

Il Massaggio Olistico della Scuola Italiana

Forse è il caso di spendere qualche parola per un'arte che oggi, come una coperta troppo corta distesa su di un tavolo troppo grande, è rivendicata da più persone con professionalità diversa e con legittimità spesso soggettiva e discrezionale: non accettiamo l'improvvisazione e rifiutiamo l'autocertificazione in materia di professionalità.

Dopo molti anni di quasi completo abbandono, mentre solo in campagna le donne erano abituate a dare sollievo alle fatiche degli uomini, oltre ad alcuni nelle vesti di "mediconi" e altri come "benandanti" che iniziarono ad accompagnare l'arte del massaggio con consigli di semplice buon senso e con l'invito ad assumere questa o quella tisana, il massaggio ritornò in auge, anche in città, nel XIX secolo, con la maggior consapevolezza della propria salute, il desiderio di maggior cura per il proprio aspetto e la maggior diffusione della ginnastica medica e sportiva. Questa arte del manipolare, da noi chiamata massaggio, è una tecnica definibile come "un complesso di manovre manuali" aventi il fine di ottenere delle risposte circolatorie e nervose d'origine riflessa, sia in superficie (sulla cute), sia in profondità (singoli muscoli, fasce muscolari, articolazioni).

Tali pratiche non vogliono essere proposte terapeutiche in nessun senso: si offrono come **conforto per il benessere complessivo della persona** e per contrastare gli esiti di movimenti scoordinati o posture scorrette, origine di indolenzimenti e contratture risolubili semplicemente con un delicato scorrere della mano, quasi vero lenimento al solo contatto. Nessun atto invasivo o cruento può essere attribuito a una manovra corretta del massaggio: qualunque forzatura come la chiropratica e lo stiramento con trazione dei legamenti, è e deve essere pratica specialistica.

Il vero massaggiatore professionista non cerca grane e non compete con altre professioni: non si pone a rischio di far danno a nessuno; il massaggio può anche essere solo un atto di conforto che ha valore per quanto è apprezzato. Chi esercita la professione di massaggiatore cerca senza presunzione la collaborazione con il medico: a lui spetta il compito di indicare necessità, modalità e limiti del massaggio.

Il massaggiatore non dimostra di essere all'altezza del suo compito se ignora le indicazioni del medico, anche se il medico specialista non riconosce quanto in certi casi possa essere merito della massoterapia dare sollievo alla persona sofferente tramite il contatto e la manualità

mirata, tramite il consiglio e il dialogare; quindi quanto l'arte del massaggio possa fare del massaggiatore un suo prezioso collaboratore. Il massaggio è un'arte che richiede alcune indispensabili qualità: disponibilità, modestia e capacità all'ascolto; una grande padronanza della tecnica e una innata predisposizione alla relazione empatica; gli effetti oggettivi del massaggio correttamente dosato ed applicato, devono tradursi in una netta sensazione di benessere. Le mani del massaggiatore possono esercitare un'azione distensiva sul soggetto iperteso, così come stimolare energia nel depresso o nell'ipotonico. La bravura è nell'essere apprezzato da tutti. Il massaggio esercita sull'organismo una duplice azione:

1. diretta o meccanica
2. indiretta o riflessa

AZIONE MECCANICA DEL MASSAGGIO

Il primo intento del massaggio, è rivolto a facilitare la circolazione sanguigna, linfatica e umorale. Tale manualità consiste in una pratica istintiva, diretta e spontanea di appoggio della mano distesa che percorre la superficie senza esercitare pressione sul tessuto epiteliale, in direzione longitudinale rispetto al fibra del muscolo; essa determina:

- 1.un utile contributo al riassorbimento dei trasudati e degli edemi;
- 2.un'accelerazione del ricambio e della riparazione nei tessuti interessati;
- 3.una rapida mobilitazione ed immissione in circolo, finalizzata alla successiva eliminazione, di eventuali scorie tossiche dell'organismo;
- 4.il facile dissolversi di depositi organici postraumatici o di alterato ricambio (cellulite o pannicolite, nodosità sottocutanee, contrazioni muscolari, ecc.) o l'acceleramento del disperdere l'acido lattico nei muscoli affaticati.

