

Il Funzionalismo, Le Funzioni e la loro “integrazione

Il “Sé”, la globalità della persona, può essere visto come *organizzazione di tutte le Funzioni* della vita: i ricordi, il simbolico, le fantasie, le immagini, la progettualità, il tempo, la razionalità; ma anche le emozioni; ed anche i movimenti, le posture, la forma del corpo; nonché le sensazioni, la tensione muscolare, il sistema respiratorio; e ancora il sistema neurologico, il sistema neurovegetativo, il sistema immunitario. In questo quadro, quindi, non si può più affermare che Funzioni cognitive (come il simbolico, le fantasie, la razionalità) sono più importanti di tutte le altre e che sono in grado di influire su tutte le altre come in una configurazione *a piramide*, ma sono Funzioni che fanno parte alla pari di tutte le altre di un sistema complesso, in una configurazione che è piuttosto di tipo *circolare*.

Inoltre, le Funzioni non sono parti, “pezzi” dell'organismo; con esse non si corre il rischio di parcellizzare l'unitarietà della persona. *E' l'intero Sé che si esprime ogni volta in tutte le sue Funzioni.*

Oggi è con chiarezza accertata l'interconnessione di tutti questi sistemi tra di loro, compresi i sistemi più studiati recentemente: neuroendocrini e neurofisiologici. Ed è accertato che carenze negli antichi rapporti di affetto con i genitori hanno effetti neuroendocrini significativi che si manifestano anche a distanza, anche quando si è adulti: ad esempio nelle reazioni ad eventi stressanti (Weiss 1993).

Gli stessi circuiti cerebrali si sviluppano con modalità che dipendono dal funzionamento psico-corporeo (più in generale Funzionale) del soggetto. Le esperienze psico-corporee possono consolidare connessioni neuronali esistenti, indurre nuove sinapsi, influenzare persino la guaina dei neuroni aumentando la velocità di conduzione dei segnali elettrici (Siegel 1999).

1. *Movimenti alterati*

I Movimenti (la Funzione Movimento più in generale) possono diventare cronicamente accelerati e veloci, senza pausa e a scatti, quando il bambino non viene aiutato a conservare la calma, la capacità di fermarsi, di sentire ciò che sta vivendo, di gustarlo in pieno. Molti bambini oggi soffrono di *irrequietezza motoria* (nella scuola gli insegnanti lo sanno bene); e questo perché vengono sollecitati esageratamente: da giocattoli sempre più rumorosi, luminosi, in movimento, o da videogiochi che richiedono velocità e movimenti piccoli e continui, o da film sempre più frenetici ed esplosivi. Ma ciò accade anche perché li si stimola continuamente, con un giocattolo dopo l'altro, con frenetiche attività extrascolastiche, con un bombardamento continuo di immagini e suoni. I Movimenti del bambino diventano, dunque, tendenzialmente frenetici e continui, anche nei momenti in cui non è assolutamente più necessario che lo siano. A scuola, i bambini irrequieti non riescono a stare fermi seduti nel banco neanche cinque minuti: si alzano e si muovono continuamente.

Questa alterazione della Funzione Movimento ha conseguenze molto serie sulla vita del bambino e sulle altre Funzioni del Sé: sulle sue capacità cognitive e immaginative che diventano più scarse, sulle emozioni che tendono ad essere più confuse, con una maggiore difficoltà nell'autostima, e con un senso generale di ansia e di agitazione.

