

Starbome



**TOSSE
TUTTI I CASI
IN CUI DEVE
PREOCCUPARE**

Testimonianze

**QUANDO UNA
SECONDA DIAGNOSI
PUO' SALVARE
LA VITA**

**CREME ANTIRUGHE: QUELLE
CHE FUNZIONANO DAVVERO**

● **A CHI VENGONO
I DOLORI E PERCHE'**

● **GLI ESERCIZI
PER COMBATTERE I**

REUMATISMI



Medicina dolce

**TRE AUTOCURE
PER RAFFORZARE
LE VOSTRE DIFESE
CONTRO L'INVERNO**



IL TOCCO CHE SCIUOGLIE I NODI DA STRESS

Le mani del medico leggono il corpo come un libro, riconoscono al tatto dolori e squilibri energetici. Grazie al massaggio il paziente si accorge dei propri blocchi. E la guarigione comincia

di **Francesca Bollino**

Le mani e gli avambracci creano onde sulla pelle. Mentre compie il massaggio Giovanni danza attorno a me, complice un sottofondo musicale lento e sereno, ogni tanto inspira dalle viscere ed espira sonoramente, ricordandomi di fare lo stesso.

Rilassamento profondo, armonia interiore, calore rigenerante: ho provato personalmente molte delle sensazioni descritte dagli allievi e dai pazienti di Giovanni Leanti La Rosa, medico internista, specializzato in idrologia medica, climatologia, talassoterapia e



*Giovanni Leanti La Rosa,
medico internista,
specializzato in idrologia
medica e medicina termale*

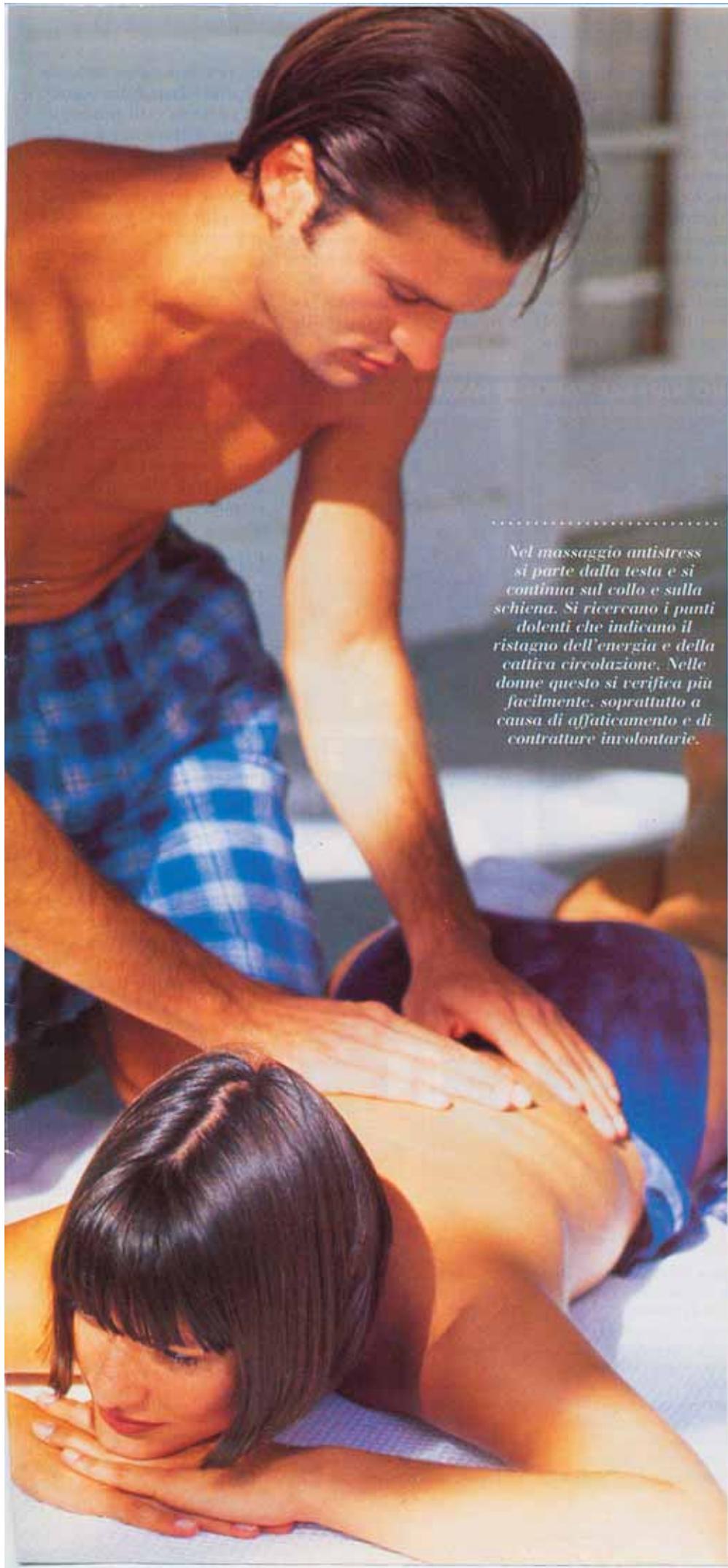
medicina termale, inventore del "massaggio anti-stress". «Non si tratta soltanto di toccare con amore, ma anche di attuare un massaggio "culturale"», spiega il dottor Leanti La Rosa. «Bisogna saper leggere il corpo umano come un libro da decodificare, che manifesta un proprio linguaggio con radici attive nell'inconscio. Il massaggio antistress è un massaggio medico perché utilizza l'approccio semeiotico, attra-

