

## IL MASSAGGIO IN FAMIGLIA

*Di Matteo Dellaborra*

Il massaggio è una tecnica di ricerca del benessere di antiche origini. Ha sia effetti biologici: regola il tono muscolare, migliora l'elasticità cutanea e di tendini e legamenti, aumenta il flusso sanguigno che a sua volta elimina le scorie responsabili di dolore e contrattura, regolarizza il battito cardiaco e il respiro... sia effetti di distensione e rilassamento mentale.

Il contatto corporeo è un canale di comunicazione più immediato e potente di quello verbale e consente di rivelare subito il proprio stato d'animo: si può facilmente avvertire sotto le dita se la persona ha qualche contrattura muscolare in zone che rivelano tensioni emotive (ad esempio la base del collo..) e dopo qualche minuto di sfioramento il "massaggiato" si rilassa e il dolore e la tensione passano: agire sul fisico consente di arrivare all'emotivo. Se questo accade in linea di massima sempre, quando un professionista esegue il massaggio, gli effetti benefici del massaggio si potenziano quando viene effettuato all'interno della famiglia: tra genitori e figli e fra partner. Il massaggio è infatti una tecnica che, nei suoi elementi basilari, può essere appresa anche da persone non addette ai lavori; fare un massaggio al proprio partner stanco e preoccupato per il lavoro, o al proprio figlio teso per l'esame imminente ha senz'altro un positivo effetto di rilassamento e dà la possibilità di infondere calma e trasmettere sostegno, amore e protezione. Del resto lo sfioramento, manovra portante del massaggio, non è altro che una carezza ripetuta ritmicamente per alcuni minuti su una zona contratta. Ha un potente effetto terapeutico sul sistema nervoso, arrivando a sedare il dolore muscolare, spesso indice di stress e di preoccupazioni emotive. Superando l'imbarazzo per un contatto corporeo "nuovo" e la paura di non essere all'altezza, in quanto non fisioterapisti, si può usufruire di questo potente canale di comunicazione per entrare in sintonia con il proprio partner, o con il proprio figlio o figlia, per trasmettere in modo immediato e spontaneo il proprio amore. In un contesto di completo relax, è anche possibile migliorare la comunicazione verbale: è più semplice affrontare argomenti "spinosi" quando si avverte la vicinanza e il calore dell'altra persona trasmessi attraverso il massaggio: toccare certe parti contratte fa sì che riaffiorino alla mente problemi e preoccupazioni di cui si fa fatica a parlare, e che possono essere condivisi con il partner o con i genitori, e affrontati con maggiore serenità. Ci sono peraltro delle tecniche di massaggio infantile tra genitori e figli neonati che permettono al bambino di sentire fin da subito la presenza fisica e l'amore dei genitori. Per i maschietti, in particolare, la possibilità di essere coccolati con un massaggio tenero e delicato dal papà, consente di scoprire la vicinanza e l'amore del genitore con cui ci si identificheranno: i contatti fisici sono infatti più frequenti, di solito, tra mamma e neonato, mentre il papà viene un po' tagliato fuori dalla relazione.

Un gesto antico, dunque, che può essere riscoperto e utilizzato... magari proprio in vacanza!