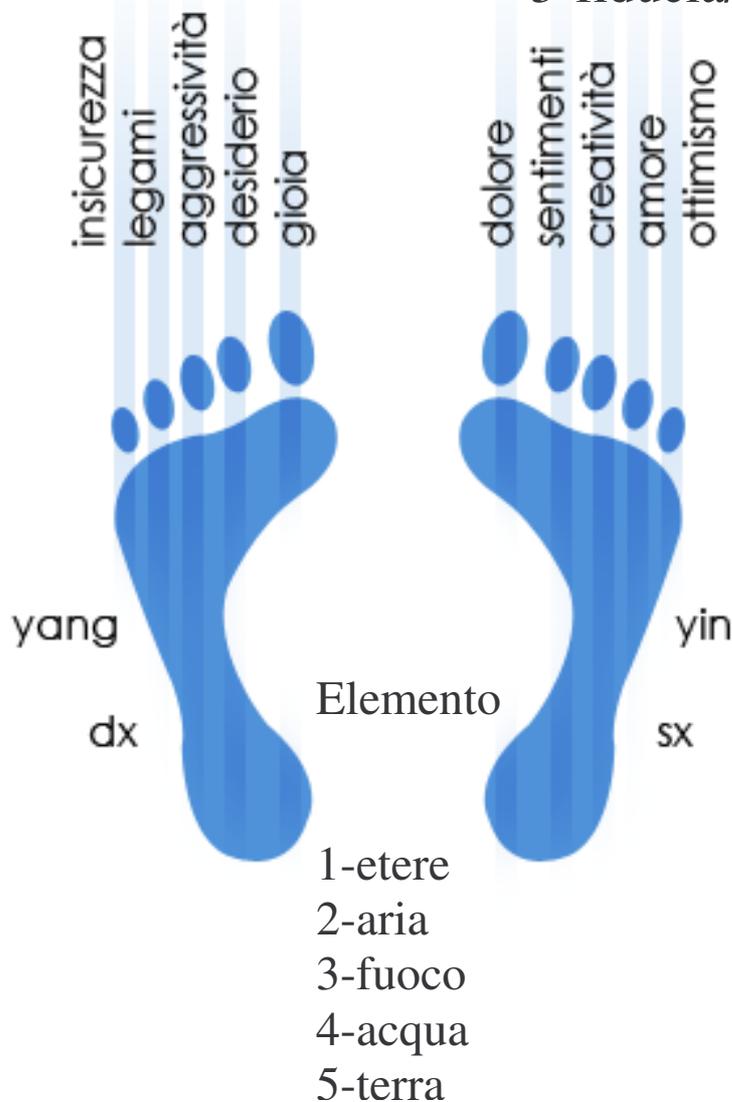
## OGNI DITO UN SENTIMENTO

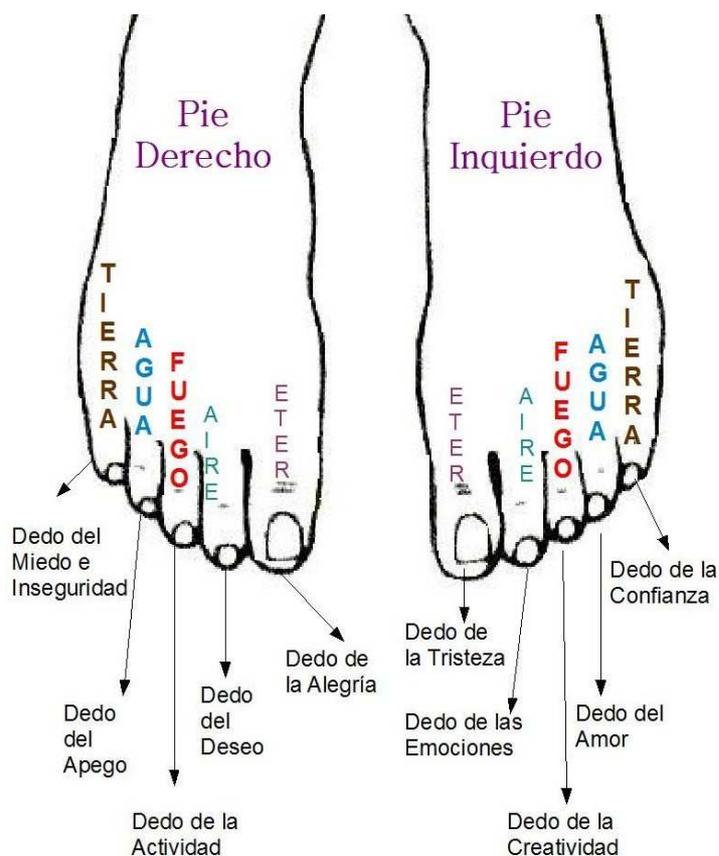
Destro  
Maschile

Sinistro  
Femminile

- 1-gioia
- 2-desideri
- 3-aggressività
- 4-legami
- 5-paura/insicurezza

- 1-dolore
- 2-emozioni/sentimenti
- 3-creatività
- 4-amore
- 5-fiducia/ottimismo





Ovviamente non possono mancare le corrispondenze fra ciascun dito e gli elementi fondamentali: terra, acqua, fuoco ed aria; e poiché le dita sono cinque anziché quattro, al pollice si va ad abbinare l'etere, che nessuno sa dove sia ma dona sempre quel tocco esoterico che non di

Chissà, in futuro potremo descrivere il carattere di una persona usando a fianco di espressioni come "fronte alta" o "sguardo sereno" anche "alluce arrotondato" o "dita affusolate"; un condottiero sarà forse ricordato per il suo "secondo dito sporgente"; e se ne potrebbe fare un vezzo letterario. Ma quale è il segreto delle dita dei piedi? In esse non solo si manifesterebbe quello che siamo (l'organizzazione del nostro corpo, evidente fin dalla nascita), ma si conserverebbe la memoria dei nostri atteggiamenti, dei nostri

comportamenti abituali, delle tensioni trasmesse ai muscoli del corpo; una sorta di elaboratore e registratore vivente del nostro modo di relazionarci agli altri. E ciò, nonostante la presenza occultante delle scarpe (ma perché non proporre allora di bandirle), vorrei sapere una migliore comunicazione sociale?

Ogni dito rappresenta o riflette una particolare emozione.

La forma e la posizione mostra quindi come si usi le energie e riflette sul carattere.

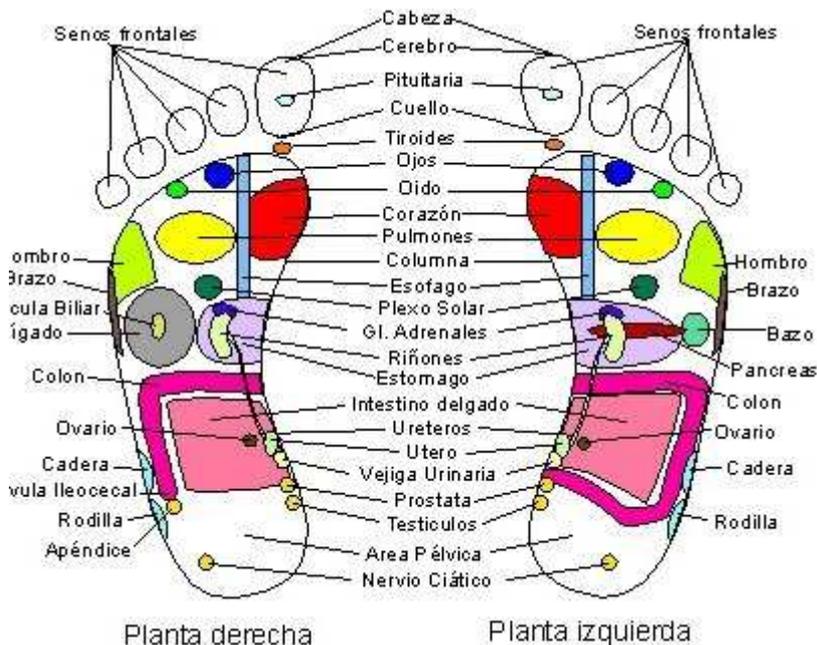
I nostri piedi mostrano ciò di cui siamo fatti.

L'alluce rappresenta l'elemento ETERE, quelli successivi simboleggiano ARIA il FUOCO l'ACQUA e TERRA, possiamo quindi rappresentare questi elementi facendoli corrispondere alle emozioni

**MILLINO:** Questo dito rappresenta il nostro modo di relazionarsi con gli altri, quando la sofferenza qualsiasi dolore che simboleggia il modo in cui sono relative non soddisfano le nostre aspettative o può risultare dolorosa. Questo danno può simboleggiare la ricerca di un cambiamento per il meglio, il desiderio di sostituirlo con qualcosa di nuovo abitudini.

**PONDULO** Rappresenta l'ingiustizia della giustizia e quindi. In questo caso, quando la sofferenza qualche danno in questo dito è associato con stress elevato a causa di una situazione di ingiustizia in un rapporto.

**TRILLICE** Questo dito riflette la stabilità e l'equilibrio di essere, quindi, quando abbiamo dolore in questo dito ci si riferisce ad una difficoltà a trovare la stabilità e l'equilibrio nelle relazioni, che può portare a un paura di andare avanti.



**MELLUCE** Il dito simboleggia il mondo del lavoro e il materiale, così, quando si soffre un po' di danni in questo dito simboleggia che c'è un problema di accettazione a un problema relativo a quel campo.

**ALLUCE** Questo dito riceve il pieno appoggio del piede, è il motivo principale per cui simboleggia anche l'andamento delle relazioni. Quando si dispone di qualsiasi tipo di danno che indica che ci sono tensioni con il mondo esterno, se fa male l'interno del discorso dito di problemi se il materiale, mentre l'esterno sono conflitti emotivi. Si dice che quando questo dito è attraversata con un altro, vale a dire, è di parte, si sta mostrando una difficoltà di occupare il posto che merita, sia per uso personale o imposizioni del loro ambiente.

## ***Il piede come significato erotico***

Molti considerano il piede come singolo di seduzione. Freud riteneva che la venerazione feticistica del piede femminile e della scarpa sembra considerare il piede come sostituto del fallo mancante nella donna. Tesi legata all'invidia del pene che ha ispirato tanta parte nelle teorie freudiane.. Il piede spesso appare nel feticismo il cui significato dal portoghese e poi latino *facticius* (artificiale) con cui si designava un idolo e da cui deriva anche la parola "fattucchiera". Inizialmente il feticismo era tipico degli studi storici e religiosi poi la parola si iniziò ad usarla in psicologia designando la sessualizzazione di vari parti del corpo come i piedi. Una componente feticistica fa parte di ogni rapporto amoroso, ricordiamo la ciocca dei capelli del partner o la tendenza a succhiare il pollice del piede. Poi troviamo i crush freak che aspirano ad essere schiacciati o i gigantessofili che cercano solo donne gigantesche con enormi piedi. Nei casi estremi dice il sessuologo Giorgio Abraham concentrarsi in modo esclusivo sui piedi come zona erotica è segno di immaturità psicosessuale e rivela un erotismo bloccato a livello infantile. Esistono delle teorie in cui l'attrazione erotica per il piede sia legata alle ghiandole poste sotto la pianta del piede che secernono gli stessi ferormoni della regione genitale e di altri punti a carica erotica come la zona dietro l'orecchio, le ascelle, l'aureola.

## ***Richiami e valori simbolici del piede***

Molti sono i detti legati al piede e molte allusioni sono legate all'equivalenza tra piede e pene che, come abbiamo detto è emerso dagli studi di Freud (Introduzione alla psicoanalisi, simbolismo nel sogno, in Opere, Boringhieri, Torino 1989)

Ricordiamo ad esempio gli auguri che fanno gli inglesi. Break a leg! Cioè "rompersi un piede!" come auspicio a non fallire in un'impresa oppure il "darsi la zappa sui piedi" che equivale a danneggiarsi o punirsi.

Fare le scarpe a qualcuno per indicare il prevalere, il fargli del male nascondendosi sotto le false apparenze di un amico.

Pensiamo agli indiani che riprendono l'anima smarrita di un uomo per mezzo delle scarpe e gliela restituiscono facendogliele calzare, sembrerebbe che i primitivi associno inconsciamente il piede al pene e il pene all'anima poiché questa si trova nelle scarpe come il piede.

## ***Il piede secondo la riflessologia***

Nel grande contesto delle medicine alternative troviamo la "riflessologia" cioè "scienza dei riflessi", intesi come zone corrispondenti e riflesse di determinati organi del corpo umano collocati altrove. È stato infatti accertato che dagli organi interni partono linee di riflesso che arrivano alla superficie corporea ed in cui si può agire con un massaggio per alleviare dolori e tensioni.. È chiaro che se il percorso di un condotto di energia viene intasato e quindi ostruito, questa energia non riuscirà più a raggiungere il suo punto di arrivo. Di conseguenza, se dalla centrale non arriverà più la corrente, l'impianto collegato al filo interrotto subirà un arresto.

Sotto la voce riflessologia vanno quindi catalogate tutte quelle medicine che agiscono sui punti di riflesso del corpo umano, quali l'agopuntura, la neuralterapia, lo shiatzu, l'auricoloterapia, ecc. oltre, ovviamente alla riflessologia del piede, alcune di queste tecniche le insegno da molti anni, con risultati sorprendenti.

Tutti sanno che un piede sano è determinante per avere una bella andatura, un atteggiamento disinvolto, una colonna vertebrale dritta e un'espressione serena. Il mal di piedi induce infatti a modificare il modo di camminare e molte volte imprime sul volto delle contrazioni dovute alla sofferenza.

Dall'esame del piede si può trarre anche una diagnosi delle malattie e considerazioni sul carattere e le abitudini di vita. Il piede, una parte un po' trascurata del nostro corpo, può rivelare molte cose di noi del nostro carattere e della nostra salute.

Il Dr. Fitzgerald disegnò una mappa delle varie zone del piede corrispondenti a determinati organi interni e riuscì a dimostrare che, massaggiando tali zone, si ottiene una migliore irrorazione sanguigna anche negli organi in sintonia.

Abbiamo riscontrato che il piede destro corrisponde alla parte più razionale di noi, mentre il piede sinistro corrisponde all'irrazionale, all'affettività, alla istintività. Se ne deducono alcune interessanti considerazioni; per esempio, se una persona è affetta da alluce valgo più marcatamente nel piede sinistro significa che ha problemi di tipo affettivo; se nel destro vuol dire che è gravata da problemi di tipo razionale.

Chi ha il secondo dito del piede sinistro più lungo dell'alluce, spesso è sofferente di cuore, vive in modo iperattivo, con emotività, ama vestire di colori scuri e nel cibo preferisce i sapori amari. Queste e altre piccole o grandi cose può dirci un semplice dito del piede. Dal punto di vista clinico, riportiamo qualche altro esempio tratto dall'esperienza degli operatori di riflessologia:

- l'unghia incarnita dal lato della scarpa segnala la tendenza a sofferenza della milza e dello stomaco;
- l'unghia incarnita dalla parte opposta indica tendenza a malattie di fegato;
- l'ispessimento delle unghie corrisponde a una scarsa funzionalità renale e, nel carattere indica una persona paurosa con sonni agitati;
- la presenza di callosità sotto il secondo e terzo dito rivela catarro broncopolmonare e catarro provocato da sinusite; verruche o funghi (prodotti da sudore acido) indicano che la dieta è troppo ricca di grassi animali.

## *Le dita*

Le dita storte dimostrano come la propria energia venga dispersa e scaricata in modo irregolare a terra, dando l'impressione di assumere un atteggiamento interiore di rassegnazione e di rinuncia.

La forma e la posizione delle dita dei piedi indica quindi, come il proprietario utilizzi le sue energie nell'affrontare il "cammino della vita".

Le dita dei piedi lunghe e affusolate indicano ambizione e una buona dose di prepotenza, che occorre saper governare.

L'alluce notevolmente grande rispetto alle altre dita, indica una persona pratica, razionale e amante della natura.

Il secondo dito più lungo dell'alluce porta all'idealismo e spesso ad una troppa accentuata sensibilità.

Le dita molto corte rispetto alla lunghezza del piede, sono facilmente relazionate a persone che amano la tranquillità della vita familiare.



Pur compresse e obbligate ad una convivenza di stretto contatto fra di loro e di sviluppo in gabbia, crescendo, mantengono le loro differenze di forma e proporzioni.

Quando appaiono nel loro insieme ben equilibrate e disegnano una curva regolare, allora la persona è armonizzata nei suoi diversi aspetti.

Quando al contrario un dito prevale nettamente sugli altri, allora le caratteristiche espresse si esasperano

L'indice (melluce) è il dito del fare e dell'azione: se appare nettamente il più lungo e dominante sulle altre, allora il carattere diventa critico e puntiglioso e la ricerca d'affermazione si attacca alla ricerca dei dettagli, il classico tipo che cerca il pelo nell'uovo

Il medio (trillice) è il dito dei valori morali: se è il più esteso, l'individuo tende a rimuginare dentro di sé rincorrendo inutili idealismi perdendo di vista l'aspetto concreto delle cose.





Quando l'indice e il medio sono lunghi entrambi e si mantengono vicini come fossero fisicamente uniti, allora la persona è dotata di forte carisma con una naturale predisposizione a diventare centro e guida degli altri indipendentemente dalla sua volontà.

L'anulare (pondulo) è il dito delle emozioni: se appare grosso, quasi gonfio, allora la persona tende a controllare i sentimenti, soprattutto la collera, anziché darne libero sfogo all'esterno.



Il Mellino (Mignolo) è il dito che esprime il nostro rapporto con gli altri in senso generale: se è ingrossato, allora la persona tende facilmente ad angosciarsi per piccoli contrasti ed ostacoli trascurabili, apparendo sempre ansiosa e timorosa.

L'alluce rappresenta la parte mentale, razionale, il pensiero e l'intelligenza e come queste doti vengono vissute.

Un alluce molto grosso, significa che la razionalità prevale sulla parte emotiva, se l'alluce punta in su si può trattare di una persona che si entusiasma ed ottimista, nelle varie situazioni della vita.

indica che il soggetto è stimolato, entusiasta, ottimista e positivo, uno che il bicchiere lo vede sempre mezzo pieno.



Quando tende verso il basso, cioè si ripiega su se stesso, il carattere è chiuso, insoddisfatto, scarsamente motivato, pessimista e negativo, potrebbe avere crisi di depressione e poca fiducia di se stessa l'altro che il bicchiere lo vede sempre mezzo vuoto.



Se il piede è molto arcuato, si tratta di una persona abbastanza inquieta, che difficilmente raggiungerà il suo equilibrio. In genere è una persona che ama l'avventura, che spesso cade in depressione quando i suoi sogni si scontrano con la realtà.

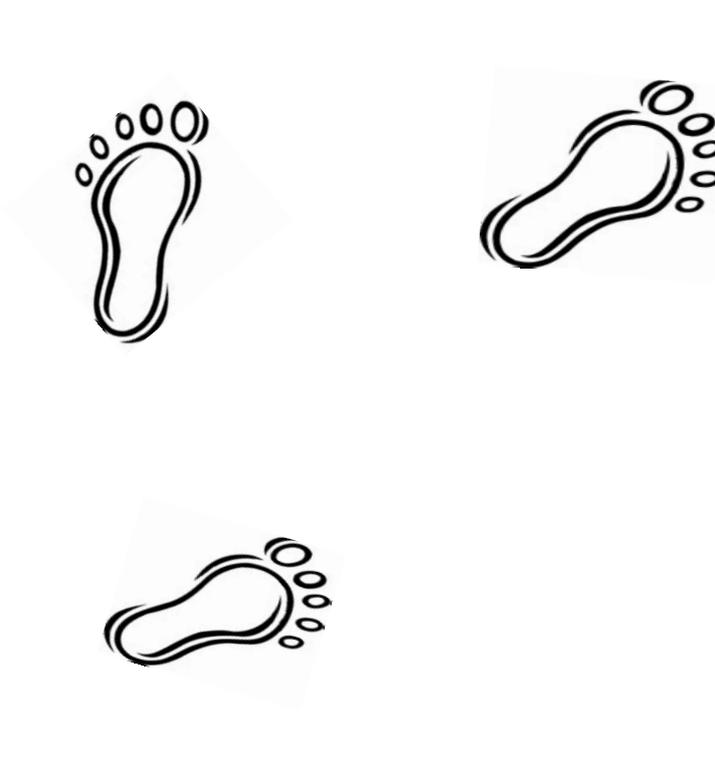
Dita ripiegate o dita a martello. Tutti questi segni indicano un ritiro dei sensi e una mancanza di desiderio di essere presenti, con ripercussioni sulla coscienza a livello quotidiano: vi è mancanza di volontà e di essere al mondo e di muoversi in esso.

## *Come sono rivolti i piedi*

Piedi Dritti, indicano uno stato di buona salute e di una alimentazione sana ed equilibrata, gli uomini dovrebbero avere i piedi dritti o leggermente rivolti verso l'esterno, le donne dovrebbero averli dritti o leggermente rivolti verso l'interno,

Se quando camminiamo rivoliamo i piedi verso l'esterno, indicano una costrizione, quasi sicuramente alla base della spina dorsale, e probabile eccessivo consumo di cibo di origine animale, segnalando un carattere progressivo, aggressivo, estroverso sia fisicamente e mentalmente, per le donne può indicare utero retroverso, si riscontra questa caratteristica nelle popolazioni occidentali e nelle generazioni dei giovani.

Se quando si cammina i piedi sono rivolti all'interno, potrebbero indicare che la base della spina dorsale, è più aperta a causa probabilmente di cibi vegetali, e indica un carattere, conservatore, gentile, introspettivo.



## LE UNGHIE

Le unghie, per la verità hanno più una vera relazione con lo stato di salute che di carattere, e da ritenere che il competente in questione sarà il medico quindi ne faremo solo un piccolo accenno, dal punto di vista naturopatico, tanto per saperne un po'.

L'unghia come molti sapranno, è una lamina dura, presente sulla dita delle mani e dei piedi, composta da cheratina, una componente proteica che il costituente principale dei capelli e dei peli. Il processo di cheratizzazione dura circa 28 giorni, successivamente inizia lo sfaldamento ed il ciclo ricomincia, l'unghia dell'alluce impiega circa un anno per crescere completamente, le altre impiegano meno, circa sei mesi.

Non considereremo le malattie delle unghie da un punto di vista clinico, ma secondo quelli che sono le relazioni con i meridiani, e potrebbero esprimere squilibrio al meridiano corrispondente, ricordando che sulle dita dei piedi arrivano i meridiani: Milza, Fegato, Cuore, Polmoni, Reni.

L'unghia dell'alluce:

Notando, una perdita di curvatura, si deve porre attenzione alle condizioni epatiche, se appare una colorazione Marrone Verdastro, si dovrà avere attenzione della milza e del pancreas.

Unghie bianche saranno indice di sofferenza polmonare, mentre una colorazione nera, rivela una carenza renale e della vescica.

Nella sofferenza renali e polmonari le unghie tendono ad inspessirsi, in quelle epatiche e cardiache all'assottigliamento, una carenza cardiaca la si evidenzia in maggior misura sulle unghie delle mani, che tendono ad assottigliarsi. Se la tematica assume contorni più gravi la colorazione ungueale arriva ad avere un tono rosso.



Le unghie incarnite, indicano carenze energetiche degli organi con riferimento ai meridiani delle unghie coinvolte. Pensieri fissi rapportato a chi sa di psicologia definisce ripetitività ossessiva-compulsiva.

Unghie incarnite. Esse si formano all'angolo dell'unghia dell'alluce, punto di riflesso della ghiandola pineale. È uno stato che denota una resistenza mentale alla ricezione di energie superiori e al processo di cambiamento a quel livello: privata di quest'energia, l'unghia rimane senza sostegno e si piega ed entra dentro alla carne.

Le unghie spesse ed ad artiglio, ispessimenti, cristallizzate, potrebbero essere causate da eccessivo carico di Sali, nella circolazione sanguigna. Questo è tipico delle persone adulte, se questo si ritrova in un soggetto giovane, riguardano più facilmente l'aspetto psichico, e potrebbe trattarsi di una persona mentalmente rigida, e con il meccanismo di rimuginare, ed avere discorsi e pensieri fissi.

Unghie sottili, potrebbero indicare l'assunzione eccessivo di zuccheri, nei bambini si può osservare, che le unghie assumano una forma a ventaglio, a barchetta o a cucchiaio.

La scomparsa dell'unghia, può essere associata alla sofferenza del meridiano del rene e vescica, si trovano spesso sul V° dito del piede, e quando quest'unghia è piccolissima, o addirittura assente, si può trattare di una persona che ha una inibizione della creatività anche nella sfera sessuale .

## PELLE

La pelle che si sfalda, questa condizione va e viene, si presenta in diversi punti del piede può sparire improvvisamente e riapparire successivamente, si tratta di un'attivazione di energia a livello mentale, ma questa volta è più una chiarificazione, poiché la pelle nuova appare quando il processo di sfaldamento si esaurisce, via via che ci riconciliamo con le varie parti di noi stessi vengono eliminati diversi "strati" di resistenza mentale. La pelle secca indica che l'aspetto emotivo è abbastanza equilibrato oppure che le emozioni sono trattenute all'interno (non espresse). La pelle molto umida segnala un conflitto emotivo oppure una liberazione, una "fuoruscita" di emozioni. Piedi gonfi indicano ritenzione di liquido facente pressione contro la pelle. Ciò può indicare controllo di emozioni eccessive, oppure resistenza mentale all'aspetto emotivo di sé. Callosità. La pelle indurita indica un qualche tipo di attivazione dell'aspetto mentale: si trovano soprattutto nel calcagno, area della madre, il principio della terra nutrice dove sono presenti le qualità dell'amore e di nutrimento. La pelle indurita in questa zona può rappresentare un conflitto – sia con la vera madre sia con l'innata qualità di sollecitudine – come pure l'incapacità di incarnarci completamente, di essere ben saldi nella realtà e in armonia con il mondo. Una pelle callosa si definisce "dura" o "cornea"; quando l'aggettivo "duro" è applicato a una persona prende il significato di "insensibile", del tutto indifferente al dolore degli altri. Una pelle indurita dunque può rivelare una resistenza mentale al principio materno, o alla materia. Il lato esterno degli alluci è il punto di riflesso corrispondente al padre, al super Io, e una callosità in questo punto indica resistenza mentale al principio dell'autorità, del potere e della responsabilità. Il conflitto con queste qualità può nascere da una resistenza a fonti esterne di potere come pure dall'incapacità di asserire la propria autorità interna, il proprio senso di responsabilità. Calli. Qui il conflitto va anche più in profondità che non nel caso della callosità perché i calli hanno radici che penetrano nella carne sotto la pelle. Poiché sono anche dolorosi indicano un movimento invertito di energia, un rifiuto della mente di guardare in faccia il conflitto nascosto (un callo, ad esempio, situato nella zona fegato segnala paura dell'aggressività e della rabbia). Calli piccoli o uno strato sottile di callosità formatosi da poco dicono che la disarmonia è relativamente recente. Ma un callo di lunga data o un grosso spessore di pelle indurita rivelano che il problema esiste da tempo a livello mentale (atteggiamento, modi di pensare, stili di vita, ecc.). Il callo che frequentemente si forma nel "mignolo" del piede destro indica la tendenza a voler apparire diversi da quelli che si è, per assomigliare ai modelli proposti – imposti o per cercare l'approvazione altrui. Questo significa che, così come siamo, ci consideriamo di poco valore e di essere poco amabili.

## AREE RIFLESSE DELL'ALLUCE

*L'alluce è la somma di tutte le altre dita.*

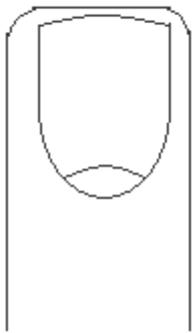


Se sono allineate in maniera da poter disegnare una riga diritta come con un righello si può dire che ci si trova davanti ad una persona ben equilibrata.

Se l'alluce è molto più alto delle altre dita appartiene ad una persona che parla molto e continuamente, anche senza struttura nelle frasi l'importante è parlare.

Persona con la probabilità di essere "presuntuosa"

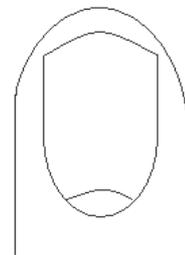
Un alluce più corto delle altre dita appartiene ad una persona che quando parla e si esprime spesso nella sua mente avviene un'ingorgo ed al momento di esporre le proprie idee, ne elencherà almeno venti idee, ma probabilmente ne realizzerà la metà.



