

# NOXA



# SOMMARIO

PRESENTAZIONE.....	3
PREFAZIONE.....	4
<b>● NOXA.....</b>	<b>5</b>
ETIMOLOGIA.....	5
LA PUNIZIONE PER UN DELITTO.....	5
UN CAMMINO VERSO IL BEN-ESSERE.....	6



**Centro di Kinesiologia Transazionale® S.r.l.**

P.IVA n° 02313200368 – CCIAA (MO) n° 280951 – Aut. Tribunale di Modena n° 42390

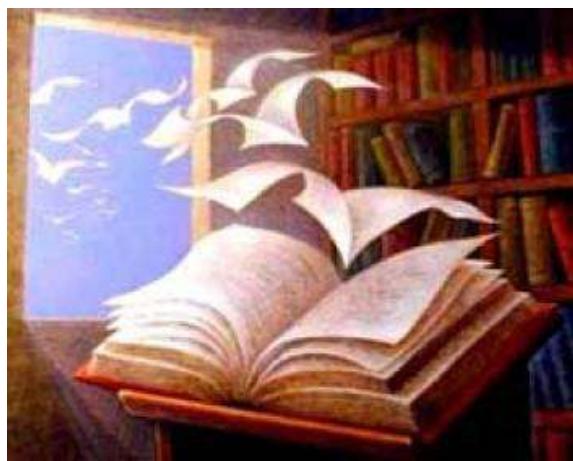
Via Peschiera, 25 – 41125 Modena (MO) – Italia ~ tel. +39 059 393 100 - +39 348 229 5552

[ckt@kinesiopatia.it](mailto:ckt@kinesiopatia.it) ÷ [ckt@pecaffari.it](mailto:ckt@pecaffari.it) ~ [www.kinesiopatia.it](http://www.kinesiopatia.it) ÷ [www.nutriwest.it](http://www.nutriwest.it) ÷ [www.craniosacrale.com](http://www.craniosacrale.com)

# PRESENTAZIONE

**"esiste un solo bene, la conoscenza, e un solo male, l'ignoranza,"** (Socrate)

**Kinesiopatia.it** nasce tanti anni fa, dall'esigenza di far conoscere meglio il mio lavoro e con l'obiettivo di presentare le discipline che pratico ed inseguo, cioè la Kinesiologia Transazionale® e la Kinesiologia Applicata (da cui trae le sue origini), il Cranio-Sacral Repatterning® e la Terapia Cranio-Sacrale (di cui è un'evoluzione), la Kinesiopatia®; ho iniziato pubblicando gli articoli che venivano diffusi tramite la rivista Anno Zero, ma non sempre erano di facile comprensione, per cui ho deciso di cominciare a scrivere un glossario.



Il sito viene alla luce con un'idea di fondo, tutto sommato semplice: offrire una spiegazione sul significato dei differenti termini utilizzati, l'etimologia, materiale di studio per favorire approfondimenti e delucidazioni inerenti alla voce descritta ma, nel tempo, ha cambiato il proprio aspetto, divenendo a volte testo di riferimento per i miei allievi o mezzo di studio per studenti di altre scuole o discipline; a volte mezzo di ricerca, di istruzione e di approfondimento (anche per il sottoscritto).

Talvolta si pone lo scopo di sviluppare un tema od un argomento in modo alternativo alla vulgata ufficiale, con analisi ed indagini in ambiti talvolta dimenticati, talaltra diventa una "piccola

encyclopedia" con l'assurda pretesa di raccogliere e trattare, più o meno ordinatamente e per quanto possibile esaurientemente, la "conoscenza" di queste materie.

La parola "glossario" ha origine dal termine tardo latino *glossarium*, che a sua volta deriva dal greco antico *γλῶσσα* (→ lingua): la glossa, già nel mondo latino e ancor più in epoca tarda e medievale, indicava una nota esplicativa apposta a fianco di un termine di difficile comprensione. Era lo strumento per interpretare parole oscure (perché ermetiche o cadute in disuso) attraverso altre più comprensibili, utilizzando, cioè, il linguaggio corrente. Non sempre la descrizione dei lemmi presenti in questo glossario è di facile interpretazione o utilizzo; eppure l'insieme delle voci che "nominiamo" costituisce la "nostra" lingua: il "vocabolario" kinesiopatico, l'insieme delle parole che utilizziamo, per comunicare, per capirci, per comprendere.

