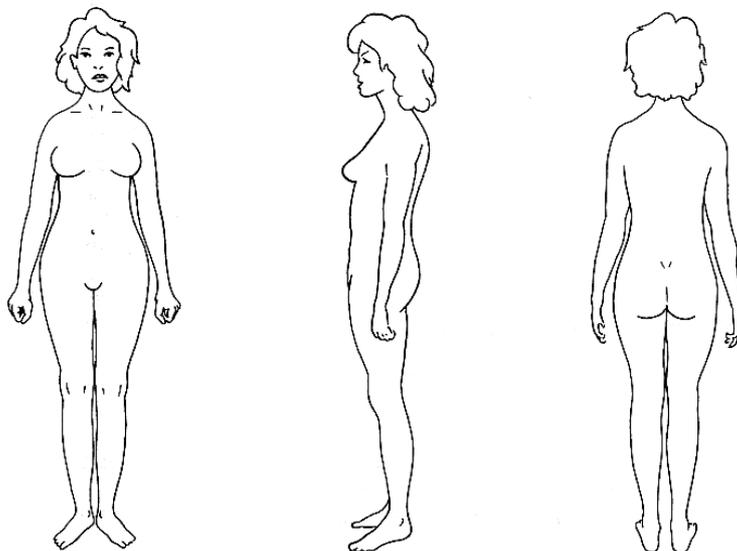


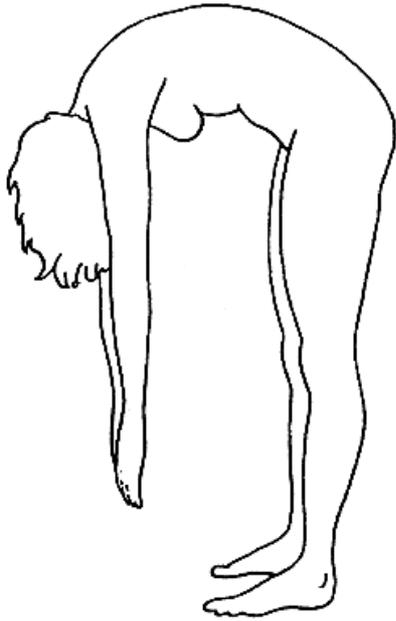
5

Ricerca dei segni dello stress

Prima di iniziare il massaggio vero e proprio, specialmente quando massaggiate una persona per la prima volta, accertate il livello dello stress attraverso la ricerca dei segni con cui si manifesta.

Osservate attentamente l'espressione del viso e la postura in posizione frontale, laterale e dorsale.



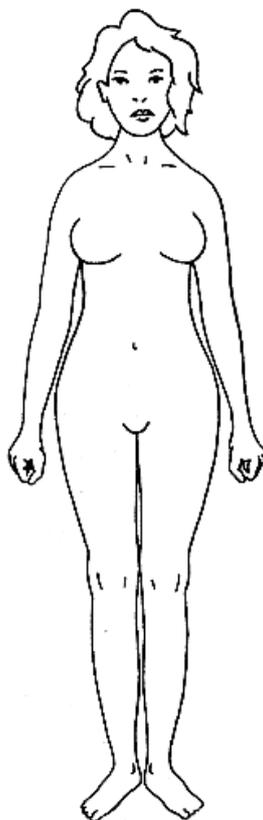


I muscoli dorsali tesi, tirati e contratti impediranno alla persona stressata di toccare il pavimento con le dita della mano nel gesto di flettere il corpo senza piegare le ginocchia.

Segni dello stress in posizione frontale

Viso sbiadito
spento stanco
invecchiato
teso impaurito
triste

Pugni serrati



Occhi arrossati
Ammiccamenti
troppo frequenti
Tic nervosi
Spalle strette
Petto rigido
Addome contratto

Gambe tese
Ginocchia rigide

Piedi rigidi

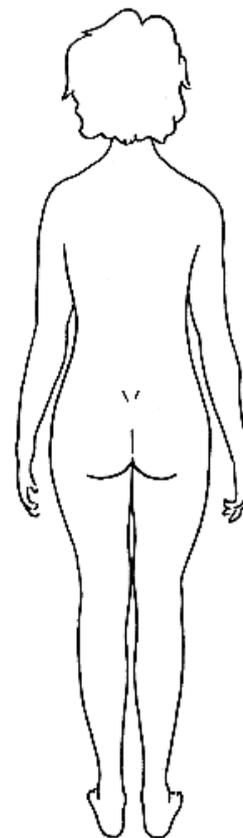
Segni dello stress in posizione laterale



Testa spostata in avanti rispetto all'asse del corpo. L'asse del collo, del torace, della pelvi e delle gambe sono inclinati e disarticolati l'uno rispetto agli altri, formano una linea spezzata più o meno lontana dalla linea verticale ideale. Vi è accentuata cifosi e/o lordosi.

Segni dello stress in posizione dorsale

Nelle persone molto tese troverete dolenti alla pressione con il pollice la maggior parte dei punti delle docce paravertebrali, dei glutei, dei polpacci, dei piedi. Tanto più vi è tensione e stress e tanto più il dolore si manifesterà anche a pressioni lievi. La tensione che si cronicizza con il tempo porta sofferenza e dolore sia localizzato sia generalizzato. Il primo sintomo del miglioramento progressivo che si ha con il massaggio antistress è la diminuzione del dolore fino alla sua scomparsa con pressioni via via crescenti.



