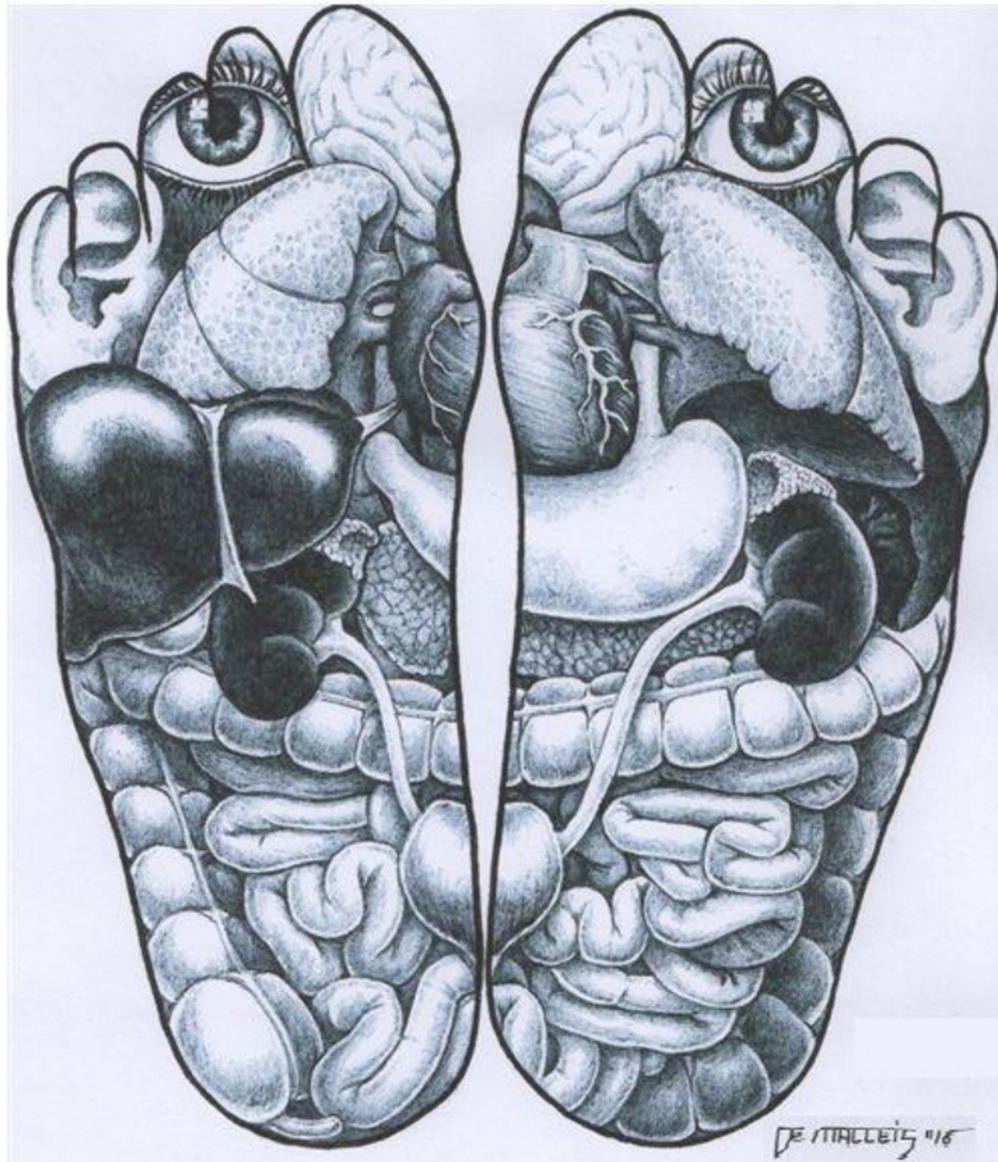


Costanza Fino

RIFLESSOLOGIA PLANTARE OLISTICA

Secondo le leggi della Medicina Tradizionale Cinese

Con tecniche di supporto



Premessa

La Riflessologia Plantare rientra nel novero delle tecniche di **naturopatia**, la via di guarigione indicata dalla natura.