Azione sui muscoli - È particolarmente scontato affermare che il massaggio provoca i suoi benefici effetti sull'apparato digerente: questi benefici, sono dovuti anzitutto al miglioramento della corrente sanguigna, che facilita l'afflusso di ossigeno e glicogeno; il deflusso di scorie del ricambio, specialmente dell'acido lattico, accumulatosi nel muscolo affaticato. I crampi muscolari, così frequenti e dolorosi nei soggetti non allenati, vengono spesso sollecitamente eliminati. Il massaggio non va mai praticato sui soggetti troppo affaticati, ne su arti da molto tempo immobilizzati; bisogna eseguire il massaggio quando le condizioni circolatorie periferiche hanno superato la fase critica e sia già iniziato il processo di graduale ritorno della circolazione alle condizioni fisiologiche.

Azione su cute e annessi - Il massaggio asporta le cellule caduche dallo strato superficiale della pelle, mettendo a nudo le cellule vitali nuove, più giovani, ed attivando la funzione di secrezione delle tossine accumulate in queste cellule e la funzione del ricambio con il reintegro con cellule più vitali. Alcuni fanno riferimento alla funzione respiratoria riconoscibile nella comparsa di cellule più ossigenate e povere di tossine. Ma l'attività secretoria non si esaurisce, per la pelle, nell'abbandono delle tossine accumulate nelle cellule morte oggetto di ricambio cutaneo: si riconosce anche nell'attività delle ghiandole sebacee e sudorifere, che comunque veicolano all'esterno dell'organismo, gli umori acidi e le tossine, oggetto di attività di secrezione.

Azione su terminazioni nervose periferiche - Si manifesta con un effetto antalgico dovuto alla migliorata circolazione locale, per quanto riguarda le terminazioni sensitive e di distensione o rilasciamento muscolare per quanto riguarda le terminazioni motorie.

Azione su terminazioni o guaine tendinee - L'effetto del massaggio sulle articolazioni e sulle sinoviali tendinee, è simile, nel suo meccanismo d'azione, a quello prodotto sulle masse muscolari. Esso determina infatti una maggiore elasticità dei componenti esterni dell'articolazione (capsula, legamenti) e può costituire, con le indispensabili cautele, un efficace metodo per combattere le riduzioni delle capsule ed il deposito di sostanze patologiche (postraumatiche o da ricambio alterato) in corrispondenza della capsula e dei legamenti. L'azione del massaggio sul muscolo è ancora più benefica nei casi di cicatrici muscolari da esito di traumi diretti o strappi o causate da malattie del ricambio; in tali casi il massaggio determina con l'aumentata vascolarizzazione una facile ed evidente trasformazione di tessuti patologici. Il massaggio infine determina nei muscoli, particolarmente in quelli inattivi e ipotonicici, un aumento della eccitabilità muscolare ed un conseguente più rapido ritorno al normale trofismo. Tale azione eutrofica e stimolante, è dovuta alle stimolazioni riflesse che il massaggio apporta nella sede in cui viene applicato (che non sono automatiche e non richiedono l'intervento del sistema nervoso centrale).

AZIONE INDIRETTA O RIFLESSA - Si manifesta sul sistema nervoso vegetativo, in cui la stimolazione distrettuale determina effetti sia locali che generali, forse anche attraverso la produzione di una sostanza non bene individuata (istamina simile od endorfina simile), la cui immissione in circolo determinerebbe i noti benéfici effetti del massaggio sull'organismo.

AZIONE SULLA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA - Gli effetti più evidenti, sono da riferirsi alla circolazione del sangue. La stimolazione locale dei muscoli, comporta di riflesso un'azione sui nervi vasomotori, che a sua volta determina un'iperemia attiva di cui il rossore ed il calore della cute massaggiata, è l'espressione visibile. La temperatura cutanea superficiale, per effetto del massaggio aumenta di 2-3 gradi. Anche le condizioni circolatorie generali risentono dell'effetto del massaggio: il polso diventa più determinato, ritmico e valido, più regolare; la respirazione polmonare diventa più ampia e più fluida, più regolare e rilassata; così il migliorato apporto d'ossigeno con le migliori funzioni circolatorie, determina un'accresciuta funzionalità dei vari organi. Il rene aumenta l'eliminazione dell'acqua e quindi quella delle sostanze azotate e delle scorie metaboliche. Pare dimostrato che anche le ghiandole a secrezione interna risentano beneficamente del massaggio. È da ritenere in definitiva che tutto il complesso dell'organismo, si avvantaggi della migliorata circolazione sanguigna e delle migliori condizioni generali, sì che l'effetto energetico eutrofico e stimolante del massaggio è probabilmente da riferire, in ultima analisi, al miglioramento della circolazione nei vari settori corporei ed al contatto rassicurante dell'operatore.

