

na, l'uso delle mani ha sostituito quello della lingua, con notevoli vantaggi. L'evoluzione e la pratica millenaria hanno incrementato in modo rilevante la sensibilità delle dita, specialmente nell'area dei polpastrelli. Sulla lingua possiamo percepire una pressione di due grammi, mentre con i polpastrelli una di tre. Con l'esercizio si riesce a ridurre questa differenza, e inoltre, con le mani, si possono eseguire operazioni estremamente complesse sia su se stessi sia su altri. Questa meravigliosa sensibilità tattile è ormai parte del nostro patrimonio genetico, dell'intima struttura del nostro sistema nervoso, e si estrinseca senza che sia necessaria un'istruzione particolare.

Tale conoscenza innata è attivata sia dall'istinto di conservazione sia dall'amore. Pensate alla mano che si chiude sul dito ferito arrestando il flusso del sangue e anestetizzando nel contempo il dolore, oppure a una madre che istintivamente poggia il palmo sulla fronte o sull'addome del figlio e preme leggermente, solo quanto basta, per calmarlo. Sono esperienze eccezionali a cui non facciamo più caso, storditi dai miracoli più vistosi e invadenti della tecnologia; eppure sono quotidiane e appartengono al nostro vissuto.

Una parola, un gesto, un contatto possono migliorare la nostra vita e quella degli altri, possono calmare un dolore o perfino rigenerare tessuti necrotici: queste azioni apparentemente insignificanti sono in grado di sviluppare un'enorme energia benefica, purché le intenzioni di chi le compie siano costruttive e altruiste.

Tornando all'origine ancestrale del massaggio, immaginiamo la vita dei nostri antenati più antichi. In un ambiente selvaggio e spesso ostile, essi dovevano procurarsi il

necessario disponendo di pochi strumenti scarsamente efficaci. Erano perciò soggetti a traumi di vario genere, che essi curavano istintivamente sfregando o premendo con le mani la parte indolenzita. Si strofinavano l'uno con l'altro per combattere il freddo e la fatica muscolare, per spalmarsi sulla pelle impiastri di erbe e anche per comunicare sensazioni precise, che il linguaggio ancora troppo scarso non permetteva di esprimere.

IL MASSAGGIO COME STRUMENTO COMUNICATIVO

L'aspetto comunicativo è un elemento spesso trascurato ma fondamentale del massaggio. D'altronde, la comunicazione è il punto nodale di qualsiasi terapia, poiché frequentemente la malattia è originata da un difetto o da un'interruzione della comunicazione con parti di sé, con l'ambiente o con gli altri.

È importante evidenziare che, nel massaggio, l'aspetto curativo e quello comunicativo non sono rigidamente divisi. L'uno si integra e si amalgama con l'altro.

Possiamo supporre che, in origine, le prime tecniche codificate di massaggio siano state caratterizzate da esasperazioni di gesti quotidiani, nei quali il lato tecnico e il valore simbolico coesistevano: azione, emozione e pensiero erano tre aspetti del medesimo gesto.

Questa ancestrale valenza comunicativa è tuttora viva in noi e può esprimersi correttamente se libera da un ipertrofismo del



Il massaggio, un'antica pratica estetica e terapeutica.

pensiero razionale. Del resto, per lunghissimi periodi, il linguaggio delle mani ha costituito un sistema di comunicazione estremamente preciso e con notevoli implicazioni sociali: la menzogna era smascherata perché le variazioni di tensione, umidità, consistenza, vibrazione delle mani incriminavano il bugiardo. Per ragioni simili, la comunicazione emozionale doveva risultare particolarmente chiara.

Quando gli individui cominciarono a staccarsi dal gruppo, la comunicazione tattile venne progressivamente sostituita da quella verbale. Il contatto si sublimò in movimenti aerei, ossia nella gestualità che utilizziamo quando parliamo e che sottolinea e rende manifesti il nostro stato emotivo e la nostra tensione interiore.