Anche se negli ultimi anni l'accesso alle informazioni è divenuto, apparentemente, più fruibile da tante persone, non necessariamente è aumentata, parimenti, la conoscenza: per questo, nel tempo il glossario si è, via via, trasformato ed è tuttora in divenire, in una sorta di «vocabolario metodico» dove raccogliere informazioni, conoscenze, studi ed approfondimenti.

Con un po' di presunzione, un piccolo "tesoro", un "locus" del pensiero e della memoria, dove raccogliere le mie parole; un *thesaurus*, dal greco θησαυρός (*thesaurós* → tesoreria), dove sono conservati i lemmi che costituiscono il "nostro" λεξικόν (lessico, dal greco *leksikón* → vocabolario).





Non sempre i singoli lemmi sono di comprensione immediata e, spesso, per cogliere le molteplici sfaccettature, esplicite o sottintese, è necessario ricorrere all'ipertesto, cioè sfruttare i collegamenti ad altri termini (o articoli) presenti nella spiegazione del lemma, in una sorta di gioco dell'oca che può divenire (quasi) infinito.

Per permettere una maggiore fruibilità, anche "offline" ho creato dei piccoli "manualetti" che, partendo dalla parola scelta come argomento principale, approfondiscono alcuni argomenti che ritengo possano essere utili per la miglior comprensione dell'argomento; il testo presenta rinvii (link) a lemmi del glossario o articoli presenti sul sito, per chi volesse entrare nel gioco ...

**francesco gandolfi**

cell. personale: [+39 3482295552](tel:+393482295552)  
whatsapp: [+39 3458496099](tel:+393458496099)  
email: [gandalf@kinesiopatia.it](mailto:gandalf@kinesiopatia.it)  
PEC: [francescogandolfi@pecaffari.it](mailto:francescogandolfi@pecaffari.it)



**Post Scriptum:** tutto il materiale presente nel sito [Kinesiopatia.it](http://Kinesiopatia.it) e, di conseguenza, tutto ciò che viene riportato in questo manualetto è il frutto di anni di "lacrime, sudore e sangue", pertanto non posso che considerarla una mia "opera intellettuale": essendo messo a disposizione gratuitamente, chiedo che chi volesse usare in parte o in toto questo materiale, oltre a citarne la fonte e l'autore, abbia la gentilezza di chiedere l'autorizzazione al sottoscritto.

## PREFAZIONE

Dal 1935, quando Walter Bradford Cannon introdusse per la prima volta il termine stress in biologia, o dall'anno seguente (1936), quando Hans Selye descrisse per la prima volta il quadro fisiopatologico associato agli eventi traumatici, molta acqua è passata sotto i ponti e tanti libri sono stati scritti: sono stati approfonditi differenti aspetti di quella GAS (General Adrenal Syndrome) utilizzata dal corpo come una risposta allo "stress" e sono state svelate alcune delle procedure che l'organismo mette in atto per interagire col proprio ecosistema o con gli squilibri che questa relazione può creare.

La conoscenza delle dinamiche dello "stress", dei suoi possibili effetti sull'organismo e dalle modalità di gestione per "sopravvivere" ai suoi effetti, è un argomento estremamente vasto, che richiederebbe approfondimenti ben più ponderosi che questo piccolo trattato, mirato a focalizzare l'attenzione su alcuni concetti attraverso schematizzazioni che, necessariamente, sono spunti per l'approfondimento dei singoli argomenti, potendo offrire una piccola guida per ulteriori analisi dei temi trattati.

i contenuti dell'articolo o presenti sul sito sono opera intellettuale di Francesco Gandolfi e, come tali, protetti dalle leggi sul copyright, si autorizza la libera diffusione del presente articolo, nella sua interezza, per uso personale e privato, per fini culturali ed a fini non commerciali; qualsiasi utilizzo parziale è condizionato alla citazione dell'autore e della fonte



