



SUI PIEDI I PUNTI CHE CURANO l'intero organismo

IL MASSAGGIO DELLE ZONE CHE CORRISPONDONO
ALLE VARIE PARTI DEL CORPO CI FA RITROVARE LA SALUTE

L

a riflessologia è una disciplina molto moderna e nello stesso tempo antichissima. Da millenni gli uomini sanno che massaggiando alcuni punti del corpo si possono ricavare benefici immediati: i dolori si attenuano e ci si sente meglio, sia dal punto di vista fisico che psicologico. La Medicina Tradizionale Cinese aveva formulato una teoria per spiegarlo: l'energia vitale che sostiene il nostro corpo scorre lungo canali (i meridiani) che collegano tutti gli organi. Quando questo flusso viene ostacolato in un punto, allora veniamo colpiti da disturbi e malattie. Nello stesso modo, però, stimolando questi punti, riequilibrano lo scorrere dell'energia e ritroviamo la salute. Il dottor William Fitzgerald, all'inizio del Novecento, riprese questa concezione e pose le fondamenta per la riflessologia. Questa tecnica si basa sul principio che tutto il corpo umano è sede di punti riflessi i quali, se opportunamente stimolati, possono lenire squilibri energetici, dolori e tensioni in tutto l'organismo. In particolare sui piedi si trovano numerose aree riflessogene, collegate a ogni parte del corpo. In questa pubblicazione presentiamo tutte le caratteristiche della riflessologia plantare, quella che si applica sui piedi. Dopo averne illustrato i fondamenti teorici, spieghiamo come attuare in maniera semplice i trattamenti riflessologici su un'altra persona, oppure su se stessi.





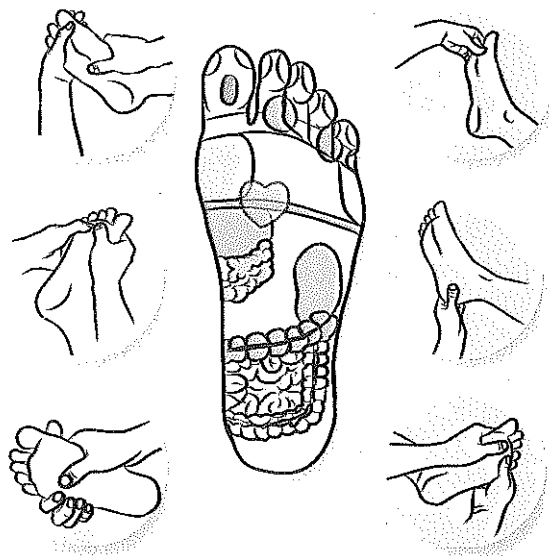
SOMMARIO

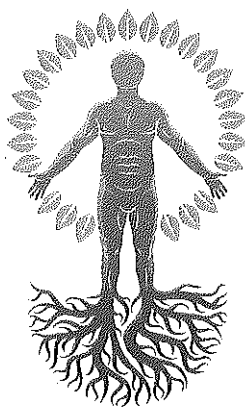


6

CHE COS'È la riflessologia

La storia di questa disciplina, fondata dal medico William Fitzgerald all'inizio del Novecento, e le sue basi teoriche, che fanno riferimento alle filosofie orientali e alla Medicina Tradizionale Cinese, reinterpretate in chiave moderna e occidentale.





22

I PIEDI

sono le nostre radici

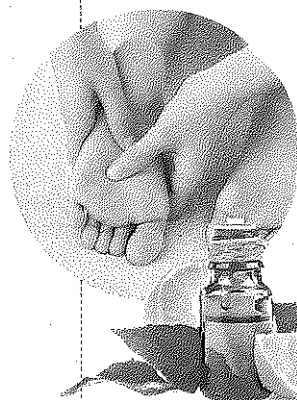
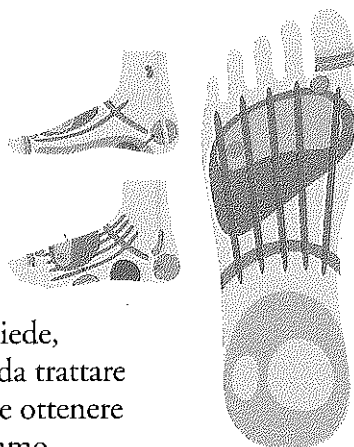
Spesso dimentichiamo che i nostri piedi sono organi preziosi e raffinati: sono dotati di terminali nervosi sensibilissimi che li collegano con il cervello.

