

10

Chi ha bisogno del massaggio antistress

Non è esagerato sostenere che fa bene a tutti: bambini e anziani, donne e uomini. Ma i più bisognosi sono soprattutto le persone che manifestano già disturbi e malattie causate dallo stress.

Nei bambini appena nati contribuisce a far superare meglio lo stress del parto e della



nascita. In India e nelle cliniche ostetriche dove si pratica il parto secondo il metodo Leboyer, i neonati da subito e per i primi mesi vengono amorevolmente massaggiati. Nei bambini e nei giovani in età dello sviluppo rafforza l'identità, conferisce sicurezza e permette di crescere sani e felici.

Negli anziani, dopo anni di lavoro e di stress le energie vitali tendono ad esaurirsi. In questi casi il massaggio ha un'efficacia sbalorditiva perché stimola le energie vitali, normalizza e accresce tutte le funzioni degli organi interni che in vecchiaia diminuiscono progressivamente. Rende più elastici tessuti, muscoli e articolazioni che con gli anni tendono inesorabilmente ad andare verso una globale rigidità.



Attraverso il miglioramento della respirazione e della circolazione sanguigna e linfatica arriva più ossigeno e nutrimento alle cellule e ai tessuti, che si rigenerano meglio e più rapidamente. Ne consegue che il massaggio antistress è un potente rimedio contro la vecchiaia e una efficace medicina per ostacolare il decadimento fisico e mentale dell'anziano.

Lo stesso vale per le persone che "usano troppo la testa" e "poco il corpo" come *intellettuali, dirigenti, imprenditori, professionisti, impiegati* e tutti coloro che lavorano e vivono da sedentari, sotto il carico di troppe responsabilità. Tanto più tempo passano in attività intellettuali, tanto più hanno bisogno di scaricare lo stress accumulato.

In queste persone il massaggio antistress, cancellando le tensioni nervose e fisiche, ristabilisce la giusta armonia tra corpo e mente, condizione indispensabile per rendere di più proprio nel lavoro in cui sono richieste massima concentrazione, lucidità e prontezza di riflessi.

Oggi sono sempre più numerose le persone che, per esigenze di lavoro e di vita, vivono perennemente nell'ansia e nella tensione, con la mente ingombra di troppe idee

mulinanti, e incapaci di arrestare o regolare il flusso dei pensieri. Sono proprio queste le persone che si avvantaggiano maggiormente dei massaggi antistress.

Questi infatti cancellando ansia e tensione, eliminano le idee perturbatrici e le idee ossessive che impediscono la concentrazione e la lucidità.

Un mio paziente, grafico pubblicitario (vedi storia marchio pag. 63), dopo alcune sedute di massaggio, con entusiasmo mi riferisce della scomparsa delle emozioni negative e delle tensioni che tendeva ad accumulare e che gli bloccavano il flusso del pensiero creativo, con conseguente notevole abbassamento di resa lavorativa.

Il massaggio antistress, allentando le resistenze, ci mette maggiormente in contatto con le parti più nascoste del nostro inconscio. Da qui, la maggiore creatività durante e dopo il massaggio.

Quando il corpo si abbandona completamente alle mille piacevoli sensazioni del massaggio, dall'inconscio cominciano ad affiorare emozioni, ricordi, sotto forma di flash che illuminano la mente.

E' come un sogno ad occhi chiusi, ma da svegli. Quando si raggiungono questi livelli di coscienza sognante, il massaggio raggiunge la sua massima efficacia. Il contatto con le emozioni più profonde conscie e inconscie, recenti e passate, ci aiuta a conoscerci, a sapere chi siamo e quali meccanismi mettiamo in atto per reprimere quelle emozioni che, inespresse, rimangono intrappolate dentro i nostri visceri, generando disfunzioni, e dentro i nostri muscoli generando rigidità e dolori da "contratture".

Le persone in trattamento con massaggi mi parlano sempre di un cambiamento qualitativo del loro sonno.

Riferiscono di sognare più spesso e in modo più vivido e di avere bisogno di un minor numero di ore di sonno per sentirsi riposate e in forma.

