Indice

INTRODUZIONE 7
Riflessologia: la riscoperta di un antico sapere 7
IL MASSAGGIO DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE 10
La pratica del massaggio di riflessologia plantare 48
IL MASSAGGIO DI RIFLESSOLOGIA PALMARE 108
Da sapere 108
La pratica del massaggio di riflessologia palmare 119
IL MASSAGGIO DI RIFLESSOLOGIA AURICOLARE 154
Da sapere 154
La pratica del massaggio di riflessologia auricolare 159
IL MASSAGGIO DELLE ZONE RIFLESSE DELLA TESTA 180
Da sapere 180
La pratica del massaggio delle zone riflesse della testa 189
ALLEVIARE I DISTURBI 196
Allergie 196
Malattie respiratorie 201
Disturbi delle vie urinarie 207
Malattie cardiovascolari 211
Cambiamenti ormonali 216
Patologie dell'anca 221
Patologie del ginocchio 226
Mal di testa 230
Disturbi del ciclo mestruale 235
Mal di schiena 239
Disturbi del sonno 244
Patologie della spalla 250
Disturbi endocrini 255
Disturbi dell'apparato digerente 260

APPENDICE - TAVOLE ILLUSTRATE 265
BIBLIOGRAFIA 275
INDICE ANALITICO 277

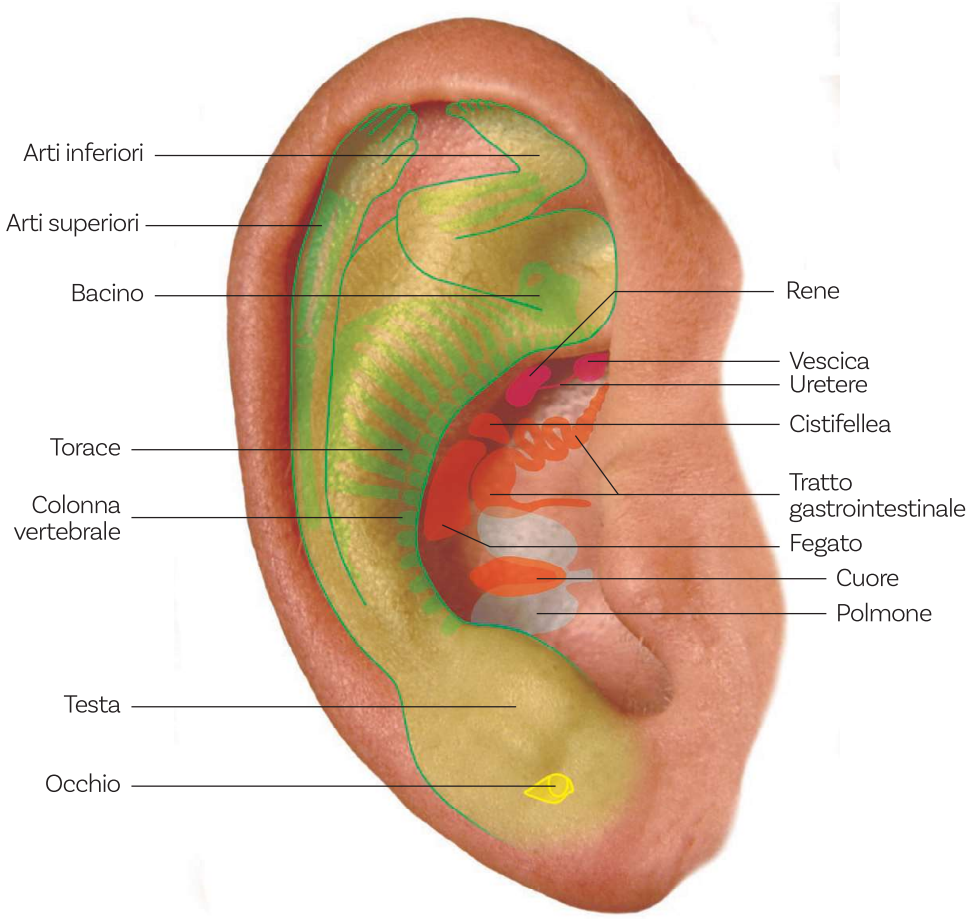
Introduzione

Le terapie alternative per il trattamento delle malattie e per alleviare disturbi e dolori cronici stanno riscuotendo grande successo. In questo contesto, sempre più persone ripongono fiducia nella riflessologia plantare.

