

## **LE RADICI DEL CORPO: I PIEDI**

*di Matteo Dellaborra*

La riflessologia plantare è una tecnica di massaggio antichissima che consiste in una serie di stimolazioni e pressioni su zone ben precise del piede, corrispondenti, come una sorta di mappa ad altrettanti organi interni. Come le altre medicine naturali ripristina un armonioso equilibrio energetico, condizione indispensabile per la salute, svolgendo anche una funzione preventiva. Può quindi affiancare altre terapie convenzionali, accelerando il processo di guarigione. Il massaggio al piede, come ad altre parti del corpo, può essere anche appreso ed utilizzato dai "non addetti ai lavori" con lo scopo di dare e ricevere benessere ai propri familiari (partner, figli, genitori...).

Si inizia con qualche manovra di sfioramento per prendere confidenza con la persona da massaggiare. Si praticano, in sostanza, carezze ritmate e continue, a due mani, sulla pianta e sul dorso del piede. Si procede poi all'esame della pianta per rilevare le zone dolenti, con la pressione del pollice che segue la mappa delle zone riflesse. Grazie alle sensazioni del massaggiato, si individuano i punti che procurano dolore, che vengono trattati con movimenti rotatori profondi dei polpastrelli. Il massaggio si può poi spingere fino alle caviglie e ai polpacci, con una funzione rivitalizzante per la circolazione.

La riflessologia plantare consente un contatto corporeo piacevole e rilassante e provoca meno resistenze di un massaggio, per esempio, alla schiena, che risulta più coinvolgente e che obbliga a "dare le spalle" e quindi a fidarsi della persona che esegue il trattamento.

Questa tecnica può anche rivelarci interessanti risvolti emotivi: ad esempio se la persona massaggiata lamenta dolore nella zona riflessa del fegato, possiamo pensare che abbia delle rabbie accumulate che si sono somatizzate su questo organo, simbolicamente sede dell'ira. Ogni disturbo fisico contiene infatti anche una componente emotiva, che si può localizzare in organi precisi. Lavorando sul piede si può quindi sbloccare la problematica emotiva relativa all'organo rappresentato.

Il massaggio riflesso è quindi un valido strumento per raggiungere il benessere psicofisico, attraverso il riequilibrio energetico ed emotivo.