2. *L'ansia e il sistema neurovegetativo*

Se una persona sta continuamente in ansia, per fare un altro esempio, certamente avrà la tendenza ad una *simpaticotonia* cronica. Ciò vuol dire che il sistema Nervoso Autonomo (Neurovegetativo) resta bloccato prevalentemente sul livello dell'allarme e che tutti gli organi interni innervati da tale sistema si comporteranno come se ci fosse un pericolo, anche se il pericolo non c'è. La pressione del sangue sale, i vasi sanguigni si contraggono per portare sangue al cervello, la frequenza cardiaca aumenta, la digestione e il movimento intestinale si fermano per permettere alla persona di agire tempestivamente nel pericolo, e così via. Non basta dire alla persona di calmarsi perché la *simpaticotonia* diventa un meccanismo che non è più controllabile con la volontà, che non si può modificare nemmeno inducendo emozioni positive o riaprendo i ricordi ed elaborando i vissuti di paura. L'unica possibilità è agire anche *direttamente* sul sistema Neurovegetativo, intervenendo su alcune delle Funzioni "corporee" (ma nessuna Funzione è solo corporea) quali la Respirazione (il più importante regolatore dei sistemi autonomi del nostro organismo), il Tono muscolare profondo, le Posture. Ripristinando un respiro diaframmatico profondo e spontaneo si può combattere molto efficacemente l'ansia cronica. Ma anche "aprire" posture chiuse ed accartocciate, o ammorbidire la cronica durezza della muscolatura aiuta molto a ritrovare la calma e la serenità.

3 *Le soglie percettive del dolore*

Ci sono persone che sentono un dolore molto forte anche al minimo tocco. Che cosa è accaduto nella loro vita? Non si nasce con soglie percettive così basse; non è una caratteristica innata. E' accaduto invece che la Funzione fisiologica "Soglie percettive" si è andata alterando a poco a poco, probabilmente perché queste persone hanno vissuto continue minacce nella loro infanzia, e al loro interno è rimasta intrappolata una tendenza a sentire in maniera forte il dolore. Chi ha questo tipo di alterazione Funzionale in realtà si sente come in un continuo pericolo di essere "attaccato", si sente esposto ad un mondo minaccioso, dove la minima cosa può causare del male. Solo ricorrendo a ben precise tecniche di contatto fisico (integrate con un lavoro profondo sulle emozioni di tranquillità e sulla sensazione di essere protetti) si possono sciogliere queste alterazioni percettive e ripristinare le sensazioni normali.

4. *Progetto preciso*

Oggi noi sappiamo bene che cosa accade quando una persona compie determinati movimenti, o respira in un dato modo, o assume certe posture, o sente alcune precise sensazioni nel proprio corpo, o ha ben definite percezioni della realtà esterna. Possiamo analizzare precisamente se queste Funzioni sono ancora mobili e integrate o si sono già alterate, e in che modo si sono alterate.

Di conseguenza sappiamo anche cosa accade quando interveniamo su queste Funzioni alterate, toccando, muovendo e facendo muovere il corpo, facendo respirare in certi modi, facendo assumere determinate posture. Possiamo, così, guidare il nostro operato attraverso un *progetto preciso e determinato* che solo una Teoria complessiva ed avanzata dei processi mente-corpo ci può dare.

Gli effetti della terapia Funzionale

La vagotonia (la calma)

Al diaframma sono collegate le più importanti terminazioni del sistema nervoso autonomo (neurovegetativo). E dunque, dando di nuovo mobilità al diaframma si agisce direttamente sul neurovegetativo ripristinando una condizione di *vagotonia*, vale a dire di calma, di non allarme, di benessere. L'organismo non deve più rispondere a sollecitazioni urgenti, può smettere di attivarsi e godersi la tranquillità.

Influenza sul recupero della vagotonia ce l'ha anche la particolare modalità della respirazione diaframmatica profonda: oltre a muovere il diaframma, tende a farlo rilasciare in espirazione, e a far rilasciare tutto l'organismo. Durante la espirazione (più breve dell'inspirazione) c'è un aumento e consolidamento della vagotonia, che continua anche nella pausa di "riposo" (abbastanza lunga) post-espiratoria.

Battito del cuore

Il *battito del cuore* tende a diminuire (in collegamento con la vagotonia) perché nella calma e nell'allentamento c'è meno bisogno di sangue al cervello e ai muscoli, c'è meno necessità di agire con rapidità e di essere totalmente lucidi e concentrati. E con il rallentamento del battito cardiaco aumentano sensazioni di calma piacevole.

Pressione del sangue

Anche la *pressione del sangue* diminuisce, perché non è più indispensabile la vasocostrizione periferica (che facilitava l'afflusso del sangue verso i centri vitali ed il cervello) e si può instaurare una piacevole vasodilatazione periferica. C'è un senso di scorrimento del sangue, dei fluidi, verso le braccia e mani, e verso gambe e piedi.

