

A woman with brown hair and a white orchid in her hair is lying on a massage table, receiving a massage. Her eyes are closed, and she has a peaceful expression. A therapist's hands are visible, massaging her back. The background is softly lit with several lit candles in small pots. The overall atmosphere is calm and relaxing.

**TECNICHE DI
MASSAGGIO ESTETICO
E TERAPEUTICO**

TECNICHE DI MASSAGGIO ESTETICO

IL MASSAGGIO BASE O SVEDESE

Il **massaggio svedese** è un particolare tipo di massaggio occidentale nato in Europa. Si caratterizza per l'esecuzione di ben precise manipolazioni (sfioramenti, sfregamenti, impastamenti, frizioni, percussioni) di intensità più o meno elevata. Generalmente, è prevista la manipolazione dell'intero corpo ma, a seconda delle esigenze del massaggiato, è possibile manipolare anche solo alcune aree.

Questo tipo di massaggio è noto come "massaggio svedese" perlopiù in Olanda, in Ungheria e nei paesi di lingua inglese. In Svezia, esso è semplicemente noto come "massaggio classico". Altri nomi con cui questa forma di massaggio viene indicata sono "massaggio tradizionale standard", "massaggio classico occidentale" o "massaggio base occidentale".

INTRODUZIONE AL MASSAGGIO MANUALE

Il massaggio è molto più di una manipolazione del tessuto molle; il massoterapista se è abile e di esperienza comprovata sa utilizzare le proprie tecniche corporee associando varie tipologie di pressioni di sfioramenti manipolazioni, le quali danno al cliente un forte benessere e gli fanno vivere una esperienza unica che lo porterà ad una fidelizzazione.

Ogni seduta di massoterapia è unica, la risposta è sempre differente perché legata ad un insieme di fattori.

Pressione e profondità

Le vostre mani agiscono da sensori, devono percepire le caratteristiche della superficie cutanea. Il corpo del cliente è la nostra mappa cutanea, che dirige tutta la seduta. La **pressione** è la forza con cui viene applicata la manipolazione, la **profondità** e l'escursione sul tessuto molle. Occorre servirsi di tutto il peso del nostro corpo incanalato attraverso le braccia per applicare a mani, avambracci e gomiti. Importante è capire lo stato del muscolo su cui ci si trova ad operare. Un muscolo rilassato faciliterà le manipolazioni, di contro un muscolo teso reagirà ad ogni minima manipolazione anche lo sfioramento.

In generale bisogna iniziare un massaggio con manualità' di sfioramento per rilassare e prendere confidenza con il cliente.

Direzione e ritmo

Dipende dal tipo di manualità' che andiamo ad eseguire e dal tipo di tessuto che vogliamo lavorare.

Occorre sempre mantenere un **ritmo costante**, ed una **continuità' di movimento** così da conquistare fiducia del cliente. Movimenti lenti per il rilassamento e veloci per tonificare e stimolare.

Durata

Con l'esperienza si arriva a calcolare i tempi giusti per ogni parte da massaggiare.

Quando si somministra un trattamento di massoterapia, l'operatore deve essere preparato fisicamente e mentalmente: staccare la spina e collegare il respiro con il cliente, scaldare le mani ed immergersi nella seduta con l'aiuto degli olii essenziali e la musica.

ESECUZIONE

Il massaggio classico è composto da cinque manovre fondamentali e da una serie di varianti, più o meno impiegate nelle numerose scuole occidentali.

Sfioramento, frizione, impastamento, vibrazione e percussione sono le tecniche principali: ciascuna agisce in maniera differente sull'organismo e presenta indicazioni e controindicazioni. Ma, a prescindere dai benefici sulla fisiologia dell'organismo, il massaggio è prima di tutto un'esperienza olistica, uno strumento di comunicazione con la parte più interna dell'altro e di sé: un mezzo che, aggirando barriere sociali e modalità di difesa, instaura un rapporto intimo e profondo con la propria essenza, allo scopo di riportare armonia tra corpo e mente.

COME PREPARARE LA CABINA

L'ambiente del massaggio

Il locale ideale per praticare massaggi deve essere abbastanza spazioso e ben aerato, poco luminoso, con temperatura gradevole e pulito. Inoltre, fate in modo che gli strumenti necessari (come olio o crema) siano sempre a portata di mano.

- La temperatura va mantenuta in media intorno ai 24 °C;
- Abbassate le luci e create un'atmosfera soffusa, evitando di dirigere il fascio luminoso direttamente sul viso della persona. Molti massaggiatori sono soliti praticare al lume di una o più candele, ma non eccedete, soprattutto se la sala è piccola, per non ridurre l'ossigeno e rendere l'atmosfera pesante;

- Potete anche accendere un bastoncino d'incenso, ma assicuratevi che chi riceve il massaggio ne gradisca l'aroma;

COME SI OPERA

Lavate sempre le mani prima e dopo un trattamento olistico, utilizzate un sapone neutro e un agente antibatterico, tenete sempre le unghie corte e prive di smalto e mantenete alto il livello di pulizia dell'ambiente e del materiale. Questo va sempre rinnovato ad ogni appuntamento.

- Sistemate una piccola mensola o un ripiano sia ai piedi sia alla testa del lettino, per avere sempre a portata di mano l'olio o la crema da massaggio e non dover interrompere il contatto con il corpo. È molto importante non staccare mai e avere sempre il contatto con il corpo del cliente;
- La musica;
- Generalmente si utilizza un accompagnamento musicale durante il massaggio, ma alcune persone preferiscono il silenzio;
- Il criterio di scelta dipende soprattutto dai gusti personali: selezionate la musica che preferite o fatela scegliere a chi riceve il trattamento;
- Mantenete il volume basso: la musica deve rimanere in sottofondo come una colonna sonora e non deve coprire con la sua intensità sensazioni e percezioni prodotte dal massaggio.



