

# 6

## ***Il massaggio e le sue tecniche***

### **Prima di cominciare**

Nel massaggio antistress i movimenti sono legati l'uno all'altro da un rapporto di continuità e fluidità, tanto che per chi riceve il massaggio sarà impossibile dire dove finisce un movimento e dove incomincia l'altro.

Anche se il massaggio è continuo e ininterrotto, per esigenze didattiche dovrò semplificare e scomporre il movimento in sequenze più brevi di movimenti elementari. Cercherò attraverso le foto e le didascalie esplicative di spiegare la sequenza dinamica del movimento pur conoscendo il limite del mezzo fotografico, che per sua natura è statico.

E' evidente che l'esperienza diretta e la pratica sono i migliori maestri. Prima di iniziare il massaggio vero e proprio, ungete tutto il corpo (escluse mani, piedi e capo) di olio. Tenete l'olio sempre a portata di mano, ma ricordate che è preferibile usarne la giusta dose fin dall'inizio, per non interrompere il massaggio troppo di frequente.

Fino a quando non avete imparato bene, esercitatevi con amici e parenti e nei corsi con gli altri allievi.

Leggete più volte la spiegazione del movimento da eseguire fino a memorizzarla. Provate e riprovate con pressioni diverse e su persone diverse. All'inizio questo massaggio richiede fatica e concentrazione. Ma quando avrete assimilato e memorizzato le posizioni e i movimenti delle mani e del corpo, sarà rilassante e piacevole anche per voi che lo fate.

Essenziale è comunque sperimentare su di voi il massaggio antistress. Fate su di voi un ciclo di massaggi antistress con un esperto massaggiatore di cui avete la massima fiducia. Solo così potete capire cosa si prova, che cosa è e perché è così efficace.

## **Da dove iniziare**

Per ottenere la massima efficacia, il massaggio antistress dev'essere innanzitutto personalizzato. Per questo motivo non è previsto un criterio fisso sulla sequenza delle varie parti da massaggiare. A mano a mano acquisite esperienza e sensibilità, da caso a caso saprete da dove iniziare potrete iniziare con la persona in posizione supina o prona, partendo dalla testa o dai piedi. Io consiglio di iniziare dalla parte del corpo dove ci sono meno difese e dove quindi è più facile stabilire il contatto.

Quando avrete acquisito l'esperienza necessaria, saprete bene dove iniziare.

Se la persona è molto tesa e ansiosa, iniziare dal dorso è più rassicurante: perché è protetta l'estrema vulnerabilità della parte frontale e dell'addome, tramite l'appoggio del lettino, per cui la persona si sente più sicura e si rilassa.

Se la persona è estremamente "cerebrale", con prevalenza di un io mentale sull'io corporeo, è bene iniziare dai piedi, cioè dalla parte più lontana dalla testa, dove minore è la coscienza e la sensibilità.

Quando vi trovate davanti una persona con una parte del corpo dolente, non iniziate il massaggio da quella parte.

Lasciatela per ultima perché è la parte più inaccessibile; la allenterete lavorando su altre parti più lontane. Se volete iniziare dalle parti dolenti, fatelo poggiando dolcemente la mano e mantenete la posizione per qualche minuto.

Il calore e l'energia bioradiante della mano daranno sollievo e protezione; poi potete proseguire verso altre parti e ritornare su quella dolorante alla fine.

### *Da supini*

## **Piede e gamba anteriore**

*Trazione della gamba sinistra, di quella destra e di entrambe*

Deve essere fatta con morbidezza e senza strappi. E' molto rilassante anche per il massaggiatore.

Le trazioni sono efficaci e danno un gran sollievo.

Liberano le articolazioni dalla sofferenza dovuta alle prolungate pressioni del peso del corpo in stazione eretta e dalla tensione muscolare dello stress cronico.