L'alluce di forma quadrata appartiene a chi dice le cose come stanno in maniera esplicita, ed un carattere intransigente la frase più risentirà sarà "io sono fatta così e non ci posso fare niente".

Alluce arrotondato.

Il proprietario di questo alluce così arrotondato rappresenta la personalità che tende a smussare gli angoli, un carattere sensibile, gentile, e pieno di tatto





### ***Alluce parte dura parte molle***

La seconda falange, riflessologicamente, comprende la calotta cranica; la fossetta appena sottostante rappresenta i seni frontali, uno per piede; la sporgenza esterna in alto, rappresenta l'arcata sopraccigliare; la sporgenza in basso, rappresenta il processo mastoideo, particolarmente sensibile al tatto perché corrisponde all'inserzione dello sternocleidomastoideo; la sporgenza centrale corrisponde all'ipofisi. Sulla prima falange identifichiamo le sette vertebre cervicali. L'articolazione falange-falangina rappresenta l'articolazione atlante-epistrofeo, l'articolazione della testa con il collo. La parte molle della seconda falange, insieme alle altre dita del piede, come abbiamo già detto, rappresentano il cervello e le sue funzioni.



### ***Alluce duro***

Ad un immediato esame visivo, possiamo classificare l'alluce-testa come grosso, duro, molle, bianchiccio, svuotato, valgo, sovrapposto o sottoposto al secondo dito.

Un alluce grosso, rosso, duro, dà un senso di pienezza al tocco, questo ci indica che la persona vive una sintomatologia riferibile a una pressione endocranica aumentata, e che verrà espressa attraverso la simbologia del linguaggio con: "Mi sento la testa piena!" "La testa mi scoppia!" "Ho un cerchio intorno alla testa!" Frasi simili, danno l'idea di qualcosa che vuole esplodere, di una situazione che tende all'espansione, espansione impedita e limitata dalla rigidità contenitiva del cranio.

Persone con un alluce che si presenta duro, grosso, pieno, dovranno ritenersi relativamente fortunate se dovessero avere manifestazioni dovute a rottura di piccoli vasi, riferibili a una pressione endocranica aumentata come l'epistassi o emorragie oculari. Sarebbero sicuramente meno fortunate se, invece che nel naso o nell'occhio, a cedere alla pressione fosse una piccola vena o un'arteriola all'interno del cranio, provocando un'emorragia cerebrale, situazione ben più grave delle precedenti. Una vena o un'arteriola che determina un fenomeno emorragico diventa l'anello debole della catena che ha ceduto quando questa è stata tesa all'estremo. In una situazione di particolare tensione, *stress* fisico o emotivo, il nostro organismo subisce sollecitazioni alle quali non sempre riesce a dare una risposta adeguata, il logorio della vita quotidiana conduce spesso a questa situazione. I ritmi di vita che conduciamo nella nostra società a tecnologia avanzata ci portano ad ignorare i segnali che il nostro corpo, sotto forma di messaggi, invia costantemente, le situazioni appena descritte ne sono i tragici risultati. Quando si sente dire di una persona colpita da *ictus* o da infarto: "Fino a poco tempo fa stava così bene!" Evidentemente fino a poco tempo prima stava bene solo apparentemente.



### ***Alluce grosso duro***

Se l'alluce destro appare più grosso, duro e rigido rispetto al sinistro, significa che l'emisfero cerebrale omolaterale è più sofferente. Reflexologicamente l'alluce destro corrisponde alla parte destra della testa e l'alluce sinistro alla parte sinistra.

L'emisfero cerebrale sinistro controlla la muscolatura volontaria della parte destra del corpo, l'emisfero cerebrale destro ne controlla la parte sinistra.

L'emisfero cerebrale destro regola la parte istintiva, emotiva, affettiva, femminile dell'individuo, come pure le funzioni del sogno e della creatività, è quella parte che l'essere umano utilizza soprattutto nei primissimi anni di vita.

L'emisfero cerebrale sinistro regola invece le funzioni inerenti l'attività razionale, logica, di tipo maschile, funzioni che cominciamo a utilizzare in maniera più evidente col passaggio dalla scuola materna alle prime classi elementari, quando le funzioni associative e matematiche come: "Uno più uno uguale a due" e l'associazione di sillabe diventano un'attività più costante. Nelle manifestazioni cefalgiche (mal di testa), la simbologia del linguaggio, radicata profondamente in noi come archetipo, ci da grandi possibilità d'interpretazione, utile confronto e supporto a ciò che possiamo osservare attraverso i piedi.



### ***Alluce molliccio***

Passiamo alla situazione opposta: l'alluce si presenta molliccio, svuotato, di colorito chiaro. La persona descrive sintomi come: "Sento la testa vuota!" "Ho la testa fra le nuvole!" "Mi sento la testa piena d'aria!" Sensazioni di vuoto, come vuoto appare l'alluce, sintomi riconducibili ad una condizione di pressione endocranica diminuita, quindi ad un ridotto afflusso di sangue al cervello con tutte le conseguenze, prima fra tutte un ridotto apporto di ossigeno. Le cause di questa condizione possono essere legate ad una ridotta capacità di ventilazione, ad un ridotto tono muscolare, ad eventuali forme depressive e quant'altro concorra a creare ristagno sanguigno per

situazioni di carenza. Queste persone appaiono soggetti svuotati, con un *qi* carente, dovranno essere sicuramente tonificati.

## CEFALEA PULSANTE

Torniamo all'alluce pieno ed al quadro di manifestazioni sintomatiche prima enunciate, se induciamo il paziente ad una lettura simbologica e dettagliata dei suoi sintomi, possiamo ulteriormente diversificare la sintomatologia di quella testa che scoppia, che il paziente tende a tenere tra le mani. Gli chiediamo se il suo mal di testa è di carattere pulsante o continuo.

Se la cefalea denunciata è di carattere pulsante, dal latino *pulsus*, battere, significa che è determinata dalla pressione endocranica aumentata, dovuta probabilmente alla compressione di un'arteria. Questa compressione può avvenire in un punto esterno al cranio, come il collo, e avere quindi un'origine cervicale o può essere causata dalla contrattura dei muscoli del collo, da linfonodi ingrossati o tumefatti, da linfa stagnante. Il sangue arterioso dal cuore viene pompato verso la periferia, se le arterie mantengono la loro elasticità compensano la spinta sistolica, ma se sono indurite, tendenzialmente sclerotiche, non riusciranno a compensare la spinta che il sangue riceve dal cuore e aumenterà quindi la pressione all'interno delle pareti arteriose, con il conseguente sintomo del *pulsus*, del battere. Un mal di testa pulsante, possiamo ricondurlo in maniera riduttiva ad un'origine compressiva arteriosa.

### *Cefalea continua*

Quando la cefalea si presenta come dolore costantemente sordo, diffuso, ecco che, diversificando il sintomo, se ne diversifica l'eziologia e la patologia. Di fronte a un mal di testa continuo, costante, il sintomo è da riferirsi non più ad una compressione arteriosa, bensì ad una situazione di ridotto reflusso di sangue dal cervello. Rimane costante la causa compressiva, ma in questo caso si tratta di compressione venosa.

Le vene hanno percorsi più superficiali rispetto alle arterie, pertanto il quadro clinico risulta relativamente meno grave del precedente in quanto la funzione del sangue di apportare ossigeno al cervello è già stata assolta.

## EMICRANIA

Nella condizione dell'alluce pieno abbiamo un'ulteriore diversificazione sintomatica: dalla cefalea, mal di testa che coinvolge tutta la testa, distinguiamo l'emicrania. Il prefisso *emi* significa metà. Se una persona ha un'emicrania che interessa la parte destra o la parte sinistra è interessato un emisfero cerebrale con la compromissione e la sofferenza delle funzioni rispettive già citate. Se l'emicrania coinvolge soprattutto il lato destro, l'associamo a problematiche della sfera razionale; se è interessato il lato sinistro le cause del malessere sono da ricercarsi in situazioni relative alla sfera affettiva e creativa.

## **Alluce insaccato**

Il primo dito è governato da due tendini, superiormente dal tendine del muscolo estensore lungo dell'alluce e plantarmente dal tendine del muscolo flessore lungo dell'alluce, che ne permette il movimento opposto.

L'alluce può subire una torsione verso l'esterno o verso l'interno. Si può chiaramente comprendere la preminenza della contrazione del muscolo estensore lungo o del muscolo flessore lungo del primo dito a seconda che l'alluce appaia all'insù o all'ingiù, oppure sottoposto o sovrapposto al secondo dito o nettamente insaccato e quindi più corto rispetto alle altre dita.

Possiamo ancora evidenziare la protuberanza artrosica dell'articolazione metatarso/falangea: dorsalmente, plantarmente, lateralmente internamente o esternamente. Un principio importante è che le ossa non si muovono da sole, ma vengono mosse dai muscoli. Quando troviamo un alluce-testa insaccato, la corrispondenza con il corpo sarà una testa che tende a insaccarsi nel torace. Il cranio è un elemento di contenimento e di protezione del cervello, come la gabbia toracica lo è per il cuore e i polmoni, tra i due c'è il collo, con le sette vertebre cervicali che vengono ad essere la parte più esposta e indifesa.

## **Alluce insaccato**

Quando diciamo per esempio: "Boh..." "Chissà..." "Non so..." "Forse..." "Staremo a vedere..." "Può darsi..." Il nostro atteggiamento posturale è quello d'innalzare le spalle, di riavvicinare la testa al tronco, appunto per difendere il collo. Questo movimento coinvolge principalmente i muscoli sternocleidomastoideo e trapezio, il loro continuo contrarsi riavvicina le vertebre cervicali provocando lo schiacciamento dei dischi intervertebrali e delle coppie delle radici nervose del collo. Da questo atteggiamento posturale hanno origine le problematiche inerenti la sofferenza delle vertebre cervicali con le loro conseguenze dirette, come quelle relative all'innervazione del cranio e del plesso cervico/brachiale e quelle indirette e/o compensative di altri distretti del corpo.



Quando questa postura, per il continuo *stress*, le continue tensioni o paure, tende a stabilizzarsi, gli effetti posturali sui muscoli si manifestano come una catena muscolare che scende fino ai piedi: l'alluce subisce un insaccamento e le dita una contrazione dei muscoli flessori o estensori. Questi concetti saranno approfonditi nel capitolo riguardante le patologie.

## ***Dermoglifo decentrato***



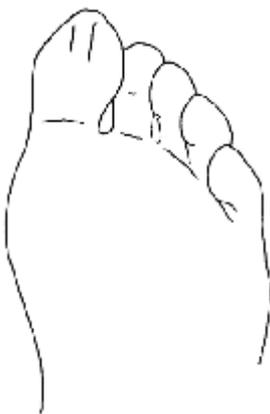
Quando in un alluce la parte carnosa appare come una protuberanza a volte così evidente, da ricoprire il secondo dito e parzialmente anche il terzo, il dermoglifo, (i solchi che determinano l'impronta digitale) appare evidentemente spostato verso il secondo dito. Questa manifestazione, in rapporto alla sua entità, ci dà indicazioni inerenti ai vuoti della memoria recente.

Il dermoglifo decentrato quindi si presenta come un prolassamento della parte carnosa dell'alluce, già associata alla parte molle della testa e in modo specifico al cervello, viene simbolicamente descritto come "Mi sento il cervello in pappa!"

Anche per i vuoti di memoria ci si deve riferire all'emisfero cerebrale destro o al sinistro, a problematiche riguardanti o la sfera affettiva o quella razionale. In genere riguardano soprattutto la memoria recente e quasi mai quella antica, che è profondamente radicata in noi. Da un punto di vista psicologico, una delle cause possibili dei vuoti di memoria può essere l'esigenza di dimenticare tutto quanto ci comporta sofferenza: S. Freud diceva che tendiamo a dimenticare le cose che non ci interessano più. Le funzioni della memoria sono comunque mediate e attivate dalla sintesi glucosio/ossigeno: da qui si deduce quanto sia determinante una respirazione ottimale attraverso per esempio un'attività sportiva aerobica.

## ***Solchi emozionali***

Alcuni alluci presentano uno, due o anche tre piccoli solchi, che consideriamo tali solo quando interrompono il dermoglifo, solitamente sono disposti verticalmente. Dalle risposte avute dai soggetti trattati, ho dedotto e codificato situazioni emozionali relative ad esperienze che hanno lasciato dei profondi segni nella loro psiche. Possiamo immaginare un parallelo tra le volute cerebrali e i solchi del dermoglifo.



Una signora aveva l'alluce sinistro diviso da una ruga profonda, come se il suo emisfero cerebrale fosse stato diviso nettamente in due parti. Alla domanda se la sua sfera affettiva avesse subito un trauma o fosse stata separata nettamente in due parti, mi rispose semplicemente che il signore lì presente era il suo secondo marito. Vedova, si era risposata e il suo alluce aveva somatizzato questi due periodi segnati da due figure affettivamente importanti. Non avrei voluto essere nei panni del secondo marito: quel solco così profondo stava a indicare che la signora non aveva elaborato il lutto, quindi il confronto tra i due mariti era una costante che influiva negativamente nel rapporto del secondo matrimonio.



### ***Dermoglifo appuntito***

Un'altra paziente che aveva due linee profonde sull'alluce destro, alla mia domanda se la sua sfera razionale, associabile all'attività lavorativa, fosse stata divisa in tre cicli ben differenziati, rispose che aveva svolto tre tipi di lavoro: casalinga, sarta e bidella. Riporto solo questi due esempi, particolarmente significativi, perché le linee che apparivano sugli alluci erano molto evidenti; sono comunque da prendere in considerazione, tutte le situazioni che appaiono anomale rispetto ad un alluce ideale. Se le linee verticali evidenziate sull'alluce sono più superficiali, ne va compreso lo stesso il significato. Esse corrispondono a situazioni vissute in maniera meno profonda.

In alcuni adulti il dermoglifo appare evidente, ben appuntito, sporgente: ho avuto modo di notare che in questi soggetti permangono delle grosse componenti di carattere *infantile*.

Il dermoglifo sporgente e appuntito, sia nelle dita delle mani che dei piedi, è caratteristico dei bambini, negli adulti si riduce fino al completo appiattimento del polpastrello, pertanto incontrare un adulto con un dermoglifo evidente non è comune.

Non ha caratteristiche patologiche e a seconda dell'entità questi soggetti appaiono persone amabili, scherzose, che non si prendono troppo sul serio, che riconoscono e accettano questo aspetto del loro carattere senza farsene dei problemi.

## CALLI E CALLOSITA'

A differenza dei calli, nei quali è presente un fittone che raggiunge le terminazioni nervose e che genera dolore, le callosità non sono dolenti, si formano gradualmente ispessendosi in seguito al costante sfregamento con la scarpa. Se lo sfregamento avviene in tempi relativamente brevi, come capita con un paio di scarpe nuove o degli scarponi da montagna, la manifestazione sarà acuta, genera una flittena, più conosciuta come vescica o bolla d'acqua.

Se sollecitiamo con uno specifico massaggio l'area riflessa delle callosità immediatamente non abbiamo nessuna risposta sintomatica evidente, nè fastidio nè dolore ma continuando a sollecitare ancora per qualche secondo, inaspettatamente il paziente avvertirà un dolore acuto e pungente.

Il massaggio veloce eseguito con la punta del pollice genera onde corte che trasmesse alle terminazioni nervose sottostanti protette dalla callosità, determinano dolore acuto per la loro patologica ipersensibilità.

### *Callosità padre*

La callosità nell'area mediale dell'alluce, quella che particolarmente viene sollecitata dalla scarpa, ci indica che il padre del soggetto in esame gli ha creato dei limiti allo sviluppo della personalità. In particolare se è a sinistra significa che il soggetto non ha tagliato il cordone ombelicale nei confronti del padre. Per il bambino il padre come archetipo dovrebbe rappresentare l'autorità, il comando, il *capo/testa*, colui che guida la famiglia. Se questi come tale è troppo forte e repressivo o all'opposto è un padre/bambino/giocherellone o addirittura debole e succube della madre o ancora, se viene meno all'immagine di padre forza/protezione/maschile e non rappresenta il giusto senso di autorità agli occhi del bambino, questi vivrà delle limitazioni nello sviluppo della sua personalità. Il padre deve essere giustamente autorevole.

Nell'interpretazione delle callosità della parte mediale, sia dell'alluce che del calcagno, è necessario considerare se appartengono ad un uomo o a una donna. La callosità padre è ben più grave nel caso di un uomo anziché di una donna perché ha a che fare con l'affermazione della propria identità maschile: un maschio in conflitto con il *maschio* che è in lui. Se questa callosità appare invece sui piedi di una donna, il problema è relativamente minore, in quanto la donna si pone in maniera conflittuale e non complementare nei confronti del maschile, ma ciò non crea una situazione importante e grave quale è la conflittualità con il proprio archetipo femminile.

La callosità sull'alluce destro invece significa che le problematiche non hanno avuto un'origine infantile ma si sono venute a creare nel periodo adulto: non sarà stato quindi il padre/genitore la causa principale di questa manifestazione.

### *...Callosità padre*

Il soggetto vive una situazione conflittuale con il principio di autorità di ordine contingente: egli è in conflitto con tutte quelle persone, situazioni, istituzioni che in qualche modo tendono a dargli degli ordini o che lo rendono subordinato, dipendente, situazioni che gli vanno strette e che non riesce facilmente a risolvere.

La callosità presente sia sull'alluce sinistro che sul destro sta a significare che il cordone ombelicale con il concetto padre-autorità non è stato tagliato e che il paziente ha trasferito i conflitti con il padre/genitore nel suo vissuto presente.

Se la callosità sull'alluce destro è inferiore a quella di sinistra significa che il soggetto va migliorando, sta risolvendo gradualmente i problemi con il principio di autorità, con il suo maschile e con l'autorità istituzionalizzata: padrone, capufficio, preside, funzionario, stato, istituzione. Se al contrario la callosità sull'alluce destro è maggiore, la interpretiamo come se i problemi del vissuto presente non solo non sono stati risolti, ma addirittura si vanno accentuando.

È importante comprendere che attraverso i piedi non possiamo prendere in considerazione l'atteggiamento pedagogico del padre nei confronti del figlio, bensì quello che il soggetto ha vissuto nei confronti del padre.

A volte il paziente sostiene che sarebbe stata piuttosto la madre a creargli dei problemi; allora noi gli spieghiamo che la discussione, la lite, il confronto diretto, essendo già manifestazioni *yang*, esternazioni, bruciano quel disagio e una volta bruciatolo, l'*es*, il nostro inconscio, non ha più l'esigenza di somatizzarlo. È ciò che non viviamo a livello cosciente che viene somatizzato, però con quest'importante diversificazione: l'individuo adulto inevitabilmente non ha più lo stesso tipo di rapporto col padre rispetto a quando era bambino, ed esprime quindi la conflittualità, il disagio del suo *io* maschile, il suo concetto di autorità, in tutte quelle situazioni o rapporti che in qualche modo limitano la sua libertà.

Callosità plantare prima/seconda falange I° dito

A volte la callosità dell'alluce si prolunga fin sotto l'articolazione prima/seconda falange: l'articolazione atlante/epistrofeo.

La callosità è uno strato corneo che riduce l'elasticità della pelle, ma al tempo stesso protegge l'ipersensibilità delle terminazioni nervose sottostanti.

**Duroni:** se presenti nei polpastrelli specialmente nella parte dorsale sono sintomo di un eccessivo carico d'energia nella zona cefalica che si manifesta nell'organismo con cefalea ed emicranie

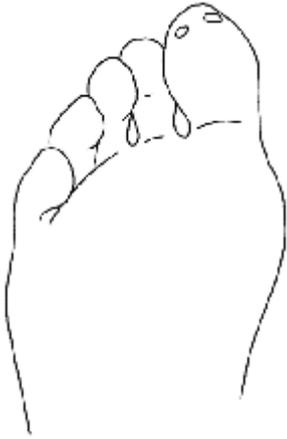
Piedi **maleodoranti** con segni visibili nella zona addominale specialmente nello stomaco o nell'intestino sono sicuramente legati a problemi digestivi

I piedi **freddi**, con colore blu o molto rosso sono indice di cattiva circolazione

Piedi **molto sudati** o al contrario con epidermide molto secca sono indice di squilibri ghiandolari

## FOSSETTE SULL'ALLUCE

Una signora che si sottopose alla lettura dei piedi, presentava due evidenti fossette sull'alluce sinistro, nella zona corrispondente alla calotta cranica, le chiesi se aveva subito lesioni al cuoio capelluto, mi rispose che, in seguito a un incidente stradale, aveva riportato un importante trauma cranico e le erano stati messi molti punti di sutura. Rimase ricoverata in ospedale per più di quaranta giorni, era all'estero e quell'esperienza segnò notevolmente la sua vita.



Fossette dell'alluce

### *Valgismo dell'alluce*

Le affezioni che determinano l'alluce valgo vengono imputate nella maggior parte dei casi a calzature inadatte: nulla è più sbagliato. In Cina al compimento del settimo anno di età, con la prima luna piena di primavera venivano strettamente fasciati i piedi delle bambine affinché crescendo, il piede rimanesse piccolo, il *piede fior di loto*. Con il passare degli anni questi piedi rimanevano effettivamente piccoli, ma anche orrendamente deformati. Come mai in occidente portando scarpe strette i piedi diventano invece più grandi?

Scarpe inadatte influiscono solo in piccola parte sulla formazione dell'alluce valgo. Ricordiamoci che le ossa non si muovono da sole ma vengono mosse dai muscoli e a seconda di quali muscoli o gruppo di muscoli si contraggono maggiormente: sopra, sotto, avanti, dietro, destra, sinistra, superficiali, profondi, avremo i diversi e relativi movimenti ossei.

Si parla dell'alluce valgo come di un processo ereditario, è falso anche questo, bisogna distinguere ciò che è ereditario, da ciò che comporta una predisposizione alla ereditarietà, ciò che è congenito dalle patologie neonatali. L'ereditarietà comporta una trasmissione attraverso i geni, per cui sono da considerarsi ereditari la statura, il colore degli occhi, alterazioni o deformazioni che il nostro DNA ha memorizzato. La predisposizione ereditaria è invece da considerarsi come l'anello debole di una catena: in famiglia ci sono uno o più parenti diabetici, il nuovo nato però non manifesta i sintomi della malattia, che si potranno manifestare, e non necessariamente, a 30, a 40, a 50 o a 60 anni.

Perché a 30 anni piuttosto che a 50? A volte cause esterne, che possono essere anche di origine psicosomatica, possono intervenire e far sì che la malattia si manifesti ad un'età piuttosto che ad un'altra. È sufficiente uno stress perché la catena tesa al massimo si rompa proprio là dove c'è l'anello più debole. Se nella predisposizione ereditaria l'anello debole è rappresentato dal diabete, o da qualche altro tipo di affezione associabile a questo principio, ecco che il soggetto ne manifesterà i sintomi. Congenito invece significa *ciò che viene con la nascita*, quindi il bambino nasce con quel tipo di affezione. Le patologie neonatali sono quelle contratte appena nati, come nel caso di una madre luetica che contagia il bambino nel momento del parto.

Siccome nessun bambino nasce con l'alluce valgo, tutt'altro, i suoi alluci come quelli di coloro che vivono a piedi nudi, sono vari e non valghi. Possiamo affermare che questa alterazione non è inquadrabile nelle affezioni ereditarie: bensì nel gruppo delle predisposizioni ereditarie.

La contrazione del muscolo flessore o estensore del primo dito, determina una compressione della prima falange sull'epifisi distale del primo metatarso. Una legge fisica enuncia: "La pressione unita al movimento genera calore." Il calore prodotto da questa compressione genera a sua volta l'aumento e l'espansione del liquido sinoviale contenuto nella capsula periosteale, che tiene insieme l'articolazione metatarso-falangea del primo dito.

Nella condizione acuta, l'infiammazione si manifesta con gonfiore, rossore, dolore, limitazione della funzione e viene definita borsite. Ogni volta che questo liquido si riassorbe, si determina una precipitazione cristallina, che va a modificare la struttura della testa del primo metatarso, aumentandone la dimensione.

### *Alluce valgo*



Dall'osservazione dei casi studiati è risultato che esistono due situazioni fondamentali, diverse tra loro per origine e motivazione. Chi ha un solo alluce valgo lo ha solo a destra; se il valgismo dell'alluce è presente invece su entrambi i piedi, sarà apparso per primo sul piede sinistro. I numerosissimi casi osservati mi hanno portato a formulare una statistica che a distanza di anni non è mai stata smentita, anzi continua a consolidarsi. L'area riflessa dell'alluce valgo corrisponde alla proiezione della settima vertebra cervicale che si differenzia dalle altre sei, pur appartenendo al gruppo delle cervicali, perché è meno mobile, inoltre è facilmente identificabile grazie alla sua apofisi spinosa più sporgente.

Fraasi come: "Bene, adesso tutta la responsabilità della famiglia o dell'azienda è sulle tue spalle!" "Bisogna avere spalle larghe per sostenere simili responsabilità!" Nella simbologia del linguaggio ci riportano ad Atlante, quel gigante rimasto nella mia memoria di bambino perché era il logo dei quaderni in uso quando ero piccolo. L'immagine rappresentava Atlante che sosteneva il mondo sulle spalle. A volte ci sentiamo come se tutto il mondo gravasse effettivamente sulle nostre spalle, questo atteggiamento ci porta ad assumere una postura con la testa abbassata, la settima vertebra cervicale quindi sporge e le spalle si incurvano.

Nella pratica quotidiana invito i pazienti a prendere coscienza delle motivazioni che hanno originato l'alluce valgo sul piede sinistro, domandando per esempio: "Da quanto tempo ha notato la presenza di quest'articolazione così sporgente?"

A volte la risposta è immediata e precisa, a volte no. Allora invito a tornare indietro nella memoria e a mettere a fuoco un periodo o una situazione in cui l'articolazione è diventata dolente a causa di un paio di scarpe nuove, un'escursione in montagna con scarponi inadatti o per una serata danzante che ha lasciato il segno. Il più delle volte riescono a mettere a fuoco, se non proprio una data esatta, almeno il periodo e a questo punto chiedo: "Che cosa è cambiato nella sua vita in quel periodo che possa averle generato un sovraccarico di responsabilità a livello affettivo?" Le risposte sono molte e diverse tra loro: "Mi sono sposata!" "È nata mia figlia!" "Mio padre è morto e mia madre è venuta a vivere in casa mia!" "Fin da bambina mi affidavano il fratellino più piccolo, caricandomi di responsabilità!"

Sdraiate, queste persone tendono a inclinare la testa verso destra, l'apofisi spinosa della settima cervicale diventa quindi sporgente a sinistra rispetto all'asse della colonna.

L'alluce valgo sinistro è la manifestazione somatizzata di vissuti relativi a sovraccarichi di responsabilità a livello affettivo, emozioni elaborate dall'emisfero cerebrale destro. Per loro natura *le problematiche del cuore*, come vengono definite, non sono arginabili e controllabili totalmente dalla razionalità: esse tendono a debordare, invadono e condizionano la sfera razionale, per cui chi inizialmente ha un alluce valgo sinistro, successivamente vedrà apparire la stessa alterazione funzionale e organica anche sul destro.

Chi invece ha un solo alluce valgo, come già detto, ce l'ha sul piede destro. Questi soggetti hanno dei sovraccarichi di responsabilità a livello razionale. Le motivazioni che adducono durante l'anamnesi riguardano l'inizio di nuovi lavori o il passaggio di grado nell'ambito dello stesso lavoro o, i più giovani, l'inizio di studi particolarmente impegnativi. Le persone con sovraccarichi che riguardano la sfera razionale tendono a non coinvolgere anche la sfera affettiva anzi, proprio nella sfera affettiva, trovano una forma di compensazione e di gratificazione, è come se queste persone fossero capaci, una volta terminato il proprio lavoro, di chiudere una saracinesca a livello cerebrale e dimenticare le loro problematiche, senza perciò coinvolgere affettivamente il resto del loro mondo.

Un esempio pratico: se un individuo ha problemi nella sfera affettiva: moglie o marito, figli, amante, preoccupazioni queste che vengono metabolizzate dal cervello destro, quando sarà sul lavoro e utilizzerà il suo emisfero cerebrale sinistro, queste problematiche non le avrà lasciate a casa e gli creeranno delle notevoli interferenze nell'ambito lavorativo. Così l'originaria affezione del valgismo dell'alluce che riguardava soltanto il piede sinistro comincia a coinvolgere anche il piede destro.

Nelle illustrazioni seguenti sono rappresentate differenti manifestazioni di valgismo dell'alluce.