IL LINFODRENAGGIO



CENNI STORICI DELL'ORIGINE DEL LINFODRENAGGIO

La "scoperta" del linfodrenaggio, così come la coniazione del nome "Drenaggio Linfatico Manuale" (o DLM), vengono ascritte al fisioterapista danese Emil Vodder e alla moglie Estrid Vodder. Tuttavia, le basi di questa tecnica di massaggio risalgono a tempi precedenti. Difatti, fu il dottor Alexander Von Winiwarter - alla fine del XIX secolo - a introdurre per primo una particolare e nuova metodica di massaggio allo scopo di contrastare il linfedema.

Tale metodica, prevedeva l'esecuzione di un massaggio leggero, seguito da compressione e, infine, dall'elevazione delle estremità del paziente allo scopo di favorire, appunto, il deflusso dei fluidi linfatici. Tuttavia, questo tipo di massaggio non ebbe grande successo, fino a quando non fu perfezionato dal dottor Vodder che lo rese pubblico nel **1936**. A partire da questa data e per i 40 anni successivi, i coniugi Vodder continuarono la loro attività di fisioterapisti, effettuando dimostrazioni e insegnando il loro metodo. Con il passare del tempo, il numero dei medici, dei massaggiatori e dei fisioterapisti interessati a questa innovativa tecnica di massaggio aumentò sempre di più, fino a quando - nel 1967 - venne fondata la "Società per il Drenaggio Linfatico Manuale del Dott. Vodder".

BENEFICI

Il linfo-drenaggio è una particolare tecnica di massaggio, esercitata nelle aree del corpo caratterizzate da eccessiva riduzione del circolo linfatico. Il linfo-drenaggio, come preannuncia la parola stessa, favorisce il **drenaggio dei liquidi linfatici dai tessuti**: l'azione meccanica manuale viene esercitata a livello di aree che interessano il sistema linfatico (composto da milza, timo, gangli linfatici e linfonodi), allo scopo di facilitare il deflusso dei liquidi organici ristagnanti. Come accennato, lo scopo del linfo-drenaggio è quello di far defluire i fluidi linfatici. Per tale ragione, questa particolare tecnica di massaggio è indicata e sfruttata con successo per:

- Favorire il riassorbimento degli edemi
- Regolare il sistema neurovegetativo;
- Aiutare la cicatrizzazione di ulcere e piaghe.

Il linfo-drenaggio, inoltre, è ampiamente sfruttato anche nell'ambito della medicina estetica. Non a caso, sono molte le donne che ricorrono a questo tipo di massaggio per combattere gli inestetismi della cellulite, ma viene spesso consigliato anche ai pazienti che si sono sottoposti a interventi di chirurgia estetica.

Vista la sua capacità di eliminare il ristagno di liquidi favorendo il riassorbimento degli edemi il linfo-drenaggio risulta essere una tecnica particolarmente utile e indicata anche nelle donne in gravidanza.

ESECUZIONE

Il linfo-drenaggio è una tecnica complessa che richiede una conoscenza approfondita del sistema linfatico e delle aree da trattare.

Lo scopo è favorire il drenaggio dei liquidi interstiziali e della linfa attraverso manipolazioni specifiche. Esistono diverse metodiche, tra cui il metodo di Vodder e il metodo di Leduc, che si differenziano per i movimenti eseguiti, ma condividono principi fondamentali. La tecnica prevede leggeri movimenti pressori sulla pelle, lenti e delicati, seguendo il percorso della linfa. Si inizia solitamente dal collo, dove si trovano i linfonodi che si uniscono al circolo sanguigno, e poi si procede alle altre zone del corpo.

Il metodo Vodder

Il metodo di Vodder prevede l'utilizzo di quattro movimenti distinti nel linfodrenaggio: circolari, rotatori, a pompaggio ed erogatori. I movimenti circolari vengono applicati leggermente ma in modo consistente, di solito sul collo e sul viso, dove il circolo ematico e linfatico si mescolano. Successivamente, si passa ai movimenti rotatori eseguiti dal polso, frizionando la mano sulla pelle in modo circolare. I movimenti a pompaggio variano la pressione dei tessuti per favorire una migliore circolazione linfatica. Infine, si alternano questi movimenti con una frizione erogatrice, che prevede il movimento rotatorio del polso sulla pelle del paziente.

Il metodo di Leduc

Il metodo di Leduc si differenzia dal metodo di Vodder perché prevede un numero inferiore di movimenti, che vengono applicati in base al tipo di disturbo da trattare. I due movimenti principali del metodo di Leduc per il linfodrenaggio manuale sono la manovra di richiamo e la manovra di riassorbimento.

La **manovra di richiamo** viene eseguita a valle dell'area affetta dal disturbo e ha lo scopo di svuotare i collettori linfatici. D'altra parte, la **manovra di riassorbimento** viene

applicata direttamente sulle aree interessate dalla ritenzione, al fine di favorire il riassorbimento dei liquidi all'interno dei vasi linfatici superficiali.

È importante sottolineare che, nel metodo di Leduc, l'area colpita dalla ritenzione deve essere bendata. Tuttavia, il bendaggio non deve essere compressivo e deve essere eseguito partendo dalla periferia del corpo verso il centro.