La naturopatia è una **scienza olistica** (da *olos*, intero) e in quanto tale considera l'uomo nella sua interezza di corpo, mente, spirito inscindibilmente legati e interdipendenti. Nella naturopatia converge il sapere antico umano delle diverse culture di Oriente e Occidente.

Nell'approccio alla persona la naturopatia agisce andando oltre il sintomo e cercando le cause del disagio che derivano da un inscindibile intreccio di fattori fisici, emotivi, mentali, spirituali. In questo processo è fondamentale la presa di coscienza da parte del "paziente", stimolato a conoscere se stesso. Il sintomo e la malattia in questa visione non sono nemici da distruggere al più presto ma alleati grazie ai quali il corpo dialoga con noi e ci incoraggia a guardarci dentro e sentire come si può andare verso un migliore equilibrio interiore, che si riflette in un migliore stato di salute. Negli ultimi anni gli studi di *psico-neuro-endocrino-immunologia* evidenziano la reciproca dipendenza dei vari sistemi del corpo e danno credibilità e vigore agli antichi sistemi di cura.

Di grande importanza è la capacità di **prevenzione** delle tecniche di naturopatia. E' oggi ampiamente confermato che il benessere dell'organismo e quindi di tutti i suoi organi, apparati, tessuti, dipende strettamente dalla **matrice extracellulare**, il liquido interstiziale in cui sono immerse le cellule del nostro corpo. Questo "terreno" non solo sostiene le cellule ma attraverso il sangue apporta i nutrienti vitali e attraverso i vasi linfatici porta via le tossine, permettendo così il buon funzionamento delle cellule. Quando – a causa di cattive abitudini alimentari, stress psico-fisico, emozioni negative, esposizione a inquinanti o altro – assumiamo o produciamo più tossine di quante il nostro organismo possa neutralizzare, la matrice extracellulare trattiene queste tossine; il liquido interstiziale diventa più denso e gli scambi cellulari sempre più difficili. Questo processo può richiedere anche decenni, portato agli estremi può far sì che le tossine attraversino la membrana

cellulare e entrino all'interno delle cellule, aprendo la strada a gravi malattie. Un altro aspetto dell'intossicazione della matrice extracellulare è la ritenzione idrica: l'organismo trattiene acqua per ridurre la densità delle tossine nella matrice.

Che tanti disturbi e malattie genericamente attribuite all'invecchiamento derivino in verità da questo processo?

Questo aspetto ridimensiona l'importanza del fattore genetico nel determinare ciò che siamo e ci fa comprendere come prendendoci cura della matrice, disintossicandola e sostenendola con stili di vita naturalmente sani (intendendo non solo abitudini igienico-alimentari, esercizio fisico, terapie dolci, ma anche attenzione ai propri bisogni emotivi, psicologici, spirituali), possiamo godere di una salute migliore. In senso olistico salute non è intesa solo come assenza di malattie ma anche come benessere profondo, uno stato di grande vitalità e gioia di vivere. E' uno stato che tutti possiamo perseguire ascoltando i nostri bisogni profondi e rivolgendoci eventualmente a professionisti esperti e consapevoli.

Storia della Riflessologia Plantare

Le sue origini sono molto antiche, accenni al massaggio dei piedi sono già presenti in antichi testi ayurvedici e cinesi. Un vero trattamento è testimoniato in un disegno trovato in Egitto e risalente al 2.500 a. C. circa.

L'attuale configurazione della Riflessologia Plantare è molto più recente: agli inizi del '900 un medico statunitense, W.H. Fitzgerald, notando come una indiana stringesse pettini di legno sulle mani per contenere il dolore del parto, fece esperimenti che portarono alla "terapia zonale", esposta in un libro che ebbe grande successo. Fu poi Eunice Ingham, l'assistente di un altro medico, a elaborare delle mappe sempre più complete e a fondare la **Riflessologia Plantare** che rapidamente si diffuse anche in Europa e nel mondo con le diverse scuole. In Italia è stata diffusa principalmente da Emilio Zamboni.



