

## IL MASSAGGIO ANTI-STRESS

*Di Matteo Dellaborra*

Quasi tutti i tipi di massaggio hanno la caratteristica di portare a un rilassamento generale del corpo attraverso una diminuzione del tono muscolare, del battito cardiaco, della pressione sanguigna e una regolarizzazione della respirazione. Questi parametri sono alcuni di quelli su cui lo stress va ad agire alterandoli e il massaggio può ricondurre alla normalità. Il contatto ritmico delle mani sulla pelle riattiva la circolazione e l'energia, rimuove le sostanze del dolore e dell'infiammazione stimolando la produzione di endorfine, e rafforza il sistema immunitario. Stimolando la pelle, che è il recettore più esteso del corpo, è quindi possibile agire, tramite il sistema nervoso, anche sulla sfera emotiva. Regolando il ritmo del massaggio si può innalzare o ridurre il tono dell'umore: per una persona depressa è consigliabile un massaggio più vigoroso mentre per una ansiosa un ritmo più rilassato.

Nel massaggio di una persona stressata l'obiettivo che ci si pone è quello di ristabilire la sintonia tra i ritmi che vengono imposti dall'esterno e quelli naturali del corpo. Nella nostra società si è ormai abituati a lavorare quasi esclusivamente a livello intellettuale e quindi la maggior parte delle energie si accumulano, e a volte si intasano, a livello della testa che risulta quasi "scollegata" dalla parte più bassa del corpo. Molte delle manovre del massaggio anti-stress mireranno quindi a ricucire questo collegamento interrotto tra testa e addome, centro simbolico del corpo dove si concentrano le energie "basse" più fisiche e ancestrali.

Per agire in modo più mirata al riequilibrio energetico si possono combinare alle manualità del massaggio classico altre prese da tradizioni millenarie orientali come quella cinese e indiana, che sono da sempre più attente a questo aspetto.

Il massaggio può iniziare con manovre di ascolto delle tensioni che si attuano appoggiando delicatamente le mani in zone particolari (come appena sotto la gabbia toracica) e sentendo in quali direzioni vengono guidate dai tessuti. Affinché ciò sia realmente efficace è necessaria una profonda empatia tra massaggiato e massaggiatore che si concentra sulle sensazioni che in lui si suscitano. I distretti più significativi su cui si può agire con il massaggio anti-stress sono: il plesso solare, simbolo dell'energia vitale, il cranio sede della razionalità, le tempie, luogo dei ricordi primordiali, gli occhi che ci consentono di guardare dentro noi stessi, la colonna vertebrale, lungo cui scorrono le energie, e l'osso sacro parte terminale del sistema nervoso. Vi sono poi dei punti particolari di incontro tra nervi, vene, arterie e vasi linfatici in cui le energie facilmente si bloccano e con delle digitopressioni si può ripristinare la corretta corrente energetica.

Si tratta di manovre non particolarmente complesse che anche i non professionisti, opportunamente guidati, possono apprendere: dal momento che in questo tipo di massaggio il ruolo più importante è quello dell'ascolto emotivo, che consente di "guidare le mani" sui punti che necessitano di maggior intervento, può essere una buona pratica da svolgersi in famiglia. Il partner, il genitore è infatti avvantaggiato dalla profonda conoscenza emotiva della persona

stressata e può quindi aiutarla molto efficacemente tramite il massaggio. Senza contare che il contatto fisico migliora la comunicazione e la relazione, altri elementi che proteggono dallo stress.