IL KOBIDO

il **Kobido** è una tecnica tradizionale giapponese che si concentra sul viso e sul collo, utilizzando movimenti specifici per **promuovere la bellezza e il benessere della pelle**. Il Kobido combina diverse tecniche come la pressione, il massaggio linfatico, la digitopressione e il drenaggio per stimolare la circolazione sanguigna, tonificare i muscoli facciali, ridurre le rughe e migliorare l'aspetto generale del viso. È spesso apprezzato come un trattamento rilassante e rigenerante per la pelle del viso, ma è importante notare che il Kobido è principalmente focalizzato sugli aspetti estetici e non ha un approccio terapeutico specifico per affrontare condizioni mediche specifiche.

CENNI STORICI SUL KOBIDO

L'origine del Ko Bi Do, o meglio conosciuto come Kobido è incerta. Tuttavia, si ritiene che risalga a circa 7.000 anni fa, in Cina, da cui si è sviluppato per essere poi introdotto in Giappone verso l'inizio del 5° secolo D.C., dove ha preso il nome giapponese Anma. La parola Anma si traduce letteralmente come "pressione" (an) e "frizione" (ma). In pratica significa "premere e strofinare" ed è l'Antico Massaggio praticato dai Samurai Giapponesi per

ristabilire il libero movimento del proprio corpo, attraverso tecniche di manipolazione fatte per recuperare e mantenere l'equilibrio fisico e mentale prima di ogni combattimento.

Il massaggio Kobido come lo conosciamo oggi nasce nel 1472 in Giappone in seguito alla richiesta specifica dell'Imperatrice dell'epoca, che chiese una cura che esaltasse e mantenesse anche la bellezza immutata nel tempo, creando un trattamento ancora più completo.

Il suo scopo era, ed è ancora oggi, dare benessere, vigore, armonia e quiete per mantenere inalterata nel tempo la propria energia e bellezza. E da allora è noto come il "Massaggio dell'Eterna Giovinezza", un trattamento unico nel suo genere.

Il Ko Bi Do è un insieme di antiche tecniche che, combinate tra loro, danno origine a un trattamento manuale del collo, del viso e della testa. Produce un effetto "Lifting Naturale" visibile sin dal primo trattamento. Secondo la tradizione Giapponese, la bellezza è il riflesso di uno stabile "equilibrio" tra corpo e mente.

Le tecniche utilizzate nel Kobido sono finalizzate a mantenere o ricreare tale equilibrio, per migliorare la salute, aumentare la longevità e prevenire l'insorgenza delle malattie prima che si manifestino.

BENEFICI

È un trattamento molto efficace:

- Migliora la salute;
- Aumenta la longevità;
- Previene l'insorgenza di malattie prima che si manifestino;
- Migliora la condizione della pelle e minimizza il processo d'invecchiamento;

- Esalta la bellezza;
- Riequilibra l'energia vitale;
- Dona un totale senso di "relax" che pervade tutto il corpo.

LA TECNICA

Il Kobido Massage è una forma di massaggio estetico giapponese che richiede una notevole abilità da parte del professionista. Durante una sessione di Kobido, vengono utilizzate esclusivamente le mani e le dita per eseguire una serie di manovre mirate.

Tra le principali manovre impiegate nel massaggio Kobido, troviamo le percussioni, che consistono in tocchi ritmici volti a stimolare la tonificazione della pelle, dei muscoli e la vasodilatazione. Gli impastamenti sono un'altra tecnica utilizzata per favorire la circolazione sanguigna e l'ossigenazione dei tessuti, agendo sulla muscolatura.

Gli sfioramenti, eseguiti con varie intensità, creano una sensazione di rilassamento. Le frizioni, invece, generano attrito tra i tessuti adiacenti, incrementando l'afflusso sanguigno tra di essi. Le vibrazioni sono una tecnica di rilassamento dei muscoli, in cui il massaggiatore applica pressioni con le mani e le dita, generando oscillazioni ritmiche e veloci dell'epidermide.

Queste diverse manovre vengono combinate in modo armonioso durante una seduta di Kobido per offrire un'esperienza rilassante e migliorare l'aspetto generale della pelle del viso. Il massaggio Kobido si concentra sulla stimolazione dei punti energetici del viso, migliorando la circolazione e promuovendo un aspetto luminoso e tonico. È una pratica apprezzata per il suo effetto di rilassamento e per i benefici estetici che apporta alla pelle del viso.

TECNICHE DI MASSAGGIO TERAPEUTICO

IL MASSAGGIO CONNETTIVALE

CENNI STORICI SUL MASSAGGIO CONNETTIVALE

Elizabeth *Dicke*. È a lei che, nel 1929, i medici diagnosticarono gravi problemi di circolazione alla gamba destra: l'unica soluzione ritenuta valida pareva essere l'amputazione. Costretta a letto, la Dicke iniziò a massaggiare la zona in cui la cute si era ispessita, proprio al livello del sacro.

Frizione dopo frizione, riuscì a ridurre il dolore, aumentare la temperatura corporea, con conseguenze positive sulla gamba, che iniziava a ridare primi segni di vita. Applicando lo stesso tipo di massaggio a tutta la gamba, nell'arco di un anno, risolse il problema che sembrava insormontabile.

La Dicke studiò allora a fondo i vari tipi di frizione e arrivò a teorizzare il massaggio connettivale che prende in esame determinate alterazioni della cute della schiena per capire e risolvere alcune patologie di organi profondi, collegati, per riflesso, alla pelle.

