

BENESSERE *E' utile per migliorare la circolazione, trovare la respi*

IL MASSAGGIO

antidepressivo

E' un trattamento dolce e piacevole che, in poche sedute, permette di ricaricarsi di energia e ritrovare la gioia di vivere

Sentirsi tristi e irritabili, essere insoddisfatti, lamentarsi di dolori fisici indeterminati e privi di spiegazione medica, essere incapaci di concentrarsi e di prendere decisioni, sentirsi sempre sull'orlo di una crisi di pianto: per alcune persone sono sintomi ricorrenti, apparente-

mente senza una causa precisa che, invece, possono essere la spia di un disturbo serio: la depressione. E' un disturbo che può avere importanti conseguenze sul piano psicologico e fisico e deve essere curata in modo appropriato. La scienza medica sta facendo molto: la depressione viene diagnosticata e curata con i farmaci specifici. Ma alla comparsa

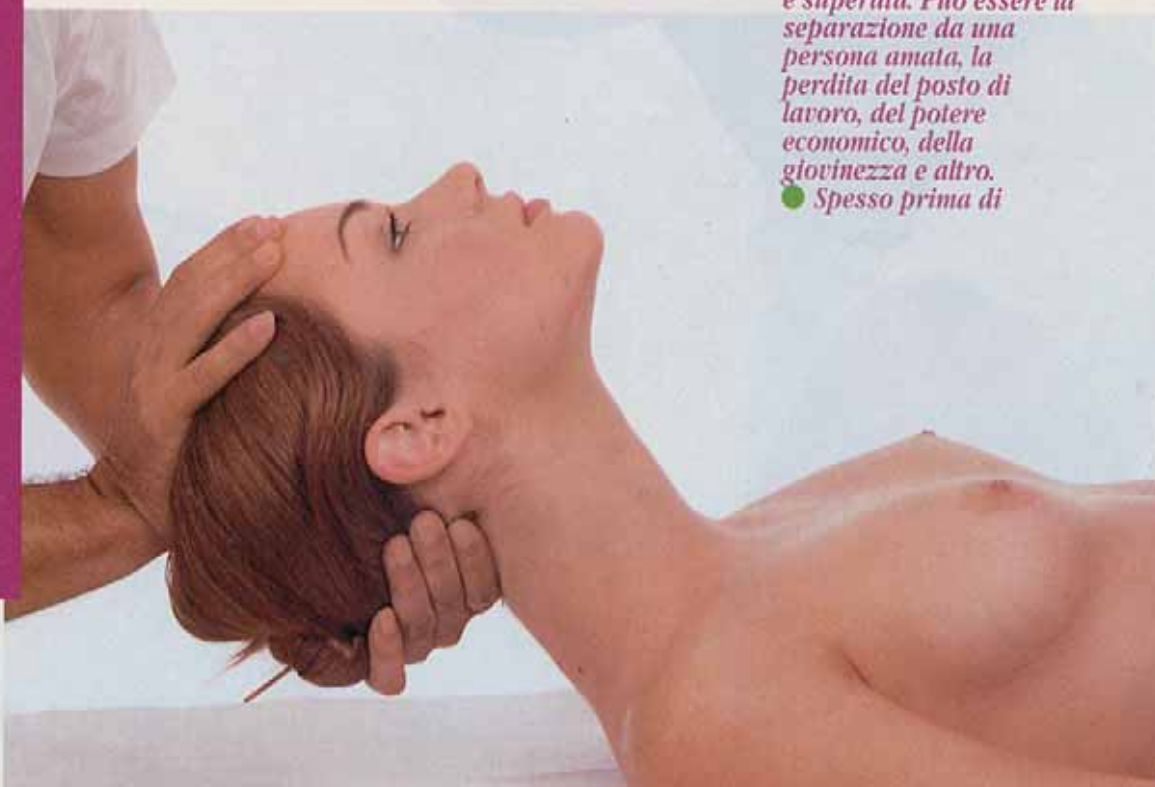
dei primi sintomi oppure per accelerare la cura farmacologica, la medicina dolce può fare molto. In particolare il dottor Leanti La Rosa ha messo a punto il massaggio antidepressivo, una comunicazione tattile di amore che abbassa lo stress, insegna ad accettarsi, trasmette fiducia in se stessi e aiuta a superare i momenti di depressione.

LA DEPRESSIONE

La depressione è un disturbo più diffuso di quanto si creda. Si può esserne soggetti ciclicamente, oppure dibattersi per diverso tempo prima di diagnosticarla correttamente e curarla.

