

## MASSAGGI

Donatella Pressello

VI SIETE MAI CHIESTI QUANDO E' NATO IL MASSAGGIO? SECONDO ALCUNI STUDIOSI CON L'UOMO, QUANDO CIOE' L'HOMO SAPIENS SCOPRI' CHE MANIPOLANDO UNA PARTE DEL CORPO AMMALATO POTEVA ALLEVIARE IL DOLORE CHE L'AFFLIGGEVA. CIO' AVVENNE INDUBBIAMENTE AGLI ALBORI DELLA STORIA DELL'UOMO E LE ORIGINI EMPIRICHE DEL MASSAGGIO ,COME MEZZO TERAPEUTICO, POSSONO ESSERE IDENTIFICATE CON LE MANIPOLAZIONI ISTINTIVE DEI POPOLI PRIMITIVI, CON LE PRATICHE ENCHEIRETICHE A SCOPO COSMETICO - IGIENICO DEI POPOLI DELL'ANTICHITA' CON ELEVATA CULTURA. TALI ABITUDINI ISTINTIVE HANNO SUSCITATO E ATTIRATA L'ATTENZIONE DI DIVERSI MEDICI E ADDETTI DEL SETTORE CHE, ACUTI OSSERVATORI, SI SONO ATTIVAMENTE OCCUPATI DELLA FISIOLOGIA E DEGLI EFFETTI TERAPEUTICI DEL MASSAGGIO.

IL MASSAGGIO SI FA CON LE MANI, CON LA MENTE E CON IL CUORE, CIO' VUOL DIRE DANDO IL MEGLIO DI SE STESSI AGLI ALTRI. IL PRIMO MASSAGGIATORE , SECONDO LA BIBBIA, FU DIO CHE PLASMO' CON IL FANGO I NOSTRI PROGENITORI E C'E' CHI VEDE IN QUESTO GESTO DIVINO LA MEMORIA GESTUALE CHE SI TRAMANDA NELL'UOMO. ANCHE L'UNZIONE, IL MASSAGGIARE IL CORPO CON OLI PROFUMATI PROPOSTI SEMPRE NELLA BIBBIA NE SONO UN ESEMPIO E CIO' NON VA INTESO COME VANITA' MA COME NECESSITA' PER STARE MEGLIO PER APPARIRE IN OTTIMA FORMA, PER AVERE UNO SPIRITO SERENO.

UNA DELLE PIU' BELLE TESTIMONIANZE E' SENZA OMBRA DI DUBBIO QUELLA CHE CI VIENE OFFERTA DALLA NECROPOLI DI SAQQARA, IN EGITTO, OVE SU UNA PARETE DELLA TOMBA DI THI, CHE ERA IL MEDICO E IL PRIMO MINISTRO DELL'ALLORA FARAONE, DUE MASSAGGIATORI DI RAZZA NEGRA SONO INTENTI AD ANALIZZARE, A LEGGERE UNO IL PIEDE E L'ALTRO LA MANO DEL PAZIENTE CHE HANNO IN CURA. QUESTO E' SENZA DUBBIO UN PRIMO, INDISCUTIBILE MODO DI FARE RIFLESSOLOGIA.

MASSAGGIARE, FARE RIFLESSOLOGIA NON E' UN GESTO DI SOLA FRIZIONE, DI SOLA STIMOLAZIONE PRESSORIA E NON ERA NEMMENO UNA GESTUALITA' PROPRIA E SOLA DI ALCUNI PRESCELTI CHE SAREBBERO I NOSTRI SPECIALISTI. DA MILLENNI LE MAMME INDIANE MASSAGGIANO IL CORPO DEI LORO PICCINI FINO A QUANDO SARANNO GRANDICELLI QUOTIDIANAMENTE, USANO OLI NATURALI ESTRATTI DALLE LORO PIANTE, DAI LORO FRUTTI E QUESTA GESTUALITA' RITMICA VA AVANTI PER MESI E MESI AL FINE NON SOLO DI RINFORZARE, DI TONIFICARE I FIGLIOLI MA HA ANCHE IL PRECISO SCOPO DI SCIOGLIERE LE TENSIONI INTERNE , ESTERNE, MUSCOLARI, LE TENSIONI CHE SONO CONSEGUENTI ALL' IMPARARE, ALL' APPRENDERE LA VITA , ALLE TITUBANZE DEI PRIMI PASSI. CON IL MASSAGGIO DELLE MANI LE MADRI TRASMETTONO IL SENSO DI PROTEZIONE, DI QUEL SPECIALE FEELING CHE NEMMENO IL TAGLIO DEL CORDONE OMBELICALE HA SAPUTO E SA SPEZZARE: L'AMORE TRA MADRE E FIGLIO. QUELLO DELLE DONNE INDIANE, COME VEDREMO IN SEGUITO DEVE ESSERE INTESO COME UN MASSAGGIO DI RILASSAMENTO E DI AMORE E , PENSATE , GIA' I TESTI VEDA DI 4000 ANNI FA NE PARLAVANO CONSIGLIANDOLI COME VERI E PROPRI ATTI TERAPEUTICI. SHANTALA E' IL MASSAGGIO DEL FANCIULLO, MASSAGGIO AYURVEDICO E' QUELLO DELL'ADULTO, PER AMBEDUE I NOSTRI ANTENATI DI 4000 ANNI FA CONSIDERAVANO IL CORPO INTIMAMENTE CONNESSO CON LO SPIRITO , UN LEGAME CHE OGGI VIENE ESPRESSO DALL'OMEOPATIA, DALLA RICERCA DEL TAO, DAL NUS, O EGO DI UN INDIVIDUO. DAI TESTI CINESI RISALE UNA ANNOTAZIONE SINGOLARE DEL 2700 a.C. CHE COSI' DICE: "DI BUON MATTINO STROFINARE CON IL PALMO DELLA MANO, DOPO IL SONNO NOTTURNO, QUANDO IL SANGUE E' RIPOSATO E GLI UMORI DISTESI, PROTEGGE CONTRO I RAFFREDDAMENTI , MANTIENE ELASTICI GLI ORGANI E PREVIENE MALESSERI MINORI". ANCHE NELLA LETTERATURA ROMANA E GRECA I RIFERIMENTI AI MASSAGGI SONO DIVERSI SE NON NUMEROSI: IPOCRATE LO CHIAMAVA ANATRIPSIS E TRIPSI, OVVERO MANIPOLAZIONE, ALTRI AUTORI LO CHIAMAVANO SFREGAMENTO, FRIZIONE. DI QUESTI VOCABOLI NON E' RIMASTA TRACCIA IN QUANTO IL TERMINE MODERNO DI MASSAGGIO DERIVA DALLA PAROLA ARABA MASAH CHE SIGNIFICA " TOCCARE CON LE MANI". NELLA GRECIA DEGLI ANTICHI GUERRIERI, DEGLI ATLETI DELLE PRIME OLIMPIADI IL MASSAGGIO ERA UNA ARTE TERAPEUTICA CHE VENIVA ATTUATA SIA PRIMA, SIA DOPO LO SPORT AL FINE DI PREPARARE I MUSCOLI, PER RILASSARE EFFICACEMENTE I NERVI PER METTERE IN CONDIZIONI IDEALI LOTTATORI E SPORTIVI. SCOPERTA L'IMPORTANZA TERAPEUTICA DEI MASSAGGI TUTTA LA POPOLAZIONE NE TRAEVA VANTAGGIO PER MANTENERE L'ARMONIA DEL CORPO, LA BELLEZZA DELLE FORME, PER MANTENERE L'EURITMIA CHE SI TRADUSSE NELLE RAFFINATE SCULTURE DEGLI ARTISTI DI ALLORA, CHE RAPPRESENTAVANO UNO STILE DI VITA, DI PENSIERO, DI FILOSOFIA DI VITA. ROMA NON FU MENO ATTENTA A QUESTO TIPO DI TRADIZIONE

SALUTISTICA, TANTO E' CHE LA CURA DEL CORPO ERA TENUTA IN GRAN CONSIDERAZIONE SIA DAGLI UOMINI SIA DALLE DONNE E LA MANIPOLAZIONE O MASSAGGI DEI FASCI MUSCOLARI, DELLE ARTICOLAZIONI, DELLE MANI, DEI PIEDI, DEL COLLO VENIVANO ESEGUITI IN APPOSITI LUOGHI :I "CALIDARIUM ET TEPIDARIUM", OVVERO I BAGNI PUBBLICI , LUOGHI CONOSCIUTI E AFFOLLATI DALLA POPOLAZIONE TUTTA. LE PERSONE PIU' IN ALTO GRADO, COME CONSOLI, L'IMPERATORE, POTEVANO PERMETTERSI DI MASSAGGIATORI IMPORTANTI , ABILI, LA MAGGIOR PARTE PROVENIENTI DA ALTRE TERRE, DI SOLITO DI CONQUISTA, PERTANTO GRAN CONOSCITORI DELLA CURA DEL CORPO UMANO E DELLE PREZIOSE ESSENZE PROFUMATE CHE AVEVANO IL COMPITO DI PREPARARE, FAVORIRE, PROFUMARE COLUI IL QUALE ERA MASSAGGIATO.

IPPOCRATE (435a.C.) dice.

"L'ARTE DELLA TERAPIA MANUALE E' ANTICA. HO IN ALTA STIMA COLORO CHE , GENERAZIONE DOPO GENERAZIONE, MI SUCCEDERANNO E IL CUI LAVORO CONTRIBUIRA' ALL'ARTE NATURALE DEL GUARIRE."

L'UOMO ERETTO E' IL RIFERIMENTO ATTUALE PER OGNI RICERCA SCIENTIFICA, INFATTI QUANDO EGLI E' ERETTO , IL SUO POTENZIALE DI LIBERTA' FUNZIONALE , DI VIGILANZA E' GRANDE, ELEVATO E DI CONSEGUENZA TUTTO CIO' CHE DERIVA DALLA " TERAPIA " E' E SARA' MOLTO CONCRETO. LA FISIOLOGIA E' COMUNE. E' LA STESSA PER TUTTI GLI UOMINI , TUTTAVIA DI FRONTE A UNA AGGRESSIONE , A UNA ALTERAZIONE COMUNE A PIU' INDIVIDUI SARA' INTERPRETATA E COMPENSATA IN UN MODO DEL TUTTO PERSONALE, OVVERO CIASCUNO DI NOI REAGISCE IN UN CERTO MODO, PERTANTO IL "SINTOMO" NON E' CHE L'ESPRESSIONE INTELLIGENTE DI UN ORGANISMO A CORTO DI MEZZI COMPENSATORI, NON GIUSTIFICA LA PRESENZA DI UN FARMACO CHE, MESSO A TACERE IL PROBLEMA, SI SPOSTA ALLA RICERCA DI NUOVE COMPENSAZIONI CONTRIBUENDO AD AGGRAVARE IL TERRENO FUNZIONALE DELL'UOMO ANCHE SE QUESTI NON SOFFRE PIU'. E' CORRETTO COMPRENDERE COME AVVENGA L'INSTALLARSI DEI DISTURBI, DALLA CAUSA ALL'EFFETTO SINTOMATICO MANIFESTATO DAL PAZIENTE, ATTRAVERSO QUALI VIE E QUALI LEGGI ANATOMO-FISIOLOGICHE " I DISTURBI " OBBEDISCONO.

COME POSSIAMO NOTARE CI DIVIDIAMO TRA OMEOPATIA, AGOPUNTURA, YIN, YANG, OSTEOPATIA...

IL CORPO OBBEDISCE A TRE LEGGI:

-EQUILIBRIO

-ECONOMIA

-CONFORT, OVVERO STATO DI NON MALORE.

--NELLO SCHEMA FISIOLOGICO E' PRIORITARIO L'EQUILIBRIO IN TUTTA LA SUA DIMENSIONE PARIETALE, VISCERALE, EMODINAMICA, ORMONALE, NEUROLOGICA E LE SOLUZIONI ADOTTATE SONO "ECONOMICHE".

LO SCHEMA DI FUNZIONAMENTO, ESSENDO FISIOLOGICO, E' "CONFORTEVOLE.

--NELLO SCHEMA ADATTIVO, DEVIATO, L'ORGANIZZAZIONE DEL CORPO CERCA DI CONSERVARE L'EQUILIBRIO, ACCORDANDO PRIORITA' ALL'ASSENZA DI DOLORE.

PUR DI NON SOFFRIRE L'UOMO E' PRONTO A TUTTO: BARA, SI DEFORMA, DIMINUISCE LA SUA MOBILITA' QUEL TANTO CHE BASTI A RITROVARE IL CONFORT O BENESSERE CON ADATTAMENTI DI DIFESA "MENO ECONOMICI".

PAGA IL PROPRIO CONFORT ED EQUILIBRIO CON UNA MAGGIORE PERDITA DI ENERGIA, CON UNA STANCHEZZA AUMENTATA, CON UNO STATO DI ANERGIA.

L'UOMO CHE STA IN PIEDI E' UN COMPROMESSO TRA VERTICALITA' E IL BISOGNO DI NASCONDERE PROBLEMI DI OGNI TIPO.

IL CORPO E' FATTO PER OSSERVARE, PERCEPIRE, REAGIRE, DARE.

L'UOMO CHE STA IN PIEDI DEVE ADATTARSI ALLA PESANTEZZA, ASSICURARE IL PROPRIO EQUILIBRIO, PROGRAMMARE I GESTI PER PRENDERE, DARE, CREARE...