LA TECNICA

Il massaggio connettivale interagisce con gli strati profondi dei tessuti muscolari.

È qui infatti che si accumulano le tossine a seguito della pressione e dello stress a cui viene sottoposto costantemente il nostro corpo.

L'infiammazione del muscolo ne è un chiaro segnale. Ciò che la tecnica del massaggio connettivale consente è proprio lo scioglimento della tensione e il rilassamento dei tessuti muscolari interessati, comportando il rilascio di tossine e una migliore circolazione di ossigeno e sangue nel sistema. Ma non solo.

Prima di tutto, perché "connettivale"? Il **massaggio connettivale** viene così definito in quanto agisce sul sistema connettivo, ovvero il sistema che provvede al collegamento, sostegno e nutrimento dei tessuti dei vari organi del nostro corpo.

Grazie a questa interazione, la tecnica del massaggio connettivale si prefigge di ottenere un'azione riflessa, che va dagli stati profondi della pelle del soggetto fino a un muscolo o un organo sofferente. In questa particolare accezione, il massaggio connettivale viene arricchito dal termine "riflessogeno".

Un massaggiatore che utilizza questa tecnica deve necessariamente conoscere i rapporti che intercorrono tra le aree cutanee, l'innervazione somatica e le patologie degli organi interni. La seduta ha inizio con la palpazione della schiena del paziente: solo così il massaggiatore riconosce alterazioni del tessuto cutaneo come rigonfiamento acuto, cronico e atrofia. Per raggiungere il massimo dell'efficacia, la tecnica del massaggio connettivale prevede di iniziare dalle zone caudali del dorso.

La seduta consiste in pressioni e trazioni della cute con i polpastrelli del terzo e quarto dito, prima effettuate con delicatezza poi aumentando gradualmente l'intensità.

I BENEFICI

Il massaggio connettivale porta chi lo riceve a uno stato di rilassamento totale ed è bene che il paziente sia libero da impegni e abbia del tempo necessario al riposo dopo la seduta.

Il massaggio connettivale rilassa la muscolatura e il corpo nella sua interezza, per questo è particolarmente indicato per chi si dedica alla pratica di un'*attività sportiva*, ma anche per tutti coloro che accumulano sotto forma di distensione muscolare (in particolar modo nel tratto cervicale) lo stress quotidiano. Il massaggio dona inoltre maggiore mobilità articolare e aumenta la vascolarizzazione dei tessuti.

Vi sono delle *controindicazioni*: questo tipo di massaggio è da sconsigliare in caso di febbre o influenza in fase acuta, problemi cardiaci gravi, indigestione, diarrea, vomito, infiammazioni cutanee evidenti e bruciature.

IL MASSAGGIO SPORTIVO

Il **massaggio sportivo** decontratturante è un trattamento manuale che ha la funzione di **riattivare i tessuti connettivi e sciogliere le contratture muscolari** attraverso l'ipertermia (aumento della temperatura) e attraverso l'utilizzo di specifiche tecniche manuali che solo i fisioterapisti o i massaggiatori professionisti sono in grado di eseguire.

Di seguito, ne spiegheremo brevemente il funzionamento: durante l'attività sportiva, soprattutto in presenza di sforzi intensi, possono crearsi delle eccessive tensioni muscolari che danno origine a piccole contratture muscolari. Ci sono, cioè, delle aree in cui gruppi di miofibrille (unità elementari della contrazione), a seguito della contrazione, non tornano nella "posizione di riposo".

Questa condizione, oltre a compromettere la performance, è l'anticamera di infortuni muscolari più gravi. Inoltre, sempre durante l'attività fisica, a seguito del lavoro muscolare abbiamo una produzione aumentata di "sostanze di scarto" (acido lattico, cataboliti e tossine) che finiscono per accumularsi poiché l'organismo non riesce a smaltirle.

Il massaggio sportivo decontratturante agisce principalmente su questi due aspetti, velocizzando lo smaltimento degli scarti e "sciogliendo" le piccole contratture delle miofibrille. Questo accelera i tempi di recupero, diminuisce il dolore e aiuta a prevenire infortuni.

BENEFICI

Il massaggio sportivo decontratturante è efficace in caso di contratture e dolori muscolari o eccessivo affaticamento, è ottimo in caso di preparazione in vista di una gara (velocizza il recupero tra una seduta di allenamento e l'altra) o come pratica defaticante post-gara, si può ricorrere al massaggio sportivo in presenza di tensioni o disturbi articolari lievi.

In maniera schematica, possiamo riassumere nel seguente modo i casi in cui ricorrere al massaggio sportivo decontratturante:

- Ridotta mobilità articolare;
- Contratture muscolari;
- Spasmi muscolari (dovuti a stanchezza generale, accumulo di cataboliti);
- Scioglimento della tensione;
- Ossigenazione dei tessuti nelle zone trattate;
- Presenza di aderenze tessutali (agisce con manovre di scollamento).

Il massaggio sportivo si suddivide in:

Massaggio sportivo pre-gara: è preparatorio allo sforzo muscolare. Attraverso manovre molto rapide e mai troppo profonde aumenta la vascolarizzazione e la temperatura muscolare. Affianca e non sostituisce la fase di riscaldamento e serve a ridurre al minimo la possibilità di incorrere in infortuni muscolari.

