

STRESS

100
PAGINE
PER:

■ **SFATARE I**
LUOGHI COMUNI

■ **TENERLO**
SOTTO
CONTROLLO

■ **IMPARARE A**
FARSELO AMICO

• **Come riconoscerlo: i segnali di mente e corpo**
• **test: sai gestire il tuo stress?** • **stress e... emozioni,**
organismo, fatica e società • **come affrontarlo: le novità**
della medicina tradizionale e delle terapie naturali

Il tocco che elimina le tensioni

E' UN DISTURBO ASSOCIATO AL DISAGIO DELLA VITA MODERNA E AI RITMI CHE ESSA IMPONE nei paesi industrializzati. Di stress soffrono tutti: dal manager all'operaio, dall'impiegato allo studente, dall'automobilista alla casalinga. Un massaggio particolare rappresenta un modo naturale e piacevole per combatterlo.

I segnali del corpo

- La malattia è sempre espressione di un disagio dell'organismo rispetto all'ambiente che lo circonda, inteso non solo in senso climatico, ma anche familiare, lavorativo e affettivo.
- Per mantenere l'equilibrio occorre quindi saper mediare tra le esigenze personali e quelle imposte dalla società.
- Il massaggio antistress, ideato circa 15 anni fa dal dottor Giovanni Leanti La Rosa, medico psicosomatista, ha lo scopo di distaccare l'individuo dal mondo esterno e di rimetterlo in contatto con il mondo interno e con i suoi bisogni più profondi.
- Il massaggiatore con le mani guida in questo viaggio all'interno dell'organismo e passa in rassegna tutti gli organi, interpretandone la sofferenza e dando una risposta adeguata.
- I segnali che il corpo manda non devono essere repressi ma al contrario potersi esprimere liberamente, in modo da essere curati in modo definitivo.
- Non esiste infatti una

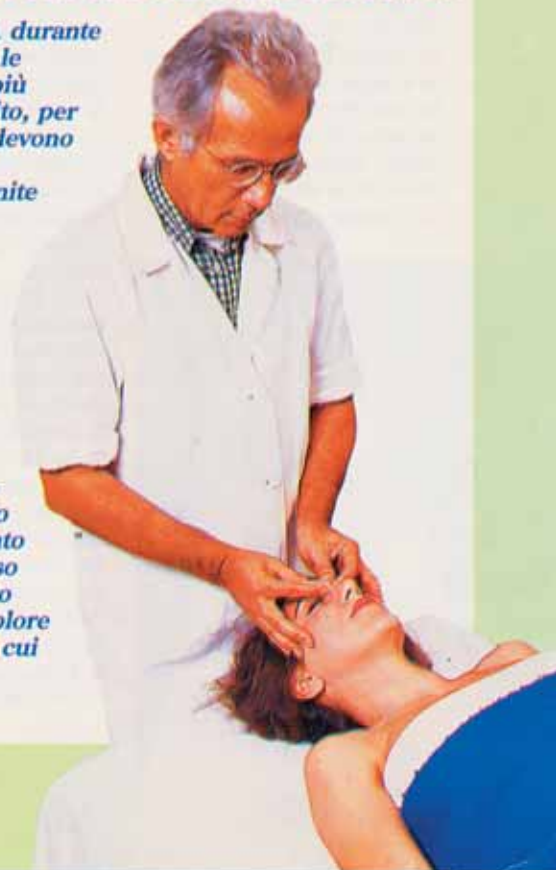
guarigione duratura senza un cambiamento profondo e radicale del modo di pensare e di agire della persona.

Pressioni variabili

- L'efficacia di questo metodo è legata all'abilità del massaggiatore nell'usare pressioni di diversa entità, a seconda degli organi del corpo interessati.
- Il massaggio antistress richiede una lunga esperienza professionale nel settore, in quanto l'operatore deve essere in grado di dosare opportunamente le pressioni. Questo tipo di massaggio, infatti, non viene eseguito solo superficialmente, con le mani, ma comprende movimenti del corpo dell'operatore atti a procurare distensione e stiramento di tutti gli arti coinvolti.
- Lo stress si riflette su tutti i muscoli, contraendoli e accorciandoli, con la conseguenza che tutto il corpo si accorcia e si curva. E' questo il motivo per cui bisogna eseguire pressioni atte a stimolare e allungare i muscoli di tutto il corpo.

Il nemico invisibile

- LA PAROLA STRESS SIGNIFICA SOLLECITAZIONE, affaticamento.
- NON ESSENDO UN'ENTITÀ MATERIALE, LO STRESS E' CONSIDERATO UN NEMICO INVISIBILE. Lo scopo della medicina moderna da anni è quello di svelare i segnali di questo disturbo e di individuare le sue manifestazioni per imparare a prevenirlo e a curarlo. Una cosa è certa: non esiste alcun farmaco capace di curare lo stress.
- SONNIFERI, TRANQUILLANTI E PSICOFARMACI SONO IN GRADO SOLO DI ALLEVIARNE I SINTOMI, senza rimuovere le cause profonde che l'hanno provocato. Infatti, non appena si interrompe l'uso dei farmaci i sintomi non tardano a ricomparire.
- In particolare, durante le prime sedute le pressioni sono più leggere; in seguito, per essere efficaci, devono produrre uno stiramento al limite del dolore sopportabile. Limite che il massaggiatore riconosce dalla respirazione e dalla risposta del muscolo trattato.
- Molte donne confermano che il sollievo è tanto più grande quanto più alto è il senso di alleggerimento procurato dal dolore nel momento in cui questo riesce a "liberarsi".



