



IL MASSAGGIO

Spesso ci rivolgiamo al massaggio soltanto come a una specie di “pronto soccorso”, quando soffriamo di un disagio o un dolore insistente; scelta sicuramente positiva, ma un po’ restrittiva. In realtà **il massaggio è e può dare molto di più.**

Il gesto del contatto di aiuto è **un gesto ancestrale** che appartiene alle specie animale ed umana dall’origine della vita: gli animali si leccano, gli umani portano d’impulso la mano sul punto dolente.

Nella nostra cultura questo gesto antico ed istintivo è stato codificato in numerose tecniche, ognuna con una sua importante area di efficacia. Nella specializzazione delle tecniche si è però in parte persa la componente fondamentale del massaggio, che dovrebbe essere alla base di ogni approccio: **la qualità sottile del tocco che passa per la presenza profonda all’altro.** Nel massaggio l’operatore non lavora solo sul muscolo, il tendine, l’articolazione o lo strato adiposo dell’altro ma **è in contatto con il suo essere totale.** Non solo ogni parte è meccanicamente in relazione con tutto il corpo, ma esiste una globalità molto più profonda che riguarda le emozioni, le idee, la psicologia, i vissuti e il comportamento. Ogni persona è un meraviglioso universo, unico e irripetibile. Ogni massaggio è un atto creativo attuato insieme. Nei nostri articoli esploreremo questo affascinante territorio.

Il primo compito del massaggio è ristabilire un **contatto con tutte le parti del corpo.** Nella routine della vita quotidiana abbiamo perso la percezione del nostro corpo e soprattutto della sua globalità (e anche per questo lui richiama la nostra attenzione con segnali di dolore!). La mano dell’operatore tocca, stimola delicatamente, accoglie ogni parte, dalla punta dei capelli alla punta dei piedi. Il contatto risveglia i sensori della pelle attivando il **processo di propiocezione.** La percezione di sé è un passo indispensabile verso la possibilità di miglioramento. Sentire, conoscere la propria postura, come ci si muove, come si usa la muscolatura, risentire tutte le parti del proprio corpo sono passaggi progressivi e necessari per modificare ciò che crea problemi e tensioni inutili. Il massaggio opera **una vera e propria rieducazione corporea** facendo leva sui meccanismi fisiologici attivi nel neonato che pian piano conosce il proprio corpo attraverso il tocco della madre e attraverso il movimento esplorativo. **Sentire di avere un corpo** è il punto di partenza per poterne avere cura.

Allo stesso tempo lo stimolo tattile **riattiva la circolazione** sanguigna superficiale migliorando l’irrorazione e l’ossigenazione dei tessuti, nonché **lo scambio cellulare** attraverso l’osmosi, favorendo così **l’eliminazione delle tossine e dei liquidi ristagnanti.** Non a caso spesso dopo il massaggio si riscontra un aumento della diuresi.

Un modo **per godere in parte di questi vantaggi anche a casa** è dedicare qualche minuto in più alla doccia quotidiana rendendola il vostro piccolo rituale di automassaggio. Anziché lavarvi meccanicamente, portate l’attenzione al corpo: sentite l’acqua sul viso, le spalle, il collo, il petto e via via su tutte le parti; seguite la mano o la spugna che massaggia la pelle. Asciugatevi delicatamente e se utilizzate creme stendetele con movimenti lenti, curati, fino quasi a percepire i pori che si aprono ed assorbono il piacevole nutrimento. Proprio di questo stiamo parlando: **il corpo si nutre attraverso il tocco consapevole.** Provare per credere!

Bibliografia: *I linguaggio della pelle, A.Montagu, Garzanti*
Il corpo, Umberto Galimberti, Feltrinelli