

# Un Massaggio per risvegliare il nostro Medico interno

di ELISA TAGLIAFERRI  
con la consulenza del Dott. GIOVANNI LEANTI LA ROSA

Massaggio

*Vi siete mai chiesti cosa sia esattamente una malattia?  
Un elemento estraneo che si insinua nel nostro corpo a gettare scompiglio come un virus, un batterio o una sostanza nociva, un malanno degli anni che passano, un dolore dell'anima... esiste un comune denominatore tra queste condizioni alterate della salute, e soprattutto in che modo possiamo orientarci verso la guarigione*

## SALUTE E MALATTIA

La malattia è sempre l'espressione di un disadattamento dell'organismo rispetto all'ambiente esterno, inteso non solo come ambiente climatico, ma anche familiare, lavorativo, affettivo. E' compito di ogni essere umano saper mediare tra le esigenze del proprio organismo e quelle dell'ambiente circostante, al fine di mantenere quell'equilibrio che è l'espressione del benessere psicofisico.

## IL MEDICO INTERNO

La salute, quindi, è un bene che dobbiamo saper ricercare attraverso l'ascolto del nostro corpo e di quel particolare istinto di conservazione che ci guida verso la salute: il nostro "medico interno".

Vi sembrerà strano, ma è proprio così. Dentro ognuno di noi si cela un medico interno che ci può guidare alla salute e al benessere, a patto che ci curiamo di ascoltarlo, istruirlo e aggiornarlo.

Le donne e gli uomini d'oggi, sollecitati e distratti da un'infinità di stimoli esterni di ogni tipo, perdono facilmente il contatto con se stessi, con i propri bisogni più veri e quindi anche con il proprio medico interno.

Bersagliati da un eccesso di stimoli sensoriali e da continue sollecitazioni della nostra attenzione, ci capita spesso di smarirci lungo la via, e di perdere di vista una priorità assoluta valida per tutti: i bisogni naturali del nostro corpo, la qualità della nostra salute.

## IL MASSAGGIO PER RICONNETTERCI AL CORPO

Il massaggio terapeutico è uno strumento privilegiato per entrare in contatto con il nostro mondo interiore e con i suoi bisogni.

La mano del massaggiatore esperto ci guida in questo viaggio all'interno del nostro organismo. Un viaggio che inizia lasciandosi dolcemente alle spalle la vita di tutti i giorni, con i suoi rumori molesti, la fretta, le preoccupazioni, i vestiti stretti, i piedi infreddoliti. Intorno a noi tutto è confortevole, la musica rilassante, il locale ben riscaldato, un buon odore nell'aria e soprattutto... il tocco vellutato del massaggiatore che ci conduce dolcemente verso il rilassamento.

Se il massaggio è eseguito a regola d'arte, la quiete che lo accompagna crea uno spazio in cui la voce del medico interno si fa sentire più facilmente. Il bravo massaggiatore sarà in ascolto e passerà in rassegna tutte le parti del nostro corpo, interpretandone le esigenze e l'eventuale sofferenza. I suoi movimenti sciolgono tensioni, rivitalizzano tessuti stanchi, drenano i ristagni, ammorbidiscono colli irrigiditi, ampliano respirazioni troppo superficiali, ci aiutano a rientrare in noi e a trovarci a nostro agio nel nostro corpo.

“Dentro ognuno di noi si cela un medico interno”

## DISTURBI AMICI

Il massaggio ci guida in questa esperienza di autoconoscenza.

Possiamo così arrivare a comprendere che le disfunzioni e le malattie non rappresentano solo qualcosa di negativo, ma sono principalmente un messaggio rivolto a noi. Reprimerle e abbatterle abusando di farmaci e bisturi può rimuovere il sintomo ma non la causa, il messaggio originario che il nostro corpo cercava in tutti i modi di farci pervenire.

In realtà, la malattia non è nostra nemica, anzi, può diventare addirittura un'alleata.

Questo succede quando un disturbo ci porta a riflettere sulle cause che possono averlo generato. I segnali che provengono dal corpo non vanno occultati o eliminati, ma ascoltati e interpretati.

Ogni organo e ogni disturbo parlano un linguaggio particolare e tutti insieme parlano di noi del nostro rapporto con il cibo (cosa, quanto e come mangiamo), del nostro rapporto con la vita, il sesso, gli affetti, il lavoro, i pensieri.

Raccontano il nostro modo di essere e di rapportarci alle persone e alle cose, le nostre paure, ansie e debolezze. Il nostro corpo parla di noi in ogni momento a chi lo sa ascoltare.

Il bravo massaggiatore è allenato ad ascoltare. Egli ascolta il cliente in tutto il suo essere, perché oltre a parlargli con la voce e ascoltare le sue risposte, può farlo anche con le mani, può interrogare il corpo e mettersi in ascolto.

Sarà poi suo compito interpretare questi segnali con l'aiuto del cliente stesso e da questa interazione nascerà qualcosa di speciale, un nuovo spazio di crescita e di benessere.