Immobilità, Lasciare, Stare, Pause di rigenerazione

Dopo un trattamento Funzionale il corpo della persona finalmente perde attivazione. Non ci sono più movimenti, gli occhi restano tranquillamente chiusi, senza sforzo, e anche i piccoli continui movimenti delle palpebre si fermano completamente. La persona *lascia*, smette di attivare la muscolatura, smette di attivarsi. In quei momenti non c'è altro scopo che stare lì e godersi questo stato di benessere.

Il poter stare tranquillamente, senza dover fare per forza qualcosa, è oggi molto difficile, specie in una società che è tutto uno stimolo a fare, agire, muoversi. Invece, dopo un buon trattamento Funzionale antistress, la persona riesce finalmente a godersi un momento di grande tranquillità, senza altro scopo: solo starsene lì a sentire le sensazioni intensamente piacevoli. Queste pause nel continuo quotidiano attivarsi sono molto preziose, perché permettono all'intero organismo (mente-corpo) di rigenerarsi, di recuperare energia, di riprendere slancio e vitalità.

Pensieri galleggianti

Nel disattivarsi, nel lasciare, anche il modo di pensare finisce per cambiare completamente. Il frenetico continuo macinare *pensieri* si arresta. I pensieri scompaiono quasi, o comunque sono "fisiologici"; non richiamano più attenzione e vigilanza, sembrano galleggiare nell'aria, oppure scorrono giù dalla testa come liquido. Questi pensieri non creano concentrazione, e non riguardano compiti e problemi da affrontare. Sono quasi delle sensazioni, delle immagini, ma in ogni caso immagini sfumate e fluttuanti.

Stordimento, galleggiare, testa che gira

Dopo il trattamento Funzionale sempre si ha una sensibile diminuzione dei meccanismi di vigilanza e di controllo. Quando ci si alza si avverte la testa che gira, ma in modo morbido e piacevole. Questo girare è spesso collegato a un senso di *galleggiamento* di tutto il corpo, e si cammina galleggiando e sbandando. Il tutto accompagnato da un piacevole senso di stordimento, molto diverso da quello stordimento patologico che impedisce in modo angosciante di stare svegli e attenti.

Trance, stati di coscienza differenti

Quando l'allentamento è molto profondo, l'immobilità diventa totale, e la persona scivola in uno *stato di coscienza diverso* che non è sonno. Ci si continua a sentire tenuti e portati dalla voce del terapeuta, ma non si è più là, si è in un altro luogo. Anche il corpo non viene quasi più percepito, e tutti i processi di logoramento, di affaticamento, cessano.

Questo è uno stato molto prezioso perché l'organismo può veramente rigenerarsi guidato dalla voce del terapeuta, può recuperare energie, può sanare guasti e lesioni, e sciogliere le tensioni dappertutto.

Il sonno, che pure è una pausa così importante per la salute, non ha la stessa profonda efficacia della trance, perché nel sonno è come se si fosse girato un interruttore e spento una parte del

funzionamento, quella cosciente. Invece nella trance esiste comunque presente la coscienza anche se tutto l'organismo funziona in un modo diverso: e la persona lo sente, se ne accorge e se lo gusta profondamente.

Mucose gonfie

Un effetto meno noto (sempre legato alla vagotonia) è quello della maggiore idratazione delle *mucose*, che nella condizione di benessere e calma possono far gustare il piacere delle sensazioni, dell'eccitazione, della sensualità. La bocca si inumidisce per pregustare del cibo appetitoso. Ma anche le mucose del naso si gonfiano, e molto spesso dopo il trattamento si ha il naso chiuso, o a volte un po' gocciolante. E anche le mucose dei genitali si inturgidiscono un poco piacevolmente.

Le orecchie si otturano o fischiano

Il gonfiore delle mucose e una maggiore irrorazione sanguigna creano un effetto molto preciso anche nelle *orecchie*, nella loro parte interna. A volte, infatti, le orecchie si possono otturare restringendosi il canale di comunicazione. A volte l'effetto produce un vero e proprio fischio, che poi a poco a poco si attenua e scompare.

Tutto questo ci fa capire che problemi di *acufeni* si possono trattare proprio con una terapia Funzionale, perché si va a toccare esattamente lo stesso meccanismo di questo sintomo, e lo si può così riportare a un funzionamento normale.

