

PARTE PRIMA

1

Perchè ho scritto questo libro

Spiegare il massaggio con le sole parole, i disegni e le foto è molto difficile anche per chi, come me, da anni è impegnato nella divulgazione di questo argomento, attraverso articoli, conferenze e corsi.

So bene che, per imparare veramente, non basta leggere un libro, ma è necessaria una pratica costante e un'esperienza diretta di massaggio. Coloro che hanno letto gli articoli che ho scritto sulla rivista "Les Nouvelles Esthétiques" mi hanno confidato che hanno capito veramente il mio metodo di massaggio solo sul lettino o, meglio ancora, durante i miei corsi ricevendo il massaggio, vedendolo praticare e praticandolo essi stessi direttamente.

Tuttavia il tipo particolare di massaggio che da qualche anno ho cominciato a mettere a punto si è rivelato uno strumento per me talmente straordinario, mi ha permesso di ricevere e dare talmente tanto, che avverto ora più che mai la necessità di divulgare il metodo.

Questo libro si rivolge a tutti quelli che hanno problemi di stress e ne stanno soffrendo le conseguenze, alle estetiste, ai massaggiatori e fisioterapisti, per fornire uno stimolo e far scoprire l'utilità di apprendere questo nuovo metodo di massaggio.

Inoltre è destinato ai pazienti che hanno vissuto sul proprio corpo il mio massaggio e agli allievi dei miei corsi che hanno ricevuto e fatto il massaggio antistress.

Sono certo che sarà utile per fissare meglio le tecniche apprese durante le mie dimostrazioni, per apprendere le fasi e le regole del metodo, per approfondire gli aspetti che non sono stati chiariti sufficientemente durante i corsi.

Perché ho iniziato a organizzare corsi e ad insegnare il massaggio antistress

Ho presentato il mio metodo di massaggio antistress per la prima volta in occasione del 5° congresso italiano di estetica applicata (ottobre 1983) facendo una dimostrazione davanti a duemila estetiste, sulla dottoressa Marisa Coccolo, esperta e anche maestra di massaggio Trager.

Marisa ne è stata così entusiasta che ha cominciato a venire regolarmente nel mio studio per sottoporsi al mio massaggio. E io ne ho approfittato per sottopormi al suo.

In generale, comunque, il mio metodo è stato ben accolto dalla maggior parte delle persone che l'hanno conosciuto. In particolare Nennella Santelli, direttrice della rivista "Les Nouvelles Esthétiques", ci ha creduto fin dal primo momento in cui lo ha provato direttamente. E ha insistito perché presentassi il massaggio antistress al congresso da lei organizzato.

Nennella, che è una vera esperta del settore per aver organizzato e assistito a molti corsi con diverse tecniche di massaggio proposte da esperti internazionali, sostiene che il mio è "il massaggio del futuro".

Per questo durante la presentazione delle "9 tecniche di massaggio a confronto", ha pensato bene di fare seguire la mia dimostrazione subito dopo quella di Dante Menarini, che certamente è il maestro del massaggio tradizionale.

Se l'intento di Nennella era quello di provocare reazioni e vivaci discussioni, ebbene c'è riuscita perfettamente.

Naturalmente non tutti i duemila spettatori hanno capito l'importanza di questo nuovo modo di fare il massaggio e alcuni si sono dimostrati scettici. Comunque confesso che mi aspettavo reazioni di incomprensione, dato che il pubblico era troppo vasto e dispersivo per poter comprendere a fondo una tecnica che in sé è piuttosto nuova e così lontana dal suo modo di operare abituale come lo è il massaggio che propongo.

In quell'occasione, oltre a Nennella Santelli e a Marisa Coccolo, anche l'estetista che fece il resoconto scritto per la rivista LNE dimostrò di avere compreso molto bene l'innovazione del mio metodo. Ecco infatti cosa scrisse:

"Dimostrazione sorprendente, che contrasta molto nettamente con la precedente. Un insieme personalizzato di diverse manualità: vibrazione, mobilizzazione, pressione lenta e profonda, scivolamenti profondi... il tutto "integrato" con scioltezza, legato con movimenti arrotondati, fortemente ritmati dalla lenta respirazione del praticante.

Un uomo gradevole, che dà l'impressione di "sentirsi bene nella sua pelle" e di seguire attraverso il proprio corpo i bisogni del massaggiato. Ciò che distingue questo metodo è l'importanza della respirazione del massaggiatore, in particolare della respirazione fatta per indurre quella del massaggiato e creare perciò una specie di armonia di coppia nel massaggio. Benché certi spettatori nella sala dimostrassero, attraverso le risa, di non comprendere la portata reale dell'atto respiratorio "liberato", ci si può domandare se non è proprio questo il mezzo essenziale per rilasciare certe tensioni o blocchi, sia per il massaggiatore che per il massaggiato".

Ho riproposto di nuovo ufficialmente il mio massaggio nell'agosto 1984, durante la crociera "salute e bellezza" a un pubblico più raccolto rispetto a quello del congresso, che ha reagito con molto entusiasmo.

Molte estetiste, dopo quella dimostrazione, hanno sentito il desiderio di conoscere meglio il nuovo metodo, sottoponendosi ad alcune sedute di massaggio.

E tutte quelle che hanno provato ne sono rimaste talmente affascinate, che mi hanno richiesto un corso di insegnamento sulla tecnica di massaggio antistress, che ho tenuto a Villa Carlotta, un hotel di Belgirate, sul lago Maggiore.

Qui abbiamo trascorso giorni indimenticabili per intensità e profondità di rapporti, non solo didattici, ma anche umani. E durante il corso, sono emerse ansie, insicurezze e aspettative da parte dei partecipanti, che spesso hanno trovato molte risposte nell'apprendimento del nuovo metodo di massaggio.

Insieme ci siamo resi conto che stavamo percorrendo una nuova strada. Molti hanno compreso che la meta dell'estetista consiste nell'arrivare, attraverso l'aggiornamento e la conoscenza umana e scientifica, a un'estetica fatta a misura d'uomo, che utilizza meno macchine e più preparazione medico-scientifica, psicologica e umana.

In questi tre giorni ho capito anch'io, e grazie a voi estetiste presenti ai corsi, quale sarebbe stata la mia strada. Mi ha commosso e gratificato il fatto di sapere che posso essere utile a voi e agli altri, per aiutarvi a scoprire e migliorare voi stessi e il vostro lavoro.