--LE CATENE MUSCOLARI ASSICURANO LE SUE FUNZIONI.

--ATTRAVERSO LE "FASCE" PASSA LA BUONA COORDINAZIONE DELL'ORGANIZZAZIONE GENERALE. TUTTE LE STRUTTURE CONNETTIVE DI ORIGINE MESODERMICA FAN PARTE, SUL PIANO FUNZIONALE DI UNA SOLA FASCIA CHE FORMA IL RIVESTIMENTO SUPERFICIALE DEL CORPO E CON LE SUE RAMIFICAZIONI PENETRA NELLA PROFONDITA' DELLE STRUTTURE FINO ALL'INVOLUCRO DELLA CELLULA.

\*SECONDO RUCCO,1994,IL MASSAGGIO E' UN PRESIDIO TERAPEUTICO CHE SFRUTTA LE REAZIONI CHE SI GENERANO IN UN ORGANISMO VIVENTE IN SEGUITO A UNA STIMOLAZIONE, MANUALE O MECCANICA, ESERCITATA SULLA CUTE.

\*SECONDO AUGE,1986,LE MANOVRE DI BASE DEL MASSAGGIO SONO:

-SFIORAMENTO

-SFREGAMENTO,CHE STIMOLA EFFETTI MECCANICI E RIFLESSI.

MECCANICI:SEC.LEDUC,1982, PER FACILITARE IL DEFLUSSO VENOSO E LINFATICO,

SEC.MAIGNE,1989,PER FACILITARE IL RILASSAMENTO MUSCOLARE.

RIFLESSI:COLOMBO,1977,PER I RIFLESSI CUTANEI VISCERALI

-FRIZIONE,SEC.CYRIAX,1982, MAXEWELL-HUDSON,1988.

-IMPASTAMENTO:SUPERFICIALE E PROFONDO,MAIGNE', 1989

-PERCUSSIONE

-PRESSIONE LOCALE:STATICA,SECONDO BOSSY,1986

DINAMICA,SECONDO LEDUC,1982.

MOLTE DI QUESTE MANOVRE SI RITROVANO E CARATTERIZZANO IL MASSAGGIO OCCIDENTALE CLASSICO , RILASSANTE. TALE MASSAGGIO VIENE UTILIZZATO DA SOLO,ASSOCIATO AD ALTRE TECNICHE O TERAPIE DI TIPO DECONTRATTURANTE E POSSIEDE UN MISCUGLIO DI EFFETTI BIOLOGICI: EFFETTI LOCALI, RIFLESSI, SISTEMICI,SEC.MAXWELL-HUDSON,1988 E RUCCO,1988.

lucido.

IL LIMITE MAGGIORE DI QUESTO TIPO DI MASSAGGIO E' CHE LA PREVALENZA DI UNO DI QUESTI EFFETTI E' IMPREVEDIBILE POICHE' DIPENDE DA NUMEROSI FATTORI DI INTERFERENZA:

-FATTORI LEGATI ALL'OPERATORE,ALL'AMBIENTE,AD ALTRE CAUSE COME LA ESTENSIONE DELLA SUPERFICIE TRATTATA,LA SEDE CUTANEA STIMOLATA,LA PRESSIONE ESERCITATA, LA VELOCITA', IL RITMO, LA PROFONDITA', LA DURATA DEL MASSAGGIO.

IL MISCUGLIO DI QUESTE AZIONI BIOLOGICHE,PER ALTRO NESSUNA SPICCATO IN PARTICOLARE, GIUSTIFICA I TENTATIVI DI DIVERSI AUTORI DI COMBINARE ASSIEME ALCUNE MANOVRE DEFINITE DI BASE PER AMPLIARE SPECIFICI EFFETTI BIOLOGICI FINALIZZATI A SPECIFICI FINI TERAPEUTICI.

SECONDO RUCCO,1994,SI POSSONO DISTINGUERE TRE PRINCIPALI EFFETTI BIOLOGICI:

-1-MECCANICO O DIRETTO LOCALE

-2-EFFETTO RIFLESSO O INDIRETTO O MIDOLLARE lucido

-3-EFFETTO SISTEMICO O PSICHICO O CORTICALE

CHE A LORO VOLTA PERMETTONO DI CLASSIFICARE TRE GRUPPI DI METODICHE.

PER QUANTO RIGUARDA I PUNTI 1 E 2 :

ALLA BASE DI QUESTE TECNICHE DEL MASSAGGIO IN SENSO LATO V'E' IL CONCETTO DI "ORGANIZZAZIONE METAMERICA" DEL NOSTRO CORPO,PER CUI UNO STIMOLO A PARTENZA DA UNO DI QUESTI ELEMENTI PUO' INFLUENZARE LA FUNZIONALITA' DEGLI ALTRI ELEMENTI,(BOSSY,1986, COLOMBO,1977).

TUTTE QUESTE TECNICHE TESTE' CITATE FAN PARTE DI QUEL GRUPPO DI METODICHE CHE VENGONO DENOMINATE "RIFLESSO-TERAPIA".

TALE TECNICA PUR COSTITUITA DA METODICHE DI DERIVAZIONE ORIENTALE E' STATA,IN OCCIDENTE, RECEPITA COME UN INSIEME DI TECNICHE TERAPEUTICHE AD EFFETTO ANALGESICO , BASATO SU MECCANISMI RIFLESSI.

LA SPEIGAZIONE DI CIO' AVVIENE PER VIA:

-ANALOGICA:IN BASE CIOE' ALLA FORMA DI UN ORGANO CHE CORRISPONDEREBBE ALLA FORMA DI UN ALTRO ORGANO,ESEMPIO IL PADIGLIONE AURICOLARE CHE CORRISPONDEREBBE AL FETO POSTO A TESTA IN GIU',IL MARGINE MEDIALE DEL PIEDE ALLA COLONNA VERTEBRALE E COSI' VIA, EREDE,1993),

-SOMATOTOPICA:IN BASE ALLA QUALE ALCUNI ORGANI,ORECCHIO,PIEDE,LINGUA ECC.,RIPRODURREBBERO IN MODO CARTOGRAFICO I DIVERSI VISCERI DEL CORPO UMANO(GLEDITISCH,1993).

PER QUANTO RIGUARDA IL PUNTO 3 ,RAGGRUPPA LE TECNICHE NELLE QUALI LA STIMOLAZIONE DELLA CUTE DEL PAZIENTE DETERMINA UN EFFETTO SISTEMICO ACCENTUATO MEDIATO DA MECCANISMI NEUROLOGICI CORTICALI SFRUTTA GLI EFFETTI PSICOLOGICI DEL MASSAGGIO:LA STIMOLAZIONE UNIFORME,CONTINUA,LENTA DELLA CUTE DEL PAZIENTE DETERMINA UN SOVRACCARICO DEL CANALE SENSORIALE CENESTESICO DI COMUNICAZIONE,CUI CONSEGUENTE LA ATTIVAZIONE DELL'EMISFERO DESTRO E LA COMPARSA DI RAPPRESENTAZIONI MENTALI COLLEGATE ALLE SENSAZIONI DI BENESSERE,DI RILASSAMENTO,DI TRANQUILLITA'.(ROCCO,1994).

TALE MASSAGGIO E' ANCHE CHIAMATO "MASSAGGIO CON INTEGRAZIONE SENSORIALE.

IL MASSAGGIO VA INDIVIDUATO E SCELTO IN BASE AL TIPO DI SOGGETTO CHE ABBIAMO DI FRONTE. MOLTE VOLTE IL MASSAGGIO E' FRUTTO DI UNA AUTO-PRESCRIZIONE DA PARTE DELLO STESSO PAZIENTE,

SPESSE VI SONO IDEE POCO CHIARE RIGUARDO GLI EFFETTI BIOLOGICI E LE CARATTERISTICHE DELLE DIVERSE METODICHE DA PARTE DI CHI PROPONE O PRESCRIVE I MASSAGGI IN BASE A SEMPLICI AUTOMATISMI TERAPEUTICI,MOLTE VOLTE V'E' NON CONOSCENZA DEGLI EFFETTI COLLATERALI DA PARTE DI CHI PRATICA I MASSAGGI; INOLTRE E' CONVINZIONE COMUNE CHE NON CI SIA CORRISPONDENZA TRA TEMPO E FATICA SPESI PER UNA SEDUTA DI MASSAGGIO E LA ENTITA' DEGLI EFFETTI TERAPEUTICI CHE SI POSSONO OTTENERE.

RICORDIAMO INFINE CHE QUANDO IL MASSAGGIO SI PROPONE DI AGIRE CON STIMOLAZIONE DELLE ZONE RIFLESSOGENE ,AL DI LA' DELLE TECNICHE CONOSCIUTE:AGOPUNTURA,ELETTRO-AGOPUNTURA,PODOMASSAGGIO,SHIATSU,DIGITOPRESSIONE,LASER-AGOPUNTURA,MASSAGGIO RIFLESSO NASALE(OLI ESSENZIALI), E' POSSIBILE AGIRE CON GLI ATTREZZI IN PVC COSTRUITI APPOSITAMENTE DALLA LEDRAGOMMA , UTILIZZATI E APPREZZATI DA ANNI DAI COLLEGHI EUROPEI , POICHE' NON TOSSICI, APPLICABILI AI NEONATI, AI BIMBI, AGLI ADULTI,AI DISABILI, ATTIVI , PRATICI, ALTAMENTE IGIENICI, VERSATILI, POSSIBILI E PROPONIBILI PER CONTINUARE A DOMICILIO L'EFFETTO BENEFICO DEL MASSAGGIO RIFLESSOGENO INIZIATO IN ISTITUTO,COME HOME-CARE,HOME-THERAPY, OVVIAMENTE SEGUENDO UNO SCHEMA DI IMPIEGO CHE VERRA' SCELTO IN BASE ALLE NECESSITA' ED ESIGENZE INDIVIDUALI.

E' PROBABILE CHE LA CONOSCENZA DEL MASSAGGIO COME TOCCO DEL CORPO SENSUALE E PIACEVOLE DERIVI PROPRIO DALL'ESPERIENZA ROMANA E POI VIA VIA SI SIA TRAMANDATO FINO A NOI. RICORDO A QUESTO PROPOSITO CHE GIULIO CESARE NELLE SUE LUNGHE IMPRESE MILITARI SI FACEVA ACCOMPAGNARE DAL SUO FEDELE MASSAGGIATORE IL QUALE GLI STROFINAVA I PUNTI DOLOROSI,EVENTUALI TRAUMATISMI E LA NOTA NEURALGIA CHE TORMENTO',COME LA STORIA RACCONTA,LA SUA VITA.

MARCO AURELIO SI SERVIVA DEL NOTO GALENO,CHE OLTRE A ESSERE MEDICO ERA UN APPASSIONATO CULTORE DEL MASSAGGIO,DELL'ARTE DEL MASSAGGIO E NON A CASO SCRISSE 12 LIBRI DEDICATI A QUESTA ARTE SUBLIME. A LUI SI DEVE LA IDENTIFICAZIONE DI TRE TIPI DI MANIPOLAZIONI DETTE:FERMA,DECISA,MODERATA. INOLTRE IMPORTANTE E' QUANTO SCRIVE:..."IO INTENDO CHE I TOCCHI DELLE MANI DOVREBBERO ESSERE FATTI IN MODI

DIVERSI, COSICCHE', PER QUANTO POSSIBILE, TUTTE LE FIBRE MUSCOLARI SIANO FRIZIONATE IN OGNI DIREZIONE", QUESTA FRASE ESPRIME UN CONCETTO VALIDO ANCORA OGGI E CHE ESPRIME QUANTO IMPORTANTE SIA IL TOCCO DELLA MANO. IL NATURALISTA PLINIO SI SENTI' COSI' DEBITORE PER IL BENESSERE PROCURATOGLI DAL SUO MASSAGGIATORE STRANIERO AL PUNTO DI CHIEDERE ALL'IMPERATORE LA CITTADINANZA ROMANA, RICHIESTA, A QUEL TEMPO, ANALOGA A UNA ONORIFICENZA.

ERODICO, IPPOCRATE, ASCLEPIADE, CELSO, GALENO, I LORO DISCEPOLI ESERCITAVANO IL MASSAGGIO AL CAPPEZZALE DEL PAZIENTE AMMALATO. I FRANCESI AMBROGIO PAR, CHAMPIER DE CHOUL, FABER DE SAINT JORY, GLI ITALIANI GAZI E FABRICIO DI ACQUAPENDENTE, L'INGLESE THIMOTY BRIGHT, IL TEDESCO LEONARDO FUCHS SI ACCUPARONO IN MODO VERAMENTE ATTIVO E APPASSIONATO DEL MASSAGGIO, DI CUI IL PRIMO PROPUGNATORE SCIENTIFICO FU, NELLA SECONDA META' DEL XVI SECOLO, BACONE DA VERULAMIO. LA VIA APERTA E TRACCIATA DA BACONE FU SEGUITA NEI SECOLI SUCCESSIVI DA FEDERICO HOFFMAN, DA GENHRIKE E BOERNER IN GERMANIA, DA FULLER IN INGHILTERRA, DA ANDRY E TISSOT IN FRANCIA, OVE IL FAMOSO CHIRURGO BONNET NEL 1853 RACCOMANDAVA IL MASSAGGIO PER LA CURA DELLE MALATTIE ARTICOLARI.

