

presentano

La Linea Mediana e la Quietè

Webinar dell'11-08-2015 con Michael J. Shea

trascrizione a cura di Cecilia Binelli



Vorrei cominciare questo corso, con **una breve meditazione**.

Immagino siate seduti quindi le vostre pelvi sulla sedia e portate la

diaframma si possa rilasciare più facilmente e possiate sentire il vostro il respiro. Da questo spazio di comodità e agio vedete se potete sedere e sentire il movimento del vostro cuore. Se siete lì seduti e non siete in grado di sentire il movimento del vostro cuore, potete aiutarvi sentendovi il polso. Quando prendete il polso oppure sentite il battito del vostro cuore portate la vostra attenzione allo spazio che c'è fuori del vostro corpo. L'argomento di questo webinar è la linea mediana e la quiete e quando portiamo l'attenzione al di fuori del nostro corpo allo spazio che ci circonda e portiamo l'attenzione alla quiete. Semplicemente connettiamoci allo spazio della quiete con il movimento del nostro cuore. E' lo spazio della quiete che ci permette di sentire il movimento del nostro cuore ancora di più. Prendiamo insieme un bel respiro profondo.

webinar così come comincio i miei

connettetevi con i vostri piedi e con vostra attenzione al tronco così che il

Il soggetto del webinar è la **linea mediana e la quiete** e per prima cosa vorrei dare una definizione di questi due concetti. Inizio dicendo che in embriologia il termine linea mediana non si usa più, anche nell'ambito osteopatico c'è un cambiamento rispetto all'utilizzo del termine linea mediana. Ci si è chiesti se esista una linea mediana strutturale e in effetti no, in accordo con lo studio dell'embriologia, la linea mediana strutturale non esiste. Posso dirvi che, viaggiando per il mondo con i miei corsi, molte altre scuole e molti altri insegnanti utilizzano il termine linea mediana, ma qualche volta lo usiamo con significati differenti. Alcune scuole intendono la linea mediana come qualcosa di energetico o bioelettrico, altre scuole la definiscono come una sorta di connessione spirituale, altre ancora la definiscono in modo funzionale. Per funzionale io intendo semplicemente che essa è connessa alla quiete. Molti di voi sanno che la linea mediana è anche vista nella tradizione metafisica. Io vorrei dire che la linea mediana è una METAFORA che ha sicuramente molti diversi significati. In questo webinar mi riferirò alla linea mediana semplicemente come metafora della quiete dinamica. Più avanti definirò la quiete da un punto di visto biologico e vedremo diversi esempi, soprattutto vi mostrerò immagini del cuore e del sistema vascolare.

Da un punto di vista strutturale non esiste nessuna linea mediana biologica secondo la scienza embriologica (embriologia scientifica). Noi sappiamo che nello sviluppo embriologico abbiamo delle linee mediane nei fulcri che esistono solo per brevi periodi di tempo prima che scompaiano. Possiamo

dire che le linee mediane spostano automaticamente, costantemente la loro posizione. Se consideriamo la linea mediana come semplicemente una metafora e non una struttura, dove stiamo andando con il nostro lavoro biodinamico?

Per me la risposta a questa domanda è il focalizzarsi all'interezza, all'insieme. Una delle cose che più profondamente e anticamente appartengono all'embriologia è questa osservazione dell'interezza dell'embrione umano.

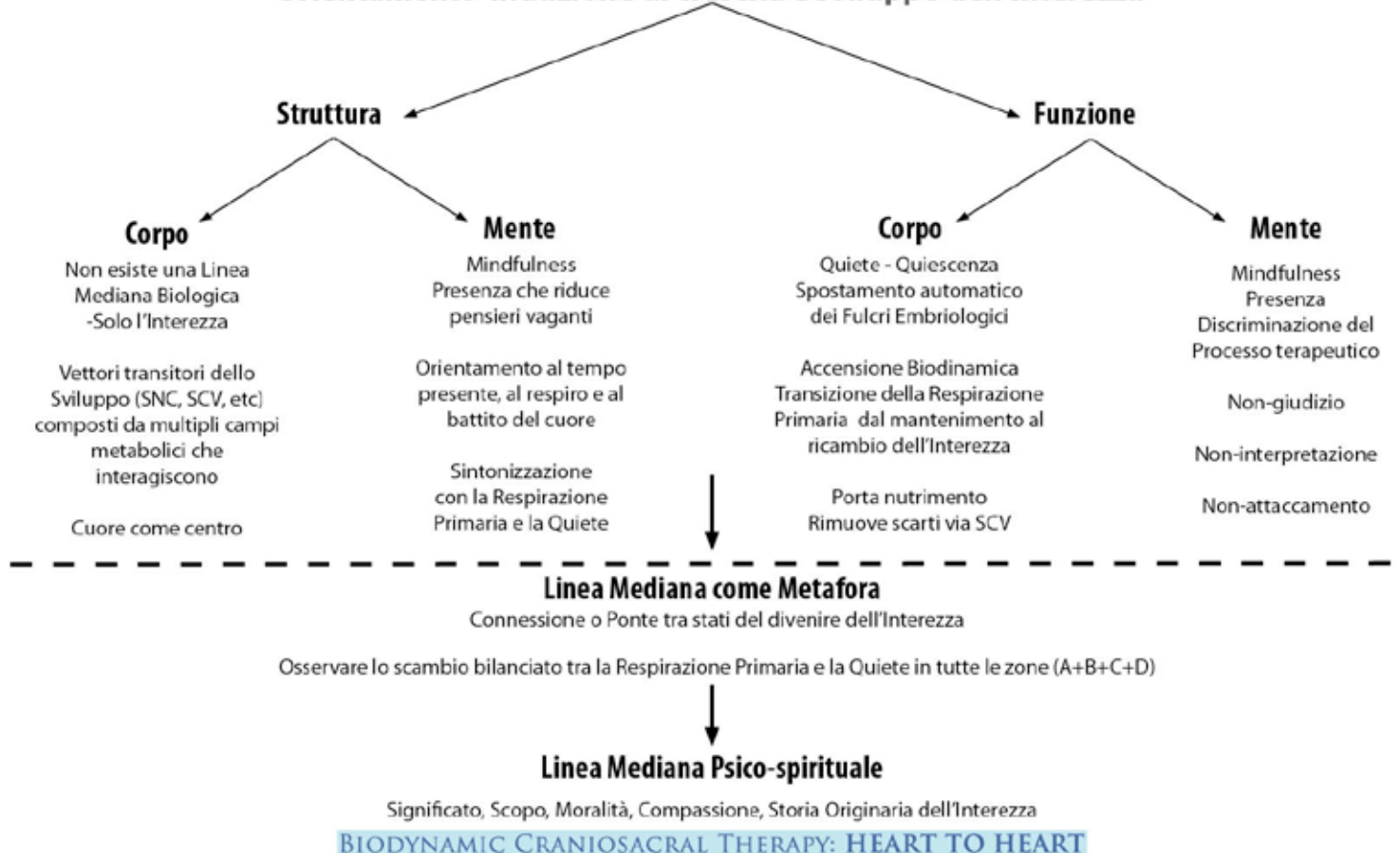
Da un punto di vista clinico il dottor Becker disse che il processo terapeutico non comincia fino a che la volontà del paziente non si arrende alla volontà della respirazione primaria e questo significa che la respirazione primaria è il movimento dell'interezza e ancora più importante è che l'inizio del processo terapeutico è contattare il tutto. Frequente nella pratica clinica è pensare che arrivare al senso dell'interezza sia la conclusione del trattamento, in realtà è il suo inizio, la sua metà e insieme anche la fine. L'intero continua a crescere, ad espandersi e a differenziarsi.