Liquidi

I liquidi del corpo si "liberano": gli occhi sono più bagnati (con abbondante lacrimazione quando ci sono anche gli sbadigli), i fluidi dei seni nasali e frontali si sciolgono e tendono a colare giù, il naso cola per questi fluidi e per la lacrimazione.

Ma possiamo dire che *tutto il meccanismo dei liquidi si modifica* con un trattamento Funzionale, poiché si agisce direttamente sulle acquaporine che regolano il passaggio di acqua fuori e dentro le cellule. Le cellule si liberano dunque dall'eccesso di acqua accumulata che scorre nei tessuti e successivamente viene eliminata con le urine. Aumentano gli scambi osmotici, c'è anche più sangue circolante nei tessuti e alla periferia, e c'è un maggior drenaggio dei liquidi. Dopo una seduta di respirazione e di trattamento Funzionali c'è sempre il bisogno di urinare abbondantemente: le persone si "sgonfiano" liberandosi dell'eccesso di acqua.

Le mani si asciugano

Altro effetto del ripristino di una buona vagotonia è dato dall'asciugarsi delle mani. Viene annullata l'attivazione tipica di una condizione di stress, e dunque anche *il sudore delle mani* diminuisce o scompare del tutto.

Ricordiamo che il sudore ha lo scopo di mettere l'organismo in grado di perdere più calore quando sta in stress (e può essere sottoposto a sforzo muscolare nel correre o lottare o realizzare sforzi improvvisi e notevoli). Ma quando si sta in uno stato di stress cronico l'attivarsi dell'organismo, e così il sudore delle mani, permangono anche se non c'è più un vero stimolo stressante esterno, anche se non c'è più un pericolo o un ostacolo da superare in tempi brevi.

Fame fisiologica

Una respirazione diaframmatica migliora un metabolismo non efficace, riapre sensazioni chiuse di sazietà o di appetito, ripristina il collegamento tra sensazioni dello stomaco e i centri nervosi della fame, fa ritrovare la calma e diminuisce i tipici attacchi di fame ingiustificati e compensatori. Tutto questo fa riemergere qualcosa di molto importante: la vera *fame fisiologica*, la necessità reale di mangiare. Dopo una seduta in cui si raggiunge un livello abbastanza profondo di respiro diaframmatico e di buon funzionamento, quasi sempre la persona sente questo appetito fisiologico, molto chiaro e molto piacevole anche. Ed è oramai verificato che mangiare in questa condizione è

assolutamente salutare, è una risposta più che giustificata ad una vera necessità, e non fa aumentare di peso neanche di un grammo.

I gorgoglii stomaco e intestino

Con il recupero della vagotonia, del meccanismo tipico della calma, di un buon funzionamento, possono riprendere i movimenti tipici dell'apparato gastroenterico. Si possono ascoltare dei *gorgoglii* di svuotamento dello stomaco che rimette in moto e cerca di portare a termine felicemente la digestione; così come si evidenziano anche gorgoglii dovuti al movimento della peristalsi nel colon (specie premendo la curva prima del tratto discendente), che riprende con un andamento più sano e normale, eliminando quel senso di gonfiore, dolenzia e pesantezza.

Correnti e formicolii

Possiamo dire con grande chiarezza che con questo tipo di trattamento si mettono in moto funzionamenti biochimici e neurofisiologici intensi che la persona sente in modo molto netto. In particolare si avvertono "movimenti" interni che possono essere descritti come *correnti*, come qualcosa che scorre intensamente, sempre dall'alto verso il basso e dal centro verso la periferia (braccia e mani, gambe e piedi). A volte si sentono dei flussi scorrere e quasi "uscire" dalle dita delle mani, specie se aiutati dal massaggio alle braccia.

I *formicolii* rappresentano (in stretta connessione con le correnti) il "risveglio" della vitalità e mobilità dei tessuti e dei muscoli, un riaprirsi, un sentire nuovamente in modo sano quella parte del corpo. I formicolii sono un segno chiaro del cambiamento, e sono estremamente benefici oltre che piacevoli.