## L'ASCOLTO INTERIORE

Il massaggio dà voce al corpo e fa emergere i suoi messaggi più veri. Se impariamo ad ascoltarci, diventa più facile capire cosa ci è amico e cosa invece è nemico della nostra salute.

In questo modo diventiamo più consapevoli di quello che stiamo vivendo qui e ora, di quello che vivono i nostri organi e delle nostre emozioni più profonde.

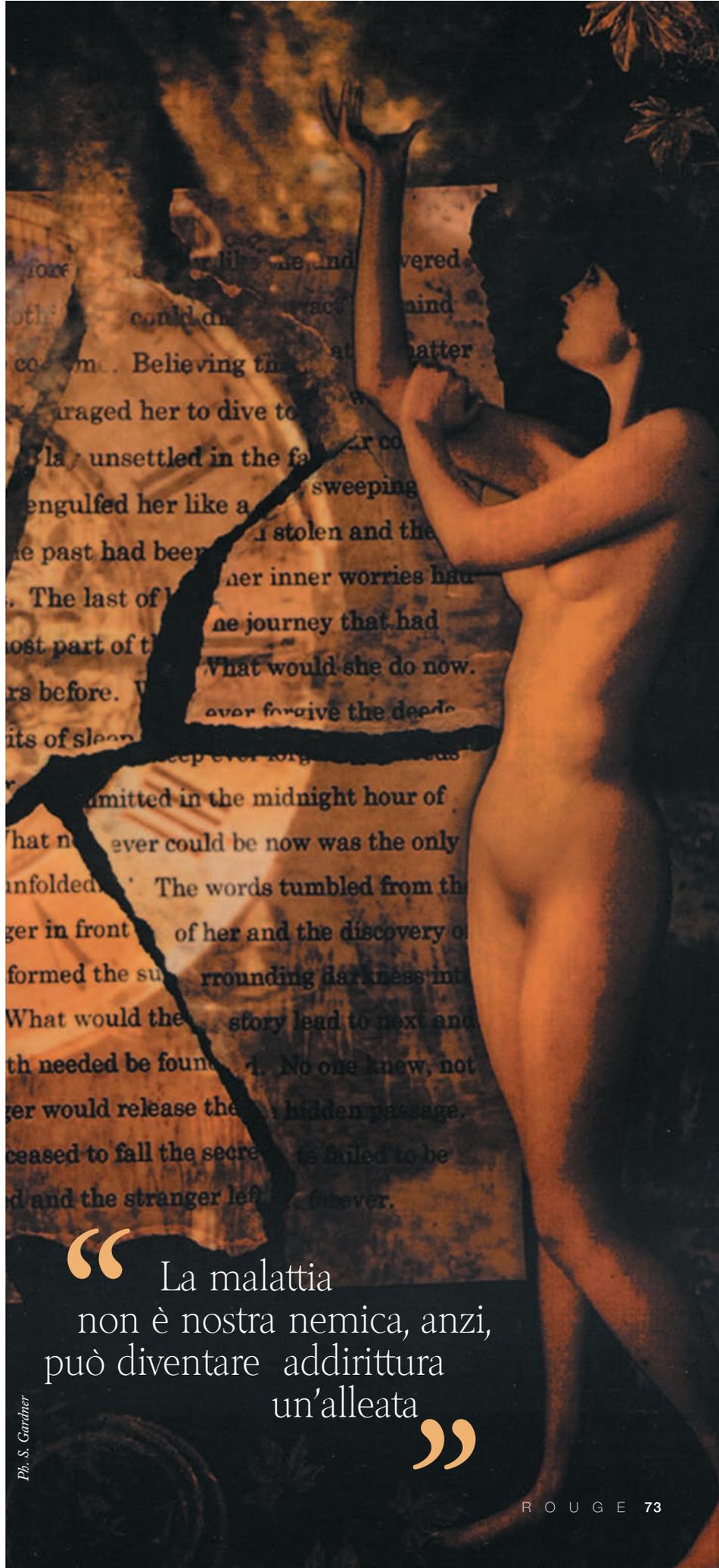
L'ascolto è la prima grande forza di cambiamento.

Se manca l'ascolto interiore, il corpo si difende come può e somatizza con una malattia, in modo da costringerci a fermarci, a dargli retta, a riflettere, a cercare nuove strade.

Per guarire profondamente bisogna accettare di cambiare, non esiste guarigione duratura senza un cambiamento nel nostro modo di pensare e di agire.

Un cambiamento che passa necessariamente per la strada della consapevolezza, e del risveglio di quelle potenti forze guaritrici assopite nel profondo del nostro essere, in attesa di venire risvegliate per aiutarci a ritrovare l'equilibrio.

Non possiamo pensare di risolvere tutti i nostri problemi con un massaggio, ma è pur sempre un buon inizio, una possibilità che diamo a noi stessi per capirci meglio, per dialogare con i nostri bisogni reali, per metterci in viaggio sull'affascinante e misteriosa via dell'autoconoscenza.



“ La malattia non è nostra nemica, anzi, può diventare addirittura un'alleata ”