Quando studiamo embriologia approfonditamente, vediamo delle nozioni che vengono in superficie e queste sono che esistono diversi tipi di quiete biologica nell'embrione e nel corpo adulto. Sappiamo che nel cuore e nelle arterie ci sono delle cellule che sono state chiamate cellule quiescenti, e vedremo anche che nella crescita dell'embrione tutte le volte che un tubo del cuore si piega, la parte interna del tubo diventa dinamicamente quieto.

La Linea Mediana Biodinamica

Michael J. Shea, Ph.D.

Orientamento-Induzione di crescita e sviluppo dell'Interezza



Vediamo alcune immagini sacre tradizionali della linea mediana. Il celebre dipinto di Caravaggio, penso sia in una chiesa a Roma, chiamato “La conversazione di San Paolo”, dove Saulo sta andando a Damasco a perseguitare i cristiani: qui c'è una rappresentazione della sacralità del Respiro della Vita nel suo intervento in una vita umana. Alcune persone possono chiamarla un'esperienza del respiro della vita, possiamo dire che San Paolo sta avendo un'esperienza della linea mediana.



Questa è un'immagine del dio Anuman della tradizione indù, una classica immagine sacra in cui Anuman si apre il cuore per mostrare il divino, quindi la linea mediana come espressione e associazione al divino è sempre collegata al cuore.



Qui vediamo una scultura molto antica che si trova nel museo di New York e si chiama “la donna dai molti seni”: qui la linea mediana è vista in associazione con l'atto di nutrire e con il femminile.



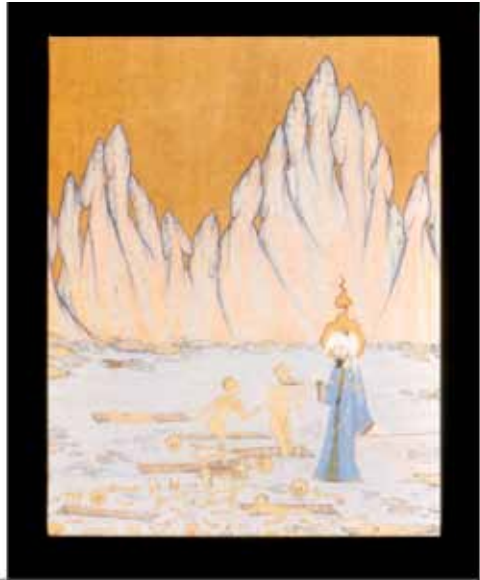
Dalla cultura pre-colombiana del centro America questa è una immagine sciamanica di uno smembramento e di disincarnamento, immagine importante perché in tutte le culture per poter entrare in contatto con il divino e con la linea mediana bisogna sacrificare qualcosa, specialmente del corpo; la linea mediana era dunque associata al senso di sacrificio. In un concetto più moderno vedremmo il sacrificio come il sacrificare il nostro ego e lasciarlo fuori (dalla stanza), cioè il concetto di sacrificio è associato al concetto di diventare più consapevoli. E diventando consapevoli (presenti) lasciamo andare il giudizio e l'interpretazione dei sentimenti e dei pensieri che stiamo avendo e questo sicuramente ci rende più chiari e lucidi in termini di processo terapeutico.



Questo è un bellissimo disegno, uno dei miei preferiti, di Albrecht Durer, un artista tedesco: vediamo Gesù sulla croce e alla base della croce troviamo un teschio che è chiamato il teschio di Adamo. Qui vediamo l'origine della linea mediana come inizio dell'intera tradizione giudaica – cristiana.



Questa è un'immagine di Ezechiele, che troviamo nell'antico testamento dove il l'espressione respiro della vita viene utilizzata per la prima volta. Il profeta Ezechiele è sulla destra dell'immagine e il divino respira il respiro della vita nei corpi delle persone che vengono dal deserto, la razza ebrea.



Un'immagine delle tradizioni nativo-americane del nord America: quasi al centro dell'immagine un palo che rappresenta la linea mediana dell'intera cultura. In questa cultura, così come in molte altre, spesso troviamo immagini della linea mediana. Quello che non si vede bene è che i nativi americani si facevano attaccare a questo palo con delle corde che finivano con dei ganci infilati poi nella pelle della loro schiena.



Questa è un'altra immagine dell'antico testamento chiamata la scala di Giacobbe. Quello che voglio farvi capire attraverso questa carrellata di immagini è che la linea mediana è sempre stata collegata al sacro e che la linea mediana è il collegamento tra il nostro essere umani e la nostra connessione con il divino.



Questa è un'immagine della cultura maya del Messico e centro America e in questa cultura la linea mediana sorge dal ventre di un alligatore. Proprio in cima c'è questa immagine di un uccello molto pittoresco. Molte culture hanno un uccello rappresentato sulla cima di una linea mediana, qui nella cultura maya l'uccello è chiamato respiro della vita. Anche in molte altre culture antiche ritroviamo il termine respiro della vita come indicazione del fenomeno della linea mediana.