verso l'ispezione e la palpazione del corpo per rilevare i segni della malattia. I dati vengono ricercati attraverso i sensi, in particolare quello tattile, un elemento molto importante nel rapporto medico-paziente a cui la medicina oggi ha rinunciato».

Giovanni Leanti è fra quei medici che credono che la malattia sia il segnale del bisogno di un cambiamento da parte dell'organismo; secondo questo orientamento il farmaco in molti casi non rappresenta la soluzione, se non per mettere a tacere un sintomo.

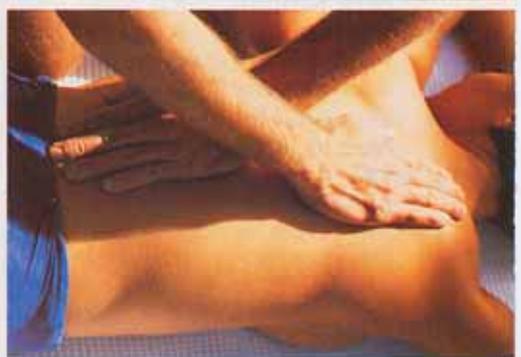
Cosa fare quando il →





.....

Nel massaggio antistress si parte dalla testa e si continua sul collo e sulla schiena. Si ricercano i punti dolenti che indicano il ristagno dell'energia e della cattiva circolazione. Nelle donne questo si verifica più facilmente, soprattutto a causa di affaticamento e di contratture involontarie.



corpo cerca un nuovo equilibrio? «Il massaggio rappresenta una seduta in cui già ci alleniamo al cambiamento; lo scopo principale è aiutare la persona a riappare funzioni dimenticate che non siamo più in grado di attuare, come il rilassamento profondo. Lo stato di rilassamento viene preparato da stimoli specifici che possono raggiungere i circuiti nervosi; si può ricorrere alla situazione di distensione sul lettino, al fatto di prendere finalmente contatto con il proprio corpo, alle immagini guidate che suggerisco per rendere fluido e positivo il pensiero. Si tratta di una fase indispensabile per riattivare quello che io chiamo il "medico interno", presente in ciascuno di noi, il vero autore della nostra guarigione profonda. Allo stesso tempo attraverso il massaggio cerco di redistribuire l'energia vitale del corpo, in alcuni punti carente oppure bloccata».

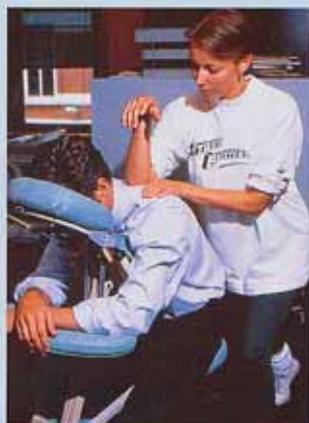
Molte le novità di questo approccio, definito dagli specialisti come "il massaggio del Duemila". Innanzitutto il fatto che richieda una grande fiducia e un grande abbandono da chi lo riceve, che sentirà da parte del massaggiatore un coinvolgimento completo di tutto il corpo attraverso movimenti simili alla danza.