34

LE MAPPE

dei punti riflessi collocati sui piedi

La collocazione sulla pianta del piede, sul dorso e sul fianco, delle zone da trattare per agire su ogni parte del corpo e ottenere gli effetti benefici che ci proponiamo.



60

COME SI EFFETTUA il trattamento riflessologico

Le istruzioni per praticare il massaggio: la preparazione, la "lettura" del piede e dei segnali significativi, gli oli da usare, le tecniche per esercitare la pressione.

86

AUTOMASSAGGIO

La riflessologia plantare applicata a se stessi

I consigli per fare un trattamento benefico ai propri piedi, in maniera semplice ed efficace.



Direttore Generale

Liliana Tieger

Immagini

123rf, Adobe Stock, Shutterstock

Direttore pubblicità

Doris Tieger

Ufficio pubblicità

Luisa Maruelli, Ugo Scarparo

Responsabile amministrativo

Danila Pezzali

Segreteria di Direzione

Daniela Tosarello

Ufficio tecnico

Sara Dognini

Redazione, amministrazione:

Edizioni Riza S.p.a.

via L. Anelli 1, 20122 Milano

tel. 02/5845961 r.a. - fax 02/58318162

www.riza.it - info@riza.it

Pubblicità: Edizioni Riza S.p.a.

via L. Anelli 1, 20122 Milano

tel. 02/5845961 r.a. - fax 02/58318162

www.riza.it - advertising@riza.it

Stampato in Italia da:

Caleidograf s.r.l. Via Milano 45,

23899 Robbiate (LC)

Distribuzione per l'Italia:

So.Di.P "Angelo Patuzzi" S.p.A.,

Via Bettola 18,

20092 Cinisello Balsamo (MI)

Associato a:

ANES ASSOCIAZIONE NAZIONALE
LIBRARI DI SETTORE

Questa pubblicazione cita i nomi commerciali di prodotti fitoterapici, omeopatici o farmaci per completezza di informazione e per libera scelta della redazione.

Le informazioni contenute nella presente pubblicazione sono a scopo informativo e divulgativo: pertanto non intendono sostituire, in alcun caso, il parere del medico di fiducia.

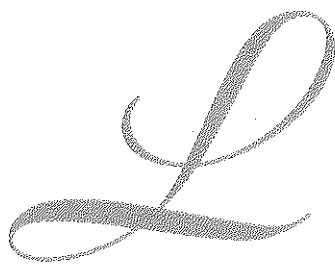


RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Una tecnica antica per ritrovare la salute

IL MASSAGGIO
È LA PRIMA FORMA
DI TERAPIA;
SECONDO LE TEORIE
RIFLESSOLOGICHE,
PREMENDO
SU ALCUNI PUNTI
DEL NOSTRO CORPO
POSSIAMO STIMOLARE
E RIATTIVARE
GLI ORGANI
CORRISPONDENTI





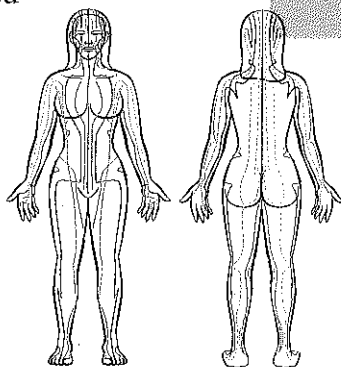
a semplice pressione della mano sulla pelle ha un effetto benefico.

Lo constatiamo ogni volta che abbiamo un disturbo e portiamo la mano su quel punto e lo

massaggiamo. O ancora di più quando sentiamo il tocco di una persona cara. Sulla nostra pelle si trovano sensibilissimi terminali nervosi che comunicano col cervello e inviano stimoli che provocano reazioni fisiche e anche emotive. Fin dall'antichità, in ogni parte del mondo, gli uomini hanno usato tecniche di massaggio o di trattamento manuale a scopo curativo. La Medicina Tradizionale Cinese ha elaborato una teoria secondo cui l'azione su alcuni punti superficiali del corpo ristabilisce la salute negli organi collegati.