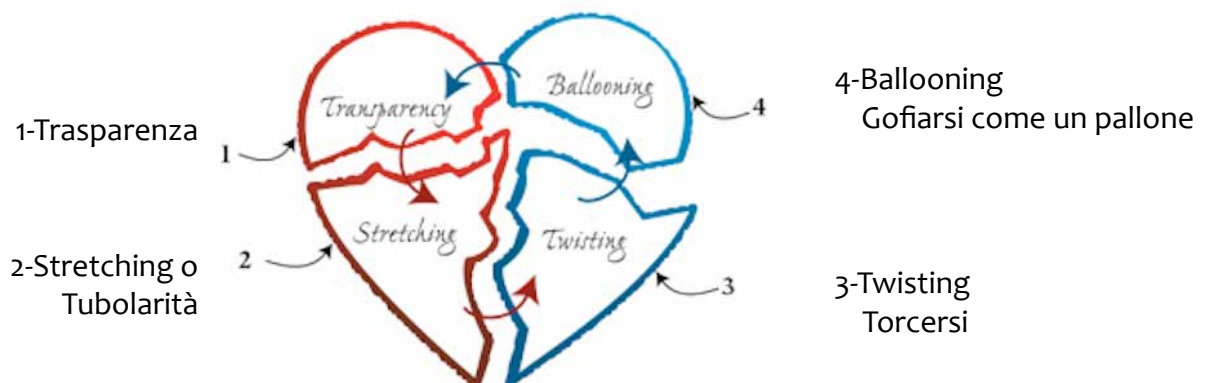
Qui c'è un altro tipo di cultura nativa americana, un altro tipo di mitologia delle origini chiamata "La donna che cadde dal cielo". Qui il divino arriva dall'alto e mette gli umani sotto. Nell'immagine precedente abbiamo visto l'essere umano emergere dalla terra o dal ventre di un animale, dal sotto ed è anche per questa ragione che a volte penso che la nostra si chiami 'terapia cranio sacrale', perché arriviamo ad avere un senso di creazione dall'alto quando lavoriamo sulla testa e poi una creazione dal basso quando lavoriamo con il bacino, il sacro e le estremità inferiori. Vedete dunque che il termine linea mediana ha moltissimi e ricchi significati nelle diverse culture.



LE FASI DEL CUORE

Vorrei ora andare più in profondità nell'argomento della quiete biologica perché è un fattore fondamentale del nostro lavoro.

Il cuore si sviluppa embriologicamente in 4 stadi:

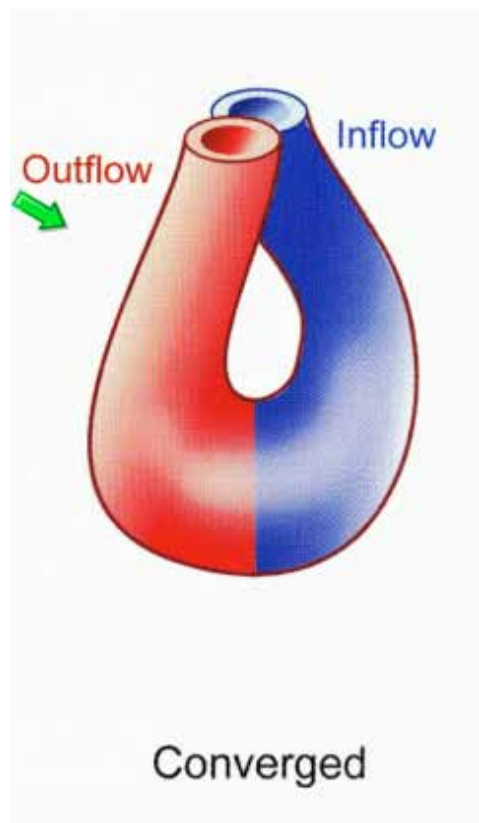


la TRASPARENZA è lo stadio iniziale, non c'è ancora una formazione definitiva, solo fluido che scorre tutto intorno, avanti e indietro attraverso i diversi gruppi di cellule che creeranno il cuore. Sotto il microscopio ha l'aspetto di una rete da pesca.

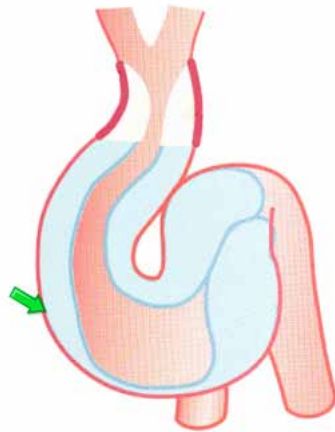
Il secondo stadio è chiamato STRETCHING o TUBOLARITA', ossia diventare un tubo, il tubo si allunga e una volta che si allunga comincia a torcersi.

(terzo stadio = TWISTING) Con torcersi intendo che la parte inferiore del tubo del cuore si deve torcere e ruotare sotto sopra e questo rende il cuore l'organo più unico di tutti gli organi del corpo umano, perché la sua anatomia è sotto sopra all'inizio del suo sviluppo, mentre tutti gli altri organi fin dall'inizio del loro sviluppo embrionale sono nella posizione in cui si troveranno quando saranno sviluppati.

Quando il cuore si gira sottosopra, allora comincia a svilupparsi, espandersi e a formare le 4 camere. Il quarto stadio io lo chiamo BALLOONING, cioè gonfiarsi come un pallone. Nello stadio della morfologia questo è chiamato il campo di dilazione del cuore, dove la parola dilazione significa espandersi e sotto il microscopio sembra come diventare un pallone che si gonfia.



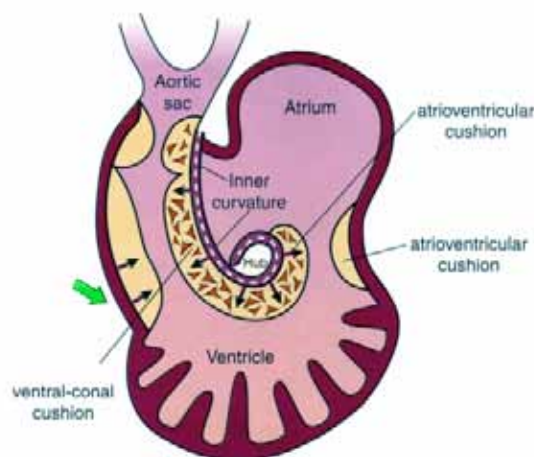
Qui vediamo il momento della convergenza: vediamo la parte più alta del tubo che si ruota sotto sopra e il sotto del tubo continua salendo. Quando si ha questo tipo di curvatura, proprio nel mezzo le cellule diventano dinamicamente in quiete. E questo punto, questo spazio in mezzo nell'embriologia scientifica viene chiamato il hub (mozzo della ruota, il fulcro) del cuore e tutte le cellule intorno a questo spazio le cellule sono in quiete dinamica. La quiete dinamica di queste cellule è quella che induce la crescita delle diverse valvole e cuscini tra queste quattro camere.