Riflessologia: la riscoperta di un antico sapere

La riflessologia è una forma di terapia molto antica. Già in epoche remote esistevano tradizioni, provenienti dalle più svariate regioni del mondo, in cui le malattie venivano curate esercitando pressione su determinate zone del corpo. A partire dalla VI dinastia, intorno al 2300 a.C., nelle tombe egizie si trovano raffigurazioni che mostrano l'esecuzione di un massaggio alle mani o ai piedi.
Si può quindi supporre che il trattamento delle malattie tramite la pressione su diversi punti del corpo fosse praticato già molto tempo fa e da diverse culture. Se si considerano i mezzi disponibili in passato per curare le malattie, da un lato c'era la terapia tramite sostanze somministrate dall'esterno, come componenti vegetali, minerali e prodotti animali; dall'altro, si usavano forme di trattamento che oggi chiameremmo manipolazione: lo sfioramento, il massaggio o il semplice contatto delle mani venivano utilizzati per alleviare i disturbi. Probabilmente tutti conosciamo un semplice esempio di trattamento mediante pressione manuale: quando ci facciamo male, ad esempio cadendo o urtando un oggetto appuntito, sfreghiamo e massaggiamo la zona dolorante istintivamente, quasi per riflesso. Nel corso del tempo, le persone hanno acquisito sempre più conoscenze sulle aree del corpo e sui loro effetti. Questo ha probabilmente portato alla creazione di una sorta di "mappe" relative alle zone attraverso le quali è possibile condizionare altri organi o parti del corpo. Massaggiando o toccando una di queste "zone riflesse", si stimola la parte del corpo o l'organo collegato a tale zona.
Osservando la posizione e la disposizione di tali zone riflesse, si può notare che l'intero corpo umano è rappresentato su altre determinate parti dello stesso. Un ottimo esempio è fornito dall'agopuntura, una delle forme più antiche di riflessologia. Osservan-

Il padiglione auricolare assomiglia a un embrione capovolto.



do attentamente il padiglione auricolare, con un po' di fantasia è possibile riconoscere i contorni di un embrione capovolto. Nella figura, il lobo dell'orecchio corrisponde alla zona della testa. Sono inoltre riconoscibili le zone riflesse delle gambe, delle braccia e del tubo digerente. Questa sovrapposizione spaziale dell'embrione sul padiglione auricolare viene utilizzata anche per la selezione dei punti di trattamento nell'auricoloterapia.

Se il terapeuta desidera trattare un disturbo come il mal di testa, cercherà nella zona della testa uno o più punti sensibili nei quali inserire con cautela un ago da agopuntura molto sottile. L'inserimento dell'ago allevia o cura i suddetti disturbi. Anche l'auricoloterapia è un trattamento terapeutico molto antico. Risale alla medicina cinese del I secolo d.C. Ad oggi, il funzionamento di questa forma di terapia non è ancora stato completamente spiegato scientificamente. È sorprendente come sia possibile agire su parti del corpo molto distanti dalle zone riflesse. Una cosa è certa: funziona. Milioni di pazienti in tutto il mondo, trattati con l'auricoloterapia, possono confermarlo. L'orecchio è solo un esempio di zona riflessa. Anche le mani, i piedi e altre parti del corpo possono influire sulle zone malate dell'organismo.

