

LA SINDROME DEL BURNOUT

dr. Emma Castagnari

La medicina alternativa nelle cura del burnout

E' un insieme di sintomi, si distingue dal termine malattia di cui è nota la causa, la modalità di manifestazione e l'evoluzione.

Sindrome da '*distress*' che progredisce fino, a volte, all'annientamento.

La definizione di burnout è stata data dalla dott.ssa Cristina Maslack, psicologa all' Università di Berkely che ha sviluppato il Maslach Burnout Inventory (MBI) nel 1981, un questionario con 6 gradi di risposte.

Le categorie prese in esame sono quelle degli *helpers* cioè dei soggetti che si interfacciano in situazioni di disagio quali teatri di guerra, povertà, sottosviluppo, ospedali specie psichiatrici, oncologici... con i soggetti che necessitano di assistenza.

La professione del medico (*helping profession*) contempla una profonda interazione tra il terapeuta ed il malato: tra i medici le donne sono più soggette alla sindrome come affermano gli *studi di Anna Cotugno psicoterapeuta e professore della Università La Sapienza di Roma; le donne sul lavoro sono le più impegnate, non infrangono regole deontologiche, ma si ammalano di più, soffrendo del doppio peso degli impegni familiari, della professione e della necessità, nonostante tutto, di dimostrare costantemente il proprio valore.*

Preda di burnout è un professionista che di giorno in giorno si sente sempre più demotivato, inadeguato, stanco nel fisico e nell'anima, che sta esaurendo il suo potenziale energetico:

- la professione oggi è eccessivamente burocratizzata,
- il paziente si aspetta sempre e comunque un esito favorevole alle cure,
- il dilagare delle denunce nei confronti dei medici sta determinando il rischio dell'instaurarsi della cosiddetta medicina difensiva (e il Giuramento di Ippocrate?)
- la parola malasania anzi meglio malpractice imperversa nei media

La categoria dei dentisti segue, come incidenza di malattie coronariche, quella degli anestesisti che detengono il primato.

Secondo la Maslach ed il suo collega Leiter le motivazioni sono per lo più oggettive, [cfr. Maslach - Leiter 1997] non escludendo comunque cause soggettive.

Cause soggettive:

- impreparazione professionale o percepita tale dal soggetto
- sensi di disistima nei confronti di se stessi
- eccessivo coinvolgimento nelle problematiche del paziente
- mancanza di empatia verso il paziente
- incapacità di stabilire degli obiettivi ragionevoli
- delirio di onnipotenza e conseguente frustrazione

Cause oggettive:

- incapacità di confrontarsi con i colleghi
- mobbing
- cattiva organizzazione del lavoro
- mancanza di attrezzature adeguate

- ruolo considerato non gratificante
- molestie sessuali.

Le cause oggettive fanno del burnout una malattia di origine psicosociale, ma sempre molto importante è tener presente la personalità che va incontro a questa sindrome, c'è la tendenza nella nostra società a deresponsabilizzare il singolo, che, non dimentichiamolo mai, è portatore di eredità ancestrali familiari, di situazioni particolari della sfera privata, non considerandolo più una cellula indispensabile al buon funzionamento del gran corpo della società.

Sintomi fisici:

- disfunzioni gastrointestinali: gastrite, ulcera, colite, stitichezza, diarrea;
 - disfunzioni a carico del SNC: astenia, cefalea, emicrania;
 - disfunzioni sessuali: impotenza, frigidità,
 - malattie della pelle: dermatiti, eczema, acne, afte, orzaiolo;
 - allergie e asma;
 - disturbi del sonno;
 - disturbi dell'appetito;
 - artrite, cardiopatia, diabete
- fino a malattie autoimmuni e pensieri suicidi.

