

ConoScienza

Riflessologie

Quando si parla di Riflessologia siamo portati a pensare alla Riflessologia plantare ma in realtà esistono molte altre zone dove possiamo trovare riflessi gli organi del nostro corpo.

Le origini di questo massaggio sono testimoniate in alcuni geroglifici egiziani e in molte delle culture orientali. La tecnica On Zon Su è una tecnica che si basa sui principi della Medicina Tradizionale Cinese che aiuta a prendere coscienza del proprio corpo e porta benessere e armonia in chi la pratica.

È una tecnica i cui fondamenti risalgono al V secolo prima di Cristo e che si tramanda da più di cento generazioni. Probabilmente fu a questa conoscenza che si ispirò Fitzgerald quando nel secolo scorso, dopo alcuni viaggi in oriente, ha strutturato la tecnica della Riflessologia plantare zonale.

Fitzgerald semplificò la tecnica dei meridiani cinesi immaginando che il nostro corpo, i nostri piedi e le nostre mani avessero le stesse coordinate del globo terrestre. Così immaginò che dalle 10 dita delle mani e dei piedi passassero 10 linee verticali che, attraversando il corpo, toccassero i vari organi.

Poi pensò a tre linee orizzontali che dividessero il corpo in 4 settori corrispondenti alla zona della testa e arti superiori, torace, addome, inguine e arti inferiori. La stessa divisione fatta nelle mani e nei piedi permetteva di identificare per corrispondenza la zona dove si poteva trovare l'organo da trattare.

La stimolazione delle zone (da cui deriva il nome di terapia zonale) all'inizio veniva praticata con elastici, mollette, pettini e altri strumenti simili. Fu Eunice Ingham che semplificò e diffuse la tecnica di Fitzgerald eliminando l'uso degli strumenti e utilizzando solamente le mani.

Attualmente viene usata sia la tecnica con il massaggio manuale sia con l'uso di alcuni strumenti che è molto utile per permettere anche a persone inesperte di poterla praticare con semplicità. In tempi recenti la Riflessologia è stata studiata con tecniche moderne; in Giappone ad esempio hanno sottoposto dei volontari ad una Risonanza Magnetica Funzionale in vivo mentre venivano trattati con un massaggio riflessogeno plantare.

Si è notato che al punto trattato corrispondeva un

aumento del flusso sanguigno proprio nell'area della corteccia cerebrale che "comandava" l'organo corrispondente al punto del piede. In altre parole si è dimostrato che esiste un collegamento tra punto del piede, cervello e organo. Inoltre un medico peruviano sta studiando l'origine di queste connessioni e, secondo i suoi studi, sembra che queste siano una specie di memoria che le cellule mantengono fin dallo sviluppo embrionale.

Lo stesso schema definito da Fitzgerald successivamente è stato adottato anche per la riflessologia palmare utilizzando lo stesso principio di suddivisione delle 10 linee verticali e delle 3 linee orizzontali. Anche in questo caso si può usare sia la tecnica del massaggio che l'uso di strumenti.

Molto interessanti sono state alcune esperienze in campo odontoiatrico che, attraverso l'uso di mollette ed elastici applicati sulle dita delle mani, hanno permesso di praticare piccoli interventi senza ricorrere all'uso di anestetici.

In realtà in ogni parte del nostro corpo sufficientemente grande e piana è possibile mappare la

*Ci sono mappe
che riflettono
i nostri organi
sulla lingua
e sui denti,
ma le riflessologie
più conosciute
sono
l'Auricoloterapia
e l'Iridologia*

riflessione degli organi del nostro corpo. Ci sono mappe che riflettono i nostri organi sulla lingua e sui denti ma, forse le riflessologie più conosciute sono l'Auricoloterapia e l'Iridologia.

La prima si occupa della riflessione degli organi sull'orecchio proiettando su quest'organo di senso l'immagine di un feto a testa in giù in modo che la testa del feto coincida con il lobo dell'orecchio e la schiena con il margine esterno.

