

STORIE DI MASSAGGIO

Il massaggio nel DNA

Elisa Tagliaferri - Comunicazione e Ufficio Stampa

“Nasco a Milano il 18 aprile 1964 da una famiglia particolare, mio papà è un intellettuale ‘olistico’ che si interessa attivamente di arte e di letteratura, mia mamma è straniera e viene da un ambiente poliglotta, grande amante della buona cucina e dei massaggi.

Cresco orecchiando ninnananne in inglese, francese, persino in russo, scrivo e recito commedie con le mie amichette declamando versi in latino , gioco alle repubbliche marinare ergendo barricate nel corridoio di casa... insomma, altri tempi.

Inizio presto a interessarmi di espressione corporea, nei primi anni del liceo passo le vacanze estive facendo lavoretti per pagarmi il corso di danza contemporanea.

Continuo a sperimentare nel campo della danza (indiana, jazz, africana), per poi passare alle discipline orientali. Pratico yoga, tai-chi, meditazione zen, e studio le filosofie su cui poggiano queste discipline.

Non mi mancano certo gli stimoli e la voglia di fare: mi interesso di puericultura e di didattica, lavoro con i bambini e faccio un corso di pedagogia steineriana. Mentre proseguo gli studi in lingue, mi mantengo facendo la traduttrice e l'interprete. Nel tempo libero giro il mondo con il sacco in spalla: su e giù per l'Europa e poi Messico, India, Sri Lanka, Thailandia.

Finisce che mi laureo in lingue e letterature straniere allo IULM di Milano con 110/110. Mi offrono di entrare a lavorare per i Tg della Mediaset, passerò una decina di anni ad occuparmi di ricerca immagini per l'area news. Lì imparo il lavoro di squadra, mi confronto con una realtà in cui i tempi sono rapidissimi, conosco da vicino lo stress: si lavora di notte, all'alba, si fanno i turni anche durante i festivi, sempre di corsa. Per controbilanciare il lavoro che faccio, me ne invento di tutti i colori: canto in un coro polifonico, faccio corsi di reiki, aikido e movimento rigeneratore, canto carnatico, shiatsu, euritmia, terapia vibrazionale, cucina naturale.

Decido di iscrivermi a un corso di massaggio biennale, mi darà la possibilità di imparare diversi stili di massaggio, di passare il mio tempo libero occupandomi della mia salute in una bella cornice di campagna e forse, chissà, di cambiare lavoro. Frequento i corsi di massaggio californiano, bioenergetica, massaggio antistress base, terapeutico... e conosco il dr Giovanni Leanti La Rosa. Da qui inizia una fattiva collaborazione che ci porterà a ...fare tre bambini e molto altro ancora!

In effetti ora sono anche la signora Leanti La Rosa. Si vede che il massaggio faceva proprio parte del mio DNA”.

Un nuovo inizio

Lorenza De Palma; Marketing, Grafica e Fotografa della Scuola Europea di Medicina del Massaggio e Terapie Naturali del Dottor Giovanni Leanti La Rosa.

“Nasco a Sesto San Giovanni in provincia di Milano sotto il sole dei Gemelli il 10 giugno 1975.

Manifesto fin da piccola il mio estro artistico disegnando appassionatamente sui muri della mia cameretta.

Quando inizio ad andare a scuola, si scopre che sono dislessica.

E' la vita stessa ad orientarmi verso forme alternative di espressione della mia personalità, che non passino necessariamente dalla lettura e dalla scrittura.

Mi sento realizzata quando disegno e quando faccio sport. A 14 anni partecipo alle gare regionali di lancio del peso e per quanto riguarda gli studi, già dalle medie ho le idee ben chiare: farò grafica pubblicitaria.

Finita la scuola, inizio a fare pratica in un'agenzia di pubblicità, è lì che scopro di avere anche una particolare abilità con il computer. Tutto sembra andare per il meglio. Poi, improvvisamente, il mondo mi cade addosso.