IL MASSAGGIO PRESSO LE CIVILTÀ ANTICHE

Ogni società e ogni modello culturale hanno sviluppato una propria arte del massaggio, e se nulla di preciso possiamo sapere sulle tecniche usate in tempo preistorico, esistono documenti molto antichi che attestano l'uso di pratiche terapeutiche manuali già migliaia di anni fa, in Cina, in India, in Egitto, in Grecia, in Mesopotamia e nelle Americhe. È interessante notare come, in alcune epoche e in numerose culture, il massaggio avesse connotazioni spirituali e un valore di purificazione e sublimazione, probabilmente

LE MANUALITÀ

I movimenti che vengono compiuti durante il massaggio sono definiti "manualità" perché, nella maggior parte dei casi, si tratta di manovre effettuate con le mani.

A seconda delle caratteristiche specifiche, le manualità si classificano in otto gruppi.

Ogni manualità è composta da fase attiva, l'azione che si compie, e fase passiva, ossia lo stacco tra una fase attiva e la successiva.

A seconda delle manualità, la fase passiva

può consistere in un ritorno in sfioramento leggero alla posizione di partenza, in un'alternanza nell'azione delle due mani, o ancora in una fase di carico a cui segue una fase di sospensione, sempre mantenendo l'aderenza. È essenziale non perdere mai completamente il contatto.

Ciascuno degli otto gruppi di manualità è associato a specifiche posizioni delle mani, che saranno illustrate e spiegate dettagliatamente nei capitoli successivi.

A questi otto gruppi vanno aggiunte le manovre di mobilizzazione articolare, che verranno descritte singolarmente.

L'APPOGGIO O CONTATTO



Piatta chiusa.



Piatta aperta.

Per eseguire l'appoggio nella fase iniziale vengono utilizzate prevalentemente due posizioni base delle mani, la piatta chiusa e la piatta aperta.

Non è una vera e propria manovra di massaggio, nel senso che non richiede abilità di gesto e coordinazione e non ha neppure fase attiva e passiva, ma è ugualmente molto importante.

Infatti, il massaggio, prima di essere un'abilità tecnica, è un'integrazione tra due differenti personalità, tra due energie che devono armonizzarsi. Il primo contatto, l'appoggio della vostra mano sull'altro, ha la funzione di mediare tale incontro. Apre canali energetici che favoriscono l'intesa, la fiducia e il rilassamento, oppure li chiude; in tal caso, la comunicazione è compromessa e tutto risulta meno spontaneo ed efficace. L'appoggio, dunque, consiste semplicemente nel toccare l'altro con la propria mano, ma in modo tale da fargli sentire atten-

zione, affetto e rispetto, disposizioni della mente e del cuore che non si possono simulare ma che devono essere realmente vive dentro di noi.

L'appoggio può essere fatto su qualsiasi parte del corpo, a seconda della zona da cui si intende iniziare il massaggio. Di preferenza lo si fa sul lato sinistro, più ricettivo, e in zone avvezze al contatto, come la spalla, la schiena o la gamba. La mano viene semplicemente appoggiata e tenuta ferma per pochi secondi, ma con una certa intensità della mente e del cuore, poi si inizia il massaggio. Dall'inizio alla fine, durante tutto il massaggio, non si dovrebbe mai perdere completamente il contatto, nemmeno per un secondo e neanche quando si renda necessario cambiare posizione o farla cambiare al massaggiato.

Mantenendo il contatto, anche solamente con la punta di un dito, si evita che il reciproco flusso di energia possa interrompersi.



POSIZIONE PRONA SCHIENA

SFIORAMENTO LUNGO LA SCHIENA * (MANI PIATTE CHIUSE) B

L'operatore deve poggiare le mani a lato della colonna vertebrale, appena sotto il collo.