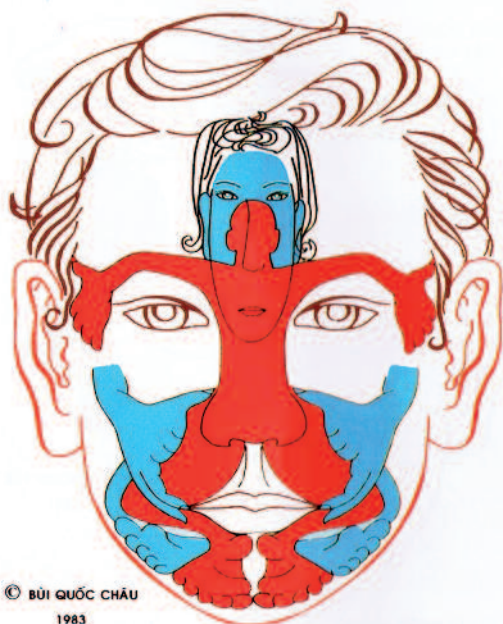
L'orecchio viste le sue ridotte dimensioni va trattato con opportuni strumenti e a volte con l'agopuntura. Secondo alcune fonti storiche, le origini dell'Auricoloterapia sarebbero antichissime; esisterebbero, infatti, testimonianze scritte di pratiche simili a questa tecnica risalenti addirittura al 500 prima di Cristo.

L'Auricoloterapia moderna è una pratica nata nel 1957. Il suo fondatore è stato il neurologo francese Paul Nogier (1908-1996) il quale pubblicò un scritto intitolato "Trattato di Auricoloterapia" in cui affermava che il padiglione auricolare è una mappa degli organi del corpo umano e che la stimolazione di una sua parte, tramite aghi da agopuntura e altri oggetti simili, ha effetti benefici a livello dell'organo corrispondente alla parte stimolata.

Sicuramente, sulle conclusioni di Nogier, ha influito la conoscenza dell'agopuntura cinese.

A cavallo tra gli anni '80 e gli anni '90, l'Auricoloterapia ricevette i primi riconoscimenti da parte dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), la quale accettò per la prima volta la mappatura del padiglione auricolare, proposta dagli auricoloterapeuti.

In Italia nel 1995 la Federazione Nazionale dell'Ordine dei Medici inserisce la voce "Auricoloterapia"



nel tariffario FNOOM, rendendola a tutti gli effetti terapia medica ufficiale praticabile soltanto da laureati in medicina.

In auricoloterapia, la stimolazione della superficie esterna del padiglione auricolare può avvenire in almeno tre modi:

- Attraverso l'inserimento di aghi da agopuntura;
- Attraverso micro-scariche elettriche;
- Mediante laser.

Attualmente, l'utilizzo di micro-scariche elettriche è molto in voga e ha soppiantato la stimolazione mediante aghi da agopuntura. L'uso di laser per la stimolazione è una metodica in fase di miglioramento, che al momento solo pochi auricoloterapeuti praticano. Viene utilizzata soprattutto per curare ansia e insonnia, sovrappeso e obesità, dolori cronici e dipendenze da alcool o da fumo.

Anche nell'iride, cioè la parte colorata dell'occhio, è possibile individuare alterazioni dei nostri organi seguendo opportune mappe. L'iridologia è un metodo diagnostico che si basa sull'esame dell'iride: un insieme di tecniche utilizzate già dagli antichi Egizi e da altre civiltà millenarie come i Cinesi, presenta alcuni aspetti che, riformulati con le tecniche moderne, ne possono fare un utile complemento alla metodologia diagnostica ufficiale anche se non vi sono evidenze scientifiche della sua validità.

L'esame iridologico avviene attraverso l'iridoscopio, una lente con una forte capacità di ingrandimento, che permette di evidenziare i punti dell'iride corrispondenti agli organi del corpo.

L'iridoscopio permette all'esperto iridologo di individuare e interpretare le diverse macchie, le

L'esame iridologico avviene attraverso l'iridoscopio, una lente con una forte capacità di ingrandimento, che permette di evidenziare i punti dell'iride corrispondenti agli organi del corpo

sfumature di colore e la trama dell'iride che presenta caratteristiche molto variabili da un soggetto all'altro.

Il professore Bui Quoc Chau, in seguito alla guerra del Vietnam, lavorando con i più bisognosi volle trovare un riscatto e un orgoglio nazionale per aiutare i sofferenti, ma gli strumenti a sua disposizione erano scarsi.

Un giorno trovò un primo punto "vivente" che era in grado di lenire il dolore ad un paziente che aveva forti dolori alla schiena. Notando uno strano rigonfiamento nel naso e trattandolo con l'agopuntura il dolore sparì.

