

# La riflessologia: un'arte antica tra antropologia, psicosomatica e filosofie orientali

**Paolo G. Bianchi\***

“Vi è nell'uomo un duplice potere attivo: l'uno che agisce invisibilmente, o potere vitale, e l'altro che agisce visibilmente o forza meccanica. Il corpo visibile ha le sue forze naturali, e il corpo invisibile ha le sue forze naturali egualmente; i rimedi di tutte le malattie o lesioni che possono colpire la forma visibile sono contenuti nel corpo invisibile”. (Paracelso)

“I Moisti con le loro tecniche di accarezzare il Tetto (massaggio della testa per l'equilibrio psichico) e toccare il Tallone aiutano a salvare l'umanità” (Mencio)

## **Un po' di storia**

La riflessologia è un'arte molto antica. I primi segni della sua presenza più vicini alla nostra Europa sono visibili in alcuni geroglifici antichi di 5000 anni a Sakkara, in Egitto, nella tomba di Akmahor: le immagini mostrano un medico intento a comprimere alcune parti del corpo del suo paziente quali le mani e soprattutto i piedi. Interessante la traduzione del geroglifico che dice: “Non farmi male” e la risposta è “Agirò in modo da meritare la tua lode”.

Anche l'Italia di 4000 anni fa conosceva la riflessologia: in

Valcamonica tra i vari graffiti rupestri in uno è rappresentato il disegno di un piede con all'interno un feto umano.

Gli indiani Cherokee, a quanto pare, utilizzavano la riflessologia in molti riti sacri sciamanici senza distinzione tra sani e malati.

La storia della riflessologia è però molto più antica: se ne parla nei Veda indiani e soprattutto nei testi di medicina tradizionale cinese.

Proprio a questi ultimi si rifanno molte scuole di riflessologia moderne, tramandando gli insegnamenti dei maestri e adattandoli sempre più alle esigenze dei nuovi utilizzatori, sicuramente ben diverse da quelle di 5000 anni fa.

Stando agli svariati testi e alle differenti scuole sembra si possa concordare che i primi scritti di dell'efficacia della riflessologia risalgano a Pu Zhougan, vissuto in Cina circa 2200 anni fa durante la dinastia Zhou: molti furono gli studi condotti con successo che determinarono la validità di questa pratica.

Affinché la riflessologia arrivi in Occidente deve passare ancora molto tempo prima che gli studiosi si accorgano dei grandi benefici che può portare, incluso l'aspetto terapeutico.

Nel 1834 il ricercatore svedese Pehr Henrik Link si accorse di un collegamento tra i dolori e alcune patologie di alcuni organi e precise zone cutanee posizionate sulla pianta e sulle parti dorsali dei piedi.

Negli anni successivi studi, soprattutto a scopo anestetico,

furono portati avanti dal neurologo inglese Henry Head. Negli anni venti la pratica riflessologica interessò diversi studiosi e le sue applicazioni vennero elaborate in diversificati campi oltre a quello medico. Tra questi quello psicanalitico dell'allievo di Sigmund Freud, William Reich anche se l'utilizzo principale rimase per molti anni soprattutto nell'ambito anestetico. Fu William Fitzgerald, un medico di Boston, a farne una parte attiva della pratica quotidiana sui suoi pazienti.

Sulla base di questi studi anche l'odontoiatria venne coinvolta grazie a Edwin F. Bowers che affinò ulteriormente i principi già catalogati da Fitzgerald. Il metodo, diffuso negli ambienti medici e nei vari ambiti venne definito "terapia zonale": la pressione prima effettuata solo ed esclusivamente con le dita venne in seguito effettuata anche con piccoli strumenti di metallo, legno d'ulivo, acciaio. Il corpo venne diviso in dieci zone attraverso le quali, dagli alluci fino alla testa, scorreva l'energia.