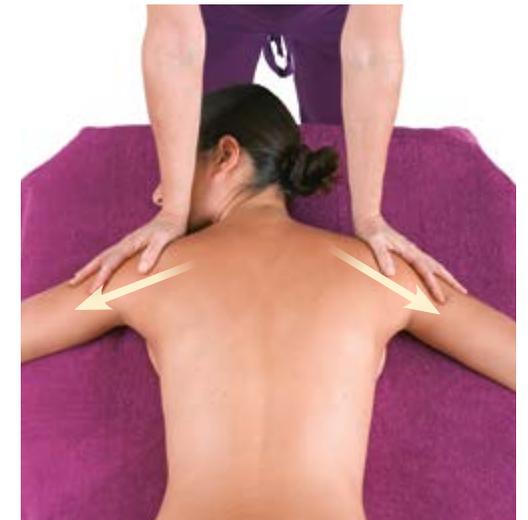
Fate scivolare lentamente le mani ai lati della colonna vertebrale fino alle natiche.

Scivolando con le mani verso il basso, anche gli avambracci entrano in aderenza.



Quando le mani si trovano poco sotto la linea dei fianchi, il movimento si apre verso l'esterno, con scarico addominale avvolgente. La posizione delle mani passa da piatta chiusa a piatta aperta.

Senza interrompere il movimento, con uno sfioramento leggero, risalire fino alla zona ascellare.



Aumentando leggermente la pressione, si spingono le spalle verso il basso.

Si termina il movimento lungo le braccia.

TRAZIONE DEL PIEDE E DELLA GAMBA

La mano sinistra è sul tallone e la destra afferra il dorso del piede.

*
B



Sollevare leggermente il piede e, mantenendo una solida presa e spostando indietro il peso del corpo, esercitare delle trazioni progressive, fluide e prive di strappi.

N.B. Questa manovra agisce beneficamente sulle articolazioni della caviglia, del ginocchio e dell'anca. Risulta molto gradevole per il ricevente, contribuisce a mantenere sani gli arti inferiori e a prevenire gli effetti degenerativi dell'artrosi.



PRESSIONI PURE SUL LATO POSTERIORE DELLA COSCIA (MANO A PRESSA)

Afferrando il piede con la mano destra, sollevare la gamba del ricevente. La mano sinistra viene invece appoggiata sulla coscia, appena sopra il cavo popliteo.

Esercitare una prima pressione utilizzando il palmo della mano. La pressione è perpendicolare e viene esercitata scaricando il peso del proprio corpo; il braccio rimane steso. Si mantiene la pressione per qualche secondo.

B*



Lentamente si stacca la mano e si procede effettuando almeno altre due pressioni spostandosi verso il gluteo.

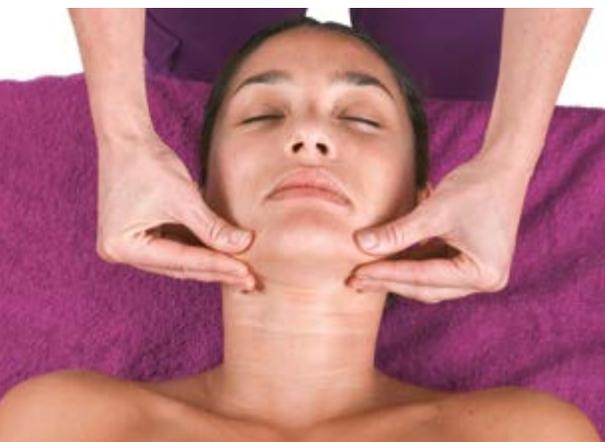
N.B. Questa manualità permette un'azione decontraente a notevole profondità, e su una superficie abbastanza estesa. Risulta

molto utile a tutti coloro che, per lavoro o altro, passano molto tempo fermi, in piedi o seduti. È preziosa anche per gli sportivi, in particolare per i fondisti, e in tutti i casi di dolore localizzato nell'area posteriore delle cosce, nel gluteo e nella bassa schiena.