Qui abbiamo un'altra immagine della curvatura del cuore, vediamo come la parte bassa era l'atrio, poi l'atrio ha dovuto salire in cima e i ventricoli sono scesi in basso, poi si rigirano. Sono certo che molti di noi hanno sentito l'espressione andare al centro del cuore per trovare la quiete e sappiamo che è molto difficile perché il cuore è molto indaffarato a pompare il sangue.

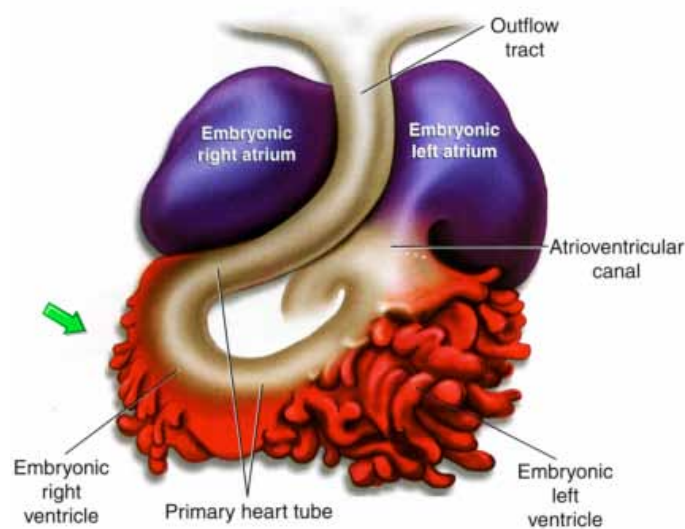
Domanda: Cosa si intende quando si dice che le cellule diventano dinamicamente quiete (vanno in quiete dinamica)?

Ci sono tre livelli di quiete qui, in questo caso le cellule di questa curvatura assumono una forma di cuneo, cioè diventano a punta e in questa zona c'è meno attività metabolica e una minore attività metabolica significa che sono in quiete dinamica. In un senso prettamente fisiologico dinamicamente quieto significa che c'è un'attività metabolica minore. La significativa diminuzione dell'attività metabolica si pensa sia quella che induce la crescita delle cellule intorno a se stessa. Questo è un uso della terminologia della quiete dinamica ed entra in contatto con un livello molto profondo della biologia.

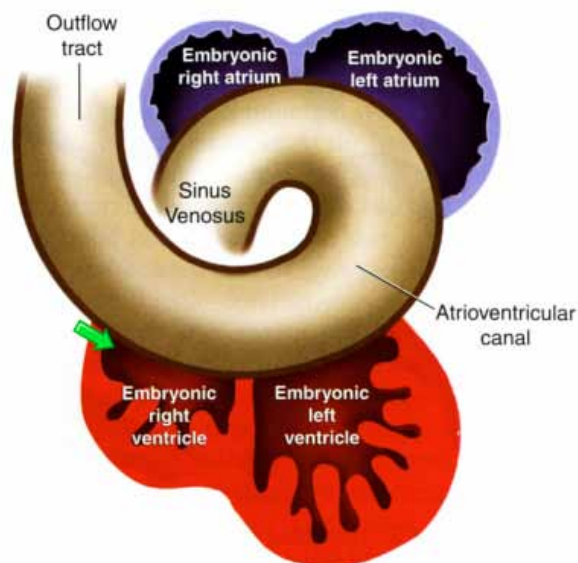


Qui vediamo questo fulcro al centro della torsione, possiamo vedere l'atrio in alto e il ventricolo in basso, ora il cuore è completamente rigirato sotto sopra. Qui vediamo la curvatura interna delle cellule che sono in quiete dinamica e dove possiamo vedere queste frecce che mostrano l'induzione dei cuscini e dei divisori tra ognuna delle quattro camere del cuore. Mi piace moltissimo questa immagine. Vorrei ricordare a tutti che la meditazione che abbiamo fatto proprio all'inizio è collegata direttamente a questo: nel nostro lavoro la linea mediana è associata alla quiete dinamica, cioè significa che la quiete dinamica può essere della misura di una cellula all'inter-

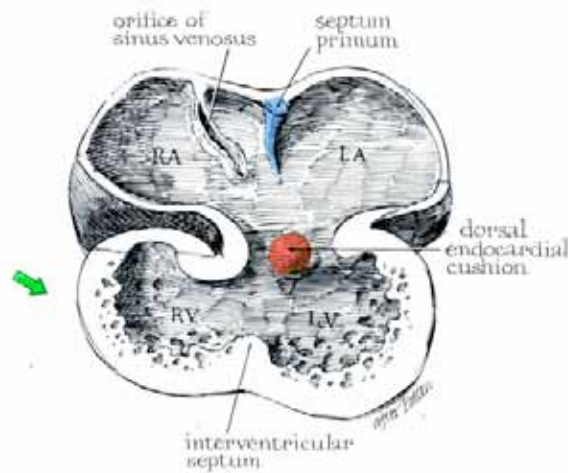
no del cuore e da lì espandersi fuori verso l'orizzonte. E' molto importante per cominciare a toccare la quiete semplicemente dobbiamo sentire il movimento del nostro cuore per prima cosa dentro il nostro corpo, permettendo che la nostra percezione si muova fuori dal nostro corpo nello spazio di quiete dinamica intorno a noi. Gradualmente nel tempo se fate pratica di questo, sentirete alla fine questo senso di quiete anche all'interno e intorno del cuore.



Qui c'è un'altra bellissima immagine di quella porzione centrale del cuore e vediamo in tutte queste immagini quanto esistano differenti varianti esistano di posizione, forma e misura di questa parte del cuore, quindi questa linea mediana di quiete al centro del cuore è in continuo cambiamento di posizione.