CONTROINDICAZIONI AL MASSAGGIO. - In due evenienze è certamente dannoso e quindi strettamente controindicato: nelle lesioni traumatiche recenti ed in concomitanza di uno stato infiammatorio. Può essere nocivo su gestanti in zona ventre e su nutrici in zona seno; assolutamente non indicato su soggetti con metastasi in circolo. Da evitare su pelle ferita od eritematosa come su pelle con evidenti teleangectasie e grappoli venosi. Il massaggio quando agisce su una regione traumatizzata, accentua il danno stesso, aumentando la lesione meccanica ed il danno circolatorio; anche negli stati infiammatori sia della cute che delle parti molli, la controindicazione del massaggio è assoluta, perché oltre a favorire la immissione in circolo di sangue e linfa cariche di germi patogeni, aumenta la congestione locale; sulle varici venose il massaggio potrebbe provocare infiammazioni maggiori ed embolie.

DISTURBI NEL SOGGETTO MASSAGGIATO - Il massaggio può provocare qualche disagio anche se l'indicazione dello stesso è esatta. In alcuni casi, chi ha subito un massaggio totale, può avere una sensazione come di fatica dolorosa locale e generale: si tratta della "courbature" (ovvero: "carico" come dicono i colleghi francesi) termine che ricorda la sensazione di chi si è sottomesso ad uno sforzo fisico troppo intenso e troppo prolungato. Tale sensazione è provocata da una intensità eccessiva del massaggio: un errore, quindi di chi esercita il massaggio e non calibra l'intensità tollerabile dalla persona che si è sottoposta. In tali occasioni è necessario interrompere per qualche giorno le sedute di massaggio e riprendendo, bisogna trovare gradatamente la manualità e l'intensità adatta per il soggetto. Non è da escludere che il fenomeno sia dovuto ad una immissione in circolo di sostanze istamina-simili, prodotte nei tessuti come effetto del massaggio: si può verificare che a seguito di un massaggio generale, si verifichi uno stato di eccitazione nervosa che si prolunga fino a dare insonnia notturna. Tale disturbo è dovuto spesso ad uno stato di ipersensibilità reattiva del soggetto e può essere superato con il metodo della desensibilizzazione, cioè applicando il massaggio con intensità gradatamente aumentata, incontro dopo incontro. È possibile che a seguito di un trattamento compaiano delle piccole e ecchimosi sottocutanee, perché il soggetto presenta una fragilità capillare patologica ed il massaggio ne è stato involontario rivelatore: occorre affidare il soggetto al medico per gli accertamenti diagnostici ed eventuali cure; oppure, se il paziente è normale sotto l'aspetto vasale e circolatorio, il massaggio è stato troppo violento ed il massaggiatore inesperto ne è il responsabile.

INTOLLERANZA AL MASSAGGIO - L'intolleranza assoluta al massaggio si può verificare in soggetti psicopatici ansiosi, i quali vanno eternamente alla ricerca del rimedio che li farà guarire o che risolva i loro problemi magicamente senza un loro impegno. Questi soggetti vanno rapidamente riconosciuti per affidarli nuovamente al medico, indicando la negatività dei risultati.

ZONE INTERDETTE AL MASSAGGIO - Sono: "il triangolo di scarpa" (all'inguine), il cavo dell'ascella, la fascia interna della coscia, il cavo popliteo e in genere tutte le sedi in cui si può incontrare una vena o un ganglio linfatico superficiale. Il rispetto del limite è imposto dall'intimità e dal rapporto tra le persone. Anche qui si tratta più che altro di buon senso: è evidente che massaggiare una adenite inguinale è condannabile, mentre dire che uno sfioramento a palmo aperto, dell'ascella a braccio addotto sia pericoloso, è anche senza senso. Manovre di pressione pulsante sul corpo, in ambito di un massaggio circolatorio, di pratiche shiatsu o massaggio ayurvedico, difficilmente possono dar modo di essere considerate illegittime o fonte di disagio. Comunque i pericoli del massaggio non consistono nella errata applicazione delle manovre manuali (che di per se stesse non potrebbero mai essere dannose) bensì per riscontri originati da forza eccessiva applicata, intensità e frequenza non adeguate e da indicazioni inappropriate derivate soprattutto da errata diagnosi. La precisa indicazione del medico, conseguente ad una precisa diagnosi, in definitiva è pur sempre l'unico vero fondamento del successo dell'attività del massaggiatore. La sua esperienza e maestria, determinano poi i presupposti della soddisfazione dei clienti che conseguono e riscontrano i benefici desiderati.

