

# **PARTE SECONDA**



# 1

## *L'uso delle mani e del corpo*

### **Il contatto: massimo**

Il contatto delle mani e, quando possibile, delle avambraccia sul corpo, deve essere pieno e senza interruzioni. Durante il massaggio tenete le mani ben appoggiate e aderenti, facendo sì che seguano con flessibilità il contorno delle varie parti del corpo.

Specialmente quando passate da una zona all'altra del corpo, non deve mai succedere che il palmo della mano o la punta delle dita si sollevino, riducendo l'area di contatto.

Con le mani seguite i rilievi e scivolote sulle rotondità del corpo avvolgendole come fa l'acqua di un ruscello che fluisce levigando e arrotondando ogni sasso che incontra.

### **La pressione: variabile**

L'efficacia di questo metodo di massaggio è legata all'abilità nell'usare pressioni diverse. Il massaggio antistress richiede un lungo allenamento per affinare la sensibilità con cui dosare la pressione.

Da quando insegno questo metodo, ho notato che anche coloro che da anni praticano il massaggio a livello professionale non danno sufficiente rilievo all'appoggio. Tutti sono abituati a fare un massaggio superficiale, usando cioè solo le mani, senza il peso del corpo.

Non dimentichiamo che lo stress si riflette sui muscoli, contraendoli e accorciandoli, con la conseguenza che tutto il corpo si accorcia e si curva.

Perciò, se vogliamo che il massaggio ostacoli e vinca questi effetti dannosi dello stress, bisogna esercitare pressioni atte a stimolare e allungare i muscoli di tutto il corpo.

La pressione, per essere efficace, non deve essere costante, bensì variabile. E' infatti attraverso la pressione che si entra in un rapporto di comunicazione con la persona e le sue varie parti del corpo. Con questo massaggio si instaura un dialogo tra la tensione di un muscolo e il grado di pressione che quel muscolo è disposto a sopportare.

Più una persona è tesa, più sono tesi e sofferenti i suoi muscoli; per questo le pressioni, durante le prime sedute, dovranno essere più leggere e dovranno esercitarsi sui muscoli maggiormente tesi e sofferenti.

La pressione, per essere efficace, deve produrre uno stiramento al limite del dolore sopportabile. Limite che si riconosce prestando attenzione alla respirazione e alla tensione del muscolo stesso.

Se il muscolo, invece di lasciarsi andare, aumenta la sua tensione, quel muscolo si sta difendendo da un dolore troppo grande per quel momento, e vi sta segnalando che dovette alleggerire la pressione.

Un altro segnale da tenere sotto osservazione per tutta la durata del massaggio è la respirazione del paziente. In base al tipo di respirazione, si eserciterà una pressione adeguata.

Quando, sotto le vostre mani, sentite un corpo contratto e un respiro faticoso, potrete aiutare quella persona ad espellere il dolore che si è insinuato nei suoi muscoli nelle sue membra, esercitando una pressione con le mani e le avambraccia.

Tuttavia non si deve pensare che il respiro lamentoso sia sintomo di una situazione dolorosa, anzi esso è spesso il segno di un sollievo e di una liberazione dalle tensioni.

Tanti pazienti mi hanno personalmente confermato che il piacere è tanto più grande quanto più alto è il senso di sollievo e di alleggerimento procurato dal dolore nel momento in cui viene liberato.

In alcuni casi, però, è bene cominciare con pressioni leggere e attendere, prima di approfondire il massaggio con un carico di pressione più alto.

La regola secondo la quale dalla prima seduta alle successive si debba aumentare progressivamente la pressione, deve essere adattata a ogni singolo caso, rispettando i tempi di sblocco e di accettazione delle pressioni di ogni persona.

Passando da parti del corpo con muscoli più tesi a parti con muscoli meno tesi, che richiedono cariche di pressione diversi, cercate di modulare dolcemente ogni passaggio, senza arresti o riprese, spinte o strappi improvvisi.

## **La forza fisica: minima**

Questo tipo particolare di massaggio, contrariamente a quanto sembra, non richiede forza fisica.

Non richiede che il massaggiatore abbia una costituzione robusta e vigorosa. Anche le persone piccole di statura e leggere di peso, donne, anziani, ragazzi, possono esercitare questo massaggio, proprio perché, più che la forza, sono richiesti la coordinazione dei movimenti del corpo e un buon controllo cosciente dei propri muscoli.

Raccomando sempre ai miei allievi di non usare la forza muscolare per esercitare la pressione, ma di impiegare la forza di gravità del proprio corpo. Lasciandolo cadere in rilassamento, esso trasmette pressioni variabili al variare delle posizioni del corpo del massaggiato.

Questo massaggio basato sulla ricerca della giusta posizione del proprio corpo, sull'uso cosciente dei propri muscoli e sulla coordinazione, diventa così l'equivalente di una tecnica yoga, perché ci dà la possibilità di mettere in sintonia la mente e il corpo e ci permette di raggiungere l'armonia interiore.

## **La velocità: bassa**

L'efficacia di un massaggio dipende dalla velocità o dalla lentezza con cui viene effettuato. L'esperienza mi ha insegnato che un contatto frettoloso e superficiale trasmette l'ansia e la paura di contatto di chi massaggia. La mano lenta è più sicura ed esprime la ricerca di contatto intimo e profondo, trasmette fiducia e tranquillità.

Per questo il massaggio antistress è lento, evita brusche variazioni di velocità e di ritmo, e favorisce invece la rotondità e la fluidità dei gesti e dei movimenti.

## **La comunicazione: totale**

Quando iniziate un massaggio è bene che vi stacciate dai vostri problemi ed entriate in una nuova dimensione che riguarda solo voi e il massaggiato.

Col massaggio inizia una comunicazione silenziosa tra voi e chi vi sta di fronte. L'unica realtà esistente in quel momento è il corpo dell'altro che vi parla attraverso il colore, il calore, l'elasticità e lo spessore della pelle, la tensione, il trofismo dei muscoli, la forma delle ossa, e la libertà di movimento del suo corpo.

Nello stesso tempo le vostre mani, mentre toccano ogni parte del corpo, sembrano dire: questo è il tuo collo rigido che ha paura di perdere la testa, questo è il tuo ventre teso e sofferente, questo è il tuo torace bloccato, questa è la tua mandibola serrata, questi sono i tuoi piedi gelati. E' come se quella persona, attraverso le mani del massaggiatore, potesse rispecchiarsi, vedersi e riconoscersi.

Per quelle persone che non si accorgono nemmeno di avere un corpo oltre che una mente, il momento di ricerca e "riflessione corporea" rappresentato dal massaggio, diventa un momento carico di emozione.

Le persone che si identificano con il loro viso, o al massimo il loro torace, e non hanno coscienza del proprio corpo dalla cintola in giù, provano una grande emozione quando per la prima volta scoprono le proprie gambe, leggere, vive, elastiche, quasi risuscitate.