IL MASSAGGIO PRESENTA DIVERSE MANUALITA' CHE SONO STATE AMPIAMENTE DESCRITTE DA PIU' AUTORI ANCHE SE CON NOMI DIVERSI, CON DIGRESSIONI E VARIAZIONI SULLA MEDESIMA TECNICA MA SENZA SOSTANZIALI DIFFERENZE. IL MASSAGGIO ALLA FINE POSSIEDE DUE AZIONI BIOLOGICHE DISTINTE E BASILARI:

UNA DIRETTA, LOCALE, INTERESSANTE SOLO I TESSUTI IMMEDIATAMENTE SOGGETTI ALL'EFFETTO MASSOTERAPICO (CUTE E MUSCOLI), E UNA AZIONE INDIRETTA, CHE PUO' ESSERE LOCALE O GENERALE IN QUANTO MEDIATA DA FENOMENI RIFLESSI NERVOSI DI TIPO VEGETATIVO (SISTEMA CIRCOLATORIO, TONO MUSCOLARE, SISTEMA NERVOSO) QUESTE DUE AZIONI POSSONO CONFLUIRE SENZA UNA EVIDENTE SUCCESSIONE TEMPORALE PER CUI VI SONO DEGLI EFFETTI NON BEN DEFINITI E DEFINIBILI AD UNA O ALL'ALTRA, ESEMPIO : L'AZIONE SUL SISTEMA VASCOLARE E LINFATICO E' CONTEMPORANEAMENTE DIRETTA E RIFLESSA.

L'AZIONE DIRETTA DEL MASSAGGIO SULLA CUTE SI RIFLETTE E SI ESERCITA SUL TROFISMO ACCELERANDO LA DESQUAMAZIONE DELLO STRATO CORNEO, SPREMOLE LE GHIANDOLE SEBACEE, SUDORIPARE, LIBERANDO IL DOTTO ESCRETORE DELLE STESSE, FACILITA LO SCOLLAMENTO DELLA CUTE DAI PIANI PROFONDI. IL MASSAGGIO, A LIVELLO SOTTOCUTANEO, AGISCE IN MANIERA DIRETTA SPREMOLE LA RETE VASCOLARE ARTERIOSA ARTERIOLARE E CAPILLARE, LA VENOSA, LA LINFATICA, AGISCE OVVIAMENTE ANCHE SULLA IMBIBIZIONE TISSUTALE. IL MASSAGGIO SUI MUSCOLI, OLTRE CHE SULL'APPARATO MUSCOLARE PROPRIAMENTE INTESO, SVOLGE UNA AZIONE DIRETTA SULLA CONTRATTILITA', SUL TONO DELLA FIBRA MUSCOLARE RILASSANDOLA, STIMOLANDOLA A SECONDA DELLA MANUALITA' IMPIEGATA. VA SUBITO ANCHE PRECISATO CHE UN SIMILE EFFETTO PUO' ESSERE INDOTTO, SEPPUR PARZIALMENTE, PER VIA RIFLESSA AGENDO SULLE STRUTTURE NERVOSE MUSCOLARI INTRINSECHE, TALE FENOMENO VA SOTTO IL NOME DI UNITA' MIOTATTICA. GLI EFFETTI RIFLESSI DEL MASSAGGIO SI MANIFESTANO PRINCIPALMENTE ATTRAVERSO MODIFICAZIONI DELL'AFFLUSSO EMATICO CUTANEO, SOTTOCUTANEO, MUSCOLARE. ECCO QUINDI CHE E' POSSIBILE OTTENERE UN AUMENTO DELL'IRRORAZIONE SIA LOCALE, SIA DISTERTTUALE TALORA MUTEVOLE PER INTENSITA'.

QUESTE ANNOTAZIONI VANNO RIFERITE ALLA MANUALITA' DEL MASSAGGIO INTESO NEL SENSO PIU' AMPIO E UNIVERSALE, MENTRE OGNI SINGOLO TIPO DI MASSAGGIO, DI SCUOLA, DI TRADIZIONE HA LE SUE PARTICOLARITA', LE SUE LEGGI, I SUOI PERCHE'. PRIMA DI ENTRARE NEL VIVO DELLA ESPOSIZIONE DEI "MASSAGGI" PIU' O MENO CONOSCIUTI E' DOVEROSO RICORDARE ALCUNI ASPETTI IMPORTANTI DEL MASSAGGIO QUALUNQUE ESSO SIA. IL MASSAGGIO METTE IN CONTATTO, SINTONIZZA IL CORPO E LA MENTE. IL CAPITANO COOK ARRIVANDO IN POLINESIA SCOPRI' CHE LA MANIPOLAZIONE CORPOREA ERA AMPIAMENTE CONOSCIUTA, ERA LARGAMENTE ATTUATA E APPLICATA, FU COSI' CHE EGLI STESSO ASSAPORO' I BENEFICI DELLE MANIPOLAZIONI PER GUARIRE DA UNA SCIATALGIA CHE LO PERSEGUIVA DA TEMPO. IL MASSAGGIO FU ESEGUITO DA 12 DONNE POLINESIANE SU TUTTO IL CORPO A PARTIRE DALLA TESTA E GIU' FINO ALLA PUNTA ESTREMA DEI PIEDI. LEGGENDO QUESTE PAROLE QUALCUNO DI VOI POTREBBE AMMICCARE UN SORRISO MALIZIOSO, IL FATTO E' E RIMANE CHE COOK GUARI', TRA CORPO E MENTE SI RICOMPOSE L'EQUILIBRIO, L'ARMONIA E IL CAPITANO STETTE MEGLIO.

CERCANDO NOTIZIE DEI MASSAGGI DELLE VARIE POPOLAZIONI SPARSE NEL MONDO HO SCOPERTO UNA SERIE DI TECNICHE DIVERSE TRA LORO MA TUTTE QUANTE ALLA FINE PORTANO A UN UNICO IDENTICO FINE: L'UNIONE TRA MASSAGGIATORE E PAZIENTE, UNA SIMBIOSI, UN UNICUM. ECCO CHE NEI PAESI ORIENTALI, AFFOLLATI DA SPIRITI

PAZIENTI IN CUI IL PENSIERO DI CONFUCIO SEMBRA ESSERE SEMPRE PRESENTE,UNA SEDUTA PUO' DURARE ANCHE QUALCHE ORA E PROPRIO FINO A QUANDO SI RAGGIUNGE LA FUSIONE DI INTENTI TRA LE DUE PERSONE ,IN ALTRI TERMINI SI PARLA DI "UNIONE-YOGA". IN OCCIDENTE,PAESE FREDDO,OVE TUTTO SI VIVE VELOCEMENTE IN MODO STRESSANTE,IL MASSAGGIO ERA UN ATTO MEDICO E IL PREPOSTO,IL MEDICE APPUNTO,AVEVA L'ARDUO COMPITO DI RISANARE,DI RECUPERARE IL BENESSERE FISICO DELLE PARTI DEL CORPO COLPITE DALLA MALATTIA. NON SI PENSAVA CERTAMENTE AL RILASSAMENTO DELLA MENTE E DELLO SPIRITO,NE' A SCIOGLIERE LE TENSIONI INTERNE,EMOTIVE,IL NERVOSISMO,LA FATICA,LO STRESS. SOLO DOPO IL 1918 QUALCHE MEDICO PROPOSE IL MASSAGGIO COME TERAPIA AD ALCUNI REDUCI CHE STAVANO MALE IN SEGUITO ALLE ATROCITA' VISTE E SUBITE,PER LA PRESENZA DELLO SPETTRO DELLA MORTE. ESSI SI ACCORSERO CHE LE MEDICINE NULLA POTEVANO FARE PER CANCELLARE LE TENSIONI,LE VISIONI VISSUTE IN PRIMA PERSONA DAI MILITI. FURONO PROPOSTI MASSAGGI DELICATI, LENTI, PROLUNGATI, UN CORPO A CORPO TRA TERAPEUTA E PAZIENTE CHE RISCALDA E SCUOTE IL PAZIENTE,CHE LO SCIOLGIE RIDANDOLO ALLA VITA. MAI COME IN QUESTI MOMENTI IL MASSAGGIO PUO' ESSERE ESALTATO:ESSERE PLASMATI, MANIPOLATI, ASCOLTATI, TRATTATI COME UN INSIEME DI CORPO E DI ANIMA AIUTA ESSERI UMANI RIDOTTI A LARVE A RIPRENDERE SICUREZZA,SICUREZZA IN SE',SICUREZZA E IDENTITA' DEL PROPRIO CORPO,DELLA PROPRIA ANIMA,DELLA PROPRIA ESISTENZA.

LE MANI,IL MASSAGGIO VANNO BEN OLTRE, CI DANNO SENSAZIONI,SICUREZZE CHE NEMMENO I PIU' SOFISTICATI APPARECCHI,ANCHE QUELLI PROGRAMMATI PER PARLARE ,SANNO DARE. E NON PARLIAMO POI DEI FARMACI CHE VENGONO PROPOSTI COME CALMANTI,ANTIANSIA,CHE DOVREBBERO ANCHE COLMARE LA MANCANZA DEL CONTATTO UMANO...IL CONTATTO, L'IMPOSIZIONE DELLA MANO DI UN ALTRO ESSERE UMANO E' CIO' CHE PIU' DI RASSICURANTE L'ESSERE UMANO DESIDERA. UN CONTATTO CHE CI COCCOLA, CHE SI OCCUPA DI NOI,CHE CI ACCAREZZA,CHE ACCAREZZA LA NOSTRA PELLE, CHE SI MODIFICA AL PERCEPIRE DI OGNI MINIMA VARIAZIONE CUTANEA, CHE HA UN'ANIMA,UNA VOCE CHE PARLA,CHE SI FERMA PER ASCOLTARE I NOSTRI DOLORI, LE NOSTRE SOFFERENZE. --IL MASSAGGIO CONNETTIVALE RIFLESSOGENO.

E' UNA PARTICOLARE FORMA DI MASSAGGIO CHE SI DIFFERENZIA DAL MASSAGGIO TRADIZIONALE PER GLI EFFETTI BIOLOGICI,PRATICI, TERAPEUTICI,INFATTI A DIFFERENZA DEL MASSAGGIO CLASSICO NON SI PRATICA SOLO IL TRATTAMENTO DISTRETTUALE PROPRIO SULL'AREA CORPOREA INTERESSATA,MA CONTEMPORANEAMENTE ANCHE LA REGIONE PARAVERTEBRALE METAMERICAMENTE COLLEGATA AL DISTRETTO CUTANEO INTERSSATO E SU CUI SI VUOLE AGIRE. L'IDEA DI ATTUARE UNA SIMILE TERAPIA-TRATTAMENTO E' DELLA FISIOTERAPISTA TEDESCA ELISABETH DICKE CHE,AFFETTA DA UNA ALTERAZIONE CIRCOLATORIA ALL'ARTO INFERIORE DESTRO IN SEGUITO A UN PROCESSO INFIAMMATOARIO ARTERIOSO EVOLUTIVO,PER IL QUALE SI RICHIEDEVA ADDIRITTURA L'AMPUTAZIONE,ELLA DURANTE UN LUNGO PERIODO DI DEGENZA INIZIO' INSTINTIVAMENTE A MASSAGGIARE LA REGIONE SACRALE CON MANOVRE DI IMPASTAMENTO PROFONDO PER ALLEVIARE I DOLORI LANCINANTI CHE L'AFFLIGGEVANO. IN POCO TEMPO NOTO' CHE L'ARTO,INIZIALMENTE FREDDO E CIANOTICO NONOSTANTE LA TERAPIA MEDICA ATTUATA,RIACQUISTAVA PIANO PIANO MA IN MANIERA PROGRESSIVA UNA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA SUFFICIENTE E NOTAVA CHE LA SINTOMATOLOGIA,NEL CONTEMPO,SI ATTENUAVA FINO A SCOMPARIRE. IL TROFISMO DELL'ARTO GRADUALMENTE MIGLIORAVA FINO A SCONGIURARE L'IPOTESI DELL'INTERVENTO CHIRURGICO. LA DICKE SI CHIESE COME MAI UN "BANALE" MASSAGGIO AVEVA POTUTO RISOLVERE UNA PATOLOGIA TANTO INVALIDANTE E FU SPINTA AD APPLICARE QUESTA TECNICA SU ALTRE PAZIENTI CHE RISPOSERO POSITIVAMENTE. RICERCATORI FISILOGI COME VEIL DI JENA,LEUBE DI FREIBURG E KOHLRAUSH COLLABORARONO CON LA DICKE PER SPIEGARE LE GUARIGIONI. IL PRIMO TERMINE CHE BALZA ALL'OCCHIO DEL LETTORE E' "REFLESSOGENO".TALE AGGETTIVO NON FA ALTRO CHE SPIEGARE E RENDERE IMPORTANTE IL TERMINE MASSAGGIO IN QUANTO LA CARATTERISTICA PIU' EVIDENTE DI QUESTA TERAPIA E' PROPRIO LA COMPONENTE REFLESSOGENA DELLA MANUALITA'. NEL 1898 HEAD AVEVA SCOPERTO ZONE CUTANEE IPERESTESICHEIN ALCUNE LESIONI DEGLI ORGANI INTERNI E CHE AVEVANO IN COMUNE LA SETSSA INNERVAZIONE NEUROMERICA. ESEMPIO:UN PROCESSO MORBOSO EPATICO PROVOCA ZONE IPERALGESICHE ALLA SPALLA DESTRA;IL DOLORE CARDIACO,ANGINOSO,HA TRE CARATTERISTICHE AREE DI PROIEZIONE:STERNALE,PETTORALE SINISTRA,LATO MEDIALE DELL'ARTO SUPERIORE SINISTRO. DOLORI DEI GENITALI FEMMINILI RIVELANO DOLORI ALLA REGIONE LOMBOSACRALE. TUTTE QUESTE ZONE IPERALGESICHE IN SEMEIOLOGIA SONO NOTE COME "ZONE DI HEAD".QUESTA E' RIFLESSO TERAPIA,UN MODO DI FARE MEDICINA NON NUOVO SE RICORDIAMO L'AGOPUNTURA,LA MOXA,IL DEEP MASSAGE SECONDO CYRIAX ,LO SHIATSU.