MANUALITÀ DEL MASSAGGIO

Le manovre del massaggio sono molte e diverse, ma possono essere ridotte a nove, di cui cinque fondamentali e quattro complementari.

1. sfioramento superficiale
2. sfioramento profondo
3. frizione
4. impastamento
5. pizzicamento
6. percussione
7. rotolamento e o battitura
8. vibrazione
9. alabiso

1 - Sfioramento Superficiale

Azione: determina la caduta delle cellule superficiali dell'epidermide e stimola le terminazioni nervose.

Esecuzione: si abborda la superficie cutanea da provenienza tangenziale come un aereo che plana:

1. mantenendo costante la pressione della mano lungo tutto il suo percorso;
2. lasciando al percorso della mano la maggiore ampiezza possibile;
3. conservando una cadenza costante al passaggio delle mani sulla parte massaggiata.

Lo sfioramento, come la frizione, può essere praticato:

- con tutto il palmo della mano (massaggio di ampia superficie);
- con la base del pollice e il tenar della mano;
- con il polpastrello di una o più dita;
- con le nocche delle dita (in zone resistenti alla pressione con fascia aponevrotica spessa, come nel dorso).

2 - Sfioramento Profondo o appoggiato

Azione: agisce già sulla circolazione venosa e perciò deve sempre essere praticato in direzione craniale.

Esecuzione: si esegue con gli stessi movimenti dello sfioramento superficiale ma con azione più profonda.

3 - Frizione

Azione: mobilita i tessuti aderenti e favorisce il riassorbimento di depositi patologici da alterato ricambio nel sottocutaneo (cellulite) o esiti di traumi nel tessuto muscolare e nei tessuti periarticolari.

Esecuzione: differisce dallo sfioramento in quanto essendo maggiore la pressione esercitata dalla mano si verifica uno spostamento dei piani superficiali sui piani sottostanti: non è più la mano che scivola sulla superficie della pelle bensì la polle che scorre sui piani profondi. Per raggiungere questo scopo è necessario che la pressione esercitata dal massaggiatore trovi un piano di resistenza su cui agire. Le manovre della frizione variano:

- secondo la mobilità della pelle sui piani sottostanti, che è assai varia nelle differenti regioni del corpo;
- a seconda che la frizione venga eseguita con tutto il palmo della mano o con la base del pollice, o con il polpastrello di uno o più dita;
- a seconda dell'entità della pressione esercitata (frizione superficiale e frizione profonda).

4 - Impastamento

Azione: superficialmente completa la detersione della pelle, iniziata dallo sfioramento e dalla frizione, riguarda sempre zone estese del corpo. Ammorbidisce cute e sottocutaneo, drenando il liquido interstiziale (edemi, sclerosi, cellulite) e ne accresce la mobilità dei piani profondi (cicatrici); facilita l'escrezione delle ghiandole sudorifere e sebacee. Agisce oltre che per espressione del liquido interstiziale, anche per ischemia, arrestando temporaneamente la circolazione nel settore in cui agisce ed a tale azione segue per riflesso un'iperemia di più lunga durata. Questo meccanismo induce il muscolo subire una pressione tale per cui la pressione stessa esercitata, arriva ad interrompere gli spasmi muscolari provocando il rilasciamento.

Esecuzione: la sua descrizione è difficile per la complessità delle manovre che esso comporta, analoghe a quelle della massaia che impasta il pane. Tali manovre consistono essenzialmente in una pressione statica esercitata su un piano di contro pressione che è costituito dalla stessa mano che massaggia. Esiste una gamma svariatissima di manovre di impastamento, classificabili in più tipologie.