In altre parole chi massaggia agisce come un *biofeedback* naturale per il massaggiato: attraverso i movimenti passivi stimolati dal massaggiatore il paziente si accorge cioè dei propri blocchi, delle proprie rigidità. Il massaggiatore compirà questi movimenti senza provare stress, ma anzi alleviando egli stesso le

proprie tensioni. Sicché il massaggio risulta autoterapeutico anche per chi lo fa. Ma come è possibile tutto questo? «Nel massaggio antistress la ricerca del benessere è comune», risponde il dottor Leanti. «Psicologicamente chi massaggia impara ad ascoltare l'altro, a comprenderlo con sincera empatia. Dal punto di vista tecnico lo stress del massaggiatore viene evitato

attraverso un opportuno sfruttamento del proprio peso, così che non si rendono necessari sforzi muscolari. Chi riceve il massaggio deve solo abbandonarsi all'altro con fiducia, imparando a "sentire" attraverso di lui il proprio corpo con intensità sempre maggiore. La sequenza delle posizioni del massaggio è complessa e si apprende con l'esperienza».

SONO NATI GLI "ACCHIAPPASTRESS"



Passano da ufficio a ufficio dispensando quindici minuti di benefico massaggio. Sono gli *stressbusters*, una squadra di massaggiatori californiani, che da poco meno di un anno sono sbarcati a Londra, diventando molto popolari. Il loro segreto sta nella mobilità e nella tecnica: ogni massaggiatore si sposta

portando con sé una speciale sedia pieghevole, su cui appoggiare testa e busto, senza doversi né spogliare né sdraiare per terra. La tecnica è quella dello shiatsu, che combina massaggio e tocchi leggeri che sbloccano le energie e rilassano i muscoli. Si parte dal collo, per passare poi a schiena, spalle e braccia.

Ma vediamo come procede la prima fase della seduta. La persona è in posizione prona distesa sul lettino. Può indossare gli indumenti che desidera, possibilmente ridotti, fino a restare completamente nuda per apprezzare completamente i benefici del massaggio. Attraverso il primo contatto il dottor Leanti valuta l'umidità del corpo, la temperatura e l'elasticità della pelle, le possibili eruzioni, cicatrici, edemi, vene varicose, linfonodi ingrossati. Valuta poi le rigidità, i blocchi, le contratture, l'eventuale incapacità di alcuni muscoli di rilassarsi completamente.

Un test dei movimenti

Attraverso specifiche manovre di mobilizzazione degli arti valuta la loro sciolttezza. Durante questa fase il medico effettua un piccolo test: «Se in questi movimenti vengo ostacolato oppure vengo aiutato significa che il paziente è in distonia con la realtà del momento, cioè che non è in grado di rilassarsi. La distonia può essere di natura relazionale, cioè riguardare il rapporto di fiducia con me, oppure neurovegetativa, cioè indicare che il suo organismo è ancora in fase di "all'erta", che non gli ha ancora permesso il riposo. Ciò può significare che se non è in grado di rilassarsi in questo che è il momento più adatto per farlo, non ne sarà capace neppure nelle situazioni, anche favorevoli, della vita».

Successivamente il medico passa alla ricerca dei punti dolenti che indicano il ri-

Gratia Neri

stagno dell'energia e una cattiva circolazione. Nelle donne è facile che ciò accada soprattutto a causa di affaticamento e di contratture involontarie.

Sui muscoli dei polpacci e degli avambracci il dottor Leanti attua una sorta di spremitura che favorisce la circolazione e il rilassamento. Esegue poi un esame della colonna: "sente" le docce paravertebrali, i muscoli che rendono flessibile la colonna e regolano la nostra postura. Si trovano sotto le spine vertebrali, la parte emergente al centro della colonna. La pelle viene sollevata con le dita: ciò dovrebbe provocare sollievo, se invece causa dolore si tratta di un'adesione dovuta a tensioni prolungate e a cattive posizioni acquisite nel tempo. «La pelle, nelle prime sedute, risulta spesso "incollata"», spiega il dottore. «Progressivamente questa situazione si attenua. Tasto la scapola e la clavicola che generalmente sono piuttosto dolenti, specie in chi fa un lavoro intellettuale ed è costretto a posizioni curve e in chi si carica di eccessive responsabilità. Un leggero massaggio sul cuoio capelluto mi consente di valutarne l'adesione: se è molto "attaccato" infatti ciò può indicare la presenza di problemi di circolazione. Infine con una manovra di torsione e di sollevamento insieme posso apprezzare la flessibilità della colonna vertebrale. Chiedo poi alla persona di girarsi in posizione supina. Qui tasto la muscolatura addominale per vedere se ci sono visceri dolenti o contratti. Ripeto l'operazione sui muscoli delle gambe, con lo stesso

scopo. Alla donna propongo un controllo del seno per vedere se ci sono noduli. Poi passo all'orecchio, che è un'area di indagine molto interessante: accartoccio delicatamente il padiglione auricolare per valutarne il tono; se è troppo rigido ciò significa che la persona è ansiosa, che "tende" l'orecchio perché vuole captare informazioni di pericolo oppure perché pensa che qualcuno parli male di lei».