La **Fig. 1** rappresenta la visione dorsale di un piede normale.

La **Fig. 2** evidenzia l'aumentata inclinazione delle falangi dell'alluce rispetto all'asse del primo metatarso, in cui non si denota una particolare sporgenza dell'articolazione.

La **Fig. 3** evidenzia una notevole sporgenza dell'articolazione metatarso/falangea del primo dito senza che si abbia un'accentuazione dell'inclinazione dell'asse metatarso/falange.

La **Fig. 4** infine, mostra un evidente alluce valgo con l'inclinazione dell'asse I° metatarso/I° falange del primo dito con sporgenza della relativa articolazione.

Graficamente le immagini sono state proposte tutte con un piede destro e con l'alluce sovrapposto o sottoposto al secondo dito. Ovviamente possiamo incontrare situazioni analoghe sul piede sinistro e con l'alluce sottoposto o sovrapposto al secondo dito. Ogni variante avrà le sue motivazioni che dovranno essere decodificate relativamente al vissuto del paziente.



*Fig 1 Alluce normale*



*Fig 2 Alluce inclinato*



Fig 3 Alluce normale con sporgenza



Fig 4 Alluce inclinato con sporgenza

### **Alluce valgo yang, alluce valgo yin**

A volte la dimensione delle due protuberanze ci appare equivalente, ma se le tocchiamo leggermente scopriremo che al tatto non sono uguali: una ci apparirà più spigolosa rispetto all'altra. Questa delicata palpazione ci permette inoltre di determinare quale sia la più recente, acuta e quale la più cronica, vecchia. La più recente è quella più appuntita, più spigolosa, più *yang*, mentre quella più cronica è più tondeggiante, perché generata in un periodo di tempo più lungo, come una stalagmite: goccia dopo goccia con il passare degli anni.

Possono manifestarsi protuberanze assai vecchie, senza che per questo abbiano mai dato delle manifestazioni acute riferibili, nella memoria, ad un fatto particolare o limitato nel tempo. Come appare evidente nelle immagini che seguono, le sporgenze esternamente sono simili, ma la base nella manifestazione *yang* recente, acuta è più piccola di quella *yin*: ciò sta a significare che la sporgenza *yang* si è generata in un tempo inferiore di quella *yin*.



Sporgenza yang



### *Sporgenza yin*

Ci viene chiesto a volte un parere sull'eventualità di sottoporsi a un intervento chirurgico per la riduzione dell'alluce valgo. Quando la motivazione che induce a farsi operare è il dolore noi lo sconsigliamo, perché dalle statistiche risulta che il dolore continuerà a sussistere anche dopo l'intervento e in certi casi impedisce addirittura di camminare normalmente. Il dolore rimane perché la causa che lo genera non è stata rimossa, il problema è di origine psicosomatica ed è ancora vivo e attuale.

Se invece, in assenza di dolore si protende verso l'intervento per un problema prettamente estetico o per la difficoltà a trovare scarpe adatte, saremo favorevoli all'intervento.

L'assenza di dolore indica che le problematiche che avevano originato il valgismo dell'alluce sono state superate, pertanto garantisce l'esito ottimale dell'intervento chirurgico. Si tratterà soprattutto di un intervento di chirurgia estetica che cambierà parzialmente la fisiologia osteoarticolare. Una peculiarità di queste persone è quella di possedere un incredibile numero di scarpe; ogni qual volta il dolore si riacutizza ne comprano di nuove, ma il problema resta.

Noi cerchiamo di far comprendere che non sono le scarpe a far male bensì i piedi. Dobbiamo considerare la scarpa come costante e il piede come variante, il fatto che con la stessa scarpa il dolore a volte è presente e a volte no, ci dimostra che sono i piedi che dobbiamo cambiare e non le scarpe.

Alcuni anni fa partecipai a un congresso di chirurgia del piede dove si confrontavano le scuole chirurgiche americane ed europee: risultò che a livello internazionale erano stati codificati più di quattrocento diversi tipi di interventi per la riduzione dell'alluce valgo!

La presenza dell'alluce valgo è più frequente nelle donne rispetto agli uomini in rapporto 1:20.

Una rigidità relativa quindi all'articolazione prima/seconda falange del primo dito corrisponde a una rigidità dell'articolazione cranio/prima vertebra cervicale. Il significato più globale è che nel soggetto in questione la zona alta del collo è particolarmente sensibile e si difende generando la rigidità all'altezza della nuca



### *Alluce sovrapposto e alluce sottoposto al secondo dito*

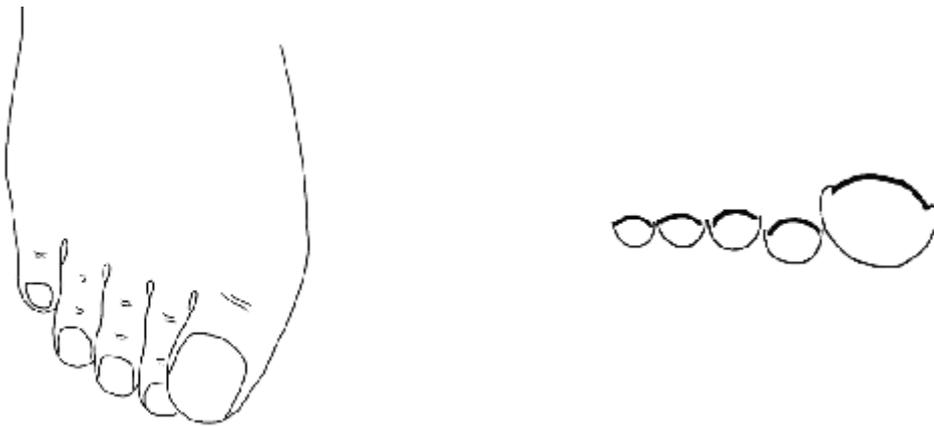
Consideriamo ora, alla luce dei *Cinque Movimenti*, *Ciclo Sheng* e *Ciclo Ke*, il rapporto alluce-secondo dito nelle accezioni relative alla sovrapposizione e sottoposizione. Sull'angolo ungueale mediale dell'alluce, come sappiamo, è situato il punto *jing* dello *zu taiyin*, meridiano milza/pancreas, *Yinbai*, punto 1.

Sull'angolo ungueale esterno, quello che si accosta al secondo dito, si trova *Dadun* punto 1, *jing* dello *zu jueyin*, meridiano del fegato. L'angolo ungueale esterno del secondo dito è raggiunto dal punto 45 dello *zu yangming*, meridiano dello stomaco, *Lidui*, *pagamento crudele*, punto *jing*. Il *Movimento Legno*, fegato/cistifellea, controlla il *Movimento Terra*, milza/pancreas/stomaco, quindi fegato/cistifellea è nonno di milza/pancreas/stomaco. Se questa legge naturale si esaspera, il nonno non si limiterà più ad esercitare una forma di controllo nei confronti del nipote, bensì di *soffocamento*, passando dal controllo naturale al concetto patologico di super-controllo. Se questo nonno, eccessivamente repressivo, impedisce al nipote i suoi normali movimenti, questi ne soffrirà e se ne ammalerà.



*Ciclo Sheng di generazione e ciclo Ke di controllo*

Nel rapporto alluce-secondo dito questo tipo di situazione si manifesta con una torsione dell'alluce che, rispetto ad un asse orizzontale, vede il punto *jing* del fegato più in alto e quelli della milza/pancreas e dello stomaco più in basso: i punti *jing* del Movimento Terra si trovano quindi in una condizione di sottomissione, quindi *Dadun*, legno, sopra, e *Yinbai e Lidui*, terra, sotto. Nella relazione fisiologico/chimica il fegato produce la bile che è alcalina e la cistifellea la trattiene, invece il liquido contenuto nella cavità gastrica è acido, quindi, se esiste una predominanza dell'immissione in circolo dell'alcalinità della bile, lo stomaco può trovarsi in una condizione di ipoacidità, con una riduzione dell'attività dei succhi gastrici.



#### *Alluce sovrapposto al secondo dito*

Se invece è il secondo dito che si sovrappone al primo, rispetto ad un asse orizzontale che congiunge i due punti *jing Yinbai e Dadun*, il punto *jing* della milza/pancreas e quello dello stomaco vengono a trovarsi più in alto rispetto al punto *jing* del fegato, questo si ritroverebbe ricoperto, in una condizione di sottomissione, dal secondo dito. In questo caso non è più il nonno a controllare il nipote, ma a creare lo squilibrio è il nipote troppo turbolento, che fa disperare il nonno. A livello chimico l'acidità prende il sopravvento sull'alcalinità. Ci troviamo di fronte a un classico caso di pirosi gastrica, iperacidità.



#### *Alluce sottoposto al secondo dito*

## *Alluce verso l'alto, alluce verso il basso*

Una situazione simile, ma diversa dalla precedente, è riferita all'alluce verso l'alto o verso il basso, senza che questi sia necessariamente sovrapposto o sottoposto al secondo dito. Nelle immagini precedenti abbiamo preso in considerazione la torsione dell'alluce, ora invece focalizziamo l'attenzione sui tendini estensori e flessori, che ne determinano il movimento verso l'alto o verso il basso.

- **Morfologicamente** l'alluce rivolto verso l'alto, ci indica che ci troviamo di fronte a una persona proiettata verso il futuro, un soggetto con la testa dritta, lo sguardo proteso in avanti, proiettato oltre le montagne. Per l'ormai nota differenziazione tra piede destro e piede sinistro diciamo di una persona con l'alluce destro verso l'alto, che nell'ambito dell'attività razionale logica lavorativa, è proiettata verso il futuro, ha dei progetti in testa, sogni nel cassetto. Se è l'alluce sinistro ad essere più alto, i suoi sogni nel cassetto, le aspettative, riguardano soprattutto la sfera affettiva, creativa, l'immaginario.

- **Meccanicamente** è la manifestazione della retrazione del tendine estensore, con relativo cedimento del tendine flessore suo antagonista, che a sua volta è la parte terminale della catena muscolare anteriore.

- **Reflessologicamente** sta ad indicare che lo sternocleidomastoideo omolaterale è contratto quando la persona è sdraiata, quindi ci troviamo di fronte ad una contrazione muscolare anteriore primaria che, teoricamente, dovrebbe portare la persona ad avere un'atteggiamento curvato in avanti, come di prostrazione, in apparente opposizione a quanto enunciato fin ora. In realtà, per stare in piedi, dovrà forzatamente decontrarre i muscoli toracici anteriori e, al tempo stesso, contrarre i muscoli trapezi e gran dorsali: tutto ciò è dovuto al fatto che nel nostro orecchio interno è situato il centro dell'equilibrio che costantemente ci porta ad assumere una posizione fisiologica di ortostatismo.

*Alluce con inclinazione normale*



*Alluce con inclinazione verso l'alto*

*Alluce con inclinazione verso il basso*



Quanto detto ci porta ad una conclusione, sempre relativamente a ciò che è e ciò che appare.

Se la persona da sdraiata ha un all'luce all'insù ci fa presupporre la presenza di contrazioni muscolari primarie della schiena nella parte alta e posteriore, invece a una immediata verifica evidenziamo che le contrazioni posteriori risultano di compensazione. Possiamo avere la conferma di quanto detto andando a toccare localmente i muscoli interessati, scoprendo per esempio che, se il paziente ci denuncia un dolore spontaneo sul trapezio destro, quando lo verificiamo, facendo il confronto con il sinistro, il dolore che gli generiamo sul controlaterale, a sorpresa è superiore di quello spontaneo. Anche al tocco il dolore, che denuncia come spontaneo, risulta superficiale e dopo pochi minuti di sollecitazione rapidamente diminuisce.

Il controlaterale invece, man mano che viene sollecitato aumenta il dolore, denunciando così la sua origine *yin*, cronica, confermando che il dolore spontaneo era *yang* e di compensazione. Un alluce che si protende verso l'alto è la conseguenza di un piede relativamente cavo; nella situazione opposta, invece, avremo un piede che tende verso il piattismo.

Un alluce che tende verso il basso da l'immagine di una persona tendenzialmente prostrata, demotivata, la linea d'orizzonte dei suoi occhi si abbassa, vede davanti a se solo ostacoli così insormontabili da non indurlo nemmeno a tentare di superarli. Al contrario della situazione precedente, abbiamo i muscoli posteriori primariamente contratti e gli anteriori contratti in atteggiamento compensativo. Anche qui, come sempre, avremo la differenziazione piede destro/sinistro.

Molto importante: consideriamo *sempre* l'alluce verso il basso o verso l'alto non in relazione al secondo dito, ma all'arco complessivo delle dita. Senza che ci sia necessariamente una torsione dell'alluce con tendenza al valgismo, come precedentemente abbiamo valutato, l'alluce può essere più sù o più giù rispetto al secondo dito, ma non necessariamente rispetto alle altre dita. Per chiarezza didattica diciamo: alluce sovrapposto (rispetto) al secondo dito, o secondo dito sottoposto (rispetto) all'alluce. Il tutto ci può apparire simile al concetto della bottiglia mezza piena o mezza

vuota, in realtà non è così: nomineremo sempre per primo il dito che è più sopra o più sotto relativamente all'arco di tutte le dita. I disegni sono sicuramente più esplicativi di 10.000 parole, come dicono i cinesi.



*Dita allineate normali*



Alluce sovrapposto



*Secondo dito sovrapposto*



*Secondo dito sottoposto*



*Alluce sottoposto*

## ***Unghia incarnita del primo dito***

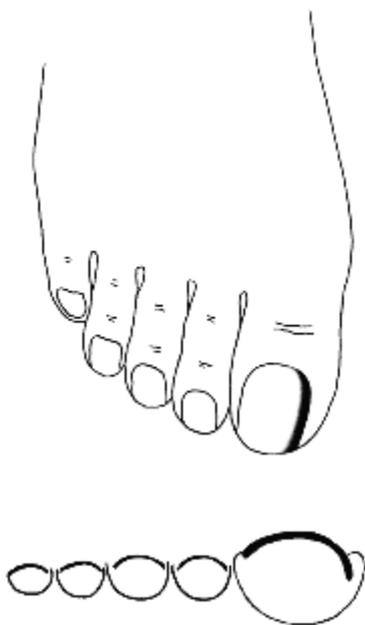
Sull'alluce abbiamo due punti *jing*, pozzo: *Yinbai*, *bianco nascosto*, che è il punto 1 dello *zu taiyin* meridiano della milza, situato sull'angolo ungueale mediale, quello a diretto contatto con la scarpa; sul lato opposto, sull'angolo ungueale esterno, quello a contatto col secondo dito *Dadun*, *grande abbondanza*, punto 1 dello *zu jueyin*, meridiano del fegato.

IMMAGINE N°26: *Grande abbondanza e bianco nascosto* (mancano scritte + puntini + linee)

I meridiani *yin* hanno un'energia proveniente dalle viscere della terra, portano il fuoco e vanno verso l'alto. Verranno sollecitati soprattutto quando incontriamo persone con carenza di fuoco, soggetti che riferiscono di avere sempre freddo o carenza dell'energia caratteristica del movimento di appartenenza. I punti di agopuntura sono chiamati *xue*, il loro significato è associabile a cavità, buco, caverna, ingresso, depressione, o tutto quanto ci suggerisce qualcosa che permette l'entrata: un'unghia incarnita, quindi, ci darà l'idea di un'ostruzione dello *xue*.

Se l'unghia è tendenzialmente o patologicamente incarnita da uno dei due lati dell'alluce, prenderemo in considerazione l'alterazione della circolazione energetica lungo il decorso del meridiano corrispondente.

Da un punto di vista riflessologico morfologico il significato che diamo all'incarnimento ci viene suggerito ancora una volta dalla simbologia del linguaggio, nelle frasi tipiche: "È come se avessi un chiodo che mi penetra in testa!" "Ho un pensiero fisso!" Situazione riconducibile a quella che, in psicologia, viene definita ripetitività compulsiva.



*Esempio di unghia incarnita .*

## ALTERAZIONI MORFOLOGICHE E POSTURALI

Prendiamo ora in considerazione alcuni dei significati che la forma dei piedi possono assumere in relazione agli atteggiamenti posturali e loro manifestazioni patologiche. È comune incontrare persone alle quali viene diagnosticato un piede piatto o cavo, in queste situazioni la podologia e l'ortopedia classica abusano nell'uso di plantari.

Sovente hanno dei costi esorbitanti, che vengono giustificati dall'alta tecnologia utilizzata dalla diagnostica, fatta di luci e colori per abbagliare l'ignaro paziente. Il costo si rivela comunque eccessivo in quanto, nella maggioranza dei casi, il problema dolore non viene affatto risolto. Prova ne è che molti pazienti, dopo essersi rivolti ai centri specializzati, si presentano a noi con sacchetti pieni di plantari che evidentemente non hanno dato apprezzabili risultati.

Nei suddetti centri specializzati si invita il paziente a camminare su un *tapis roulant* con quattro sensori per centimetro quadrato, gli input vengono inviati ad un computer che registra la pressione esercitata dai piedi durante la deambulazione. Ottima tecnologia, sicuramente valida per la valutazione della camminata, della corsa, dello stacco per il salto in campo atletico. La pressione viene interpretata termograficamente: sul monitor appaiono zone rosse o arancione, comunque colori caldi, nelle aree di maggior pressione e zone blu, verdi, grigie o colori neutri per le aree di minor carico. Nell'immediatezza si può valutare il tipo di deambulazione attraverso le immagini del monitor e ragionare sul risultato stampato.

Eccellente metodo diagnostico finché viene applicato nell'ambito dell'atletica e del movimento, quando però l'uso di questa tecnologia viene ridotta, all'ottenimento di un plantare, si è persa di vista la totalità dell'individuo. Tuttora, in alcuni studi si usa una vaschetta contenente del materiale adatto a produrre un calco della pianta dei piedi. Certo che i materiali sono cambiati nel tempo, dal calco di gesso si è giunti al silicone, alla fine però si approda allo stesso risultato: la produzione di un plantare. Anche i materiali con cui si producono i plantari sono cambiati con il passare degli anni, dal rigido plantare di ferro rivestito di cuoio di ieri, si è giunti oggi alle moderne solette leggere, rigide, semirigide, di plastica, di silicone, ad aria, traspiranti, molleggiate e chi più ne ha più ne metta... nelle scarpe.

Quando una persona cammina su un *tapis roulant* si analizza un video: una soletta invece, nonostante tutta la tecnologia impiegata nel produrla, alla fine rappresenterà solo un fotogramma di tutta la pellicola. Se ho una statua instabile e la piazco su una vaschetta di gesso, ritaglio i contorni dell'orma dei piedi avrò ottenuto la stabilità della statua, noi però non siamo statue, ma persone vive, dinamiche e con delle emozioni.

Ricordo che ogni piede è costituito da ventisei ossa che si muovono per mezzo di trentadue articolazioni, di cui almeno tredici considerate le fondamentali. I nostri vissuti emozionali li somatizziamo anche a livello osteoarticolare e per effetto della forza di gravità verranno scaricati sui piedi.

L'uso del plantare può essere giustificato per quei lavoratori costretti a lavorare in piedi in spazi ristretti: barman, parrucchieri, commesse. Naturalmente ci sono anche casi in cui il plantare è fondamentale e risolutivo, ma sono casi davvero rari in proporzione alle patologie per cui viene prodotto.

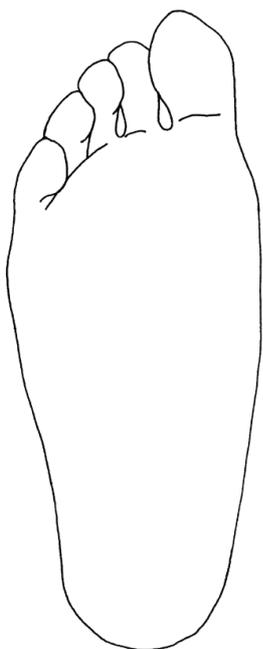
Un piede può essere cavo o piatto, patologicamente o morfologicamente. Il termine *patologico* l'associamo a quelle situazioni in cui i movimenti fisiologici del piede sono limitati e provocano

dolore o limitazione funzionale rilevante. Casi comunque estremamente rari, infatti sono una moltitudine le persone che pur avendo un piede che viene definito piatto o cavo, assolvono ai loro compiti quotidiani normalmente.

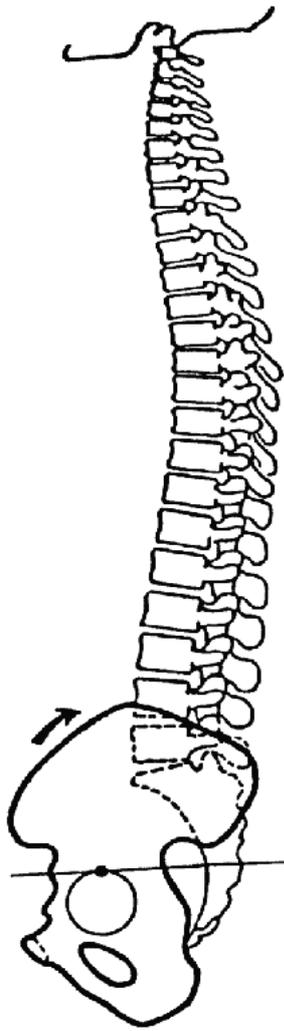
### ***Piede piatto***

A volte mi capita di trattare un bambino al quale, durante la visita scolastica è stato diagnosticato un piede piatto. Le prime domande che rivolgo sono: "Ti fanno male i piedi?" "Ti limitano nelle azioni quotidiane?" La risposta è spesso negativa. "Puoi correre? Puoi salire e scendere le scale normalmente?" La risposta solitamente è affermativa, ecco, questi sono i piedi che considereremo morfologicamente piatti. È evidente che il piede è piatto, non abbiamo alcuna necessità di fare una radiografia per dimostrarlo, ma è il *suo* piede ed è funzionale alla sua struttura. Questo tipo di piedi si riscontra più facilmente in quei bambini e adulti, purtroppo in aumento, che tendono ad essere in sovrappeso. Nel trattamento di piedi piatti in cui è presente anche un'evidente pronazione, con la sporgenza del primo cuneiforme o dello scafoide, agiremo in modo da tonificare i muscoli mediali del piede e disperdere quelli esterni; suggeriremo in questi casi un plantare di sostegno alla nostra azione. Qualora si ricorresse a uno dei più moderni e sofisticati interventi chirurgici, verrà inserito un dispositivo a espansione tra lo scafoide ed il muscolo flessore del primo dito, in questo modo è stata fortunatamente superata la vecchia procedura chirurgica che accorciava tendini e muscoli. Spesso purtroppo si presentano i plantari e gli interventi chirurgici come miracolosi, con la garanzia che i problemi della schiena e quelli viscerali verranno risolti.

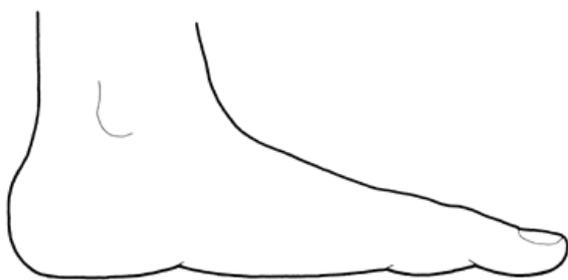
Poiché la forza di gravità va dall'alto verso il basso e non viceversa ogni alterazione della struttura del piede si ripercuoterà anche sulla colonna, passando attraverso l'ammortizzazione di tutte le articolazioni interessate: tibioastragalica, ginocchio, coxofemorale, intervertebrali. È più facile quindi ottenere una modifica della postura e della colonna e di conseguenza anche del piede, agendo sulla masticazione attraverso un buon intervento di ortodonzia, che tenga conto delle moderne conoscenze, anziché con un plantare.



*Piede piatto visione plantare*



*Colonna laterale piede piatto*



### ***Piede piatto visione laterale***

I piedi morfologicamente piatti ci riportano a persone tendenzialmente immobili, stagnanti. Se ai *cavi* mancano le vie di mezzo, i *piatti* sembrano avere solo le mezze misure, sono soggetti quindi che non gioiscono né soffrono in maniera esagerata: sono un'unica mezza misura. Quando li descrivo penso a uno specchio rotto in cento pezzi: in ogni pezzo c'è una parte di essi, ma la persona intera non è in nessuno dei pezzi, hanno difficoltà a dir di no, sono sempre disponibili: "Si

fanno in cento per gli altri!". Spesso il loro altruismo è un modo di fuggire a sé stessi, una fuga dalle proprie responsabilità; diventa più facile fare qualcosa per gli altri che impegnarsi per sé stessi. Non hanno mai tempo per sé e la tendenza è quella di centrifugarsi continuamente.

Da un punto di vista energetico sono soggetti *taiyin*, terra, ma *terra in vuoto*. La terra rappresenta il centro, il giallo, loro sono come la terra che sta franando, incontenibile. In queste persone è utile tonificare il movimento legno di cui sono carenti. Gli alberi con le loro radici evitano frane e smottamenti, il *Movimento Legno* per antonomasia è *movimento*, l'energia cosmica è il vento che spazza via l'umidità, energia cosmica del *Movimento Terra*. Altra alterazione comune relativa ad una sporgenza ossea, che può creare delle complicanze con certi tipi di calzature, è quella laterale del primo cuneiforme o dello scafoide, dovuta al cedimento dell'arco plantare longitudinale, tipica di soggetti dal piede piatto/prono.

I disegni illustrano chiaramente come la forma del piede dipenda dalla struttura della colonna vertebrale, sia nella visione laterale che nella visione plantare. Il bacino, basculandosi antero-superiormente o postero-inferiormente, genera l'accentuazione o l'appiattimento delle curve cifotiche o lordotiche, determinando un piede cavo o piatto.

### ***Piede cavo***

I piedi morfologicamente cavi si presentano contratti, con callosità diffusa e con un appoggio instabile e limitato. I soggetti con piedi cavi sono persone che non hanno con i piedi per terra, infatti poggiano e scaricano tutto il peso del corpo nella parte posteriore e anteriore del piede. Questa situazione ci suggerisce l'immagine di persone senza mezze misure, basta una parola positiva per far sì che il loro umore salga alle stelle o una negativa per farli sprofondare. Sono soggetti emotivamente instabili o molto controllati. Il loro procedere si articola tra il da farsi e il già fatto: manca loro il presente. Questi piedi sono costantemente contratti, come le persone che devono sostenere. Solitamente sono rigidi e manifestano callosità diffuse. Un piede morfologicamente cavo può diventare patologicamente cavo, per il progressivo irrigidimento dell'articolazione tarso/metatarsica. La cresta distale del secondo cuneiforme che slitta sempre più verso l'alto provoca difficoltà nel calzare scarpe accollate.

Non ho trovato problematiche emozionali o energetiche relative alla manifestazione morfologica, il sintomo appare esclusivamente podalico locale.

### ***Piede apparentemente cavo***

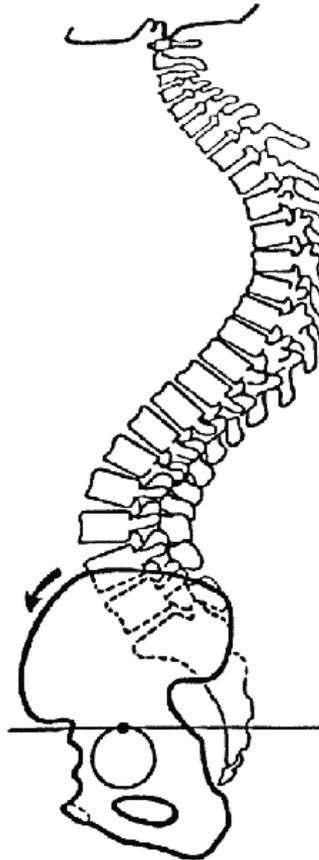
Il piede si definisce *apparentemente cavo* quando da sdraiati la lassità legamentosa è tale da far apparire il piede notevolmente cavo o addirittura equino, ma se lo portiamo a novanta gradi rispetto all'asse tibiale, ci rendiamo conto di avere in mano un piede senza tono, molle, lasso, come disossato.

La diagnosi morfologica pertanto, ci mostra due aspetti differenti del paziente, a seconda che sia sdraiato sul lettino o stia in piedi. Infatti da sdraiato ci appare una persona che non ha i piedi per terra, che tende ad esasperare le emozioni e in effetti è così, ma solo nell'ambito degli ideali, delle fantasie, perché quando si alza torna talmente con i piedi per terra da sembrare rammollito come un budino. Portare il piede a novanta gradi in rapporto all'asse tibiale ci serve per valutare la resistenza del tendine di Achille che per sua natura si oppone alla manovra. Il test di verifica prevede un movimento attivo e uno passivo: se chiediamo al paziente di sollevare il piede volontariamente, lo

farà senza alcuna difficoltà, se gli chiediamo di essere passivo e lasciarsi portare il piede in flessione ci renderemo conto di quanta resistenza involontariamente opporrà.