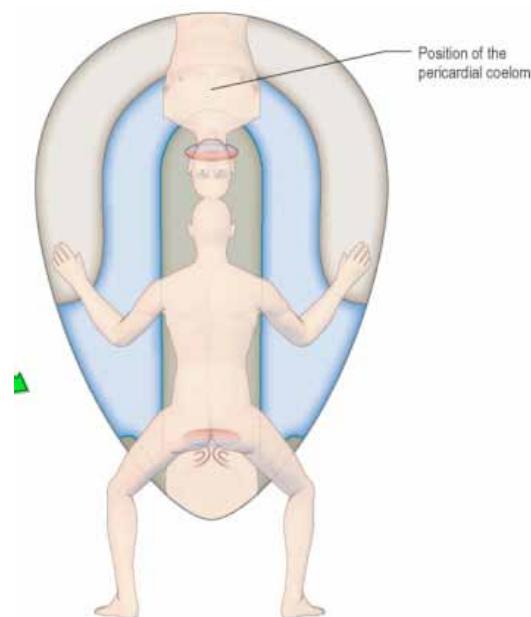
Qui potete vedere un atrio più definito, dei ventricoli più definiti, e possiamo vedere ancora una volta il centro del tubo qui, il fulcro (il mozzo).



In questa ultima immagine tutto è già stato riempito al termine del periodo embrionale, abbiamo un cosiddetto punto centrale del cuore, ancora abbiamo l'atrio di destra, l'atrio di sinistra e poi il ventricolo di destra e il ventricolo di sinistra.

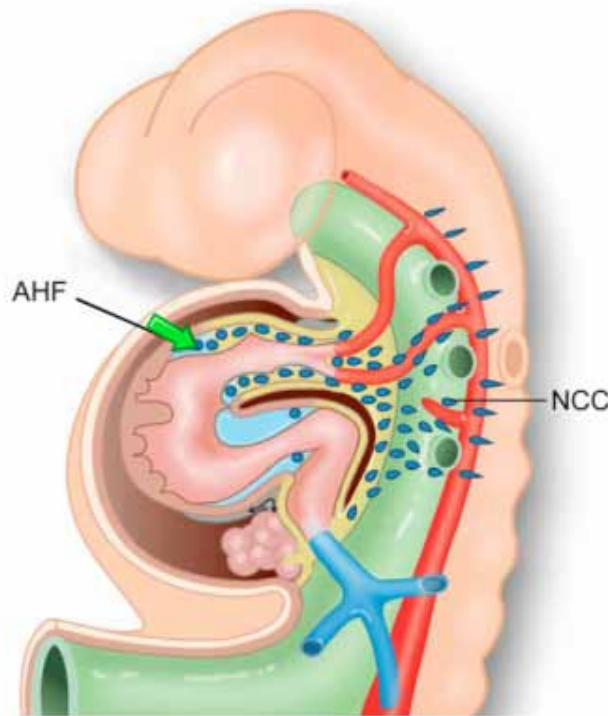
Domanda: A quale epoca della gestazione si riferisce?

La fase del twisting comincia alla fine della quarta settimana, diciamo che alla fine della quarta settimana il twisting comincia ad accadere. Ricordatevi che l'embrione comincia a curvarsi e a flettere in avanti il suo intero corpo intorno al cuore, quindi le immagini che vi ho mostrato rappresentano la quarta, quinta, sesta, settima e ottava settimana. Ho cercato di metterle in modo sequenziale.



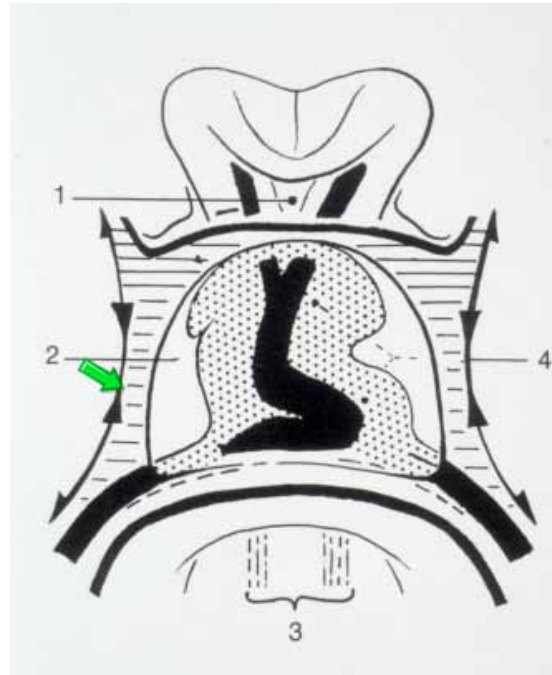
Questa è un'immagine molto interessante dell'embrione umano che ho trovato in un libro di anatomia inglese. In questa sequenza di immagini che vi mostrerò, voglio mostrarvi delle ricerche scientifiche che hanno a che fare con il lavoro che facciamo. Lasciatemi orientarvi su cosa stiamo vedendo qui: la parte esterna è il disco dell'ectoderma, rappresentata in specifico dal colore azzurro, questo è un ca-

nale a forma di ferro di cavallo che si trova tra l'ectoderma e l'endoderma ed è da qui che le cellule del cuore incominciano ad unirsi per formare il cuore. Perché l'artista ha disegnato la schiena qui e poi la parte davanti, il viso e il torso sopra? Questo perché quando guardiamo al cuore, le nuove ricerche affermano che esso si forma da un campo anteriore qui (dove c'è il torso) e un campo posteriore (dove c'è la schiena). Questo significa che le cellule che formano la parte posteriore del cuore saranno diverse da quelle che andranno a formare la parte anteriore del cuore. Questa immagine è piatta ma dovete immaginare che la porzione anteriore rappresentata dalla faccia e dal tronco ricade in avanti e poi si attacca alla parte posteriore del cuore. Non è incredibile se ci pensate?

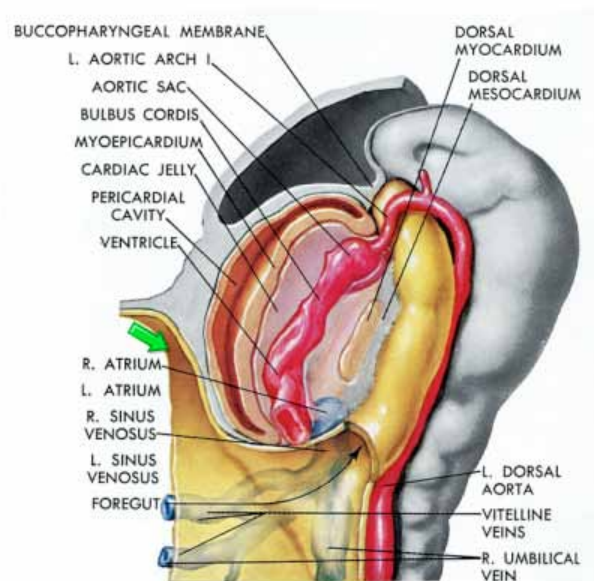


Guardate questa immagine e vedete l'azzurro qui al centro, questo è il campo anteriore del cuore, le differenti cellule dalla parte davanti. Vedete le cellule gialle qui dietro, il colore è solo indicativo, queste sono cellule del campo posteriore del cuore. Dal momento che la parte anteriore del cuore e quella posteriore hanno origine da cellule differenti, le cellule nella parte dietro del cuore sono più forti e più fisse (ferme) e questo significa che il cuore è ancorato nella parte posteriore, ancorato al tubo durale, al tubo di endoderma nella parte posteriore. E qui vedete il "ballooning" (il rigonfiamento).