Tutti i movimenti del massaggio antistress hanno il fine di liberare il corpo dagli effetti negativi dello stress: rigidità e tensione. Pertanto saranno movimenti che producono allungamento, flessibilità, elasticità al corpo rattrappito e irrigidito dallo stress.

Il massaggio antistress è quindi un continuo alternarsi di trazioni, compressioni, scuotimenti, flessioni, roteazioni.

Iniziate dai piedi. Con le mani poggiate a manicotto, fate partire un'onda di pressione scivolante e continua che accompagnerete fino alla radice della coscia con una mano all'interno, mentre con l'altra attraversate i glutei fino alla zona lombare.



Quando la persona è alta di statura e ha gambe molto lunghe, procedete in questo modo: coordinando bene i vostri movimenti portatevi con 1 o 2 passettini lateralmente al lettino per seguire comodamente la gamba mantenendo la stessa pressione fino ad arrivare in zona lombare.



Quando gli eccessi di tensioni accumulate non sono scaricate a terra attraverso i piedi, questi perdono la loro naturale clasticità e flessibilità e diventano poco mobili, anelastici e dolenti alla pressione. Massaggiare bene i piedi è fondamentale.





Il massaggio del piede deve mirare alla mobilizzazione di tutte le 26 ossa che lo costituiscono. Con movimenti di trazione, rotazione, stiramenti e pressioni restituiamo al piede l'elasticità che permette un contatto con la terra morbido e gioioso. I piedi così liberati dalla tensione non saranno più dolenti e rigidi e riproveranno il piacere del movimento.

Non stupitevi se sarete più dinamici ed attivi, anche solo dopo aver ricevuto un massaggio ai piedi.



Infilare una mano sotto un tallone e sollevare la gamba. Con questa presa, - far oscillare la gamba alternativamente a destra e a sinistra, ruotando sull'asse; si sentirà se è tesa o rilassata a seconda della resistenza che si incontra;



- portarsi in avanti con i piedi, portare il baricentro del proprio corpo indietro e sottoporre una gamba per volta a trazione;

- lasciar cadere dolcemente all'indietro unendo il piede prima con una mano e poi con tutte e due. Si determina così una trazione che allunga la gamba e dà sollievo alle articolazioni interessate.

1) Con la mano destra sotto il tallone e la sinistra sulla parte anteriore del piede avrete un presa sicura, che vi permetterà, con opportuni spostamenti del corpo all'indietro, di mettere in trazione tutta la gamba. Sempre con la stessa presa è possibile fare movimenti di scuotimento in senso verticale della gamba che si elasticizza e si allunga.



2) Infilate il palmo sinistro sotto il tallone: fungerà da perno base su cui imprimere rotazioni (verso destra e verso sinistra) al piede che viene manovrato come una leva sottoponendo di tanto in tanto il piede a trazione.

Tutti questi movimenti di trazione, rotazione, scuotimento, svitamento ed elasticizzazione prima del solo piede e poi di tutta la gamba danno alla persona una sensazione di allungamento. Non si tratta però di una semplice sensazione soggettiva; infatti accostando le due gambe si evidenzia oggettivamente un reale allungamento della gamba massaggiata rispetto a quella non ancora trattata.



Mettete le mani in posizione tale da formare un manicotto.





Poggiatevi in avanti col vostro peso sulle mani; fatele scivolare dal piede verso la caviglia e poi verso la coscia fino al bacino.



Scendete di nuovo, con le mani che sfiorano la coscia lungo i margini interno ed esterno.

Arrivati sotto il ginocchio sollevatelo un po' con un "colpetto" e lasciatelo liberamente ricadere: è molto rilassante.



Proseguite a ritroso verso la posizione di partenza e, arrivati al piede con una mano sul tallone e una sulla punta, mettetelo in trazione tutta la gamba, puntando i vostri piedi in avanti.

Manipolate una gamba per volta e poi ripetete lo stesso trattamento su tutte e due le gambe contemporaneamente.



Stando ai piedi del soggetto, infilate una mano sotto le ginocchia unite e sollevate con l'altra mano.