I formicolii sono molto spesso su braccia, mani, gambe e piedi, ma possono localizzarsi anche in testa, sul viso, sui denti, sul torace, sulla pancia e sui genitali.

Correnti e formicolii si aprono sempre in quelle parti del corpo dove arriva finalmente in modo più intenso l'effetto del respiro e della circolazione del sangue, insieme ai neurotrasmettitori, agli ormoni, e al liberarsi di proteine specifiche.

Liquido che scende

La sensazione della corrente può prendere anche la forma più intensa di un vero e proprio flusso liquido, un *liquido che scende* giù lungo il corpo. Anche il liquido ha un tipico andamento verso il basso, un andamento che deve essere opposto al portare e trattenere tutto verso l'alto che le persone tendono a fare: per controllare, per non far uscire, per cercare una forza che però, in questo modo, è solo uno sforzo di volontà e non è una vera e propria forza profonda su cui basarsi.

Vibrazioni

Le *vibrazioni*, sono sensazioni più intense dei formicolii e più diffuse; sono un vero e proprio vibrare di varie parti del corpo, quasi come se il corpo potesse emettere un suono, come se i suoi atomi entrassero in uno stato di energia maggiore.

Tremiti

Quando il tono muscolare cronicamente alterato si allenta iniziano i *tremiti* che sono cambiamenti molto veloci di tono muscolare da *iper* a *ipo* e viceversa. Il tremito, dunque, ripristina la corretta dinamica alternata tra ipertono e ipotono.

Il tremito rappresenta in questo senso anche una *scarica* di tensione, e al contempo produce energia e calore che si diffondono in tutto il corpo. E' noto che il tremito arriva, ad esempio, dopo una forte paura.

Il tremito, inoltre, comunica la netta sensazione che un movimento avviene al di là della volontà della persona, ed è quindi anche una tipica manifestazione che funziona da sola oltre il controllo.

Sprofondare, pesantezza.

Quando una persona “lascia” veramente, smette l’attivazione muscolare, smette di stare tesa e di mantenersi su, allora *sprofonda* veramente nel lettino su cui è distesa. Questo sprofondare (anche se solo di qualche centimetro) è pienamente percepito dal paziente, e non deriva da alcuna suggestione mentale: è reale e concreto. Lo si può anche notare dall’esterno.

Spesso insieme allo sprofondare si avverte una chiara sensazione di *pesantezza*, specie agli arti e in particolare alle gambe. Ma è in genere tutto il corpo che può essere sentito finalmente e piacevolmente come pesante e ben in contatto con il materassino. A volte alla persona sembra che quella parte del corpo non la può proprio sollevare. E rispetto ad un atteggiamento muscolare e posturale abituale: di spalle tenute verso l’alto o verso avanti, di schiena contratta, di testa quasi sollevata dal lettino, questa pesantezza è veramente *liberatoria* ed estremamente importante e benefica. L’organismo “riapprende” a lasciare, ad allentare sul serio il tono muscolare, a fare una vera e propria pausa nel suo continuo attivarsi.

Leggerezza

Movimenti particolari di braccia e gambe a lanciare, eseguiti insieme alla respirazione e al massaggio, spesso inducono un chiaro senso di *leggerezza*. La leggerezza è dovuta a una minore contrazione muscolare e a un funzionamento più facile e meno faticoso delle varie parti del corpo.

Si può avere una leggerezza generale, una leggerezza in alcune parti del corpo, ma anche una leggerezza più specifica proprio alla testa, un senso piacevole di non avere troppi pensieri e preoccupazioni.

Spesso si hanno contemporaneamente sensazioni di pesantezza e leggerezza in differenti parti del corpo.

Fresco in testa

Il miglioramento della condizione di vigilanza e la diminuzione del sovraccarico verso l’alto hanno anche altri effetti oltre alla leggerezza in testa. Uno di questi è un senso piacevole di *freschezza alla testa*, un fresco che dona sollievo, che è proprio l’opposto di quell’essere bollenti e quasi febbricitanti quando tutto si concentra verso l’alto.

In tal senso un trattamento Funzionale dà un grosso sollievo e può arrivare a risolvere cefalee ed emicranie.