La teoria dei meridiani

Secondo questa concezione, il corpo è percorso da meridiani, lungo i quali scorre l'energia che dà vita. Il concetto è stato rielaborato in Occidente all'inizio del Novecento da un medico, William Fitzgerald, il quale aveva constatato che la pressione su alcuni punti del corpo dei suoi pazienti riusciva a ridurre il dolore. Sperimentò gli effetti del tocco in ogni area del corpo ed elaborò la "Terapia Zonale", secondo cui l'organismo è percorso da dieci linee che collegano fra loro tutte le parti del corpo. Toccando un punto collocato su una di queste linee si esercita un'influenza sugli organi che si trovano lungo lo stesso tracciato.



REFLESSOLOGIA O RIFLESSOLOGIA?

Reflessologia e riflessologia derivano dal latino "reflecto", in cui re significa "ripetere" e flecto "curvare, piegare". È più giusto "riflessologia" o "reflessologia"? Entrambi i termini sono corretti ma si usa "reflessologia" se si vuole distinguere dalla pratica medica della "riflessologia", ovvero la scienza che studia i riflessi nel corpo, come per esempio il riflesso stimolato sul ginocchio dal colpo del martelletto. Spesso si parla di riflessologia o riflessologia senza specificare a quale tecnica ci si riferisca: è quella medica, quella del piede o della mano. Nell'uso comune, la parola riflessologia o riflessologia si riferisce di solito al trattamento del piede, ma se si vuole precisarlo si dice riflessologia plantare (del piede), oppure della mano, del viso, dell'orecchio (o auricolare).

I punti sulle "mappe"

Da qui hanno avuto inizio le varie discipline riflessologiche, che hanno disegnato le "mappe" con i punti del piede o della mano (ma anche della schiena, del viso, delle orecchie...) in cui è "riflessa" ogni parte del corpo. Si tratta di tecniche olistiche per eccellenza, cioè che considerano ogni elemento del nostro corpo come componente di un insieme unico e strettamente interconnesso. Se una parte di noi è "disturbata", ne risente tutto il corpo e anche la psiche. Ma allo stesso modo, se stimoliamo con la pressione delle dita un punto preciso, l'effetto positivo si ripercuote su un organo e anche, più in generale, su tutto l'organismo, ristabilendo l'equilibrio energetico e il benessere psicofisico.



L'obiettivo è ristabilire l'armonia nell'organismo

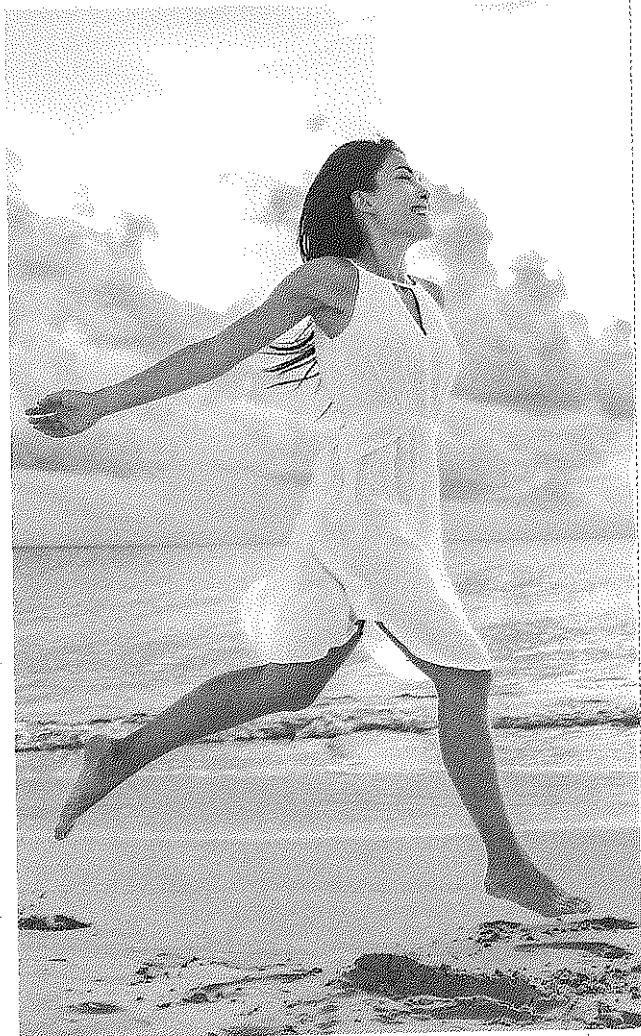
Le tecniche di riflessologia (o terapia delle zone riflesse) sono diverse. La riflessologia plantare si basa su trattamenti ai piedi, ma esiste anche quella della mano o palmare, dell'orecchio o auricoloterapia, del viso o riflessologia facciale, e della schiena. Il presupposto comune a tutte queste discipline è che ogni parte del corpo