**Centro di Kinesiologia Transazionale® S.r.l.**

P.IVA n° 02313200368 – CCIAA (MO) n° 280951 – Aut. Tribunale di Modena n° 42390  
Via Peschiera, 25 – 41125 Modena (MO) – Italia ~ tel. +39 059 393 100 - +39 348 229 5552  
[ckt@kinesiopatia.it](mailto:ckt@kinesiopatia.it) ÷ [ckt@pecaffari.it](mailto:ckt@pecaffari.it) ÷ [www.kinesiopatia.it](http://www.kinesiopatia.it) ÷ [www.nutriwest.it](http://www.nutriwest.it) ÷ [www.craniosacrale.com](http://www.craniosacrale.com)

## ETIMOLOGIA

Derivato da *nocēre* (→ nuocere, creare una lesione) è un latinismo utilizzato per descrivere sia il danno o l'offesa subita, sia l'azione che la provoca, sia il processo di deterioramento: indica un evento, un'azione o un elemento in grado di nuocere o, più spesso, il danno che ne consegue; è un lemma interessante per la possibilità di descrivere sia l'evoluzione della perdita dell'integrità, sia l'effetto risultante, ovvero la diminuzione più o meno grave ed evidente dell'efficienza del sistema. In medicina o nello studio delle dinamiche associate allo [stress](#)<sup>1</sup> e delle conseguenze somato-emozionali che ne dipendono, viene utilizzato per descrivere non solo un agente patogeno ma qualunque situazione potenzialmente nociva, come, ad esempio, eventi che si rivelano controproducenti o turbamenti responsabili degli squilibri psico-fisici, [traumi](#)<sup>2</sup>, elementi lesivi o sostanze tossiche.

L'origine latina del termine ci disvela un aspetto interessante: la noxa, il cui plurale è *noxæ*, contiene in sé non solo il significato di danno, ma anche quello di delitto e di punizione, come se i tre aspetti fossero intrinsecamente legati; ogni volta siamo inadempienti verso noi stessi, che ci manchiamo di rispetto, che permettiamo al contesto in cui viviamo di crearcì un danno, commettiamo un delitto contro il nostro ben-essere ed apriamo la porta alla inevitabile perdita della nostra integrità energetica.

## LA PUNIZIONE PER UN DELITTO

Questo concetto è sintetizzato nel brocardo<sup>3</sup> “*Ibi sit poena, ubi et noxa*”<sup>4</sup>, che definisce il principio della personalità della pena, ovvero che essa deve colpire solo l'autore del reato: ove vi sia una “noxa”, ovvero un reato (cioè una condizione di “colpa”) si creano i presupposti affinché ci sia una “punizione”.

L'inadeguatezza che spesso viviamo nei confronti di una situazione che ci sovraccarica; la sproporzione fra le risorse che possediamo, o riteniamo di possedere, e le richieste a cui siamo sottoposti; l'incapacità di raggiungere quelle [performance](#)<sup>5</sup> a cui ci sentiamo obbligati corrispondere, sono tutti fattori in grado di creare un danno: *noxæ* che, attivando una reazione di stress, sottopongono il sistema corporeo ad un'usura eccessiva, ad un [surmenage](#)<sup>6</sup> che può portare all'esaurimento delle riserve energetiche. Non importa che la noxa sia o meno l'[elemento causale](#), il [fattore scatenante](#)<sup>7</sup>, un [cofattore eziologico](#)<sup>8</sup> od una semplice [spina irritativa](#)<sup>9</sup>: è un

<sup>1</sup> **stress** – letteralmente “sforzo”: ogni agente in grado di scatenare una reazione “faticosa e onerosa” per l’organismo in risposta alle mutazioni dell’[ecosistema](#) di riferimento, sia esso corporeo o ambientale; può essere anche considerato l’aferesi di [distress](#) (→ angoscia, dolore). L’uso in ambito medico e psicologico è mutuato dalla fisica dove la parola “stress” assume il significato di “tensione”: esprime la resistenza del materiale stesso alla rottura, ovvero quantifica la [capienza](#) definendo l’intensità della forza sopportata per unità di area; la capacità di un materiale elastico di assorbire le forze di allungamento e, in seguito alla cessazione dello [stimolo](#), di riprendere la forma iniziale, grazie alle forze interne al materiale stesso, e quindi di calcolarne l’entità.