Massaggio sportivo post-gara: si effettua subito dopo una gara o prestazione sportiva ed aiuta il recupero muscolare. Le manovre, in questo caso, sono molto lente (sempre poco profonde) e rilassano la muscolatura favorendo il drenaggio. Questa tipologia di massaggio aiuta il rilassamento muscolare e generale, accelera lo smaltimento dell'acido lattico e aiuta a guarire da piccoli microtraumi.

Massaggio sportivo di mantenimento e massaggio sportivo decontratturante: si effettua non prima di 48 ore dopo la gara o la performance sportiva. In questo caso le manovre sono molto profonde e a volte anche dolorose e aiutano a "riallungare" le fibre muscolari.

Molto spesso si pensa che il massaggio sportivo (in particolare quello decontratturante) sia utile solo per atleti professionisti. In realtà il massaggio sportivo è un trattamento molto indicato anche per sportivi non agonisti e per risolvere alcune patologie localizzate, a volte neanche legate alla pratica sportiva.



LA TECNICA

Il massaggio sportivo è sempre eseguito in direzione dalla periferia verso il centro. Di solito, prima di una gara, vengono utilizzate creme per riscaldare i muscoli, mentre dopo la gara si utilizzano oli e lozioni con proprietà defatiganti o antinfiammatorie.

Il massaggiatore evita attentamente di trattare alcune zone specifiche, come la tibia, la rotula, il pube, la zona epatica, lo sterno, i capezzoli, la clavicola, la colonna vertebrale e il tendine d'Achille.

Il massaggio sportivo prevede diverse tecniche, tra cui la battitura, la frizione (dinamica o statica), l'impastamento, il rotolamento, lo scuotimento, la percussione e il pizzicamento. La durata della seduta può variare a seconda dello sport praticato e della preparazione atletica del destinatario.

IL MASSAGGIO PINDASWEDA

Il **Pindasweda** è un tipo di massaggio terapeutico originario dell'antica medicina ayurvedica, che ha radici nella tradizione indiana. Questo massaggio coinvolge l'utilizzo di **pindas**, ovvero piccole sacche di tessuto riempite con erbe medicamentose, riso o altri ingredienti specifici.

Durante la sessione di Pindasweda, le pindas vengono riscaldate in un olio aromatico e applicate sul corpo del paziente con movimenti specifici, sfregamenti, pressioni e massaggi. Il calore e le proprietà curative delle erbe contenute nelle pindas favoriscono la riduzione dello stress, il sollievo dai dolori muscolari e articolari, l'eliminazione delle tossine e la stimolazione del sistema linfatico.

Patra significa foglie (piante medicinali), *Pinda* significa bolo (tampone) e *Sweda* significa fomentazione o sudorazione. Il termine **Pindasweda** è quindi un termine composto che significa letteralmente "aiutare il corpo a sudare e traspirare". Il trattamento completo consiste in diverse fasi; nella prima si esegue un massaggio preparatorio e rilassante con olio medicato (*Abyangam*) di circa 20 minuti.

Segue l'applicazione dei fagottini di cotone riempiti con spezie naturali, erbe profumate e oli essenziali che vengono riscaldati in olio medicato o in corrente di vapore, in modo da diffondere gli effetti del trattamento termico.

Si utilizzano sia manovre di massaggio, che di picchettamento e di semplice posizionamento in punti specifici del corpo (per es. i Chakra). Vengono comunque effettuati numerosi passaggi, aumentando il calore dei fagottini ad ogni passaggio. La tecnica si avvale di movimenti rotatori leggeri e delicati che coinvolgono tutto il corpo. Possono essere utilizzati per massaggiare settori specifici come la schiena, il collo, le spalle, le mani e le articolazioni oppure il corpo intero. Al termine dello strofinamento, vengono riscaldati e lasciati in posa per effettuare il riequilibrio energetico. Durante il massaggio *Pindasweda*, l'azione combinata di calore e profumi cattura totalmente corpo e mente.

La maggior parte delle erbe utili ai fini di un massaggio con tamponi caldi sono: la malva, la camomilla, il rosmarino, la calendula, la lavanda, il tiglio, il biancospino e i fiori di arancio.

Di seguito, scopriamo i principi attivi di tali erbe lenitivi, sedativi e anti-infiammatori:

- **Malva:** azione lenitiva.
- **Camomilla:** ricca in flavonoidi, svolge un'azione rilassante sulla muscolatura.

- **Biancospino:** ricco in flavonoidi e in vitexina, quest'ultima con azione sedativa e calmante.
- **Calendula:** ricca in flavonoidi, e acido salicidico, la rendono utile come lenitivo e anti-infiammatorio.
- **Lavanda:** ricca in flavonoidi, che le conferiscono un'azione rilassante.
- **Tiglio:** ricco in flavonoidi, cumarina, lo rendono un calmante e un lenitivo.
- **Rosmarino:** ricco in flavonoidi, ha un'azione anti-infiammatoria.

BENEFICI

Questo trattamento fornisce calore e sudorazione alla parte trattata favorendo l'eliminazione delle tossine. L'effetto terapeutico del trattamento consiste nell'incremento della circolazione sanguigna, un profondo rilassamento e una piacevole sensazione di leggerezza.

E' consigliato a chi è affetto da distorsioni, dolori, rigidità articolare, e tensione muscolare. Dona energia ai muscoli affaticati dall'attività migliorando la mobilità e la flessibilità. Viene definito massaggio ringiovanente, dona forza a tutto il sistema corporeo, è adatto a tutti ma soprattutto per le costituzioni Vata. Questo trattamento favorisce l'eliminazione delle tossine, apre i pori e purifica la pelle e la tonifica donando luminosità. È un'ottimo coadiuvante del trattamento per combattere obesità e cellulite.