Avvenne il 26 marzo 1980 e da quel momento nasce il Dien Chan® o Multi riflessologia facciale vietnamita (dien significa faccia, chan vuol dire cercare quindi si tratta di cercare i punti di riflesso sul volto). Successivamente la tecnica fu semplificata per renderla accessibile a tutti sostituendo gli aghi con strumenti meno invasivi o con l'uso delle mani.

Come per tutte le riflessologie anche in questo caso abbiamo la proiezione degli organi sul viso, a



differenza di altre tecniche la multi riflessologia permette di trovare uno stesso organo in più punti del viso (per questo si chiama multi riflessologia).

Il vantaggio è quello di poter avere delle alternative nel trattare un disturbo nel caso che alcune parti del viso siano troppo sensibili, troppo dolenti o abbiano delle cicatrici (come capitava ai Vietnamiti reduci dalla guerra).

Alcune di queste tecniche sono state applicate anche agli animali domestici in particolare a cani, gatti e cavalli. La riflessologia plantare umana può essere applicata a questi animali domestici ottenendo risultati che dimostrano che non è frutto di suggestione.

Nel cane e nel gatto gli studi di cui sono a conoscenza sono stati effettuati in Danimarca e Nuova Zelanda ed entrambi evidenziano alcune differenze con la Riflessologia umana: il primo cuscinetto delle zampe di questi animali è in linea con il secondo quindi la divisione nelle linee verticali del corpo sarà di 4 linee da ogni zampa per un totale di 8 linee verticali anziché 10. La divisione orizzontale dei 4 settori resta invariata.

Un'altra differenza sta nel fatto che mentre noi umani abbiamo le mani che hanno una struttura, delle dimensioni e delle funzioni diverse dai piedi, nel cane e nel gatto le 4 zampe sono molto più simili tra di loro.

Per quanto riguarda il cavallo la tecnica è molto recente ed è stata sviluppata in Italia da Francesca Manca che lavora in Lombardia con cavalli traumatizzati. Anche in questo caso da ogni zampa partono 4 linee più una dalla zona centrale per un totale di 9 linee verticali. Per quanto riguarda la proiezione degli organi sulle zampe dobbiamo considerare un po' tutta la zampa

con una divisione molto simile a quella studiata da Fitzgerald.

Nei cani e nei gatti è possibile praticare anche la **Digitopressione** secondo lo studio dei meridiani cinesi; molto semplice è anche la rilevazione delle mappe

iridologiche soprattutto nei gatti e nei cani con gli occhi chiari come ad esempio gli Husky. Ma le tecniche che cani e gatti gradiscono maggiormente sono quelle che prevedono il massaggio di muso e orecchie.

Auricoloterapia in particolare risulta molto più semplice di quella umana perché non necessita di aghi ma viene semplicemente effettuata massaggiando le orecchie seguendo il verso del pelo dell'animale.

Seguendo il bordo interno dell'orecchio si possono alleviare i dolori alla schiena mentre sul lato esterno troviamo rappresentate le zampe con tutte le loro articolazioni e nella zona centrale troviamo un po' tutti gli organi interni.

Ho sperimentato più volte questa tecnica su animali di mia conoscenza e nella maggior parte dei casi è sempre stata molto apprezzata.

Anche la Riflessologia del muso si rifà a quella vietnamita ed è particolarmente gradita ai gatti che amano praticarla istintivamente strofinando il loro musetto contro sedie, gambe dei tavoli o mobili.

Potete sperimentare questa tecnica accarezzando un micio dalla punta del naso verso la fronte fino all'altezza degli occhi (punto noto come terzo occhio) noterete che la schiena si rilassa. Infatti questa è la zona di riflesso della colonna vertebrale ed è molto gradita al gatto perché nelle sue attività la sollecita moltissimo.

Questo tipo di massaggi ai nostri animali domestici dona benessere a loro ma anche a noi che lo pratichiamo perché sono momenti di relax per entrambi. È del tempo che dedichiamo a loro ma anche a noi, una cura rilassante ed antistress sia per noi che per i nostri amici a 4 zampe.

Molte tecniche, un solo effetto: il benessere nostro e di chi amiamo.

A differenza di altre tecniche la multi riflessologia permette di trovare uno stesso organo in più punti del viso

Francesca Masini

Francesca.masini@gmail.com