<sup>2</sup> **trauma** - l’etimologia descrive il concetto di lacerazione, di taglio prodotto da qualcosa esterno al corpo, di azione che causa un danno, passando da parte a parte; lesione prodotta nell’organismo da un qualsiasi agente capace di azione improvvisa, rapida e violenta, spesso associata a turbamento dello stato somato-emozionale. In genere per trauma s’intende l’effetto di un avvenimento dotato di notevole carica emotiva, frequentemente associato all’alterazione del normale stato psichico che non sempre dipende esclusivamente da una lesione fisica ma che può essere il prodotto o la conseguenza di esperienze negative o fatti tristi e dolorosi, che creano turbamento e disorientamento.

<sup>3</sup> **broccardo** - massima giuridica, in genere sintetica, concisa e chiara, solitamente antica, frequentemente di origine latina.

<sup>4</sup> “*vi sia pena solo dove vi è azione dannosa*”

<sup>5</sup> **performance** – in questo contesto il termine non indica solo una buona prestazione o la “facilità a conseguire risultati”, ma sottintende la necessità di adeguarsi a standard, traguardi, obiettivi, limiti, norme di riferimento oppure aspettative, pretese, obblighi: il dovere di essere performanti esprime lo sforzo necessario per “portare a termine” e “soddisfare” il carico emotivo associato all’esecuzione di un compito.

<sup>6</sup> **surmenage** - stato di affaticamento eccessivo, che comporta un esaurimento fisico e mentale; sforzo, eccesso di applicazione, soprattutto intellettuale, con conseguente affaticamento.

<sup>7</sup> **fattore scatenante** - un evento o uno stimolo in grado di fungere da [trigger](#) (grilletto), equiparabile, in un certo senso ad uno [stressor](#): quando viene meno la capacità dell’organismo di contrastare le [noxe](#), il sistema somato-emozionale diviene sensibile alla dis-funzione: per effetto dello stress; l’organismo non sarà in grado di tollerare ulteriori “pressioni” o carichi” per cui si innesca il processo dis-funzionale.



elemento in grado di innescare, partecipare o determinare una diminuzione dell'efficacia corporea; riduce l'efficienza nel reagire alle variazioni dell'omeostasi, provocando una dis-funzione che porta invariabilmente alla formazione di un vulnus<sup>10</sup>, una lesione che può aprire al dis-stress ed alla malattia.

Nella genesi della patologia, le noxæ possono essere come gocce che riempiono un vaso già quasi pieno; comportarsi come il catalizzatore che attiva un processo pronto a "manifestarsi": divenire l'attivatore o l'artefice di una cascata di eventi che portano all'incapienza<sup>11</sup> delle capacità allostatiche; il detonatore che fa emergere ed accelera l'instabilità o la disfunzionalità del sistema corporeo; un moltiplicatore che, innescando sequenze di circostanze che si replicano ed amplificano reciprocamente, coinvolge gli aspetti fisici, biochimici, emozionali e spirituali dell'individuo.

L'integrazione sommatoria fra le differenti noxæ diviene l'elemento in grado di generare ed essere la radice del "dis-stress", cioè della perdita dell'equilibrio e del benessere individuale: dal fallimento della risposta generalizzata di adattamento<sup>12</sup> allo stress, dal burn-out<sup>13</sup> conseguente all'esaurimento delle risorse somato-emotive, scaturiscono le dis-funzioni; alterazioni che esprimono l'eccessiva o l'insufficiente attivazione dei meccanismi di adattamento e stabilizzazione dell'organismo, la necessaria premessa all'insorgenza della progressività morbosa.