Spingete i talloni fino a portare le gambe al petto; determinerete uno stiramento e allungamento dei muscoli anteriori delle cosce (quadricipiti femorali) e dei muscoli della loggia anteriore delle gambe estensori delle dita, peroneo e tibiale.



## Addome

Nel massaggio antistress particolare attenzione e considerazione merita l'addome, in quanto sede di organi di vitale importanza.

Secondo i popoli orientali (indiani, cinesi e giapponesi) il centro dell'energia vitale del corpo umano si trova nell'area addominale. Una convinzione talmente radicata tra i giapponesi che gli antichi Samurai, per togliersi la vita, colpivano proprio quest'area chiamata "hara" (da cui l'"hara kiri").

Questa importante area del corpo, delimitata in basso dalle pelvi, in alto dal diaframma e lateralmente dai muscoli addominali, contiene la maggior parte degli organi vitali connessi alla funzione digestiva, assimilativa, escretiva e riproduttiva.

Dato che il cibo viene digerito in questa parte del corpo e che la nostra energia vitale proviene dal cibo, se gli organi addominali (stomaco, intestino, fegato, pancreas, milza e reni) non funzionano bene, non possiamo utilizzare l'energia contenuta nel cibo per la nostra vita e per la nostra salute.

A differenza della cavità endocranica, chiusa totalmente dalle ossa, e dalla cavità toracica, chiusa parzialmente dalle costole, la cavità addominale è la più vulnerabile e la meno protetta del corpo umano. Se ci muovessimo ancora a quattro zampe, sarebbe protetta superiormente dalla schiena, lateralmente dai fianchi e interiormente dalla terra.

Ma con il passaggio alla stazione eretta, l'umanità ha finito con lo "scoprire" il proprio ventre che, sentendosi più indifeso, vive perennemente nella paura di essere aggredito, insieme a tutti gli organi che contiene. E' paura inconscia e antica.

Questa paura, esasperata dai ritmi della vita moderna e mescolata a rabbia e frustrazione, se non viene continuamente scaricata, compromette la funzionalità di tutti gli organi addominali, che non riescono a liberarsi e purificarsi dalle emozioni negative.

L'accumulo di tossine emozionali inesprese inizia a farsi sentire come tensione addominale, in seguito anche come malessere, ansia, disturbi gastrointestinali ed epatici, e nella donna anche in forma di disturbi della sfera sessuale (ovaie e utero).

Nelle persone molto stressate, troverete alla palpazione del ventre notevole rigidità e tensione dei muscoli addominali. Anche la muscolatura liscia delle pareti dell'intestino presenta ma certa spasticità ed è dolente alla pressione.

Il più delle volte è un dolore che durante il massaggio lentamente scompare, e con esso scompare l'emozione inconscia che lo sosteneva. Molti pazienti, durante il massaggio addominale, rivivono immagini e ricordi rimossi e trattenuti dentro.

Spesso sono immagini legate a sentimenti di collera, di rabbia, di infelicità, di tristezza, paura di essere abbandonati o rifiutati. Quando affiorano alla coscienza le emozioni negative, vengono liberate ed espresse con pianto o movimenti involontari



del corpo, oppure attraverso lunghi sospiri e profondi atti respiratori. Le emozioni represses, lasciando l'addome, si propagano in tutto il corpo per poi abbandonarlo. Solamente dopo questa fase può subentrare uno stato di rilassamento, di sapore e di benessere mai conosciuto. Una paziente, dopo un massaggio addominale liberatorio, con stupore esclamò: "Come ho fatto a vivere per venticinque anni con tutta questa fastidiosa tensione dentro!?"

Un altro paziente con le lacrime agli occhi e con un viso pieno di soddisfazione e di gratitudine, mi disse: "E' come se mi fossi liberato di un mare di veleni psicologici e ricordi imputriditi. Adesso mi sento veramente ripulito interiormente».