Soffi d’aria

Il respiro, quando è finalmente ripristinato nella modalità con cui dovrebbe sempre funzionare nei momenti di calma e di non allarme, viene avvertito chiaramente all’interno del corpo, come un flusso o un vero e proprio *soffio* d’aria che arriva in molte parti del nostro corpo: la pancia, le braccia e le mani, le gambe e i piedi, e anche il bacino e i genitali. Il soffio d’aria è piacevole, riapre a fondo le sensazioni positive ed è salutare.

Sbadigli

Un altro segno molto evidente di recupero del funzionamento sano sono gli *sbadigli*. Lo sbadiglio è un respiro diaframmatico profondo, intensissimo, pieno e incoercibile. Avviene a bocca spalancata proprio per questo motivo, e anche perché ha l’ulteriore effetto di allentare i muscoli della mascella, spesso tesi e contratti nello sforzo di controllare, stare attenti, trattenere. L’effetto è proprio quello di una intensa respirazione diaframmatica, con la vagotonia e tutto ciò che la respirazione diaframmatica produce.

Lo sbadiglio è un funzionamento sano e fisiologico, e dovrebbe prodursi tutte le volte che l’organismo deve passare da uno stato di attivazione e vigilanza ad uno stato di allentamento. Ecco perché lo sbadiglio viene quando si ha sonno (e ci si avvia a sospendere le attività della veglia), quando si ha fame (e dunque si smette di lavorare o di concentrarsi), quando ci si annoia (e dunque si ritira la propria attenzione).

Prendere spazio, espandersi

Nel ritrovare un funzionamento pieno di allentamento, il corpo e i muscoli smettono di stringere tutto a sé, di racchiudere, di rimpicciolirsi per mantenere tutto unito. Il corpo può finalmente *espandersi* perché non c'è pericolo, non c'è da trattenere. Le sensazioni possono essere di gonfiore, di dilatazione di alcune parti; molto spesso gli arti, specialmente le mani. E possono essere anche di confini che si allargano e prendono più spazio.

Freddo, bisogno di essere coperti

Il lavoro sui funzionamenti di fondo riporta sempre a sensazioni antiche. E' come se si arrivasse a toccare epoche arcaiche in cui la termoregolazione non funzionava. C'è comunque anche una parte di calore che viene disperso dalla respirazione, da un bruciare più calorie. Tutto questo porta quasi sempre a una positiva reazione di *freddo*; freddo che è anche un sentirsi piccolini, un sentirsi bisognosi di essere coperti e bisognosi di calore: due dei più importanti Bisogni Fondamentali del Sé.

Morbidi dentro

Tutte la fasce muscolari riacquistano la loro elasticità perdendo la tensione cronica, anche quelle più interne. Il trattamento ripristina la mobilità dei muscoli sulla struttura ossea. Il cambiamento profondo riguarda inoltre la muscolatura liscia degli organi interni. E tutto questo comunica una sensazione di maggiore *morbidezza* dentro, in senso diffuso e generale.

Occhi allentati o rovesciati all'indietro

Anche la muscolatura degli *occhi* si allenta; dopo le prime sensazioni di bruciore o affaticamento arriva un senso di tranquillità agli occhi. Gli occhi si perdonano, oppure tendono a chiudersi senza serrarsi, senza sforzo. In questo chiudersi, gli occhi smettono anche di restare vigili (il che può succedere anche ad occhi chiusi) e arrivano dei colori come il blu, oppure il senso di scuro dovuto al fatto che gli occhi si rovesciano un po' all'indietro e dunque arriva loro meno luce. Gli occhi rovesciati un po' all'indietro sono il segno di un allentare veramente profondo e di un perdere la vigilanza completamente.

Occhi più aperti più luce

Alla fine della seduta di terapia, quando la persona si alza e riapre gli occhi, il suo *sguardo* è completamente cambiato. Gli occhi sono nettamente più aperti, più grandi ma al contempo morbidi e liquidi, e con un senso di piacere che viene fuori chiaramente.

Viso più morbido e aperto

Anche i *lineamenti del viso* alla fine di ogni trattamento sono molto trasformati: più morbidi, più aperti, più rilassati. Il viso esprime in modo chiaro il cambiamento che è avvenuto a vari livelli, dando alla persona un aspetto fresco, riposato, ma anche di serenità e di piacere al contempo.