## UN CAMMINO VERSO IL BEN-ESSERE

Ovviamente è difficile prevedere che cosa si rivelerà una noxa, per l'organismo o come agirà su quel particolare individuo: se è facile intuire che un veleno avrà effetti tossici, proporzionali alla sua nocività, è difficile indovinare se una situazione o una relazione siano in grado di avere effetti nocivi sulla persona; una disciplina "terapeutica" deve porsi come obiettivo quello di cercare di prevenire l'incontro o di rimuovere il contatto con agenti notoriamente biocidici<sup>14</sup>, ma ovviamente non ha strumenti per "sterilizzare" ogni possibile noxa: la sola alternativa che possiede è di offrire strumenti per incrementare l'energia corporea e rafforzare la stamina<sup>15</sup> individuale o per contenere gli eventuali effetti negativi.

Per definizione, un noxa è capace di indurre un effetto patologico quantificabile e rapportabile ad un "danno" morfo-funzionale; in realtà, perché si rivelò deleterio, l'impatto negativo deve superare la soglia<sup>16</sup> di tolleranza

<sup>8</sup> **cofattore eziologico** - un costituente fondamentale nella genesi di un processo, ne permette l'avvio ed accelera il processo di trasformazione; un elemento determinante perché avvenga un determinato evento anche se non può essere considerato l'elemento causale o il movente né, tantomeno, il fattore scatenante, ma la sua esistenza è uno dei motivi che permettono che qualcosa avvenga.

<sup>9</sup> **spina irritativa** - un qualsiasi elemento che agisca sotto traccia, qualunque stressor che, più o meno costantemente, favorisca il perdurare di uno stato di mal-essere, contribuendo ad esacerbare lo squilibrio o condizioni patologiche: le spine irritative (spesso, ci sono più "comparse" che agiscono all'unisono) hanno la possibilità di logorare la stamina e la capienza corporea, sottraendo forza vitale all'organismo.

<sup>10</sup> **vulnus** - letteralmente, dal latino, «ferita»: sinonimo di lesione, offesa che può produrre profonda destabilizzazione: manifestazione di un trauma o di un danno arreccato che spesso penetra "sotto pelle". Virgilio, nell'Eneide, utilizza la locuzione "Vivit sub pectore vulnus" che, tradotta letteralmente, significa "la ferita sanguina nell'intimo del cuore" ponendo l'accento sulla profondità del danno; il lemma è usato in ambito giuridico per indicare una profonda violazione del diritto.

<sup>11</sup> **incapienza** - esprime la discrepanza fra le richieste a cui è sottoposto l'organismo e la reale disponibilità "energetica" di quest'ultimo di fare fronte e garantire una riscontro adeguato all'incremento delle esigenze (componente fisica) o delle aspettative (componente emozionale).

<sup>12</sup> **Sindrome Generale di Adattamento** - reazione funzionale con cui l'organismo reagisce a uno stressor: in presenza di una sollecitazione più o meno violenta, di qualsiasi natura, ogni essere vivente mette in atto una sequenza di risposte adattative per mezzo delle quali mira a ripristinare l'omeostasi; l'adattamento neuro-ormonale e comportamentale è sostenuto dall'intensa attività secretoria della midollare del surrene e dall'attivazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrenale.

<sup>13</sup> **burn-out** - letteralmente "consumato dal fuoco", come se la fiamma avesse consumato tutta la legna disponibile, "esaurito, perché consumato fino in fondo, bruciando: esaurito o logorato sono termini che rendono l'idea, anche se l'immagine nel termine inglese è più intensa, volendo quasi sottolineare il fatto che il fuoco si è estinto per consumzione; nel linguaggio comune possiamo parlare di esaurimento nervoso, tracollo psico-fisico, crollo, anche se spesso si sottolinea maggiormente l'aspetto neuro-psichico, trascurando la componente somato-emozionale.

<sup>14</sup> **agente biocidico** - nell'ambito kinesiopatico il termine viene utilizzato specificamente per indicare sostanze ad azione inibitoria sulla vita e sull'energia corporea, in particolare riferito agli alimenti: le sostanze ad azione biocidica possono essere considerate stressor alimentari, il cui effetto è il dis-stress organico.

<sup>15</sup> **stamina** - termine poco usato nella lingua italiana: letteralmente filamento dell'ordito o della trama, potendo acquisire anche un significato più ampio come tessuto, ma giungendo a essere utilizzato come "trama del destino"; viene utilizzata per indicare la resistenza dell'organismo, la sua fibra costitutiva, l'energia vitale posseduta anche se deve essere considerato in un'ottica più ampia.