E' Il 1993, un anno di quelli che non si dimenticano. Mentre passeggiavo tranquillamente, vengo investita da un'auto che mi spezza tutte le ossa del lato destro del mio corpo, dalla mandibola alla cavaglia. Passerò 6 mesi in carrozzina e dovrò affrontare numerose operazioni al ginocchio destro. Una vera condanna per una persona amante dello sport come me: piombo in uno stato di forte depressione, perdo il lavoro e l'amore. Riprendere il filo della mia vita sarà lungo, faticoso e doloroso. Ma anche le esperienze più negative, se riusciamo a coglierne le potenzialità più profonde, possono diventare una grande occasione di crescita personale.

Come nel caso della dislessia, anche questa volta il mio handicap si trasforma nel desiderio di riscatto e di ricerca di nuove vie.

Nasce in me la volontà di approfondire la mia formazione anche dal punto di vista artistico. Eccomi così a prendere un altro diploma, quello del liceo artistico. Lì incontro pittori e artisti, da cosa nasce cosa e mi trovo a esporre le mie opere in mostre collettive e personali (Treviglio 2000, Bergamo 2001, Brescia 2002, Milano 2003, mostra collettiva itinerante a Piacenza, Pavia e Cremona per tutto il 2004, Sardegna 2005).

Anche con lo sport, non voglio mollare. In pochi anni prendo sette brevetti in discipline acquatiche (insegnante di kajak, di aquagym, nuoto, bagnina di salvataggio, ginnastica dolce in acqua, sub e la patente nautica) - l'acqua è l'elemento che mi permette di non caricare il mio peso sulle gambe - .

Intanto, il mio stato di salute è decisamente migliorato. E' grazie al fortunato incontro con un fisioterapista che riesce letteralmente a rimettermi in piedi con ginnastica passiva e massaggi. Inizia a balenarmi l'idea che piacerebbe anche a me imparare a fare i massaggi. Mi iscrivo ad un corso per Massofisioterapisti, ma per varie vicissitudini lo abbandono. Il mio corpo non reggeva la fatica del massaggio tradizionale. Incomincio ad accusare dolori all' gamba destra.

E' a questo punto sfinita dal dolore e zoppicante, che incontro il Dottor Giovanni Leanti La Rosa. Grazie alle sue cure riesco a recuperare pienamente l'utilizzo del ginocchio destro, grazie ai suoi corsi realizzo il mio desiderio di mettere in pratica l'arte e la scienza del massaggio e dopo sette anni di collaborazioni mi sento in splendida forma e 10 kg in meno. Questo massaggio unito alla parola è l'antidoto allo stress più efficace che io conosca.

Il nostro incontro si trasforma poi in collaborazione: decido di licenziarmi dal mio precedente impiego (designer e grafica) e inizio a lavorare a tempo pieno per la Scuola

Europea di Medicina del Massaggio e Terapie Naturali, con la ferma convinzione della divulgazione della tecnica della contatto-terapia”.

Fermate il mondo, voglio scendere!

Manuela Mancini, giornalista, 33enne

Quel giorno mi sentivo male, tremendamente male: senza voglia di vivere, isolata, non sopportavo niente e nessuno. Avevo una voglia infinita di scappare da tutto e da tutti, anche se "nonostante tutto" accettavo me stessa. Volevo a tutti i costi ritrovarmi, ma non sapevo come fare.

Più guardavo mia madre con quell'occhio nero, era caduta svenuta due giorni prima battendo l'occipite per terra, e più non la sopportavo, anche se sapevo profondamente che gli altri non sono altro che specchi di noi stessi: cosa mi rifletteva mia madre?