CONTROINDICAZIONI

La tradizione ayurvedica sconsiglia l'uso dei pindasweda in caso di:

- donne in gravidanza,
- ulcere,
- diarrea,
- presenza di disturbi digestivi,
- traumi al torace,
- asma,
- malattie degli occhi,
- stati gravi di intossicazione,
- vene varicose,
- emorroidi,
- osteoporosi,
- debolezza generale,
- ciclo mestruale,
- psoriasi.



LA RIFLESSOLOGIA PLANTARE

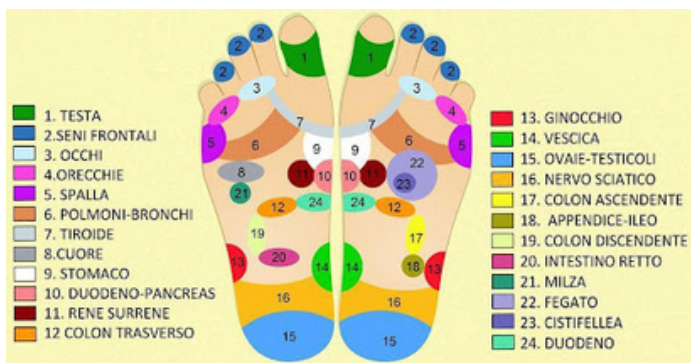
La riflessologia plantare è un tipo di massaggio terapeutico, che si basa sul concetto che **specifiche aree e punti dei piedi riflettano e siano collegati a organi e sistemi** del corpo umano. Attraverso la manipolazione di queste zone riflessogene dei piedi, si mira a stimolare il processo di **guarigione** e promuovere il **benessere** generale dell'individuo.

CENNI STORICI SULLA RIFLESSOLOGIA PLANTARE

La riflessologia plantare fa parte di un istinto innato nell'uomo, un retaggio ancestrale che portiamo dentro di noi, le cui origini si perdono nella notte dei tempi. Contrariamente a quanto comunemente creduto, la riflessologia è sempre esistita, sia in Oriente che Occidente, sia in Africa che in America.

All'inizio del Novecento, per merito del Dott. William Fitzgerald, considerato il padre della tecnica moderna, si cominciano a codificare alcuni concetti in tema di riflessologia plantare. Al giorno d'oggi esistono più tecniche con diverse varianti e diverse scuole di pensiero (cinese, olandese, inglese, tedesca, israeliana).

COS'E' LA RIFLESSOLOGIA PLANTARE



La **riflessologia** è una tecnica del benessere che rientra nelle discipline bio-naturali.

La riflessologia non è solo un massaggio, ma è una tecnica manuale di stimolazione, con il semplice uso delle mani dell'operatore, dei cosiddetti "punti riflessi", che sono stati nel tempo mappati. Esistono punti riflessi in tutto il corpo e da qui diversi tipi di riflessologia: plantare, palmare, facciale, auricolare etc.

Nella riflessologia plantare, i piedi vengono considerati specchi del corpo e la pressione esercitata su particolari punti agisce sulle zone del corpo corrispondenti con l'intento di riequilibrare l'intero organismo, stimolando la capacità di autoguarigione. Questa stimolazione viene eseguita principalmente mediante movimenti circolari del pollice, digitopressioni, sfregamenti e pompaggi.

BENEFICI

Oltre a rilassare la riflessologia plantare aiuta queste problematiche:

- Problemi neurologici
- Problemi endocrini
- Gastroenterite
- Problemi oncologici
- Problemi ginecologici
- Problemi osteoarticolari

La riflessologia è indicata per persone di ogni età, bambini compresi, le persone di una certa età la trovano molto efficace per alleviare dolori da artriti e reumatismi.

CONTROINDICAZIONI

La riflessologia plantare è controindicata nei casi in cui siano presenti:

- vasculopatie degli arti inferiori (es. flebiti, varicosi),
- diabete
- epilessia
- verruche o infezioni micotiche.

Se applicata in modo professionale e qualificato, grazie all'utilizzo di alcuni metodi, si può sviluppare la sua con-

-notazione "diagnostica", oltre l'effetto "terapeutico", rendendo così la tecnica ambivalente e molto più centrata sulla risoluzione di una problematica; ecco perché risulta essere uno straordinario strumento di supporto per molte altre tecniche orientate al benessere e alla cura della persona. Il riflessologo non guarisce, ma aiuta a riequilibrare i sistemi corporei, stimolando le zone meno attive e calmando quelle eccessivamente attive. Il riflessologo non diagnostica malattie, prerogativa del Medico abilitato, ma può riconoscere uno squilibrio di un organo o di un viscere, una tensione sul piano mentale od emotivo.

ORGANIZZAZIONE DELLE ZONE RIFLESSE

Secondo i riflessologi plantari, sul piede di destra di un individuo, risiederebbero le zone riflesse corrispondenti agli elementi anatomici destri del corpo; mentre, sul piede di sinistra, prenderebbero posto le zone riflesse corrispondenti alle strutture anatomiche sinistre del corpo. Tutto ciò è abbastanza intuitivo, tuttavia è sempre utile fare alcuni esempi per spiegare meglio il concetto:

- Il **polmone di destra** possiede la sua area riflessa sul piede di destra, mentre il **polmone di sinistra** sul piede di sinistra;
- Il **cuore** localizza sul piede di sinistra;
- La **milza** prende posto sul piede di sinistra;
- Lo **stomaco** è riflesso sul piede di sinistra;
- Il **ginocchio** di sinistra localizza sul piede di sinistra.