Sintomi comportamentali:

[cfr. Cherniss 1983; Colla, pagine Web]:

- assenteismo;
- fuga dalla relazione, rifiuto delle attività che richiedano interazioni con gli altri
- progressivo ritiro dalla realtà lavorativa
- difficoltà a scherzare sul lavoro, talvolta anche solo a sorridere
- ricorso a misure di controllo o allontanamento nei confronti degli utenti: sedazione, contenzione fisica, espulsione;
- perdita dell'autocontrollo: reazioni emotive violente, impulsive, verso utenti e/o colleghi;
- tabagismo e assunzione di sostanze psicoattive: alcool, psicofarmaci, stupefacenti

Sintomi psichici:

Investono sia la sfera cognitiva, sia quella emotiva. Nello studio del 1982, *Christina Maslach* descrive tre gruppi di sintomi: *esaurimento emotivo, depersonalizzazione dell'utente, ridotta realizzazione professionale*. A questi sintomi *F. Folgheraiter (1994)* aggiunge la perdita di controllo (*break down*), pensieri suicidi che possono anche concretizzarsi nell'auto-annientamento

Medice, cura te ipsum, (Vangelo di S. Luca)

La Medicina complementare ci offre parecchie soluzioni terapeutiche.

La Medicina tradizionale Cinese nel Burnout

Considera l'uomo nel suo insieme di psiche e soma ci insegna a collegare le disfunzioni del corpo all'anima da duemila anni.

L'immagine dei 5 elementi ci chiarisce il concetto espresso in precedenza:

la figura mostra i vari cicli dell'armonia, quindi della salute quando tutti gli organi si interfacciano senza che uno prevalga sugli altri, ed è il ciclo di costruzione; l'acqua permette la crescita del Legno che viene bruciato dal Fuoco, le ceneri nutrono la terra che produce il Metallo, che taglia il legno, la vita è un continuo divenire, ma è presente anche il ciclo di distruzione; essi devono succedersi senza che l'uno prevalga sull'altro e quello di disarmonia che rappresenta la malattia.

Il prevalere di un ciclo o di un elemento sugli altri è disarmonico: in primo tempo l'organo che non riceve sufficiente energia viene supportato dagli altri e possiamo parlare di periodo di latenza, ma se la situazione si protrae insorge la malattia conclamata.

La MTC cerca a questo punto qual'è l'organo originario che è andato in sofferenza cioè il cuore di catena.

es: l'infarto del miocardio viene interpretato come conseguenza di una debolezza energetica del rene (acqua) che non riesce a moderare il fuoco del cuore.

Parliamo di energia carente nel rene e non di lesione anatomica del rene che può essere presente o anche no.

Ma gli organi sono anche sede delle emozioni, a volo d'uccello:

- gioia nel cuore che è però considerato sede dello Shen cioè dell'energia mentale, il cuore ha una posizione importante in quanto è considerato l'organo che sovrintende allo psichismo generale: il cuore invia lo Shen a tutti gli organi che a loro volta danno ad esso ognuno la sua caratteristica:

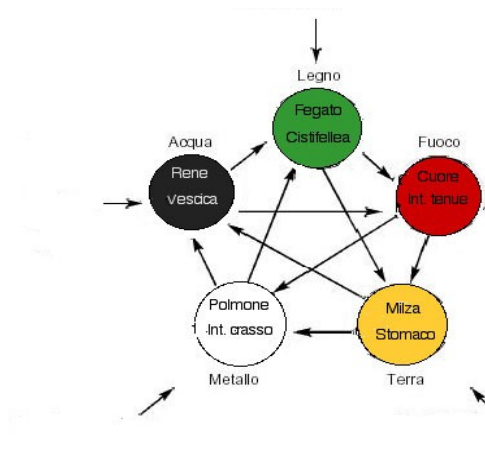
- rabia nel fegato

- paura, essa alberga nel rene

- tristezza nel polmone

- il pensiero, ha sede nella milza, la capacità di organizzare le nozioni, la memoria

Le emozioni represses danneggiano gli organi devoluti alla eliminazione delle scorie l'intestino crasso e vescica, polmoni e bronchi e anche lo stomaco il cui compito è la prima elaborazione del cibo ed a lui è devoluto il compito di accettare o no un'esperienza, una situazione.



5 ELEMENTI

Continuando a parlare dello psichismo in medicina cinese possiamo dividere in 5 costituzioni i soggetti in base alle loro caratteristiche:

-- Cuore è elemento Fuoco, quindi è un soggetto dinamico, la sua attività mentale è razionale, la sua sfera affettiva armonica, la sua sfera emozionale è ben calibrata.