Soprattutto il mio bisogno esasperato di controllare, di giudicare, di non essere dentro la vita, di non esprimere realmente la rabbia che sentivo dentro per la paura "fottuta" di non essere approvata. Ero molto stanca e completamente a terra: mi sentivo esaurita, come se un treno mi fosse passato sopra con tutto il suo carico di piombo. Tutto mi costava fatica, anche fare le cose più semplici... Probabilmente stavo attraversando un momento di depressione, proprio io che avevo appena scritto un libro su come uscirne!!! Eppure può accadere a tutti di perdere l'equilibrio. ops! Ma, come suol dirsi, non puoi camminare se non perdi continuamente l'equilibrio. Ebbene sì, può capitare di perdere l'armonia, soprattutto a chi, come me, svolge un lavoro prettamente mentale ed è già mentale per natura! Stavo male, ero stanca e volevo scendere dal treno: Fermate il mondo, voglio scendere!

L'invito di Giovanni a provare il suo massaggio antidepressione arrivò giusto come il cacio sui maccheroni o, ancor meglio, una ciliegina su una meravigliosa torta alla panna. Mi sono buttata a capofitto su quel lettino, pronta a ricevere, ed ora eccomi qua.

Il mio corpo era assetato di coccole, carezze, attenzione e calore. In una sola parola: amore. L'amore per me non è altro che calda e nutriente energia che ti fa sentire unito con tutto l'universo e ti sostiene nella sua sicurezza. Proprio questo mi trasmettevano le mani calde e avvolgenti di Giovanni mentre accarezzavano il mio corpo, con la forza dell'uomo e insieme la dolcezza della donna, lo yin e lo yang danzavano insieme in totale armonia... Ed io, intanto, rinascevo. Il tempo cessò di esistere, lo spazio fuori di me diventò uno spazio eterno dove la pace totale regnava sovrana. Il mio cuore si aprì a ricevere tutta quell'abbondanza e mi sentii improvvisamente amata. Non so da quanto tempo non mi sentivo più così: forse da un mese, una settimana, un giorno, un'ora.

Oppure da un solo secondo.

Ma ora non aveva nessuna importanza. Adesso c'era solo la voglia di vivere con gioia queste sensazioni meravigliose, il profondo e intimo desiderio di tornare dentro di me, nell'unico luogo dove mi sento veramente al sicuro. Un profondo senso di armonia, interezza, facilità, un corpo amato, voluto, accettato: queste sono ora le mie sensazioni dopo la sessione di massaggio. Sento finalmente che la mia testa è una cosa sola con il corpo, la parte è diventata il tutto, l'Unità perfetta.

Chiamai mia madre per dirle: "Ti voglio bene, mamma. Dalla prossima settimana ti offrirò un massaggio alla settimana!".

Sempre "la prima volta"

Giampaolo Langella, massoterapista, 32enne

L'esperienza del massaggio mi ha permesso di uscire - in un certo senso - da un guscio interiorizzato, rigido che mi teneva incementato in questo mio carattere depressivo, rinunciatario, introverso. Il massaggio, sia il riceverlo che il donarlo, mi ha permesso di arrivare ad esplorare le mie capacità, a rivalutarmi.

Un altro aspetto importante è stato riscoprire il valore degli affetti. Infatti sono sempre stato un eterno indeciso, non molto ricettivo affettivamente, un soggetto che non si apre molto facilmente alle emozioni. Il tutto è riconducibile ad un particolare episodio della mia infanzia, ad un trauma legato a una mancanza affettiva forte da parte di mia madre; questo mi ha portato ad allontanare categoricamente ogni tipo di affetto dalla mia vita: l'ho fatto per anni... Ma quando mi sono fatto massaggiare, ho sentito che ogni volta mi aprivo sempre di più al magico ed eterno fluire del dare e ricevere.