ANALIZZANDO GLI EFFETTI BIOLOGICI DEL MASSAGGIO CONNETTIVALE RIFLESSOGENO POSSIAMO DIRE CHE LA TENSIONE ELASTICA DEL TESSUTO CONNETTIVALE SOTTOCUTANEO SI MODIFICA VIA VIA DURANTE L'ATTUAZIONE DELLE VARIE MANOVRE DI MASSAGGIO E NEL CORSO DEL TRATTAMENTO. I DIVERSI PIANI DELLE STRUTTURE SUPERFICIALI RIACQUISTANO LA CAPACITA' E LA POSSIBILITA' DI SCORRIMENTO, SI EVIDENZIANO AREE BEN LOCALIZZATE, DI CONSISTENZA DURA, RETRATTE, IMBIBITE, A CUI CORRISPONDONO IPERESTESIE, IPERALGIE. DALLA DICKE LE AREE VENNERO CHIAMATE "PUNTI MASSIMALI" CHE SI NORMALIZZANO ADOTTANDO LA TECNICA DEL MASSAGGIO DA LEI PROPOSTO. IL MASSAGGIO CONNETTIVALE RIFLESSOGENO PUO' ESSERE ATTUATO SU SOGGETTI SANI E INSANI. NEL PRIMO CASO, IN CONDIZIONI FISILOGICHE DUNQUE, DURANTE IL MASSAGGIO LA CUTE SCIVOLA VIA LIBERA DAI PIANI SOTTOSTANTI E SI NOTA UN SOLLEVAMENTO UNICO, COME FOSSE UN'ONDA, AVANTI ALLE DITA CHE SCORRONO. SE E' IL CONTRARIO, SE V'E' CIOE' TENSIONE SI FORMA UN NUMERO DIVERSO DI ONDE, DI PIEGHE O Pliche CUTANEE IRREGOLARI PER DISTRIBUZIONE, FORMA, DIREZIONE E CAPACI DI OPPORRE UNA CERTA RESISTENZA ALLA PROGRESSIONE DELLE DITA. LE MANI, LE DITA AVVERTONO UNA TENSIONE E L'ADESIONE AI PIANI SOTTOSTANTI.

FIG.1-2-

DOBBIAMO ANCHE RICORDARE CHE C'E' DIVERSITA' TRA SOGGETTI MAGRI E GRASSI PER CUI LA CUTE SCORRE IN MANIERA DIVERSA:

OVE SIA PRESENZA DI ADIPE LO SCORRIMENTO DELLA CUTE E' POCO EVIDENTE, VICEVERSA NEI SOGGETTI MAGRI. DEVONO ESSERE RICORDATE LE MODIFICAZIONI TISSUTALI SECONDO WUNSCH CHE PROPONE TRE GRADI:

-RIGONFIAMENTO ACUTO, MOLLE, ELASTICITA' DIMINUITA, AUMENTO DI TENSIONE,  
--RIGONFIAMENTO CRONICO, PIU' COMPATTO, AUMENTO DELLA RESISTENZA E DELLA TENSIONE DEI TESSUTI,

---ATROFIA CON RESISTENZA MASSIMA, SCARSA POSSIBILITA' DI SPOSTAMENTO DEI VARI STRATI, CIO' PUO' RICORDARE LA CUTE SCLERODERMICA.

LA MODIFICAZIONE DELLA TENSIONE CUTANEA CONNETTIVALE VIENE DETRMINATA DA UN RIFLESSO VISCERO-CUTANEO. QUANDO SI ATTUA IL MASSAGGIO CONNETTIVALE RIFLESSOGENO NELLE ZONE CON AUMENTO DI TENSIONE IL PAZIENTE AVVERTE UNA SENSAZIONE DOLOROSA DI TAGLIO, DI TRAFITTURA, DI GRAFFIATURA CHE DIMINUISCE E SCOMPARE CON LA SCOMPARSA STESSA DELLO STATO ANOMALO DEI TESSUTI.

AZIONE DEL MASSAGGIO CONNETTIVALE RIFLESSOGENO.

IL MASSAGGIO INFLUISCE, AGISCE A LIVELLO DELLA CUTE, DEL TESSUTO CONNETTIVALE SOTTOCUTANEO, DELL'APPARATO MUSCOLARE, DI QUELLO VASCOLARE, DEI VISCERI. A LIVELLO CUTANEO SI HA ESFOLEAZIONE DEGLI STRATI CORNEI, LA SPREMITURA DEI DOTTI CHIANDOLARI, IL TROFISMO TISSUTALE E' STIMOLATO PER AZIONE DEL MASSAGGIO, LA MICROCIRCOLAZIONE CUTANEA E' MIGLIORATA. INOLTRE E' POSITIVA ANCHE L'AZIONE ERITEMATOSA CUTANEA E IL CONSEGUENTE AUMENTO DELLA TEMPERATURA. STUDI CONDOTTI PRESSO IL CENTRO GRANDI USTIONATI DI MILANO HANNO RILEVATO CHE:

-L'INCREMENTO TERMICO INDOTTO DAL MASSAGGIO CONNETTIVALE RIFLESSOGENO PRATICATO IN REGIONE CERVICALE POSTERIORE NON E' LIMITATO ALL'AREA MASSAGGIATA MA SI ESTENDE ANCHE AGLI ARTI SUPERIORI E IN PARTICOLAR MODO AI SEGMENTI DISTALI PER DISCRETI PERIODI DI TEMPO E CIO' NON PUO' ESSERE CHE DI NATURA RIFLESSA.

-A LIVELLO DELL'EPICONDILIO BILATERALMENTE V'E' UNA DIMINUZIONE DI TEMPERATURA CONSEGUENTE, SEMBRA, A FURTO DI SANGUE.

-IL MASSAGGIO IN OGGETTO HA UN EFFETTO VASODILATATORE EVIDENTE SIA IN SEDE DI ATTUAZIONE DEL MASSAGGIO, SIA A DISTANZA SECONDO LA DISTRIBUZIONE METAMERICA.

-L'EFFETTO VASODILATATORE E' RAPPRESENTATO DA UN AUMENTO DEL GRADIENTE TERMICO CHE SI PROTRAE NEL TEMPO.

-L'AZIONE RIFLESSA DEL MASSAGGIO SI DIMOSTRA CON LA REAZIONE DIAFORETICA, IN MOLTI CASI, NON SOLO A LIVELLO DELLA SEDE DEL MASSAGGIO, MA ANCHE ALLE MANI BILATERALMENTE.

--LA TECNICA

LA DICKE EFFETTUAVA IL MASSAGGIO CON IL POLPASTRELLO DEL TERZO E DEL QUARTO DITO DELLA MANO DI MODO CHE ADERENDO ALLA ZONA DELLA CUTE DA TRATTARE ESERCITAVANO UN NETTO MOVIMENTO DI TRAZIONE E DI PRESSIONE SUI TESSUTI SOTTOSTANTI. LO STESSO EFFETTO PUO' ESSERE OTTENUTO ANCHE UTILIZZANDO IL POLPASTRELLO DEL SECONDO E TERZO DITO MESSI PARALLELI O SOVRAPPosti E SIA DIRIGENDO LA FRIZIONE IN SENSO UNGUEALE SIA IN SENSO PALMARE.

---FIG 3---

IL SEGRETO PER OTTENERE UN BUON MASSAGGIO REFLESSOGENO CONNETTIVALE SONO LA POSIZIONE DELLE DITA, LA PRESSIONE, LO SCORRIMENTO CHE DEVONO ESSERE SAGGIAMENTE GRADUATE E I MOVIMENTI ESEGUITI LENTAMENTE. OGNI REGIONE CORPOREA HA SUOI SPECIFICI SCHEMI, OGNI AZIONE RIFLESSA DEVE AGIRE SU ZONE PARTICOLARI PER ATTIVARE SPECIFICI CIRCUITI RIFLESSI. NE CONSEGUO CHE PER QUESTO MASSAGGIO E' DOVEROSA LA COOSCENZA PRECISA, SPECIFICA DEI VARI SCHEMI IN RAPPORTO ALLE AREE CORPOREE E LE DIVERSE TECNICHE DA ATTUARE PER OTTENERE L'EFFETTO DESIDERATO. OGNI SINGOLO MOVIMENTO VA POI RIPETUTO PIU' VOLTE. SECONDO LA DICKE IL MASSAGGIO DEVE INIZIARE CON IL MASSAGGIO DELLA REGIONE LOMBO SACRALE POICHE' PORTEREBBE A EFFETTI RIFLESSI SUL TRATTO CERVICALE E DORSALE DEL CORPO. IL PRIMO MOVIMENTO VIENE DEFINITO "PICCOLA COSTRUZIONE" -----FIG

4---, MA SE VI SONO AFFEZIONI AGLI ARTI SUPERIORI RICORREREMO ALLA "GRANDE COSTRUZIONE"-----FIGURA 5-----CHE COMPLETA LA PRECEDENTE. SI UTILIZZANO POI "UNCINATURE" OVVERO BREVI TRATTI OBLIQUI DIRETTI LUNGO LA LINEA APOFISARIA SPINOSA DEL RACHIDE, NEL SEGMENTO MEDIO DORSALE, AI BORDI DELLA COLONNA VERTEBRALE, MENTRE NEGLI SPAZI INTERCOSTALI SI ESEGUONO STRISCE LUNGHE DALLA LINEA ASCELLARE ANTERIORE ALLA COLONNA VERTEBRALE E VICEVERSA. PER IL TRATTAMENTO DEL VISO SI ATTUANO DELLE FRIZIONI DAL CENTRO DELLA FRONTE VERSO LA TEMPIA, UNCINATURE BREVI FINO AL LIMITE DELL'ATTACCATURA DEI CAPELLI, FRIZIONI SOPRAORBITARIE E SOTTOORBITARIE CON TRAZIONI VERSO LA TEMPIA CORRISPONDENTE, POI SI ATTUANO FRIZIONI LUNGHE SULLE GUANCE, SUL MENTO E UNCINATURE BREVI SUL DORSO DEL NASO.---FIGURA 6-----

-INDICAZIONI TERAPEUTICHE.

IL MASSAGGIO REFLESSOGENO CONNETTIVALE E' UN PRESIDIO VALIDO MA NON SUFFICIENTE DA SOLO A RISOLVERE SITUAZIONI PATOLOGICHE GRAVI E COMPLESSE.

DERMATOLOGIA. TROVA INDICAZIONE NEL TRATTAMENTO DELLE PIAGHE DA DECUBITO, DA VARICI, IN ESITI CICATRIZIALI DI USTIONI, DI FERITE, NELLA SCLERODERMIA, NELLE FIBROCELLULITI TRAUMATOLOGIA. NEI POSTUMI DI FRATTURE RECENTI, NELLE AMPUTAZIONI, NELLA DISTROFIA DI SUDECK.

REUMATOLOGIA. QUANDO NON VI SIANO ALTERAZIONI INFIAMMATORIE GRAVI COME ARTRITE REUMATOIDE, S. DI REITER, ...VA BENE PER ESEMPIO NELLA SINDROME DELLA SPALLA BLOCCATA, NELLE EPICONDILITI. QUANDO LA FLOGOSI ACUTA E' PARZIALMENTE RIDOTTA E' POSSIBILE ASSOCIARE AL MASSAGGIO LA FIBROLISI DIACUTANEA AL FINE DI ELIMINARE O RIDURRE LE ADERENZE MUSCOLO-LEGAMENTOSE. LA TECNICA PERMETTE DI AGIRE DIRETTAMENTE SULLE ADERENZE FASCIO-CAPSULE-LEGAMENTOSE A LORO VOLTA IRRITATE, DOLOROSE, CON FUNZIONALITA' ALTERATA. LA FIBROLISI DIACUTANEA CONSISTE E SI PREFIGGE DI ATTUARE LA DISINTEGRAZIONE MECCANICA DELLE ADERENZE PER MEZZO DI STRUMENTI NON TAGLIANTI, I QUALI, SE MANOVRATI A MODO E CON TECNICA PRECISA, POSSONO AGIRE ATTRAVERSO LA CUTE SENZA LEDERLA MINIMAMENTE.

----FIGURA 7---

POSSIAMO AMMETTERE CHE LA FIBROLISI DIACUTANEA AGISCA POSITIVAMENTE IN QUANTO SEMBRA CERTO CHE POSSA LIBERARE SOSTANZE BIOLOGICAMENTE ATTIVE A LIVELLO TISSUTALE E TALI DA SVOLGERE UNA AZIONE ANALGESICA. PER QUESTA PARTICOLARITA' LA FIBROLISI DIACUTANEA PUO' ESSERE PARAGONATA AL DEEP MASSAGE PROPOSTO DA CYRIAX. ARTORIS VERTEBRALE, SINDROMI DOLOROSE MENISCALI, REUMATISMO MUSCOLARE RISENTONO DEL BENEFICIO DEL MASSAGGIO.