Quando il suo equilibrio è alterato va incontro a patologie ansiose.

-- Milza elemento Terra, si tratta di un soggetto dalle idee chiare, di buona memoria, capace di concentrazione, di sviluppare ragionamenti complessi, ben orientato: con i piedi per terra

La sua patologia è rappresentata dal pensiero che diventa ossessivo, in quanto incapace di elaborarlo

--Polmone è elemento Metallo, tipo introverso incline alla tristezza alla interiorizzazione, melanconico, con tendenza alla depressione che diviene conclamata nel burnout.

-- Fegato è Legno sede dell' anima immortale, individuo concreto, estroverso, con capacità manageriali.

La patologia è rappresentata dall'ira repressa che può sfociare nella collera cieca, raptus.

-- Rene rappresenta l' elemento Acqua, volitivo, deciso, concreto, programma ed è in grado di realizzare.

La patologia psichica è la paura che blocca la sua volontà e gli impedisce di portare a termine i suoi progetti.

Il rene è in medicina cinese l' organo depositario della cosiddetta 'energia ancestrale' che è il quantum di energia che ereditiamo dai nostri genitori e che è nostro compito preservare secondo le regole che da duemila anni i cinesi insegnano, perchè non è rinnovabile; quando è esaurita ha fine la nostra esistenza. Possiamo mantenerlo in buone condizioni di energia apportandone con il cibo e con il respiro.

Pertanto possiamo concludere che le situazioni che oggi definiamo di stress o ancor meglio di distress a seconda delle caratteristiche intaccano l'organo sede di quella emozione e creano la malattia, che coinvolge tutta la catena degli altri organi perchè tutti concorrono al funzionamento dell'organismo Uno.

Da quello che si è detto facilmente possiamo spiegarci lo specchietto dei sintomi fisici cioè la patologia.

Le Medicine Vibrazionali nel Burnout

- Gli elisir di pietre preziose

La cristalloterapia risale a tempi antichissimi: ci giungono notizie dal papiro di Ebers 1500 a.C. ritrovato nell' antico Egitto dove i sacerdoti che esercitavano nel segreto dei templi pratiche mediche, usavano la cenere delle pietre o le stesse fatte indossare.

Aaron, sacerdote ebreo, portava al collo un' ametista contornata da 12 pietre che rappresentavano le 12 tribù di Israele.

In Cina, ancora oggi le perle triturate sono usate per curare il fegato, come antiage (Cleopatra, regina d' Egitto, scioglieva le perle nell' aceto che poi beveva), e per i problemi del climaterio.

L' Ayurveda, antica medicina indiana, ha sempre usato le pietre preziose e semipreziose in terapia, basandosi sullo studio dei Chakra, vortici di energia presenti nell' essere umano in numero di 7 principali) ognuno ha un colore.

Dobbiamo al dr. Benoytosh Battacharya direttore dell' ospedale di Baroda (India), insigne medico, omeopata, cultore dell' Ayurveda l' aver fatto conoscere in occidente questa terapia.

Sappiamo dagli studi di A. Gurwitch (Russia 1922) che le cellule emettono onde luminose, la loro lunghezza d' onda è particolare per ogni tipo di cellula e dà l' indicazione dello stato di salute o malattia della cellula stessa e quindi dell' organo; queste onde sono 'biofotoni'.

Pertanto possiamo dire che mediante i biofotoni le cellule di un organo si rapportano fra di loro e con le cellule degli altri organi, ricevono e inviano informazioni per il loro buon funzionamento .

Questi studi sono stati ripresi ed ampliati dal dr. Popp; oggi in molte università e centri di ricerca si studia e si sperimenta in questo senso.

L' influenza della luce sulla terra, sugli esseri viventi, siano essi vegetali od animali e sull' uomo è cosa nota, la secrezione ormonale della melatonina e della serotonina è legata alla presenza della luce e del buio, il funzionamento della rodopsina nella retina ecc. come è nota la composizione del raggio di luce bianca composta da 7 raggi luminosi di varia lunghezza d' onda dai 400nm del rosso ai 700nm del violetto; questi raggi sono visibili all' occhio umano ma nello spettro sono presenti i raggi ultravioletti, invisibili all' occhio umano, a lunghezza d' onda minore e quindi maggiore frequenza (ultravioletti, raggi gamma, raggi X) oltre il rosso ci sono gli infrarossi a lunghezza d' onda maggiore e frequenza minore (infrarossi, microonde, onde radio), ma in grado di influenzare il nostro organismo.

