

# INDICE

## Capitolo 1 La psiconeuroendocrino-immunologia come modello di integrazione della cura

<i>Francesco Bottaccioli</i> .....	1
Introduzione .....	1
• Network medicine versus personalized medicine... 2	
• La medicina complementare e integrativa, la medicina narrativa e la necessità di misurarsi con il nocciolo duro delle scienze e delle professioni sanitarie .....	2
• La medicina quantistica e altre magie .....	4
Quanto è efficace la medicina nel prevenire e curare le malattie contemporanee?.....	6
Che cos'è un paradigma e perché è così importante per le scienze della cura? .....	7
• Un paradigma per studiare e ricercare.....	7
• Il ruolo corruttivo e paradigmatico dell'industria.....	9
La cura integrata .....	11
Bibliografia .....	12

## Capitolo 2 La PNEI e il modello miofasciale

<i>Nicola Barsotti</i> .....	13
Introduzione .....	13
Cenni di anatomia fasciale: le evidenze degli studi <i>in vivo</i> .....	15
• Fascia pannicolare.....	16
• Fascia assiale .....	17
• Fascia meningea.....	19
• Fascia viscerale.....	20

Il sistema fasciale e il modello biotensegritivo: la nuova “architettura posturale” .....	21
• La biotensegrità applicata a livello cellulare .....	23
L'istologia della fascia: le componenti strutturali .....	25
• I componenti della matrice extracellulare (MEC).....	25
• Le cellule del tessuto connettivo: i fibroblasti .....	28
La fascia e il “sistema multimicro-vacuolare collagenico assorbente” (MVCAS).....	29
Il sistema fasciale e la sua relazione con la “P” (Psiche) di PNEI.....	32
Il sistema fasciale e la sua relazione con la “N” (Neuro) di PNEI.....	33
Il sistema fasciale e la sua relazione con la “E” (Endocrino) di PNEI.....	34
Il sistema fasciale e la sua relazione con la “I” (Immunologia) di PNEI .....	36
Conclusioni .....	38
Bibliografia .....	38

## Capitolo 3 Le discipline corporee

<i>Marco Chiera</i> .....	41
Una storia che risale all'antichità.....	41
Le discipline corporee oggi.....	44
• La diffusione delle discipline corporee .....	44
• Lo stato attuale della ricerca.....	46
• I meccanismi d'azione e gli effetti delle discipline corporee .....	48
• Quale “energia”? Il dibattito interno al corpo .....	59
Conclusioni .....	64
Bibliografia .....	64

**Capitolo 4 Il tocco e l'interocezione***Francesco Cerritelli,**Giandomenico D'Alessandro* ..... 69

Il tocco ..... 69

• Tipologie di tocco ..... 70

L'interocezione ..... 72

• La nascita dell'interocezione ..... 73

• Craig e l'evoluzione del concetto interocezionale ..... 73

• L'interocezione come costrutto inclusivo  
multidimensionale ..... 74

L'interocezione nella clinica ..... 75

• I sintomi medicalmente inspiegabili ..... 77

• Coordinate e categorie interocezionali,  
algoritmi terapeutici e relazionali ..... 79

• L'interocezione del terapeuta ..... 80

Il tocco affettivo nella realtà clinica  
(e non clinica) ..... 81

• Il tocco affettivo nella quotidianità non clinica ..... 82

• Il tocco affettivo in tenera età: un investimento  
per la salute adulta ..... 82• Il tocco interocezionale: competenza trasversale  
a tutti i clinici ..... 84

• Il tocco affettivo nelle medicine manuali ..... 85

Conclusioni ..... 86

Bibliografia ..... 87

**Capitolo 5 L'osteopatia***Diego Lanaro* ..... 93

Storia e presupposti teorici ..... 93

• Nascita e sviluppo dell'osteopatia  
negli Stati Uniti ..... 93

• L'osteopatia in Europa ..... 94

• La filosofia alla base della medicina osteopatica ..... 95

• Una scienza e un'arte ..... 95

La disfunzione somatica ..... 95

• Definizioni ..... 95

• La facilitazione ..... 96

• Il modello di Van Buskirk ..... 96

• Il modello di Fryer ..... 99

• Il modello neuro-fasciogenico ..... 99

Il trattamento manipolativo osteopatico ..... 101

• Principi generali ..... 101

• Il ragionamento clinico osteopatico ..... 102

• I cinque modelli ..... 103

• Le tecniche in osteopatia ..... 105

OMT e PNEI ..... 106

• La fascia e l'interocezione ..... 106

• La sensitizzazione e la nocicezione ..... 107

• I meccanismi alla base della sensitizzazione,  
dell'infiammazione e del dolore ..... 109• L'efficacia del trattamento  
manipolativo osteopatico ..... 110