Riconoscere i sintomi

- Il massaggio antistress non si esegue con le sole mani, ma con tutto l'avambraccio, fino al gomito.
- La donna è stesa sul lettino in posizione supina o prona, con le braccia rilassate lungo il corpo.
- E' consigliabile tenere gli occhi chiusi e concentrarsi sul proprio corpo. All'inizio non sarà facile rilassarsi completamente ma dopo le prime sedute, grazie anche al rapporto di piena fiducia che si instaurerà con il massaggiatore, si riuscirà a ottenere un perfetto equilibrio tra il corpo e la mente.
- Per agevolare i movimenti dell'operatore si usa una sostanza lubrificante: di solito si tratta di un olio vegetale aromatico, con potere nutritivo e rilassante.
- Anche l'ambiente in cui si svolge il massaggio ha la sua importanza: una musica di sottofondo a basso volume può favorire il rilassamento.
- Il massaggiatore

all'inizio toccherà il corpo della donna per mettere in evidenza i punti di maggiore rigidità, quelli in cui di solito si concentra lo stress. Osserverà anche l'espressione del viso e la postura della persona, in posizione frontale, laterale e dorsale. I sintomi visibili di uno stato di stress sono: viso spento, stanco o triste; occhi arrossati o affetti da "tic" nervosi; pugni serrati; testa spostata in avanti rispetto all'asse del corpo; petto rigido; addome contratto; gambe tese; ginocchia e piedi rigidi.

Si tiene conto del carattere

- Non esiste un criterio fisso sulla sequenza delle varie parti da massaggiare: il terapeuta deciderà, caso per caso, se cominciare dalla posizione supina o prona, partendo dalla testa o dai piedi.
- Se la persona è ansiosa è più rassicurante iniziare dal dorso: si sentirà meno vulnerabile con la parte frontale protetta dal contatto col lettino.
- Se l'individuo è molto razionale è bene iniziare dai piedi, cioè dalla parte più lontana dalla testa, dove maggiore è la sensibilità.
- Se la donna ha una parte del corpo dolente, questa sarà trattata alla fine della seduta, in modo che il massaggio sul resto del corpo "allenti" la tensione generale.
- Il massaggio antistress mira a mobilizzare

SONO 9 LE CAUSE PRINCIPALI

- Nel momento in cui scatta il meccanismo d'allarme, in risposta all'evento stressante, nel corpo umano avvengono cambiamenti significativi a carico dei più importanti organi interni. In particolare:
 - alcuni organi, come il pancreas, l'intestino, lo stomaco e la pelle, vengono messi in uno stato di riposo e di inattività;
 - altri organi, come il cuore, il cervello e i muscoli, vengono invece attivati in modo violento.
- Lo stress aumenta inoltre il rischio della persona di ammalarsi, perché riduce la capacità di difesa

dell'organismo. Per misurare la percentuale di rischio alcuni ricercatori statunitensi hanno messo a punto una tabella in cui compaiono i maggiori responsabili dello stress. Ecco, in ordine di importanza, le cause più frequenti di questo disturbo:

- un grande dispiacere;
- una malattia;
- perdita del lavoro o stato di disoccupazione;
- raggiungimento dell'età pensionabile;
- gravidanza;
- problemi sessuali;
- liti coniugali;
- problemi scolastici;
- problemi sul lavoro.

tutte le ossa da cui il corpo è composto e comprende:

IN POSIZIONE SUPINA

1. Massaggio ai piedi che continua fino alla radice delle cosce;
2. massaggio all'addome (la zona che contiene la maggior parte degli organi vitali connessi alla digestione, all'assimilazione del cibo, all'escrezione delle sostanze di scarto e alla riproduzione);
3. massaggio del dorso e delle natiche;
4. massaggio delle spalle e del torace;
5. massaggio della testa e del collo.

IN POSIZIONE PRONA

1. Massaggio del dorso;
2. massaggio delle natiche;
3. massaggio delle gambe e dei piedi.

Durata e costi del massaggio

- Una seduta di massaggio antistress dura un'ora e il suo costo va dalle 40 alle 80 mila lire.
- Per quanto riguarda i tempi del trattamento, non è possibile indicare un numero fisso di sedute. Sarà il massaggiatore a stabilire, caso per caso, la frequenza e la durata della cura.
- Per avere informazioni e gli indirizzi degli operatori che in Italia praticano il massaggio antistress rivolgersi al Centro di medicina naturale, via Crivelli 15, Milano, tel. 02/58300910.

Consulenza del dottor Giovanni Leanti La Rosa, medico psicosomatista e specialista in scienza dell'alimentazione.