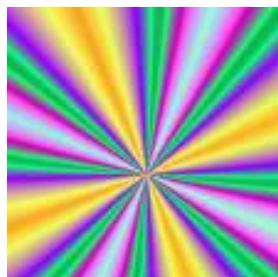
Il dottor Battacharya riprendendo le teorie dell' Ayurveda dice che nasciamo, viviamo e moriamo nell' arcobaleno, intendendo nei 7 raggi cosmici.....

La preparazione degli elisir di pietre preziose era all' inizio fatta incenerendo le pietre e veicolandole in acqua o alcol, oggi sono preparati in modo da preservare l' integrità della pietra estraendo, per così dire, la sua energia vibrazionale.

9 sono gli elisir singoli che ci propone il dr. Battacharya che per molti anni li ha sperimentati nel suo ospedale, ed oggi la sua opera viene continuata dal figlio.

La terapia si esplica con l' elisir unico o con associazioni di pietre che curano praticamente tutte le malattie del corpo e della mente.

Il colore del raggio luminoso emesso dalla pietra è stato studiato dal dottore esaminando il colore del raggio emesso facendo passare la radiazione luminosa attraverso un prisma, il risultato che ha ottenuto:



ARCOBALENO

- i colori dell'arcobaleno
- onice - ultravioletto
- zaffiro - raggi viola
- diamante - raggi indaco
- topazio - blu
- smeraldo - verde
- perla - arancione
- corallo - raggi gialli
- rubino - rosso
- occhio di gatto - infrarosso

Seguendo le regole della medicina ayurvedica possiamo curare sia le manifestazioni fisiche che quelle psichiche collegate nelle situazioni di burnout.

In Italia il maestro Solanimus (AssISA) prepara le quintessenze alchemiche di pietre preziose, facilmente reperibili, complicate nella preparazione, ma semplicissime nell'uso.

Oltre ad esse, egli prepara, non pietra preziosa, ma metallo prezioso - l'oro alchemico - che rappresenta il Sole che governa il cuore, l'apparato circolatorio e secondo le ultime ricerche della PNEI stimola l'epifisi e l'ipofisi: l'*Aurum Celesta* che è oro monoatomico ad altissima conduttività fotonica, si deposita nel Dna, aumenta la profondità della coscienza.

- L' aromaterapia

La definizione è del *dr. Grattafosse (1933)*.

La cura con i profumi, *per fumum* attraverso il fumo.

Antichissima usanza per onorare gli dei: si bruciavano legni e resine preziose, ancor oggi durante la Messa il sacerdote offre il fumo dell'incenso agitando il turibolo in segno di rispetto, di preghiera a Dio.

La percezione degli odori è, tra i 5 sensi, il più antico, molto sviluppato negli animali che avvertono gli odori dell'urina di un altro animale che ha segnato il territorio, per cui il superamento di quella barriera odorosa è atto ostile.

Gli odori della femmina e il calore attirano il maschio che unendosi a lei permetterà la sopravvivenza della specie.

Gli odori favoriscono la ricerca del cibo, l'orientamento, la presenza del pericolo.

Per noi umani rappresenta una facoltà quasi non più indispensabile per la nostra sopravvivenza ed è considerato un senso un po' obsoleto, dimenticando che esso ci lega al nostro ambiente circostante, alla Natura.

Alterazioni dell'odorato sono presenti in varie malattie, dal banale raffreddore alle intossicazioni (tabagismo), fino ad arrivare alla totale distruzione nell'anosmia.