Osteopatia e ricerche scientifiche ..... 112

• Cenni metodologici ..... 112

• Studi clinici sul trattamento  
manipolativo osteopatico ..... 112• Osteopatia *in vitro* ..... 113

• Osteopatia e ricerca qualitativa ..... 114

• Osteopatia e ricerca a soggetto singolo ..... 115

Conclusioni ..... 115

Bibliografia ..... 115

Appendice: l'osteopatia in ambito craniale

*Silvia Clara Tuscano* ..... 119

Bibliografia ..... 120

**Capitolo 6 La Medicina Cinese***Chiara Cusa* ..... 123

Introduzione ..... 123

• Medicina Cinese, PNEI, Medicina Integrata,  
*Systems Biology* ..... 123• PNEI e Medicina Cinese: processo diagnostico,  
interazione dell'uomo con l'ambiente ..... 124• Medicina Cinese e PNEI:  
visione psicobiologica unitaria ..... 126• PNEI e Medicina Cinese: modalità  
terapeutiche e personalizzazione della cura ..... 127

• PNEI e Medicina Cinese: dati sperimentali ..... 128

Moxibustione ..... 129

• Premesse storiche ..... 129

• Effetto termico, elettromagnetico  
e farmacologico ..... 130

• Dati scientifici sulla moxibustione ..... 131

Qi Gong ..... 133

• Qi Gong e Taiji Quan: un'introduzione ..... 133

• Premesse storiche ..... 135

• Dati scientifici e applicazioni cliniche  
del Qi Gong ..... 135

Massaggio Tuina ..... 139

• Introduzione ..... 139

• Storia del Tuina ..... 139



• Applicazioni cliniche del Tuina.....	140
• Studi clinici sul Tuina .....	141
Bibliografia .....	143

## Capitolo 7 L'agopuntura

<i>Franco Cracolici</i> .....	147
Agopuntura e medicina integrata.....	147
• I tre cervelli.....	148
• Equilibrio <i>Yin-Yang</i> .....	149
• Sistemi complessi.....	151
La storia dell'agopuntura .....	152
• L'arte medica cinese .....	152
• Origine dell'agopuntura .....	152
• I grandi medici cinesi dell'antichità .....	153
• La didattica.....	153
• Agopuntura cinese e altre civiltà .....	154
Agopuntura e basi scientifiche: funzionamento e significato .....	158
• Le caratteristiche degli agopunti .....	158
• I meridiani.....	159
• L'elemento terra del nostro corpo: la matrice.....	159
• L'agopuntura e il sistema miofasciale .....	159
• Gli effetti dell'agopuntura .....	161
Conclusioni .....	169
Bibliografia .....	169
Letture di approfondimento .....	170

## Capitolo 8 Il Taiji Quan

<i>Flavio Daniele, Diego Lanaro, Marco Chiera</i> .....	173
I principi del Taiji Quan .....	173
• Livello 1: la struttura .....	174
• Livello 2: la spirale.....	178
• Livello 3: la tecnica.....	183
• Livello 4: la forma.....	184
• Livello 5: l'energia .....	185
• Livello 8: allenamento in coppia.....	185
Benefici del Taiji Quan .....	186
• Il benessere come essere, adattamento e neuroplasticità.....	186
• La ricerca sul Taiji Quan.....	187
Conclusioni di un percorso nel Taiji Quan ....	192
Bibliografia .....	193

## Capitolo 9 Lo Shiatsu

<i>Andrea Mascaro</i> .....	197
Premessa culturale.....	197

I diecimila Shiatsu.....	201
La pressione percettiva shiatsu e dintorni.....	204
• La pressione shiatsu .....	210
La scienza dello Shiatsu.....	215
In conclusione, una definizione .....	220
Bibliografia .....	222

## Capitolo 10 Movimento e Biodanza® ..... 225

Il movimento nella cura e nell'evoluzione personale	
<i>Sara Massone</i> .....	225
• Movimento e salute, epidemiologia ed epigenetica.....	225
• Movimento, consapevolezza e apprendimento ....	228
• Movimento, emozioni e memoria .....	229
• Movimento, risorsa e cura .....	231
• Appendice: la mia esperienza. Il valore delle varie pratiche e una proposta di integrazione.....	234
La Biodanza	
<i>Paolo Campi</i> .....	236
• Premessa autobiografica.....	236
• Descrizione della Biodanza .....	236
• Breve storia della Biodanza .....	238
• Presupposti teorici: psicologici, filosofici ed etici. La costruzione di Rolando Toro .....	238
• Documentazione scientifica circa gli effetti sulla salute degli strumenti operativi della Biodanza.....	245
• Ricerche scientifiche sull'efficacia della Biodanza pubblicate su riviste censite da <i>PubMed/Medline</i> .....	252
• Ricerche scientifiche sull'efficacia della Biodanza pubblicate su riviste non censite da <i>PubMed/Medline</i> .....	252
Bibliografia .....	253