Impastamento superficiale riguarda solo la cute: in una sua prima variante, lo scollamento consiste nel sollevare una plica cutanea che si lascia poi ricadere. Una seconda variante consiste nel sollevare tra pollice e indice la plica cutanea e nel far scorrere il primo dito sul

secondo o viceversa con il gesto di chi vuole saggiare la densità di un olio (impastamento interdigitale od infradito) riducendo a piccole parti trattate in successione, la vasta zona da trattare.

Impastamento in profondità è indicato nella fatica muscolare (è il massaggio defaticante vero e proprio); nell'atrofia muscolare, associato alla ginnastica rieducativa; nel reumatismo articolare, quando è superata la fase acuta. L'impastamento profondo tende a comprimere ritmicamente muscoli e vasi; agisce quindi, come un cuore periferico.

Impastamento alternato superficiale e profondo, si pratica ponendo le mani affiancate, per un'azione alternata e veicolata, che si sposta come un'onda che va verso il cuore. L'azione ed il movimento varia secondo l'intensità necessaria, varia con la pressione che è esercitata e secondo l'ampiezza della superficie su cui è applicata; il polpastrello di un dito o tutta una mano aperta incidono nella resa, in quanto strumenti di contatto diversi. L'applicazione deve essere lenta e progressiva senza variazioni di sorta, né dell'intensità né della durata; anche il ritorno deve essere lento e le successive manovre di pressione e decompressione devono mantenere lo stesso ritmo.

Le manovre dell'impastamento come quelle della frizione non devono essere dolorose; esse richiedono una certa aderenza: la cute del soggetto sottoposto al massaggio e la mano del massaggiatore non devono essere trattate né con talco e tanto meno con sostanze viscosi.

5 - Pizzicamento

Azione: il pizzicamento è una forma di impastamento cutaneo a cui si attribuisce una grande importanza nel trattamento degli infiltrati cellulitici; è riferito a zone limitate e circoscritte.

Esecuzione: esso consiste nel sollevamento di una plica cutanea fra due dita, che si lascia poi ricadere; una seconda variante consiste nel sollevare una plica cutanea fra pollice, e indice facendo scorrere le due dita nel gesto di chi vuole assaggiare la densità di un olio, al fine di agevolare la circolazione a livello di connettivo e quindi lo smaltimento degli accumuli indesiderati.

6 - Percussione

Azione: gli effetti della percussione mirano ad un aumento del flusso sanguigno, una diminuzione della contrazione e del tono muscolare. Lo stimolo della percussione, determina

una contrazione localizzata del muscolo che si verifica senza l'intervento del sistema nervoso e costituisce pertanto un ottimo metodo stimolante del trofismo muscolare e della tonicità dei tessuti.

Esecuzione: la percussione è una manovra molto efficace ma di difficile esecuzione: consiste in una serie di colpi in cadenze ritmiche, di intensità variabile nella forza del colpire, esercitate sulla superficie cutanea in sede fissa o spostando le mani in senso longitudinale. Questa manualità si può eseguire nei seguenti modi:

1. con la parte ulnare della mano a taglio, e dita semiflesse;
2. col margine ulnare del pugno chiuso;
3. con il palmo della mano a coppetta (l'aria chiusa nella mano rende il colpo più molle);
4. con l'estremità delle dita semiflesse, in regolare successione, come se facessero le scale al pianoforte.

7 – Rotolamento o battitura

Azione: è simile a quella dell'impastamento, ma sfrutta la pressione volvente per convogliare i fluidi in scorrimento e tessuti in compattazione. Nell'immaginario, si può assimilare all'effetto ottenuto con lo scorrere volvente di un matterello.

Esecuzione: il rotolamento è praticato sfruttando come piano di risposta il piano osseo degli arti oppure opponendo una mano all'altra sullo spessore dell'arto stesso; rotolando per piccoli tratti l'avambraccio e scorrere a ripetere il movimento sulla sezione successiva sfruttando l'elasticità della pelle e la sua motilità.

8 - Vibrazione

Azione: si dice che agisca attenuando la sensibilità delle terminazioni nervose, ma in effetti la pratica distrae i recettori creando confusione e quindi un'attenzione minore alle sollecitazioni; sull'intestino ha un'azione stimolante per l'esaltazione della peristalsi ed il contrastare la presenza di eventuali bolle di aria.