ANCHE ALCUNE MALATTIE NEUROLOGICHE POSSONO TRARRE BENEFICIO COME PER ESEMPIO LA SINDROME SPALLA MANO DELL'EMIPLEGICO, CEFALIE, NEURALGIE, SINDROME SIMPATICA CERVICALE POSTERIORE.

PNEUMOLOGIA. BUONI RISULTATI SI OTTENGONO NELL'ASMA BRONCHIALE E NELLA BRONCHITE ASMATICA, IN ANGIOLOGIA NELLA CLAUDICATIO INTERMITTENS, NEL MORBO DI RAYNAUD, IN CERTE AFFEZIONI DEL SISTEMA LINFATICO COME E' PER LE SEQUELE DELLE LINFANGITI, DEGLI INGORGHI LINFATICI CONSEGUENTI A PROCESSI INFIAMMATORI DEI GANGLI LINFATICI IN SEDE ASCELLARE, INGUINALE, NEI LINFEDIEMI DELL'ARTO SUPERIORE CONSEGUENTI A SVUOTAMENTO DEL CAVO ASCELLARE DOPO MASTECTOMIA. E' OVVIO CHE TALE MASSAGGIO PUO' ESSERE ESEGUITO SOLO QUANDO LO STATO INFIAMMATORIO ACUTO E' DEFINITIVAMENTE SPENTO E SONO PRESENTI SOLO I DISTURBI DELLA CANALIZZAZIONE LINFATICA.

CARDIOLOGIA. NELLE FORME FUNZIONALI, IN ALCUNE SITUAZIONI DOLOROSE POST INFARTO, NELLE STENOCARDIE IN PRESENZA DI ARTROSI CERVICALE E DORSALE.

GASTROENTEROLOGIA. DISTONIE GASTRO-DUODENALI, COLITE SPASTICA, DISCINESIE DELLE VIE BILIARI, SINDROME DOLOROSA EPATO-BILIARE, SINDROME DELL'ADDOME DESTRO O SINDROME DI LEOTTA. QUESTA ULTIMA SINDROME INTERESSA LA META' DESTRA



DELL'ADDOME I SUOI VISCERI CORRISPONDENTI E IN PARTICOLAR MODO L'APPENDICE. SI RITIENE CHE IL MASSAGGIO POSSA EFFICACEMENTE INTERVENIRE NELLE FORME ADDOMINALI CHE ANCORA NON SONO DI PERTINENZA CHIRURGICA, CHE SI ACCOMPAGNANO A PTOSI VISCERALE, A SINDROMI DISTONICHE SIMPATICHE E VAGALI. DI SOLITO SONO INTERESSATI I SOGGETTI LONGILINEI DI TIPO ASTENICO CHE NON HANNO UN BUON SVILUPPO MUSCOLARE E CHE POSSONO PRESENTARE ALTERAZIONI ENDOCRINE. IN QUESTO CONTESTO LE DONNE SONO LA MAGGIORANZA O I SOGGETTI CHE HANNO SUBITO RAPIDI E IMPORTANTI DIMAGRIMENTI. GINECOLOGIA. E' INDICATO SOLO NEL TRATTAMENTO DELLA DISMENORREA, PER LE DONNE GIOVANI CON CARATTERE ERETISTICO, PSICOASTENICO, NEUROLABILI, CHE SOFFRONO PER CEFALEA, NAUSEA, MALESSERE GENERALE. IL MASSAGGIO VA EFFETTUATO PER LUNGI PERIODI E NELLE REGIONI CUTANEE RIFLESSE, PRIMA DEL PERIODO MESTRUALE E PROTRATTO PER TUTTO IL CICLO MESTRUALE E PER ALMENO 5-6 CICLI.

UROLOGIA. LE AFFEZIONI DOLOROSE DISFUNZIONALI DELLE VIE URETERALI E LE AFFEZIONI DOLOROSE PER PRESENZA DI RENELLA POSSONO ESSERE TRATTATE CON SODDISFAZIONE POICHE' IL MASSAGGIO DA' UNA INTENSA AZIONE RIFLESSA, MIORILASSANTE E DI CONSEGUENZA ANALGESICA.

-LE CONTROINDICAZIONI.

LE CONTROINDICAZIONI SONO MINIME SE SI CONSIDERANO LA FRAGILITA' CAPILLARE, LE DIATESI EMORRAGICHE, GLI STATI DERMATITICI, DERMATOSICI, GLI STATI VISCERALI ACUTI, LE NEOPALSIE IN QUANTO DETERMINANO UN PEGGIORAMENTO.

---MASSAGGIO TAILANDESE.-----

IL MASSAGGIO TRADIZIONALE TAILANDESE E' APPRODATO IN EUROPA ALCUNI DECENNI FA E SEMBRA SIA GIUNTO IN TAILANDIA DALL'INDIA IN SEGUITO ALLA DIFFUSIONE DEL BUDDHISMO E DELLA CULTURA INDIANA. SECONDO STUDIOSI LOCALI LA CULTURA THAI HA RISENTITO DELLE INFLUENZE CINESI PER CUI IL MASSAGGIO VIA VIA SI E' MODIFICATO FINO A CONSOLIDARSI IN QUELLO CHE E' OGGI. IL MASSAGGIO THAI OGGI VIENE INSEGNATO IN MOLTI TEMPLI BUDDHISTI, IN CENTRI SPECIALIZZATI E LA SCUOLA MAGGIORE E' QUELLA DI WAT PHO DI BANGKOK, O TEMPIO DEL BUDDHA.

IL MASSAGGIO TAILANDESE ESPRIME I QUATTRO STATI MENTALI DIVINI O CATVARI-APRAMANANI DELLA RELIGIONE BUDDHISTA:

- 1-MAITRI, ILLIMITATO AMORE CHE APPORTA GIOIA E FELICITA',
- 2-KARUNA, COMPASSIONE PER UN ALTRO ESSERE UMANO CHE OPERA PER LIBERARE GLI UOMINI DAL DOLORE,
- 3-MUDITA LA GIOIA CHE SI COMPIACE DI VEDERE GLI UOMINI LIBERATI DALLA SOFFERENZA,
- 4-UPEKSA L'EQUANIMITA' INTERIORE CHE CANCELLA OGNI DISCRIMINAZIONE, OGNI DIFFERENZA.

QUESTI QUATTRO STATI MENTALI DIVINI UN TEMPO ERANO LE BASI ,L'ETICA, DEL MEDICO E PER QUESTO MOTIVO L'ARTE DEL MASSAGGIO POTEVA ESSERE ATTUATA SOLO ENTRO I TEMPLI BUDDHISTI E ANCORA DI PIU' RAPPRESENTAVA UNO DEI SERVIZI SOCIALI GARANTITI DAL MEDICO E DALLA RELIGIONE BUDDHISTA.

COME ACCADE IN TUTTI I PAESI IN VIA DI TRASFORMAZIONE LA CIVILTA' HA PENALIZZATO LE SANE TRADIZIONI "RURALI", IL FARMACO, IL CHIMICO HA PRESO IL POSTO DEL NATURALE E IL MASSAGGIO TRADIZIONALE TAILANDESE SI E' PERSO. LA FOUNDATION FOR VILLAGE DOCTORS DI BANGKOK HA CREATO UNA SERIE DI LABORATORI IN DIVERSE REGIONI TAILANDESI E STA PORTANDO AVANTI UN PROGETTO CHE SI CHIAMA "THAI MASSAGE REVIVAL PROJECT" CHE HA L'INTENTO DI RIPROPORRE IL MASSAGGIO THAI E LA SUA TRADIZIONE MEDICA AI LOCALI E A COLORO CHE DESIDERANO IMPARARE.

LE REGOLE BASE PER ATTUARE UN BUON MASSAGGIO TAILANDESE E, SE PERMETTETE, QUALSIASI MASSAGGIO.

MASSAGGIATORE E MASSAGGIATO DEVONO ESSERE CONSCI E CONCENTRATI IN E PER QUELLO CHE STANNO FACENDO, DEVONO ESSERE LIBERI DA PENSIERI, PREOCCUPAZIONI, DEVONO VIA VIA ISOLARSI, DEVONO LASCIARSI TRASPORTARE DAL NULLA, DALL'ETEREO SUONO DI UN FLAUTO DI PAN, DI MUSICA DELICATA, DISTENSIVA. E' BENE NON PARLARE DURANTE IL MASSAGGIO, SE SENTITE LA NECESSITA', SE AVETE LA MENTE CHE FRULLA PENSIERI MEDITATE.

FATE FLUIRE LA VOSTRA ENERGIA NEI POLLICI, NEL PALMO DELLE MANI, NELLE GINOCCHIA, NEI PIEDI, RICORDATE CHE USERETE UNA PRESSIONE COSTANTE E REGOLARE PER SOLI 5 SECONDI, MA DEVE ESSERE FERMA, DECISA. IL TEMPO PUO' ESSERE SCANDITO DAL PRONUNCIARE MENTALMENTE UN MANTRA, UNA NOTA, UNA FRASE. ALLA FINE LA PRESSIONE VIENE RILASCIATA. IL MASSAGGIATORE DEVE ACCOMPAGNARE IL MOVIMENTO DI PRESSIONE E DI NON PRESSIONE CON ATTI RESPIRATORI BEN CADENZATI, RITMATI: INSPIRAZIONE

PROFONDA, ESPIRAZIONE PROFONDA PIEGANDOSI IN AVANTI VISUALIZZANDO ,SE POSSIBILE, LA PROPRIA ENERGIA VITALE CHE RISALE DA 4 CENTIMETRI SOTTO L'OMBELICO VERSO E LUNGO IL TORACE,LE BRACCIA,LE MANI. LE MANI DEL MASSAGGIATORE NON DOVREBBERO MAI STACCARE IL CORPO DEL MASSAGGIATO DI MODO CHE IL CIRCUITO ENERGETICO SARA' COSTITUITO DALLE MANI, POLO POSITIVO,DEL MASSAGGIATORE E DAL CORPO,POLO NEGATIVO,DEL MASSAGGIATO. L'ENERGIA VITALE DEL THAI E' IL PRANA,UN BUON PRANA SIGNIFICA SALUTE,UN CATTIVO PRANA O CADUTA DELL'ENERGIA VITALE, SIGNIFICA MALATTIA. ECCO QUINDI CHE IL PRINCIPALE OBIETTIVO DEL MASSAGGIO E' DI RISTABILIRE IL LIBERO SCORRERE DEL FLUIDO O ENERGIA VITALE NEL CORPO DELL'UOMO.

IL MASSAGGIO DEVE AVERE UN SUO RITMO,DEVE ESSERE:LENTO,UNIFORME,CONTINUO,PIU' UN MASSAGGIO E' LENTO PIU' E' RILASSANTE,IPNOTICO.

MASSAGGIATORE E MASSAGGIATO DOVREBBERO TENERE GLI OCCHI CHIUSI, CIO' FAVORISCE LA CONCENTRAZIONE,IL SENTIRE SCORRERE L'ENERGIA VITALE,AUMENTA LA SENSIBILITA' VERSO LE REAZIONI ESPRESSE DALLA PERSONA MASSAGGIATA. NON A CASO NEI PAESI ORIENTALI ANTICAMENTE IL MASSAGGIATORE ERA CIECO E CIO' ERA SANCITO DALLA LEGGE. NEL MASSAGGIO THAI SI USANO DIVERSE PARTI DEL CORPO PER MASSAGGIARE APPLICANDO LA PRESSIONE, SE USIAMO IL POLLICE E'BENE USARE IL POLPASTRELLO E NON LA PUNTA O PORZIONE UNGUEALE,SE MASSAGGIAMO UN SOGGETTO MUSCOLOSO SI USANO I DUE POLLICI SOVRAPPosti PER VINCERE LA DUREZZA MUSCOLARE. SE UTILIZZIAMO GINOCCHIA, PIEDI, GOMITI FACCIAMO ATTENZIONE ALLA FORZA DEL PESO DEL NOSTRO CORPO. PRATICANDO IL MASSAGGIO THAI SI LAVORA STANDO IN GINOCCHIO POICHE' CI POTREMO SPOSTARE IN AVANTI E-O INDIETRO CON TUTTO IL PESO DEL NOSTRO CORPO A SECONDA DELL'OCCORRENZA E SENZA STANCARCI.

VEDIAMO ALCUNE SEQUENZE:

-----figure delle sole gambe e trattamento finale con  
-----lo stretching.