● *La causa è quasi sempre dovuta a un periodo di stress prolungato o acuto, legato a una perdita non adeguatamente elaborata e superata. Può essere la separazione da una persona amata, la perdita del posto di lavoro, del potere economico, della giovinezza e altro.*

● *Spesso prima di*



Il massaggio antidepressivo nasce da una considerazione olistica dell'essere umano: l'uomo è visto nella sua integrità corpo-mente-spirito. E ciò determina le linee di intervento del massaggio: la terapia localizzata è sempre integrata e sostenuta da un intervento complessivo, ogni elemento è correlato al resto del corpo. Perciò il massaggio coinvolge tutta la persona, dai piedi ai capelli, e viene personalizzato in base alle esigenze di chi riceve e ai sintomi e ai disturbi che accompagnano la depressione. Grazie al massaggio, i miglioramenti generali sull'organismo si vedono e si sentono fin dalla prima seduta.

arrivare alla manifestazione conclamata della depressione, si evidenziano altri sintomi: l'insonnia mattutina o, al contrario, la difficoltà a svegliarsi; la perdita dell'appetito o il bisogno di mangiare in continuazione (che in alcune persone porta a un considerevole aumento di peso); il progressivo disinteresse per tutto ciò che circonda la persona e l'apparire di dolori fisici che non corrispondono ad alcuna malattia concreta.

● La depressione si manifesta con un calo di interesse rispetto all'ambiente esterno e alla propria vita e con la tendenza a chiudersi in se stessi e a estraniarsi dal mondo. La persona depressa è facile alle lacrime, per lei la vita perde colore, si sente sfiduciata e vuota, totalmente priva di

energia vitale e perennemente stanca. ● Questa sofferenza, oltre che a livello mentale ed emotivo, si manifesta anche dal punto di vista fisico. Il respiro è breve e limitato, non è sufficiente a ossigenare bene il sangue e a nutrire adeguatamente tutte le cellule del corpo. Così si assiste alla progressiva perdita di energia vitale e al peggioramento della situazione.

FOTOGRAFIE

1 - 2 - 3:

Il massaggio comincia, in posizione supina, dai piedi. L'operatore effettua manovre avvolgenti ed energiche: preme le nocche sulle piante, stira e massaggia le dita, effettua la torsione della caviglia per restituire mobilità ai legamenti. In questo modo si stimola la circolazione del sangue nella parte in cui è più difficoltosa e si eliminano i ristagni dei liquidi responsabili dei gonfiori ai piedi e alle caviglie. Poi, per facilitare la decontrazione muscolare delle gambe, il terapeuta afferra i piedi ed effettua una trazione.

● Si passa, quindi, al trattamento dei polpacci e delle cosce. Le manovre di spinta verso l'alto e gli impastamenti hanno lo scopo di rilassare la muscolatura contratta, facilitare lo scorrimento della circolazione per ossigenare i tessuti nel modo ottimale ed eliminare le tossine ristagnanti nei tessuti (e quindi è anche utile per attenuare visibilmente la cellulite presente).

I BENEFICI

A livello fisico

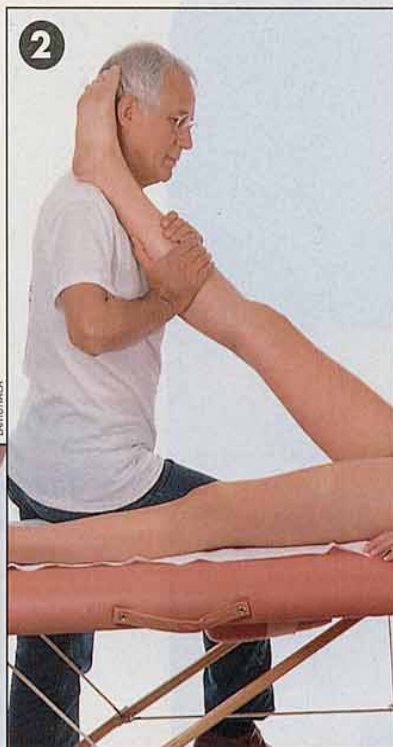
Gli stimoli che riceve il corpo non agiscono solo a livello epidermico ma coinvolgono anche strati profondi dei tessuti, favoriscono lo scorrimento dei liquidi corporei, sangue e linfa, con conseguente eliminazione delle sostanze di scarto, riduzione della cellulite e del gonfiore delle estremità (piedi, caviglie, gambe, mani e braccia); le trazioni determinano la mobilitazione dei muscoli e delle giunture che diventano più libere ed elastiche. Il respiro si decontrae, si libera e si amplia, grazie anche all'aiuto del massaggiatore che, sulla base del proprio respiro profondo, fornisce il ritmo al trattamento.