Esecuzione: è una manovra molto faticosa ed è stata sostituita col rotolamento e col movimento ALABISO. Essa però viene sempre applicata sulla regione addominale in due sensi: 1. verticale; consiste in onde vibratorie determinate da rapide ed alterne serie di pressioni e rilasciamenti a collocazione variabile, esercitate perpendicolarmente sulla pelle, sempre nella stessa sede e senza staccare le dita dalla cute stessa. Esse si trasmettono nei piani profondi come le onde sonore.

2. trasversale; consiste in onde provocate spostando in senso longitudinale le parti molli su piani profondi, creando così onde successive analoghe alle onde che si propagano su una superficie liquida.

9 - Alabiso (dal nome dell'inventore; movimento in 3 tempi).

Associando due o più movimenti fondamentali possono risultare manovre complesse di vario effetto e indicazione.

Azione: questo movimento risulta ad effetto stimolante; esercita una vasodilatazione che origina iperemia moderata; è efficace su zone flaccide.

Esecuzione: la manovra si sviluppa in tre manualità: pizzico, battitura e sfioramento (la velocità di questi tre movimenti provoca una vibrazione). Tale manovra difficilissima, deve essere fatta velocemente.

PRATICHE ASSOCIATE AL MASSAGGIO

La mobilizzazione dei vari segmenti scheletrici è nella moderna pratica del massaggio, strettamente connessa con la pratica della prevenzione e della migliore igiene fisica. Esistono tre tipi fondamentali di movimenti della ginnastica dolce:

- 1) I movimenti passivi che vengono eseguiti dal massaggiatore, mentre il cliente cerca di rilassarsi completamente. Essi devono essere eseguiti con prudenza giungendo soltanto al limite precedente la sensazione di dolore. Questi movimenti costituiscono il primo passo verso la prevenzione di rigidità articolari delle capsule, dei legamenti o da contrazioni muscolari e dei tendini.
 - 2) I movimenti attivi, vengono eseguiti dal cliente, comandati a tempo dall'operatore. Essi hanno lo scopo di tonificare la funzionalità muscolare, facilitando il recupero del meccanismo fisiologico neuro-muscolare. E' il secondo passo nella prevenzione per il mantenimento della tonicità dei tessuti ed evitare le rigidità articolari e le atrofie muscolari.
 - 3) I movimenti contrastati, rappresentano la fusione dei movimenti attivi e passivi: l'operatore invita all'esecuzione di un determinato movimento o nello o stesso tempo lo contrasta con le mani o applicando un peso. E' il terzo passo nella prevenzione delle rigidità articolari e rappresenta il metodo più efficace per recuperare tono e trofismo nei muscoli. **Si raccomanda l'assistenza di un tecnico altamente qualificato**, per il consiglio d'uso delle macchine: non sempre una scelta improvvisata ed autonoma di chi vuole fare da sè, si rivela felice. Uno sforzo o peggio un lavoro muscolare scoordinato realizzato con una macchina, può recare danni anche non solo estetici: fare massa, sviluppare muscoli o ridurre massa grassa, attengono alla scultura del corpo creando masse muscolari che creano trazione; **la trazione deve essere perfettamente bilanciata**. Per avere un risultato equilibrato ed armonico, per avere una definizione equilibrata e salubre, i consigli d'uso richiedono professionalità nell'essere proposti e proprietà di esecuzione.
- Fate che un'attività in palestra od in un centro estetico, non diventi causa di disagio o peggio di malattia.

COME VEDIAMO OGGI IL MASSAGGIO

La tecnica del massaggio è stata una delle metodologie più utilizzate per dare sollievo e conforto, anche per cercare di lenire ed alleviare il dolore: da sempre viene associato all'idea di benessere e di pratica piacevole, per la gradevole sensazione che deriva dal contatto e dalla manipolazione sapiente sulla parte massaggiata, come primo gesto spontaneo di ricevere lenimento e attenzione.

Le virtù del massaggio sono innumerevoli e tutte conosciute: è utile per rilassarsi, per ritrovare calma e tranquillità dopo una dura giornata di lavoro ed ha inoltre il compito di mantenere l'organismo in buona salute, aiutando la rigenerazione dei tessuti, attivando o correggendo il funzionamento degli organi interni e può coinvolgere anche altri sensi come l'olfatto e l'udito. Massaggiare o subire un massaggio significa avere la consapevolezza di possedere un'energia interiore che è possibile stimolare, risvegliare; significa comprendere che la vita scorre dentro di noi, che il corpo è in continua trasformazione perché immagine tridimensionale dinamica, energetica. Il massaggio implica un cambiamento profondo nella considerazione dell' IO e una partecipazione attiva di tutto il corpo e della mente.