Sempre negli anni 20 le teorie e le sperimentazioni presero forma in alcuni scritti tra i quali spiccano quelli della terapeuta americana Eunice Ingham dal titolo "Le storie che i piedi potrebbero raccontare" e "Storie raccontate dai piedi". Si può affermare che da questo punto quando si parla di riflessologia ci si riferisce soprattutto ai piedi e relative zone riflesse, soprattutto plantari, escludendo tutto il resto del corpo.

In Italia il Prof. Giuseppe Calligaris, neurologo e docente presso l'Università di Roma e il Dott. Nicola Gentile produssero svariati studi sull'argomento che vennero molto osteggiati per l'eccesso di innovazione della loro proposta olistica e, soprattutto, per la scarsità di dati scientifici che era in loro possesso.

Da allora, è stata l'introduzione in Occidente di numerose pratiche e filosofie orientali che ha favorito l'apporto della riflessologia alle tecniche e alle conoscenze già presenti.

Purtroppo, nonostante la riflessologia sia molto antica, e altrettanto lo siano le diversificate scuole di provenienza soprattutto cinese che la insegnano, ancora oggi pochi la conoscono veramente o l'hanno sperimentata in modo serio almeno una volta nella vita.

### **I principi base: la filosofia taoista**

Conoscere la natura che circonda l'uomo, l'ambiente in cui vive e gli influssi che riceve dallo spazio circostante è un principio base della filosofia taoista. Immerso in questa condizione l'uomo altro non è che un microcosmo, uno specchio fedele dell'universo stesso. Possiamo quindi dire che l'uomo riceve energia da questo universo e contemporaneamente dà, di rimando, energia. Lo scambio è continuo e in continua evoluzione e mutamento. All'interno di questo sistema sappiamo che, secondo la tradizione, tutte le forze che regolano lo scambio di energia sono due: yin e yang. A esse si ricollegano tutti i classici contrapposti: attivo-passivo, maschio-femmina, sola-luna, giorno-notte, caldo-freddo, secco-umido...

L'uomo, la natura e l'universo non vengono considerati come realtà distinte, ma come una unità in continua evoluzione: "tutto scorre" e così come l'uomo e l'universo sono energia, le forze che muovono tutta la natura muovono anche gli esseri umani che ne fanno parte in un processo di interazione continua e continuo movimento e cambiamento. Nello stesso

modo, all'interno del corpo umano avviene un processo simile: ogni singola cellula è chiamata a partecipare alle evoluzioni di tutto il sistema che compone l'organismo umano e la sua struttura. È per questa ragione che l'antica medicina orientale ritiene possibile relazionare una parte al tutto e così instaurare "interscambi energetici" tra un punto della mano, della schiena, del viso o del piede e un organo o un viscere.

Il presupposto della riflessologia è proprio questo: mettere in relazione punti ben precisi e organi e visceri. Allora i piedi, il viso, la schiena, le mani diventano mappe in miniatura di tutto l'organismo umano e, se andremo ad agire su questi punti riflessi, avvieremo un processo di graduale riequilibrio energetico risanando e, secondo molte scuole, anche guarendo disturbi e malattie basandosi sul semplice presupposto che per gli orientali la malattia altro non è che uno scompenso o uno squilibrio energetico. Ma non solo.

### **Non solo punti e organi, ma emozioni**

Tutte le nostre esperienze umane sono fatte di emozioni: gioia, paura, rabbia, riflessione, tristezza si alternano in noi aiutandoci a comprendere chi siamo, orientando le nostre scelte e misurando il nostro stato benessere.

In questo processo diventa fondamentale il sapere gestire, controllare, reprimere o vivere intensamente queste emozioni. A ogni azione, spontanea o voluta, conscia o inconscia corrisponderà una serie di re-azioni a catena che potranno caratterizzare tutto il nostro futuro.

Ogni singola emozione che noi viviamo e il modo in cui

sceghieremo di viverla racchiude in sé le nostre necessità più profonde. Dare o ricevere amore, sentirci considerati e accettati, comprendere o essere compresi, avere bisogno di solitudine, riflessione o di relazionarci solo alcuni esempi di ciò che ognuno di noi vive in diversi modi durante ogni singolo attimo della giornata.

