

7

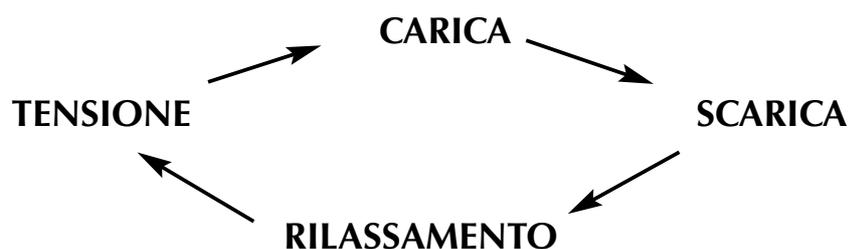
Il corpo umano una macchina a quattro tempi

Il corpo umano è come una macchina con un motore che funziona a quattro tempi:

TENSIONE - CARICA - SCARICA - RILASSAMENTO

La salute e il benessere psicofisico dipendono dalla possibilità di vivere più a lungo possibile in condizioni di rilassamento. Ogni volta che un fatto interno o esterno determina tensione, l'organismo, attraverso le fasi di carica e scarica, se non ci sono blocchi che glielo impediscono raggiunge la condizione ottimale del rilassamento.

Seguendo costantemente i suoi ritmi biologici, il corpo rimane in questa condizione ideale fino a quando un nuovo fatto interno (ad esempio fame o sete o desiderio sessuale), o esterno (uno spettacolo, un incontro, un pericolo) non avvia nuovamente il ciclo (tensione, carica, scarica, rilassamento).



Una persona normale sa per esperienza che, se non riesce a esaurire uno stato di eccitazione o di tensione, prova un'angosciosa sofferenza, mentre vive la scarica della tensione come sensazione liberatoria e piacevole.

Oggi, purtroppo viviamo in un mondo nel quale il progresso tecnologico da una parte ci offre troppe opportunità di entrare nella fase della tensione e della carica, e dall'altra ci offre poche opportunità di scarica e di rilassamento.

Infatti siamo quotidianamente bersagliati da un eccesso di sollecitazioni sensoriali e psico-affettive.

Siamo stressati e logorati dall'esasperata competitività, disturbati da rumori d'ogni tipo, dal caotico traffico cittadino, dal telefono, dalla radio, dalle televisioni e dalle pubblicità, stimoli sempre più martellanti. Nelle città grandi e piccole si vive con la paura della droga, di furti, violenze, scippi, e via dicendo.

Il consumismo esasperato, l'incalzante ritmo dell'esistenza, la vita sempre più frenetica, i conflitti sociali e generazionali, culturali, razziali e religiosi, ci mettono in uno stato di tensione e di irritazione nervosa permanente. Ne consegue che, nel mondo d'oggi, sono sempre più le persone stressate e tese che soffrono d'ansia, insonnia, depressione, difficoltà respiratorie, disturbi intestinali come la gastrite, l'ulcera gastroduodenale, la colite, la cefalea.

In queste condizioni di "stress", di tensione e di malessere psicofisico, il rilassamento è ormai una necessità vitale.

Ma che cosa dobbiamo intendere per rilassamento? Non è certamente passività e vuoto assoluto, ma ricerca dinamica rivolta ad eliminare e scaricare nell'azione il disagio della tensione, per arrivare a quella benefica sensazione legata alla distensione dello spirito, dei sensi e del corpo. Non si deve confondere però l'essere distesi con il lasciarsi andare, con la rinuncia o l'immobilità. Tale distensione deve integrarsi e tradursi invece nel sentirsi a proprio agio nel proprio corpo, in ogni situazione di vita relazionale.

Essere rilassati significa vivere e affrontare ogni nostra azione con serenità, lucidità e con quella coscienza di noi e del mondo intorno a noi che ci consente di dosare e proporzionare i nostri sforzi rispetto ai nostri obiettivi.

Essere rilassati significa dunque "vivere nella ricerca del benessere, senza sprechi energetici e senza eccessivi sforzi".

Al contrario, una persona stressata e tesa vive come se fosse frenata nell'azione dalla sua stessa tensione muscolare. Queste persone, per raggiungere un obiettivo, fanno uno sforzo doppio rispetto a chi si è liberato dalle tensioni. Quando incontro per la prima volta persone così tese, dico loro che mi sembrano come degli autisti che guidano con il freno a mano tirato. Le persone che si lamentano di fare fatica a vivere si impersonificano molto bene nell'autista di quella macchina frenata che fa uno sforzo eccessivo, consuma di più e va anche più piano.

Purtroppo queste persone, che vorrebbero tanto vivere più rilassate e senza tensioni, non possono farlo. Qualcosa nel meccanismo delle quattro fasi del loro motore "tensione, carica, scarica, rilassamento", si è inceppato. Essi non riescono a completare il ciclo fino al rilas-

samento e sono costretti perciò a vivere nella penosa sensazione di una tensione cronica.

Rimuovere il blocco

Il massaggio antistress ha come fine la rimozione del blocco che impedisce di arrivare, attraverso la scarica, al rilassamento. Infatti, tutte le manovre di questo massaggio sono orientate ad aiutare la persona stressata non solo a prendere coscienza del proprio corpo e delle proprie tensioni, ma soprattutto ad aiutarla a liberarsene, facendole scoprire il piacere che segue questa liberazione.

Attraverso il massaggio antistress questa persona capirà che la sua tensione nasce ed è legata alla sua incapacità di esprimerla e di liberarla.

Il rilassamento cosciente

Il massaggio antistress è una tecnica di manipolazione corporea che, come tutti i tipi di massaggio, ha come fine il rilassamento. Rispetto agli altri, tuttavia, permette la comprensione e il controllo del rilassamento del tono muscolare e una migliore integrazione dello schema corporeo.

Durante il massaggio la persona che si stende sul lettino è tesa; se il massaggio viene eseguito da un bravo specialista questa si rialza completamente rilassata. Il rilassamento, tuttavia, è insufficiente e di breve durata, se non viene accompagnato da una presa di coscienza.

Il soggetto, infatti, ha coscienza della propria tensione prima del massaggio, e del rilassamento totale cui è indotto dopo il massaggio, ma non ha la percezione di come ci arriva, né di come il rilassamento può essere prolungato nel tempo.

Il massaggio antistress invece, attraverso una serie di manovre e movimenti passivi, aiuta a prendere coscienza delle tensioni dei propri muscoli e nel contempo a visualizzare le resistenze che ostacolano il rilassamento. Si arriva così a una "presa di coscienza" del proprio corpo e alla possibilità di "gestirlo" in modo più funzionale per il benessere e la salute di ognuno.