rispecchi in sé la totalità dell'organismo. Alcuni punti particolari, i punti riflessi, collocati sui piedi, sulle mani, sul viso o sulla schiena, sono collegati a precisi organi e funzioni fisiche.

I "recettori di pressione", che si trovano nei punti trattati, permettono di inviare negli organi corrispondenti delle onde benefiche di energia che servono a riequilibrare le disfunzioni in atto. È importante ricordare che ogni organo è depositario di un'impronta energetica particolare, che riguarda non solo l'organo stesso, ma tutte le funzioni fisiche a cui è collegato. Ecco perché, quando si massaggia un'area riflessa collegata a una parte del corpo, l'azione non è solo diretta verso l'organo in questione, ma comprende l'intera sfera energetica a cui appartiene.

Un'azione benefica in tutto il corpo

Lo scopo della riflessologia è quello di portare equilibrio energetico alla persona nella sua globalità di corpo, mente e spirito. Esercitando una particolare pressione su determinati punti del corpo, si provoca un'azione benefica specifica sull'organo collegato ma anche una generale riarmonizzazione di tutto l'organismo. Questo si realizza perché, secondo le teorie energetiche, nel corpo esistono percorsi precisi in cui scorre l'energia vitale. Le aree riflesse dei piedi sono disposte in modo tale da formare una mappa completa del corpo: il piede destro corrisponde alla parte destra del





corpo e il piede sinistro corrisponde alla parte sinistra. Ed è proprio il massaggio dei punti in cui si blocca l'energia, percepibili nel piede attraverso le sue aree "dolenti", che permette di ripristinare la corretta circolazione energetica restituendo al corpo la sua naturale condizione di salute.

Agisce sulla condizione psicofisica

L'obiettivo del trattamento riflessologico è dunque far scattare i meccanismi che portano all'omeostasi, cioè a uno stato di equilibrio nell'organismo. Il passo più importante verso il raggiungimento di questo obiettivo è di ridurre la tensione e indurre il rilassamento. La riflessologia plantare stabilisce un contatto molto stretto tra i piedi della persona e le mani di chi opera. Il contatto fisico e mentale diventa comunicazione e assume importanza per recuperare l'armonia fisica e psichica dell'organismo. Le mani dell'operatore possono percepire lo stato psicofisico del paziente. I piedi della persona hanno così la possibilità di parlare alle nostre mani. Il rilassamento rappresenta il primo passo verso la normalizzazione, perché quando il corpo è rilassato, il processo di guarigione può avviarsi. Infatti, l'effetto nocivo di emozioni e atteggiamenti negativi, stile di vita e alimentazione errata può disturbare