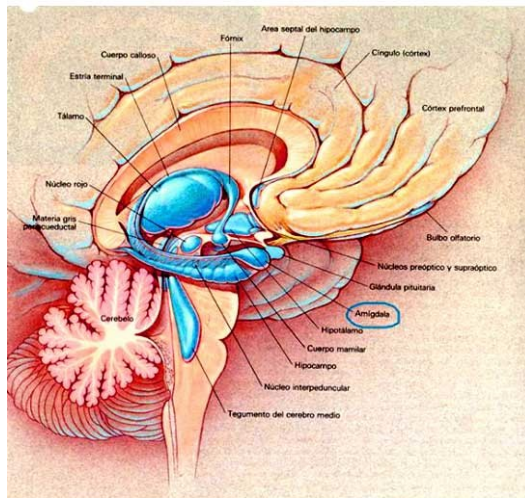
Altre affezioni sono rappresentate dalle allucinazioni odorose (parosmia), ma anche iperosmia, cacosmia, fino all'anosmia quando il senso dell'odorato è distrutto.

Le sostanze che noi percepiamo come odori sono sostanze volatili che si sciolgono nel muco delle cellule del naso che possiedono particolari recettori:

teoria stereochimica che è il risultato degli studi di due scienziati americani proposti per il Nobel: Linda Bueck e Richard Axel.

Esse vengono convogliate attraverso il nervo olfattivo alla parte del nostro cervello, la più antica il paleo-cervello o cervello protopatico anche detto cervello rettiliano. Pertanto attraverso il nervo olfattivo gli odori raggiungono la zona limbica, il bulbo olfattivo, la corteccia olfattiva che fa parte del paleo-cervello,

- il talamo, la neo-corteccia orbito-frontale (cui è devoluto il compito di rendere coscienti la sensibilità olfattiva),
- ipotalamo (risposte viscerali e vegetative agli stimoli odorosi),
- ippocampo e amigdala (sede della componente affettiva e della memoria)
- corteccia piriforme (riconoscimento degli stimoli olfattivi).



CERVELLO 1

L'aromaterapia viene effettuata mediante la diffusione nell' ambiente degli oli essenziali, immessi in bruciaprofumi, vaporizzatori...

-- arancio, limone, bergamotto:

gli aromi agrumati sono rinfrescanti, migliorano l' umore, aumentano la fiducia in se stessi, favoriscono la creatività

-- lavanda:

rasserena, favorisce l'armonizzazione dei chakra superiori con gli inferiori: materialità e spiritualità, combatte lo stress.

-- eucalyptus, pino

favoriscono chiarezza della mente, la razionalità, allontanano i pensieri molesti.

-- menta:

stimolante della concentrazione, la memoria, ripulisce dalle scorie dei pensieri ossessivi.

Non ci sono solo questi, ma questi sembrano correggere bene la sindrome di burn-out.

Più sottile e più profonda l' attività degli **oleoliti**:

- essi sono il risultato di particolari lavorazioni delle piante

E' l'estrazione dei costituenti della pianta raccolta nel suo tempo balsamico, nell' ora planetaria, nel suo ambiente naturale, per mezzo della sua macerazione in olio.

Gli oleoliti spagirici, sono antichi rimedi giunti fino da tempi antichissimi.

Gli Egiziani, famosi per le loro profonde conoscenze nel campo medico- erboristico, basti pensare al papiro di Eber, apprezzavano i poteri delle piante officinali e preparavano unguenti, oli, per la cura delle malattie, per la imbalsamazione, perchè i corpi dovevano essere preservati per l' aldilà, cosmetici, essenze preziose che usavano durante le cerimonie sacre.

Nel papiro sono contenute indicazioni sulla preparazione degli Oleoliti spagirici.

Successivamente i Greci, gli Arabi, i Romani studiarono e perfezionarono quest'arte: nel Medio Evo gli oleoliti venivano usati oltrechè per profumare il corpo, ma anche sfruttando la loro componenete battericida; non dimentichiamo le grandi epidemie che mietevano milioni di vittime.

L' olio cattura dalla pianta i principi, gli equilibri magnetici interni, le potenzialità e le trasmette per via cutanea od olfattiva a tutto l' organismo.

L' uso dell'oleolito può essere per massaggio, per inalazione, per applicazione nei punti riflessologici plantari, palmari, auricolari o dei punti di agopuntura.