<sup>16</sup> **valore di soglia** - il limite minimo che un determinato agente o una determinata grandezza deve raggiungere perché si determini un certo fenomeno: spesso si utilizza anche la locuzione valore (di) soglia. Ancora una volta l'etimologia ci aiuta, visivamente, a comprendere il significato: il termine latino *sōleā* (→ pianta del piede; suola),



dell'organismo: perché ciò accada, spesso, deve essere presente una costellazione di concause. L'assenza di fattori predisponenti, che preparano il terreno, la refrattarietà o la resistenza all'azione della noxa posseggono la capacità di ridurre l'impatto dello stressor<sup>17</sup>; viceversa una sensibilità<sup>18</sup> nei confronti dell'agente dannoso o l'azione sinergica di differenti agenti stressanti indeboliscono l'organismo: la poliedricità causale e la multifattorialità sono la chiave del processo dis-funzionale, che favoriscono lo svilupparsi della patologia. Frequentemente la capienza<sup>19</sup> e la resilienza<sup>20</sup> del sistema corporeo sono in grado annullare lo squilibrio indotto dal potenziale "danno": esiste una sorta di "isteresi elastica"<sup>21</sup>, intrinseca all'organismo, capace di ammortizzare ed inertizzare gli effetti degli stressor; se non perdurano eccessivamente o se l'intensità dello stimolo<sup>22</sup> non supera un valore soglia, oltre il quale l'organismo non è in grado di adattarsi, le risorse fisico-psichiche e la vis medicatrix naturae<sup>23</sup>, presenti in ognuno, sono in grado di facilitare i processi di "auto-riparazione" e favorire la "restitutio ad integrum"<sup>24</sup>.

La visione olistica della **Kinesiopatia**<sup>®</sup> permette di osservare il "quadro d'insieme", senza perdere di vista i particolari significativi: a differenza della medicina allopatica che si focalizza (giustamente) sulla patologia ed i suoi effetti, l'intervento del professionista del ben-essere deve avere un duplice obiettivo. Da un lato deve identificare, ove possibile, possibili stressor o agenti causali e focalizzarsi sull'educazione alla salute attraverso la prevenzione o la rimozione di possibili fattori nocivi; dall'altro, agire sulla "neutralizzazione" delle noxæ e delle disfunzioni che conseguono alla loro azione, rafforzando l'energia corporea per favorire i fenomeni di "auto-guarigione".

La **Kinesiologia Transazionale**<sup>®</sup>, possiede strumenti per identificare elementi ad azione biocidica, in grado, cioè, di agire come eventuali concause: riconoscere ciò che favorisce l'esaurimento dell'energia corporea ed accentua gli effetti negativi degli stressor ne permette, quando possibile, la rimozione; il test muscolare<sup>25</sup> è sicuramente uno dei "ferri del mestiere" più efficaci nell'identificazione degli stimoli stressanti, siano essi fisici, biochimici o emozionali.

veniva utilizzato anche per indicare la lastra di pietra, striscia di legno che unisce al livello del pavimento gli stipiti di una porta o di altri vani d'ingresso; la pianta del piede, per entrare nella casa, deve superare il limen (confine), da cui superare un limite, un ingresso.

<sup>17</sup> **stressor** - letteralmente "agente stressante", definibile anche come il "fattore scatenante" in grado di innescare una risposta di stress: può essere considerato uno stimolo più o meno violento, di qualsiasi natura, in grado di attivare una serie di fenomeni neuro-ormonali, fra i quali predomina l'intensa attività secretoria della midollare del surrene e dell'Asse Ipotalamo-Ipofisi-Surrene (corteccia surrenale), finalizzati a ritrovare l'omeostasi dell'organismo o a favorire un processo allostatico.

<sup>18</sup> **sensibilità** - l'attitudine o la facoltà di ricevere impressioni attraverso i sensi, di conoscere per mezzo degli organi deputati alla percezione: esprime l'attività del sistema nervoso, caratterizzata dall'abilità di avvertire e di analizzare gli stimoli che agiscono sull'organismo, siano essi interni o esterni, informandone (o meno) la coscienza.