Quando invece sono io che massaggio un'altra persona sento profondamente dentro di me che sto dando qualcosa di benefico che accresce la mia autostima perchè mi fa sentire utile. Non si trova ovunque qualcuno che ti fornisca aiuto, sostegno, supporto, comprensione e calore e in questo senso Giovanni Leanti La Rosa ci ha proprio aiutato a riscoprire il nostro altruismo sincero e profondo, 'spolverando' una parte in più delle nostre potenzialità, arricchendoci con l'incontro di persone diverse con svariati bisogni ed esigenze e, a nostra volta come massaggiatori, insegnandoci a dare a ciascuno emozioni e sensazioni diverse.

Ogni volta che massaggio, incontro dopo incontro, dono e partecipo a un rituale unico, irripetibile e tangibile. Ogni volta è un'illuminazione ed è sempre bello come "la prima volta"

Un tocco di morbidezza e dolcezza

Tiziana Aime, casalinga, 39enne

Mi sono inoltrata nell'universo del massaggio per risolvere una mia problematica fisica: la scoliosi. Prima ero molto più chiusa, avevo paura di farmi toccare da qualcuno che non conoscevo, ma per attenuare i miei forti dolori alla spina dorsale ho provato il massaggio di Giovanni e l'ho subito trovato molto dolce, non invasivo; un tocco di morbidezza e dolcezza che mi permetteva di combinare abilmente l'utile al dilettevole. Gli stati d'animo che sorgevano dentro di me quando sentivo le agili mani di Giovanni sul mio corpo passavano dal rilassamento all'abbandono fino al piacere.

Anche massaggiare altre persone mi procura immenso piacere, non mi stanca mai perché si tratta di un eterno scambio in cui dando, ricevo altrettanto. Ho visto coi miei occhi persone depresse che, massaggiate, dopo 10 minuti sono scoppiate a piangere, quasi a spezzare finalmente la loro maschera, mentre già durante il secondo trattamento non piangevano più.

L'effetto del massaggio è globale: sia il corpo che l'anima ne traggono beneficio, perché sai di poterti abbandonare nelle mani capaci e professionali di chi ti massaggia, puoi finalmente lasciar andare tutto il tuo stress e le tue paure.

Io sono quello che la mano tocca: il mio corpo. Un corpo senza ipocrisia

Lorella, responsabile informatica, 29enne

Il mio destino è sempre stato quello di diventare un punto di riferimento importante per gli altri, di dare sempre e incondizionatamente, di rivestire il ruolo di quella sempre disponibile, che in ufficio asseconda le 'lune' e le urgenze di tutti ma che poi non trova mai il tempo per se stessa. Un'infiemmazione ai nervi intercostali sopraggiunta durante il trasloco mi ha fatto comprendere che non avevo più neanche il mio corpo per proteggermi (il torace, guardacaso, è simbolicamente quella parte del corpo che dovrebbe dare stabilità e senso di sicurezza a un individuo).

Finché un bel giorno ho cominciato ad aspettarmi solo da me stessa tutto quello che prima mi aspettavo dagli altri: mi sono iscritta in palestra, ho cominciato ad andare ai concerti, in vacanza da sola e ho notato che mi piacevo sempre di più anche esteticamente. Inizialmente ho frequentato il corso di massaggio perché mi dava l'opportunità di inserirmi in un contesto professionale diverso, poi sono cambiate un po' di cose dentro di me. Sono sempre stata molto pudica, eccessivamente pudica, quindi certa che le mani degli altri sul mio corpo mi avrebbero dato fastidio e invece con mia grande sorpresa - questo non è successo, tanto più che puoi scegliere da chi farti massaggiare. Ero pudica e ora mi sento libera, libera anche nel mio corpo.

Il contatto fisico tipico del massaggio ti fa ritornare bambino, ti senti cullato, protetto, accolto; non vai più alla ricerca di incontri sbagliati che ti diano illusoriamente tutto questo e liberi il tuo corpo dall'ipocrisia. Il massaggio riempie col suo calore i tuoi vuoti psicologici; ti sembra più facile vivere, la tua pelle respira, ogni cellula sorride; non servono altri strumenti ma solo tu e il semplice contatto e sei trasformato!