Trattamento di piedi e mani nella Tomba del Medico

La Riflessologia Plantare Integrata è stata elaborata nei suoi anni di lavoro e ricerca da Luigi Dragonetti, insegnante nei corsi di naturopatia dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica. Fa proprio il sistema di riferimenti della Medicina Tradizionale Cinese e aggiunge delle tecniche provenienti da diverse tradizioni naturali antiche che creano importanti sinergie. Da questa, dal confronto con altre scuole e da apporti di altre tecniche naturali deriva la Riflessologia Plantare insegnata nei corsi del centro di crescita personale Erba Sacra.

Come funziona la Riflessologia

Il termine deriva da riflesso, la risposta che il corpo dà a ogni stimolo proveniente dall'esterno. Ma riflesso è anche quello dello specchio; in effetti nei nostri piedi è riflessa l'immagine di noi stessi, più vera della nostra immagine mentale. Si tratta di un meccanismo di riflesso indiretto: lo stimolo giunge al cervello che attiva la risposta necessaria, pertanto si agisce sui punti in un unico modo indipendentemente dal tipo di squilibrio.

La **Riflessologia Plantare** è usata come metodica valutativa e di riequilibrio: il dolore che si avverte alla pressione segnala uno squilibrio nelle parti corrispondenti, consentendo così di trovare delle disarmonie prima ancora della comparsa di sintomi; è un buon modo per leggere il corpo e giungere a quella forma di autoconoscenza che è alla base di ogni guarigione. Non è un modo per diagnosticare malattie, ma un modo di esaminare l'assetto energetico globale di una persona, nei suoi aspetti fisici, psichici, energetici. La **pratica riflessologica**, intesa anche come auto-trattamento, ha dunque un grande **valore di prevenzione e di cura**; con il massaggio del piede è possibile avere un buon riequilibrio generale e una graduale remissione di sintomi e malattie.

Come ogni altra metodica naturale la riflessologia è volta a stimolare l'energia naturale del corpo all'autoconservazione e all'**autoguarigione**. Dunque il riflessologo non cura malattie ma attraverso la stimolazione dei punti riflessi porta una preziosa "informazione" che il corpo userà secondo le sue leggi; in questo senso non si può mai sbagliare né nuocere.

La **Riflessologia Plantare Olistica** non si limita a curare il sintomo ma si occupa di tutti gli aspetti – fisici, emotivi, mentali, spirituali – a questo correlati. Il costante riferimento alla MTC (Medicina Tradizionale Cinese) permette di cogliere i nessi, le motivazioni profonde, le difficoltà emotive e spirituali che determinano l'instaurarsi del malessere psico-fisico.

Agisce sui sistemi nervoso, endocrino, immunitario e circolatorio, portando un riequilibrio profondo e globale. Questo effetto è

immediatamente evidente nel caso di patologie acute; il dolore di un forte mal di testa ad esempio può calmarsi subito. Naturalmente a questo approccio sintomatico deve accompagnarsi un riequilibrio più generale della persona.

Gli impulsi determinati dalla pressione sul piede attraversano il **sistema nervoso** autonomo e, giungendo al sistema nervoso centrale, riducono la tensione e lo stress generale, aumentano la secrezione di ormoni benefici e favoriscono tutte le funzioni atte a mantenere l'omeostasi dell'organismo.

La stimolazione dei punti riflessi del **sistema cardiocircolatorio** migliora l'irrorazione e la circolazione del sangue che apporta i nutrienti; la stimolazione dei punti del **sistema linfatico** e degli organi emuntori consente l'eliminazione delle tossine, con un effetto drenante e disintossicante.