Ovviamente l'applicazione nei punti riflessologici e di agopuntura va fatta da persone competenti.

- La cromoterapia

L' uso dei colori nella cura delle malattie risale alla notte dei tempi, si è mantenuta nella tradizione popolare.

Il colore emette delle onde elettromagnetiche che sono captate dalle cellule, come abbiamo visto dalla teoria dei biofotoni: un colore con una certa lunghezza d' onda interagisce con le cellule e quindi con i tessuti ristabilendo l' armonia ed il buon funzionamento elettrico e chimico dell' omeostasi cellulare:

il corpo interagisce con l' anima, pertanto si determina la riarmonizzazione della psiche.



COLORI DI LUSHER

Luscher, psicologo svizzero noto in tutto il mondo per il suo sistema diagnostico con i colori, usa i colori per svelare e curare i nodi segreti dell' inconscio. Studioso di cromoterapia, il dottor P. Mandel alle cui pubblicazioni si rimanda per approfondimenti.

Nell' 800 il poeta tedesco Goethe elaborò la "Teoria dei colori", associando a ciascun colore un particolare stato emotivo e psicologico. La cromoterapia come metodo terapeutico si è sviluppata all'inizio del Novecento: il medico danese Niels Finsen dimostrò che i malati di vaiolo guarivano ed evitavano cicatrici se esposti alla luce rossa, mentre l'indiano Ghadiali scoprì che i colori esercitano effetti terapeutici sulle ghiandole endocrine. La fisica moderna, con le scoperte di Einstein sui fotoni, ha favorito l' applicazione delle terapie con i colori.

- Rosso 6200 A - stimola le passioni del corpo e dello spirito, la sua azione è fortemente riattivante.
- Arancio 5890 A. - dona serenità, combatte la depressione, la paura, l' apatia, ha le caratteristiche del rosso, mitigato dal giallo.
- Giallo 5510 A. - stimola la creatività, dona sensazione di benessere, allegria come i due precedenti è un colore caldo.
- Verde 5120 A. - genera calma e rinfresca la mente, stimola la perseveranza e la tenacia. Combattere irritabilità, insonnia ed esaurimento.
- Blu 4750 A. - colore freddo, calma, distende, aiuta la razionalità, mitiga le passioni.
- Indaco 4490 A. - è il colore del VI Chakra (il terzo occhio) favorisce l' intuizione, la speculazione filosofica.
- Violetto 4230 A. - il più freddo dei colori dello spettro visibile, il più alto, favorisce la trascendenza, la spiritualità

A. unità di misura delle radiazioni corrisponde a 1/100.000 di mm.

L' uso dei colori può essere fatto in svariati modi:

- innanzi tutto con la luce solare (che contiene l' intero spettro luminoso)
- con particolari apparecchiature per irraggiare i punti di agopuntura del corpo o dell' orecchio (auricolopuntura con penne dal puntale in cristallo colorato).
- con particolari lampade
- con gli alimenti
- indossando abiti di determinati colori
- bagnandosi in acqua colorata con essenze naturali
- con la meditazione e la visualizzazione.

Le essenze degli animali selvaggi

Come gli elisir di gemme e i fiori di Bach sono essenze energetiche naturali che trasmettono la potenza ed il potere degli animali selvaggi.

La loro preparazione non reca nocimento all' animale, ma contiene l' impronta vibrazionale dell' animale e la sua energia: si ricava nell' habitat naturale dell' animale con particolari cerimoniali per cui l' elisir si carica di energia e potere.

Nel burn out le essenze utili possono essere:

- Castoro (costruttore), aiuta ad accettare la struttura come elemento necessario all'operare.

- Volpe rinforza la sicurezza ed il potere personale.

- Pavone aumenta il rispetto e la fiducia in sè stessi

- Ragno dà senso di appartenenza, integrazione, connessione.

Sono più di 40 e quelle nominate sono indicative per un inizio di terapia.

La scoperta e lo studio delle essenze degli animali selvaggi è opera dello statunitense Daniel Mapel M.A (master di psicologia spirituale) durante il suo soggiorno nel Wyoming come esperto forestale.