Il massaggio antistress, liberandoci dalle tensioni, ci sintonizza con i bioritmi del corpo e con i nostri cicli naturali, ragion per cui istintivamente cominciamo a fare tutto nel modo giusto. Capita infatti di sentire il bisogno di un'alimentazione più sana, di una vita più dinamica e ricca, di fare più attività fisica e di smettere di fumare. E' come se il massaggio risvegliasse quelle forze vitali che ci impediscono di farci del male.

Il massaggio antistress sviluppa un'eccezionale capacità di lavoro e di concentrazione e stimola l'immaginazione e la fantasia.

Un uomo d'affari, altro mio paziente, prima di ogni impegno di lavoro importante si prenota per un massaggio, che a suo dire gli dà quella tranquillità d'animo e quella carica psicologica che gli servono per affrontare con lucidità qualunque situazione e problema difficile, e gli consentono di non sentirsi a pezzi per tutto il resto della giornata.

Nell'arco di un ciclo di massaggi, si acquisisce più consapevolezza del proprio corpo, delle emozioni che vi nascono e lo fanno vibrare. La vita nella sua quotidianità diventa più appagante.

Tanto più si impara a "vivere" il proprio corpo, tanto più si sperimentano un maggior numero di sentimenti, una maggiore vitalità, un maggior piacere. I nostri contatti esterni diventano più significativi, importanti e più in sintonia con il nostro essere.

Nelle persone che tendono all'esaurimento nervoso e alla depressione, il massaggio antistress può aiutare più di qualunque altra medicina.

Queste persone, che abitualmente vivono con alti carichi di stress in coincidenza di una perdita, che di volta in volta può essere di una persona amata (separazioni, divorzi, lutto), del posto di lavoro (licenziamento, pensionamento), del successo, del potere,

della bellezza, cadono in depressione. Vi è un calo di interesse improvviso rispetto all'ambiente esterno e alla propria vita, con tendenza a chiudersi e a estraniarsi. Quasi sempre ci sono vissuti di sfiducia e impotenza. Si piange spesso e ci si sente svuotati dentro e senza energia. Ci si sveglia stanchi e senza voglia di lavorare e di vivere. Quello che si è sempre fatto con interesse e piacere diventa un peso, e ogni cosa perde valore e colore.

Ecco come Alessandra, giornalista soffrente di crisi depressive, ci racconta il suo caso:

«Ho bisogno del massaggio quando sento che il mio cervello non regge più il ritmo cui lo sottopongo ed è sottoposto. Io penso molto, spesso dimenticando il corpo; raggiungo stati insostenibili di ansia e di angoscia: da un piccolo problema, che può essere economico, affettivo o lavorativo, nasce una montagna; metto in discussione tutto e tutti; dubbi contro dubbi si assommano senza che insorga la chiarezza necessaria per risolverli. In questi momenti avverto un blocco respiratorio: mi rendo conto di trattenerne parte dell'aria che inspiro e ciò mi impedisce di assimilare ossigeno nuovo. Ho la sensazione allora di accumulare aria vecchia ormai inquinata.

Quello che inizialmente può essere solo malumore, diventa depressione e autosvalutazione. Vorrei scomparire. Anche i desideri si spengono per lasciare posto a uno stato di impotenza assoluta. Non sono così più in grado di fare nulla. Rimangono solo gli stessi ossessivi pensieri.

Nei rapporti con gli altri reagisco in maniera differente a seconda delle situazioni che hanno innescato il processo d'angoscia. Una è l'autoisolamento, per sentirmi poi vittima della solitudine. Un'altra è la ricerca spasmodica di attenzione, lamentandomi all'infinito con gli amici. Oppure sono molto eccitata, parlo rapidamente per mascherare il nodo alla gola, dico molte cose, ma in realtà nulla di interessante e di vero, che tocchi cioè il nocciolo della questione che mi pesa sul cuore. In altre occasioni ancora sono assurdamente rabbiosa, ce l'ho con il mondo intero e sento il mondo contro di me. Perdo il senso della realtà spaziale e temporale; i pensieri ritornano al passato verso cui nutro nostalgia, o fuggono verso un futuro irraggiungibile, perché mi manca sotto i piedi la solida base del presente, la coscienza del "qui ed ora".

