

Vi ho già parlato dell'Integrazione Fasciale, un approccio manuale che punta a modificare l'assetto somato-emozionale della Persona.

Secondo una valutazione del **Dott. Marco Montanari** di qualche giorno fa, l'ideatore e responsabile a livello nazionale della formazione e della ricerca in questa disciplina: *"...Da molto tempo l'integrazione fasciale si è focalizzata sulla creazione di un metodo che possa **influire sul cambiamento del carattere e della personalità**. Oggi si può dire che l'unione di varie metodologie e la standardizzazione di manovre di intervento sulle corazze caratteriali e sul sistema nervoso, è stata utile per definire un modello completo con risultati tangibili di cambiamento a breve e lungo termine sulla persona e sul carattere"*.

Riporto il vissuto di due pazienti che stanno seguendo in questo periodo il percorso di Integrazione fasciale, per un disturbo cervicale, in un vissuto personale molto impegnativo, K.C e A.T, che ringrazio.

"La sensazione che provo durante questo tipo di trattamento è di dolore. Non potrei definire in altra maniera la mancanza di respiro che mi sovrviene quando il dottore esercita una pressione sulle fasce muscolari tale sentire non solo la penetrazione ma quasi una scollatura tra una fascia e l'altra. Un carro armato attraversa il mio corpo che ne risente a volte anche il giorno successivo

Se però faccio un'attività aerobica la sensazione si trasforma immediatamente e il corpo si ritrova più leggero ed elastico

Un'altra sensazione diversa e più profonda si attiva in certi momenti.

La mancanza di respiro non è solo causata dalla forte pressione esercitata sul muscolo ma semplicemente perché viene toccato in qualche modo un punto particolare che probabilmente nel passato non aveva subito alcun trauma ma credo si fosse contratto per un dolore che aveva colpito quella zona. In quel preciso istante provo un dolore intenso ma non fisico, una sensazione che mi riporta ad un passato anche se non sempre si focalizza l'immagine dell'evento traumatico nel mio cervello.

È un qualcosa che è dentro ma che non sapevo si trovasse lì.

Sento necessario aggrapparmi a qualcosa per avere un contatto con qualcosa di tangibile e che non sia la sensazione di dolore.

Ripeto non sempre ricordo l'evento perché forse troppo doloroso di, certo lì dove era rimasto rinchiuso si crea quasi una strada e tutto si scioglie passa e va via.

Dura qualche secondo non saprei quanto ma quello che ho potuto capire è che certamente un segno di quell' evento era ancora dentro di me seppure io non ne ricordassi o meglio cercassi di non ricordare nulla.

Certo è che ogni cosa vissuta lascia un segno, che sia un brufolo sul viso oppure un muscolo contratto che resta tale, per anni."

"...questo tipo di terapia è difficile da accettare perché agisce su tutte o quasi le parti del mio corpo quindi, anche se sono nelle mani di un medico che agisce con il tocco delle mani sul mio corpo (picchiettando, premendo, stirando ecc.) è comunque sempre una persona estranea e mi risulta imbarazzante e, ogni volta prima di iniziare la terapia sono sempre molto tesa. Perciò dal punto di vista fisico ed emotivo non è semplice accettare le "manovre" che il medico opera sul mio corpo, pur essendo a conoscenza del fatto che cerca di liberare

le tensioni che sono presenti in esso. Io credevo di avere problemi solo al tratto cervicale, che rimane comunque la mia parte più dolente, e un po' alla schiena, in particolare nel tratto lombare. In realtà durante la terapia ho sentito molto dolore alle gambe sia nella parte superiore che inferiore, comprese le caviglie e i piedi, molto fastidio anche nella parte superiore della schiena e alle braccia. Anche se la sensazione di pesantezza alle gambe e ai piedi a volte è presente anche nella quotidianità. Il dolore che sento durante la terapia mi porterebbe al pianto ma finora ho sempre cercato di mantenere il controllo della mia emotività; mi è capitato durante la terapia di ripercorrere alcuni eventi accadutemi in passato, di pensare ad alcune persone a cui sono affezionata o che mi hanno ferito, perciò sia pensieri positivi che negativi. Un'altra cosa che è emersa durante la terapia riguarda la respirazione che, credo a causa del mio essere sempre in stato di ansia, non è corretta o meglio la definirei una respirazione ansiosa. Con gli esercizi di respirazione indicati dal medico ho cercato di porre maggiore attenzione alla respirazione diaframmatica che può essere più ampia e fluida. Facendo tali esercizi dopo un po' sento che il mio corpo ne sente il beneficio."

Ringrazio anche l'Amico **Dottor Marco Montanari, Psicoterapeuta e Fondatore dell'Integrazione Fasciale** che ha il grandissimo merito di aver aperto a tutti i Terapeuti, Medici, Psicologi, Terapisti, un mondo per curare nel profondo le ferite antiche di ciascun paziente.