I fiori di Bach

Il dr. Bach è l'insigne terapeuta che ci ha donato l'essenza dei fiori per curare corpo e anima: l'energia vibrazionale del fiore riarmonizza le alterazioni dell'anima che determinano malattie del corpo.

I principali sono i 7 guaritori seguiti dagli aiuti per giungere al numero di 38, uno non è un fiore, ma l'acqua di una fonte che sgorga pura e incontaminata nei pressi della casa di Bach: attualmente la casa è divenuta la sede del Bach Center dove Nora Weeks ed altri continuano l'opera del Maestro.

Nel burn out sono utili per affrontare situazioni sgradevoli, riportandole alla loro vera realtà e non interpretandole alterate dalla propria percezione, inquinata da problemi personali, retaggi ancestrali, sentimenti di rabbia, invidia, disistima personale o verso gli altri paura di affrontare situazioni e persone....

Ogni alterazione emozionale può essere riportata nel suo alveo naturale dal potere vibrazionale dei fiori:

Rescue remedy quando necessita un aiuto immediato, due gocce sotto la lingua dalla stock bottle, si continua con la preparazione normale nei giorni seguenti :

2-3 gtt. sublinguali 3 volte al giorno.

Il rimedio è attivo anche tenendo in mano la boccetta o portandola addosso.

Larch - per la mancanza di fiducia nelle proprie capacità , il dosaggio come il precedente dalla boccetta dei fiori preparati secondo la regola di Bach.

Chicory - quando l'empatia diviene ossessione di ottenere, a tutti i costi un risultato favorevole delle cure, ma nello stesso tempo si soffre per la percezione personale, in genere presunta, dell'incomprensione sia del paziente che dei superiori.

Un'associazione dei due fiori può essere utile.

Gentian - ogni più piccola contrarietà diviene motivo di scoraggiamento, può essere un Gentian temporaneo o nativo: la luce comincia spegnersi.

Gorse - la luce non c'è più, è uno stadio più grave del precedente, è depressione conclamata, il rischio è l'insorgere di malattie autoimmuni.

La terapia con i fiori va fatta gradatamente, attaccando strato per strato le concrezioni che si sono sedimentate per arrivare con gradualità alla guarigione:

pertanto altri fiori possono essere prescritti, in ragione della situazione personale, dopo che il terapeuta abbia valutato il progresso della cura.

La musicoterapia

Anche questa è una terapia vibrazionale personalizzata: il suono è un'emanazione elettromagnetica che va ad interessare gli strati profondi della psiche.

Anche questa è una terapia vibrazionale personalizzata: il suono è una emanazione elettromagnetica che va ad interessare gli strati profondi della psiche.

---Ricercatori dell' Università Oshkosh del Wisconsin hanno scoperto l'effetto della musica di Mozart sul cervello umano:

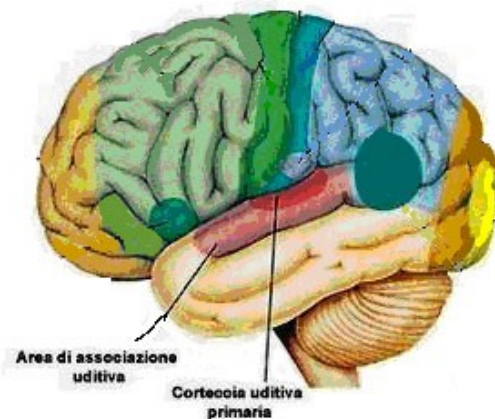
l'aumento di numero delle 'sinapsi' che collegano i neuroni del cervello, per effetto della maggior produzione di sinapsina che le note del compositore determinano, così come una maggior produzione di Bdnf (fattore di crescita) che produce una sostanza che migliora la memoria e l'apprendimento.

Il neurologo F. Rauscher sta studiando l' applicazione dell' effetto Mozart nell'Alzheimer, nel Parkinson.

La musicoterapia è una comunicazione non verbale, attuata con l'aiuto di un esperto musicoterapeuta per comunicare col profondo e raggiungere un' armonia psico-fisica per mezzo dell' ISO (identità sonora individuale).