ALCUNI ESEMPI DI PROBLEMATICHE E ZONE DA TRATTARE PER AVERE BENEFICIO

Tra le problematiche che è possibile trattare con la rifles-

-sologia plantare, troviamo:

- L'**asma**: Il terapeuta va a massaggiare e a premere le zone dei piedi che riflettono i polmoni, il cuore e la gabbia toracica, con l'intento di migliorare la salute delle vie aeree respiratorie.
- I **problemi respiratori** dovuti ad infezioni, solitamente, polmonari. Il massaggio e la pressione riguardano le zone che riflettono i polmoni e il torace in generale.
- La **costipazione** (o stitichezza). In presenza di costipazione, i riflessologi massaggiano e premono le zone riflesse corrispondenti all'intestino.
- La **sindrome del colon irritabile**. Come nel caso precedente, il massaggio e la pressione interessano le zone riflesse che corrispondono all'intestino.
- Il **male alle orecchie**. Ovviamente, il terapeuta preme le zone dei piedi che riflettono le orecchie.
- Gli **infortuni sportivi** in generale. In tali frangenti, il terapeuta massaggia e preme le zone riflesse che corrispondono alla struttura o alle strutture anatomiche dolenti. Per esempio, in presenza di un disturbo al ginocchio, il massaggio e la pressione dell'area riguarderanno l'area che riflette il ginocchio corrispondente.
- I **disturbi indotti dallo stress**. Questi potrebbero consistere in: mal di testa ricorrenti, problemi di stomaco persistenti ecc. I massaggi e le pressioni riguardano svariate zone riflesse, tra cui quelle corrispondenti a: collo, cervello, apparato digerente e colonna vertebrale.
- L'**irritabilità e il cattivo umore**. In questi casi, il terapeuta esercita massaggi e pressione nelle zone riflesse che corrispondono a organi importanti come i reni, la vescica e l'intestino. L'idea è che un miglior funzionamento di questi elementi anatomici comporti un miglioramento dell'umore.

- La **tonsillite**. Le zone riflesse d'interesse sono quelle che corrispondono a collo e testa.

LA TECNICA

Prima di cominciare una seduta di riflessologia plantare, il terapeuta invita il "paziente" a togliere dai piedi qualsiasi indumento od oggetto e ad accomodarsi in un apposito lettino reclinabile, presente nello studio. Quindi, procede con un breve lavaggio dei piedi e con una loro attenta osservazione.

L'osservazione è utile all'individuazione di eventuali patologie della pelle e per capire la sensibilità cutanea di queste aree anatomiche. L'ultimo passaggio, prima dell'inizio del massaggio e delle pressioni, consiste in una serie di esercizi di riscaldamento per i piedi, che il "paziente" esegue su indicazione e con l'aiuto del terapeuta. La durata media di un classica seduta di riflessologia plantare è, in media, di circa 45 minuti.

MASSAGGIO CRANIOSACRALE

La terapia cranio-sacrale è una forma di terapia corporea sviluppata in occidente nel campo dell'osteopatia da William G. Sutherland, osteopata americano, agli inizi del XX secolo ed in seguito perfezionata da John E. Upledger, che si occupava dei traumi e delle disfunzioni del cervello e del cranio. La scoperta sensazionale di Sutherland, che le ossa craniche sono dotate di una loro mobilità intrinseca, che interagisce con una fluttuazione ritmica del liquido cefalo-rachidiano, fu l'inizio dello studio molto più complesso, delle possibili anomalie e patologie dovute ad un'alterazione di questo ritmo che si riflettono su tutti gli altri apparati attraverso il sistema della fascia connettivale.

Tramite la mobilitazione di queste ossa, altri sistemi fisiologici (nervoso, cardiovascolare, endocrino, muscolare) vengono interessati. Gli effetti di questa terapia possono essere molto profondi, nonostante il tocco usato sia molto leggero, soprattutto se il terapeuta ha acquisito buona concentrazione e un tocco chiaro e sensibile. Tramite la connessione intima delle ossa del cranio con il cervello mediante le sue membrane avvolgenti e il fluido cefalo-rachidiano, è possibile sperimentare condizioni di connessione profonda anche con gli aspetti energetici del ricevente.

Il ritmo craniosacrale, come quello respiratorio e circolatorio, si manifesta ciclicamente con una frequenza di **6-12 cicli per minuto** (respiratorio 18 c.p.m; circolatorio 70 c.p.m di media). Tale ciclo consta di 2 fasi:

- FLESSIONE
- ESTENSIONE.

Nella **flessione** la testa come un insieme si allarga nella dimensione antero posteriore. Anche il corpo ha tendenza ad allargarsi e a ruotare verso l'esterno. Nell'**estensione** succede esattamente il contrario: la testa si restringe nella dimensione trasversa e si allunga nella dimensione antero posteriore.

Il corpo ha tendenza a restringersi e a ruotare verso l'interno. Il flusso del **FCR** (fluido cefalo-rachidano) agisce sotto la guida delle membrane di tensione reciproca (MTR):

- Falce cerebellare,
- Tentorio cerebellare,
- Tubo durale.

Tramite il TUBO DURALE, che rappresenta la connessione del cranio con il sacro, attraverso il sistema di collegamento delle membrane e del sistema delle fasce (o fascia) connettivali, il ritmo può essere percepito in qualsiasi parte del corpo.