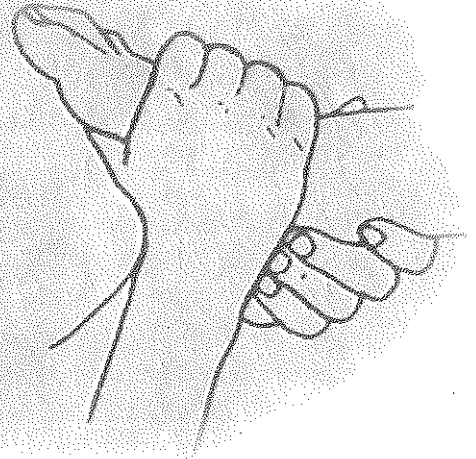
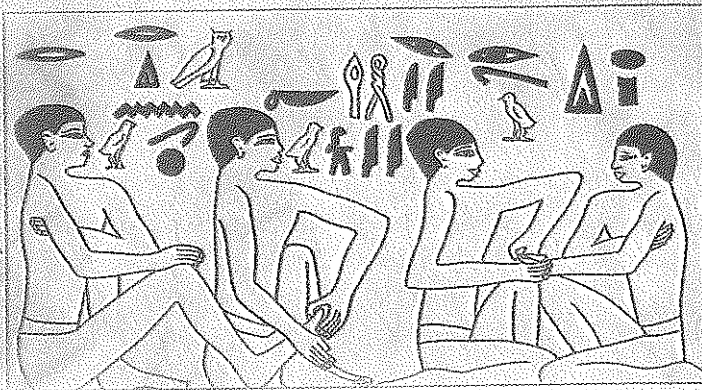
Si attiva il processo di autoguarigione

L'azione benefica del massaggio riflessologico è ottenuta soprattutto attraverso la stimolazione degli organi emuntori del corpo, ovvero quelli che hanno il compito di bloccare le scorie e le tossine circolanti nell'organismo e di portarle all'espulsione. Si tratta soprattutto del fegato e dei reni, ma anche del sistema linfatico, che drena gli scarti e i liquidi stagnanti. La disintossicazione permette di riattivare i regolari scambi fra le cellule, che così riacquistano energia. Quindi si avvia il processo naturale di autoguarigione attraverso cui l'organismo ritrova il normale equilibrio e mette fine agli stati di infiammazione preesistenti e ai disturbi che essi provocavano.

L'equilibrio del corpo, diminuendone l'efficienza. Se una sola parte dell'organismo inizia a funzionare male, tutto l'insieme ne risente dando luogo a una serie di dolori, disturbi minori e senso di affaticamento generale che rappresentano il segnale dell'insorgere di malattie più gravi. Ecco quindi che con un massaggio sui punti di riflesso dei piedi è possibile individuare quali parti del corpo non sono in equilibrio e di conseguenza non funzionano in modo efficiente. Il trattamento può correggere questi squilibri e riportare il corpo in condizioni ottimali.



ERA GIÀ NOTA AGLI EGIZI ED È RIFIORITA NEGLI ULTIMI DECENNI

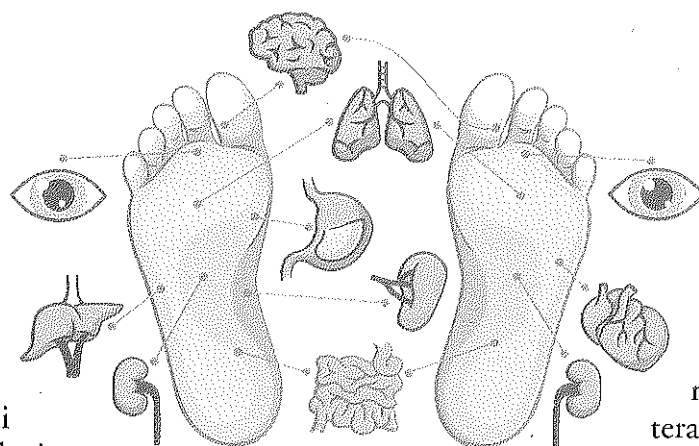


La cura dei disturbi fisici attraverso il tocco delle mani è una tecnica antica, che affonda le sue radici nella notte dei tempi. Nel 1979 fu rinvenuto nella necropoli di Sakkara, nella tomba di un medico egizio, Ankhmahor, un pittogramma datato intorno al 2500-2330 a.C. che raffigura la scena di un trattamento di riflessologia praticato sul piede e sulla mano. La tradizione taoista trova le origini della riflessologia nella tavola Zu Toi To, che raffigura un feto nella pianta del piede, metafora della stretta relazione fra piede e corpo umano, ispirata dalla leggenda che narra come l'imperatore Hei (2400 a.C.) sia stato concepito da una nobile vergine che camminava a piedi scalzi sulle orme di un gigante. Nel 480 a.C. il grande maestro Mak Zi mise a punto la tecnica del massaggio del piede, chiamata "On-Zon-Su" (cioè letteralmente "arte di massaggiare il piede"), e la approfondì

anche a livello filosofico. Ma la tradizione del massaggio ai piedi è presente in molte culture in ogni parte del mondo. Da secoli le tribù degli indiani d'America, per esempio, si tramandano una forma di massaggio basato sui punti riflessi del piede. Il piede infatti è la parte del corpo che poggia direttamente sulla terra e quindi ci mette in contatto con le energie che la percorrono e che collegano l'uomo all'universo.