Tutti i sentimenti che proviamo vengono sempre espressi attraverso le nostre emozioni le quali sono rese manifeste, in buona parte, con la scelta del linguaggio, il tono della voce, le nostre posture corporee. Questi sono tutti strumenti che ci aiutano a comprendere l'altro che ci sta di fronte e a leggere il suo stato emozionale, ma sono anche utili per raggiungere consapevolezza e coerenza in relazione a noi stessi e quello che proviamo nelle varie situazioni.

La filosofia Taoista ritiene che alla base di ogni malattia, disagio o scompenso psico-fisico vi sia una "cattiva gestione delle nostre emozioni".

Qui si identificano cinque emozioni primarie: tristezza, gioia, rabbia, riflessione, paura.

A sua volta ognuna di queste emozioni è collegata a un organo, un gruppo di organi o un viscere:

tristezza: polmoni e grande intestino,

gioia: cuore e piccolo intestino,

rabbia: fegato e vescica biliare,

riflessione: milza, pancreas, stomaco

paura: reni e vescica

Il principio generale è quello che ogni emozione è salutare purché sia in perfetto bilanciamento e contrapposizione con le altre. Non esiste un'emozione "positiva" o "negativa" perché tutte ci aiutano a vivere, a crescere sia a livello fisico che mentale.

Il problema nasce quando queste emozioni per varie ragioni o necessità vengono "bloccate". Un classico esempio è quando da bambini ci insegnano a trattenere le lacrime in pubblico o a non mostrare paura in varie situazioni come lo stare al buio o in luoghi chiusi. Un altro esempio di "blocco" delle emozioni è quando da adulti rimandiamo continuamente una discussione importante o un chiarimento con una persona, oppure viviamo continuamente sotto stress e tensione una situazione di lavoro o familiare.

Secondo la filosofia Taoista, trattenere un'emozione significa impedire quel naturale fluire dell'energia verso l'esterno e impedire il ricarica energetico verso l'interno. I risultati di questo meccanismo diventano evidenti alla fine sul corpo stesso della persona in quanto l'alterazione energetica prima sfocia in malessere, poi in disagio psicologico e interiore, poi può diventare patologia vera e propria.

Ecco quindi l'importanza dell'aiuto che la riflessologia può dare alle persone sia in fase di prevenzione che di sostegno alla guarigione.

### **La stimolazione dei punti: dove e quando**

Viste le premessa appena esposte conviene approfondire il ruolo della riflessologia.

Secondo i riflessologi con la stimolazione di determinati punti "riflessi" sparsi su tutto il corpo è possibile

riattivare le energie precedentemente “bloccate” e avviare un normale processo di guarigione. Poiché nessuno ai nostri giorni è immune da tensioni e stress la riflessologia può già intervenire nella fase preventiva soprattutto se utilizzata in forma continuativa.

Questo processo potrebbe essere definito un processo educativo a cui sottoporre il nostro universo corporeo.

Per questa ragione mi sento di affermare che la riflessologia non cura nessuna patologia in modo diretto, non è una terapia, non fa diagnosi cliniche di alcun genere, ma serve a riarmonizzare e riequilibrare energie stimolando un naturale processo di trasformazione, di crescita della propria consapevolezza.

In questo processo pedagogico gioca un ruolo fondamentale il dialogo tra l'operatore e il suo assistito: è uno scambio importante in quanto ogni energia “bloccata” ha bisogno di un suo naturale fluire per cui la pressione posta sul punto equivale alla riattivazione, all'apertura di un “interruttore”. Ma per farlo l'energia ha bisogno di un piano di lavoro complesso continuativo e di molta disponibilità da parte dell'assistito. Molte scuole definiscono questo processo come un momento educativo in cui ogni parte sana si prende cura di quella malata.