Senso di riposo e di rigenerazione

Quasi tutti i soggetti alla fine della seduta si accorgono con stupore che si sentono *riposati e rigenerati*. Hanno quasi la sensazione di aver dormito molte ore.

Sensibilità, tatto, pruriti

Il riattivarsi della circolazione periferica, della microcircolazione è un effetto evidente per molti aspetti (colore, lucentezza, vitalità della pelle). Dunque la terapia Funzionale porta anche a una ritrovata *sensibilità* della pelle e del tatto. C'è una piacevolezza nelle percezioni tattili che prima si era persa, e anche il tatto viene percepito con più intensità ma anche con più morbidezza, come se la propria pelle fosse più liscia e morbida.

Questa attivazione, questo vero e proprio risvegliarsi delle sensazioni tattili, insieme alla liberazione di sostanze tra cui l'istamina, genera una sensazione di *prurito* più o meno forte, ma comunque piacevole e vitale. Le parti del corpo più chiuse e addormentate si risvegliano con il prurito oltre che con la sensibilità.

Voglia di stiracchiarsi

L'immobilità dovuta allo stato di allentamento profondo che si raggiunge nella terapia Funzionale, porta poi, quando si termina la seduta, ad un piacevole "risveglio", morbido, lento, sensuale. La persona se lo gode tutto questo risveglio, questo essere riportati al movimento, questo sentire tutto il proprio corpo nel benessere. E la ripresa del movimento è accompagnata da un desiderio intenso di *stiracchiarsi*, di sciogliere i muscoli e metterli nella condizione di poter nuovamente agire, di essere di nuovo rigenerati e pronti.

Gli effetti della terapia Funzionale su neurotrasmettitori ed ormoni

Dopamina

I processi emozionali del *piacere* e della *ricompensa* sono regolati dalla *dopamina* al pari delle gratificazioni conseguenti al mangiare, al bere, al riprodursi, al successo nella lotta e nella competizione.

Con la terapia Funzionale riaumentano i livelli troppo bassi di dopamina, e ritornano le sensazioni intense di piacere, di desiderio di fare, di gratificazione per le cose fatte.

Serotonina

La *serotonina* è implicata nella regolazione di sonno, umore, appetito, sessualità. Coinvolta in depressione, disturbo bipolare, ansia, emicrania. La serotonina è importante per dormire bene, per la regolazione del nostro orologio interno, per la regolazione della temperatura corporea, per la contrazione della muscolatura liscia dei vasi, dell'intestino, dei bronchi, dell'utero e della vescica, nella regolazione dell'automatismo intestinale, nella modificazione della pressione arteriosa. Interviene nei processi allergici e infiammatori.

Il trattamento Funzionale ripristina sempre i livelli normali di serotonina, tanto è vero che uno dei primi effetti che si producono è il ripristinarsi dell'andamento del sonno. Ma è vero anche che nel tempo stesso di una seduta è possibile risolvere completamente una crisi di cefalea o di emicrania. Di sicuro in questi casi il trattamento Funzionale agisce sulla serotonina, anche se agisce su altri importanti fattori che sono alla base di cefalee ed emicranie, come la tensione dei muscoli del collo e delle spalle, la regolazione del deflusso del sangue, la diminuzione della pressione arteriosa, l'invertire il meccanismo patologico di portare e trattenere tutto verso l'alto.

Adrenalina

L'*adrenalina* è implicata in modo molto evidente nella condizione di stress, portando l'intero organismo ad attivarsi ed essere in grado di affrontare un pericolo, di portare un attacco, di risolvere un problema impellente, di realizzare una fuga rapida, di fare sforzi fisici improvvisi e intensi. Livelli di adrenalina alta possono però permanere in persone che soffrono di stress cronico, determinando squilibri molto pericolosi nei funzionamenti dei sistemi fisiologici interni (cardiovascolare, pressorio, gastroenterico...).

Il trattamento Funzionale abbassa sempre i livelli eccessivi di adrenalina, invertendo il meccanismo dello stress cronico, e portando finalmente l'organismo a disattivarsi in assenza di stimoli stressanti da affrontare.