Anche il **sistema endocrino** è positivamente influenzato dal massaggio di riflessologia plantare: con la stimolazione dei punti delle ghiandole migliora la produzione di ormoni, messaggeri chimici che regolano le funzioni di organi e tessuti. Il riequilibrio dei sistemi nervoso e endocrino sostiene il **sistema immunitario** che a sua volta potenzia i primi due, secondo le relazioni di interdipendenza evidenziate dalla ricerca psico-neuro-endocrino-immunologica.

L'anatomia del piede

Il piede ha funzione di sostegno e locomozione. E' composto da 26 ossa, divise in tre parti: il **tarso, il metatarso e le falangi**. Le ossa costituiranno il riferimento per individuare i punti da trattare. Con un po' di pratica impareremo a trovare facilmente i punti anche se inizialmente i tessuti tendinei e muscolari sovrapposti possono confonderci.

Il tarso è formato da 7 ossa: il calcagno che permette la posizione eretta dell'uomo, l'astragalo, il cuboide, lo scafoide e i tre cuneiformi.

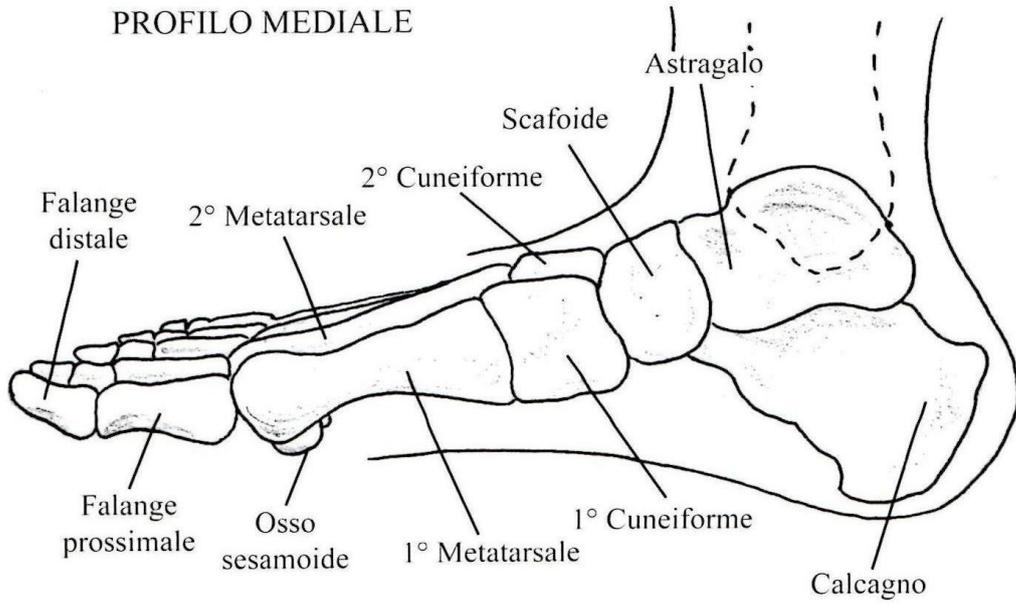
Il metatarso è composto da 5 ossa lunghe, i metatarsi. Si articolano con cuneiformi e cuboide nella parte prossimale del piede (cioè più vicina al centro del corpo) e con le falangi nella parte distale (più lontana). Sono numerati da 1 a 5 partendo da quello mediale (cioè più vicino al centro del corpo, corrispondente all'alluce).

Le falangi sono 14, tre per ogni dito, salvo l'alluce che ne ha due. Si dividono in falangi (quelle prossimali), falangine (centrali) falangette (distali). All'alluce manca la falange centrale.

