



La riflessologia plantare è una branca della medicina tradizionale cinese basata sui massaggi e quindi sulla massoterapia delle piante dei piedi.

Incentrandosi, dunque, sulla tecnica di massaggio zonale, sfrutta l'ingente quantità di nervi presenti nei piedi per curare le malattie o per alleviare i dolori pigiando in zone strategiche: a questi corrispondono dei punti riflessi di tutto il corpo, grazie al cui stimolo si agisce su organi, apparati interni, ghiandole e sistema nervoso per depurarli e poter riequilibrare l'energia vitale dell'organismo, liberando i canali di energia bloccati.

In Europa ed America la tecnica sviluppatasi (e che segue la fisiologia secondo i canoni medici occidentali) è il Metodo Fitzgerald. In oriente le tecniche più note sono la Cinese e la Thai.

La Riflessologia Plantare non è una terapia né è una tecnica sovrapponibile alle metodologie sanitarie riconosciute dalla legislazione italiana né sostituisce eventuali terapie mediche.

### **Storia**

La Riflessologia plantare ha una storia alquanto antica: i primi trattamenti realizzati massaggiando i piedi sono stati applicati in Cina ed India nel 5000 a.C., dove si usavano terapie mediche utilizzando la pressione delle dita per influenzare i campi energetici dell'organismo

(agopuntura, digitopressione, shiatsu). Tutt'ora è una disciplina abbastanza diffusa anche in Occidente.

A testimoniare l'antichità di questa pratica è la "Tomba dei Medici" a Saqqara (Egitto, 2330 a.C. circa), dove sulle pareti è dipinta una scena di massaggio dei piedi e delle mani. La pratica venne esportata più in occidente grazie al famoso medico greco Ippocrate che insegnò ai discepoli il massaggio ai piedi.

Si racconta (tuttavia non ci sono prove certe) che anche l'artista rinascimentale Benvenuto Cellini, a causa dello stress e di alcune sofferenze fisiche, facesse ricorso alla riflessologia plantare.

Esiste anche una specializzazione più recente di questo massaggio: questa è diffusa soprattutto in occidente. Se nel 1834, un ricercatore svedese, Pehr Henrik Ling notò il collegamento fra i dolori provenienti da alcuni organi e determinate zone cutanee del piede, negli anni successivi Sir Henry Head scoprì l'esistenza di zone riflesse a scopi anestetici e finalmente negli anni venti del XX secolo, questa pratica fu reinventata da William Fitzgerald, medico di Boston che, esercitando delle pressioni sui piedi, per dei piccoli interventi non sarebbe stata necessaria l'anestesia.

La pratica fu usata dai dentisti e quando il dottor newyorkese Edwin F. Bowers conobbe la tecnica di Fitzgerald, decise di diffondere la riflessologia negli Stati Uniti grazie a trattati contenenti i principi di funzionamento della riflessologia basati sulle teorie del medico di Boston. Il metodo, chiamato "terapia zonale", si incentrava sulla pressione effettuata sia con le mani sia con altri strumenti. Il corpo venne diviso in dieci zone, dagli alluci sino alla testa, lungo le quali scorre l'energia.

Negli anni trenta il lavoro di Fitzgerald e di Bowers fu portato avanti dalla terapeuta statunitense Eunice Ingham, che pubblicò due libri intitolati *Le storie che i piedi potrebbero raccontare* e *Storie raccontate dai piedi* con i quali tese a concentrare le sue attenzioni solamente sui piedi.[2]

Principio di funzionamento.

Tra le teorie che cercano di spiegare i meccanismi che governano l'efficacia della riflessologia

se ne enumerano almeno sei principali:.

- Stimolazione nervosa, basata sulla relazione fra le terminazioni dei nervi presenti nelle zone riflesse ed il punto in cui è presente il dolore. La pressione sulla zona riflessa avrebbe quindi il compito di inviare comunicazioni al cervello, stimolandolo ad intervenire sul problema riscontrato.
  
- Liberazione di ormoni, fondata sulla scoperta del controllo del cervello sull'apparato endocrino. Secondo la teoria della riflessologia è sufficiente massaggiare le zone riflesse doloranti, per stimolare il cervello a liberare ormoni cerebrali, quali l'endorfina, con conseguente azione terapeutica.
  
- Stimolazione del sistema linfatico, favorita dalla pressione di alcuni punti riflessi che attuerebbe l'accelerazione della circolazione linfatica con benefici su tutto l'organismo.
  
- Stimolazione del sistema sanguigno, avente lo scopo di migliorare la circolazione e diminuire la presenza di scorie.
  
- Potenziale elettrico, che si creerebbe tra varie parti del corpo. In base al modello della riflessologia, i punti riflessi sono paragonabili agli interruttori mentre gli organi svolgono la funzione di accumulatori e quindi agendo sugli interruttori si riattiverebbe la circolazione elettrica.
  
- Influenze psicologiche, spiegabili con la grande importanza che la mente riveste sulla origine dei disturbi fisici.

### **Utilizzo e applicazioni**

La riflessologia appare particolarmente indicata nel caso di dolori e disturbi funzionali passeggeri, quali l'indigestione, la tensione nervosa l'emicrania, grazie alla liberazione di

endorfine e per ripristinare l'equilibrio delle ghiandole endocrine. Gli stessi specialisti però avvertono nei loro saggi medici di consultare sempre il medico per una valutazione diagnostica, non fidandosi troppo della sola anestizzazione della parte dolorante.

Per massaggiare la zona riflessa è sufficiente appoggiare il piede sul ginocchio opposto, e con una mano apporre una pressione sui punti doloranti, da effettuarsi tramite il movimento rotatorio delle dita. È consigliato alternare la pressione dei punti con un massaggio rilassante globale su tutto il piede.

La durata del massaggio varia dai cinque ai venti secondi per punto e complessivamente conviene non superare la durata di dieci minuti durante le prime sedute e i trenta minuti durante le sedute di una seconda fase, successiva alle prime due settimane di trattamento.

Lo strumento principe da utilizzare sono le mani, anche se in alternativa non sono disprezzabile nemmeno mollette, elastici da arrotolare, denti di un pettine.

La pressione deve essere tale da agire in profondità, quindi bisogna massaggiare finché non sia avvertibile un lieve fastidio (dolore).

È necessario anche seguire l'orientamento dell'energia presente nel corpo umano, quindi conviene seguire schemi e diagrammi, ricordando ad esempio che un massaggio nel verso orario favorisce le funzioni intestinali altrimenti le inibisce.