Il mondo in cui viviamo, al contrario, è basato soprattutto sul razionalismo e sulla verifica di dati tangibili: uscire da questo schema è difficile perché ci si deve basare su costrutti non sempre verificabili, misurabili, comprensibili sul piano umano: molte di queste teorie, come buona parte delle applicazioni delle medicine orientali hanno difficoltà ad essere riconosciute in ambito strettamente scientifico, anche se qualcosa si sta muovendo.

Gli aspetti da considerare sono troppi e, spesso, chi si

rivolge a operatori del mondo "olistico" è poco interessato alla scientificità di ciò che pratica, ma è fuori dubbio che la riflessologia produca nel corpo endorfine lasciando in chi la riceve un forte stato di rilassamento e di quiete interiore che può durare anche diversi giorni.

È pur vero che il neurologo inglese Henry Head, ha ipotizzato il fatto che esista un collegamento nervoso tra gli organi interni e alcune porzioni della cute. La sua teoria si basa sul presupposto che ogni fibra afferente appartenente alla cellula a T di un ganglio radicolare entri nel midollo spinale attraverso una radice posteriore corrispondente a uno spazio di innervazione: il metamero. Sempre nella sua teoria Head sostiene che a ogni metamero esiste un referente cutaneo: il dermatomero. Quindi quando l'organo si ammala lo segnala in una zona ben precisa su una o più parti del corpo. Questa parte viene definita "zona riflessa". La riflessologia diviene quindi per Head un massaggio connettivale che ha lo scopo di stimolare attraverso la zona riflessa direttamente l'organo interessato

Per i riflessologi di tutte le scuole il piede sembra essere il miglior campo di azione, che dice chiaramente chi siamo, come viviamo, quale visione abbiamo della vita e di noi stessi, come ci rapportiamo ai problemi e ai momenti felici.

Ma pochi sanno che quando parliamo di riflessologia non parliamo solo di piedi.

## **Non solo piedi**

Infatti sia i punti riflessi sia la relazione organo-emozione di cui ho parlato prima non sono solo validi per il piede, ma si estendono a tutto il corpo.

Un buon riflessologo, può scegliere di specializzarsi in una o più tipologie di trattamento che interessano diverse parti del

corpo così come non è detto che in una normale seduta di riflessologia debbano essere stimolati tutti i punti riflessi.

Così possiamo parlare di diverse riflessologie:

- Plantare o podalica (pianta del piede, parte superiore e laterali)
- Auricolare (padiglione interno dell'orecchio)
- Dorsale (schiena e fianchi)
- Palmare (palmo della mano e dorso)
- Facciale (volto e testa).

## **L'orecchio**

“Il Dio che ascolta giunge a colui che lo invoca sontuoso nell'aspetto e pieno di orecchie”. Così recita un inno ritrovato su una stele egizia votiva datata tra il 1570 e il 1070 a.C.

L'ascolto è segnalato in ogni civiltà come un passaggio fondamentale dallo stato di apatia e torpore a quello della conoscenza. È attraverso l'ascolto attento dei segnali della natura che l'animale fugge o si prepara a rispondere all'attacco del predatore. Allo stesso modo l'uomo, attraverso il padiglione auricolare, coglie suoni e segnali che lo aiutano a trovare la giusta direzione e orientarsi nelle scelte. Il complesso labirinto dell'orecchio capta il suono attraverso il padiglione auricolare che si presenta con la sua cartilagine come una parte molto sensibile e delicata. Inevitabile pensare che come il padiglione auricolare coglie tutti i suoni così le innervature ad esso connesse li rimandino a organi e visceri prima ancora che gli stimoli siano catalogati e riconosciuti dal cervello.

Lo psicanalista Teodor Reik nel suo "Listening with the third ear" era convinto che l'intangibile potesse comunque essere udito soprattutto grazie all' "intuizione". In questo potremmo anche aggiungere che l'alchimia ha sempre inteso la meditazione come un colloquio intimo e creativo in cui l'altro non è visibile, come un rapporto vivo in cui la voce dell'altro risponde direttamente in noi. Le cose passano da uno stato inconscio a uno consapevole attraverso il dialogo tra questi due orecchi. Per questa ragione l'orecchio è importante non solo per sentire, ma per ascoltare e donare emozioni agli organi direttamente coinvolti e ad esso connessi.