Iniziate a massaggiare l'addome con le mani, imprimendo un movimento superficiale circolatorio, rispettando il senso dei movimenti peristaltici dell'intestino crasso che sono in direzione oraria.

Dopo un 4-5 cerchi sfiorati e superficiali a funzione rassicurante potete approfondire il massaggio, sincronizzandolo alla respirazione e rispettando sempre il senso orario.

Invitate la persona a fare respirazione profonda. Ricordate di fare il massaggio sfiorato in fase di inspirazione quando la pancia si solleva e di approfondire scaricando più peso sulle mani in fase di ispirazione.

## **Dorso e natiche**

Questi movimenti di grande efficacia per massaggiato e massaggiatore, sono tipici e caratterizzanti per il massaggio antstress.





Hanno il fine di stirare i muscoli lombari e i glutei, che sono tra i muscoli più tesi del corpo. Questi movimenti determinano stiramenti muscolari, trazioni e rotazioni vertebrali, che danno grande sollievo a chi soffre di mal di schiena, lombaggini, sciatalgie, discopatie e artrosi lombosacrali. Non solo è di grande sollievo per chi lo riceve, ma è piacevole e benefico anche per chi lo fa.



Passando sopra il corpo del paziente, la mano destra solleva il bacino fino a quando la sinistra raggiunge la natica, poi si lascia cadere e alternativamente si solleva in movimenti successivi.

Il massaggio nasce dalla forza di gravità del bacino, che nel ricadere verso il lettino viene frenato dal braccio e dalla mano del massaggiatore la quale, sempre per gravità, cade dalla parte opposta.



Anche in questa sequenza fotografica si sfrutta lo stesso principio della gravità che abbiamo già utilizzato in precedenza.

Stando alla destra del paziente, si solleva il lato sinistro del bacino con la mano sinistra, incrociando con l'altro braccio si solleva il corpo del paziente dietro la schiena, poi si lascia cadere: si determina un profondo massaggio delle docce paravertebrali e dei glutei.



Il termine di questo movimento diventa l'inizio di un altro, in cui questa volta è la mano destra a tenere sollevato il bacino, mentre la sinistra raggiunge l'altra natica e così via.



Solleveranno il corpo con una mano sotto il bacino, una sotto il torace, e tenerlo in bilico. Le mani alternativamente solleveranno e lasceranno cadere in basso (una solleva e l'altra lascia cadere) per mobilizzare sempre più le vertebre lombari.





Successivamente allontanare le sue mani in direzione opposta (dal centro verso gli arti) per mettere in trazione la colonna.



Con il busto piegato in avanti, far passare il braccio destro sotto l'ascella sinistra fino a raggiungere con la mano la scapola.



Sollevarre e inserire l'altro braccio dietro la spalla sinistra.

Alzare, e portare indietro il corpo; far scivolare le mani e l'avambraccio sul dorso e la spalla sinistra. Il massaggio che ne consegue è profondo ed efficace.



Abbracciate e sollevate il corpo. Piegatevi in avanti e infilate la mano sinistra dietro la spalla destra del soggetto, e la mano destra sotto la spalla sinistra. Sollevatevi e con voi sollevate e dondolerete dolcemente anche il busto del massaggiato.



Piegatevi in avanti e infilate mani e avambracci dai due lati del corpo sotto i lombi. Sollevatevi, e così sollevate ed espanderete il bacino mettendo in trazione i muscoli e le vertebre lombari.





## Le spalle

Piegatevi in avanti e infilate mano e avambraccio sotto la nuca. A questo punto sollevate il vostro busto nel tentativo di estrarre avambraccio e mano.



Nasce così un massaggio profondo e avvolgente dei muscoli del collo e delle spalle.



Ripetete questa manovra per tre volte da entrambe le parti.

Con la mano sinistra nella mano sinistra del massaggiato tirate verso l'alto il braccio fino a sollevare la spalla dal lettino.