Quando ascoltate il movimento del cuore in realtà state sentendo la parte anteriore del cuore e questo è un altro modo per parlare e discutere della quiete dinamica, lo abbiamo visto in molte delle immagini dell'embriologo tedesco Erich Blechschmidt, e in questa aerea c'è una zona di tensione perché il cuore si sta sviluppando in giù e il cervello si sta sviluppando verso l'alto.

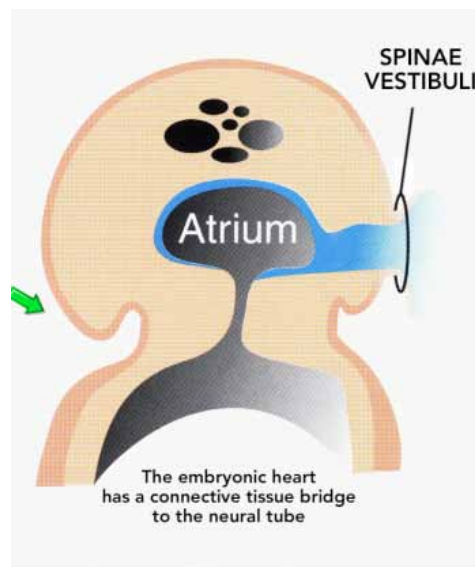


In questa immagine di Blechschmidt possiamo osservare la dimensione del cuore indicata dal movimento delle frecce che si muovono l'una verso l'altra: è molto fisso e insieme in quiete dinamica. Domanda: cosa significano le sigle AHF e NCC che abbiamo trovato nell'immagine precedente? Questa è la terminologia NCC utilizzata per tubo di endoderma (tubo endodermico). In questo momento non saprei dire il significato esatto di NCC ma posso cercarlo per voi. Devo chiedere al mio grafico di togliere queste sigle dall'immagine perché in realtà io voglio soltanto mostrare il campo anteriore e posteriore del cuore. Mi scuso se non ne so il preciso significato.

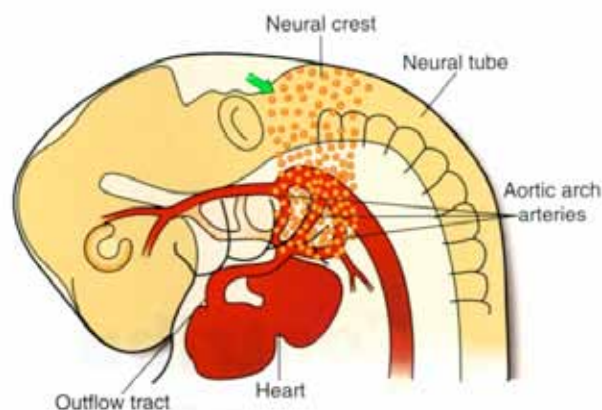


Questa è una bellissima immagine di Frank Netter che mostra quello di cui sto parlando ora. Qui potete vedere il pericardio anteriore, il ballooning; qui potete vedere il tubo del cuore vero e proprio, qui il corpo fluido del cuore intorno al tubo, chiamato gelatina cardiaca, un corpo fluido molto denso che intorno al cuore. Qui nella parte posteriore del cuore abbiamo due strutture, il campo posteriore

del cuore diventa il miocardio dorsale e il mesocardio dorsale. Questo dà un'indicazione di come la parte posteriore del cuore sia fissa, solida, c'è molto meno movimento rispetto alla parte anteriore del cuore. Lasciatemi dire come mai questo è importante da un punto di vista clinico: ho lavorato negli ultimi due anni con un paio di clienti che presentavano delle aritmie cardiache molto gravi e nei miei corsi io insegno ad ascoltare per prima cosa il movimento del cuore, poi invito i miei alunni a sentire la parte posteriore del cuore dove c'è potenza e mancanza di movimento, e questi due studenti con serie anomalie cardiache mi hanno riferito che negli ultimi due mesi, la meditazione del pericardio è stata la più efficace rispetto a tutte le che avevano fatto precedentemente. Se volete trovare la quiete nel vostro cuore, suggerisco di cercare prima il movimento poi la mancanza del movimento nella parte posteriore del vostro cuore.

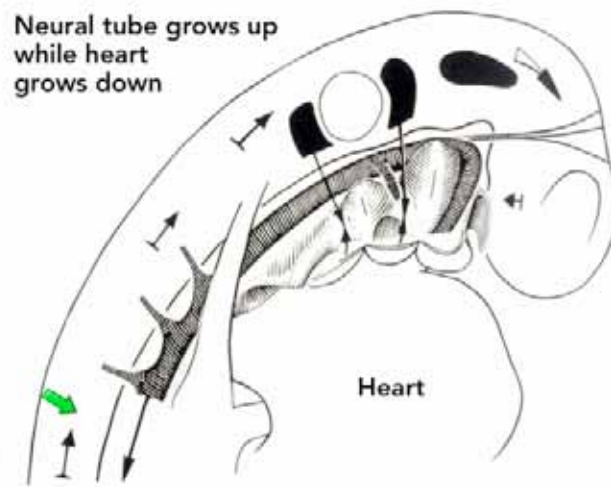


Ci sono state delle notevoli scoperte negli ultimi dieci anni sulla parte posteriore del cuore, nel disegno vediamo la definizione “spinae vestibuli”: questo è un ponte di tessuto connettivo tra il cuore e il tubo durale, che alla fine diventa un legamento del pericardio, in particolare il legamento posteriore del pericardio (legamento pericardico posteriore). Sono bellissime le scoperte riguardo il cuore che si sono fatte studiando lo sviluppo embrionale.



