

RIFLESSOLOGIA PLANTARE E PALMARE

Il piede è la base del nostro incedere nel mondo, assorbe le energie della terra e le trasmette al cervello. Riassume in sé tutto l'organismo umano e può essere il punto di partenza e di arrivo per trattare molti disturbi.

Cosa sono la riflessologia plantare e palmare?

Per il corpo, mani e piedi sono speciali. Nessun altro organo sensoriale arriva a toccare il mondo intorno a noi, a viaggiarci dentro e a manipolarlo. Piedi e mani percepiscono cosa c'è ai piedi e cosa c'è in mano. Parallelamente alla riflessologia plantare, esiste anche la riflessologia delle mani. L'esigenza di stare eretti sui due piedi richiede una comunicazione speciale fra piedi, mani e resto del corpo. Il linguaggio che il corpo usa per effettuare ciò è in effetti una combinazione di tensione dei muscoli, angolazione delle giunture e intensa pressione sul fondo dei piedi. Questa forma di comunicazione è indubbiamente silenziosa, ma è molto vitale in quanto determina la nostra effettiva sopravvivenza. Piedi e mani non solo ci consentono di reagire al pericolo, ma essi stessi consumano energia per soddisfare le normali esigenze quotidiane. La sopravvivenza e l'energia necessaria per essa collegano mani e piedi in una speciale relazione con il corpo.

In caso di pericolo sia mani che piedi partecipano alla reazione generale del corpo per assicurare la sopravvivenza: le mani sono preparate a prendere un'arma, mentre i piedi sono preparati a trovare un punto d'appoggio saldo o a fuggire. Questo indissolubile legame tra mani, piedi e corpo vede mani e piedi che forniscono movimenti necessari, mentre gli organi interni forniscono il combustibile. La riflessologia plantare tende alla graduale eliminazione di tre condizioni, al fine di ripristinare l'equilibrio del corpo:

- congestione,
- infiammazione,
- tensione.

I principali benefici e i sintomi che la riflessologia può curare sono:

- eliminare l'ansia e lo stress;
- guarire l'insonnia facilitando il rilassamento e il riposo;
- ridurre nausea, vomito e digestione difficile;
- controllare vari sintomi, dalla stitichezza al singhiozzo;
- intraprendere un percorso di remissione da disturbi di natura psicosomatica;
- smettere di fumare;
- alleviare crampi, dolori muscolari e artrosi;
- ridurre la cellulite;
- alleviare gli acufeni, cioè il "fischio" persistente alle orecchie..

Massaggiare i piedi è molto utile sin dai primi giorni di vita, purché il tocco sia leggero e il massaggio duri pochi secondi: i neonati in genere lo gradiscono molto. Serve per rasserenare i bambini iperattivi e placare crisi di pianto, paure o angosce inespresse.

L'esistenza di reazioni riflesse a un contatto non solo fornisce segnalazioni attendibili in merito alla salute, ma è anche una piacevole esperienza quotidiana. Un bel bagno caldo e un buon massaggio plantare provocano sensazioni rilassanti.

Riflessologia plantare per la schiena.

Secondo il principio dello specchio, la zona riflessa della colonna vertebrale è quella mediale dei due piedi, che parte dall'alluce e finisce sul calcagno nella linea marginale dell'interno dei piedi (per intenderci, dunque, nel punto in cui i due piedi si avvicinano l'un l'altro).

I protocolli di riflessologia plantare prevedono di massaggiare questa zona dall'alto verso il basso, per avere benefici su tutta la colonna vertebrale e sui muscoli annessi. Si può anche procedere con l'auto massaggio, mettendosi seduti con le gambe incrociate e procedendo con movimenti lenti ma decisi.

Il piede comunica lo stato di salute del corpo attraverso vari segnali: la forma, il colore, l'odore, la struttura delle dita e la loro posizione, l'aspetto delle unghie, l'ispessimento della pelle, la localizzazione di eventuali calli, duroni e aree dolenti, sporgenze ossee, avvallamenti e pieghe della pelle. Nella mappa dei punti riflessi, il piede destro corrisponde alla parte più razionale di noi e influenza la linea del fegato/colecisti; il piede sinistro, la parte emotiva affettiva.

L'Operatore, nel corso della seduta, noterà eventuali segnali nel piede e potrà interpretarli in base alla mappa dei punti riflessi, basandosi sulla storia e sulle caratteristiche della persona che ha davanti. A esempio, ecco alcune possibili interpretazioni:

l'alluce valgo nel piede sinistro significa segnala problemi di tipo affettivo; nel piede destro problemi di tipo razionale;

più in generale, l'alluce valgo è in relazione con disturbi alla cervicale, al collo, alla tiroide e al cuore;

chi presenta il secondo dito del piede sinistro più lungo dell'alluce potrebbe avere un cuore energeticamente in sofferenza, vivere in modo iperattivo, essere molto emotivo;

verruche e funghi sono segnali di un'alimentazione troppo ricca di grassi;

l'unghia incarnita potrebbe indicare problemi alla milza o allo stomaco se è dal lato della scarpa; se è dalla parte opposta, invece, disturbi al fegato;

l'ispessimento delle unghie corrisponde a scarsa funzionalità renale, carattere timoroso, sonno agitato;

callosità sotto il secondo e terzo dito potrebbe rivelare presenza di catarro bronchiale o sinusite.

Dopo l'ispezione visiva del piede l'approccio del riflessologo al piede consta di due momenti essenziali:

La ricerca dei punti dolenti: attraverso la palpazione dei punti riflessi effettuata in modo deciso e profondo per comprendere che tipo di risposta viene fornita dalle varie parti analizzate.

Il massaggio del piede: costituito da una serie di passaggi da eseguire sulle zone riflesse secondo una sequenza preordinata in base a quanto emerso dalla prima fase.

Nella mappa dei punti riflessi è possibile identificare organi e apparati sui quali eseguire il trattamento di stimolazione o sedazione in base alla valutazione energetica del problema da considerare. L'arco plantare laterale per esempio delinea la colonna vertebrale, sul quale lavorare per contrastare risentimenti dolorosi del tratto cervicale, dorsale o lombare.

La parte centrale del piede sia a destra sia a sinistra è occupata dalla zona riflessa dello stomaco e le sue diverse porzioni, da trattare prima a destra e poi a sinistra, seguendo il processo fisiologico di digestione. Alcuni protocolli indicano di iniziare il trattamento riflessologico dalle zone riflesse di rene e vescica, per attivare la naturale depurazione dell'organismo attraverso la diuresi.

La riflessologia è una straordinaria pratica Olistica.

Marzia Attianese

Naturopata, Riflessologa.