*Piede cavo visione plantare*



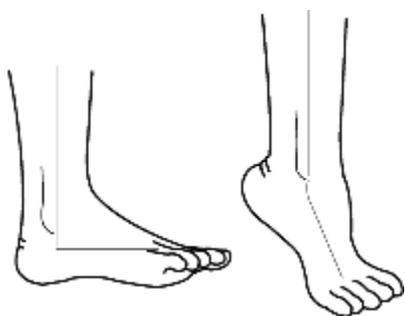
*Colonna laterale piede cavo (speculare)*



*Piede cavo visione laterale*

## *Piede equino*

L'esasperazione del piede cavo porta a un'altra forma che il piede può assumere ed è così detto piede equino, immagine che richiama lo zoccolo del cavallo. Ovviamente, come per le definizioni precedenti, anche questa verrà distinta in piede morfologicamente o patologicamente equino. Gli *equini patologici* si presentano iperestesi, come quando si balla il valzer: "In punta di piedi!". Troveremo pertanto, un'estensione accentuata del muscolo tibiale anteriore e dell'estensore lungo delle dita, ai quali si contrappone la retrazione dei muscoli posteriori della gamba. I muscoli anteriori sono percorsi dallo *zu yangming* (meridiano dello stomaco), il 45 *Lidui* punto *jing*, è situato sull'angolo ungueale esterno del secondo dito del piede. Lo stomaco, inteso come organo, per motivazioni di origine energetica, tende ad allungarsi e a prollassarsi. I soggetti in questione hanno una digestione lenta e difficile, soprattutto in quei diciotto giorni e sei ore nel periodo di transizione tra una stagione e l'altra. Sappiamo che per il mantenimento dell'equilibrio, se un muscolo si estende il suo antagonista si accorcia, e nel caso sopra descritto il meridiano antagonista interessato, è quello della vescica che, nel tratto terminale della gamba, attraversa centralmente il gastrocnemio e lateralmente il tendine di Achille. Questa tendenza interpretativa deve essere utilizzata per la maggior parte dei casi dove siano interessate le attività muscolari. In questo caso l'origine del problema potrebbe non essere l'estensione dei muscoli anteriori della gamba, anche se apparentemente essi ci appaiono come i responsabili dell'equinismo, ma in realtà è il tibiale anteriore e l'estensore delle dita che hanno ceduto alla contrazione dei muscoli posteriori della gamba. Avremo una manifestazione di *vuoto dello stomaco*, sia a livello organico che energetico e una manifestazione di *pieno organico ed energetico della vescica*. In questo caso abbiamo due diverse manifestazioni sintomatiche: lo stomaco si allunga e determina una digestione lenta e lunga, la vescica si contrae generando l'esigenza di minzioni frequenti.



*Piede normale ed equino*

Quando i bambini piangono di un pianto isterico contraggono i muscoli anteriori del corpo e compensano contraendo quelli posteriori. Ciò determina l'accorciamento dei muscoli dorsali con la conseguente retrazione del tendine di Achille: ecco perché piangono pigiando le punte dei piedi per terra.

Se vi è capitato di essere salutati da persone che per qualche motivo hanno una forma di soggezione nei vostri confronti, avrete notato che quando vi salutano, si alzano in punta di piedi. Ciò avviene certamente non perché si sentono superiori a voi, al contrario, come viene definito nel linguaggio del corpo, questo atteggiamento è caratteristico di chi *non si sente alla vostra altezza*, per cui l'ansia, la tensione, li porta a compensare contraendo i muscoli posteriori e ad alzarsi sulle punte dei piedi.

È comune incontrare donne, che non possono più fare a meno dei tacchi alti per camminare pena dolore alla schiena. Il tacco va a riempire lo spazio virtuale che si è formato tra il calcagno e il suolo, il tacco in questa condizione riempie il vuoto e non fa sentire la retrazione del gastrocnemio.

Chi invece indossa occasionalmente scarpe con un tacco alto al quale non è abituato, l'estensore lungo delle dita e il tibiale anteriore subisce un'estensione forzata che provoca dolori nella parte anteriore della gamba.

### ***Piede talo***

Il piede talo si riscontra su i neonati.

Un bebè ogni 500 nasce con un piedino o con entrambi i piedi ruotati verso l'interno: si tratta di talismo ed è una delle malformazioni più comuni che vengono individuate al momento del parto. Non si sa con certezza perché si verifichi: potrebbe essere un disturbo ereditario o il fumo della madre in gravidanza.

Il piede talo può essere individuato grazie all'ecografia; in caso contrario la malformazione sarà presa in esame dopo il parto, quando tutti i neonati sono sottoposti ad un esame molto accurato.

E' importante comunque intervenire tempestivamente per evitare problemi quando il bimbo inizierà a camminare. Tra i tipi di intervento, c'è una dolce manipolazione dei piedini, che non dovrebbe fare male al piccolo, ma potrebbe comunque indurlo a protestare quando viene eseguita.

La situazione opposta, determinata dalla contrazione dei muscoli anteriori della gamba, fa sì che il piede assuma un atteggiamento con la punta verso l'alto, questo movimento è definito di dorsoflessione; in questo caso il calcagno ha l'appoggio maggiore ed è quasi impossibile appoggiare le punte. Pertanto avremo un accorciamento dei muscoli interessati del meridiano dello stomaco e un allungamento di quelli del meridiano della vescica, condizione comunque raramente riscontrabile.

### ***Piedi maschili, piedi femminili***

Se tracciamo una linea ideale che percorra la tibia longitudinalmente, parallela all'asse della colonna vertebrale, dovrebbe terminare tra il secondo e terzo dito. Se il piede tende ad avvicinarsi all'asse ideale della colonna, il movimento viene definito di adduzione, se invece tende ad allontanarsene si definisce di abduzione. Il piede è una struttura tridimensionale, quindi esistono altri due piani di movimento: la pronazione/supinazione e la flessione/estensione, questi movimenti sono sempre tutti presenti. Nell'interpretazione dei *piedi maschili* e dei *piedi femminili* mi soffermo a prendere in considerazione solo i movimenti di adduzione/abduzione.

Alcuni pazienti nonostante calzino i plantari prescrittigli dagli ortopedici, per riportare i piedi in asse lamentano dolori, frequenti vittime di questo disagio sono i bambini.

Il piede ci può apparire ruotato verso l'interno ma non sempre è dovuto all'adduzione patologica del piede. È frequente riscontrare il movimento verso l'interno nonostante questo sia in asse con la tibia; la causa a volte sta nel cedimento dei legamenti del ginocchio o ancora più frequentemente, nella contrazione dei muscoli e tendini dell'interno della coscia, quindi con un interessamento dell'articolazione coxofemorale.

Il significato che diamo ai movimenti dei piedi determinati dalla contrazione dei muscoli che controllano l'anca, è relativo all'andare. Se i piedi, interpretati come coppia, sono inclinati a sinistra il soggetto ha una predisposizione nel *portarsi* più istintiva, se i piedi si spostano verso destra, il comportamento è quello di una persona che tende ad andare per *la strada più razionale*.

Con le definizioni *piedi maschili*, *piedi femminili*, sicuramente riduttive ma funzionali alle nostre esigenze di comunicazione, non intendo assolutamente fare una classificazione o esprimere giudizi tra uomini e donne attraverso i loro piedi, ma ripartire da concetti già enunciati precedentemente quali: *la destra è yin*, *la sinistra è yang*.

L'emisfero cerebrale sinistro elabora le funzioni inerenti la parte razionale del nostro sé maschile: i processi matematici, le elaborazioni logiche, la decodificazione della scrittura dei caratteri latini, la computerizzazione, l'organizzazione della nostra vita nel così detto senso logico, le funzioni analitiche. L'emisfero cerebrale destro elabora le funzioni inerenti i processi istintivi, il femminile, il sogno, l'associazione d'idee, la creatività, i processi analogici, i sentimenti, la decodificazione della scrittura ideografica dei cinesi.

Nella sintesi estrema, per comodità d'identificazione, diremo che l'emisfero cerebrale destro elabora le *funzioni al femminile*, l'emisfero cerebrale sinistro elabora le *funzioni al maschile*. Nell'ambito della simbologia del linguaggio l'uomo si è sempre identificato con il principio solare del *capo*, inteso sia come testa che autorità, maschile, costante come il sole.

La donna invece si identificava con il principio femminile lunare, rappresentato dal seno materno: *l'utero*, mutevole come le fasi lunari, la trasformazione del corpo, nel periodo della gravidanza, e dell'umore in relazione al ciclo ormonale che determina le mestruazioni. Mi rendo conto che sono affermazioni desuete da farsi oggi, ma che comunque fanno ancora parte della simbologia archetipa associata al femminile e al maschile.

L'emisfero destro controlla la muscolatura volontaria della parte sinistra del nostro corpo e l'emisfero sinistro ne controlla l'emilato destro. Quando un emisfero è sottoposto a stress acuti o a fatiche prolungate, la lateralità da esso controllata ne risente manifestando disturbi di vario genere come: rigidità o ipotonia muscolare, problemi circolatori, alterazioni articolari, eruzioni cutanee, gonfiori, dolori, limitazioni funzionali, eccetera.

Nella diagnosi energetica associamo il sintomo manifestato allo strato corporeo corrispondente, che ci permette di identificare il *movimento* principalmente interessato e da questo risalire allo *shen* disturbato.

Rispetto ad un asse centrale i piedi, in teoria, dovrebbero avere un'apertura simmetrica. Se il piede destro è normalmente rilassato e il piede sinistro addotto, possiamo interpretare la configurazione dei due piedi insieme come parallelamente inclinati verso destra rispetto ad un asse centrale.

Interpretando le inclinazioni assiali dei piedi non più individualmente ma considerandoli un tutt'uno, possiamo vedere quindi i piedi inclinati parallelamente verso sinistra o verso destra.

Prendendo questi dati e riferendoli all'asse ideale della colonna vertebrale incontriamo differenti atteggiamenti posturali.

### ***Piedi in clinch***

A volte i pazienti, appena si sdraiano sul lettino, incrociano i piedi in atteggiamento di difesa. Si trovano in un ambiente a loro sconosciuto: musiche cinesi, odori di incensi, terapisti vestiti con kimono, tappeti e arredi orientali. Tutto completamente diverso dalle solite sale di aspetto del medico della mutua, con sedie di plastica o di metallo, muri originariamente bianchi, vecchie stampe alle pareti per non dare un senso di vuoto assoluto, quel tipico odore di disinfettante e soprattutto quell'atmosfera di attesa che si incrocia negli sguardi dei sofferenti, con un foglietto in mano.

Nel nostro Centro si trovano in un angolo d'oriente incastonato nel centro della città, dal di fuori nulla farebbe presupporre qualcosa di simile. Cosa li aspetta? I loro piedi ci comunicano una situazione di disagio e di chiusura. È già un primo elemento diagnostico: il primo atteggiamento di questa persona, ogni qual volta deve affrontare una situazione nuova, sconosciuta, è di chiusura, in *clinch* appunto, come quello del pugile sul ring.

Dopo si vedrà quel che succederà... Quello che succederà dopo in realtà dipenderà gran parte da noi, dal nostro primissimo approccio per fargli superare questo atteggiamento timoroso. I piedi in clinch sono la manifestazione di una contrazione muscolare anteriore.

Queste persone per stare in piedi dovranno forzosamente decontrarre i muscoli anteriori e contrarre i posteriori.

Altri atteggiamenti di insicurezza e stress sono il mettersi a braccia conserte, quando il timore o la resistenza è soprattutto mentale, l'accavallare le gambe invece quando il timore e l'insicurezza sono inerenti anche alla sessualità.

In ogni caso è buona regola, se il paziente è una donna e indossa la gonna, qualunque sia la sua età, coprirle le gambe con un asciugamano bianco.

Per questo quando si esegue un trattamento suggerisco ai terapisti di vestire di bianco. Il bianco è un colore definito asessuato, quindi non sollecita nessuna particolare emozione, dà garanzia di pulizia e igiene, poiché la più piccola macchia si noterebbe. In molti centri si indossa il *akama* è un ampio pantalone giapponese che viene utilizzato anche nell'*aikido* (arte marziale giapponese). La parola *akama* significa senza *desideri*, e questo è molto importante nell'ambito del rispetto per il paziente; *kamasutra* invece sono i *sutra* (versetti) del *kama* (desiderio).

Il concetto guarire è strettamente connesso al concetto potere, cosa che tendiamo a rimuovere in quanto non siamo noi coloro che guariscono, ma mettiamo in movimento le capacità di auto-guarigione di ogni individuo.

Il contadino, quando irriga i campi, sposta la terra per far defluire l'acqua dove ritiene opportuno, ma egli non è *l'acqua/energia*, ne è solo il gestore momentaneo.

Per ben curare bisogna entrare in un'ottica di rispettoso distacco emotivo, porsi come dei tecnici professionalmente preparati e non come guaritori. Noi infatti non elargiamo niente di particolare, non siamo dispensatori di energie, fluidi o cose strane, ma offriamo la nostra professionalità, svuotiamo i pieni e riempiamo i vuoti, rimuoviamo quegli ostacoli che determinano la non salute.

Ricordate cosa diceva Michelangelo quando gli chiedevano come facesse a fare delle statue così belle?

La risposta era: "La statua nel blocco di marmo c'è già, basta togliere ciò che c'è attorno!"

## **ATTEGGIAMENTI POSTURALI**

Se i piedi e anche la testa sono inclinati verso sinistra, la colonna vertebrale si presenta convessa verso il lato destro, e provoca la compressione delle vertebre e delle radici nervose che si originano sul lato sinistro. A seconda dell'intensità della compressione possiamo giungere ad avere uno schiacciamento dei dischi intervertebrali che a secondo dell'acutezza o della gravità e della cronicità, possono degenerare in ernia del disco.

Lo schiacciamento delle radici nervose, oltre al dolore locale, provoca una sofferenza generalizzata e poco evidenziabile dagli organi che esse raggiungono, anche se a livello sintomatico, non sempre importante. A volte dolori o insufficienze funzionali che vengono denunciati a livello toracico e addominale hanno origine dalla sofferenza della colonna vertebrale, migliorando la postura possiamo risolvere sintomatologie a essa legata.

Una persona con la testa e i piedi inclinati verso sinistra presenta una rigidità muscolare primaria di questo lato. La conseguente riduzione dell'attività osteoarticolare diventa la manifestazione di sofferenza a livello emotivo. Questi soggetti hanno difficoltà a comunicare con il corpo, ad esempio si sentono impacciati se devono abbracciare una persona.

Se l'arco generato dalla colonna vertebrale è convesso sul lato sinistro, quindi con una compressione dal lato destro, significa che le problematiche primarie del soggetto sono determinate da una sofferenza che va ricercata in un'origine nella sfera razionale, al lavoro, al rapporto con il quotidiano più ripetitivo, organizzativo.

Nel prendere in considerazione gli atteggiamenti posturali di un soggetto sdraiato sul lettino, la testa con la sua inclinazione (destra/sinistra) ci indica se la persona è in un atteggiamento di recettività e metabolizzazione delle informazioni che gli stiamo trasmettendo attraverso l'emisfero cerebrale destro o sinistro.

Se mentre gli stiamo parlando la testa è inclinata a sinistra significa che i muscoli del lato sinistro del collo, soprattutto trapezio e sternocleidomastoideo sono più contratti, quindi gli omologhi del lato destro stanno subendo una iper-estensione. La testa inclinata a sinistra comporterà una compressione delle arterie e vene di questo lato riducendo l'afflusso e il deflusso del sangue al/dal cervello con tutto quanto ne consegue: riduzione relativa dell'ossigenazione, dei sali minerali e di tutte le sostanze di cui il cervello ha bisogno. Avere la testa inclinata a sinistra significa anche che



le radici nervose di questo lato stanno subendo una compressione con l'interessamento del plesso cervicobrachiale e dei nervi cranici.

Se radiografiamo questa persona dall'alto la colonna vertebrale ci apparirà destroconvessa, con una ridotta ventilazione del polmone sinistro e una aumentata ventilazione del destro. Possiamo quindi dire che ha un atteggiamento recettivo emozionale, perché il suo emisfero cerebrale destro sta ricevendo un maggior apporto di sangue ossigenato, sta mettendo a fuoco le immagini con l'occhio destro e ci sta ascoltando con l'orecchio destro.

Questa postura, che non ha nulla di patologico perché è momentanea, ci sta dando comunque delle indicazioni di come questa persona si pone nei confronti di una situazione nuova o inconsueta, quale potrebbe essere l'incontro con noi. La persona che abbiamo di fronte affronta le nuove situazioni che gli si propongono di volta in volta con un atteggiamento istintivo, primordiale, rinoencefalico.

Quando cambieremo discorso, portandolo verso qualcosa di più scientifico o che comunque richiede un'elaborazione più razionale, potrebbe portare la testa dall'altro lato, invertendo completamente la polarità.

Sarà la sensibilità e l'esperienza del terapeuta a valutare questi movimenti. Quindi testa a destra o testa a sinistra ci indica se la persona che abbiamo di fronte ha una predisposizione ad affrontare le situazioni nuove o inconsuete con un atteggiamento che può essere più razionale o più emozionale. Ovviamente nell'arco di tempo della seduta, la persona può rimanere sempre con lo stesso atteggiamento o variarlo più volte; il nostro obiettivo terapeutico sarà quello di stabilizzare la sua testa nella posizione più dritta possibile, agendo sulla contrazione e decontrazione dei muscoli che la controllano attraverso l'azione riflessa dai piedi.

Comunemente incontreremo persone che hanno i piedi parallelamente inclinati verso sinistra e le spalle e la testa inclinate verso destra o viceversa. Queste persone presentano un atteggiamento scoliotico, in quanto la metà superiore del loro corpo è contratta da un lato, e la metà inferiore è contratta dal lato opposto. L'atteggiamento scoliotico è indice di una tendenza allo sdoppiamento della personalità, con un rapporto distonico nei confronti del mondo circostante. Sono quelle persone che pensano una cosa e ne fanno un'altra o dicono cose che non pensano. Questi soggetti ci danno l'emozione e la sensazione di distonia: è il nostro inconscio, infatti, a decodificare quegli atteggiamenti che raggiungono il nostro cervello razionale sotto forma di disagio. Una delle frasi classiche che si sentono in queste circostanze è per esempio: "In quella persona c'è qualcosa che non mi convince!...".

La spiegazione di un evento che quella persona ci ha dato è logica, plausibile, ma il nostro inconscio ha decodificato uno stato conflittuale, distonico, che appunto ci viene comunicato fisicamente con un atteggiamento torsivo/scoliotico.

La colonna vertebrale ha la funzione, come in un edificio, di sostenerne la struttura. Ricordiamo ancora una volta che le ossa non si muovono da sole ma vengono mosse dai muscoli, che a loro volta soffrono in corrispondenza degli organi sottostanti. Quando un soggetto è sdraiato, la colonna, essendo coricata, non sta più assolvendo la sua funzione primaria di sostegno della struttura, per cui i muscoli possono finalmente assumere la postura di rilassamento fisiologico che è loro più consona.

Se un soggetto, sdraiato, tende a contrarsi dal lato destro, significa che i muscoli di questo lato sono più rigidi, il che significa che si accorciano per la probabile sofferenza funzionale del fegato loro

sottostante. Quando questa persona si rimetterà in piedi non manterrà l'atteggiamento posturale che aveva da sdraiata, altrimenti camminerebbe tutta inclinata dal lato destro, ma forzatamente dovrà decontrarre i muscoli di questo lato e tonificare quelli del lato opposto.

Questi movimenti non avverranno su un solo piano, ma su una struttura tridimensionale, il che comporterà una torsione della colonna, ossia l'atteggiamento scoliotico. Le radiografie, che queste persone vi porteranno, avranno una descrizione completamente opposta alla visione che si ha di loro da sdraiati.

Per cui se il paziente da sdraiato vi apparirà con la colonna destroconvessa o sinistroconvessa, le radiografie daranno una descrizione completamente opposta perché eseguita in posizione ortostatica.

Possiamo avere diversi tipi di atteggiamenti scoliotici con delle caratteristiche in comune: ognuno di essi avrà una contrazione primaria e una di compensazione. Avendo origini dal tronco, possiamo dividere le diverse aree contratte in: alto, basso, destra, sinistra, avanti e dietro. In ogni situazione comunque, ci saranno più muscoli implicati. Le combinazioni possibili quindi sono tante (basso/dietro/destra, alto/dietro/destra, basso/dietro/sinistra, alto/davanti/sinistra, basso/avanti/destra, alto/dietro/sinistra, etc.).

Nella realtà riscontreremo che, gran parte dei soggetti, manifesterà una contrazione primaria in basso/dietro/destra e di compensazione in alto/avanti/sinistra. Quella basso/dietro/destra la possiamo facilmente attribuire ad una sofferenza funzionale del fegato, organo di controllo, quindi a tutte le situazioni che quotidianamente non riusciamo ad esprimere, con il conseguente risentimento alto/avanti/sinistra associabile al cuore.

Quando tocchiamo queste persone verifichiamo due tipi di dolori: il primo è quello che ci denunciano sintomaticamente, per cui sicuramente sono state indagate radiograficamente, e un altro a sorpresa è quello che gli generiamo quando sollecitiamo la struttura muscolare antagonista, che ci rivela un dolore addirittura superiore a quello spontaneo, che in realtà è di compensazione. Le diverse posture che determinano una torsione della colonna hanno in comune il fatto che generano una compressione nei punti cerniera della colonna, rappresentati dalle articolazioni: atlante/epistrofeo, C7-D1, D12-L1, L5-S1. Per esempio dalla dodicesima dorsale prima lombare dipartono quel gruppo di radici nervose che vanno a innervare lo stomaco: quando la madre picchiata la schiena del bambino per fargli fare il *ruttino*, in realtà in quel momento sta esercitando una forma di vertebroterapia. Sollecitando le radici nervose che vanno ad innervare lo stomaco, il picchiamento diventa una sollecitazione riflessa vertebrale. Questa situazione ci porta quindi ad una parziale conclusione: in tutte le forme scoliotiche esiste una sofferenza dello stomaco di origine riflessa.

Lo stomaco è costituito da tre tuniche muscolari l'una dentro l'altra. Non sempre le patologie sono evidenziabili con le radiografie o con la gastroscopia, perché lo squilibrio potrebbe non essere determinato dall'alimentazione, che a sua volta può essere una medicina o un veleno, ma da un problema d'innervazione dall'esterno. La sofferenza che denunciano queste persone, ripeto, non è quindi sempre riscontrabile con una gastroscopia o una radiografia.

Pelle che si sfalda. Questa condizione spesso va e viene, può presentarsi in diversi punti del piede per sparire improvvisamente e riapparire più tardi: si tratta nuovamente di un'attivazione di energia a livello mentale, ma questa volta è piuttosto una chiarificazione, poiché nuova pelle appare quando il processo di sfaldamento si ferma. Via via che ci riconciliamo con le varie parti di noi stessi, vengono eliminati diversi "strati" di resistenza mentale.

Ciocche. In questo caso si tratta di un'irritazione esterna che provoca una fuoriuscita di liquido: è segno che vengono alla superficie dei disturbi emotivi e mentali in un punto di minor resistenza. Le ciocche non esprimono necessariamente un processo di cambiamento interno, ma danno una semplice indicazione di debolezza, stimolata da un agente esterno come possono essere le scarpe. Geloni. La causa dei geloni è la carenza di circolazione del sangue nelle dita e si può interpretare come un ritirarsi dalla realtà, forse per paura, incertezza o mancanza di direzione precisa, cosicché l'energia emotiva non è effettivamente il contatto con quella parte della persona che interagisce con il mondo: ne consegue un conflitto mentale, che si manifesta nel gelone e nella pelle sensibile. I geloni si presentano quando il tempo è freddo, e ciò dimostra anche freddezza emotiva, mancanza di coinvolgimento che provoca sofferenza mentale. Le dita corrispondono agli organi di senso, alla testa; analogamente i geloni esprimono resistenza all'uso completo degli organi di senso oppure un rifiuto di guardare quello che sta succedendo nel presente.



## SEGNALI VISIVI E...

A prima vista, abbiamo delle sensazioni di vario genere quando guardiamo i piedi di una persona. Ci possono apparire gradevoli e aggraziati, armoniosi, oppure brutti, disarmonici, sgraziati.

Un piede gradevole e leggero appartiene solitamente ad un individuo che prende la vita in modo positivo, con ottimismo ed una certa fiducia.

Un piede grosso e pesante appartiene ad una persona con un rapporto faticoso, poco fluido con la vita.

Un piede "spesso", ci parlerà di blocchi energetici, psicologici, difficoltà nei rapporti interpersonali affettivi.

Un piede scarno e ossuto apparterrà ad una persona essenziale; un piede duro ed irrigidito ad un soggetto che ha difficoltà a lasciarsi consigliare, a lasciarsi andare, a cambiare la strada vecchia per la nuova.





Tradizionalmente il piede viene diviso in quattro parti, facilmente identificabili sotto la pianta, ciascuna delle quali identifica un aspetto della personalità umana.

Le dita indicano il mentale,

la parte gonfia che le segue esprime le emozioni,

il tratto cavo rappresenta l'intuito e le percezioni più profonde, mentre il calcagno mostra l'istinto e la parte materiale.

Un buon appoggio del piede in terra prevede che tutte le parti siano a contatto con il terreno con la parte cava che appoggia sul lato esterno. In tal caso anche i diversi aspetti della personalità sono in equilibrio.

Quando invece...Le persone che non possono allungare i piedi in modo corretto mentre camminano, mancano letteralmente di equilibrio e il risultato è un'andatura instabile. Se ci si deve concentrare per mantenere l'equilibrio, automaticamente ci sarà meno attenzione disponibile per altre faccende. Chiunque ha sperimentato il dolore ai piedi dopo un certo periodo trascorso in un paio di scarpe scomode. Si è disposti a fare qualsiasi cosa, a rinunciare a tutto pur di porre fine a tale tortura.

### ***Piede cavo***



E' il piede che non appoggia la parte centrale e scarica tutto il peso sulla parte anteriore e posteriore, dando l'impressione di appoggio instabile e scarso equilibrio. Questo comporta un grosso distacco tra i diversi piani e i loro valori, che risultano scollegati tra di loro.

Conseguenze? Una persona senza mezze misure che tende agli eccessi, emotivamente instabile o, estremo opposto, molto controllata, che per una parola avrà l'umore alle stelle e, ugualmente per una parola, sprofonderà nella più cupa depressione.

### ***Piede piatto***



E' il piede che appoggia anche la parte cava dando l'impressione di radicamento al terreno e immobilità. Questo comporta la mancanza di distinzione tra i diversi piani e i corrispondenti valori che vengono così mischiati tra di loro.

Conseguenze? Confusione totale tra emozioni, ragione e istinto, difficoltà a raggiungere grossi slanci ed entusiasmi perché ogni aspetto è controllato e frenato dagli altri.

### ***Piede simil-equino***



E' il piede che appoggia prevalentemente sulla punta, dando l'impressione che la persona cammini sfiorando appena il terreno, come chi balla il valzer. Questo comporta che l'unico piano in contatto con la realtà sia quello delle emozioni che diventano il metro di ogni misura ed il perno attorno al quale ruota il mondo.

Conseguenze? La visione parziale dell'esistenza, vista solamente attraverso le lenti rosa del sentimentalismo, porta a distacco e solitudine per scarsa sintonia nei rapporti umani, e crea difficoltà nell'affrontare i normali obblighi quotidiani.

Si ritiene, in genere, che le callosità derivino da fattori meccanici, che siano una reazione di difesa della pelle, là dove è compressa o viene sfregata. Ma sono anche segnali di un altro tipo, punti deboli continuamente sollecitati che sul piano psicologico svelano la non soluzione di problemi continuamente rinviati, e la lingua continua a battere il dente che duole.

### ***Sull'alluce***



La callosità compare sul lato interno del dito.

Quando si forma sul piede sinistro, indica una relazione difficile con il padre, troppo autoritario e repressivo oppure scarsamente presente come guida, che ha in ogni modo causato limiti nello sviluppo della personalità e nella sua sicurezza.

Se si sviluppa anche sul piede destro, il problema si è trasformato in un difficile rapporto con tutto ciò che identifichiamo come "maschile", l'autorità in senso lato, il superiore, l'insegnante, il capoufficio ecc...