Il padre della riflessologia nel mondo occidentale

Il dottor William Fitzgerald, otorinolaringoiatra americano, fondatore della "Teoria Zonale", è riconosciuto da tutti come il padre della moderna riflessologia, nonostante oggi esistano tante e diverse scuole che insegnano questa tecnica. Egli partì dall'evidenza che le compressioni esercitate su



specifiche aree del corpo (articolazioni, mani e piedi) permettevano di ottenere una riduzione del dolore, o addirittura anestesia di breve durata per piccoli interventi nel cavo orale. Così arrivò a teorizzare che il corpo fosse percorso da linee che collegavano tra loro vari punti e gli organi che erano attraversati da tali fasce. Grazie a un ampio e accurato lavoro di raccolta dei sintomi riferiti dai pazienti nel momento in cui esercitava la pressione sui vari punti, Fitzgerald notò che disturbi diversi per origine e natura apparivano collegati e dislocati su un unico "corridoio" ideale. Arrivò in questo modo a disegnare l'immagine del corpo diviso da dieci linee verticali, cinque per ogni lato, che lo percorrono interamente dalla testa fino alla punta delle dita dei piedi e delle mani.

Le linee che collegano le parti del corpo

Ogni parte del corpo collocata in una zona determinata da queste linee è, quindi, collegata a un'altra tramite un particolare flusso energetico e le due parti possono interagire e influire l'una sull'altra (questo è, in pratica, il contenuto della sua Teoria Zonale). I suoi esperimenti iniziarono nel 1902 e nel 1917 pubblicò, con il dottor F. Bowers, il suo primo libro "Zone Therapy, or Relieving Pain at Home". Sostenitori di questa tecnica furono i

medici G. Starr White e Joseph Shelby Riley con la moglie Elizabeth e la terapeuta Eunice

Ingham, che, spinta dalla curiosità e dalla vasta attività in cui era impegnata, decise di approfondire la Teoria Zonale. La Ingham intuì che il piede era per vari aspetti ancora più sensibile delle mani. Esplorando questa specifica parte del corpo, trovando punti sensibili e confrontandoli con l'anatomia dell'organismo, iniziò a tracciare la prima mappa circostanziata delle zone del piede in rapporto con gli organi. Così pose le basi della riflessologia plantare, che poi furono portate avanti anche da numerosi altri studiosi, i quali elaborarono ulteriormente questa tecnica.

La diffusione in tutto il mondo

Eunice Ingham nel 1938 pubblicò il suo primo libro, "Stories the Feet Can Tell", seguito da "Stories the Feet Have Told". Il metodo Ingham in seguito si diffuse nel mondo grazie agli allievi e ai nipoti Dwight C. Byers ed Eusebia Messenger (fondatori nel 1948 dell'Istituto Internazionale di Riflessologia). Infine, la riflessoterapia approdò in Europa attraverso due allieve dirette: Hanne Marquardt in Germania e Doreen Bayly in Inghilterra. In Italia è stata introdotta e divulgata da diversi operatori. Ma oggi i seguaci di questa disciplina sono molto numerosi e molteplici le tecniche che derivano dalla riflessologia.



IL LEGAME CON FILOSOFIE ORIENTALI E CON LA MEDICINA CINESE

Per comprendere le basi teoriche e filosofiche della riflessologia bisogna fare riferimento alle medicine e alle filosofie orientali.