Suddivisione del corpo in zone

Nel 1917 il medico americano William Fitzgerald (1872-1929) pubblicò le sue scoperte sulla teoria zonale, da lui codificata. Fitzgerald fu quindi il pioniere della riflessologia nel mondo occidentale. Studiò medicina all'Università del Vermont (USA) e successivamente esercitò la professione a Boston, Londra e Vienna. In quel periodo si specializzò in otorinolaringoiatria.
Non è chiaro da dove Fitzgerald abbia tratto i risultati delle sue ricerche sulla riflessologia. Ha scoperto i fondamenti in Europa e li ha portati in Nord America, oppure le sue scoperte sono nate dal desiderio di trovare metodi di anestesia per piccoli interventi chirurgici? Egli notò che i pazienti, durante interventi dolorosi, reagivano istintivamente stringendo i braccioli della poltrona e iniziò a studiare questo fenomeno. Nel 1913 introdusse le sue osservazioni nel mondo medico, essendo ormai primario del reparto di otorinolaringoiatria del St. Francis Hospital di Hartford, nel Connecticut. Scoprì che la pressione, se applicata su diversi punti del corpo, poteva ridurre il dolore. Le sue scoperte portarono allo sviluppo di un sistema che divide il corpo in dieci zone, dalla testa alle estremità degli arti. Documentò la teoria zonale nel libro *Zone Therapy*.
Con questo nome, all'inizio degli anni '60 del XX secolo, si diffuse quindi la riflessologia.



La teoria zonale divide il corpo in dieci zone che si sviluppano dall'alto verso il basso.

Le zone longitudinali

Come già accennato, Fitzgerald ha suddiviso il corpo in dieci zone longitudinali che si sviluppano dall'alto verso il basso. Queste zone costituiscono in un certo senso la base teorica delle sue conoscenze. Esse non si trovano solo sulla superficie del corpo, ma lo attraversano per intero, quasi come se fossero dei dischi delimitati dalle linee tracciate, dove ogni disco o zona si estende dalla testa ai piedi. Per eseguire correttamente il massaggio di riflessologia plantare ad esempio, è necessario approfondire la struttura ossea dei piedi e la posizione delle singole zone riflesse. Di seguito sono illustrate sia le zone riflesse che l'anatomia dei piedi.

Il massaggio di riflessologia plantare

Per eseguire correttamente il massaggio di riflessologia plantare, è necessario conoscere bene la struttura ossea dei piedi e la posizione delle singole zone riflesse.

I piedi come specchio del corpo

Come per l'orecchio, osservando attentamente il piede si può notare una somiglianza con la silhouette del corpo umano. Se guardate l'immagine raffigurante la parte interna di un piede posizionato in verticale, con un po' di fantasia potete vedere il profilo di una persona seduta.

L'alluce rappresenta la testa, la forma curva della pianta del piede corrisponde alla curvatura a forma di "S" della colonna vertebrale, il tallone corrisponde ai glutei. L'immagine del corpo può essere proiettata anche sulla pianta dei piedi. Quando entrambi i piedi sono uno accanto all'altro, la loro parte interna riproduce la linea della colonna vertebrale. I due alluci corrispondono alla testa con il cervello. Le spalle si trovano su entrambi i lati nella zona delle

A sinistra: il profilo di una persona seduta si riflette sulla parte interna del piede.

A destra: il corpo si riflette sulla pianta dei piedi.



Il massaggio delle zone

Nel massaggio delle zone riflesse della testa vengono massaggiate solo le zone che presentano tensione o dolore. Ciò presuppone la presenza di disturbi concreti.

Le tecniche di base

Nel massaggio delle zone riflesse della testa vengono utilizzate essenzialmente tre tecniche di base: la palpazione, lo sfregamento/i movimenti circolari e la pressione.

La palpazione

La localizzazione esatta della zona dolorante o sensibile è fondamentale per la buona riuscita del massaggio. Esplorate le zone dall'alto verso il basso. Noterete piccoli noduli duri sotto la pelle in corrispondenza delle strutture muscolari o ossee. La persona darà un chiaro segnale di dolore alla pressione non appena avrete individuato una di queste strutture. La palpazione viene effettuata con il polpastrello del pollice o con l'indice con movimenti circolari o sfioramenti.