● *L'ampliarsi della respirazione porta a due risultati: con l'espirazione si scaricano emozioni negative, tensioni e stress, e con l'inspirazione si fa il pieno di ossigeno, necessario alla produzione dell'energia vitale. Sul viso il colorito torna roseo.*

A livello biochimico

Con il massaggio la mente entra in uno stato di rilassamento profondo e l'organismo, liberato da tensioni e blocchi, incomincia a produrre le sostanze biochimiche

Segue →



LAMONICA

IL MASSAGGIO *antidepressivo*

(i neurotrasmettitori) che gli servono per stare bene. Serotonina, noradrenalina, dopamina ed endorfine, prodotte dal cervello, inducono uno stato di benessere, combattono il dolore, l'ansia, l'insonnia, migliorano l'umore e rinforzano il sistema immunitario.

A livello psicologico

L'esperienza positiva del massaggio accresce l'autostima, la consapevolezza dei propri bisogni vitali e crea una migliore attitudine all'ascolto delle proprie necessità: doti indispensabili per mantenere l'equilibrio mentale e psicologico.

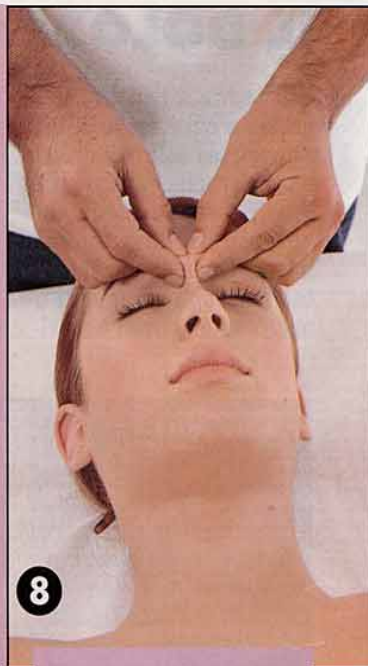
● Inoltre la manualità calda e avvolgente del massaggio risponde al bisogno di contatto, amore e di sentirsi accuditi e protetti che hanno tutti, in particolare il depresso.



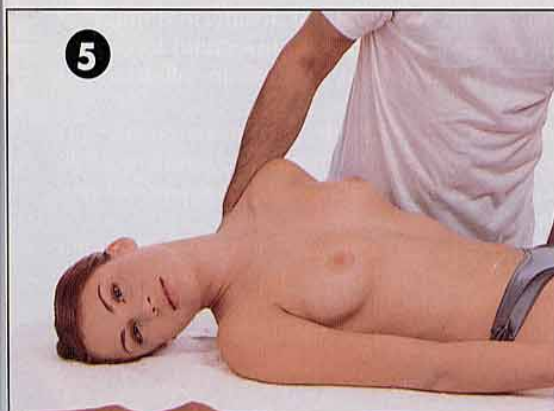
FOTOGRAFIE

4-5-6-7-8:

● Il massaggio prosegue con il trattamento della parte superiore del corpo. Il massaggiatore pospone una mano sull'addome, zona delicata in cui molte tensioni si somatizzano, e valuta il respiro di chi riceve. Se la mano non si solleva significa che la respirazione è di tipo toracico, cioè breve e contratta, e coinvolge solo la parte superiore dei polmoni. Se la mano si solleva regolarmente significa che la respirazione è diaframmatica, cioè totale e completa. Il massaggio induce con gradualità la respirazione diaframmatica, migliora la circolazione sanguigna e quindi l'ossigenazione di tutte le cellule dell'organismo.



● Poi il massaggiatore, in una manovra "d'abbraccio", stira e rilassa i muscoli della schiena. Passa quindi alla nuca e alla parte cervicale della colonna. Con manovre adeguate ruota il collo e lo piega delicatamente. Poi, per completare, effettua il massaggio sul viso e sulla testa, orecchie comprese. Si stimolano così la circolazione capillare sul capo e molti punti di agopuntura presenti. In particolare la manovra di rilassamento prevede che si distenda la cute sulla fronte e alla radice del naso, tra le sopracciglia, appianando con le dita le rughe presenti.