### *Sul tallone*



Quando una callosità diffusa si presenta sul lato interno del tallone del piede sinistro, allora denuncia un problema nel rapporto con la madre: il cordone ombelicale non è stato ancora reciso e la madre protettiva ed invadente tiene a sé il soggetto impedendogli di crescere.

Quando si forma anche sul piede destro, il problema si è allargato estendendosi alla difficoltà di rapporto con il “femminile” in generale, creando relazioni sentimentali difficili e, a volte, problemi di natura sessuale.

### *Sotto l’alluce*



Quando compare nel punto di flessione delle due falangi, sotto l’alluce sinistro, esprime emozioni sofferte, un partner troppo disinvolto che abusa dei nostri sentimenti oppure amici che, facendo leva sul nostro affetto, giocano con la fiducia che riponiamo in loro, situazioni entrambe alle quali non siamo in grado di opporci.

Quando si forma sotto l’alluce del piede destro, i rospi da inghiottire sono legati al campo professionale, dove si è obbligati a subire prepotenze e prevaricazioni senza che ci sia, o non riusciamo a trovare, la possibilità di reagire

### *La ruga emozionale*



Un piccolo solco verticale situato sotto l’alluce dalla parte opposta dell’unghia denuncia un’esperienza dolorosa, sentita intensamente e in profondità, che ha determinato importanti cambiamenti.

Se appare sotto il piede sinistro, l’esperienza è stata vissuta sul piano affettivo, una separazione tormentata, un lutto doloroso, comunque un trauma che ha modificato il corso della vita.

Se appare sotto il piede destro, il colpo è caduto sul piano materiale e pratico, un collasso finanziario, la perdita del lavoro, comunque una bella batosta, un crollo che ci ha obbligato a ricominciare da capo dopo aver ricomposto i diversi pezzi.

### *Problemi di memoria*



Quando nell’alluce la parte carnosa molle si presenta come una protuberanza che tende verso l’indice, allora siamo soggetti a frequenti vuoti di memoria.





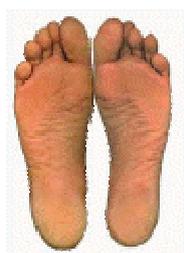
### ***Alluce valgo***

La presenza di questa protuberanza, la cosiddetta cipolla, sta ad indicare un grosso carico di responsabilità che la persona ha dovuto improvvisamente assumersi.

Se appare per primo sul piede sinistro, il sovraccarico riguarda il piano affettivo e si sposterà successivamente, ed inevitabilmente, sul destro quando il problema comincerà ad agire anche sul piano concreto.

Se appare per primo sul piede destro, il carico eccessivo riguarda la sfera razionale, un lavoro od uno studio vissuti come troppo pesanti; in questo caso rimarrà limitato al piede destro e difficilmente si formerà anche sull'altro.

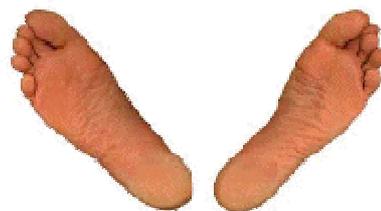
Quando è arrossata e infiammata, il problema che l'ha causata è vissuto in modo acuto nel presente, ed è questo il momento giusto per risalire alla causa originaria.



### **SEI DIFFIDENTE O FIDUCIOSO?**

Se quando sei sdraiato tieni i piedi verticali, quasi paralleli, hai un carattere diffidente e sospettoso e il modo in cui ti rapporti inizialmente agli altri è contrassegnato da cautela e prudenza, chiuso in autodifesa.

Se quando sei sdraiato tieni i piedi molto aperti e divaricati, hai un carattere generoso e disponibile e ti proponi agli altri con tranquillità e spontaneità, tendi ad aver fiducia nel prossimo in un modo che, magari a volte, è un po' troppo ingenuo e sconsiderato.



### ***Callo molle interdigitale***

Nel linguaggio popolare la fastidiosa callosità presente soprattutto nello spazio tra il quarto e il quinto dito, viene detta *occhio di pernice*. In termini podologici la sua definizione è *callo molle interdigitale*. È causato frequentemente dall'artrosizzazione dell'articolazione falange-falangina, ma può interessare in un minor numero di casi anche l'articolazione falangina-falangetta. Il dito adiacente si autodifende generando una callosità dalla caratteristica forma a cratere per ospitare l'acuta e pungente sporgenza ossea e limitarne il danno.

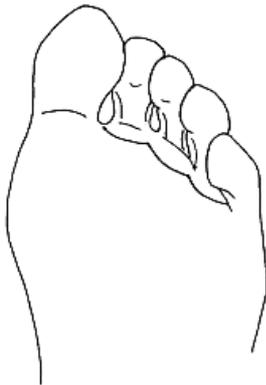
In questo caso la terapia consiste nel mobilizzare, massaggiare, sollecitare, titillare la sporgenza spigolosa per ottenere l'ispessimento della capsula periosteale che contiene i due capi ossei contigui dell'articolazione interessata. Aumentando la quantità di liquido sinoviale in essa contenuto e ispessendo la cartilagine di contenimento, si riduce la sollecitazione pungente del dito adiacente. Le

dita più frequentemente interessate sono pondulo e mellino. In gran parte dei casi è l'articolazione prima/seconda falange del quarto dito che tende ad ingrossarsi.

### ***Micosi interdigitale***

Un'altra comune affezione che interessa lo spazio interdigitale tra il quarto e quinto dito viene detta *piele d'atleta*. Si riteneva erroneamente che un alto consumo di carne aiutasse gli atleti nelle loro prestazioni. L'eccessivo consumo di carne modifica il *ph* del loro sudore che si altera fino a corrodere e bruciare la pelle negli spazi interdigitali. Tra l'altro è proprio a destra, lato del fegato, dove l'affezione si manifesta preminentemente. L'acidificazione del sudore, l'alterazione del *ph*, predispongono il tessuto alle affezioni micotiche. Chi soffre di questo disturbo deve ridurre drasticamente l'uso di carne rossa: si verificherà una rapida e immediata riduzione del disturbo stesso, eliminando conseguentemente il maleodorante processo di macerazione della pelle negli spazi interdigitali. I funghi, che proliferano in campo acido, di conseguenza vengono debellati.

La manifestazione piede d'atleta è riscontrabile più facilmente in estate che in inverno, contrariamente a quanto comunemente si possa pensare. D'estate si suda di più, è vero, ma camminiamo spesso a piedi scoperti e ciò dovrebbe favorire la traspirazione, che in inverno è limitata da calzature pesanti e non traspiranti. La motivazione per cui la macerazione interdigitale in estate è più evidente è un'altra.



*Macerazione degli spazi interdigitali*

La capacità metabolica del fegato, come di tutti gli altri organi, è diversa nelle differenti stagioni, per cui una volta in inverno si mangiava carne rossa per difendersi dai rigori del freddo, ed era fisiologico. Oggi carni rosse, insaccati, alcool vengono consumati in maniera eccessiva in inverno, benché non vi sia più questa esigenza per le migliorate condizioni di vita, ma il problema è che se ne abusa anche in estate, quando non se ne dovrebbe fare assolutamente uso.

Il fegato non ha la stessa capacità metabolica d'estate come d'inverno, semplicemente perché non è predisposto per questa funzione in questa stagione. Per esempio nei paesi caldi, la religione musulmana, per igiene alimentare, proibisce l'uso di alcool e carne di maiale.

## **PARTE ALTA**

### **GRUPPO GOLA**

Proseguiamo ad analizzare la parte alta del piede e andremo a leggere la zona posta al di sotto delle dita. La prima area di differenziazione posta subito sotto l'alluce, è detta *gruppo gola* e comprende: la tiroide, le paratiroidi, la faringe, la laringe e le corde vocali. Diventa sporgente per la contrazione del muscolo estensore lungo del primo dito che genera il cedimento dei legamenti dell'articolazione metatarso/falangea. Quest'area sporgente, gonfia e ingrandita è una manifestazione *yang*, di espansione, dilatazione, qualcosa in aumento che sta ad indicare che negli organi corrispondenti, le difese immunitarie si sono attivate. I linfonodi stanno aumentando la produzione di globuli bianchi per difendere il quartier generale, rappresentato in questo caso dai polmoni. Questo aumento di dimensione è dovuto all'aumento del cuscinetto adiposo a protezione delle terminazioni nervose sottostanti. Nelle manifestazioni acute, può apparire rosso, grosso, dolente, caldo, ipersensibile.

In una condizione cronica pur rimanendo il gonfiore non ci sarà presenza di dolore, rossore, calore e ipersensibilità. Nella situazione inversa, manifestazione *yin*, il tessuto che ricopre le ossa sesamoidi appare completamente svuotato, molliccio, appiattito e a volte per lo svuotamento dell'area compare anche un solco, una plica immediatamente sotto. Se c'è gonfiore, manifestazione *yang*, le prime linee di difesa dell'apparato respiratorio sono attive e il polmone è difeso. Nella manifestazione *yin* c'è una condizione di ipoattività delle vie respiratorie alte, i polmoni possono essere così facilmente attaccati da elementi esterni, come aria fredda, pulviscolo, fumo. Presi singolarmente questi segni come la maggior parte degli elementi che analizzeremo, non hanno un valore assoluto, ma devono essere presi sempre in considerazione quanti più elementi possibili. Più tessere abbiamo, più completa è la costruzione del mosaico.



*Gruppo gola yang visione plantare e laterale*

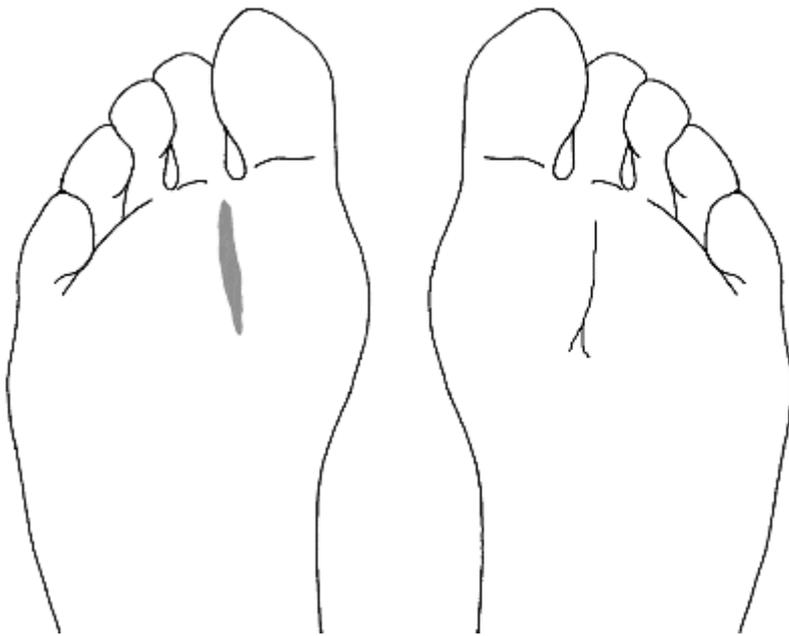


*Gruppo gola yin visione laterale e plantare*

### *Trachea/bronchi*

Spostandoci più lateralmente ed esternamente, verso l'area riflessa dei polmoni, possiamo trovare un solco o una callosità verticale, che ci indica le condizioni della trachea e dei bronchi. La trachea è posta verticalmente: a livello di I.A.R.S. (*Identifica-zione Aree Riflesse Sensibili*) l'abbiamo identificata dorsalmente nello spazio infraosseo primo-secondo metatarso, nella lettura morfologica le sue manifestazioni di squilibrio si presentano plantarmente.

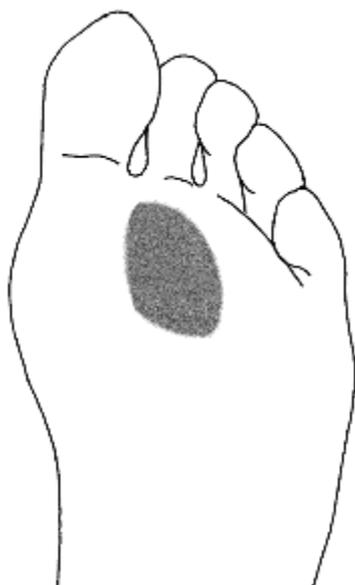
Due manifestazioni opposte anche qui: una di pienezza, rappresentata dalla callosità e una di vuoto, evidenziata da un solco. L'eventuale presenza di catarro, manifestazione *yang*, a livello trachea/bronchi, essendo qualcosa in più, si presenta con la callosità, mentre se la trachea è deficitaria, manifestazione *yin*, appare il solco.



*Solco e callosità corrispondenti a manifestazioni di carenza e di eccesso nell'area trache/bronchi*

## ***Polmoni***

Sotto il secondo e il terzo dito, nella visione plantare, nell'area posta centralmente le epifisi distali del secondo e terzo metatarso è situata l'area riflessa dei polmoni. Nella mappa della Scuola Superiore Riflessologia (reflessologia) Zu è identificata con un ovale bianco. La motivazione di questa scelta grafica è determinata dalla caratteristica forma della callosità che si forma quando i polmoni producono avvolte molto muco.



*Tipica callosità dell'area riflessa dei polmoni*

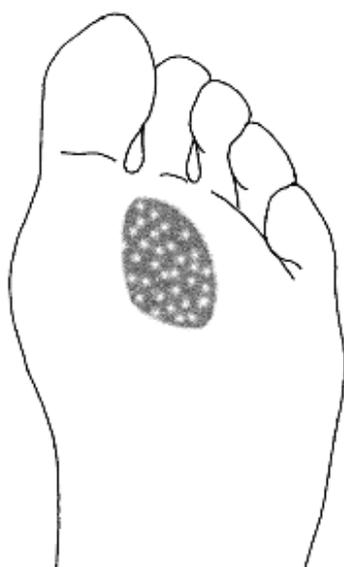
La callosità può avere differenti dimensioni e spessore, è tanto più spessa quanto più è vecchio e cronico il problema.

La presenza di un solco, di un appiattimento o di svuotamento dell'area riflessa del polmone, la identifichiamo come per gli altri organi come situazione di ipofunzionalità, di ridotta ventilazione polmonare dovuta a broncocostrizione o vasocostrizione periferica. Queste manifestazioni acquistano valenze differenti a seconda che la colorazione della parte alta del piede tende ad essere più bianca o più rossa. Se la callosità sull'area polmonare appare sottile, possiamo dedurre che il soggetto in esame ha i polmoni come coperti da un velo di catarro. La callosità che più comunemente incontriamo è quella bianca e secca caratteristica delle problematiche primarie del polmone, che si manifestano con catarro secco e difficoltà a espettorare, sappiamo che il bianco e il secco sono elementi caratterizzanti il *Movimento Metallo*. Un altro tipo di callosità si può manifestare come ispessimento simile a gelatina rappresa, indicazione questa della presenza di un catarro grasso.

Sempre riferita all'area riflessa dei polmoni possiamo evidenziare una callosità a forma di polmone ma vuota al centro, ci indica che l'indurimento riguarda solo la parte più esterna dei polmoni, manifestazione quindi assimilabile a pregressa pleurite.



*Callosità di un soggetto pleuritico*



*Callosità di un soggetto allergico*

Situazione meno frequente è quella riferita alla callosità caratterizzata da un certo numero di piccole bollicine bianche, tipica di persone con allergie polmonari di origine organica. Le manifestazioni allergiche, vengono riferite in gran parte a motivazioni di origine psicosomatica.

## ***Muscolo trapezio***

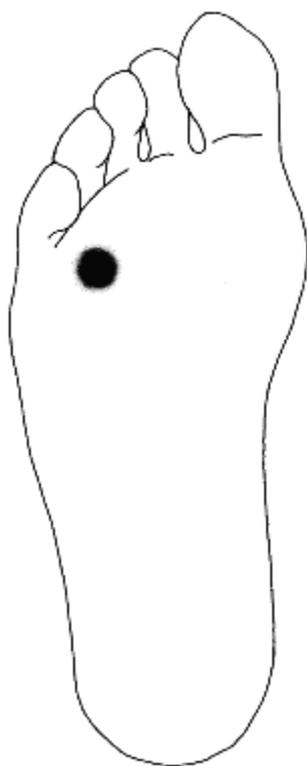
Nella parte alta dell'area riflessa dei polmoni, sulla mappa riflessologica appare un cerchietto verde che ci riporta allo strato corporeo muscoli, infatti corrisponde al trapezio. La corrispondenza ossea è la metafisi della prima falange del secondo dito.

Questa piccola area, particolarmente sensibile o indurita, ci dà l'indicazione che il trapezio dal lato omolaterale è contratto e indurito. I giapponesi chiamano l'area tra le scapole *la porta del diavolo*, per la sua dolorosità, è anche la parte del nostro corpo più difficilmente raggiungibile dalle nostre mani.

Sintomaticamente questa affezione si manifesta come una morsa, una sgradevole rigidità intrascapolare, e le persone che ne sono affette hanno sovente l'esigenza di essere massaggiate proprio lì, per allentare le tensioni che la originano. La callosità in quest'area è un' chiara manifestazione di sofferenza cronica.



*Callosità area riflessa del trapezio*



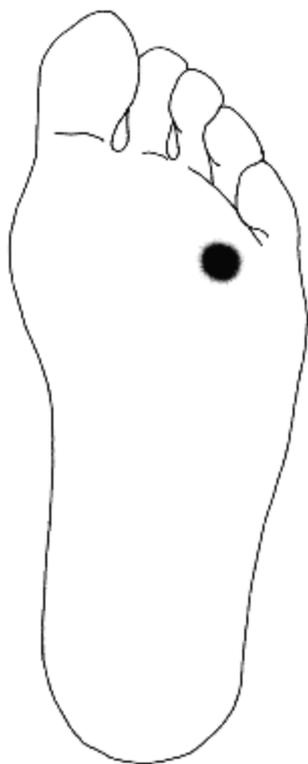
## ***Cistifellea***

Sull'epifisi distale del quarto metatarso quasi esclusivamente sul piede dx, 80/90% dei casi, incontriamo una particolare callosità riferita all'area riflessa della cistifellea.

La callosità è sempre riferita a qualcosa di termograficamente freddo, quindi cronico, indurito, la cui funzione è quella di proteggere la ipersensibilità delle terminazioni nervose sottostanti. Le parole cronico, indurito, condensazione, ci rimandano al concetto di compattazione energetica, pietrificazione: elementi che ci fanno presupporre la formazione di calcoli nella cistifellea.

A seconda della dimensione, della struttura e qualità della callosità, mettendola in relazione con la forma del piede più o meno cavo, con il suo assetto più o meno supinato, con la forma del quarto dito, sul quale come abbiamo già descritto arriva il meridiano *zu shaoyang* (vescicola biliare), possiamo determinare se la persona è predisposta ad avere tanti piccoli calcoli, oppure pochi calcoli ma grandi, di colesterolo o di bilirubinato di calcio.

*Callosità area riflessa della cistifellea*



### ***Cuore di pietra***

È interessante considerare questa callosità più rara delle altre, 10% dei casi, confrontandola con la sua omologa sul piede destro. Questa callosità provoca in genere un dolore così acuto e improvviso da costringere la persona a fermarsi per togliersi le scarpe. In questi casi non ci sono riscontri radiografici significativi, se non un generico cedimento dei legamenti della volta trasversa metatarsale, riferibili pertanto all'epifisi distale del quarto metatarso del piede sinistro.

Callosità area riflessa del cuore (cuore di pietra)



Nella maggioranza dei casi, la callosità di sinistra è secondaria alla sua omologa sul piede destro: i due piedi sono in evidente cronica supinazione.

La callosità che invece appare solo sul piede sinistro, è molto più indicativa ed è quella che chiamo la callosità del *cuore di pietra*. Non intendo con questa definizione indicare un cuore indurito per la cattiveria, come si usa dire, ma indurito per l'impossibilità di esprimere le emozioni della sfera affettiva. È una callosità poco comune ma importante ai fini diagnostici, perché come avevo evidenziato nelle I.A.R.S. (Identificazione Aree Riflesse Sensibili), il cuore quasi mai è identificabile attraverso il piede.

Le aree colorate rosso e bianco sono assolutamente minoritarie, appartengono alla parte alta del corpo e come scopriremo nel prossimo volume, sono interessate dai meridiani dell'arto superiore, *shou* (mano), e non da quelli dell'arto inferiore, *zu* (piede). Quando vedo una mappa riflessologica podalica, dove non solo è evidenziato il cuore, ma anche i suoi particolari anatomici: atri, ventricoli, valvole, coronarie eccetera, mi viene da pensare che chi l'ha prodotta, l'abbia fatto non tanto per amore della Riflessologia (reflessologia) e della ricerca, quanto per diversificarsi, gettando fumo negli occhi di chi sa poco di questa materia.

Le ossa non si muovono da sole, vengono mosse dai muscoli: abbiamo muscoli lunghi, corti, superficiali, profondi, a destra e a sinistra, avanti e dietro, sopra e sotto.

I muscoli soffrono in relazione alla sofferenza degli organi o delle articolazioni sottostanti, indipendentemente da ciò che la medicina ufficiale può dimostrare con gli esami di laboratorio. Essa infatti per sua stessa ammissione, prende in considerazione solo quanto è dimostrabile quantitativamente, per cui gran parte delle affezioni funzionali, non organiche e quindi non quantificabili non vengono tenute in sufficiente considerazione, al pari delle persone che ne soffrono.

La causa della sofferenza dell'epifisi distale del quarto metatarso del piede sinistro parte dall'alto, in questo caso dal cuore, organo *zang*, (pieno, tesaurizzante l'energia), posto in profondità, in alto, anteriormente: per manifestarsi sul piede, così lontano significa che la sofferenza ha un'origine veramente lontana anche nel tempo.

## ***Fegato***

L'area che circonda la cistifellea corrisponde al fegato. Se un fegato soffre, il muscolo soprastante, in questo caso il gran dorsale, subisce o una contrazione o un rilassamento, a seconda che la sofferenza sia *yin o yang*. Un fegato si può ingrossare e dare origine a una epatomegalia o rimpicciolirsi divenendo parenchimoso. L'aumento di volume del fegato può essere determinato da un raddoppio numerico degli epatociti o dall'aumento della loro dimensione.

Il raddoppio dimensionale del fegato, che è già il nostro organo più grosso, può sembrare un'affermazione esagerata, in realtà ha un oggettivo riscontro quando alla palpazione addominale il medico rileva che il parenchima epatico è debordante dall'arcata costale di circa due dita.

### *Callosità area riflessa del fegato*

Anche a quest'area si applicano i parametri di pieno o di vuoto: possiamo riscontrare un fegato iperattivo, intossicato, appesantito o un fegato nelle condizioni opposte, quando il cuscinetto adiposo a protezione delle teste metatarsali viene a ridursi. In seguito alla contrazione del muscolo gran dorsale, la catena muscolare del lato destro si contrae, dando origine al fenomeno *dell'arto apparentemente più corto*. Più corto apparentemente quindi, non realmente come si può facilmente dimostrare dalla misurazione degli arti inferiori, prendendo come punti di repere il malleolo esterno e il grande trocantere.

Durante la deambulazione si crea un sovraccarico incentrato specialmente sulla testa del quarto metatarso, già identificato come area riflessa della cistifellea.

Quando la problematica tende ad aggravarsi, anche l'avampiede sinistro tende ad assumere una posizione di abduzione-supinazione, per ciò la callosità apparirà anche sul piede sinistro, ma sempre inferiore rispetto al destro.

## ***Cavo ascellare***

Nel terzo superiore del piede, si può generare una callosità sotto la testa del quinto metatarso. Nell'area corrispondente, della visione dorsale, sull'articolazione metatarso-falangea del quinto dito, abbiamo evidenziato l'articolazione della spalla. Nella visione plantare sotto la spalla troviamo il cavo ascellare. Quest'area è importante quale sede riflessa di una delle principali stazioni linfonodali.

I linfonodi producono linfociti (globuli bianchi), che si attivano quando c'è necessità di aumentare le difese immunitarie. La loro funzione, infatti, è quella di difendere le zone circostanti. In particolare i linfonodi del cavo ascellare si attivano quando a richiederlo sono: i seni mammellari, gli apici dei polmoni o l'articolazione della spalla. Quando è presente questa callosità, possiamo supporre, soprattutto se il soggetto in esame è una donna, che esistano problematiche inerenti alle mammelle. Una facile verifica riguarda la sudorazione, che sarà maggiore nel cavo ascellare dove la callosità riflessa è più evidente. Se una persona ha una callosità più accentuata sul cavo ascellare destro avrà le camicie o gli abiti con l'alone del sudore sul lato destro.

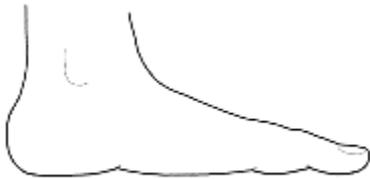


*Callosità cavo ascellare  
destro e sinistro*

## PARTE CENTRALE

### *Stomaco*

Nella parte centrale del piede medialmente, sulla cavità del primo metatarso, troviamo l'area riflessa dello stomaco. Frequentemente troviamo un evidente gonfiore molliccio che ci indica la tendenza al prollassamento dello stomaco. Questo gonfiore è tipico di un piede morfologicamente piatto con la tendenza alla pronazione.



### *Prollassamento dell'area riflessa dello stomaco*

La stessa area può essere dura, rigida, tesa, quindi rappresentativa di uno stomaco con spasmi. Durante la palpazione andremo a sollecitare il muscolo flessore del primo dito: la cui contrazione è una delle cause che determinano il cavismo fisiologico del piede.



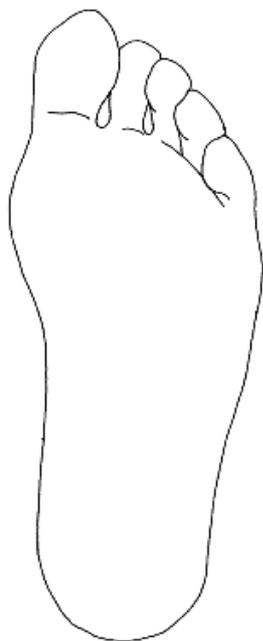
### *Contrazione dell'area riflessa dello stomaco*

### *Intestino tenue e colon*

In alcuni soggetti, nella parte centrale del piede, appare un gonfiore assai molle, inconsistente, asintomatico alla pressione. Corrisponde all'intestino tenue e al colon che, come abbiamo già accennato, anche se il paziente denuncia sofferenza organica, non hanno un riscontro proporzionale di sofferenza riflessa nel piede, poiché come già accennato appartengono a meridiani *shou* e non *zu*. Questo gonfiore ci dà l'indicazione che il soggetto in esame ha la tendenza ad avere processi fermentativi nell'addome. La colorazione tipica di questi piedi è solitamente bianca o rosso intenso.

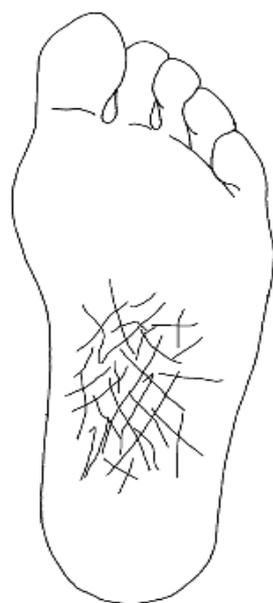


### *Gonfiore addominale visione plantare*



*Gonfiore addominale visione laterale esterna*

Quando la pelle è bianca e si accompagna di solito ad una incredibile quantità di solchi, che la fanno apparire come la rete di un pescatore, ed è secca a tal punto da sembrare un foglio di carta stropicciato e ridisteso, tutti questi elementi sono attribuibili al *Movimento Metallo*. Se la pelle è rossa intensa per tutta la superficie del piede ed emana il caratteristico odore di bruciato, appare lucente e sottile quasi fosse trasparente, lievemente tesa alla pressione, la cute diventa bianca per recuperare rapidamente il suo colore rosso, è interessato il *Movimento Fuoco*. I processi fermentativi, solitamente, sono da attribuirsi all'assunzione di latticini freschi e zuccheri raffinati.



*Pelle secca della pianta del piede*

## PARTE BASSA

### *Organi genitali esterni*

Sotto il malleolo tibiale, sopra l'area riflessa dell'utero-prostata, è situata la zona corrispondente pene/vagina, colorata in verde. Da un punto di vista morfologico, quest'area può apparire leggermente gonfia, solitamente a causa di un processo infiammatorio esterno del pene o della vagina.