Lo sfregamento/movimenti circolari

Non appena avete localizzato un punto sensibile, potete massaggiarlo nel modo seguente: posizionate il polpastrello del pollice sul punto dove l'intensità del dolore è massima, poi esercitate pressione ed eseguite piccoli movimenti circolari. Questi movimenti devono essere limitati alla zona dolorante. Il polpastrello del pollice non deve scorrere sulla pelle durante il movimento circolare, altrimenti questa verrebbe irritata eccessivamente. Il





A sinistra: individuate le zone sensibili e con un movimento circolare, il polpastrello del pollice e la pelle si muovono insieme sul punto dolente.

A destra: la pressione deve essere esercitata con la punta del pollice in posizione perpendicolare per uno o due minuti.

massaggio si basa sull'idea di sfregare o frantumare granelli di zucchero con il polpastrello del pollice.

La pressione

Lo sfregamento o il movimento circolare su un punto dolorante sopra è una manipolazione molto intensa e talvolta sgradevole. Se la persona che avete davanti non lo tollera, è possibile massaggiare anche con una pressione mirata. A tal fine, individuate nuovamente il punto dolente, posizionate la punta del pollice sul punto di massimo dolore ed esercitate una pressione costante e uniforme. La durata della pressione deve essere di circa uno o due minuti per zona. Adattate la forza della pressione alla sensibilità della persona che avete davanti.

Tecniche di massaggio speciali

Di seguito è possibile vedere come vengono massaggiate le singole zone una ad una. Le fasi di lavoro sono sempre le stesse: prima si palpa la zona, si individua il punto di massimo dolore e lo si massaggia con movimenti circolari o con una pressione costante.

Il massaggio delle zone A e B

Il massaggio delle zone A e B è simile. Palpate le zone dal basso verso l'alto e posizionate la punta del pollice direttamente sul punto di massimo dolore. Eseguite movimenti circolari fino a quando il dolore nella zona massaggiata diminuisce o scompare.

Il massaggio della zona C

Il massaggio della zona C deve essere effettuato obliquamente nell'area di confine tra pelle e capelli, la cosiddetta "stempiatura". Per prima cosa, palpate la zona seguendo il suo andamento obliquo. Poi individuate il punto di massimo dolore ed eseguite movimenti circolari.

Il massaggio della zona D

La zona D è una zona ovale longitudinale che si trova in corrispondenza dell'attaccatura dei capelli della tempia. Per prima cosa, palpate il bordo trasversale dello zigomo e, sopra questo bordo, spostate leggermente il pollice verso l'alto, sull'attaccatura dei capelli. Palpate la zona da sinistra a destra e posizionate la punta del pollice sul punto di massimo dolore. Eseguite qui dei movimenti circolari.



In alto a sinistra: il pollice si trova al centro della zona B sul punto di massimo dolore.

In alto a destra: la zona C si trova in diagonale nell'area dell'attaccatura dei capelli.

In basso a sinistra: la zona D si trova sopra lo zigomo, sull'attaccatura dei capelli.

In basso a destra: i punti da D1 a D5 sono disposti verticalmente uno sopra l'altro davanti all'attaccatura del padiglione auricolare.

Il massaggio dei punti da D1 a D5

I punti da D1 a D5 sono allineati verticalmente come una collana di perle e si trovano sulla parte anteriore del padiglione auricolare. All'interno di questa fila individuate il punto più sensibile e massaggiatelo con movimenti circolari. Possono esserci anche più punti sensibili.

Il massaggio della zona E

La zona E si estende obliquamente sopra il sopracciglio e si suddivide ulteriormente nei dodici segmenti del tratto toracico della colonna vertebrale. Palpate questa zona dall'interno verso l'esterno e individuate il punto di massimo dolore. Posizionate la punta del pollice su questo punto ed eseguite piccoli movimenti circolari. Il massaggio dei punti degli organi sensoriali occhio, naso, bocca e orecchio, che si trovano anch'essi sulla fronte, viene eseguito in modo analogo.









In alto a sinistra: cercate il punto con la massima sensibilità al dolore all'interno della zona E.

In alto a destra: la zona F si trova nel punto più sporgente del processo mastoideo.

In basso a sinistra: cercate il punto G più sensibile.

In basso a destra: la zona corrispondente al cervello si trova nel prolungamento della zona A nell'area dei capelli.