MASSAGGIO AYURVEDICO..E' CODIFICATO 2000 ANNI a.C.,E' LA TECNICA DI MASSAGGIO PIU' ANTICA CHE SI CONOSCA,E' LA MANIPOLAZIONE DEL CORPO CHE RISPETTA IL PRINCIPIO SECONDO CUI LA MENTE E IL CORPO FORMANO UNA UNITA',E' UN INSIEME DI PRATICHE CHE SANNO RIDARE ANCHE AL FISICO PIU' MALANDATO NUOVA VITALITA'.LE MANI SCORRONO FORTI,MA DELICATE SUL CORPO ,SULLA MUSCOLATURA,RIESCONO AD ADDENTRARI TRA LE ARTICOLAZIONI,SCIVOLANO NEI TESSUTI INTERNI,PROFONDI AIUTATE DAGLI OLI VEGETALI DI ANTICA FORMULAZIONE CHE RIESCONO IN PRIMIS A NUTRIRE INDI A LUCIDARE E AD ABBELLIRE LA PELLE. LO SCOPO PRINCIPALE DELL'AYURVEDA E DEL SUO MASSAGGIO E' DI RIMUOVERE LE RESISTENZE,I BLOCCHI CHE FRAMMENTANO IL CORPO SPIRITUALE E FISICO DELL'ESSERE IN QUANTO TALE RICREANDO L'UNITA' PSICHE-UOMO. ANCHE PER L'AYURVEDICA NON PUO' ESSERE MASSAGGIO SE PRIMA NON SI INSTAURA L'UNIONE,LA SIMBIOSI MAGICA TRA MASSAGGIATORE E MASSAGGIATO,SOLO ALLORA LA RIGIDITA' E LA DUREZZA CORPOREA DEL PAZIENTE SI LASCERA'ANDARE SCIOGLIENDO I NODI DI DOLORE,LE TENSIONI,LE RIGIDITA'CHE SI SONO INSTAURATE NEL CORSO DELLA VITA SE VISSUTA IN MODO STRESSANTE E ANSIOSAMENTE.

un proverbio indiano dice che:" Il CORPO E' IL TEMPIO CHE CUSTODISCE IL NOSTRO SPIRITO,PER QUESTO VA AMATO E CURATO".

IL MASSAGGIO AYURVEDICO ASSOLVE PIENAMENTE QUESTA LEGGE. CHE COSA E' IL MASSAGGIO AYURVEDICO? E' L'AYURVEDA APPLICATA ALL'ESSERE ,E' LA VITA. LA MANO, SECONDO SWAMI JOYTHIMAYANANDA,E' FELICITA', HA IN SE' UNA GRANDE DIVINITA' E CON UN SOLO TOCCO PORTA LA GUARIGIONE. ABYANGAM E' LA TERAPIA PIU' ANTICA, FA ED E' PARTE DELLA VITA,DELL'ESSENZA DELL'ANIMA,DELL'UOMO SANO E DELL'UOMO AMMALATO,DELLA DONNA E DELL'UOMO,DEL BAMBINO,DEL GIOVANE, DELL'ADULTO, DELL'ANZIANO, DEL VECCHIO, TUTTI POSSONO,CIASCUNO DI NOI PUO' PRATICARE ABYANGAM. I TESTI VEDA COSI' CI INSEGNANO:

PUSHTICAR E' FORTIFICARE

SHANTIKAR E' RILASSARE

ARAHAR E' RINGIOVANIRE

AYUSHKAR E' ALLUNGARE LA VITA

SWAPNAKAR E' MIGLIORARE IL SONNO

DARSHANKAR E' MIGLIORARE LA VITA

TWAKDHRITKAR E' MIGLIORARE LA CUTE

MIRIJA VARNAKAR E' MIGLIORARE LA CARNAGIONE,IL COLORITO VATA PITA KAPA NIROD E' ELIMINARE L'ECCESSO DI DOSHA ABHIGHAT SAHATWA E' AUMENTARE LE DIFESE IMMUNITARIE SHARAKAR E' AUMENTARE LA CAPACITA' DELLE RESISTENZE FISICHE ALLA FATICA

KLESHA SAHATWA E' AIUTARE LA VITA AD ACCETTARE E AD AFFRONTARE GLI STATI DI STRESS, GLI STATI DI ANSIA, GLI STATI DI TENSIONE ENDOGENA ED ESOGENA. COMPLESSA E SEMPLICE ALLO STESSO TEMPO IL MASSAGGIO AYURVEDICO ESSO VIENE EFFETTUATO CORRENTEMENTE NELLA MEDICINA AYURVEDICA COME TERAPIA PERCHE' E' CONOSCENZA DELLA VITA, ALLA FILOSOFIA DEL SOFFIO VITALE. LO SCOPO PRIMARIO DEL MASSAGGIO AYURVEDICO E' QUELLO DI AFFRONTARE I DIVERSI MUTAMENTI, VISIBILI, INVISIBILI DEL CORPO UMANO NEL SUO INCESSANTE MUTARE, E' STABILIZZARE L'ENERGIA DI DIFESA, AIUTARE A VINCERE LE MALATTIE, AIUTARE A INVECCHIARE BENE, FAVORIRE LA SALUTE, CONSERVARE IL BENESSERE PSICO-FISICO DELL'UOMO.

ABYANGAM SERVE A PURIFICARE, A FORTIFICARE, A VIVERE MEGLIO E SEGUE PRINCIPI DI FILOSOFIA INDIANA NOTI COME TRE DOSHA E CONFIGURABILI IN PITTA, VATA, KAPHA.

IL MASSAGGIO AYURVEDICO CONTA 4 PARTI FONDAMENTALI:  
I PRINCIPI, LA PRATICA, LE PROPRIETA', L'APPLICAZIONE.

I PRINCIPI SONO I TRE DOSHA: VATA, PITTA, KAPHA, SONO TRE ENERGIE CHE DEVONO ESSERE BEN NOTE IN QUANTO SONO LA COSTITUZIONE DELLA PERSONA, SONO IL CORRISPONDENTE OMEOPATICO DEL TERRENO COSTITUZIONALE, DELLA TIPIZZAZIONE MORFOLOGICA.

PER LA PRATICA BISOGNA INIZIALMENTE IMPARARE A PREPARARE SE STESSI, LA PROPRIA ANIMA, IL PROPRIO SPIRITO VITALE, IL RESPIRO, LA MENTE, LE MANI, IL MODO DI PORSI, LA POSTURA, L'AMBIENTE IN CUI SI DECIDE DI LAVORARE, BISOGNA CONOSCERE IL MASSAGGIATO, BISOGNA SAPERE CHE OLIO UTILIZZARE.

IN ALTRE PAROLE BISOGNA RAGGIUNGERE LA PACE INTERIORE E LA PUREZZA DELL'ANIMA E DEI PENSIERI. OLI E CREME SONO PREPARATI SECONDO I PRINCIPI E LE FORMULE DELL'AYURVEDA.

PER QUANTO RIGUARDA I TRATTAMENTI IN UN MASSAGGIO AYURVEDICO SI UTILIZZANO DIVERSE TECNICHE, POSSIAMO USARE OLTRE 20 TRATTAMENTI CHE SONO COLLOCATI A LIVELLI DIVERSI TRA LORO A SECONDA DELLA COSTITUZIONE CHE DOBBIAMO MANIPOLARE.

VATABYANGAM: -PESANTE- PER IL PAZIENTE CON LA COSTITUZIONE VATA  
PITABYANGAM: -DOLCE- PER IL PAZIENTE CON LA COSTITUZIONE PITTA  
KAPABYANGAM: -DINAMICO- PER IL PAZIENTE CON LA COSTITUZIONE KAPHA.

ANGABYANGAM INDICA IL TRATTAMENTO PARZIALE  
NADI ABYANGAM IL MASSAGGIO PER LA CIRCOLAZIONE ARTERIOSA  
NALA ABYANGAM IL MASSAGGIO PER LA CIRCOLAZIONE VENOSA  
NEERABYANGAM PER FAVORIRE IL FLUSSO LINFATICO  
MIDHIABYANGAM QUANDO SI STROFINANO I PIEDI E SI FA PRESSIONE  
MURIABYANGAM QUANDO SI MANIPOLANO LE ARTICOLAZIONI  
VARMABYANGAM QUANDO SI ESEGUE UN TRATTAMENTO SUI PUNTI DI MAGGIORE ENERGIA  
CHAKRA E' IL TRATTAMENTO MENTALE SUI CENTRI CHAKRA  
THAIMABYANGAM E' IL MASSAGGIO DURANTE LA GRAVIDANZA  
KULANDABYANGAM E' IL MASSAGGIO PER I PICCINI SIN DALLA LORO NASCITA  
ATMABYANGAM E' IL MASSAGGIO PRATICATO SU SE STESSI IN FORMA RIDOTTA  
DHARA QUANDO SI VERSA UN FILO DI ACQUA MEDICATA SU TUTTO IL CORPO  
SIROVASTHI QUANDO OLI MEDICATI VENGONO TENUTI SULLA TESTA  
PATHU, UTVARTANAM E' IL TRATTAMENTO DEL CORPO CON POLVERI MEDICAMENTOSE  
KAYASEKAM, PIZHICHIL QUANDO SI VERSA DEL LATTE MEDICATO SUL CORPO  
PINDASWEDANAM E' IL MASSAGGIO E IL TAMPONAMENTO DELLE MEMBRANE CON IMPACCHI  
OTHADAM E' IL TAMPONAMENTO CON IMPACCHI.

PER QUANTO RIGUARDA LE PROPRIETA' ESSE SONO RAPPRESENTATE DALLA SCELTA DI PARTICOLARI OLI O TAILAM CHE CONTENGONO SOSTANZE E PRINCIPI ATTIVI, OPPURE PODI, CREME E ALTRO ANCORA CHE SONO SCELTI A SECONDA DEL TERRENO COSTITUZIONALE E DELLA MORFOLOGIA DEL SOGGETTO DA TRATTARE. LA SCELTA RISPETTA QUESTA SUDDIVISIONE :

ANTI VATA, L'ENERGIA OLEOSA E CALDA HA EFFETTI ANTIDOLORIFICI, E' TONIFICANTE COME E' PER VATA TAILAM.

ANTI PITTA, L'ENERGIA FREDDA CALMA. DEPURA, RINFRESCA, E' IL CASO DI PITTA TAILAM.

ANTI KAPHA E' L'ENERGIA CALDA E SECCA CHE E' DRENANTE, DEPURATIVA, DIMAGRANTE, COME E' PER KAPHA TAILAM.

L'APPLICAZIONE PUO' RICHIEDERE UNA SUA TECNICA CHE VIENE SCELTA TRA TANTE, MA DEVE ESSERE MIRATA, SPECIFICA, PERSONALE, DEVE RISPETTARE IL FINE CHE DESIDERIAMO OTTENERE E IL BENESSERE DEL NOSTRO PAZIENTE. L'AYURVEDA SI BASA SU CINQUE PENSIERIO VERITA' E SU CINQUE ELEMENTI.

LA PRIMA VERITA' E' LA CERTEZZA DEL BRHAMMA, L'ASSOLUTO, L'ANIMA COSMICA, TUTTO RIMANE INTATTO E TUTTO IN ESSO RITORNA.

LA SECONDA VERITA' E' ATMAN, L'ANIMA DELL'UOMO. ESSA E' ETERNA, NASCE SI TRASFORMA PERCHE' ACQUISTA ESPERIENZA E CONOSCENZA.

LA TERZA VERITA' E' SAMBARA, IL MOVIMENTO COSTANTE, IL CICLO CHE ACCOMPAGNA ATMAN: NASCITA, EVOLUZIONE CHE E' LA VITA, LA MORTE.

LA QUARTA VERITA' E' IL TAPAS, LA PRATICA SPIRITUALE ATTRAVERSO IL QUALE ATMAN SI SCIOGLIE DAI LEGAMI DELLA NASCITA E DELLA MORTE, SI LIBERA E RAGGIUNGE IN QUESTO MODO IL BRHAMMA CHE E' LA SUA ORIGINE.

LA QUINTA VERITA' E' MOKSHA, LA LIBERAZIONE DELLA SCHIAVITU' TERRENA CHE TUTTI GLI ESSERI UMANI UN GIORNO RIESCONO A TROVARE PER RITORNARE ALLA LORO ORIGINE, IL BRHAMMA APPUNTO.

IL CAMMINO PER ARRIVARE A RAGGIUNGERE IL BRHAMMA E' LUNGO, RICHIEDE FATICHE E IL CORPO DEVE ESSERE MANTENUTO IN VITA A LUNGO, E' PROBABILE CHE GLI OCCIDENTALI, NOI PER L'APPUNTO, NON RIUSCIAMO MAI AD ARRIVARE AL BRHAMMA PERCHE' CONDUCIAMO UNA VITA SREGOLATA, STRESSATA, CAOTICA, NON AMIAMO ABBASTANZA IL NOSTRO CORPO E LA NOSTRA ANIMA PER RIUSCIRE A DESIDERARE DI ARRIVARE AL PUNTO DI PARTENZA CHE E' IL BRHAMMA. MANTENERCI SANI A LUNGO VUOL DIRE NON PASSARE ATTRAVERSO LE FASI DELLA VITA CHE SONO NASCITA, VECCHIAIA, MORTE.

COME E' POSSIBILE CIO? L'ARTE DELL'AYURVEDA, IL MASSAGGIO AYURVEDICO E' PREPOSTO A CIO'. IL CONCETTO AYURVEDICO SI BASA SU CINQUE ELEMENTI:

ETERE, ARIA, TERRA, ACQUA, FUOCO CHE COMPONGONO L'ORGANISMO UMANO, L'ANIMALE, IL VEGETALE, IL MINERALE.

LE DITA DELLA MANO UMANA RAPPRESENTANO QUESTI CINQUE ELEMENTI:

IL MIGNOLO LA TERRA

L'ANULARE L'ACQUA

IL MEDIO IL FUOCO

L'INDICE L'ARIA

IL POLLICE L'ETERE.