L'OLIO DI IPERICO

Il massaggio viene sempre effettuato con un olio aromatico che serve a facilitare lo scivolamento delle mani sulla cute di chi riceve. L'ideale è l'olio di iperico, per la presenza di una sostanza naturale, l'"ipericina", dalla comprovata efficacia antidepressiva dimostrata in numerose ricerche in Germania e negli USA. L'iperico inoltre non presenta gli effetti collaterali tipici degli antidepressivi di sintesi.

● Tra le essenze aromatiche, che possono essere aggiunte all'olio d'iperico per potenziarne l'azione antidepressiva, quelle di rosa, lavanda, melissa.

Segue →

Una cura personalizzata

Il massaggio antidepressivo non prevede sequenze rigide, perché va adattato a chi lo riceve. Il massaggiatore tiene conto delle esigenze psicologiche e fisiche dell'individuo che ha di fronte, oltre

a essere in grado di riconoscerne e decodificarne il linguaggio del corpo: ogni dolore, tensione, sintomo ha un significato che deve essere ricollegato solo a quella persona. Ciò significa che il massag-

gio non è standard, ma prevede un dialogo verbale e corporeo tra massaggiato e massaggiatore che alimenta, con la comprensione, la fiducia del paziente, necessaria per favorire l'abbandono.

IL MASSAGGIO *antidepressivo*

IL DOLORE MUSCOLARE

Chi tende a sentirsi depresso o chi è molto stressato spesso soffre di dolori muscolari che, nei casi più gravi, si manifestano anche con un lieve sfioramento. Quando non si tratta di strappi, stiramenti o microtraumi dovuti a movi-

menti bruschi, il dolore è dovuto alla tensione muscolare: i muscoli sono talmente contratti da essere in perenne carenza di ossigeno, sono cioè in stato di ipossia. Per risolvere la situazione il massaggio è particolarmente indicato.

Le manovre, dapprima delicate e attente, poi sempre più energiche ma rispettose, mirano a rilassare gradualmente la muscolatura e quindi a ripristinare la corretta circolazione sanguigna, cioè l'ossigenazione, nei muscoli.



LA DONNA: FELIX BRUNO DI CALA COTRINI - ABBIGLIAMENTO: POCO SPORE - TANGERA LA PERLA

FOTOGRAFIE 9 - 10 - 11:

Per completare il massaggio è necessario procedere al trattamento della parte posteriore del corpo: chi riceve si gira a pancia in giù. Il massaggiatore comincia a trattare i piedi, i polpacci, le cosce e i glutei: ciò serve a facilitare lo scorrimento del sangue verso l'alto e aiuta a sciogliere le tensioni muscolari eventualmente presenti. Il trattamento termina con il massaggio della schiena, dei muscoli dorsali e con lo stiramento della colonna vertebrale.

● La persona che riceve rimane sdraiata sul lettino per qualche minuto ancora a riposare, assaporare le sensazioni provate per poi alzarsi piena di energia.



9



10



11

Tempi e costi

- Farsi fare un massaggio è un'esperienza piacevolissima. Per curare la depressione però è necessario effettuare un certo numero di sedute che può variare a seconda di come la persona reagisce al trattamento. Chi è in cura farmacologica può affiancare il massaggio ai medicinali e migliorare più rapidamente. Chi si serve solo di questa tecnica per ritrovare la gioia di vivere dovrà mettere in conto come minimo 10 sedute (una alla settimana).
- I costi di un massaggio antidepressivo in genere variano dalle 80.000 alle 150.000 lire a seduta.

Alessandra Griotti

Cosulenza del Dott. Giovanni Leanti La Rosa
Direttore Scuola Europea Medicina Massaggio
di Milano - 02/ 711379
www.scuolamassaggio.it

DA MASSAGGIATI A MASSAGGIATORI

Spesso le persone che hanno sperimentato i benefici del massaggio quando stanno meglio sviluppano il desiderio d'imparare a massaggiare. L'esperienza terapeutica ha insegnato loro che il massaggio è un'arte per trasmettere e comunicare affetto e aiutare chi ha bisogno.

- Imparare a massaggiare non è difficile, tutti possono riscoprire il potere terapeutico delle proprie mani seguendo qualche corso specifico e mettendone in pratica gli insegnamenti su amici, familiari e partner.
- Anche chi pratica il massaggio sugli altri ne trae giovamento: si estranea da ciò che lo circonda, si concentra sul piacere dell'altro e sulle sensazioni scambiate. Inoltre, mentre massaggia, esegue posizioni di stretching e di yoga in movimento.