Nella medicina tradizionale orientale, l'idea che la salute dipenda da un flusso armonico dell'energia è da sempre accettata. Secondo questi sistemi, l'universo è permeato da una intricata rete di flussi energetici "sottili", che collegano tutto ciò che ne fa parte. Nella medicina orientale la salute è considerata come il risultato del movimento armonioso e fluido delle energie ai livelli più sottili. In Oriente, queste energie, hanno diversi nomi: gli yogi le chiamano "prana", i lama tibetani le definiscono "lung-gom", i giapponesi "sakia-tundra" o "ki" e i cinesi usano il termine "chi". In occidente questi vocaboli vengono tradotti liberamente come "energia vitale" o "forza vitale".

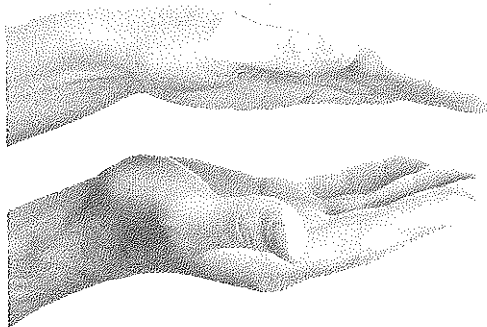
Le energie opposte che coesistono

Anche per la Medicina Tradizionale Cinese tutto è energia. Qualsiasi cosa esistente in natura è energia in continuo moto e perenne trasformazione. Il simbolo che riassume tutto il pensiero

cinese è quello del tao, il cerchio in cui si intrecciano il bianco e il nero. Il tao rappresenta un'unità che contiene due forze contrapposte ma complementari. Queste continuano eternamente a fluire l'una verso l'altra e, quando arrivano al proprio massimo energetico, hanno comunque dentro di sé una piccola parte dell'altra. Le due forze sono chiamate yin e yang. Esse sono presenti ovunque e regolano con il loro movimento tutte le cose. L'una esiste perché esiste l'altra e non è possibile separarle né negarne una perché si dissolvrebbe il senso dell'altra. Per definire la luce abbiamo bisogno del suo opposto, cioè il buio, e viceversa. Tuttavia non è sufficiente limitarsi a una statica definizione di opposti. In realtà, ogni energia è in movimento, nasce, raggiunge un massimo, decresce e mentre muore nasce quella opposta, che raggiunge a sua volta un massimo energetico, decresce e muore mentre rinasce nuovamente l'altra. È questa la rappresentazione dei ritmi dell'universo: il giorno e la notte, le stagioni, i cicli lunari, il ritmo sonno-veglia, ecc. Lo yin viene definito come energia potenziale (la quiete, l'aspetto materiale, la tendenza a contenere e ad accumulare forza), lo yang è l'energia che si esprime, e cioè il movimento, l'emanazione, l'esteriorità.

La salute dipende dall'equilibrio

La salute dipende da un corretto equilibrio tra yin e yang e la malattia deriva da uno squilibrio tra queste due forze. Yin e yang, corpo e spirito, materia e funzione, hanno bisogno l'uno dell'altro per esistere, crescere e



prosperare, trasformandosi continuamente l'uno nell'altro.

La vita e la salute nascono da un reciproco ed equilibrato controllo dello yin nei confronti dello yang, dello yang nei confronti dello yin.

Invece la malattia è una disarmonia nel loro equilibrio: uno dei due tende a essere troppo abbondante o troppo scarso. La conseguenza sarà che avremo un eccesso di un tipo di energia e una carenza dell'altro, e quindi il corpo, non più in equilibrio, sarà facilmente aggredito da fattori esterni.

LE PARTI YIN E YANG NEL CORPO

Il nostro organismo è strutturato in yin e yang: la zona alta del corpo è yang, quella bassa è yin; gli arti superiori sono yang, gli inferiori yin; la schiena è yang. Il ventre è yin; la pelle è yang, l'interno è yin. Anche all'interno del corpo umano possiamo classificare i vari organi come yin e yang. Ciò che è cavo è yang, cioè lo stomaco, l'intestino tenue, l'intestino crasso, la cistifellea e la vescica. Ciò che è pieno e compatto è yin, cioè il fegato, il cuore, il polmone, la milza e il rene. Gli organi yin sono deputati all'immagazzinamento, alla trasformazione; gli organi yang sono responsabili dell'assimilazione, dell'assorbimento, dell'eliminazione. Tutti funzionano associati gli uni agli altri e l'insieme è un equilibrio dinamico tra yin e yang che circolano nel corpo.