Questa situazione è maggiormente riscontrabile nelle donne anziché negli uomini, ci indica un'infezione della parte più esterna della vagina, i sintomi più comuni sono: prurito, secchezza, gonfiore. Gli organi genitali esterni sono sotto il controllo del fegato, il quale controlla a sua volta la circolazione sanguigna periferica.



*Gonfiore area riflessa della vagina*

### *Utero/prostata*

A metà strada tra il malleolo interno e la tuberosità inferiore interna del calcagno è situata l'area riflessa dell'utero-prostata che, nell'interpretazione morfologica psicosomatica attraverso i piedi, è in grado di darci notevoli quantità di indicazioni, che si differenziano a seconda che il soggetto sia maschio o femmina. La differenza fondamentale a livello archetipo nel rapporto utero/prostata è che la donna si è sempre identificata con il concetto di maternità, di fecondazione, di riproduzione intesa nel senso della continuità della specie. Questo aspetto ci spiega il riferimento come *la madre terra* o la *mucca sacra* dispensatrice dell'alimento latte.



*Area riflessa utero/prostata*

Uno degli elementi che caratterizza a livello fisico la differenza tra l'uomo e la donna è appunto l'apparato della riproduzione. In maniera più o meno cosciente, la donna tende a identificarsi, a livello archetipo, con l'utero. Sono indicative le frasi usate dal femminismo militante: "L'utero è

mio e me lo gestisco io!" o "La donna è mobile..." dal Rigoletto di Verdi o la *donna è lunatica*. Frasi che nella simbologia del linguaggio si associano al principio della donna-luna, mese lunare di 28 giorni, ciclo mestruale di 28 giorni, da contrapporsi all'uomo-sole, riferimento fisso, costante. L'uomo non si è mai identificato con la sua prostata, non gli è mai venuto in mente di andare alle manifestazioni gridando: "La prostata è mia e me la gestisco io!" L'uomo si è sempre identificato con il concetto di *capo*, inteso come testa, pensiero, autorità, colui che dirige. Per la donna l'utero rappresenta un'importantissima fonte di somatizzazione, e prova ne è il riscontro morfologico nell'area riflessa.

Un uomo al quale venga asportata la prostata non avrà nell'area riflessa corrispondente, una piccola depressione corrispondente a vuoto, mancanza; invece una donna che subisce un'isterectomia, (asportazione dell'utero), o solamente la cauterizzazione di una piaghetta, oppure un aborto volontario o involontario, o qualsiasi altro tipo di intervento chirurgico all'utero, avrà delle manifestazioni riflesse sul piede a seconda di quanto il problema abbia influito sulla sua psiche. Dopo un'isterectomia, appare sempre una fossetta ben evidente nell'area riflessa dell'utero. Se tendiamo la pelle circostante fino a farla scomparire, la rivedremo apparire non appena lasceremo ridistendere la pelle. Nei casi di piccoli interventi sull'utero la fossetta sarà probabilmente di dimensioni inferiori. Mi è capitato d'incontrare donne con le manifestazioni riflessologiche morfologiche caratteristiche di un'isterectomia, ma che in realtà dichiaravano di aver subito solo un aborto. Così come ho incontrato casi completamente opposti: persone che avevano subito un'isterectomia ma la cui fossetta era molto superficiale.

Questi esempi ci spiegano come la comparsa dell'alterazione sia legata più al vissuto emotivo dell'individuo che non al danno organico. La catalogazione di centinaia di casi ha dato questo tipo di responso preciso e logico in cui rientrano manifestazioni di diverso tipo. Quindi in presenza di una fossetta nell'area riflessa dell'utero prenderemo in considerazione:

**a) l'ampiezza**

**b) la profondità**

**c) la forma dei bordi**

**a)** L'ampiezza ci dà indicazione dell'*importanza dell'intervento*: isterectomia, raschiamento susseguente a emorragia, asportazione di un fibroma, comunque una dimensione sicuramente più fisica.

**b)** La profondità della fossetta ci dà la misura della *sofferenza fisica* che la donna ha provato con l'intervento subito.

**c.)** Il bordo della fossetta, simile a un cratere, che può essere collinare o spigoloso, ci dà la misura di quanto sia stata intensa la *sofferenza psicologica*. Il bordo tagliente ci indica che la sofferenza psicologica è stata sicuramente notevole.



*Fossetta ampia*



*Fossetta profonda*



*Fossetta con bordi arrotondati*



*Fossetta con bordi spigolosi*

## ***Vescica***

L'area riflessa della vescica è sicuramente una delle aree più interessanti da analizzare, per la quantità e la qualità dei riscontri che possiamo prendere in considerazione nel rapporto morfologico/organico/psicosomatico. Questa area in condizioni di squilibrio si presenta come una bolla circolare, che può avere diverse dimensioni, colorazioni e tono.



*Area riflessa della vescica*

Possiamo avere un'area riflessa della vescica grande o piccola, molle o dura, dura al centro e molle in periferia o molle al centro e dura in periferia. La sua forma verrà evidenziata facilmente perché la pelle apparirà più liscia e lucente e il dermoglifto lambirà parzialmente il bordo inferiore, delimitandola senza interessarla. In condizioni normali la vescica invia messaggi al cervello, relativi all'esigenza di svuotamento quando il suo contenuto è di almeno circa cento/centoventi ml. di urina, e da qui in poi che cominciamo a percepire l'esigenza di svuotare la vescica.

Man mano che il tempo passa, il rene continua a filtrare sangue e produrre preurina e urina per cui diventa sempre più impellente l'esigenza di urinare. Il nostro margine di autonomia ci consente di controllare lo stimolo fino a mille/millecinquecento ml. di urina presente in vescica.

Se l'area riflessa della vescica appare piccola e tesa sta ad indicare che il soggetto in esame soffre di pollachiuria, esigenza di mangiare frequentemente. Sintomo fastidioso provocato dalla difficoltà da parte della parete muscolare della vescica a distendersi, pertanto invia frequenti stimoli al cervello. Infatti la vescica piccola e dura, è impossibilitata a contenere più di tanto ed è costretta ad inviare impellenti messaggi di saturazione.



#### *Area riflessa della vescica piccola e tesa*

Se l'area riflessa della vescica appare grande, situazione opposta alla precedente, il soggetto ha la tendenza a trattenere l'urina, in maniera più o meno sintomatica, quindi può apparire grande e tesa o grande e molle; quando è grande e molle significa che tende ad una forma di prollassamento morfologico, non necessariamente patologico. La differenza è questa: il prollassamento morfologico comporta la possibilità di trattenere una grande quantità di urina, senza avere lo stimolo a urinare; il prollassamento patologico è determinato dall'impossibilità della vescica di svuotarsi completamente per cui rimane un residuo indesiderato che, a seconda della quantità, può determinare sintomi più o meno fastidiosi.



#### *Area riflessa della vescica ampia*

Nel prollassamento morfologico il soggetto è capace, senza soffrirne, di urinare una volta la mattina prima di uscire di casa e un'altra volta la sera quando vi fa ritorno. È più comune riscontrare questo comportamento nelle donne, per la difficoltà ad usufruire delle toilette dei locali pubblici. La parete vescicale si prolassa, diventa cedevole, per cui tanta più urina vi arriva, tanto più essa si espande, situazione meccanica compensativa: il cervello non avverte lo stimolo della minzione se non raggiunto da una sollecitazione da parte della muscolatura della vescica, che ne impone l'eliminazione attraverso l'atto emuntorio. In questi soggetti è comune riscontrare la tendenza alla lassità di tutti gli organi *fu*, vuoti, per cui trattengono anche la bile nella cistifellea, sono tendenzialmente stitici, hanno una digestione lenta e lunga.

Quando l'area riflessa della vescica appare grande ma tesa, siamo di fronte a un soggetto che avverte frequentemente lo stimolo ma spesso rimanda, si trattiene a urinare, perché è in viaggio o impegnato in un lavoro che non può interrompere. Alla lunga la vescica di queste persone non sarà più in grado di svuotarsi completamente perché abituata ad essere sovradistesa, per tanto incapace di contrarsi in modo efficace ed espellere tutta l'urina che contiene: il paziente ha la sensazione di avere ancora bisogno di urinare.

La presenza di ristagno vescicale predispone al rischio di infezione. In questi casi la domanda che pongo è la seguente: "Ha la sensazione di non svuotare completamente la vescica quando urina? In particolare quando è un po' teso?"

Solitamente la risposta è affermativa. Inoltre essi manifestano stupore per come la domanda abbia colto nel segno, identificando perfettamente la situazione da essi vissuta; situazione non rivelata nemmeno al proprio medico curante, poiché ritenuta di lieve entità.

Questo sintomo è determinato dalla sollecitazione anomala della prostata, la quale si ingrossa momentaneamente ed impedisce alla vescica il suo svuotamento completo.

I casi in cui l'area riflessa della vescica è dura al centro e molle all'esterno, o al contrario molle al centro e dura all'esterno, rispecchiano situazioni di transizione, di cambiamento che solitamente avviene sempre dal centro verso la periferia, pertanto il primo caso indica che fino a qualche tempo prima il paziente non aveva lo stimolo a urinare, perché la vescica era tendenzialmente prolassata, ora invece ha l'esigenza di urinare più frequentemente.

La seconda situazione conferma viceversa che mentre fino a poco tempo prima le minzioni erano più impellenti e frequenti, ora lo stimolo viene contenuto in tempi più normali.



*Area riflessa della vescica dura all'esterno molle al centro*



*Area riflessa della vescica molle all'esterno dura al centro*

## ***Retto-ano***

Sotto l'area riflessa della vescica troviamo, in alcuni soggetti, la presenza di un solco o una serie di piccoli solchi simili a ramoscelli, associabili a una manifestazione di vuoto nella zona che corrisponde al retto. Questi soggetti presentano una tendenza al cedimento della parete dell'ampolla rettale o a manifestazioni emorroidarie. Sollecitato nella risposta, il paziente conferma di non avere la sensazione di svuotare completamente l'ampolla rettale dopo l'evacuazione.

Una sola volta mi è capitato un paziente con un'evidente callosità nell'area riflessa del retto, che ovviamente mi colpì particolarmente. La callosità è qualcosa in più, in eccesso, una manifestazione *yang*, quindi cosa poteva esserci in eccesso, in senso proliferativo all'interno del retto? Feci una serie di domande mirate alla sua alimentazione e i suoi viaggi, così scoprii che era stato affetto da

parassitosi intestinale. Data la dislocazione, la callosità non era attribuibile a una postura patologica, infatti debellati i parassiti e asportata la callosità residua, questa non è più ricresciuta.



*Area riflessa del retto*

### ***Stasi venosa profonda addominale***

L'area comunemente detta caviglia, articolazione di Chopart, tibio-astragolica, riflessologicamente è riferita al cingolo pelvico e anatomicamente al complesso delle articolazioni tarso-metatarsiche nelle visioni laterale interna, esterna e dorsale. La diversa colorazione della pelle in quest'area è riferibile a problematiche inerenti a stasi della circolazione sanguigna venosa.



*Stasi venosa profonda addominale: appare un gonfiore lievemente violaceo*

In generale, quest'area viene associata all'addome dividendone l'interessamento della parte più interna con la visione laterale interna e della parte più esterna con la visione laterale esterna. Quando il colorito della pelle appare violaceo e diffuso la motivazione è da attribuirsi a interventi chirurgici sull'addome: come ad esempio appendicite, cesareo, eccetera.

### ***Teleangectasie***

Quando i vasi capillari appaiono evidenti, simili a ramoscelli molto sottili, detti teleangectasie, sono da riferirsi alla circolazione sanguigna periferica più superficiale. In questi casi il primo consiglio che diamo è di eliminare giarrettiere, *body*, reggicalze e tutto ciò che genera una forma di compressione e impedisce il reflusso venoso superficiale. Questo quadro clinico sovente si accompagna a ristagno di liquidi negli spazi interstiziali, con la conseguente formazione di edema. Il soffocamento dei bulbi piliferi, causato appunto dai liquidi stagnanti, rende la pelle lucida e induce la caduta dei peli. Alla presenza di capillari di solito si accompagna una fragilità vasale; infatti, i pazienti ci riferiscono che dopo ogni piccolo colpo appare un ematoma, è come se le loro vene fossero divenute tubicini di vetro. Questa sintomatologia verrà definita *vuoto di milza*.



### *Teleangectasie*

( La **teleangectasia** è la dilatazione di piccoli vasi sanguigni, generalmente superficiali, i quali assumono l'aspetto di arborescenze sinuose di colore rosso vivo o rosso-bluastrò e divengono visibili oltre l'epidermide. Le teleangectasie spesso

compaiono in associazione a processi morbosi dell'epidermide di ordine congestizio, infiammatorio, degenerativo; quindi è frequente osservarle in molte dermatosi).

Diamo un significato diverso ai capillari che si presentano evidenti e anche ingrossati. La loro colorazione diventa rossiccia o tendente al blu, sono visibili tante bollicine di sangue sotto pelle, sintomo del cedimento delle pareti venose e della ridotta viscosità del sangue, *ispessatio sanguinio*. Anche questo tipo di manifestazione corrisponde ad una forma di compressione, e di impedito flusso della circolazione venosa, ma non più superficiale e con cause esterne, bensì provocato da situazioni compressive più profonde, riconducibili a sofferenza degli organi nell'addome, che comprimono strutture venose.



### *Teleangectasie con ispessimento sanguigno*

## ***Circolazione linfatica***

Un'articolazione è costituita da almeno due capi articolari contigui, contenuti all'interno di una capsula periosteale. Affinché questi capi ossei si possano muovere, sono necessari: i muscoli collegati alle ossa attraverso i tendini, i legamenti e le fasce connettivali. Gli spazi presenti tra questi elementi sono virtualmente vuoti, in presenza di travasi linfatici si riempiono e appare un gonfiore per esempio in caso di insufficienza linfovenosa, traumi, patologie reumatiche ecc.

Una delle articolazioni più importanti del piede è l'articolazione tibio-astragalica, è in quest'area che più frequentemente si verificano gonfiore evidenti. Tenendo conto che il piede è costituito da ventisei ossa mosse da trentadue articolazioni, è facile intuire quanti spazi possiamo percepire nelle diverse dislocazioni.

Quando in un piede prendiamo in considerazione i gonfiore e i vuoti, è importante ricordarsi che le valli esistono in presenza di monti, altrimenti verrebbero identificate come pianure. Per tanto

raccomando di fare attenzione a non confondere un vuoto reale, o una depressione, indici di una situazione di carenza, con un vuoto che si manifesta per la presenza di monti. In questo caso saranno i monti a divenire oggetto della nostra attenzione.

Una valida esperienza è acquisibile con la pratica clinica e una buona guida nell'osservazione di queste realtà.

I gonfiori più indicativi sono quelli che si manifestano sulle articolazioni più importanti e sono in corrispondenza alle aree descritte come: circolazione linfatica inguinale, addominale, retromalleolare e inferiore.



*Gonfiore circolazione linfatica inguinale*



*Gonfiore circolazione linfatica addominale*



*Gonfiore circolazione linfatica inferiore*

Il gonfiore che si manifesta in corrispondenza dell'area circolazione linfatica inguinale ci dà l'indicazione che le stazioni linfonodali dell'inguine si sono attivate, la produzione dei linfociti è aumentata per difendere gli organi pelvici: la vescica, la vagina, l'utero e annessi. A questo gonfiore si accompagna spesso anche quello dell'area della circolazione linfatica addominale posta verso l'esterno del piede, riferita soprattutto ai linfonodi retroperitoneali e addominali in genere. Questi soggetti hanno forme di leucorrea più o meno intensa e continuativa; più i gonfiori sono turgidi più la leucorrea è intensa, gialla e maleodorante. Se i gonfiori sono poco tesi e quasi senza tono, la leucorrea sarà più sierosa e prolungata nel tempo, il numero di leucociti, presente è quindi insufficiente ad assolvere la loro funzione di difesa immunitaria. Nel trattamento di questo ultimo

caso dobbiamo aspettarci che la leucorrea diventi di un colore giallo più accentuato, densa e maleodorante per un tempo limitato e quindi con una rapida risoluzione.

Considerata da un punto di vista energetico la leucorrea chiara e continuativa ci indica una situazione di vuoto, l'organismo non è in grado di sviluppare, in tempi brevi, le sufficienti difese immunitarie per risolvere il problema.

Il gonfiore retromalleolare ci dà l'indicazione della sofferenza delle ovaie. La caviglia diventa gonfia in maniera generalizzata quando esiste una situazione di gonfiore diffuso nell'addome.

I gonfiori delimitati e circoscritti sono di facile evidenziazione e rilevazione e le mappe riflessologiche sono un valido ausilio, quindi la diagnosi di queste aree solitamente non costituisce alcun problema. Altre aree, dove si manifestano occasionalmente gonfiori, sono le articolazioni metatarso/falangee, queste il più delle volte non hanno un riscontro riflessologico: il gonfiore, quindi, è di origine locale, probabilmente dovuto ad uno stress articolare, verosimilmente determinato da scarpe con tacchi alti. Il gonfiore delle dita, invece, ci indica qualcosa di più subdolo e grave: è l'indicazione di uno scompenso cardio-circolatorio. I piedi che ci appaiono esteticamente belli, perché non sono visibili i tendini, le articolazioni e le vene, sono l'indicazione di subdolo gonfiore che definiamo *vuoto di terra*. La linfa ha riempito tutti gli spazi virtuali armonizzando il tutto, ma solo da un punto di vista estetico.

I piedi di un neonato ci appaiono relativamente gonfi rispetto a quelli di un adulto ma per il bambino è assolutamente normale, perché questi è molto più zuccherino e acquoso di un adulto.

Le strisce di pelle lucida senza peli che a volte appaiono sulle gambe, soprattutto degli uomini, verranno considerate relativamente al percorso del meridiano corrispondente.

### Callosità calcaneare

L'osso calcagno è la proiezione di un emibacino, quindi i due calcagni messi insieme rappresentano il bacino nel suo complesso e tutto ciò in esso contenuto. L'osso del tallone occupa la metà esterna e quando abbiamo i piedi uniti ci appare l'immagine completa del bacino: la parte più esterna è la parte ossea, l'area mediale corrisponde alle strutture molli in esso contenute. Sul calcagno possiamo avere una callosità che può interessarne una parte o circondarla, come una corona.

Dividiamo la callosità in tre zone differenti con significati e motivazioni diverse tra loro: la callosità mediale o interna, posteriore ed esterna. La callosità mediale è di grande importanza per le indicazioni che ci fornisce confrontandola con l'eventuale callosità dell'area mediale dell'alluce, ormai nota come *callosità padre*. Conoscere l'importanza del raffronto tra queste due callosità ci permette di fare una buona diagnosi iniziale.

A seconda che la callosità più evidente sia quella sull'alluce o quella sul calcagno, definita *callosità madre*, avremo per un verso l'indicazione se le problematiche principali del soggetto in esame sono da riferirsi alla parte alta: dal diaframma in su o piuttosto alla parte bassa dall'ombelico in giù. Per l'altro verso scopriamo se le problematiche di tipo emozionale sono da riferire alla figura materna piuttosto che a quella paterna.

## ***Callosità madre***

*Racconta un mito, che Teti, madre del famoso Achille, per rendere immune il figlio dai pericoli delle battaglie, lo immerse completamente nel fiume Stige ma per distrazione ne trascurò il tallone. Questa parte del corpo infatti, nel linguaggio simbolico, è collegato al primo chakra (la madre).*

*Che pensare quindi.....una madre troppo ansiosa? Chi lo sa. Fatto sta che quando il tallone duole sarebbe opportuno interrogarci su come stiamo vivendo le nostre emozioni più profonde per ricollegarci alle nostre radici.*

La callosità nella parte mediale del calcagno, ci indica l'indurimento, la perdita di elasticità, la fibrotizzazione degli organi contenuti nel bacino e in particolare di quelli deputati alla riproduzione.

Ribadisco che attraverso l'osservazione dei piedi, non possiamo determinare l'atteggiamento pedagogico che la madre ha avuto nei confronti del figlio, ma attraverso i piedi possiamo evidenziare il vissuto del figlio nei confronti della madre. La presenza della callosità madre sul calcagno sinistro, ci dà l'indicazione dei limiti creati dalla madre allo sviluppo della personalità del soggetto in esame, la qual cosa ha un'origine lontana che risale ai primi cinque, sei anni di vita, quando il bambino utilizzava soprattutto la parte destra del cervello che, ricordiamo essere quella più emotiva, istintiva, irrazionale, creativa. Il bambino vive nel mondo delle fiabe e della fantasia, crede ancora alla befana, usa le immagini per esprimersi, non conosce il principio dell'ironia, dei sinonimi, le sfumature nel disegno e nel parlare. Per il bambino la madre dovrebbe rappresentare, la dolcezza, l'assorbente, il senso di protezione. La bambina, in particolare, dovrebbe vedere nella madre l'archetipo di riferimento, la sua eroina, dovrebbe pensare: "Da grande vorrei essere come la mamma!"

La presenza della callosità madre nel piede sinistro di una donna ci racconta di una bambina che non ha mai pensato: "Da grande vorrei essere come la mamma!" Tutt'altro. Se una madre non rappresenta i contenuti descritti il bambino non la vive come tale, le emozioni verranno vissute in maniera distorta e creerà disarmonie nello sviluppo futuro. Il bambino o la bambina, cercherà altri modelli di riferimento e li troverà negli eroi dei fumetti, nel cinema, nei cartoni animati.

Mi stupisce e mi induce a riflettere, notare con quanto interesse i più giovani seguono i cartoni animati correnti, piagnucolosi e disperanti fin dalle musiche, storie strazianti di bambini soli o abbandonati, costantemente alla ricerca di genitori perduti. Perché i bambini li seguono con tanto interesse? Probabilmente si identificano nei personaggi, oppure trovano in loro lo strumento per esorcizzare la paura della perdita, dell'abbandono.

La callosità calcaneare mediale del piede sinistro, la definisco della *madre non perdonata*. Intimamente il soggetto non ha mai perdonato sua madre, anche se da adulto razionalmente la comprende e la giustifica. Non possiamo ergerci a giudici, né permetterci di giudicare nessuno, come terapisti osserviamo, facciamo delle valutazioni che rimangono nell'intimo della nostra

comprensione. Possiamo decidere di volta in volta di esprimerle e renderne partecipe il paziente, continuando a confermarci che da parte nostra non c'è giudizio.

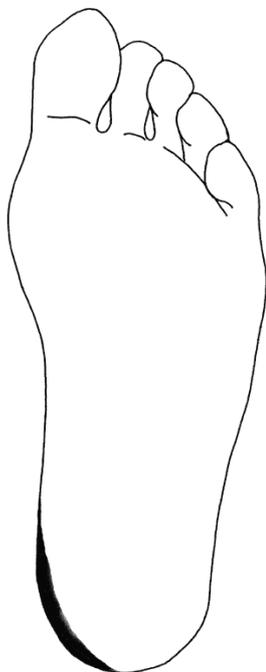
Ogni genitore si comporta come ritiene opportuno in ogni circostanza: anch'egli è figlio del suo tempo, ed è stato figlio di genitori figli a loro volta del loro tempo.

Un detto pellerossa diceva: "Prima di esprimere un giudizio nei confronti di qualcuno, dovrete camminare per tre lune nei suoi mocassini!" Quando si esprime un giudizio nei confronti di qualcuno, il più delle volte si esprime un "pre" giudizio; si esprime cioè una valutazione senza avere la quantità di elementi sufficienti per giudicare, se mai potremmo averne. Sintetizzando, possiamo interpretare la callosità *madre*, come manifestazione di una cicatrice nel nostro *io* più profondo, un dolore rimosso, soffocato, rifiutato per poter sopravvivere, ma sempre lì nascosto e vivo, come brace sotto la cenere.

Una callosità analoga sul piede destro si riferisce invece al presente, alla conflittualità che il soggetto vive in rapporto al proprio femminile, al femminile che lo circonda, alla sua istintività, alla sua sessualità; conseguenza del cordone ombelicale emotivo con la madre, che non è mai stato tagliato del tutto. Se confrontiamo le due callosità e notiamo che quella del piede destro è inferiore a quella del sinistro o è del tutto assente, significa che la persona che abbiamo di fronte, crescendo e probabilmente divenendo genitore a sua volta, ha tagliato il cordone ombelicale, archetipo di riferimento con la propria madre o con la sua immagine, pertanto non ha creato conflitti nel presente. Se la callosità sul piede destro invece di scomparire, tende ad aumentare significa che il cordone ombelicale non è stato tagliato, anzi il problema è peggiorato: i vissuti non metabolizzati continuano pesantemente a condizionare la vita nel presente. Il soggetto vive in maniera conflittuale il proprio femminile e il femminile fuori di sé, avrà problemi di relazione con le donne e con tutto quanto assimilabile a manifestazioni femminili: difficoltà ad esprimere i propri sentimenti, la propria istintività, la creatività.

### ***Callosità madre***

*Gli organi dell'addome sono contenuti negli emibacini*



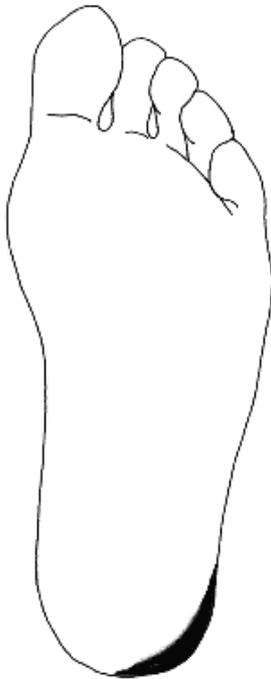
La callosità nella parte interna del calcagno destro, rappresenta i vissuti metabolizzati dall'emisfero cerebrale sinistro, quello che controlla la parte razionale, logica, matematica, computerizzata, maschile. Essa assume un significato ben più importante se appartiene a una donna, infatti, da un punto di vista prettamente fisico, è l'indicazione di un utero tendente alla retroversione e alla fibrotizzazione, espressione di indisponibilità, di negazione del proprio essere femminile più profondo, del proprio esistere come donna. Nel porsi retroverso, è come se l'utero stesse comunicando la sua indisponibilità, il suo indurimento relativo a un irrigidimento; ci riporta alla situazione opposta di quanto prima evidenziato riguardo alla mobilità, *la donna è lunatica, la donna è mobile*. Se la stessa callosità appare sul piede di un uomo significa che questi ha difficoltà a manifestare il proprio femminile e pertanto sarà un soggetto incapace di esprimersi con dolcezza e avrà rapporti emotivi difficili con tutto il genere femminile. Se la callosità sul piede destro invece di scomparire tende ad aumentare significa che il problema invece di diminuire è aumentato, il rapporto col femminile è peggiorato. *Callosità madre*

### ***Callosità esterna***

La presenza della callosità calcaneare esterna ci dà l'indicazione della rigidità delle anche. Il malleolo peroneale, epifisi distale del perone, si articola con la parte esterna del calcagno, riflessologicamente corrisponde all'articolazione dell'anca ed è attraversato dal meridiano *zu shaoyang* (V.B.).

Al centro del gluteo, nella grande depressione, a un terzo di una linea immaginaria tra il grande trocantere femorale e il coccige troviamo il punto 30 V.B. *Huantiao*, salto della cintura. Il meridiano scende poi lateralmente la coscia e la gamba, prosegue lateralmente sul dorso del piede passando sopra il malleolo esterno, da qui la stretta relazione tra articolazione dell'anca, meridiano della vescicola biliare e l'articolazione astragalocalcaneare.