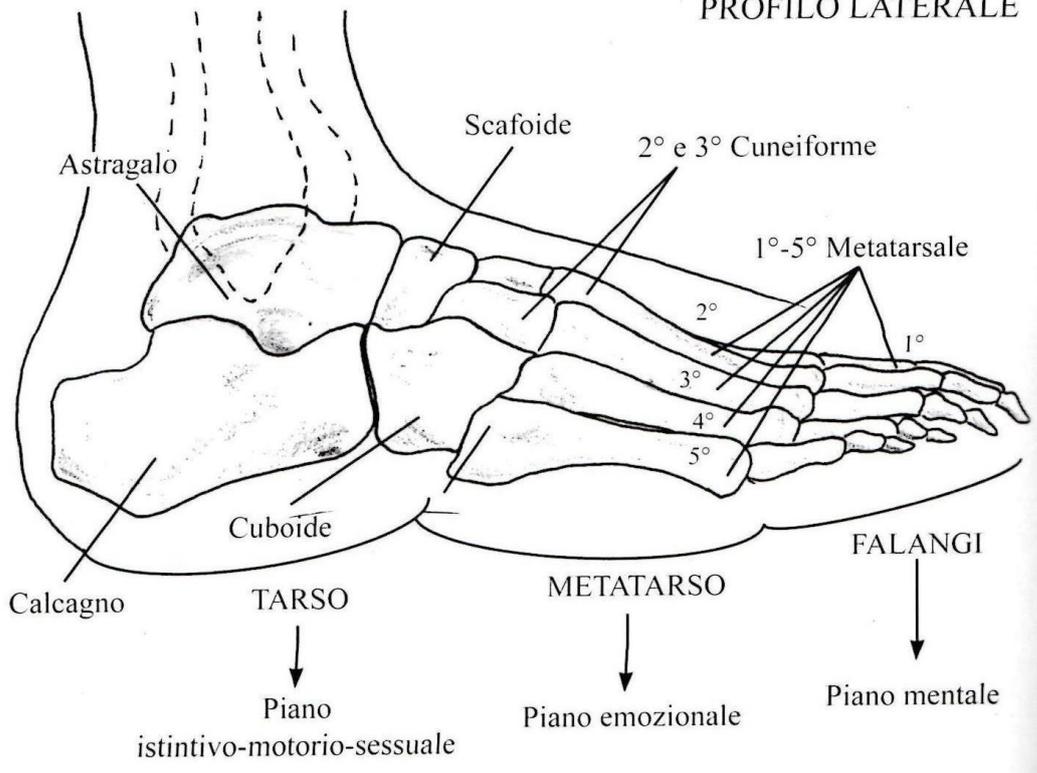
Possiamo considerare **l'aspetto psicosomatico** delle metà laterali del piede: la parte esterna corrisponde al calcagno, cuboide, i metatarsi e le falangi del quarto e quinto dito. E' la parte del piede che permette di "stare in piedi". La parte interna, che corrisponde all'astragalo e alle altre ossa della parte mediale, consente i movimenti di direzione; una difficoltà in questa parte indica incertezze a "seguire la propria direzione".

Alla zona del tarso corrisponde il bacino e il piano istintivo-sessuale, alla zona dei metatarsi il torace e il piano emotivo, a quella delle falangi delle dita la testa e il piano mentale.

PROFILO MEDIALE



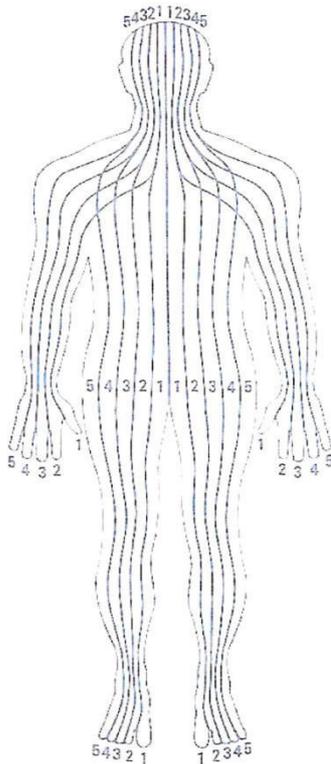
PROFILO LATERALE



Corrispondenze tra punti riflessi e zone del corpo

Per facilitare la memorizzazione dei punti riflessi nel piede è utile sapere che:

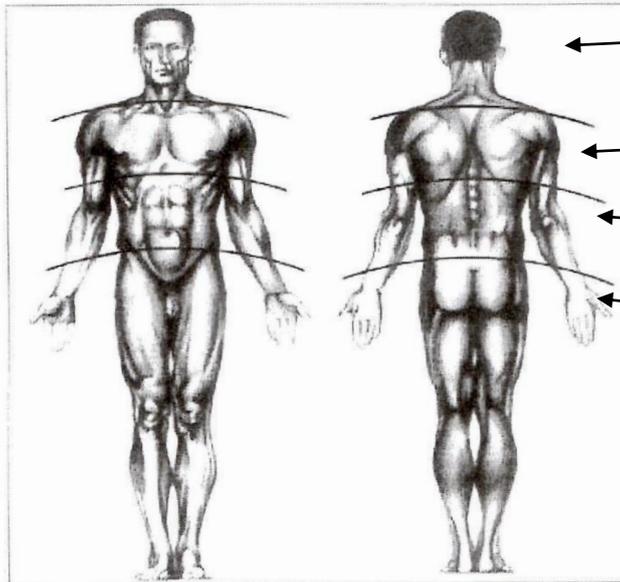
- Gli organi o parti del corpo che si trovano a sinistra sono riflessi nel piede sinistro, quelli che sono a destra sono riflessi nel piede destro, quelli che sono pari sono riflessi ciascuno nel piede corrispondente. Gli organi situati al centro sono riflessi metà su un piede e metà sull'altro. *Così per esempio il punto del fegato è nel piede destro, i punti del rene sono: nel piede sinistro il rene sinistro e nel piede destro il rene destro, mentre la colonna vertebrale è riflessa su entrambi.*



Possiamo immaginare il corpo diviso in 10 "fette" longitudinali, 5 per il lato sinistro, 5 per il destro. Le numereremo da 1 a 5 a partire dall'alluce fino al 5° dito del piede. Ciò che si trova al centro del corpo, come la colonna vertebrale, sarà riflesso nell'alluce e nella "fetta" corrispondente del piede, ciò che è più esterno, come la spalla o l'anca, sarà riflesso nella "fetta" corrispondente al 5° dito. Anche nelle mani e braccia vi sono le "fette" corrispondenti.

Possiamo anche immaginare il piede, come il corpo, diviso in quattro fasce orizzontali:

Suddivisione
orizzontale
del corpo.



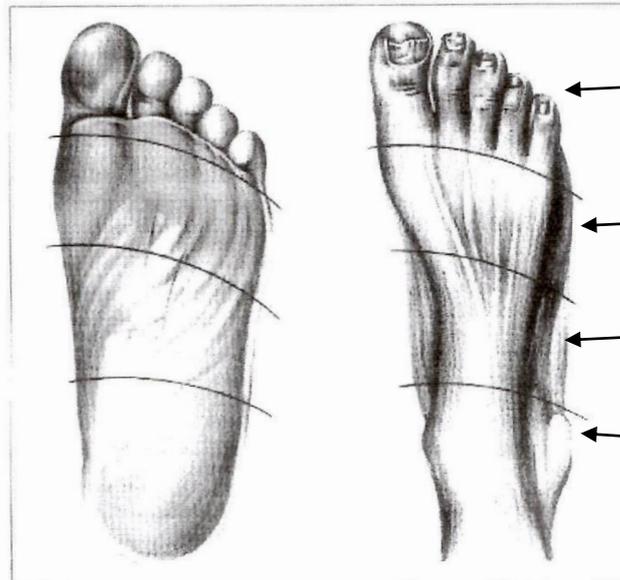
1

2

3

4

Suddivisione
orizzontale
del piede.



1

2

3

4

Nella fascia 1 sono riflessi i punti di testa e collo, nella fascia 2 i punti relativi al torace, nella fascia 3 quelli dell'addome e nella 4 i punti del bacino. Gli arti inferiori sono nella fascia 4 e quelli superiori nella fascia 2.

Il lato interno è quello corrispondente all'alluce, quello esterno corrisponde al quinto dito.