Affinché risulti benefico, è necessario eseguire preparazioni preventive, che vanno dalla cura dell'ambiente e delle attrezzature, alla concentrazione per l'operatore ed al rilassamento di chi subirà il massaggio.

MASSAGGIO DELLA SPALLA

Il massaggio può risultare benefico per il potenziamento del sistema immunitario, perché l'esperienza piacevole sollecita la produzione di endorfine ed immunostimuline, migliora la circolazione, contribuisce all'eliminazione delle cellule morte epiteliali superficiali e permette il miglioramento cosmetico della salute della pelle, per l'impiego di prodotti che la idratano e la nutrono, la rendono luminosa e vellutata, gradevole all'aspetto ed al tatto. Variando la tecnica di massaggio, le manualità e la tipologia del contatto, si possono ottenere differenze e caratterizzazioni diverse del massaggio: stiamo parlando di aiuti a disagi che non sono malattie; alla base dei disagi lamentati, si verificano nodi relazionali, insoddisfazioni personali e soggettive nell'interfacciarsi con la realtà circostante oppure cattive posture nella seduta, durante le attività, stanziali o nella deambulazione; la "guarigione" corrisponde alla correzione della causa, alla metabolizzazione ed al superamento dei problemi nel conformarsi alla necessità della vita, trovando un nuovo equilibrio che corrisponderà al perfetto benessere della persona nuova: ci si aggiusta come il filo d'erba al vento. Il massaggio può essere subito o praticato su altri o su se stessi. **Il massaggio o l'auto massaggio non va mai praticato dopo i pasti.** Il massaggio potrebbe essere un prezioso sistema per ristabilire l'equilibrio tra mente e corpo. È meglio praticarlo in ambiente curato, ospitale e ben riscaldato, con luci soffuse e musica rilassante di sottofondo; prima di cominciare il massaggio è necessario aver deterso a fondo la pelle, per eliminare le impurità ed evitare la formazione di "pippiolini" dovuti all'impastarsi di polvere e scaglie cheratiniche da cellule morte della pelle, con olio o crema. Consideriamo quanti tipi di massaggio sono oggi conosciuti.

AUTO-TERAPIA DI CONFORTO

L'auto-massaggio può essere praticato a mani nude, con gli appositi guanti oppure con l'impiego della spazzola di crine; l'eventuale utilizzo di oli o lozioni ne migliora l'efficacia. La pratica regolare favorisce il benessere perché permette di tonificare i tessuti connettivi e ripristina l'armonia del sistema nervoso.

Un massaggio lento distende i tessuti e ne favorisce il drenaggio, mentre un movimento veloce rivitalizza l'organismo, cancellando la fatica.

Trattenere le emozioni è sbagliato perché impedisce all'energia di trovare libero sfogo e di espandersi per scaricarsi. Massaggiare è il modo migliore per sbloccare la forza interiore. La cultura orientale identifica nell'organismo i meridiani, centri che racchiudono l'energia e strumenti di legame che uniscono gli organi alle emozioni; la perfetta salute è rappresentata dall'equilibrio dell'energia e delle emozioni. Per raggiungere l'equilibrio e quindi il benessere e la salute, si può agire localmente su alcune parti del corpo per sollecitare una risposta di normalizzazione.

Qui di seguito, alcuni suggerimenti per alcuni casi.

- **Aggressività:** Il punto dell'aggressività è sul lobo auricolare, e si agisce su di esso per controllarla e contrastarla. Il massaggio è lenitivo, indicato anche nel caso si provi collera e rabbia. Se il massaggio è accompagnato da pratica yoga o da training autogeno, i risultati sono notevoli.
- **Coraggio:** Per riacquistare sicurezza in se stessi, possiamo massaggiare la parte anteriore delle tempie; riacquisterete il rapporto con la terra, simbolo di concretezza ed equilibrio.
- **Freddo (Ritrovare il calore):** può essere una sensazione di solitudine quando non sia giustificabile dalla temperatura ambientale. Spogliarsi degli indumenti è un gesto simbolico; significa estraniarsi dal mondo esterno e dalle abitudini, da ciò che ci circonda, dal freddo, per raggiungere il calore (la persona cara). Per ritrovare il caldo, il torpore, basta avvolgersi in un accappatoio, fare una doccia o una sauna. Potendo, il massaggio dedicato è la soluzione migliore: durante il massaggio è consigliato tenere coperte le parti del corpo non massaggiate.
- **Gioia:** Il punto della gioia si trova nella parte interna del polso, all'attaccatura della mano. Non è semplicissimo da trovare, ma facendo scorrere il pollice si sente come un formicolio dietro le orecchie quando, una volta raggiunto, si esercita una pressione discreta; prima si opera su un polso poi sull'altro. Per "ritrovare la felicità", si tramanda che il segreto sia strofinare tra loro i polsi.
- **Paura:** Per contrastare attacchi di panico, praticate con le punte delle dita di una mano un delicato ma deciso, lento massaggio allo sterno, lungo lo stesso e nell'incavo appena sotto.