## Capitolo 11 La psicoterapia su base corporea ..... 259

La grammatica corporea della psicoterapia	
<i>Alessandro Bianchi</i> .....	259
• Alla ricerca del corpo .....	259
• La respirazione.....	262
• Il tocco .....	265
• La storia incarnata .....	266



• Il Sé come Sistema Integrato. La grammatica della vita.....	273
• Appendice .....	274
Lavorare con l'unità corpo-mente per favorire pensieri, emozioni e sviluppo personale <i>Fabio Sinibaldi</i> .....	275
• Mente-corpo in ottica PNEI: un tema ampio e dalle molteplici possibilità applicative .....	275
• Dare spazio al corpo nei meccanismi di adattamento .....	280
Bibliografia .....	293
 <b>Capitolo 12 Cementi: esperienze eudaimoniche in acque algide</b>	
<i>Ilaria Demori, Roberto Giuria, Erika Luzzo ...</i>	297
Che cosa intendiamo per "cementi" .....	297
• Qualche nota storica.....	297
• Come si svolge un cemento? .....	298
Acqua, fonte di vita.....	300
• Idrologia medica e idroterapia .....	300
• La scoperta dell'acqua fredda.....	300
Generalità sulla termoregolazione .....	301
• Meccanismi di termoregolazione nella risposta al freddo.....	303
• La termogenesi .....	303
Il cemento come stress positivo .....	305
• Cementi, esperienze eudaimoniche.....	306
Le evidenze scientifiche.....	307
• Stress ossidativo e infiammazione .....	308
• Depressione.....	309
• Risposta immunitaria .....	309
• Malattie metaboliche.....	310
• Rischio cardiovascolare .....	310
• Dolore e fatica .....	311
• Il cemento in ottica PNEI: la nostra ricerca .....	311
I cementi in tutta sicurezza .....	312
Conclusioni .....	313
Bibliografia .....	315
 <b>Capitolo 13 Terapie mente-corpo: meccanismi ed evidenze alla luce della PNEI</b>	
<i>Anna Giulia Bottaccioli</i> .....	319
Introduzione .....	319
Cenni storici: l'origine della meditazione nelle tradizioni a Oriente e a Occidente.....	319
La diffusione della meditazione in Occidente: diverse tradizioni, diverse tecniche .....	320
Neurofisiologia della meditazione .....	321
• Il bilanciamento delle onde cerebrali .....	321
• La meditazione migliora l'attenzione: più se ne fa, più il cervello è performante e flessibile .....	321
• La meditazione e la regolazione delle emozioni.....	323
• Coltivare la compassione, che non è sinonimo di empatia.....	323
• Gli effetti della meditazione sulle aree del cervello deputate alla regolazione delle emozioni: l'insula (e le altre).....	324
• Gli effetti della meditazione sulla struttura cerebrale.....	326
Non solo emozioni: meditazione e salute.....	327
• La meditazione nel trattamento dei disturbi dell'umore.....	327
• Meditazione e immunità .....	328
• La meditazione migliora le funzioni cardiovascolari .....	329
• Il Taiji Quan, meditazione in movimento, sotto la lente della scienza.....	330
La ricerca scientifica sulla meditazione: a che punto siamo?.....	330
Bibliografia .....	331
 <b>Capitolo 14 Narrazioni in medicina: il corpo</b>	
<i>Marisa Del Ben</i> .....	333
Introduzione .....	333
Il corpo .....	334
• Il corpo sensibile.....	335
• Corpo e spazio.....	336
• Corpo e tempo .....	338
• <i>Togetherness</i> : il corpo nella reciprocità .....	339
La medicina .....	340
• Il corpo nella storia della medicina: intero, a pezzi, ancora intero .....	340
• I terapeuti.....	341
• Parole come farmaci .....	341
Le narrazioni.....	342
• Le storie nella vita.....	343
• Le storie nella cura.....	343



L'educazione.....	344	• Il progetto di formazione e ricerca.....	350
• L'educazione terapeutica .....	345	Conclusioni .....	351
• L' <i>empowerment</i> .....	345	Bibliografia .....	352
Formazione e ricerca .....	348	<b>Conclusioni</b> .....	353
• La formazione in sanità .....	348	<b>Indice analitico</b> .....	357
• Una nuova possibilità formativa: Rita Charon e la medicina narrativa .....	348		