### ***Callosità posteriore***

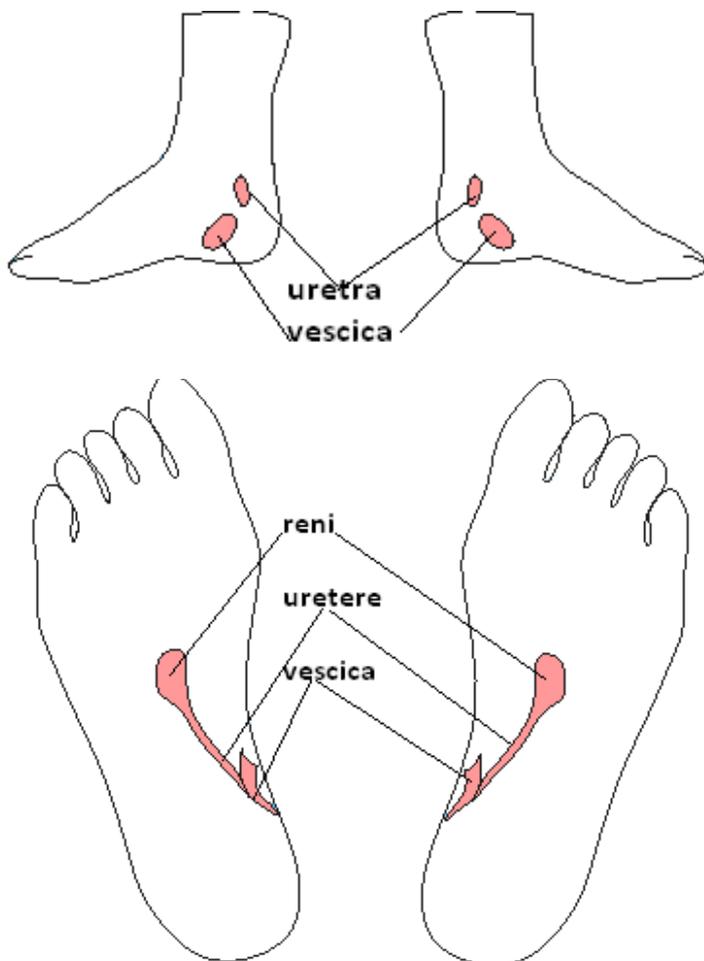


La callosità centrale posteriore del calcagno, ci da indicazioni di tipo strutturale riferite alla retrazione del muscolo gastrocnemio e del tendine d'Achille, quest'ultimo è il tratto terminale della catena muscolare posteriore che ha origine alla base del cranio. Questo lungo tragitto è percorso dallo *zu taiyang*, meridiano della vescica, il più esterno, il più *yang*, con il maggior numero di punti, 67.

Lo *zu taiyang*, sostiene la *wei qi*, che significa *energia difensiva*. I *wei* erano le pattuglie che facevano la ronda attorno alle città per avvistare i *gui* (barbari invasori che nel periodo degli Shang erano gli Unni) e impedire loro di entrare; la funzione del meridiano della vescica è similmente quella di impedire alle energie perverse di penetrare nel nostro organismo. Uno dei significati che diamo alla callosità posteriore del calcagno è di ansietà. A questa callosità comunemente si associa una sporgenza in corrispondenza dell'inserzione del tendine d'Achille denominata *sperone calcaneare* è dovuta alla prolungata contrazione dei muscoli gemelli (gastrocnemio).

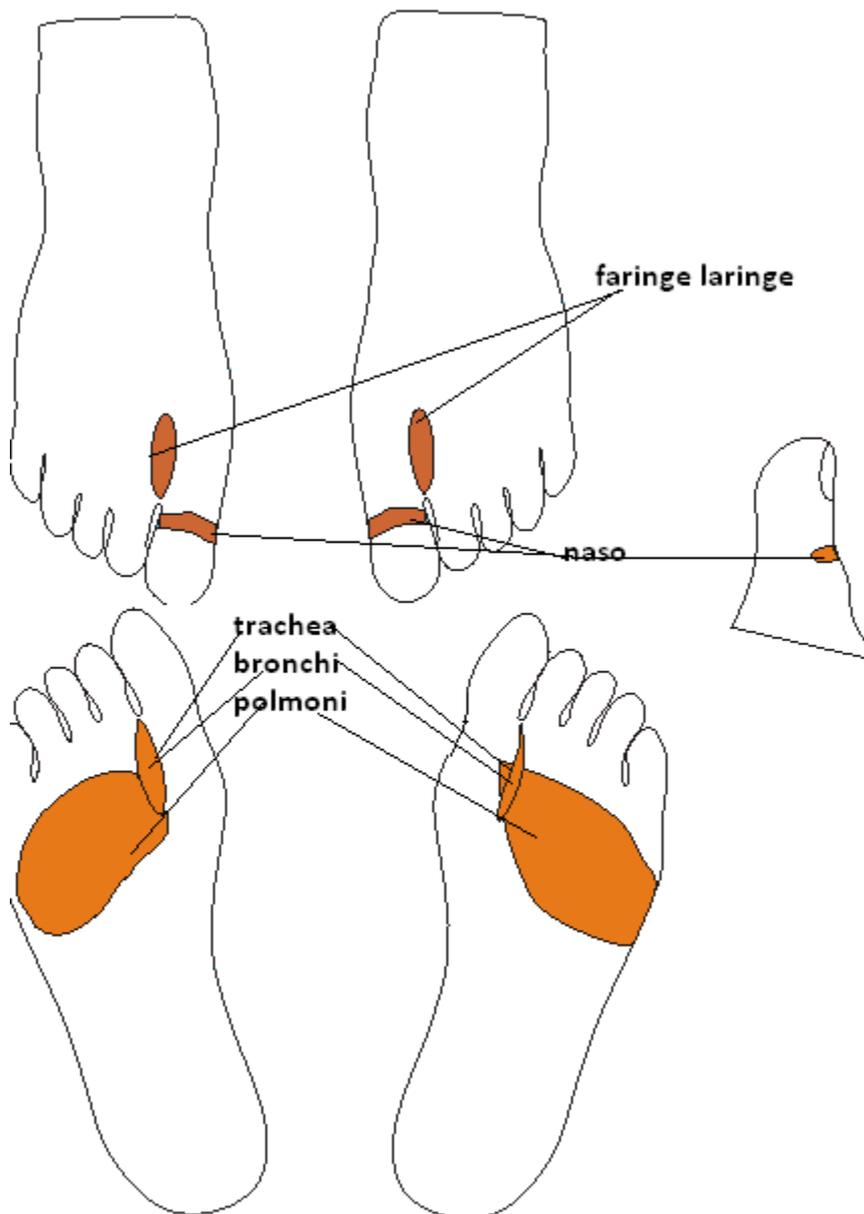
## ALCUNE MAPPE DEI PUNTI RIFLESSI

### APPARATO URINARIO



L'apparato urinario ha la funzione di eliminare le scorie e le tossine che si formano nel sangue mediante l'urina. Il buon funzionamento dell'apparato urinario è fondamentale per la corretta regolazione del bilancio minerale e idrico dell'organismo. Malattie o disturbi di questo apparato si riflettono facilmente su altri sistemi, ostacolando il corretto funzionamento dell'organismo, quando proprio non sono causa primaria del disturbo. Calcoli ai reni, edemi, ritenzione idrica, minzione dolorosa o troppo frequente sono i disturbi più comuni, che possono poi riflettersi facilmente sullo stato di benessere generale dell'organismo. Come già detto, il massaggio riflessologico non può essere visto come metodo di cura (e in nessun modo quello fatto da persone non qualificate), ma in condizioni non patologiche può essere di sollievo e facilmente aiutare l'organismo stimolandone il corretto funzionamento.

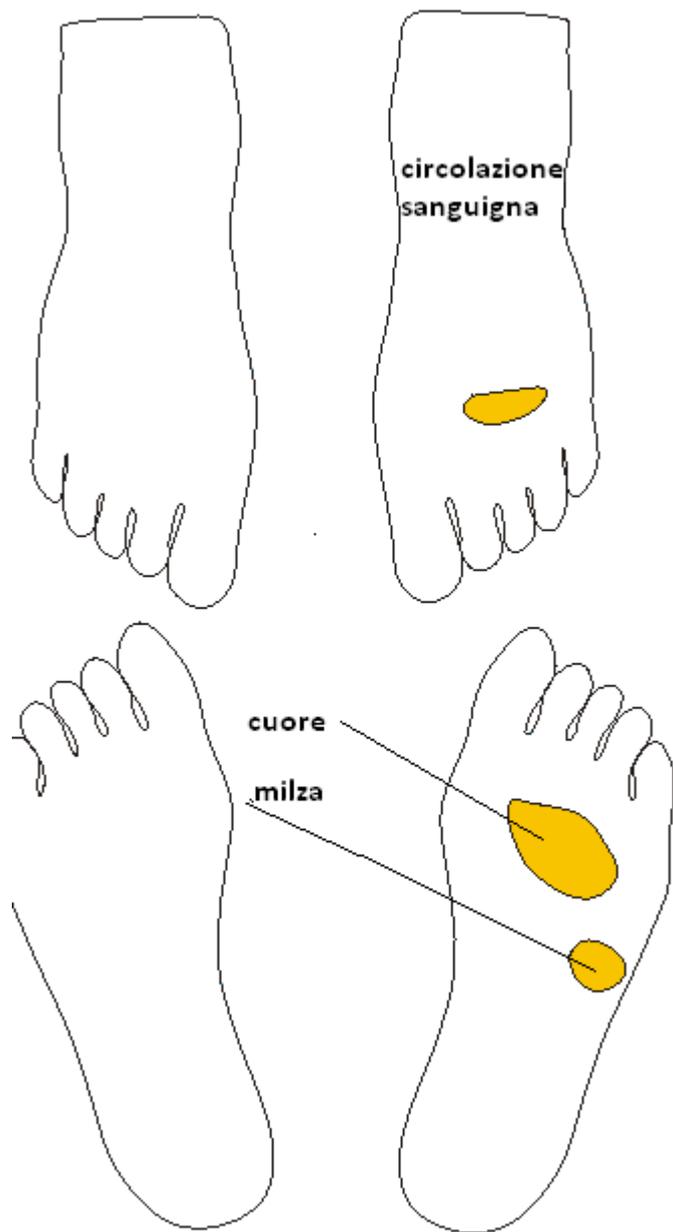
## APPARATO RESPIRATORIO



L'apparato respiratorio, composto da bocca, naso, trachea (prime vie respiratorie) e polmoni e bronchi, è il sistema che permette di alimentare l'organismo "caricando" di ossigeno l'emoglobina che poi lo distribuirà ai vari organi.

Deficienze nel funzionamento di questo apparato causano facilmente condizioni di affanno, ipotonia e stress. Moltissime malattie "da raffreddamento" che in genere ci colpiscono durante la stagione invernale e che siamo facilmente abituati a sopportare semplicemente, magari intervenendo a livello sintomatico con l'assunzione di analgesici e antipiretici (aspirina o simili) o decongestionanti (per le mucose del naso) possono essere efficacemente contrastate con il massaggio (o l'automassaggio della mano) delle relative zone riflesse.

## **APPARATO CARDIOVASCOLARE**

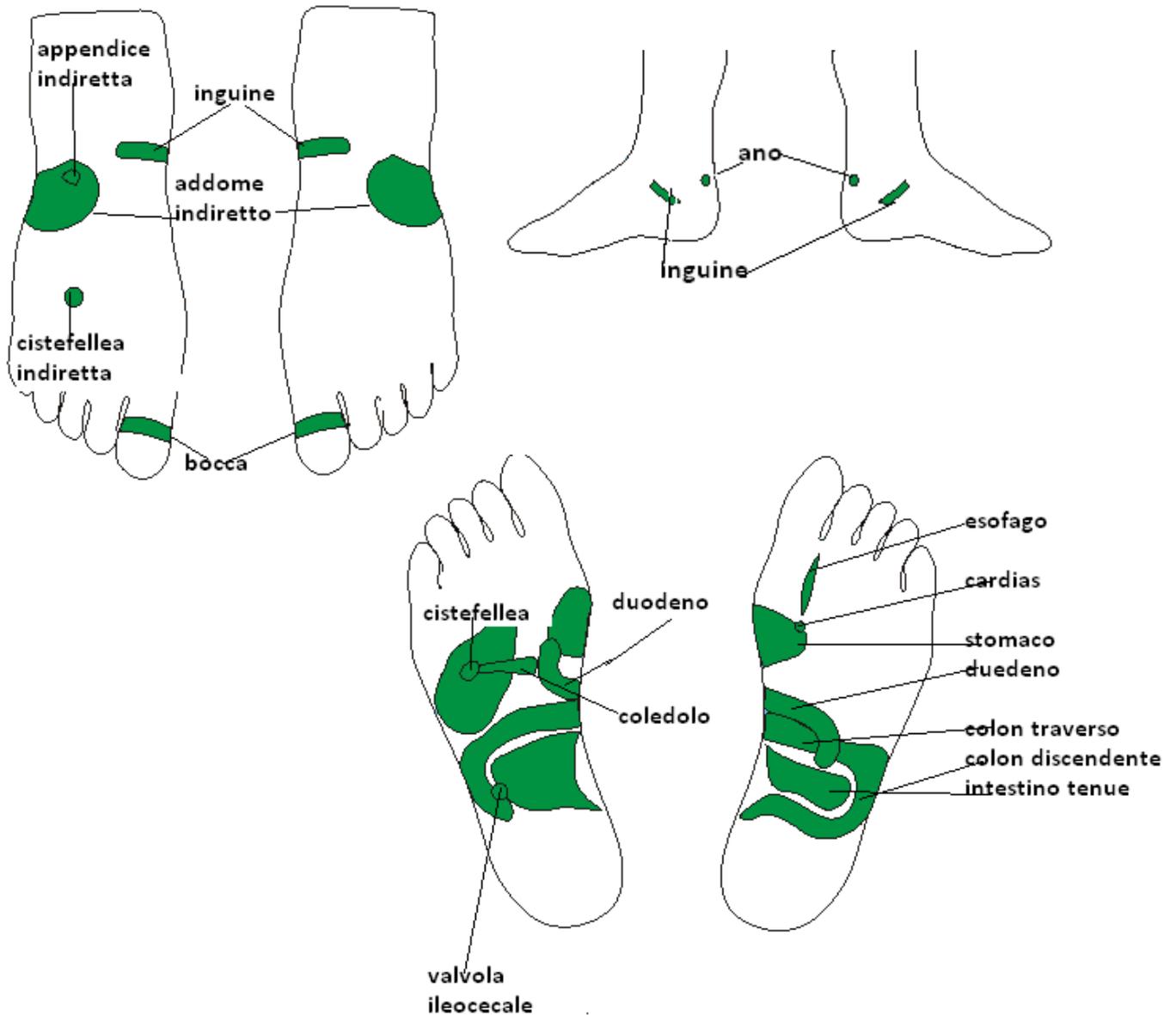


Come già precisato, le patologie che riguardano l'apparato cardiovascolare, benché possano trarre benefici dal trattamento riflessologico, devono essere valutate da medici specialisti e anche l'eventuale massaggio non può essere praticato che da personale esperto e competente. Evito quindi di proporre in questa sede alcun suggerimento che non sia quello di evitare accuratamente di stimolare in alcun modo le zone specifiche.

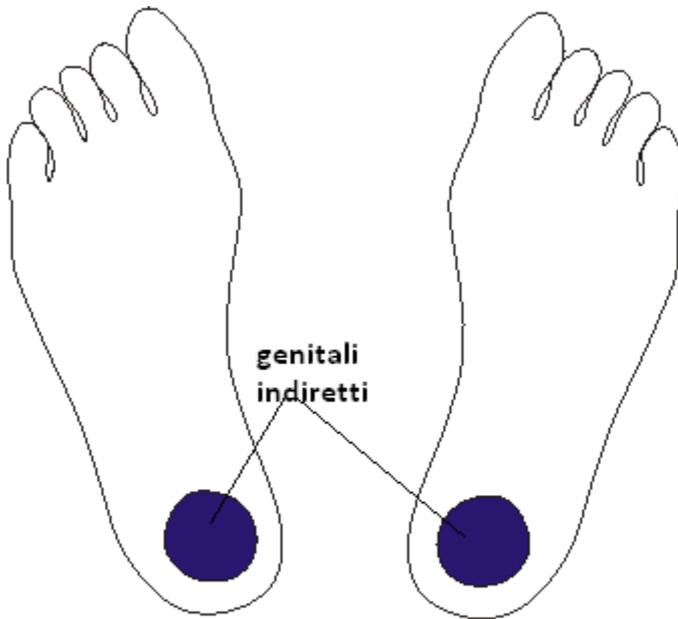
## APPARATO DIGERENTE

Come L'apparato respiratorio fornisce l'ossigeno, comburente indispensabile al metabolismo, l'apparato digerente fornisce il carburante sotto forma di glucidi, carboidrati e proteine, nonché tutte Le varie mattonelle biologiche quali vitamina e Sali minerali.  
E' poi attraverso lo stesso apparato che si eliminano le scorie

Una molteplicità di disturbi da cui comunemente siamo afflitti (e che in genere sottovalutiamo) come stitichezza, gastrite, colite, aerofagia, obesità, possono essere efficacemente trattati col massaggio riflessologico



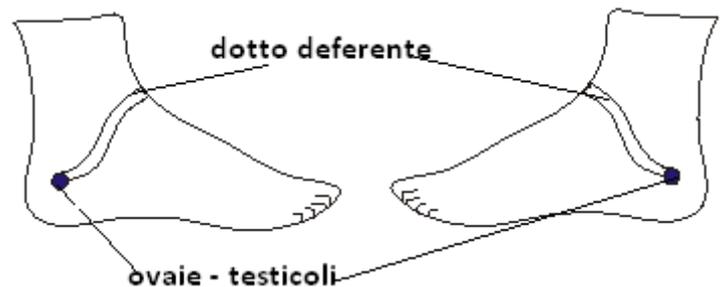
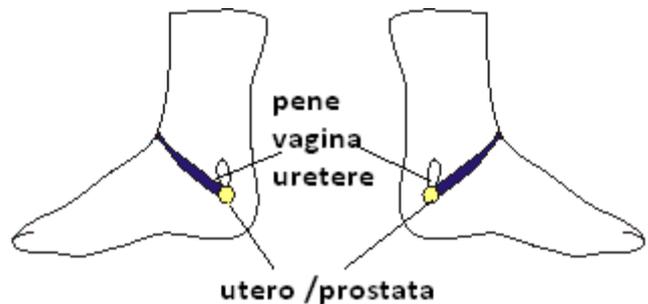
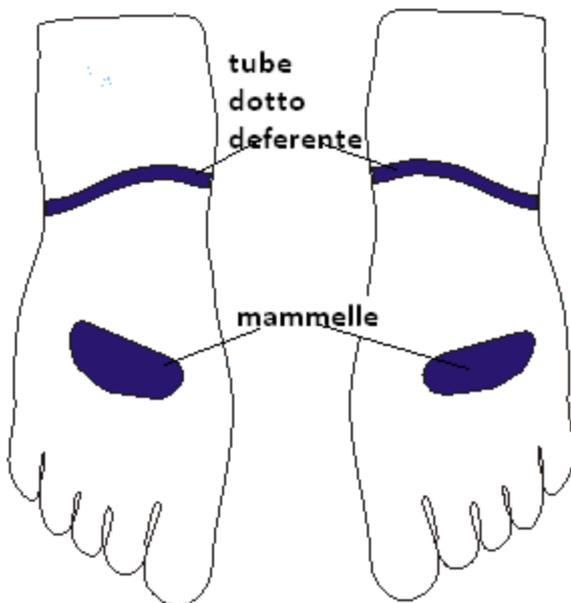
## APPARATO GENITALE



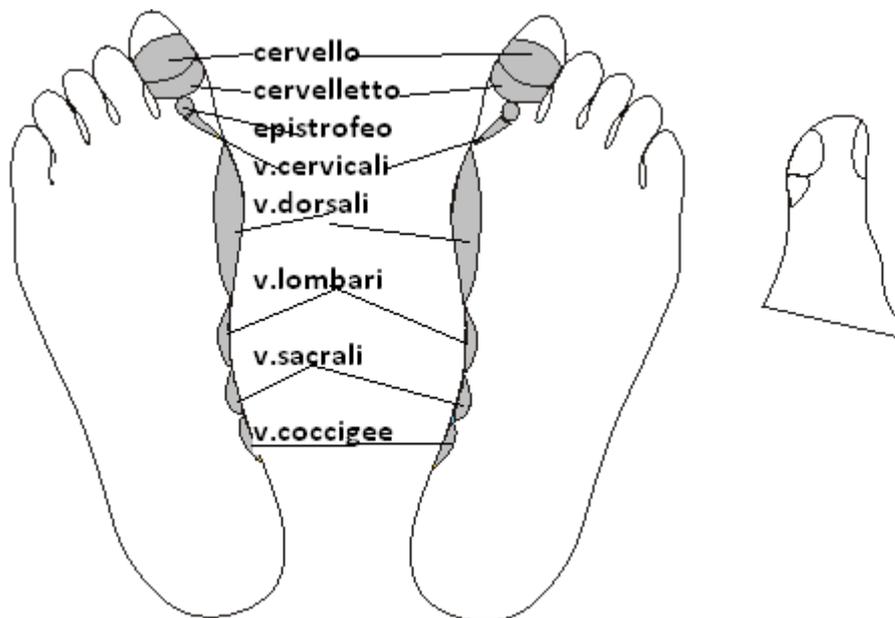
Il massaggio delle zone riflesse dell'apparato genitale può sostituire in molti casi specifiche terapie ormonali, che spesso si rivelano più dannose che terapeutiche.

Oltre ad infiammazioni ed infezioni specifiche, il massaggio può aiutare soprattutto nella fase preventiva di disturbi legati al ciclo mestruale e alla menopausa per le donne o ai problemi prostatici nell'uomo.

**Attenzione: evitare di effettuare il trattamento riflessologico durante il periodo mestruale.**



## **SISTEMA NERVOSO**



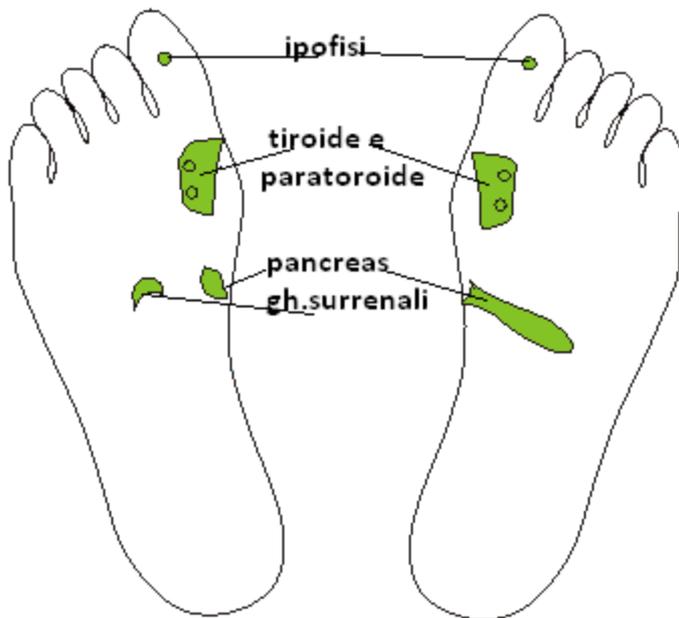
Il sistema nervoso comprende il cervello, il cervelletto e il midollo spinale. Attraverso le vertebre della spina dorsale passano tutti i nervi spinali che sono poi collegati a tutti gli organi e muscoli del corpo.

Mentre i problemi legati al cervello e quindi alla sfera emozionale sono di competenza di psicoterapeuti e anche se possono trarre dal massaggio riflessologico qualche beneficio, devono essere valutati e trattati nel contesto di una terapia specifica, i problemi legati alla "trasmissione" degli impulsi nervosi attraverso il midollo spinale traggono enormi vantaggi da questo tipo di applicazione.

Attraverso le vertebre della spina dorsale si dipartono tutti i nervi che ricevono le sensazioni da tutti gli organi del corpo. Pertanto facilmente dolori persistenti e affezioni agli arti superiori o inferiori e molte manifestazioni dolorose dipendono più che da un vero problema dell'organo dolorante, da un "disturbo" sul circuito nervoso di trasmissione.

Il massaggio riflessologico può in questi casi essere di enorme aiuto alla soluzione di patologie anche complesse quali le parestesie di origine traumatica o cardiocircolatoria. comunque che il massaggio riflessologico su persone affette da disturbi cardiovascolari deve essere effettuato solo da personale qualificato e di provata competenza

## ***SISTEMA ENDOCRINO***



Le ghiandole endocrine producono gli ormoni, responsabili di buona parte delle funzioni di base dell'organismo.

Il massaggio riflessologico può aiutare nella regolazione delle funzioni inerenti la crescita, il metabolismo basale, il pancreas sessuale.

Ipofisi, tiroide, ghiandole surrenali, gonadi e pancreas si possono stimolare efficacemente, aiutando l'organismo a trovare il suo equilibrio metabolico ormonale, favorendone quindi l'armonico sviluppo e il generale benessere.

Disturbi tipici dovuti al malfunzionamento del pancreas (isole di Langerhans) sono il diabete e l'ipoglicemia. Ambedue possono trovare nel massaggio un buon sostegno alle normali terapie farmacologiche.

## ***PUNTI SCIATICI***

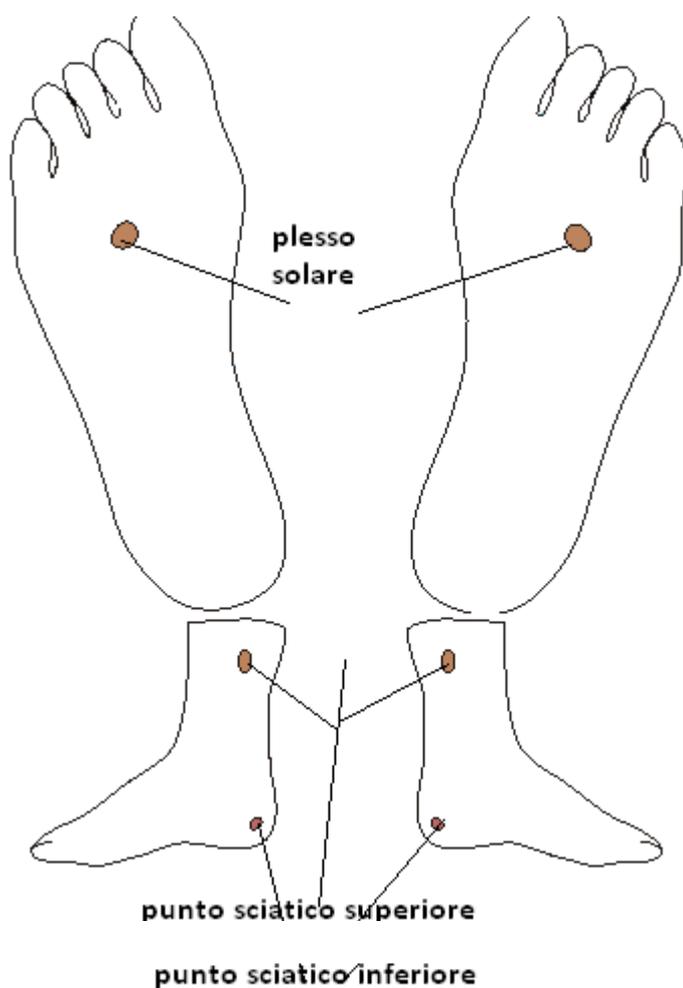
Plesso solare e punti sciatici, data la grande importanza che rivestono nel funzionamento del sistema neurovegetativo e nella produzione di endorfine, vanno trattati a parte. Il plesso solare è il "centro di smistamento" nervoso degli organi addominali. La sua stimolazione ha quindi effetto in generale su tutti gli organi addominali e, come è facile intuire, per riflesso anche sull'intero organismo.