La respirazione

Innanzitutto osservate i movimenti della gabbia toracica e dell'addome conseguenti alla respirazione. Saranno poco evidenti se la persona è sotto stress, dato che tenderà a trattenere il respiro.

Verificate con le mani l'impressione che avete avuto con la vista. Ponete la destra sull'addome e la sinistra sul torace.

Apprezzerete meglio il movimento o l'immobilità che sono espressione di una respirazione libera o bloccata.

Ricerca delle tensioni attraverso movimenti passivi in posizione supina

Fate sui pazienti dei movimenti passivi degli arti (inferiori e superiori), del collo e della mandibola per mettere in evidenza il grado di rigidità o di rilassamento muscolare iniziale di tutto il corpo.

Le varie parti del corpo sono collegate le une alle altre formando un tutto unico in cui ogni singola parte parla del tutto. Ecco dunque che quando troverete tensioni in una singola parte attraverso i movimenti passivi significherà che è anche tutta la persona ad essere tesa. Prima di iniziare a mobilizzare le parti, raccomandate alla persona di non aiutarvi nei movimenti ma di restare passiva.

Se la persona è tesa, durante i movimenti passivi tenterà di aiutarvi o di ostacolarvi. Nel primo caso sentirete la parte che state mobilizzando molto leggera e la sposterete senza fatica, dato che è la persona stessa a fare il movimento. Nel secondo caso sentirete la parte rigida e bloccata e farete molta fatica a muoverla. Potrete anche rilevare movimenti a scatti, bruschi, seguiti da un nuovo arresto del movimento. In tutti e due i casi il massaggiato percepirà la propria incapacità a gestire i movimenti del proprio corpo. Prenderà coscienza dell'inadeguatezza delle proprie reazioni motorie, e si renderà immediatamente conto dell'enorme spreco energetico: potrebbe riposare e invece collabora con chi non glielo ha chiesto, oppure ostacola il massaggiatore che vorrebbe lasciar fare.

Questa tensione, di cui prima non aveva coscienza logora le riserve energetiche e vitali. Attraverso questa iniziale presa di coscienza e l'allenamento a riconoscere le tensioni si impara via via a usare meglio le proprie energie, in modo adeguato alle necessità.

Movimenti passivi delle gambe

Appoggiate la mano destra sull'arco plantare del piede destro, con il pollice verso l'interno, portate la mano sinistra sotto il cavo popliteo, cioè sotto l'incavo del ginocchio. Flettete la caviglia sulla gamba e la gamba sul bacino.



Fate ruotare la gamba così piegata intorno al suo asse fino a disegnare un cono virtuale. Attraverso le resistenze che incontrerete vi farete un'idea delle tensioni della persona.



Movimenti passivi delle braccia

Prendete la mano nella mano intrattenendo come si fa per il braccio di ferro, incrociando i pollici, e appoggiando l'altra mano lasciate cadere il braccio mantenendo la presa. Sentirete se vi è rigidità tra l'avambraccio e il braccio (che in questo caso non si piegherà facilmente). Ruotate il braccio in tutte le direzioni e ciondolatelo: ne apprezzerete la resistenza e la mobilità.



Movimenti passivi della testa

Infilate le mani sotto la nuca stando alle spalle del soggetto e, con presa sicura, sollevate e ruotate lentamente la testa in tutte le direzioni.

Se siete in presenza di una persona molto stressata troverete una notevole rigidità dei muscoli della nuca e del collo.



Se sollevando e ruotando la testa la sentite molto leggera significa che la persona senza volerlo vi sta "aiutando", cioè "controlla" il movimento, non si "affida". Non accusatela per la "collaborazione" non richiesta; per lo più non ne è cosciente.



Usate le vostre mani per "disorientare" chi state massaggiando con arresti improvvisi e con movimenti non prevedibili cioè non ripetitivi, così che la persona dovrà irrigidirsi maggiormente ed aumentare il controllo e ne potrà divenire consapevole o "arrendersi".

Ricerca delle tensioni con movimenti passivi in posizione prona

Ricercate le tensioni attraverso movimenti passivi e pressioni con le dita. Infilate le mani sotto le spalle (articolazione scapolo-omerale), sollevate alternativamente le scapole del soggetto, che deve stare allungato con le braccia ai lati del corpo, e lasciatele ricadere: se rimangono sollevate, c'è rigidità e tensione.

Sollevate una gamba e lasciatela cadere accompagnandola con l'altra mano tenuta sotto.

Mobilizzate il piede sulla caviglia; se è poco mobile e dolente alla pressione, c'è tensione.

Ricercate attraverso pressioni più o meno lievi, esercitate con i polpastrelli delle dita e del pollice, i punti di tensione cronica sulla schiena. E' facile riconoscerli perché sono meno dolenti. Più frequentemente si trovano:

- lungo le docce paravertebrali (i muscoli laterali alle spine vertebrali)
- sui gemelli (polpacci)
- sulla pianta del piede.