<sup>19</sup> **capienza** - la capacità di "far fronte" alle richieste energetiche, funzionali o biologiche cui è sottoposto l'organismo: il termine, per associazione con il significato attribuito alla parola in ambito finanziario, suggerisce l'attitudine e l'idoneità a "garantire" una risposta adeguata, con la sicurezza di un "risultato positivo" come esito dell'evento.

<sup>20</sup> **resilienza** - la capacità di un materiale di assorbire energia, deformandosi elasticamente; il materiale resiliente non si oppone o non contrasta l'energia ma la ammortizza e la assorbe; la resilienza rappresenta il contrario della fragilità. In **Kinesiopatia**<sup>®</sup>, descrive l'abilità di fare fronte a stressor: la capienza dei sistemi corporei e l'isteresi elastica sono fenomeni che contribuiscono a determinare la resilienza, in termini quantitativi e qualitativi. In psicologia è la capacità di recuperare l'equilibrio psicologico a seguito di un trauma, l'adattabilità, di riorganizzare positivamente la propria vita dinanzi alle difficoltà.

<sup>21</sup> **isteresi elastica** - un corpo elastico deformato sotto l'azione di una forza (stress), mantiene tale alterazione per un certo periodo di tempo anche dopo che la forza è cessata e, al venire meno della sollecitazione, non ritorna alla configurazione iniziale, ma presenta una modificazione residua che ne varia parzialmente le caratteristiche strutturali o funzionali.

<sup>22</sup> **stimolo** - sollecitazione, impulso a soddisfare una necessità fisiologica, condizione capace di indurre un mutamento dello stato fisico-chimico o dell'attività di un organismo o di parte di esso, agente in grado cioè di provocare eccitazione; la risposta dipende essenzialmente dalla sua intensità, che deve essere superiore a un valore minimo (valore di soglia), al disotto del quale è inefficace (stimolo subliminale). Uno stimolo, per avere effetto, deve essere prolungato per un tempo sufficiente: più è intenso, minore è la durata necessaria per scatenare una risposta.

<sup>23</sup> **vis medicatrix naturae** - la «forza guaritrice della natura»: il concetto espresso da questa massima descrive la "potenzialità guaritrice della natura che offre gli strumenti ed i mezzi agli organismi viventi affinché, attraverso il potenziamento dell'energia vitale e l'attivazione degli innati strumenti di auto-guarigione presenti in ognuno di noi, sia possibile raggiungere la miglior qualità di vita, il ben-essere e la salute.

<sup>24</sup> **restitutio ad integrum** - letteralmente «restituzione alle condizioni primitive»; può essere utilizzato per indicare il ritorno allo stato precedente ad un evento; guarigione completa della parte ammalata o danneggiata, con la scomparsa definitiva di tutti i fenomeni morbosì, senza reliquo anatomico o funzionale.

<sup>25</sup> **test muscolare manuale** (TMM) - modalità manuale di valutazione delle risposte neuro-muscolari di singoli muscoli o gruppi muscolari scheletrici; i muscoli sono utilizzati come "indicatori", per evidenziare gli effetti somato-emozionali o energetici indotti da differenti tipi di stress: per questo viene talvolta definito anche test del muscolo indicatore (TMI).



Abilità quali le capacità di ascolto attivo<sup>26</sup>, per effettuare un'anamnesi<sup>27</sup> approfondita, la semeiotica kinesiologica<sup>28</sup> ed il processo noetico<sup>29</sup> sono “utensili” estremamente potenti, presenti nell’“armamentario” del professionista: attraverso il test del muscolo indicatore si evidenziano gli effetti somato-emotivi causati da possibili noxæ e le eventuali soluzioni; l’utilizzo di questo tipo di tecniche permette di percepire e riconoscere i possibili trigger, in grado di ridurre la vitalità<sup>30</sup> ma, allo stesso tempo, mostra come sviluppare programmi di miglioramento personalizzati e rafforzare la pulsione naturale al ben-essere, presente in ogni essere vivente.

