

Massaggio An-Ma/Torba Termale

torbe e massaggio, il metodo torba -an-ma coniuga due antiche tecniche, l'una orientale, l'altra occidentale, al fine di esaltarne le specifiche proprietà benefiche. Vediamo in breve, in cosa consistono...

Il massaggio è un'arte antichissima testimoniata dai ritrovamenti in varie parti del mondo di reperti archeologici che mostrano persone dedite a questa pratica. Si deve però attendere il periodo compreso fra il 722 ed il 481 a.c. per sentir parlare del massaggio come terapia: nel trattato fondamentale della Medicina Tradizionale Cinese, il *Huangdi Neijing*, viene infatti dedicato grande spazio a queste pratiche. Durante le dinastie *Sui e Tang* il massaggio **Anmo** conosce il momento di massimo splendore con l'istituzione di un Dipartimento all'interno della scuola di Medicina dell'Impero e di un albo dei praticanti di questa tecnica. Nel testo *Sbeng ji zong lu* viene che le manovre di (*An*) pressione e (*Mo*) sfregamento possono essere applicate anche separatamente sebbene si prediliga l'impiego congiunto: da qui la probabile derivazione del termine **Anmo**. Questo tipo di massaggio si basa sulla respirazione e sul contatto con la persona sottoposta alla pratica, sfruttando le capacità del corpo opportunamente sollecitato di trasmettere a se stesso (in modo riflesso) degli stimoli in grado di influenzare le proprie funzioni, amplificandole o inibendole, al fine di ristabilire l'equilibrio perduto. Strofinare e energizzare: questa la filosofia del massaggio **An-ma** per giungere all'armonizzazione dell'anatomia e della circolazione energetica del corpo. In particolare, il massaggio **Anma** ha effetti diretti sui tessuti cutanei e di sostegno e effetti di riflesso sugli organi e sulle funzioni fisiologiche, oltre a favorire la circolazione del sangue e della linfa. Grazie ai riflessi nervosi provocati dalle manipolazioni, esso stimola il nutrimento delle

cellule favorendo l'apporto di ossigeno e l'eliminazione dell'anidride carbonica; l'attivazione della circolazione consente il riassorbimento di echimosi e di tumefazione facilitando, inoltre, l'eliminazione delle tossine attraverso il sudore e l'evacuazione. Tonifica e rilassa i muscoli aiutando lo sviluppo della massa muscolare e ripristinando un tono normale delle muscolature contratte. L'applicazione del massaggio **Anma o Anmo** influenza peraltro il sistema neurovegetativo; per questo motivo può intervenire sulla fisiologia degli organi, stimolarne il funzionamento e combattere il dolore. Per quanto concerne i prodotti termali in genere le **Torbe** in particolare anche il loro uso risale all'antichità: gli Egizi li usavano per la mummificazione, i Greci ed i Romani ne apprezzavano le proprietà per la cura di ogni tipo di male. La *torba* è un materiale di origine vegetale, in larga parte organico, che si forma in bacini idrici di varia natura ed estensione, oppure in ambienti molto umidi, per effetto di una completa trasformazione di residui vegetali in condizioni di saturazione idrica e conseguente anaerobiosi. La sua composizione varia a seconda del luogo di provenienza, della composizione dell'acqua della vegetazione e del grado di maturazione. Il **massaggio torba-anma utilizza il Fango Termale Reichenau**, denominato *Heilmoor-Thermal Moor*, proveniente dalle torbiere termali austriache di Reichenau situate a mille metri sui livelli del mare. Estratte manualmente dai depositi in cui sono maturate per mille anni, le *torbe* vengono immediatamente preparate senza aggiunta di sostanze chimiche. Il processo di maturazione del *fango Termale di Reichenau* può essere assimilato ad una macrocoltura in vitro. La lenta proliferazione della microflora (microfitozooplankton) è l'evento maggiormente responsabile della trasformazione del fango vergine in *humus peloidico microorganico*. Le proprietà biologiche del *Fango Termale di Reichenau* sono dovute alle sostanze organiche prodotte dal

metabolismo intermedio della microflora presente. Di particolare importanza, inoltre, è l'attività biologica dei polissacaridi che conferiscono a questa sostanza effetti cicatrizzanti ai quali si aggiungono proprietà antidolorifiche, antinfiammatorie e quelle di decontrattore muscolare; la *torba* peraltro, si è rivelata adatta per l'atrosi. Dal punto di vista cosmetico, le *torbe* sono attive nel combattere l'invecchiamento cutaneo grazie al loro elevato contenuto di selenio che contrasta i radicali liberi; inoltre si sono dimostrate efficaci nella cura delle macchie cutanee, dei capelli e del cuoio capelluto, negli inestetismi del viso, in particolare nella lassità del tessuto cutaneo, senza peraltro provocare la disidratazione tipica delle argille.

Massaggio e torbe... dunque...Da quanto sin qui espresso emerge con chiarezza la loro estrema utilità...Ecco perchè l'idea di abbinare queste due antichissime tecniche è nata dalla convinzione che l'esperienza e la saggezza dell'Oriente e Occidente di ieri possano fornire importanti benefici alle donne e agli uomini del nostro tempo.

di Donatella Pressello e Elisa David