POSSIAMO DIRE CHE OGNI PARTE DEL NOSTRO CORPO LI CONTIENE ANZI ESSI VENGONO COSTANTEMENTE EMESSI IN EFFLUVIUM DAL PRANA CHE PERCORRE IL NOSTRO CORPO ATTRAVERSO LE NADI E CHE CI PERMETTE DI VIVERE BENE PERCHE' ABBIAMO UN CORPO CHE GODE DI BUONA SALUTE. SE PERO' V'E' UN QUALSIASI BLOCCO A UN QUALSIASI LIVELLO CORPOREO SIA FISICO CHE MENTALE L'EQUILIBRIO SI SPEZZA, SI CREANO DEI RISTAGNI DI ENERGIA CHE NON ESSENDO UTILIZZATA CON IL TRASCORRERE DEL TEMPO DETERMINA LO SQUILIBRIO DELL'ORGANISMO E QUINDI LO STATO DI MALATTIA.

----ABYANGAM, OVVERO IL MASSAGGIO AYURVEDICO.-----

ABYANGAM VUOL DIRE MASSAGGIO E DERIVA DA: ABYASA=ESERCIZIO E ANGAM=CORPO.

ABYANGAM E' UNO STILE DI VITA CHE DESIDERA PROMUOVERE E MANTENERE LA SALUTE ATTRAVERSO L'UNIONE DEL TUTTO E RIPORTARE IL TUTTO RIUNITO ALL'ORIGINE. LA BASE E' LA PURIFICAZIONE O PANCHAKARMA, E' IL MODO DI PULIRE I CANALI DIGERENTE, RESPIRATORIO DELL'ESSERE UMANO PER FORTIFICARE L'ENERGIA DELLE DIFESE.

IL MASSAGGIO AYURVEDICO RICONOSCE CINQUE LIVELLI DI TERAPIA:

LO STUDIO DELLA PERSONA,

IL MANTENIMENTO DELLA SALUTE DELLA PERSONA,

LA PREVENZIONE DELL'AUMENTO E DEL RISTAGNO DEI DOSHA,

L'ELIMINAZIONE DELL'ACCUMULO E DELL'AGGRAVAMENTO DEI DOSHA,

LA CURA DEI DISTURBI DEI DOSHA.

A OGNI PERSONA, POI, SI DEVE ADOTTARE IL MASSAGGIO A LEI PIU' CONSONO IN RAPPORTO AL TIPO COSTITUZIONALE, PERTANTO:

IL MASSAGGIO PESANTE O TECNICA ANTI VATA SE IL SOGGETTO E' INSTABILE, NERVOSO.

IL MASSAGGIO DOLCE O TECNICA ANTI PITA SE IL SOGGETTO MANIFESTA UNA IRRITABILITA' NERVOSA.

IL MASSAGGIO DINAMICO O TECNICA ANTI KAPA SE IL SOGGETTO E' APATICO.

LA TECNICA AYURVEDICA NON IMPONE L'APPLICAZIONE DI UN SOLO ED ESCLUSIVO TIPO DI MASSAGGIO, MA ANZI PROPONE LA MESCOLANZA DEI TRE TIPI DI MASSAGGIO AL FINE DI RIEQUILIBRARE I TRE DOSHA PRESENTI O COMUNQUE RISPETTARE IL DOSHA DOMINANTE DEL PAZIENTE AL MOMENTO DELLA SEDUTA.

IL MASSAGGIO AYURVEDICO NON E' STATICO, ESSO SI IRRADIA SU DUE FRONTI DANDO DUE TIPI DI EFFETTI: MECCANICI E RIFLESSI. PER I PRIMI VIENE STIMOLATA LA CIRCOLAZIONE LINFATICA E SANGUIGNA. SI ASSITE ALLA ELIMINAZIONE DI UNA BUONA PARTE DI LIQUIDI CHE IMBIBIVANI I TESSUTI, LA SOGLIA DEL DOLORE VIENE AD ESSERE INNALZATA, LA CUTE RIESCE A ESSERE BEN NUTRITA, IRRORATA, OSSIGENATA, LE ARTICOLAZIONI VIA VIA SI RENDONO LIBERE E MOBILI, I MUSCOLI RIAQCUISTANO IL LORO

VIGORE. GLI EFFETTI RIFLESSI SONO LE MANIFESTAZIONI O I RISULTATI DELL'ATTIVITA' RIFLESSA DEL SISTEMA NERVOSO AUTONOMO. IL MASSAGGIO AYURVEDICO PROCURA UN RILASSAMENTO PARTICOLARE CHE DETERMINA UNA REAZIONE A CASCATA DIROMPENDE E BENEFICA A LIVELLO PSICOFISICO. IN PRIMIS IL RILASSAMENTO,IL CALO DELLA TENSIONE,DELLO STRESS,LA RITONIFICAZIONE ARTERIOLARE E VENULARE CHE FANNO SENTIRE IL FLUIRE DELL'ONDA SANGUIGNA NEI CANALI,LA CONSAPEVOLEZZA DELL'ATTO RESPIRATORIO CHE FA ASSAPORARE L'ESPANSIONE DI OGNI ALVEOLO POLMONARE E IL TUTTO CONDUCE A UNA PARTICOLARE SENSAZIONE DI PIACERE VERO CHE SI SUBLIMA NEL E CON IL BENESSERE DELL'ANIMA,UN SENSO IMMENSO DI PACE PERVADE CORPO E MENTE CHE PUO' FAR UDIRE LE MELODIE DEGLI ANGELI,DEGLI SPIRITI ERRANTI. I BENEFICI CHE SI OTTENGONO SONO OVVIAMENTE FISICI E SI CONFIGURANO IL RILASAMENTO,IL RALLENTATO INVECCHIAMENTO,LA DETOSSINAZIONE,LA RIEDUCAZIONE E IL RINGIOVANIMENTO TISSUTALI,IL RIEQUILIBRIO DI ALTERAZIONI PSICOFISICHE,IL MIGLIORAMENTO DELLA VISTA,MAGGIOR VIGORE ALLE ARTICOLAZIONI,DIMINUZIONE DEI DOLORI.

I BENEFICI FISILOGICI SONO OVVI E COINVOLGONO IL CORPO UMANO A 360 GRADI. I BENEFICI PSICOLOGICI SONO ANCORA PIU' DIRETTAMENTE SUSSEGUENTI AI PRECEDENTI E SI POSSONO RIASSUMERE IN UNA CALMA E CHIAREZZA MENTALE UNICHE,FELICITA' INTERIORE,ELIMINAZIONE DI EMOZIONI TRAUMATICHE,DI DEPRESSIONE,DI STATI ANSIOSI,DI TURBE DEL SONNO.

DOPO TANTO BENESSERE OVVIO CHIEDERE SE IL MASSAGGIO AYURVEDICO HA DELLE LIMITAZIONI E CONTROINDICAZIONI. EBBENE SI'. NON SI ESEGUE QUANDO V'E' LA FEBBRE,QUANDO IL CORPO E' COLPITO DA UNA INDIGESTIONE,QUANDO LO SI SOTTOPONE A PURGHE,QUANDO LA CICROLAZIONE E' ALTERATA DA QUADRI FLEBITICI E DA VARICI,QUANDO SIANO MANIFESTI PROCESSI INFIAMMATORI,ASCESSI,SCOTTATURE DI DVARIA NATURA,QUANDO SIANO PRESENTI STRAPPI MUSCOLARI.

LE REGOLE DI ABYANGAM OVVERO DEL MASSAGGIO.

LE REGOLE RISPETTANO L'ANTICA REGOLA DEL DARE O DONARE E DELL'AVERE O RICVERE. COLUI CHE DA', CHE OFFRE,CHE DONA NON DEVE STANCARSI DURANTE L'ABYANGAM PERTANTO PRIMA DI INIZIARE DEVE RESPIRARE A FONDO PER RILASSARSI,DEVE RISCALDARSI LE MANI PER GENERARE ENERGIA NUOVA,FRESCA E VITALE,DEVE BATTERE LE MANI IN APPLAUSI DI FELICITA', DEVE SFREGARE IL DORSO DELLE UNGHIE PER CALMARSÌ,DEVE UNIRE LE DITA DELLE MANI PER PERCEPIRE L'AFFLUSSO DI ENERGIA CHE VIENE RACCOLTA DALLE MANI, DEVE ALLA FINE PORRE LE MANI SU COLUI CHE ATTENDE DI RICEVERE IL MASSAGGIO , L'ENERGIA CHE SI LASCIA PENETRARE DALLE MANI. SOLO ALLORA PUO' INIZIARE IL MASSAGGIO AYURVEDICO. SILENZIO, PENOMBRA, PROFUMI DELICATI,TEPORE,MUSICA IN SOTTOFONDO O IL SUONO DI UN MANTRA SONO ESSENZIALI. ACCOMPAGNATI DAL MANTRA CHE RITMA IL TEMPO,IL GESTO ,LA PRESSIONE DELLE MANI AUMENTERA' IN UN CRESCENDO E DECRESCENDO OTTIMALI. IL CONTATTO DEVE ESSERE COSTANTE LUNGO IL CORPO, L'OLIO DEVE ESSERE DELLA TEMPERATURA CORPOREA E SPALMATO SULLE MANI DEL MASSAGGIATORE. ALLA FINE DEL MASSAGGIO LE MANI RIMANGONO IMPOSTE CON FERMEZZA SUL CORPO DEL PAZIENTE E SI RIMANE IN MEDITAZIONE PER IL TEMPO NECESSARIO E VOLUTO DAL NOSTRO SPIRITO,SI ENTRA COSI' A CONTATTO CON LA PARTE MASSAGGIATA E SI RESPIRA ALL'UNISONO,SI PARLA ALL'UNISONO. POI LE MANI SONO LIBERATE, SI RESPIRA DOLCEMENTE ,CI SI LASCIA SCOSATRE DAL CORPO CHE HA RICEVUTO SENZA FAR RUMORE E SENZA PARLARE A VOCE ALTA.

COLUI CHE RICEVE DEVE SAPER RICEVERE, NON DEVE AVER MANGIATO,BEVUTO ALCOOLICI, DEVE AVER LIBERATO L'INTESTINO E LA VESCICA, DEVE ESSERSI PURIFICATO,LAVATO CIOE',CON ACQUA,DEVE ESSERE A DIGIUNO. DEVE RIUSCIRE A LASCARSI ANDARE,DEVE RILASSARSI,DEVE FAR SCORRER VIA I PENSIERI,DEVE LIBERARE LA MENTE, DEVE ACCETTARE CIO' CHE L'ALTRO ESSERE GLI STA PER DARE,NON LO DEVE GIUDICARE,NON GLI DEVE PARLARE SENZA RAGIONE . DEVE CHIUDERE GLI OCCHI , DEVE RESPIRARE LIBERAMENTE, NON DEVE RIDERE PER IL SOLLETICO CHE PUO' AVVERTIRE, DEVE INVECE DIRE SE SENTE DOLORE O FASTIDIO QUANDO LE MANI AFFONDANO NEI TESSUTI. DEVE AVERE LE MEMBRA ABBANDONATE E LASCIARE CHE IL MASSAGGIATORE SPOSTI GAMBE ,BRACCIA COME SI CONVIENE.

UN MASSAGGIATORE COSI' RISPOSE A COLUI IL QUALE GLI CHIESE CONSIGLI PER RIMANERE IN BUONA SALUTE:

"RESPIRA SEMPRE PROFONDAMENTE,INDIRIZZANDO IL SOFFIO VITALE,L'ENERGIA,IL PRANA CHE TUTTI POSSEDIAMO,VERSO I PUNTI DEL CORPO DOVE INSORGE IL DOLORE,IL MALESSERE,LA MALATTIA. RICORDA CHE IL TUO BENESSERE GIOVA ALL'ARMONIA DEL COSMO,CHE IL TUO CORPO E' IL TEMPIO CHE CUSTODISCE LO SPIRITO DIVINO".

## FIGURA DEI CHAKRA.

SHANTALA.