Il Cranio-Sacral Repatterning<sup>®</sup>, con le sue tecniche di ascolto, offre l’opportunità di identificare segni di squilibrio che sono, a tutti gli effetti, significance detector<sup>31</sup>: “rilevatori di importanza” capaci di evidenziare le alterazioni e le disarmonie che sottostanno ai sintomi; i “faults” che devono essere considerati come gli elementi lesivi o agenti nocivi alla base del malessere. Attraverso tecniche quali la normalizzazione del ritmo cranio-sacrale, questa disciplina si pone l’obiettivo di ristabilire la qualità ed il ritmo del meccanismo respiratorio primario, riequilibrando la normale espressione del sistema cranio-sacrale, indicatore dell’energia vitale dell’organismo.

---

<sup>26</sup> **ascolto attivo** - la capacità, nonché la specifica competenza, del “saper ascoltare”, elemento fondamentale nei processi di comunicazione verbale e non-verbale: non sempre, quanto è espresso in una qualunque relazione o forma, viene correttamente recepito o interpretato da chi ascolta, vuoi per il fatto che non si presta sufficiente attenzione a ciò che l’interlocutore manifesta, vuoi perché vengono applicati “schermi mentali” che “selezionano”, cioè “pre-giudicano”, ciò che viene palesato. L’utilizzo dell’ascolto attivo presuppone un elevato grado di attenzione e partecipazione comunicativa.

<sup>27</sup> **anamnesi** - l’insieme dei “ricordi”, relativi al proprio benessere ad alla propria salute o, più comunemente, alla loro mancanza, ponendo particolare attenzione alle malattie o agli eventi morbosi pregressi; nell’ottica di comprendere la persona nella propria essenza somato-emozionale, nelle discipline olistiche la raccolta di informazioni trascende la mera raccolta di notizie riguardanti i precedenti fisiologici e patologici, personali ed ereditari, ma mira a conoscere la persona, a comprendere la sua storia, nelle varie sfaccettature, a cogliere lo stile di vita.

<sup>28</sup> **semeiotica kinesiologica** - orientata alla lettura dei “fenomeni” e dei “segni” espressi dalla persona, nella sua interezza somato-emozionale: l’utilizzo di risorse quali l’ascolto epicritico, la palpazione percettiva, l’osservazione dell’habitus permette di “leggere” quello che ognuno di noi comunica al di là delle parole, negli atteggiamenti, nell’incedere, nel gesticolare, attraverso i “sintomi”, i “malanni”, le “malattie” o le “idiosincrasie”.

<sup>29</sup> **processo noetico** – nell’ambito delle discipline olistiche, può essere definito come la successione di intuizioni, aventi tra loro un nesso più o meno profondo, che nascono dalla conoscenza integrata dalla competenza e verificata dall’esperienza: la mente, libera da preconcetti, sviluppa l’abilità di comprendere le connessioni profonde alla base delle manifestazioni, permettendo al professionista del ben-essere di riconoscere le radici del dis-stress e delle dis-funzionalità.

<sup>30</sup> **vitalità** - la “capacità di essere vitale”, cioè di vivere e sopravvivere: potrebbe essere definita la condizione necessaria affinché la vita possa esprimersi; indica la forza vitale, l’energia basilare, fondamentale per poter mantenere l’omeostasi individuale, ed interagire, attraverso l’allostasi, con l’ecosistema di riferimento. La vitalità, intesa come quantità e la qualità dell’energia a disposizione dell’organismo, è un elemento caratterizzante il dinamismo, l’efficienza e l’operosità di ogni persona, condizionandone la stamina, la consistenza e l’efficacia durevole.

<sup>31</sup> **significance detector** - letteralmente, dall’inglese, “indicated di significato” ma anche “rilevatore di importanza”, riferendosi all’estrazione di un “messaggio” dal flusso di dati che giungono, senza che ci sia cooperazione o chiavi di lettura inviate dal “mandante” per poter interpretare e selezionare quel particolare segmento di informazione; concettualmente, possiamo definire “significance detector” qualunque elemento che evidenzia all’operatore professionale, una variazione significativa di stato, in risposta ad uno stressor, cioè qualsiasi modifica che sia rivelatrice delle priorità di riequilibrazione del sistema somato-emozionale.