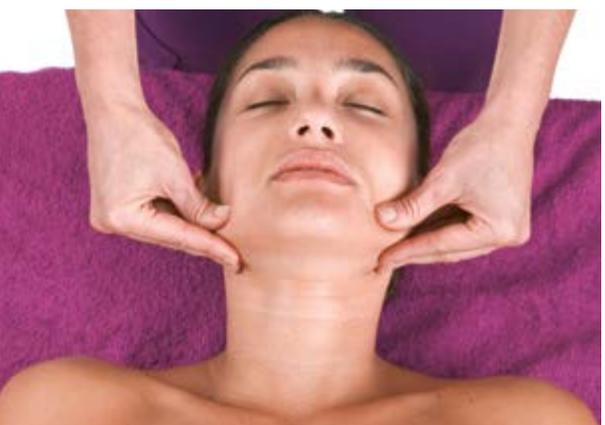
*** B** **IMPASTAMENTO DEL MENTO E DELLE REGIONI SOVRAMANDIBOLARE E SOTTOMANDIBOLARE (MANI A PINZA)**

Appoggiare i pollici sul mento e le altre dita a contrasto sulla regione sottomandibolare.



Muovendo i pollici sulla linea delle altre dita, l'operatore impasta il mento con movimenti circolari, moderatamente profondi.

Senza alcuna interruzione, continuare a impastare la striscia di tessuto sopra e sotto l'estremità della mandibola, finché si raggiunge la regione sottoauricolare.



PRESSIONE PURA E IMPASTAMENTO DEI PADIGLIONI AURICOLARI (MANO A PINZA)

Usando solo i polpastrelli di indice e pollice, eseguire delle pressioni pure, seguendo il bordo del padiglione auricolare, dal basso verso l'alto.



*** B**

Arrivati al punto più alto, tornare indietro eseguendo un delicato impastamento e utilizzando questa volta anche le dita medie.



INDICE

Breve storia del massaggio	5	La pressione pura	32	Schiena	80	Arti inferiori	151
Un gesto ancestrale e innato	5	La percussione	34	Arti superiori e collo	93	Addome e petto	164
Il massaggio come strumento comunicativo	6	La frizione	36	Arti inferiori	99	Arti superiori e collo	171
Il massaggio presso le civiltà antiche	7	Le posizioni base delle mani	38	Busto	111		
L'opera di Pietro Enrico Ling	10	Le posizioni dell'operatore	46	Arti superiori	119	ALTRE APPLICAZIONI DEL MASSAGGIO	
Il XX secolo	11	La postura e il baricentro	47	Collo	125	Il massaggio del viso	186
L'importanza del contatto	12	Le posizioni principali	48			I muscoli del viso	186
La comunicazione affettiva attraverso il contatto	12	Altre informazioni utili	50	TECNICHE AGGIUNTIVE		I benefici del massaggio al viso	188
I vantaggi del massaggio	14	Controindicazioni al massaggio	50	Per un massaggio mirato	132	Viso	189
Cenni di anatomia	15	Aree interdette al massaggio	50	Arti inferiori e glutei	133	Le azioni terapeutiche del massaggio	210
Le cellule	15	L'azione terapeutica del massaggio	53	Schiena	144		
I tessuti	15	Il ritmo	53				
I sistemi dell'organismo	16	Le direzioni del massaggio	53				
La pelle	20	Tempo, ambiente e temperatura	56				
		La cura delle mani	56				
		Sostanze utili	57				
I PRINCIPI DELLA MASSOTERAPIA							
Le manualità	24	LA SEQUENZA BASE DEL MASSAGGIO					
L'appoggio o contatto	25	Indicazioni generali	64				
Lo sfioramento	26	La sequenza del massaggio	64				
Lo sfregamento	27	Lo sviluppo della tecnica	64				
L'impastamento	30	La sensibilità	65				
Il pizzicottamento	31	Arti inferiori e glutei	68				