Per azzerare le tensioni

Dopo questa prima tappa comincia il massaggio vero e proprio. Cosa succede in questa fase? «Il massaggio antistress lavora in profondità con la finalità di azzerare le tensioni», spiega il dottore. «I gesti del massaggio antistress favoriscono il rilassamento profondo, la consapevolezza corporea e la disintossicazione dell'intero organismo. Infatti il massaggiatore ha cura di rivitalizzare la circolazione come fosse una "pompa esterna" supplementare ai vasi sanguigni,

cerca di spremere delicatamente gli accumuli, le zone di ristagno dei liquidi, di mobilitare gli arti sciogliendo le rigidità e anche di far provare piacere al massaggiato attraverso un contatto consapevole e anche affettivo, non puramente meccanico. La seduta dura 45 minuti più 15 minuti di conversazione sul vissuto personale, per parlare di eventi e di eventuali cambiamenti significativi occorsi nella settimana. Il numero delle sedute viene concordato con il paziente secondo le sue personali necessità. L'importante è che la persona conquisti un proprio equilibrio e impari poi a mantenerlo da solo. Oltre ai massaggi fornisco al paziente una serie di informazioni sul mantenimento dello stato di salute attraverso l'alimentazione, il movimento, la positività del pensiero affinché possa trasmettere anche ad altri queste conoscenze».

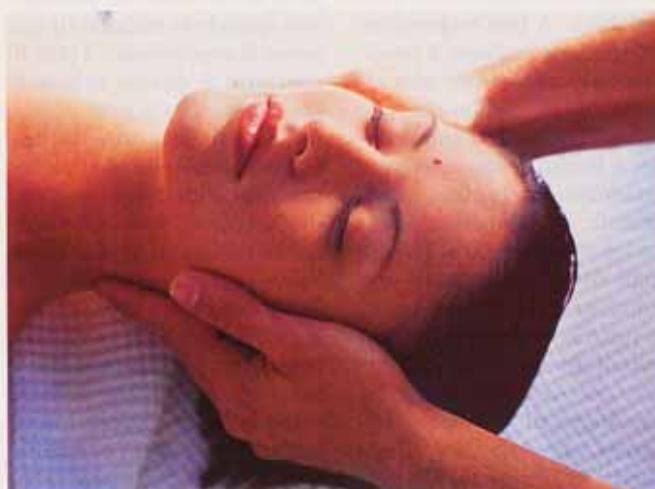
A chi dunque consigliare questo massaggio? «Il massaggio antistress produce stimoli "eupercizzanti"», dice il dottor Leanti, «cioè capaci di indurre buone per-

cezioni del proprio sé corporeo; piano piano la persona ritorna consapevole, a livello profondo, delle proprie necessità, impara ad autoregolare il livello di stress e a volersi sempre più bene, stando meglio con se stessa e con gli altri. I pazienti ipertesi apprendono attraverso il massaggio a conservare stati di rilassamento favorevoli per l'organismo. Nel paziente obeso si può spezzare il circolo vizioso che lo porta a percepirsi sempre meno e a mangiare sempre di più per "sentire" qualcosa dentro. L'obeso fa di tutto per non guardarsi e toccarsi, per non avere immagini di sé di ritorno, perpetuando il cattivo rapporto con il suo corpo. Attraverso il massaggio invece aumenta la coscienza del proprio problema e progressivamente diminuisce la voglia di mangiare. Ho trattato con successo casi di anoressia che sono, come noto, molto difficili da affrontare, in quanto la persona anoressica persegue tenacemente il suo progetto di autodistruzione. Il contatto della mano offre la migliore stimolazione propriocettiva per far avvertire all'ammalata lo spessore e la consistenza del corpo. Nei casi di depressione, ansia, attacchi di panico, insonnia, stanchezza cronica, cefalea, il massaggio antistress può avere effetti pressoché immediati». ■

PER SAPERNE DI PIÙ

Guarire diventando medico di se stesso, di Valeria Mugnai Graziano e Giovanni Leanti La Rosa, Musumeci Editore, 187 pagine, 31.500 lire.

Il massaggio antistress, di Giovanni Leanti La Rosa, Musumeci Editore, 141 pagine, 33.000 lire.



Coronella Press

Un leggero massaggio sul cuoio capelluto ha un grande effetto rilassante. Rivelatore è il massaggio dell'orecchio. Il medico accartocchia con delicatezza il padiglione auricolare: se è molto rigido vuol dire che la persona è particolarmente ansiosa.