LEBOYER DEDICA IL LIBRO A SUA MADRE, A TUTTE LE MADRI, A SHANTALA E, TRAMITE LEI, ALL'INDIA, CONSIDERATA SUA SECONDA MADRE PERCHE' LI' HA IMPARATO TANTO. CHE COSA E' SHANTALA? E' QUANTO DI PIU' DOLCE E MERAVIGLIOSO SIA MAI STATO SCRITTO SUI PICCOLI NATI E COME SI DEBBANO MASSAGGIARE PER DISPERDERE ANSIE, PAURE, LE NOVITA' FRASTORNATI DELLA VITA. LEBOYER AFFERMA CHE TUTTO CIO' CHE SI E' FATTO AL MOMENTO DELLA NASCITA BISOGNA RIPETERLO OGNI GIORNO PER MESI E MESI POICHE' IL BEBè ogni volta che si sveglia prova lo shock di ritrovare il mondo al CONTRARIO. PER AIUTARE I PICCOLI DURANTE I PRIMI MESI DI VITA BISOGNA CAREZZARE LA LORO PELLE, PARLARE AL LORO DORSO, PASSARE LE MANI SUL CAPO, LE ORECCHIE, SFREGARE DELICATAMENTE I PIEDI, GLI OCCHI. I PICCOLI SONO NUTRITI CON IL LATTE PERCHE' NE HANNO BISOGNO, MA ANCORA DI PIU' HANNO LA NECESSITA' DI ESSERE AMATI, DI ESSERE CAREZZATI, DI SENTIRE CIO' CHE LA MANO DI UN ADULTO DICE. BISOGNA PROTEGGERE, NUTRIRE LA PELLE CON AMORE, NON CON LE CREME PROFUMATE, TALCATE DI FALSE ATTEZIONI. IL MASSAGGIO, IL TOCCO PER IL NEONATO EQUIVALE ALLE VITAMINE, AI SALI MINERALI, ALLE PROTEINE, ALL'ACQUA. SE EGLI VIENE PRIVATO DI TUTTO O IN PARTE DI QUESTI AFFETTI, DELL'ODORE, DEL CALORE, DELLA VOCE CHE IMPARA A CONOSCERE SIN NEL GREMBO MATERNO SI LASCERA' VIA VIA MORIRE DI FAME ANCHE SE, COME DICE LEBOYER, E' GONFIO DI LATTE. AMORE, QUINDI! AMORE E' DARE, AMORE E' DARE E RICEVERE, ANCHE IL MASSAGGIO E' DARE E RICEVERE. IL MASSAGGIO DEI NEONATI E' UN'ARTE ANTICA RICCA DI SPIRITUALITA', DI AMORE, E' SEMPLICE E PROFONDA ALLO STESSO TEMPO, INNATA IN TUTTE LE POPOLAZIONI E' COMUNE PRESSO QUELLE MENO CIVILIZZATE, DIMENTICATA E RISCOPERTA PRESSO LE PIU' CIVILIZZATE. CON TERMINE MODERNO OGGI PARLIAMO DI BABYMASSAGGIO E LE MAMME CHE LO ADOTTANO NE PARLANO COME SE FACESSERO UN QUALCHE COSA DI STRAORDINARIO. DI STRAORDINARIO SI', MA ATTENZIONE E' LA PRATICA PIU' ANTICA E SEMPLICE CHE SI CONOSCA AL MONDO CHE VIENE RISCOPERTA OGGI COME UN QUALCHE COSA DI SUBLIME MA CHE LA CIVILTA' DEL CONSUMO, DELLO STRESS, DEL FITTIZIO BENESSERE, DELLE DADDE, DELLE BABY SITTER, DELLE MAMME IMPEGNATE, DELLE MAMME CHE NON DOVEVANO PIU' ALLATTARE, DELLE MAMME NERVOSE AVEVA SPAZZATO VIA. NON C'ERA PIU' TEMPO PER I CONTATTI UMANI PROFONDI. IL MASSAGGIO RAFFORZA IL LEGAME TRA MADRE, PADRE E FIGLIO, INOLTRE LO RENDE PIU' ARMONICO E COMPLETO. IL TOCCARE UN NEONATO E' GIA' PRELUDIO AL MASSAGGIO, PRATICA CHE INTERVIENE POSITIVAMENTE SULLO SVILUPPO PSICOFISICO DEL PICCINO. IL BABYMASSAGGIO NON E' PARAGONABILE AL MASSAGGIO TERAPEUTICO CHE SI PRATICA A UN ADULTO POICHE' OGNI SINGOLO MOVIMENTO VIENE FATTO DELICATAMENTE, CON TENEREZZA, NON DEVE E NON PUO' PROVOCARE IL BEN CHE MINIMO DOLORE, IL BEN CHE MINIMO DISAGIO O SENSAZIONE SPIACEVOLE. TOCCARE, MASSAGGIARE IL BAMBINO PROVOCA SU DI LUI UNA SERIE A CATENA DI REAZIONI, DI EFFETTI POSITIVI IMMEDIATI E FUTURI. IL LEGAME GENITORI E FIGLIO SI RAFFORZA, NE CONSEGUO UN MAGGIOR EQUILIBRIO, UN MAGGIOR BENESSERE, UNA SICUREZZA MIGLIORE. I BAMBINI CHE SONO STATI MASSAGGIATI FIN DALLA NASCITA RIESCONO A RILASSARSI CON FACILITA', ADDIRITTURA ESSI STESSI ANCHE DA GRANDI CHIEDONO DI ESSERE "TOCCATI", MASSAGGIATI ALLA SCHIENA PER DISTENDERSI, APPAIONO MENO ANSIOSI, SONO PIU' RECETTIVI. LA SICUREZZA ESSI LA ACQUISISCONO PERCHE' PERCEPISCONO UNA TOTALE DISPONIBILITA' E UN CONTATTO PROFONDO DURANTE LA DURATA DEL MASSAGGIO. INOLTRE ESSI AVVERTONO CHE L'ATTENZIONE DELLA MADRE E' COMPLETAMENTE VOLTA A LORO E SOLO A LORO E ANCHE IL DIALOGO MATERNO FATTO DI PAROLE SUSSURRATE, DI DESIDERI ESPRESSI ANZI TEMPO COSTRUISCONO UNA ATMOSFERA DI VERA ARMONIA. LA MAMMA LO ACCAREZZA, CANTA NENIE RITMATE A BASSA VOCE, CON LE MANI E GLI OCCHI ESPLORA IL CORPO DEL PICCOLINO, LE LABBRA LO BACIANO UN PO' OVUNQUE CERCANDO EVENTUALI TENSIONI PER SCIOGLIERLE. IN QUESTO MODO PERMETTE AL PICCINO DI PRENDERE COSCIENZA DEL PROPRIO CORPO E LEI IMPARA A RICONOSCERE IL LINGUAGGIO DEL CORPO, A COMPRENDERLO, A DARE LE GIUSTE RISPOSTE. BAMBINI TESI SI POSSONO AIUTARE CON IL MASSAGGIO E SI CONDUCONO AL GIUSTO RIEQUILIBRIO. ANCHE IL DOLORE DEL PANCINO DOPO UNA POPPATA, LA CLASSICA CRISI O DOLORE COLICO, PUO' ESSERE ALLEVIATO CON UN MASSAGGIO RITMATO DELL'ADDOME. IL MASSAGGIO STIMOLA LA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA, LA RESPIRAZIONE. IL MASSAGGIO PUO' ESSERE FATTO A TUTTI I BAMBINI MA CON INTENSITA', RITMI, DURATA DIVERSI A SECONDA CHE IL BAMBINO SIA NATO A TERMINE, PRETERMINE, POST-ERMINE. CON UN BAMBINO PREMATURO IL MASSAGGIO DEVE ESSERE LEGGERO E NON DEVE DURARE

PIU' DI 10-15 MINUTI LE PRIME SEDUTE ,MENTRE POI IL TEMPO DI DURATA PUO' AUMENTARE,COME PURE AUMENTERANNO LA PRESSIONE DELLE MANI,GLI STIMOLI CHE SI ESIDERANO DARE. SE IL MASSAGGIO SI FA PER LA PRIMA VOLTA VALGONO LE REGOLE GENERALI DEL MASSAGGIO ESPOSTE IN PRECDENZA:E' IMPORTANTE SCEGLIERE IL MOMENTO IDEALE,MAGICO OSEREI DIRE PER QUESTO PARTICOLARE CONTATTO,QUANDO BIMBO E MADRE SONO TRANQUILLI,RICETTIVI,SERENI,QUANDO NON V'E' ECCESSIVA FAME,QUANDO NON V'E' ECCESSIVA STANCHEZZA DA PARTE DI ENTRAMBI.

NON FATE MAI IL MASSAGGIO SUBITO PRIMA E SUBITO DOPO LA POPPATA O UN PASTO,STACCATE TUTTO CIO' CHE PUO'INTERROMPERE IL MOMENTO MAGICO:SQUILLO DEL TELEFONO,DEL CAMPANELLO,CHIUDETE LE FINESTRE,FATE SUONARE MUSICA RILASSANTE, PROFUMATE CON ODORI DI FIORI DELICATI,DOVETE DEDICARE QUESTI MINUTI SOLO AL VOSTRO BIMBO ,PERTANTO ALLONTANATE LA PRESENZA DI PERSONE CHE PENSATE POSSANO DISTURBARE LA SEDUTA E IL CONTATTO CHE SI VA A CREARE TRA LUI E VOI. SE IL PERIODO,LA STAGIONE LO CONSENTONO POTETE FARE IL MASSAGGIO ALL'APERTO,NELL'ACQUA,IN GIARDINO O IN UN POSTO TRANQUILLO E BEN PROTETTO, INTIMO. POTETE TENERE IL BIMBO SULLE VOSTRE GAMBE E VOI SEDUTE A TERRA CON LA SCHIENA APPOGGIATA,OPPURE SDRAIATE IL BEBE' SU UNA COPERTA O SUL PELO DI AGNELLO, POI, COMODE E RILASSATE INIZIATE A RILASSARVI,RESPIRATE PROFONDAMENTE, CHIUDETE GLI OCCHI, CONCENTRATEVI,ENTRATE IN CONTATTO CON IL PICCINO. NON PENSATE DI FAR LAVORARE SOLO LE VOSTRE MANI PERMETTENDO AI PENSIERI DI DIVAGARE,QUINDI PARLATEGLI,DITEGLI QUANTO E' BELLO SENTIRE IL SUO PICCOLO CORPO,LA SUA PELLE DELICATA E MORBIDA RILASSARSI SOTTO LE VOSTRE DITA. UMETTATE LE VOSTRE MANI CON OLIO DA MASSAGGIO VEGETALE,OLIO DI MANDORLE DOLCI,OLIO DI SESAMO,OLIO DI CALENDULA SONO OTTIMI,POI STROFINATE LE MANI PER RISCALDARE MANI E OLIO,INDI APPOGGIATELE SUL BEBE'.

CERCATE DI MANTENERE SEMPRE IL CONTATTO DEGLI OCCHI ,GUARDATEVI SEMPRE,PARLATEVI ,PARLATEVI A PAROLE O IN SILENZIO, PARLATEVI ATTRAVERSO LE MANI, CON L'ENERGIA CHE SAPETE TRASFONDERE IN LUI. RICORDATEVI DI INIZIARE DALL'ALTO VERSO IL BASSO SE DESIDERATE MASSAGGIARE PIU' PARTI DEL CORPO, RICORDATEVI DI FARE MOVIMENTI LENTI,ARMONIOSI,BEN RITMATI,MASSAGGIATE ENTRAMBI I LATI DEL CORPO,CIOE' LA PARTE DESTRA E LA PARTE SINISTRA.

IL MASSAGGIO ALLA TESTA E AL VISO ,AGLI OCCHI HA UN EFFETTO CALMANTE ,ELIMINA LE TENSIONI E FA BENE SE IL BIMBO SOFFRE DI MALATTIE DI RAFFREDDAMENTO.

IL MASSAGGIO ALLA NUCA,ALLE SPALLE , AL PETTO CALMA IL BAMBINO,STIMOLA LA RESPIRAZIONE, LA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA E LINFATICA, IL RICAMBIO.

IL MASSAGGIO ALLE BRACCIA E ALLE MANI STIMOLA LA MUSCOLATURA,ELIMINA GLI IRRIGIDIMENTI ,AGISCE SULLE AREE REFLESSOGENE DELLA MANO.

IL MASSAGGIO AL PETTO E ALL'ADDOME ELIMINA LA FLATULENZA,I CRAMPI ADDOMINALI, STIMOLA GLI ORGANI DELLA DIGESTIONE.

IL MASSAGGIO ALLE GAMBE E AI PIEDI STIMOLA LE AREE RIFLESSOGENE,LA MUSCOLATURA, SCIOGLIE LE TENSIONI, ALLEVIA I DOLORI DELLA CRESCITA.

IL MASSAGGIO DELLA SCHIENA,DEL FONDO SCHIENA DELLE NATICHE PRODUCE UN RILASSAMENTO PROFONDO,DISTENDE LE TENSIONI MUSCOLARI, STIMOLA LA RESPIRAZIONE, CONCILIA IL SONNO.

ORA PRENDETE IN BRACCIO IL VOSTRO BIMBO,ACCAREZZATELO,PASSATE LA MANO SUL CAPO,AI BIMBI PIACE MOLTO DA' SICUREZZA. POTETE FARLO SCIVOLARE NELL'ACQUA PER UN BAGNO ,POTRESTE FARLO ANCHE VOI INSIEME A LUI PER CONTINUARE LA MAGIA DEL MASSAGGIO.

----ALCUNI DISEGNI----

DARE E RICEVERE, DARE SENZA PENSARE DI RICEVERE ,MA MAI PENSARE DI RICEVERE SENZA DARE. DARE E RICEVERE E' ALLA BASE DEL MASSAGGIO TAO,DEL MASSAGGIO SESSUALE ,DEL MASSAGGIO CHE LE PERSONE DI SESSO OPPOSTO GIORNALMENTE FANNO E SI FANNO FARE E CHE CONSENTE DI RAGGIUNGERE L'EQUILIBRIO TRA MENTE E CORPO E DI TRASFERIRE QUESTA CONDIZIONATE NELL'ATTO D'AMORE. LE EMOZIONI SI INTENSIFICANO,IL GRADO DI CONSAPEVOLEZZA SI MODIFICA,SI RAGGIUNGONO MOMENTI DI ESTASI PROFONDA CHE IL SESSO IN QUANTO TALE PERDE IL SUO SIGNIFICATO DI SODDISFAZIONE TERRENA E ASSURGE A SODDISFAZIONE SPIRITUALE. QUESTA MODIFICAZIONE E' IL MOMENTO CULMINANTE SECONDO LA CONCEZIONE TAOISTA.