Un'altra ragione per cui è così importante la parte posteriore del cuore è così importante è che è qui da dove arrivano tutti i nervi del sistema nervoso autonomo, da qui in avanti. E' interessante che molte

persone non sappiano che il cuore che potete vedere qui cresce proprio contro il viso e che tutte le cellule che poi formeranno il sistema nervoso autonomo arrivano proprio dalla parte più posteriore del tubo neurale, proprio qui dietro. E queste cellule vengono in avanti da qui verso il collo e il viso ma posteriormente. Quindi quando ponete l'attenzione alla mancanza di movimento nella parte posteriore del cuore, state stabilizzando il vostro sistema nervoso autonomo. Quello che non potete vedere qui è che tutta quest'area è il futuro diaframma respiratorio, quindi per stabilizzare il vostro sistema nervoso autonomo e il vostro cuore dovete anche avere un ritmo respiratorio profondo e lento.



Dedichiamo un paio di magini da Blechschmidt, hanno dei libri di Erich
volta avete dei problemi a leggerli (interpretarli). La chiave per comprendere il lavoro di Blechschmidt non è leggerli, ma guardare le frecce. Tutte le volte che vedete delle frecce come queste che si indicano l'una con l'altra, quella è un'indicazione di un'area di quiete dinamica; lui la chiama il "campo di ritenzione" dove le forze di crescita si neutralizzano l'una con l'altra in uno stato di quiete dinamica in questa zona. Qui vediamo anche che il tubo durale sta crescendo in questa direzione e che il cuore sta crescendo nella direzione opposta verso il basso e Blechschmidt ha chiamato questo la "funzione di contenimento" (restraining function). Restraining in questo caso significa ancora quiete dinamica poiché essi crescono in tensione.

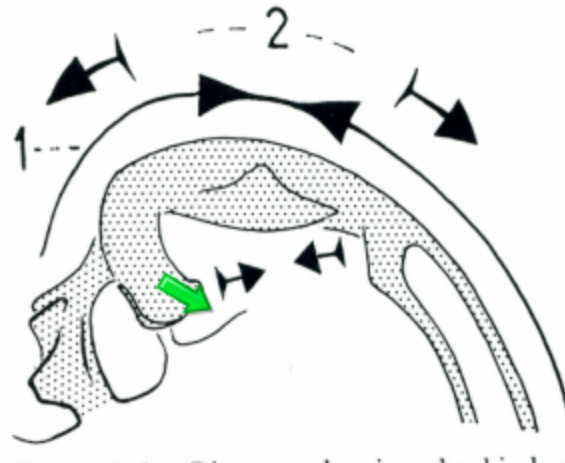
minuti a guardare delle immagini di voi probabilmente Blechschmidt e qualche

Questa linea singola che potete vedere qui è dove abbiamo fatto un errore perché abbiamo pensato che la notocorda fosse embrione, ma non lo è. È un sistema nervoso e della colon-



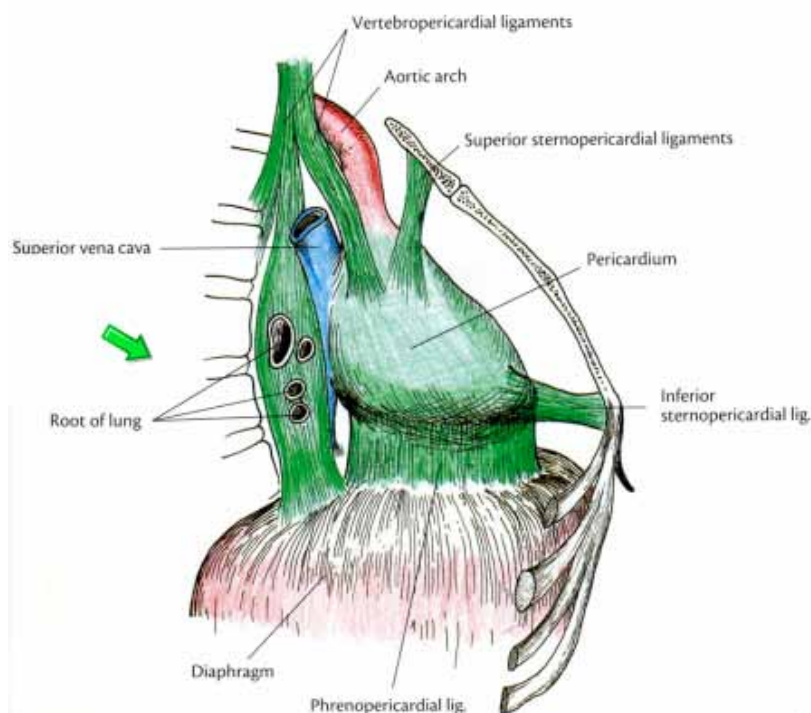
tete vedere qui è la notocorda errore perché abbiamo pensato che la linea mediana per l'intero corpo era la linea mediana ma solo del sistema. Quello che abbiamo qui

sono le due frecce che indicano una con l'altra e questo significa che il centro vero della nostra colonna è in quiete dinamica, o che per lo meno comincia così. E la notocorda qui si trasforma poi nei dischi intervertebrali nello sviluppo dell'età adulta. Una delle prime tecniche biodinamiche che ho imparato è stata quella di mettere le dita tra i processi vertebrali e sentire la quiete dinamica tra i dischi intervertebrali.



Qui possiamo vedere il retro del cuore ancora una volta, queste frecce convergenti rappresentano la quiete dinamica. Quindi trovate la parte posteriore del vostro cuore e in qualsiasi momento sentiate movimento, ritornate alla parte posteriore del vostro cuore.

(Michael passa velocemente alcune immagini) Queste ultime immagini mostrano tutte la stessa cosa.



Questa ultima immagine mostra ancora il legamento posteriore del pericardio e mi piace proporre in classe il giro del cuore di Minnow (il pesciolino rosso). Pensateci: cosa c'è ora nella parte posteriore del vostro cuore mentre siete lì seduti ad ascoltare e guardare questo mio webinar?

Questa ultima immagine mostra ancora il legamento posteriore del pericardio e mi

Stiamo guardando il pericardio posteriore e i suoi legamenti, ma dietro abbiamo l'esofago e ancora più indietro c'è l'aorta discendente proprio dietro la colonna. Queste sono aree meravigliose per poter essere in grado di esplorare con il vostro senso di consapevolezza, specialmente quando state lavorando con il cliente. E vi dico cosa accade quando esplorate questi spazi: entrate in contatto con la quiete, la quiete allora comincia a manifestarsi praticamente ovunque.