Con il massaggio non solo mi rilasso e vedo la vita da un'altra ottica, più serena, sicuramente, ma quando le mani vanno a toccare punti più dolorosi, affiorano in me emozioni e bisogni rimossi che non voglio prendere in considerazione. Spesso sono bisogni inaccettabili per me, donna che vorrebbe sentirsi autosufficiente ed emancipata. Nel momento in cui ne prendo coscienza, cerco di pormi per quella che sono: ho e do un'immagine di me chiara, che mi permette di affrontare e riconoscere le situazioni, i luoghi e le persone, adeguati alla mia esistenza, senza dover correre qua e là confusamente, sforzandomi oltre i limiti di raggiungere un obiettivo desiderato e di subire poi un improvviso crollo fisico che immobilizza.

Col massaggio ho capito che la vita può venirmi incontro dando anche tempo al tempo".

Storia del marchio della Scuola Europea di Medicina del Massaggio

Siamo nel 1983. Bernardo è un paziente del Dott. Giovanni Leanti La Rosa, di professione grafico, è stato lasciato dalla sua donna e sta attraversando un periodo di profonda depressione.

Non è la prima volta che si trova a combattere questa estenuante battaglia nella sua vita. Tutto il suo corpo partecipa visibilmente alla sofferenza della mente e dell'anima: le spalle sono strette, la schiena arcuata, il viso statico, la voce bassa e soffocata.

Al Dottor Leanti La Rosa racconta della sua fatica a lavorare, a svegliarsi la mattina, a vivere, e del grande vuoto lasciato dal recente abbandono. Viene, nelle sue parole, per darsi "una piccola gratificazione corporea", non immagina che quel massaggio avrebbe aperto per lui un mondo nuovo.

Per la prima volta si rende conto di avere un corpo, e che questo corpo è dolente, pieno di sofferenza trattenuta. Percepisce quanto il suo corpo sia contratto e capisce che non basta conoscere intellettualmente le pratiche di rilassamento per essere rilassati.

I primi risultati non si fanno attendere: "Dopo la prima seduta, mentre ero a passeggio col cane, ho visualizzato le mie rotule, sentivo le ginocchia libere, leggere. Ho camminato da Dio. Mi sono sentito anche diritto, senza sforzo alcuno, spontaneamente".

E' l'inizio di un percorso che sarebbe durato sei mesi e che lo porta a una consapevolezza nuova: "Nelle prime sedute provavo dolore, ma non lo esprimevo, digrignavo i denti e resistevo. Poi ho capito che ero io a creare il dolore irrigidendomi e da allora ho imparato ad abbandonarmi, a non resistere, a lasciarmi andare e così ho scoperto il piacere della liberazione dalle tensioni, dai dolori e dalle angosce. Una settimana fa ho provato solo piacere".

La vita torna ad essere piacevole e degna di essere vissuta. Il lavoro ingrana bene, riesce a lavorare di più e con minore fatica, è persino riuscito a smettere di fumare.

Quando il Dr Leanti La Rosa gli chiede di descrivere graficamente il suo percorso di guarigione, si esprime creando quello che diventerà il logo della scuola (vedi in Copertina i 6 omini).

L'intuizione è profonda. Si parte da una figura spenta, come bruciata, per arrivare, attraverso il processo della guarigione, a un essere umano rinato, vivo e vitale, visivamente "pieno di natura".

E' nata la consapevolezza che per vivere pienamente è necessario raggiungere tanto l'equilibrio interiore quanto l'equilibrio con l'ambiente intorno a noi, sentirlo vivere e pulsare dentro di noi. Occuparsi attivamente della propria salute significa anche porre attenzione all'aria che respiriamo, al cibo che mangiamo, alla qualità dei nostri pensieri, alla qualità dei nostri rapporti umani e al benessere di chi ci circonda: accettare la sfida, passare anche attraverso la sofferenza e imparare a guardare oltre, giocare tutte le carte dei nostri talenti e delle nostre potenzialità, per vivere la vita pienamente e senza rimpianti.

Il disegno è diventato il nostro marchio perchè racconta una storia di trasformazione in positivo, un percorso in divenire orientato consapevolmente verso le forze della natura e della guarigione che operano in ciascuno di noi. E' il percorso che auguriamo a tutti i nostri allievi.