Il FCR è un fluido incolore che avvolge e bagna il cervello e il midollo spinale. Il suo volume è di circa 150 ml, dei quali 17ml si trovano nel midollo spinale e 123ml fanno da supporto e assorbono le scosse a cui può venire sottoposto il cervello. Il FCR ha una funzione di trasporto tra sangue e cervello, contiene agenti antivirali e antibatterici. E' secreto da parte dei plessi corodei situati all'interno del sistema ventricolare del cervello, viene riassorbito da parte dei corpi aracnoidei nella circolazione venosa. Un altro aspetto importante della Terapia Craniosacrale è il fenomeno del "Punto di quiete" o Still Point, che spesso avviene spontaneamente o che può essere provocato intenzionalmente dalle manovre del terapeuta. Lo **Still Point** si riferisce alla cessazione del ritmo craniosacrale e dura da vari secondi ad alcuni minuti. Quando il ritmo riprende, generalmente si presenta più evidente e più ampio. Nel ricevente lo Still point provoca una sensazione di profondo rilassamento, modificazione del ritmo respiratorio e, a volte, tremiti e aggiustamenti involontari della muscolatura.

Il ciclo craniale subisce le seguenti influenze:

1. La paura può causare la cessazione fino a 20 secondi;
2. Aumenta in presenza di ossigeno;
3. Aumenta con la febbre;
4. Diminuisce con la mancanza di sonno;
5. Diminuisce nel coma.

CONSIGLI

Alla fine di ogni trattamento è consigliabile offrire una tisana o del tè caldo con miele. Ciò è utile per reintegra-

-re i sali minerali, vitamine e zuccheri persi durante il trattamento. Inoltre è utile bere molta acqua nelle ore che seguono.

BENEFICI

Il massaggio craniosacrale può offrire una serie di benefici per il benessere generale del corpo e della mente. Alcuni dei principali benefici del massaggio craniosacrale includono:

1. **Riduzione dello stress:** Il massaggio craniosacrale favorisce il rilassamento profondo e il sollievo dallo stress accumulato. Ciò può portare a una sensazione di calma e tranquillità mentale.
2. **Miglioramento del sonno:** Il massaggio craniosacrale può favorire un sonno più profondo e riposante. Riduce l'ansia e il disagio che possono disturbare il sonno, aiutando a migliorare la qualità complessiva del riposo notturno.
3. **Alleviamento del mal di testa e delle tensioni:** Il massaggio craniosacrale può aiutare a ridurre il mal di testa, soprattutto quelli associati a tensioni muscolari e stress. Manipolando delicatamente le strutture craniosacrali, si favorisce il rilassamento dei muscoli e la riduzione delle tensioni che possono contribuire ai mal di testa.
4. **Miglioramento della circolazione:** Il massaggio craniosacrale può favorire una migliore circolazione sanguigna e linfatica. Questo può contribuire a una maggiore ossigenazione dei tessuti, alla rimozione delle tossine e alla promozione della guarigione.
5. **Equilibrio del sistema nervoso:** Il massaggio craniosacrale lavora sul sistema nervoso, aiutando a ristabilire l'equilibrio tra il sistema simpatico (che attiva

la risposta di lotta o fuga) e il sistema parasimpatico (che favorisce il rilassamento e la guarigione). Ciò può avere un effetto calmante sul sistema nervoso e promuovere il benessere generale.

6. **Riduzione delle tensioni muscolari:** Il massaggio craniosacrale può aiutare a ridurre le tensioni muscolari e le restrizioni nella fascia corporea. Ciò può portare a un maggiore comfort fisico e a un miglioramento della flessibilità e della mobilità.

7. **Sostegno emotivo:** Il massaggio craniosacrale può offrire un sostegno emotivo, aiutando ad alleviare l'ansia, lo stress emotivo e le tensioni accumulate. Favorisce una connessione mente-corpo più profonda e può portare a una maggiore consapevolezza emotiva.

LA TECNICA

Il massaggio craniosacrale si basa sulla connessione e interrelazione di tutti gli organi e del sistema craniosacrale. Questa pratica adotta una visione olistica che comprende il benessere di tutto il corpo e della psiche. Durante il massaggio, vengono utilizzate manipolazioni leggere e delicate sulle parti che compongono il sistema craniosacrale, le quali possono contrarsi a causa dello stress prolungato.

Le manovre si concentrano su pressioni estremamente lievi per alleviare le tensioni nelle ossa del cranio, nell'osso sacro e nella colonna vertebrale (testa, collo, schiena, bacino). Questo approccio mira a rimuovere le cause del dolore e dello stress. Indirettamente, le manipolazioni influenzano le membrane e il flusso del liquido cerebrospinale all'interno del sistema nervoso centrale. Questo fluido nutre e protegge il cervello e il midollo spinale, coinvolgendo organi, ghiandole, nervi, muscoli, vasi sanguigni, cervello e midollo spinale.

La terapia craniosacrale comprende movimenti degli arti, manipolazione della cassa toracica, palpazione di fianchi e spalle, nonché contatto con il cranio, la colonna vertebrale e l'osso sacro per individuare eventuali blocchi che verranno trattati con diverse tecniche, come trazioni fasciali, compressioni e decompressioni.

La durata di una sessione di trattamento varia tra i 40 e i 60 minuti. Durante la prima seduta, viene effettuata una consulenza terapeutica per identificare le problematiche da trattare. Durante il trattamento, è possibile creare un'atmosfera rilassante con l'uso di musica e luci soffuse.