Secondo il medico e auricoloterapeuta Osvaldo Sponzilli il lobo rappresenta le nostre radici e in esso vi sono già le rappresentazioni del tutto. Il lobo è quindi il centro di comando più importante capace di influenzare il tutto. Così dal punto di vista riflessologico se il padiglione auricolare manifesta lo stato dell'organismo così il lobo è la regione riflessa del cervello: aspetto molto importante se si tiene presente che la maggior parte dei disturbi procede dalla psiche al soma.

## **La mano**

Le prime rappresentazioni artistiche realizzate dagli uomini primitivi si presume siano state fatte appoggiando alla roccia le mani e spruzzandovi sopra ocra rossa o cenere nera. In antropologia l'immagine delle cinque dita aperte rappresenta la potenzialità espressiva della coscienza umana. La mano è lo strumento creativo per eccellenza: con le mani plasmiamo, scalpelliamo, tessiamo e forgiamo, utilizziamo strumenti chirurgici salvando vite umane o più semplicemente battiamo su una tastiera i nostri pensieri rendendoli storie o creando, se si tratta di uno strumento musicale, melodie. Al contrario le potenzialità creative della mano possono diventare

distruttive: la mano può colpire, ferire, impugnare armi. Alla mano sono collegati molti detti popolari per esprimere concetti più ampi: avere le mani bucate, d'oro, legate, leste, pesanti o leggere. Molta della nostra comunicazione passa attraverso l'azione silenziosa della mano: gli innamorati la tengono stretta, consoliamo una persona poggiandola la nostra mano sulla sua spalla, rassicuriamo un bambino con una carezza, quando le alziamo ci arrendiamo al nemico. L'uso del linguaggio della mano supera barriere di popoli, razze, culture e nazioni con gesti che sono simili e che ci accompagnano tutti.

Quando la mano è aperta dona, quando è chiusa diventa un pugno ci espone a una minaccia e così, nello stesso modo, la mano filtra tutti i nostri sentimenti e le nostre emozioni mostrandole all'altro o nascondendole (è tipico di molti ordini religiosi nascondere le mani sotto lo scapolare dell'abito quale segno di umiltà e sottomissione). Per questa ragione in riflessologia la mano gioca per l'uomo un ruolo importantissimo: se l'orecchio accoglie le emozioni, la mano le esprime.

## **Il dorso**

Quando circa cinque milioni di anni fa gli uomini cominciarono a camminare in posizione eretta si aprì la possibilità di utilizzare in modo libero le braccia e le gambe. Questa fu una svolta radicale nella storia dell'evoluzione dell'uomo. È fuori di dubbio che la colonna vertebrale sia fondamentale per i nostri movimenti e per la nostra stazione eretta: la postura che assumiamo nelle diverse situazioni esprime non solo il senso di stabilità, ma anche il nostro stato di salute e di benessere. Chi è depresso si curva su se stesso; chi al contrario è sicuro di sé, avanza diritto e prestante. Viene anche definita spina dorsale. Il termine deriva dal mondo botanico. Per i Tantristi indù la spina dorsale è fulcro della

meditazione: in essa risiedono tre nervi entro i quali scorre il soffio vitale. Questo argomento interessò anche Carl Gustav Jung che lo definì “la localizzazione anatomica che coincide coi centri subcorticali, il cervelletto e il midollo spinale”. In molti archetipi la spina dorsale o la colonna vertebrale rappresentano l’unione simbolica tra ciò che è in basso e ciò che sta in alto, tra il cielo e la terra.

Il legame vitale che connette le singole vertebre rappresenta insomma non solo la fluidità dello scorrere della vita, ma ne diviene il legame stesso, conferendo stabilità alla psiche, donando personalità, da cui il detto avere “spina dorsale”, inteso come forza e grandezza d’animo in grado di sostenere una vita autentica.

