

Riflessologia plantare

Magda Scalini

Storia

Nel 1834 uno svedese, Pehr Henrik Ling, notò che certi dolori, provenienti da alcuni organi, si riflettevano in zone cutanee molto lontani dagli organi stessi.

All'inizio del novecento un'otorinolaringoiatra, il dottor William Fitzgerald, si accorse che, premendo su determinate zone del corpo, poteva fare a meno dell'anestetico.

Data l'importanza della scoperta si iniziò a diffondere la riflessologia in America.

Secondo questa disciplina, il corpo è diviso in 10 zone: 5 collegate con il lato sinistro del corpo e 5 collegate con il lato destro del corpo. Le zone di sinistra collegano le parti del corpo che si trovano a sinistra e gli organi collegati a destra hanno la corrispondenza nelle zone riflesse del lato destro.

Nel nostro piede sono riflesse le varie parti del corpo ed è possibile tracciare una mappa di punti che sono la proiezione degli organi e funzioni.

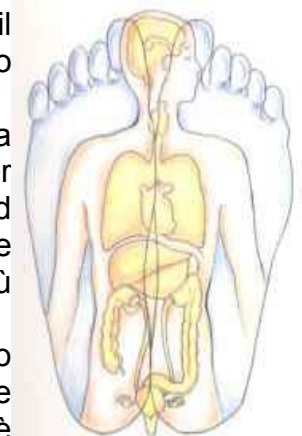
La riflessologia plantare

I piedi hanno una straordinaria ricchezza di terminazioni nervose, le quali hanno un'azione riflessa su tutto l'organismo.

Tale collegamento è dato dall'intervento del cervello che riceve il messaggio, lo decifra e invia una risposta là, dove questo è stato richiesto.

Se si considera lo schema del corpo umano e lo si riporta sotto la pianta del piede si possono reperire facilmente le zone riflesse. Per trovare i punti è sufficiente riferirsi all'anatomia del corpo: ad esempio, la testa è rappresentata dalle dita del piede. La parte iniziale e quella terminale degli organi rappresentano i punti più importanti da massaggiare.

Massaggiando il piede sinistro agiamo soltanto sugli organi del lato sinistro e viceversa; ad esempio, se si vuole agire sul fegato si deve massaggiare la zona riflessa nel piede destro perché il fegato è situato nella parte destra del nostro corpo.



Tecnica

La tecnica è semplice. Con una mano si sostiene il piede da massaggiare, mentre utilizziamo l'altra per praticare una pressione sui punti.

Tale pressione si effettua con un movimento rotatorio solitamente effettuato attraverso il pollice, ma anche delle altre dita. Possono essere utilizzate le "nocche" servono per raggiungere le zone più difficili da trattare come quelle situate nel tallone. Far ruotare le dita dei piedi procura una sensazione di rilassamento benefico.

La pressione esercitata deve agire in profondità e dobbiamo massaggiare in modo tale che la persona avverta una sensazione di lieve dolore.

Si inizia dal tallone salendo verso le estremità delle dita (secondo il flusso dell'energia dei meridiani); al contrario, sul dorso del piede l'energia va dalle estremità ai malleoli.

L'operatore massaggia per alcuni secondi ciascuna zona del piede per localizzare le zone doloranti, poi si concentra su di esse alternando il massaggio dei punti dolenti con il massaggio rilassante su tutto il piede.

La pressione va dai 5 ai 20 secondi e si esercita agendo in profondità nel tessuto muscolare.

La riflessologia sblocca molte tossine che dovranno essere eliminate quindi, occorre prudenza per non sovraccaricare gli organi stessi.

Il massaggio, eseguito in senso orario, favorisce le funzioni del corpo, mentre in senso antiorario le inibisce, in ogni caso si segue, istintivamente, la giusta direzione senza ricorso di nessun schema.