

CENNI STORICI

Le origini storiche di quella che oggi conosciamo come riflessologia plantare risalgono all'Egitto, alla Cina e all'India antica, ove, già 5000 anni or sono, si praticava una forma di trattamento curativo stimolando e comprimendo alcuni particolari punti del corpo umano, fra cui v'erano anche quelli del piede. L'arte della cura tramite massaggio o ANMO, per usare un termine orientale, è sempre stata un punto di forza della medicina naturalistica; già nel secondo secolo avanti Cristo, infatti, un autore di nome Pu Zhougan parlava di massaggi nei suoi scritti, mentre durante il dominio della dinastia Zhou, in Cina, molti furono gli studi condotti con successo sull'argomento.

Spostandoci in ambito europeo, se vogliamo parlare di teoria riflessogena e di riflessoterapia, dobbiamo aspettare tempi ed epoche più recenti. Gli studiosi occidentali più famosi fra coloro che hanno contribuito alla promozione e alla divulgazione delle teorie riflessogene sono il medico tedesco Weiche, che lavorava su punti riflessi simili a quelli dell'ago puntura, e Wilhelm Reich, il noto allievo di Freud e Ida Rolf che ideò una tecnica propria di massaggio conosciuta in seguito come metodo "Rolfing". Per ciò che concerne la riflessologia plantare, dobbiamo attendere il 1852 e i medici Adamus e A'tatis che, per primi, studiarono e adottarono una tecnica di questo tipo. Il vero fondatore di una terapia zonale, però, fu senz'altro W. Fitzgerald, medico americano nato a Middletown nel 1872. Fitzgerald si occupò, insieme a una fisioterapista di nome E. Ingham, della possibilità di curare gli organi malati tramite la compressione di punti distanti dagli stessi con particolare attenzione alle zone riflesse del piede e della mano. Fu proprio a seguito di questi studi che, se così possiamo dire, inventò il trattamento riflessoterapico.

I PRESUPPOSTI

I presupposti su cui si basa la riflessologia sono antichi e universali come il pensiero che li permea. Per comprendere come sia possibile e pensabile la pratica della riflessologia, dobbiamo cercare di capire la filosofia alla base di tutta la medicina orientale e alternativa, la quale non considera uomo e natura, individuo e universo, tutto e parte, universale e particolare come due realtà distinte, ma come un'unica Unità in perenne interazione e continuo movimento. Tutto è energia, "tutto scorre", dice il pensiero taoista. L'uomo e l'universo sono energia; le forze che muovono la natura, muovono anche gli esseri umani. Come l'individuo è una parte del cosmo-mondo, così una cellula, un organo, un muscolo o un arto, per quanto piccoli, sono una parte viva ed essenziale del cosmo-mondo chiamato uomo. Nell'individuo ogni parte interagisce con le altre e con la totalità di esse, poiché una è l'energia che ovunque scorre. Si potrebbe, naturalmente, dire molto di più a riguardo, ma per ora ci basti comprendere come questa forma di pensiero metta in relazione ciascun uomo con tutto ciò che sta dentro di lui. Forse ci apparirà un po' strano, ma è proprio in virtù di questi principi che si è potuto curare attraverso metodi quali la riflessologia, l'agopuntura, i massaggi, la moxa, ecc.. L'antica medicina e, in particolare, la medicina orientale ci insegnano che "corrispondendo la parte al tutto" si instaurano fra le nostre zone della mano, del piede, dell'occhio, dell'orecchio, ecc., da una parte, e i nostri organi interni, dall'altra, delle relazioni energetiche. In questo modo diviene possibile, manipolando, per esempio, il piede, agire sugli organi o apparati/sistemi ad esso corrispondenti. Il presupposto riflessologico è proprio questa relazione fra punti-zone del piede e organi interni. Il nostro corpo si riflette nelle sue stesse parti ed è in questo senso che la teoria riflessogena è la teoria dei riflessi. Nella riflessologia plantare i nostri piedi non rappresentano due unità singole o separate, ma in essi vi è tutto il nostro corpo "in miniatura".

Dalle corrispondenze fra zone del piede e organi interni derivano le suddivisioni anatomiche fondamentali di cui fa uso la riflessoterapia plantare. Le riportiamo qui di seguito riassunte in tre punti.

- 1) Gli organi della parte destra del nostro essere sono situati nel piede destro.
- 2) Gli organi della parte sinistra si trovano in quello sinistro.
- 3) Gli organi doppi si trovano rispettivamente nel piede, destro, per la parte destra, e nel piede sinistro, per l'altra.

Se andremo ad agire sulle zone riflesse dei piedi, saremo in grado di riequilibrare o risanare gli organi del nostro corpo e, al tempo stesso, di identificare eventuali squilibri energetici o disturbi e malattie (ricordiamo che per la medicina orientale la malattia è uno squilibrio energetico) presenti in tali zone.