L’immagine che ne danno i cinesi è ancora più artistica: “la collana di perle” quasi a mostrarci come la bellezza esteriore di un simile manufatto sia insita in noi tanto da renderci altrettanto belli, unici e preziosi.

Per questo si ritiene in riflessologia che le fasce metameriche rappresentino la lettura completa dello stato emozionale della persona e che gli “interruttori” per sbloccare le energie risiedano proprio lungo la spina e lungo i metameri.

## **Il viso e la testa**

La parte del corpo che ci sovrasta e racchiude difendendoci il nostro cervello, ha interessato da sempre tutte le culture in modi e forme differenti. Presso molti popoli, ancora oggi, è considerato un potente talismano conservare le teste dei nemici, in altri offrirle come segno di devozione. In molte culture coprire il capo significa nascondere l’anima che in esso è racchiusa o creare mistero intorno alla bellezza che è rappresentata dai lineamenti del volto. In molti riti religiosi (anche occidentali) la maggior parte delle

benedizioni avviene con l'imposizione delle mani sul capo. Il valore di qualsiasi organizzazione dipende dal "capo" e anche un semplice discorso deve avere "capo e coda". Se la spina dorsale sostiene il sistema elevandolo o abbassandolo, le mani ne propagano le azioni e i piedi ne dirigono la direzione, il capo ne è il punto nevralgico. Massaggiare il capo e soprattutto il viso significa toccare il punto più vicino al centro di controllo del sistema nervoso. Se per molte culture la dimora del pensiero e delle azioni era il cuore, il petto o il fegato, soprattutto in Occidente il cervello è visto come un alambicco nel quale nascono idee e stimoli atte a creare azioni. Per i religiosi è la sede della coscienza e come tale di controllo del corpo e anche dello spirito. Testa e volto vanno sempre protetti: dal sole, dalla pioggia, dal freddo, ma anche dalle cadute di oggetti o dalla schegge di una granata perché per quanto ben protetto il nostro cervello va difeso in ogni modo. In molte tradizioni Orientali è proibito toccare la testa proprio per questo motivo.

Attraverso la testa, soprattutto il viso orientiamo ed estrinsechiamo emozioni e sentimenti, ma anche esprimiamo il nostro modo di essere. Il tocco sui punti riflessi incide direttamente su ciò che vogliamo rappresentare, sulla nostra maschera e sul nostro apparire verso l'esterno. La digitopressione quindi assume il significato di rafforzare ciò che mostriamo o di energizzare ciò che vorremmo diventare e mostrare agli altri.

## **Il piede**

Il piede è il legame con il presente più stretto e immediato che ci ricorda che siamo fatti di terra, camminiamo sulla terra, alla terra torneremo. Prima ancora che il cervello immagazzini il senso del pericolo, il piede è già in movimento per la fuga. Sul piede si è detto moltissimo. Va da sé che il piede ci dirige verso i nostri obiettivi. Molti riflessologi

sono convinti che per questa ragione sia possibile dall'anamnesi del piede, prevedere l'arrivo di malesseri e malattie con un larghissimo anticipo. Se così fosse dovremmo veramente baciare i nostri piedi e soprattutto dove si posano perché saprebbero indicarci sempre cosa stiamo diventando. Infatti in alcune scuole di riflessologia si ritiene che il piede sia fondamentale per dare il senso di marcia alla salute e al benessere della persona. Il percorso energetico si sviluppa proprio dai punti riflessi sulla pianta del piede creando interazione con visceri e organi. È come se dalla terra da cui proveniamo le energie debbano salire dal piede, attraverso tutto il corpo per elevarsi ed elevarci verso il cielo. Per questa ragione il piede ritma le danze gioiose, accompagna il passo lento delle decisioni da prendere, diviene spedito quando l'obiettivo è chiaro e cadenzato quando deve incutere disciplina o rispetto nel cammino silenzioso che ci porta verso l'ignoto nell'ultimo viaggio.