Noradrenalina

La *noradrenalina* insieme all'adrenalina provoca la risposta dell'organismo a eventi da affrontare con immediatezza ed energia, attivando il sistema nervoso simpatico, per aumentare il battito cardiaco, rilasciare energia sotto forma di glucosio dal glicogeno, e aumentare il tono muscolare.

La noradrenalina "setta" i livelli di energia del nostro corpo. Senza noradrenalina nel cervello, ci si sentirà sempre stanchi.

La noradrenalina viene dunque anch'essa sicuramente influenzata dal trattamento Funzionale: livelli troppo bassi riaumentano eliminando quelle sensazioni di stanchezza cronica così diffuse in persone che soffrono di stress cronico, ma livelli troppo alti vengono abbassati per rimettere l'organismo in grado di riattivarsi solo quando sarà necessario.

Endorfine

Oggi sappiamo quanto sia importante la presenza delle *endorfine* nelle strutture del sistema limbico, e questo spiega la loro grande influenza sui comportamenti e sulla risonanza psichica delle emozioni. Oggi conosciamo anche il potente ruolo che esse hanno nell'abolizione del dolore.

Le endorfine aumentano nettamente alla fine della seduta di terapia Funzionale, producendo una sensazione molto intensa di allentamento del dolore, di piacevolezza delle sensazioni, di benessere di tutto il corpo; alla pari anzi molto di più di quanto possono produrre droghe morfino-simili o oppiacei.

Gaba

Nella terapia Funzionale si ha un aumento del GABA, che notoriamente rende *il neurone refrattario* agli stimoli eccitatori e inibisce la trasmissione nervosa. Da qui il raggiungere buoni livelli di tranquillità, notevole diminuzione della tendenza all'eccitazione e all'agitazione.

Cortisolo

Il *cortisolo*, la cui azione principale consiste nell'indurre un aumento della glicemia, è un ormone che aumenta in condizione di stress per far fronte all'aumentata necessità di zuccheri come energia per i muscoli che devono affrontare uno sforzo rapido e improvviso.

La terapia Funzionale, quindi, ripristina una condizione di non attivazione, inverte lo stress cronico, e con esso anche i livelli troppo elevati di cortisolo, che in condizioni normali sono estremamente pericolosi per l'organismo umano.

Prolattina

La *prolattina* è un ormone secreto dall'ipofisi anteriore che ha come organo bersaglio la mammella: si tratta quindi di un ormone tipicamente femminile. La prolattina, come dice il suo stesso nome, è un ormone importantissimo per la lattazione.

Il livello di prolattina nel sangue è collegato agli altri cosiddetti "ormoni dello stress" come cortisolo ed ACTH (corticotropina). Si è infatti visto che la secrezione di questo ormone aumenta considerevolmente in stato di stress.

Ora, anche se gli effetti di questo ormone sull'organismo maschile non sono ancora stati completamente definiti, un'ipersecrezione di prolattina nell'uomo sembra correlarsi a mancanza di desiderio sessuale ed impotenza. Una funzione della prolattina è infatti quella di inibire il testosterone e mobilitare gli acidi grassi.

Questo ci dà una conferma che uno stato di stress cronico può dar nell'uomo problemi sessuali e impotenza. E quindi un trattamento che inverte i processi dello stress e faccia diminuire anche la prolattina avrà effetti sicuramente benefici sulla sessualità maschile.

Ormone somatotropo

L'ormone somatotropo (o GH growth hormone) è da un punto di vista metabolico un ormone anabolizzante. Lo stimolo essenziale per la liberazione del GHRF è l'ipoglicemia (causata ad es. dal digiuno o da somministrazione di insulina).

La sua produzione è aumentata dall'esercizio fisico, dal sonno profondo, dall'ipoglicemia e da una dieta proteica. La liberazione è stimolata anche dalla febbre e soprattutto dagli stress. Dunque anch'esso viene definito, insieme ad altri, un ormone dello stress, ed è perciò che su di esso agisce una terapia che diminuisce il livello di stress, con l'effetto ulteriore di non forzare troppo l'organismo ad un metabolismo eccessivo che diviene, se in condizioni non opportune, pericoloso.