Penso che questo sia un buon momento per le domande, ho parlato della linea mediana e delle diverse metafore per la linea mediana e penso che la funzione importante della linea mediana ... (si interrompe)

Domanda: mi interessa sapere quali differenze ci sono nel lavoro con il cuore di un bambino o di un adulto.

(Michael ride) Questa è una domanda non per un solo webinar, ma per tutta una serie di lezioni. La prima cosa da sapere è l'età del bambino perché il cuore continua a crescere dopo la nascita, ci vuole circa un anno affinché il forame ovale si chiuda tra i due atri del cuore. Ci vogliono circa 6 anni dopo la nascita perché la base cranica si posizioni in quella che sarà la sua posizione da adulto. Oltre a questo, il sistema nervoso autonomo in un bambino è ancora in un importantissimo stadio di sviluppo. Per questo io lavoro in modo molto diverso con un bambino rispetto a quando lavoro con un adulto in termini di posizioni delle mani. Credo che il primo posto dove mettere le mani quando lavoro con un bambino sia il sistema cardiovascolare e non il sistema cranio sacrale, ma posso dire che il mio processo percettivo è esattamente lo stesso, non importa con chi io stia lavorando che sia un bambino o un adulto. Il fondamento è sempre la percezione della respirazione primaria e della quiete, ovunque tu la possa trovare.

Domanda: so che è una grossa domanda ma puoi descrivere cosa accade al forame ovale durante i primi minuti dalla nascita e quando il cordone a comincia a smettere di pulsare?

L'avvenimento più importante immediatamente dopo la nascita non è necessariamente collegato al forame ovale, ci sono due bypass arteriosi che diventano legamenti entro pochi minuti dalla nascita. Il primo legamento arterioso è quello che passa attraverso fegato perché il fegato in quel momento deve essere collegato. L'altro importante bypass è quello che si allontana dai polmoni per prima cosa e questo deve poi disintegrarsi in un legamento, quindi c'è un flusso arterioso molto più grande che può cominciare entro pochi minuti dalla nascita e che si riversa direttamente nei polmoni e che non esisteva prima. E in un modo simile c'è una connessione diretta tra la connessione arteriosa col fegato che compare subito dopo la nascita e che deve essere supportata.

Quando lavoro con neonati per prima cosa voglio controllare il cordone ombelicale e lo stesso ombelico, in modo da stabilizzare l'energia di quell'area nel caso avvenga un taglio prematuro del cordone. E da lì mi piace bilanciare il fegato con i polmoni in modo che il flusso di sangue arterioso sia supportato dalla respirazione primaria nel fegato e nei polmoni.

E poi metto la mano nella parte posteriore della quinta vertebra del neonato e ascolto la quiete dinamica dietro il cuore del neonato e questo supporta l'appropriato sviluppo del forame ovale. Ricordatevi cosa succede nel cuore del neonato in questi momenti subito dopo la nascita: c'è una crescita

significativa in termini di pressione sanguigna in modo da avere il sangue più pienamente irrorato nei polmoni e in modo sistematico attraverso il cuore e poi dentro il fegato.

Domanda: mi sembra di capire che la linea mediana non sia una cosa fissa, ma piuttosto una manifestazione che può cambiare nel corso di un trattamento. Cosa senti quando sei a contatto con la linea mediana, ovunque essa si trovi.

Volete sentire una teoria molto interessante a proposito della linea mediana? Vi ricordate che proprio all'inizio di questo webinar ho detto che essenzialmente la linea mediana è un vettore transitorio di sviluppo, c'è una teoria nella medicina cinese tradizionale che dice che in ogni stadio dello sviluppo embrionale la linea mediana si sposta e ogni volta che l'embrione cresce e si sposta la posizione precedente della linea mediana diventa un meridiano. E' una splendida immagine della linea mediana come vettore transitorio che rimane però energeticamente come meridiano.

E ancora all'inizio del webinar ho detto che penso che il nostro lavoro si sta muovendo non lontano dalla linea mediana, non è questo l'intento, è la terminologia che si sta spostando verso un concetto di interezza e incarnazione dell'interezza. Io non cerco più di percepire un'area specifica, o posizione o struttura, certo capisco che periodicamente ci si metta in contatto con qualche particolare struttura, ma il modo in cui lavoro e il modo in cui insegno è quello di percepire il più ampio contenitore possibile dell'interezza per quanto possibile nella mia percezione e l'unico modo che conosco per fare questo attualmente è quello di sentire la respirazione primaria e la quiete. Lo faccio attraverso la mindfulness dell'interezza del mio stesso corpo e dell'interezza di tutta la natura che mi circonda.

Domanda: puoi dire qualche cosa in più su come sentire la quiete nel cuore. Bisogna focalizzarsi sulla quiete nella consapevolezza corporea?

Questo è bellissimo, c'è un'enorme quantità di informazioni da parte della nuova scienza a proposito di questo argomento, è chiamata la consapevolezza interocettiva. Questa è la consapevolezza cosciente del movimento di ognuno degli organi, specialmente del cuore. Io non comincio cercando di sentire la quiete nel mio cuore, io comincio sentendo il "ballooning" e il movimento del cuore nella parte anteriore di esso. E lascio che la mia attenzione si muova con il movimento del cuore e il movimento del mio diaframma respiratorio. Le ricerche dicono che questa semplice consapevolezza ha la potenzialità di calmare il centro della paura nel cervello. Questo è graduale e come prossimo passo io inizio a fare esattamente quello che abbiamo fatto all'inizio del webinar: porto l'attenzione alla parte posteriore del cuore dove c'è meno movimento, e poi da lì lascio la mia attenzione muoversi con la marea della respirazione primaria dentro e fuori il mio cuore. Da lì aspetto che la quiete spontaneamente si manifesti. E lascio che la quiete dinamica, ovunque io la percepisca, si mischi con la mia consapevolezza del movimento del cuore.

Quello che voglio dire alla fine è che il cuore è un organo che ha due funzioni: movimento davanti e quiete dietro.

Michael conclude dicendo del suo DVD (stillness and embodied compassion)

<http://www.michaelsheateaching.com/store#!/The-Heart-Stillness-and-Embodied-Compassion/p/52521019/category=13765067>

Grazie a tutti per l'attenzione. Aloka per la traduzione, John, Michael, Maderu e Cecilia