## **Il riflessologo**

Il riflessologo esperto che utilizza i punti su tutto il corpo deve sempre saper fare delle scelte in base alle esigenze dell'assistito; ecco perché le sessioni non sono mai una eguale all'altra.

Conoscere tutta la mappa riflessologica del corpo umano richiede molti anni di esperienza, continuo aggiornamento e grande dedizione, ma soprattutto l'umiltà del ritenersi solo uno strumento proprio come l'ago che nelle mani dell'agopuntore punge divenendo una "antenna" che capta energie dal cosmo irradiandole nel corpo e ripristinandone il flusso originario naturale.

Per questa ragione e per dare serietà alla pratica riflessologica molte scuole preparano i propri operatori non solo sotto il profilo tecnico, ma anche deontologico, tramite

l'iscrizione in appositi registri e richiedendo un aggiornamento continuo

Ogni buon riflessologo è chiamato al rispetto dei propri assistiti, si attiene agli insegnamenti e avvia sperimentazioni solo in accordo coi propri maestri o con colleghi più esperti. Poiché è convinto di fare parte di un cosmo e di creare interrelazione tra questo, se stesso e il proprio assistito cura molto il suo stato fisico e psichico sottoponendo prima di tutto se stesso alla pratica riflessologica e magari ad altre pratiche energetiche interne come ad esempio il Qi Gong. Si possono trattare i propri assistiti solo quando si ha una buona forma e soprattutto una grande disponibilità all'ascolto. Inoltre, cosa molto importante, ogni buon riflessologo non deve considerare il proprio operato come il miglior rimedio in assoluto per tutti i mali del mondo, ma deve saper lavorare in team considerando prima di tutto il benessere del suo assistito. Non da ultimo, e parlo anche per esperienza personale, deve sapersi interfacciare con professionisti della salute che ritengono che il processo di autoguarigione stimolato dalla riflessologia sia uno strumento importante per ottimizzare le risposte farmacologiche o allopatiche in genere.

### **Riflessologia e stagioni**

Ogni sessione di riflessologia è diversa dall'altra perché non solo cambiano le esigenze dell'assistito, a causa del variare delle sue emozioni, ma anche perché bisogna tener conto delle variabili date dalle diverse stagioni. Le scuole più tradizionali consigliano di lavorare molto considerando le stagionalità indicate della medicina tradizionale cinese. Quindi il breve schema precedentemente esposto può completarsi in questo modo:

tristezza: polmoni e grande intestino, autunno

gioia: cuore e piccolo intestino, estate

rabbia: fegato e vescica biliare, primavera

riflessione: milza, pancreas, stomaco, "quinta stagione" (fine estate)

paura: reni e vescica, inverno

### **Riflessologia: cura dei mali?**

Molte scuole lo sostengono. Alcune addirittura pensano che la riflessologia possa curare tutto. Personalmente ho sempre creduto e credo nelle integrazioni e ritengo che la pratica riflessologica possa aiutare la persona in molti momenti della sua vita soprattutto a livello energetico.

In fase preventiva: la continuità delle sedute aiuta la persona a stabilire equilibri psicofisici e quindi a costruire un piano educativo atto a conoscere sempre più se stessi, a investire del tempo per il proprio benessere, a ricercare il senso del piacere non come valore momentaneo, ma assoluto, fatto della costruzione di molti aspetti in uno scambio continuo tra mente-corpo e anima. Il tatto del riflessologo aiuta la persona a conoscere, apprezzare, migliorare gli aspetti corporei personali in relazione a una maggiore definizione di se stessi, a creare uno stato atto ad affrontare le difficoltà della vita con maggiore consapevolezza.

In fase curativa: anche se per molti la riflessologia è un metodo terapeutico vero e proprio io ritengo che aiuti a ritrovare armonia. Una persona malata può con la riflessologia essere aiutata nella stimolazione di un naturale processo di

trasformazione e crescita delle proprie risorse energetiche. In tal senso può benissimo affiancare la medicina allopatrica e le cure naturopatiche così come non si sostituisce all'intervento d'altri professionisti quali fisioterapisti, osteopati, massaggiatori.