Infilate l'altra mano fino all'avambraccio sotto la spalla, abbassate quindi il braccio sinistro tirando indietro il vostro busto. Nascerà, sfruttando il peso del torace del massaggiato, un efficace massaggio della spalla. Ripetete questo manovre tre volte da entrambe le parti.



## **Il torace**

Poggiate le mani sul petto del paziente, subito sotto le clavicole, spostate il vostro busto in avanti e fate scivolare le mani fino a raggiungere il ventre,





Adagiate gli avambracci sul tronco ai due lati e con movimento avvolgente portate le mani sulle docce paravertebrali in zona lombare.

Ora portate indietro il vostro busto e facendo leva sul torace metterete in trazione tutta la colonna. Si avrà grande sollievo delle vertebre lombari e di tutta la muscolatura del dorso.



### **Testa e collo**

Infilate le mani sotto la nuca, sollevatela lentamente: ne nascerà un movimento di stiramento e trazione dei muscoli paravertebrali del collo. Mantenete la stessa presa e sollevate alternativamente la nuca da un lato e poi dall'altro: si avrà una rotazione del collo e della testa prima da un lato e poi dall'altro.



Tenendo la mano destra sotto la testa del massaggiato (in corrispondenza dell'attaccatura dei capelli) e la sinistra poggiata sulla fronte, avrete una valida presa. Spostando il vostro peso all'indietro, potrete tirare la testa e mettere in trazione i muscoli del collo e le vertebre cervicali.



Mettete sotto la testa le mani unite "a coppa" e spostatene il peso alternativamente da una mano all'altra. Mantenete questa presa e sollevate la testa con tutte e due le mani, ruotatela poi in ogni direzione.



Poggiate le mani sul viso del paziente e appoggiate delicatamente il vostro peso; massaggiare quindi profondamente i muscoli del viso; stirate i muscoli intorno agli occhi e alla bocca, e in seguito i muscoli responsabili della masticazione.



I muscoli del viso particolarmente tesi riflettono una tendenza a mandar giù e a serrare i denti, a trattenere piuttosto che a buttar fuori e a esprimere.





Immobilizzare la testa con una mano e con l'altra mobilizzare la mandibola.

*Da proni*

## **Il dorso**

Il dorso è una delle parti più importanti del corpo ma anche la più inaccessibile alla persona; possiamo vederla e toccarla con difficoltà e per questo spesso ci è estranea. E' la parte del corpo di cui abbiamo meno coscienza, tanto che la possiamo caricare di tensioni fino a piegarla e danneggiarla (scoliosi, cifosi, lordosi), senza che ce ne rendiamo conto.

Il dorso ha pertanto bisogno di essere trattato con particolare cura ed attenzione.

- 1) Appoggiatevi con le mani sulle spalle
- 2) Fatele scivolare lentamente ai lati della colonna vertebrale fino alle natiche



3-4) Appoggiate gli avambracci e fateli scivolare lungo i fianchi, come per avvolgere tutto il dorso



5) Ritornate in posizione di partenza, mantenendo il più possibile il contatto.



Questa fase del massaggio è composta dai movimenti rilassati prodotti dalla caduta in avanti e indietro del corpo del massaggiatore poggiato tramite avambracci e mani.





Di lato al paziente, appoggiate morbidamente l'avambraccio sulle docce paravertebrali e lasciatelo scorrere dall'alto verso il basso spingendolo lentamente con l'altra mano (una mano contro l'altra).



Quando avrete raggiunto il fondo schiena, aprite la mano finora chiusa a pugno su cui spingevate e spostate il vostro peso su entrambe le mani poggiate una sull'altra.



Ora lasciatele scivolare lentamente ripassando sulla scia lasciata dal gomito.

Rullatura del dorso con l'avambraccio usato come mattarello.

Stando alle spalle del paziente, appoggiate l'avambraccio dal lato carnoso sulla parte alta del dorso, scaricate il peso del busto sull'avambraccio che dovrà scivolare lentamente fino al fondo schiena, con l'aiuto dell'altro braccio.