- **Rasserenare il corpo e l'anima:** Per rilassare il corpo è utile massaggiare con intensità la parte centrale di mani e piedi (la parte è collegata all'energia del cuore, del sangue) e la parte centrale del viso, dove la bocca rappresenta il punto di incontro tra le energie interiori.
- **Rilassarsi rapidamente:** Intrecciate tra loro le dita delle mani e posizionate il pollice sinistro nell'incavo della mano destra. Respirando profondamente col naso per inspirare e con la bocca per espirare, tutto sempre lentamente, ruotate il polpastrello per quindici - venti secondi, poi premete fino a risalire verso il polso (il punto della "gioia" di cui sopra). Poi separate le mani e muovete le dita contraendo a pugno e distendendole, per riattivare la circolazione. Ripetere quattro o cinque volte per ciascuna mano.
- **Stanchezza:** Una rapida sensazione di conforto deriva dal massaggiare semplicemente, con impulso naturale come spesso spontaneamente accade, la zona delle ginocchia, nella parte esterna inferiore delle gambe, sentendo l'attaccatura dei muscoli ai tendini; presto con questa abitudine acquisita, allontanerete le fatiche ed i pensieri, ritrovando in tempi rapidi energia e vitalità.
- **Stress:** Prima di subire il massaggio antistress o fare una pratica di auto-massaggio, è bene allontanare le tensioni, i sentimenti negativi, rilassarsi e ritrovare la calma. E' utile per migliorare la soddisfazione ed i risultati, fare mente locale su situazioni e ricordi piacevoli; pensare ad immagini gradevoli che distendano e rasserenino l'animo.

RACCOMANDAZIONI PER IL MASSAGGIO

Il massaggio non va mai praticato dopo i pasti e non deve durare più di un'ora.

Inizia sempre con un lavaggio dolce della pelle, doccia o vasca secondo le abitudini; è importante mantenere uno stato rilassato ed una posizione comoda, per esempio seduti su una sedia con schienale e appoggio per la nuca. Praticatelo al mattino, in un luogo ben aerato, cominciando dalle gambe e risalendo con movimenti circolari verso il cuore. Massaggiate i muscoli come se li doveste impastare, meglio se con impiego di oli o creme di erboristeria. Potete colpire la pelle con il palmo della mano per migliorare la circolazione, per sciogliere i muscoli e allentare la tensione. Sarebbe meglio concludere sempre ogni massaggio con dei movimenti delle dita verso l'esterno; sentirete la pelle distesa e rinfrescata.

Non massaggiate intensamente le zone più delicate e la pelle arrossata o eritematosa; insistete invece sulle parti più chiare, mai con violenza e sempre con movimenti verso l'esterno. Evitate di massaggiare le prominente ossee, ovvero le ossa che si sentono e si vedono affiorare sotto la pelle, come la rotula, i malleoli, la cresta tibiale e l'ocreo (la punta del gomito); una forte pressione in questi punti potrebbe infiammare il periostio (membrana molto sottile che ricopre le ossa). Anche le pieghe non devono essere assolutamente lavorate, perché in questi punti, i grossi vasi venosi e linfatici scorrono appena sotto la pelle (l'inguine, le parti posteriori di gomiti e ginocchia, le ascelle e le pieghe dei glutei). Praticare il massaggio dell'addome solo se veramente esperti; il consiglio è quello di limitarsi ad automassaggiare le grandi masse muscolari (cosce, glutei, polpacci, braccia). I sistemi e le tipologie di massaggio sono diverse.