In fase post curativa: in questo caso è bene pensare al ri-energizzare, quindi a creare stimoli continui dove la persona possa vedere e sentire, passo dopo passo, i miglioramenti che acquisisce o aumentare la consapevolezza dello stato di mantenimento come presa di coscienza. Come in tutti i processi olistici è fondamentale il dialogo aiutando la persona a ritrovare stili di vita più consoni al proprio stato di salute psicofisico e finalizzando la propria ricerca al proprio benessere.

Paolo G. Bianchi\*

### **Nel prossimi numeri:**

“Riflessologia ed emozioni: primavera e l'emozione rabbia”.

“Riflessologia ed emozioni: estate e quinta stagione – le emozioni gioia e riflessione”.

“Riflessologia ed emozioni: autunno e l'emozione tristezza”.

“Riflessologia ed emozioni: inverno e l'emozione paura”.

### **Bibliografia**

AAVV, “Il libro dei simboli riflessioni sulle immagini archetipe”, Taschen Ed. 2013

AAVV, "La riflessologia origini benefici terapia del piede e della mano" Gaia Ed. 2011

Ming Wong, Alessandro Conte, "On Zon Su, il massaggio del piede per la salute", Mediterranea Ed 2009

Michel Odul, "Dimmi dove ti fa male: elementi di psicoenergetica", Punto d'incontro Ed. 2013

Ming Wong, Alessandro Conte, "Le mappe segrete dell' On Zon Su, applicazione dei massaggi antichi alla riflessologia del piede" Mediterranee Ed 2012

Osvaldo Sponzilli, "Auricoloterapia" Tecniche Nuove Ed. 2013

Patrizia Sanvitale, "La mano che cura", Marsilio Ed. 2011

Alejandro Lorente, "Digitopressione" Armenia Ed. 2009

George Stefan Georgieff, "Il massaggio coreano della mano", Macro Ed. 2012

Claudio Santoro, "Riflessologia plantare", Macro Ed. 2012

Gabriella Artioli, "Manuale di riflessologia plantare", Xenia Ed. 2008

AAVV, "Enciclopedia del massaggio", Giunti Ed. 2005

Giovanni Leanti La Rosa, "Messaggeri della salute", Il segno dei Gabrielli Ed. 2005

Marco Lorusso, "Riflessologia plantare", Macro Ed. 2007

Chen You Wa, "Digitopressione", Tecniche Nuove Ed. 2013

Dwight C. Byers, "La riflessologia del piede", Mediterranee Ed. 2012

Iona Masaa Teegarden, "Guida completa alla digitopressione Jin Shin Do", Mediterranee Ed. 2013

Huang Ti Nei Ching Su Wen, "Testo classico di medicina interna dell'imperatore giallo", Mediterranee Ed. 2012

Theodor Reik. "Il rito religioso. Studi psicoanalitici" (1946). Trad. it.: Bollati Boringhieri Ed. 1977.

Duccio Sacchi. "Theodor Reik e il «terzo orecchio». Un'introduzione all'ascolto psicoanalitico". Centro Scientifico Ed. 2010.

\* counselor, counselor olistico

esperto in processi formativi esperienziali e discipline bionaturali

Registro Professionale Counselor S.I.A.F. n. LO 057 P –CG

Associazione Professionale Operatori Discipline Bionaturali  
cod. AP1831

Registro Nazionale Operatori Discipline Bionaturali A.P.O.di.B  
– Reflessologia

Registro Nazionale Operatori Discipline Bionaturali A.P.O.di.B  
– Naturopatia: Floriterapia

Registro Nazionale Operatori Discipline Bionaturali A.P.O.di.B  
– Insegnanti Discipline Bionaturali

Referente territoriale Centro Studi Schola Medica Salernitana

Professionista disciplinato ai sensi della Legge 4/2013