Può essere attiva (il terapeuta fa musica col soggetto) o ricettiva (vengono fatti ascoltare con particolari accorgimenti brani scelti).

Le vie nervose uditive (VIII n. cranico) giungono alla corteccia nelle zone 41 e 42 di Brodmann



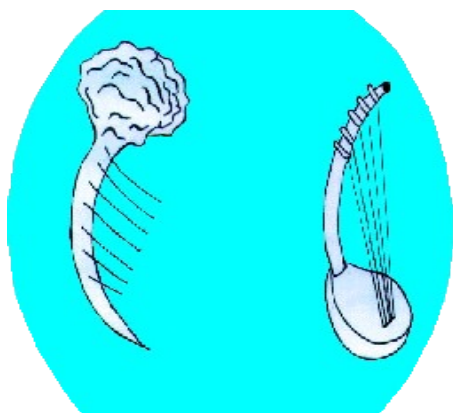
CERVELLO 2

le aree uditive

L'area acustica primaria è posta sulla faccia laterale del lobo temporale e corrisponde all'area 41 di Brodmann. Ad essa giungono la maggior parte delle afferenze della via acustica centrale. In direzione laterale essa continua con l'area acustica secondaria (area 42).

Dal libro - Musicoterapia- del M° Luciano Tancredi - Roma (musicista, musicoterapeuta, compositore):

‘L’azione dei suoni sull’essere umano è molto profonda e reale perché, effettivamente, la nostra costituzione interiore è conformata come un vivente strumento musicale, le cui corde sono il tessuto animico sovrasensibile del corpo astrale che, vibrando, riproducono le armonie e la musica del cosmo, risuonando nell’elemento “acqua” del corpo vitale. Rudolf Steiner ci mostra come nel mito di Osiride dell’antico Egitto (Apollo presso i Greci) è narrata la formazione del corpo astrale dell’uomo a partire dall’elemento musicale. Quando la Luna si staccò dalla Terra, Osiride trasferì la sua azione su questa e, suonando l’entità astrale umana, fece scaturire dal midollo spinale le 28 paia di nervi in collegamento con le 28 fasi lunari (il fatto che i doppi nervi siano 31 è dovuto allo sfasamento tra il ciclo lunare e quello solare).’



UOMO STRUMENTO MUSICALE

Bibliografia

- E. Castagnari - Odontoiatria e fiori di Bach - Gieffe ed.
- B. Bhattacharya - Curarsi con le pietre preziose - Ed. Mediterranee
- Manuale pratico di Cromoterapia e cromopuntura e gemmoterapia - Natur ed.
- O.Sponzilli e A. Luciani - Guarigione esoterica - Ed. Mediterranee
- B. Brigo - Aromaterapia dalla A alla Z - Ed. Tecniche nuove
- L. Bence e M. Méreaux - Musicoterapia - Ritmi armonie e salute - Ed. Xenia
- L. Devi - Manuale delle essenze floreali - Vidyananda Ed.
- D. Ruggeri - I rimedi vibrazionali - Aries Ed.
- Solanimus - Appunti di Spagyria regno vegetale e minerale - AssISA ed.
- Solanimus - Dalla Spagyria all' Alchimia - AssISA ed.
- Marco Romoli - Agopuntura auricolare - UTET
- L. Sotte, M. Di Chiara - Conoscere la MTC - Red ed.
- Paul Nogier - Introduzione Pratica a l'Auricoloterapia -

Cartographie de l'oreille - Paul et Raphaël NOGIER - Sedatelec
Paul et Raphaël Nogier - L'homme dans l'oreille - Maisonneuve
René Bourdiol - Éléments d'auriculothérapie - Maisonneuve
Daniel Mapel - Nel cuore dell'entroterra selvaggio - Wild Earth, Charlottesville VA
R. Nogier - Introduzione all'Auricolomedicina - Ed. Cortina
Osvaldo Sponzilli - Iniziazione alla cromoterapia - Ed. Mediterranee
Kramer - i fiori di Bach - vol.I-II - Ed. mediterranee
cfr. Cherniss 1983; Colla, pagine Web
E. Bach - Guarire con i fiori - IPSA
N. Weeks - La vita e le scoperte di Bach - Guna ed.