A questo punto aprire le mani e tirare il proprio corpo indietro: nascerà una benefica trazione e massaggio di ritorno. Nella posizione di partenza riprendere il ciclo come prima o cambiando avambraccio.



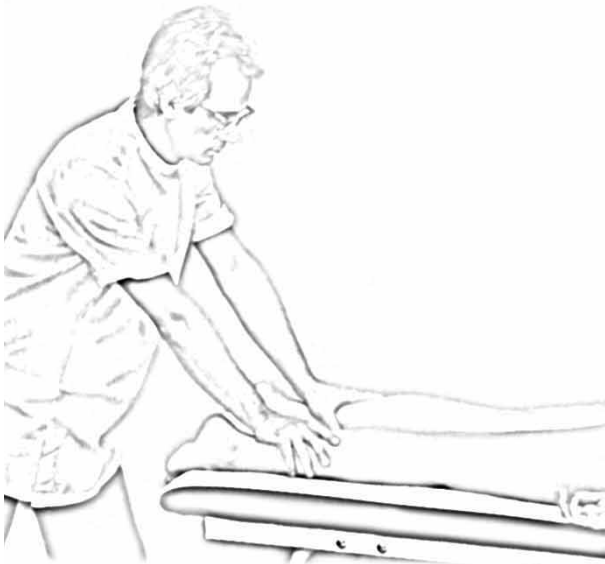
## Le natiche

Scaricate il peso del corpo sull'avambraccio, e lentamente, ma con fermezza, stirate profondamente questi muscoli.





Imprimete un movimento a vite con due mani sui glutei dall'alto verso il basso, usando le nocche alternativamente su ciascun gluteo.



### **Le gambe e i piedi**

Per massaggiare gli arti inferiori in posizione dorsale, si utilizza la forza di gravità, attraverso un opportuno uso del peso del corpo.

Mettetevi in posizione di spinta con il busto leggermente inclinato in avanti e con le mani sulle caviglie, facendole scivolare verso l'alto. La caduta del corpo in avanti per gravità determinerà un profondo massaggio che spremendo linfa, sangue venoso e liquidi ristagnanti darà una leggerezza raramente conosciuta alle gambe del paziente.



Quando siete arrivati alle cosce con le mani, poggiate anche gli avambracci e fateli scivolare verso il basso in modo avvolgente. Alla fine di questo movimento sollevatevi e ritornate alla posizione di partenza mantenendo le mani sempre in contatto con gli arti, ma non più premendo, bensì sfiorando semplicemente.

Quando le mani avranno raggiunto i piedi, afferrateli con una solida presa. Usando il peso del corpo che cade all'indietro si determinerà una benefica trazione su tutte le articolazioni delle gambe, a partire dall'attaccatura del bacino fino alle caviglie e ai piedi.



Mettete una mano sul tallone e l'altra sotto il dorso del piede. Avrete una solida presa che vi permetterà, spostando indietro il vostro corpo, di fare trazioni senza strappi di tutta la gamba procurando un grande sollievo muscolare e articolare.



Per stirare bene e profondamente i muscoli della pianta del piede, fate sì che questo poggi non direttamente sul duro lettino ma su una delle sue mani (nella foto). Avrete un appoggio morbido e rassicurante, e con l'altra mano chiusa a pugno potrete così imprimere notevoli carichi di pressione.





Per fare un movimento avvolgente e continuo, a 8, tra lombo e natica del paziente, appoggiare mano e avambraccio e imprimere a entrambi un movimento sinuoso, serpeggiante.



Nel risalire dalla coscia in su, mantenete la pressione del braccio aiutandovi con l'altra mano.



Poi tornate indietro sollevando il busto, e premete una mano sull'altra per mantenere la pressione costante. Completate la manovra ritornando alla posizione di partenza. Ripetere questa manovra 2-3 volte su ogni natica.