La stimolazione dei punti riflessi del plesso solare ha effetto rilassante o stimolante a seconda di  
Come viene eseguita

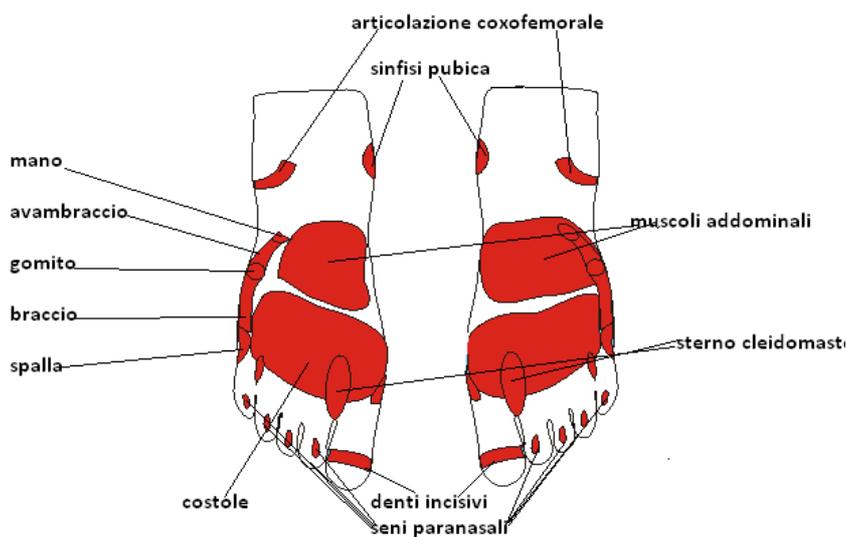
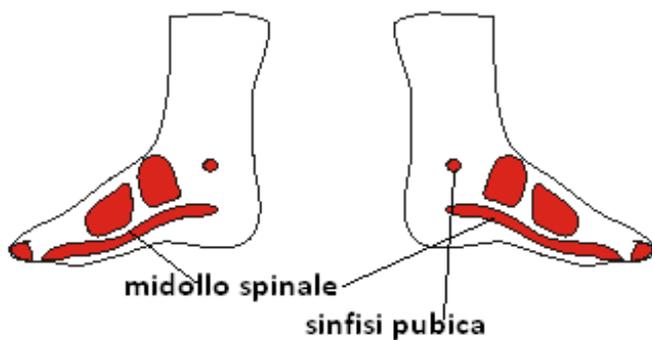
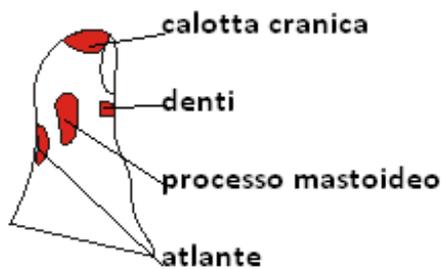
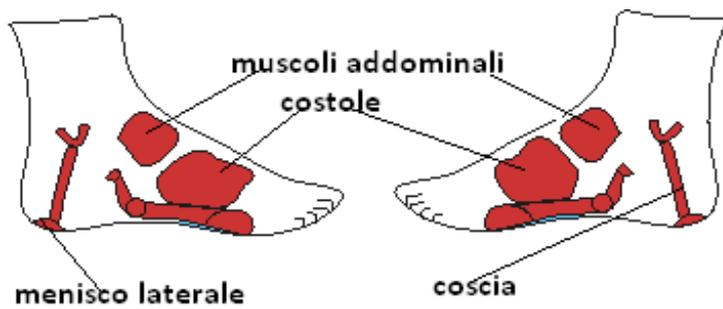
Su un soggetto agitato, allo scopo di rilassare, si agirà massaggiando dolcemente, mentre su un soggetto ipotonico la stimolazione sarà più energica e verrà eseguita con rapide e frequenti pressioni.

La stimolazione (dolorosa) dei punti sciatici, invece, stimola la produzione di "endorfine". Le endorfine sono sostanze anestetiche che il nostro organismo produce autonomamente, e servono quindi per combattere generalmente qualsiasi sindrome dolorosa.

Sui punti sciatici dei piedi si agisce con pressioni locali esercitate con le dita, mentre sulla mano conviene adoperare piccoli strumenti quali matite o grossi pettini a denti larghi.



## SCHELETRO E MUSCOLI



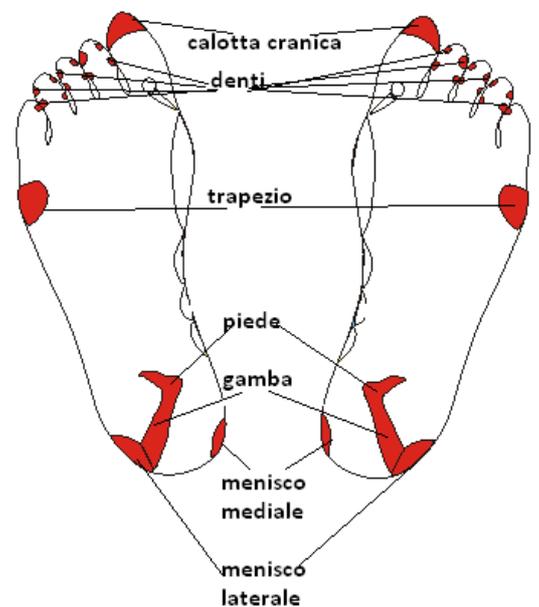
E' grazie ai muscoli e alle ossa che il nostro organismo si regge in piedi e si muove.

Qualsiasi attività noi si svolga, scheletro e muscoli vengono coinvolti direttamente nelle nostre azioni.

Oltre a quanto si è già visto riguardo la colonna vertebrale nella sezione dedicata al sistema nervoso, il massaggio delle zone riflesse relative a muscoli e ossa (denti compresi), può comportare Facilmente effetti analgesici (dolori muscolari o articolari).

Il massaggio si rivela inoltre utile nel trattamento delle contratture muscolari(il "torcicollo", molti Tipi di mal di schiena e spesso anche le emicranie.

Efficace anche durante la rieducazione successiva e fratture o traumi.



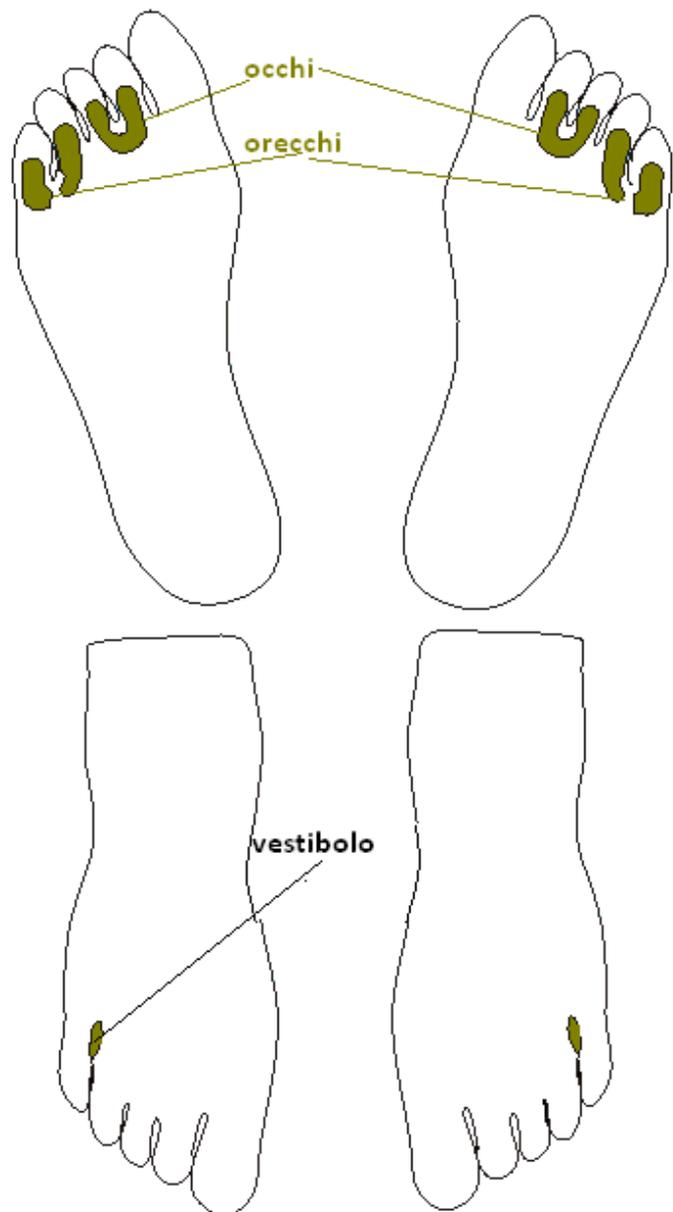
## ORGANI DI SENSO

Il trattamento dei punti riflessi di occhi e orecchie può aiutare a risolvere problemi anche gravi come otite, congiuntivite, cataratta o addirittura il glaucoma. Tutte queste patologie, però, verranno trattate essenzialmente agendo sul sistema linfatico

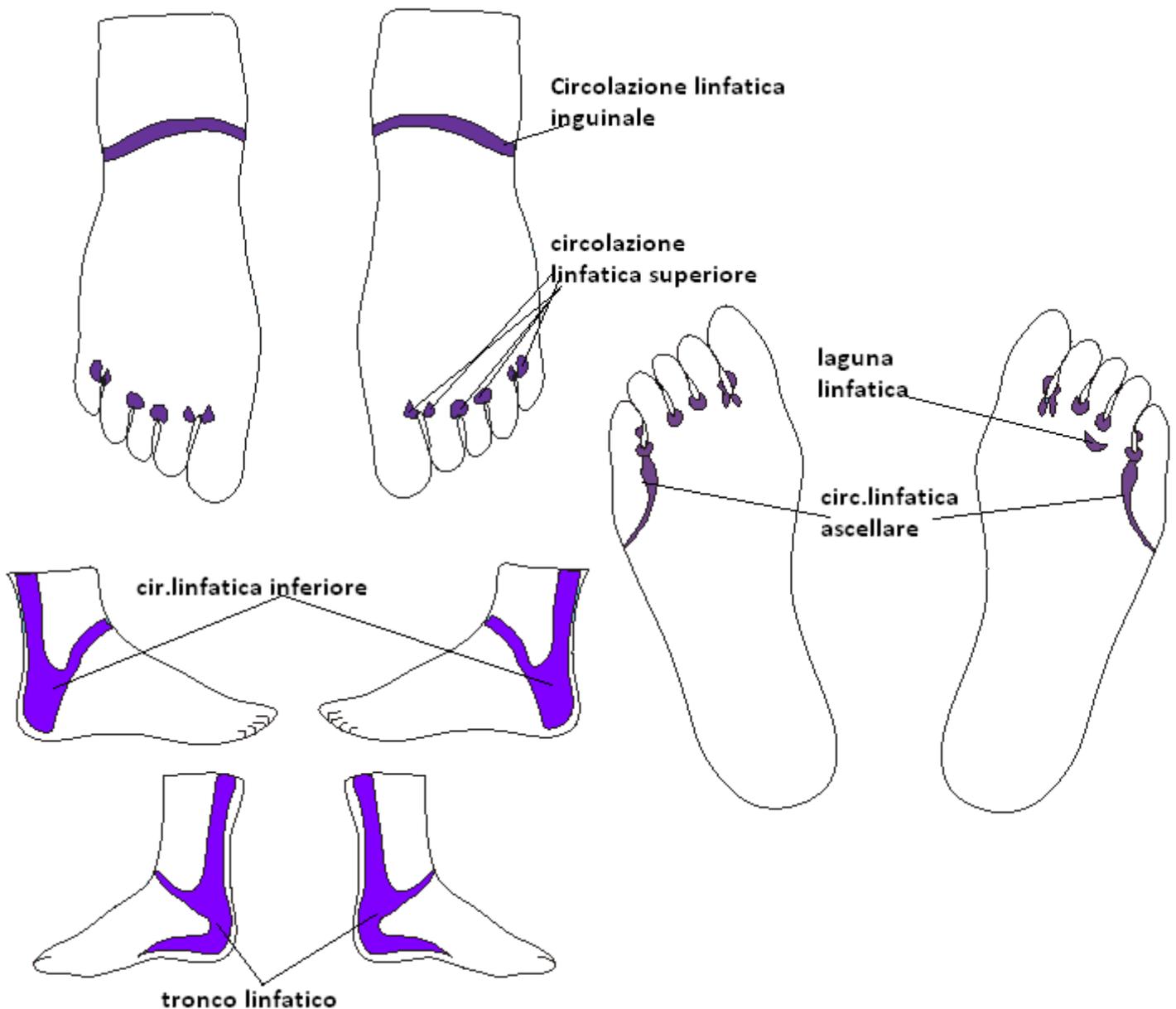
(infezioni), sugli apparati urinario e digerente

Eliminazione delle scorie.

Molto interessante è invece la stimolazione del vestibolo (orecchio interno), che può essere un efficace rimedio al mal di mare ed in genere ai disturbi vestibolari come (vertigini, nausea...)



## SISTEMA LINFATICO



Il sistema linfatico è l'apparato che, insieme all'apparato urinario, permette l'eliminazione delle tossine e dei liquidi in eccesso, è inoltre grazie alla "linfa" che il nostro organismo reagisce a qualsiasi tipo di infezione.

Il trattamento dell'apparato linfatico deve sempre iniziare con la stimolazione della laguna linfatica, che costituisce il nodo principale del sistema a livello addominale.

I massaggi dei punti riflessi del sistema linfatico devono essere sempre eseguiti con delicatezza e lenti

Il sistema linfatico andrà stimolato in caso di infezione, sia di tipo traumatico (ferite) che di tipo virale (influenza o altre affezioni da virus che richiedono in genere di essere trattate con antibiotici). E' inoltre utile per combattere la ritenzione idrica (gonfiori, edemi, cellulite).

## LINEE SULLA PIANTA DEL PIEDE

Un piede diviso secondo le aree rilevanti per la podomanzia

Cenni di PODOMANZIA

La forma e la posizione delle dita dei piedi offrono, invece, spunti per comprendere le inclinazioni (tendenziali) dei correlati proprietari. Chi ha le **dita storte**, per esempio, scarica la propria energia a terra in modo irregolare e difficilmente è un “vincente”. Le **dita lunghe ed affusolate** indicano ambizione ed una certa dose di prepotenza, che occorre saper governare. L’**alluce** molto grande rispetto alle altre dita, individua una persona razionale e amante della natura. Fantasia ben sviluppata se il **dito grosso** è un attimo posto più in alto, mentre difetta in carica ed energia chi ha l’alluce più corto delle altre dita. Quando il secondo dito è ben più lungo del primo, siamo di fronte ad una persona assai sensibile ed idealista. Mentre se un piede ha delle dita abbastanza corte, il titolare ama – con ogni probabilità – la tranquillità della vita familiare. I creativi, di solito, hanno i **piedi affusolati**; il **piede piatto** è di chi sa essere solidale e passionale; a **collo alto** è sinonimo di ricerca di benessere; quello **tozzo** va spesso a caccia di amori impossibili.

A proposito d’impossibile: lo sembra quasi, ma in realtà nell’arco della nostra vita percorriamo a piedi una distanza che in media corrisponde a tre giri del mondo! Questo è possibile grazie alla sofisticata struttura del piede, formata da una combinazione efficace di muscoli ed ossa che permette di sostenere sollecitazioni elevate e costanti.

**Bando all’estetica, dunque. Belli o brutti che siano, evitiamo di darci la zappa sui piedi!**

I tratti che scorrono in direzione orizzontale (Linee dell'ereditarietà) esprimono il nostro bagaglio genetico, il patrimonio ereditario, il potenziale di cui la natura ci ha dotato.

Sono in prevalenza rispetto alle altre linee o, addirittura, ci sono solo quelle?

Allora l'indicazione è chiara, abbiamo qualche difficoltà a manifestarci nel presente e ad affrontare il futuro, preferiamo rilassarci nel conforto del passato, condizione certamente meno impegnativa e faticosa, ma poco costruttiva e, a lungo andare, frustrante. Conviene prenderne atto e reagire di conseguenza.

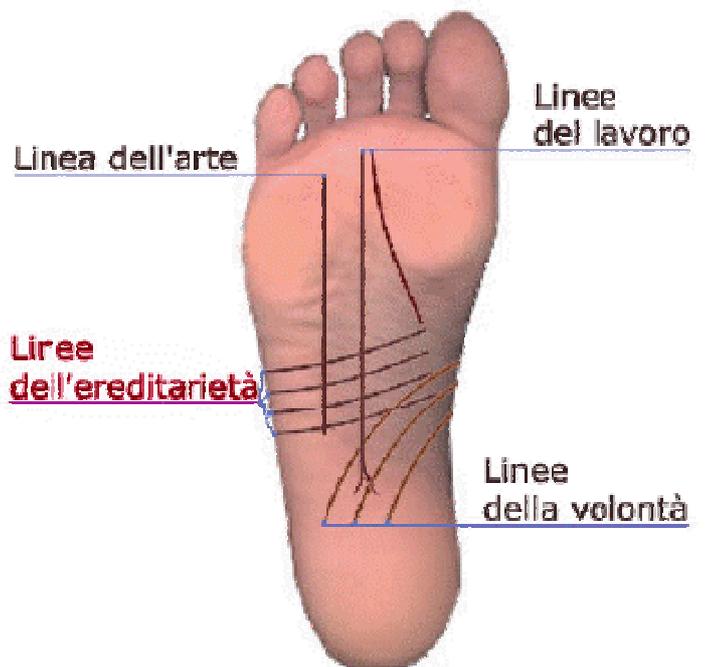
La linea che tende verso l'anulare (Linea dell'arte) ci comunica che la ricerca della strada giusta è quella legata al mondo artistico e la realizzazione sarà raggiunta attraverso la creatività.

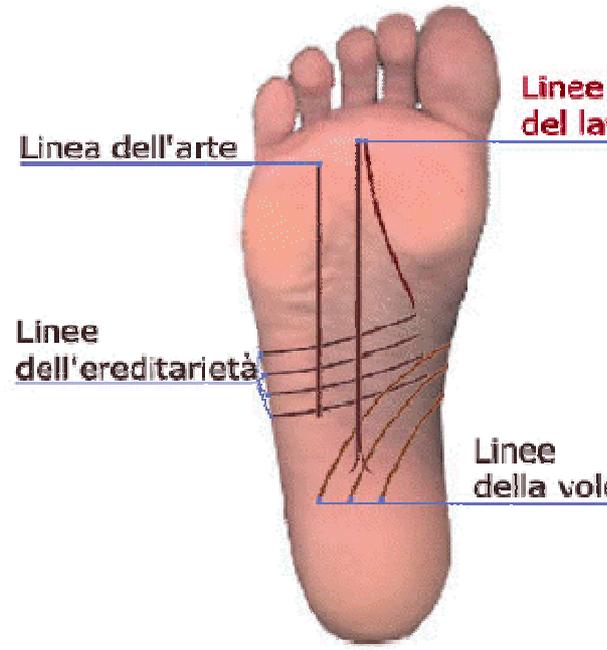
Se è lunga e regolare, soddisfazioni e successo sono assicurati, basterà seguire le indicazioni della fantasia.

Se presenta rotture, alcuni momenti di nebbia offuscheranno la nostra ispirazione.

Se è corta, il successo sarà più faticoso, a lungo sospirato arriverà tardi, comunque arriverà.

Le linee che dal tallone si dirigono verso il lato interno del piede (Linee della volontà) esprimono la forza di volontà, lo spirito d'iniziativa e le spinte realizzatrici. Se sono numerose siamo dei combattenti nati.



 <p>The diagram shows the sole of a human foot with four distinct lines highlighted. The 'Linea dell'arte' is a blue line starting from the base of the foot and extending towards the middle toe. The 'Linee dell'ereditarietà' are several black horizontal lines across the middle of the foot. The 'Linee della volo' are blue lines starting from the base of the foot and extending towards the middle toe, similar to the 'Linea dell'arte'. The 'Linee del lav' are red lines starting from the base of the foot and extending towards the middle toe, similar to the 'Linee della volo'.</p>	<p>Le linee che percorrono il piede in direzione verticale mostrano le esperienze di vita, i successi ed indicano la via per la quale costruiamo il nostro destino.</p> <p>La linea che tende verso il dito medio (Linea del lavoro) esprime la nostra realizzazione nel campo del lavoro .</p> <p>Se appare lunga e regolare, allora tutto per il meglio, abbiamo intrapreso ciò che ci piace ed anche il rapporto con chi ci circonda è soddisfacente.</p> <p>Se presenta interruzioni, dovremo affrontare alcuni ostacoli e momenti d'incertezza, ma la sua ripresa indica il loro certo superamento.</p> <p>Se è corta, raggiungeremo la chiarezza e l'appagamento solo nella seconda parte della vita, dopo vari tentativi infruttuosi.</p>
---	--

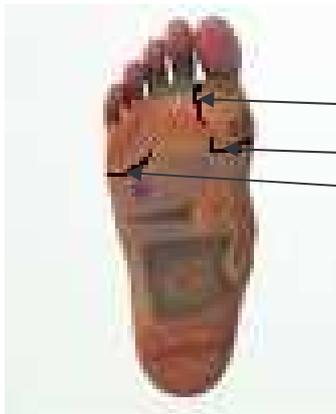
# “CENNI DI PODOMANZIA DA FONTE CINESE”



## Le Linee Cinesi....

Per i cinesi ci sono tre Linee principali, poeticamente chiamate “Le Tre Potenze”, disposte nella parte superiore della pianta del piede.

- 1 ) linea dell’Uomo (il carattere, il tipo di ragionamento)
- 2) Linea del cielo (l’affettività, l’amore, il matrimonio)
- 3) Linea Terra (il tipo di vita, gli eventi fatali, incidenti, malattie, salute).



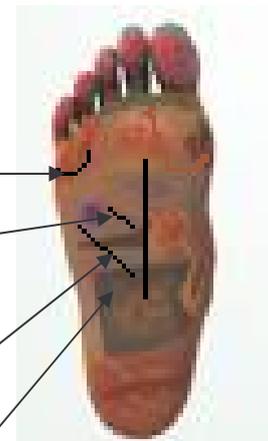
4-Linea delle Spose( matrimoni e figli)

5-Colonna di Giada (la comunicazione con il cielo, la spirualità

6-linea della fortuna( non indica la ricchezza economica, ma la tranquillità mentale. Di una vita senza grossi problemi e scossoni)



7- Linea del Saluto al ministro (la posizione sociale, il denaro, il successo)



Molte linee: salute e fortuna

Alcune linee circolari: fama e gloria.

Alcune linee a graticola: guadagni e prosperità.

Una linea biforcuta a forma di V: persona che riuscirà ad avere un impegno importante.

Alcune linee sotto le cinque dita: fortuna nel lavoro.

Una linea a forma di croce: carriera brillante.

Presenza di una X: fortuna imprevista.

Una linea a forma di albero: guadagni facili.

Linea raffigurante un uomo: indicano un grande prestigio nella vita.

Delle stelle: assicurano ricchezza

Tre linee parallele: gioie e guadagni.

Assenze di linee: persona piuttosto “sfortunata”

## COME GESTIRE AL MEGLIO UN INCONTRO CON SCONOSCIUTI?

Forse invitandoli a sedere tutti con i piedi ben visibili. Perché è nei piedi che si legge come in un libro aperto la personalità! Un poco quello che avviene guardando il naso, o gli occhi, la forma delle orecchie

Per irrobustire la pianta dei piedi si possono svolgere i seguenti esercizi:

- Marciare a punte arricciate sul suolo accidentato (pietre, scalini, asperità)
- Raccogliere e appallottolare con le dita dei piedi un foglio di carta
- Raccogliere e deporre in un recipiente, sempre con le dita dei piedi, birilli di vetro
- Camminare sulla corda tesa sotto la pianta dei piedi

## LE REGOLE D'ORO PER UN PIEDE SANO

**NO** – I ripetuti pediluvi in acqua troppo calda

**NO** – Portare sempre calzature con tacco alto

**NO** – Portare sempre lo stesso paio di scarpe

**SI** – Il pediluvio quotidiano

**SI** – L'uso di saponi neutri e prodotti specializzati di comprovata efficacia

**SI** – Tagliare spesso le unghie soprattutto al fine di evitare inconvenienti tipo unghia incarnita

**SI** – Adeguare il tacco alle esigenze personali (mai troppo alti)

**SI** – Alternare calzature con tacchi di diverse misure (l'ideale sarebbe sostituirle ogni 2 ore, ma anche un paio al mattino ed uno al pomeriggio può essere sufficiente)

**SI** – Scegliere calzature di pianta comoda, della propria misura (non più grandi poiché il piede sarebbe sottoposto a sfregamenti, non più piccole perché il piede sarebbe troppo costretto)

*Dedicare un po' di attenzione a questa parte del nostro corpo con qualche spigolatura e curiosità speriamo ci permetta di conoscerli meglio e che ci risulti più semplice mantenerli sani e belli.*(Dr.ssa Manuela Mariani)

## Indice degli argomenti:

	pag
I piedi e la mia storia	9
E questa amica sono io	11
Cenni storici	12
La mappa di W.H.Fitzgerald	13
I Piedi...	14
Una struttura degna di un ingegnere	15
Le fondamenta del nostro corpo	15
Guarda dove metti i piedi	17
I nostri piedi possono svelare aspetti...	18
Vissuti	20
I segnali visivi	22
I segnali tattili	22
Indicazione olfattiva	23
Modi di classificazioni	24
Piede- Egizio	25
“ “- Greco	25
“ “- Romano	25
“ “- Tipo Terra	26
“ “- Tipo Aria	26
“ “- Tipo Acqua	26
“ “- Tipo Fuoco	26
Piedi e...	27
Tutto si rispecchia nei piedi	30
Ma come si chiamano le dita dei piedi?	31
Forma del piede	32
Piede – Piatto	32
“ “ – Affusolato	32
“ “ – A collo alto	32
“ “ – Piccolo	32
“ “ – Grande	32
“ “ – Tozzo	32
Dita storte	32
Dita lunghe / affusolate	32
Alluce molto grande	33
Alluce verso l'alto	33
Alluce più corto	33
Secondo dito più lungo	33
Dita molto corte	33
Ogni dito un sentimento	34
Il piede come significato erotico	37
Richiami e valori simbolici del piede	37
I piedi secondo la riflessologia	37
Le dita	39
Come son rivolti i piedi	41
Le unghie	42
Pelle	44
Aree riflesse dell'alluce	45
L'alluce è la somma di tutte le dita	45

Alluce parte dura parte molle	46
Alluce duro	46
Alluce grosso/duro	47
Alluce molliccio	47
Cefalea pulsante	48
Cefalea continua	48
Emicrania	48
Alluce insaccato	49
Dermoglifo decentrato	50
Solchi emozionali	50
Dermoglifo appuntito	51
Calli e callosità	52
Fossette sull'alluce	54
Valgismo dell'alluce	54
Alluce valgo yang yin	58
Alluce sovrapposto e...	60
Unghie incarnite del primo dito	64
Alterazioni morfologiche e posturali	65
Piede Piatto	69-79
Piede Cavo	69-79
Piede Equino	70-79
Piede Talo	71
Piedi maschili / femminili	71
Piedi Clinch	73
Atteggiamenti posturali	74
Segnali visivi e...	77
Sei diffidente o fiducioso	81
Callo molle interdigitale	81
Micosi interdigitale	82
Parte Alta	83
...Gruppo Gola	83
...Trachea bronchi	84
...Polmoni	85
...Muscolo Trapezio	86
...Cistefellea	87
...Cuore di Pietra	88
...Fegato	89
...Cavo ascellare	89
Parte centrale	91
...Stomaco	91
...intestino Tenue e colon	91
Parte Bassa	93
...Organi genitali esterni	93
...Utero / Prostata	93
...Vescica	95
...Retto / ano	97
Stasi venosa profonda addominale	98
Teleangectosie	98
Circolazione linfatica	99
Callosità madre	102
Callosità esterna	104

Callosità posteriore	104
Alcune mappe dei punti riflessi	105
Apparato Urinario	105
Apparato Respiratorio	106
Apparato Cardiovascolare	107
Apparato Digerente	108
Apparato Genitale	109
Sistema Nervoso	110
Sistema Endocrino	111
Punti Sciatici	112
Scheletro e Muscoli	113
Organi di Senso	114
Sistema Linfatico	115
Linee sulla pianta del piede	116
Cenni di podomanzia da fonte cinese	119
Come gestire al meglio un incontro ...	121
Le regole d'oro per un piede sano	121

## **Biografia**

Baldassarre Alfredo Esposito  
Contorto Maurizio  
Natural  
Fabrizio Minisini Serena Pizzini  
Imre Somogvi  
Deven Scott  
Deven Scott

Morfologia  
Tu Benessere  
La fisiognomica del piede  
Riflessologia fisiognomica del piede  
Leggere le dita dei piedi  
Podomanzia  
Podomanzia

RiflessologiaZu  
M.I.R  
Xenia  
L'era dell'Acquario  
L'era dell'Acquario

## **Wikipedia**

Martina Cecco  
Martina Cecco  
Dr.ssa Manuela Mariani  
Maurizio Contorto  
Francesco Ossino  
Naturalla

Benessere come stai te lo dicono i piedi Natural 1  
Benessere Estetica e Trattamenti  
Riflessologia plantare  
Podologo  
Le ali di Ermes  
Fisiognomica del piede 2008

## **Google**

FisioMed.it  
Cure naturali.it  
[www.centrobenesserevera.it](http://www.centrobenesserevera.it)  
Valerio Costantino.blog  
[www.associazioneaimo.it](http://www.associazioneaimo.it)  
Wiki.Noticia  
Internet Vivendo Sanos

## Silvia Cozzolino



Vice Presidente A-BEI, è naturopata, Reiki Master, svolge la sua attività di creativa, prevalentemente in Italia. Cura la Scuola Superiore di Naturopatia A-BEI negli aspetti di immagine; esperta nel campo della fisiognomica, si occupa di grafica pubblicitaria, è ricercatrice olistica.

Tiene corsi sulla cromo-armonia.

È tra i massimi esperti di riflessologia, in Italia.

