

2

Manovre specifiche del massaggio antistress

Il massaggio antistress, così come l'ho concepito, si basa sul principio della comunicazione e dello scambio tra massaggiato e massaggiatore. Ha come scopo la ricerca dell'equilibrio di entrambi. Parte quindi dal presupposto che chi massaggia può trasmettere l'equilibrio e l'armonia che possiede e che sa continuamente ricreare.

Ecco perché il massaggiatore, attraverso l'ascolto simultaneo del suo corpo e di quello del massaggiato, deve saper mediare le esigenze di entrambi. Sentire i bisogni, ascoltare i tempi, rispettare i limiti, scoprire le possibilità di entrambi.

Attraverso questo massaggio, definito da allievi e pazienti "il massaggio del terzo millennio", si impara a curare se stessi, mentre si curano gli altri; e questo è possibile solamente se riusciamo a mantenerci in contatto con il nostro "io" e con quello dell'altro.

Relazione di scambio energetico e superficie di contatto

Il contatto, per essere efficace, si deve basare su uno scambio di energia, tanto più grande quanto più ampia è la superficie di contatto fisico. E ciò si ottiene eseguendo il massaggio non con le sole mani, ma con tutto l'avambraccio, fino al gomito. Poiché nel massaggio lo scambio avviene attraverso il contatto, esisterà una relazione direttamente proporzionale tra scambio e superficie di contatto.

Aumentando la superficie di contatto, aumenta il flusso di scambio, mentre, al contrario, diminuendo la superficie di contatto, diminuisce l'energia di scambio.

Il massaggio antistress, che tende ad aumentare lo scambio energetico attraverso l'aumento della superficie di contatto, è conseguentemente più efficace di qualunque altro massaggio perché, usando mani e braccia che avvolgono il corpo del massaggiato, viene praticato in modo globalizzante.

Respirazione spontanea

La respirazione deve essere libera, spontanea e sincronizzata con quella del massaggiato. Il massaggiatore, attraverso questo particolare tipo di massaggio impara a respirare e contemporaneamente insegna a respirare. In questo modo si avvia in entrambi una benefica scarica di energie negative (aria povera di ossigeno e ricca di anidride carbonica, dovuta all'accumulo di ansie, angosce, paure e aggressività represses) e l'acquisizione di energie positive (aria ricca di ossigeno alimentata da un senso di tranquillità, gioia di vivere e benessere).

Il massaggio, inteso anche come ginnastica respiratoria, equivale alla messa a punto di questa importante funzione vitale, che facilmente tende ad alterarsi sotto il peso dello stress della vita moderna.

Movimenti liberi

I movimenti sono sciolti e armoniosi. Il corpo partecipa attivamente al massaggio, con le mani e con le braccia. Il massaggio risulta allora come una danza liberatoria per il massaggiatore e per il massaggiato.

Se il massaggio venisse praticato con le sole mani, come si usa fare tradizionalmente, sarebbe poco efficace. Infatti in questo caso il massaggiato non avvertirebbe la liberazione dalle tensioni profonde. E il massaggiatore che usasse le sole mani, assorbirebbe e scaricherebbe sul suo corpo le negatività del proprio paziente, trasformandosi così in un contenitore di malessere, e rischiando di ammalarsi perché non troverebbe adeguati meccanismi di liberazione.

Dopo anni di ricerca e di studio sono riuscito a utilizzare nel mio massaggio quel tipo di respirazione e di movimenti riconosciuti dalla scienza antica e moderna come le più efficaci funzioni di scarica delle tensioni e delle negatività.

Ho chiamato il mio massaggio "massaggio antistress" proprio perché ha la funzione di liberare dalle energie negative sia il massaggiatore che il massaggiato.

I movimenti del massaggio, per essere efficaci, devono essere movimenti rilassati, eseguiti con sensibilità e lentezza, come richiede per esempio lo yoga. Devono venire eseguiti senza sforzo e in pieno abbandono.

Chi esegue il massaggio deve restare in continuo ascolto del proprio corpo, deve essere consapevole dei propri movimenti e del proprio stato di rilassamento.

Appoggi, prese solide e sicure

Sia nell'appoggio che nella presa attraverso il contatto, possiamo trasmettere sicurez-

za o ansia. Per esperienza so che, se sono appoggiato con le gambe ben salde al suolo e ho una presa sicura sul corpo del massaggiato, gli trasmetto sicurezza.

Al contrario, se l'appoggio e la presa fossero precari, gli trasmetterei ansia e precarietà.

Non potrebbe essere diversamente, visto che, attraverso il contatto, si diventa tutt'uno con il massaggiato, quello che vivo viene vissuta da lui e viceversa.

Il linguaggio del massaggio

Per arrivare ad ottenere una buona padronanza del massaggio, si deve acquisire la giusta tecnica, ottenere appoggi solidi, prese sicure, una respirazione libera, movimenti armoniosi. Solo allora si può fondere il tutto con la propria esperienza e sensibilità, ottenendo un massaggio veramente comunicativo, in cui le mani diventano dei ricetrasmettenti, sentono e si lasciano guidare dal corpo che toccano.

Quando si conquista tutto ciò, il massaggio allora trasmette amore e la sua efficacia diventa massima, non solo per il massaggiato, ma anche per il massaggiatore.

Durante il massaggio consiglio di non lasciarvi guidare dalla sola tecnica; in questo modo fareste massaggi sempre uguali, non ci sarebbe né scambio né comunicazione e il massaggio diventerebbe frustrante.

Ascoltate, invece, attraverso i segnali del corpo, i bisogni profondi dell'altro, i suoi blocchi, i suoi dolori, le sue paure, le sue insicurezze, le sue gioie, la sua incapacità di vivere, e lasciatevi guidare soltanto da questi.

Vedrete che la vostra mano, attraverso il contatto, saprà dire e dare quello di cui l'altro ha bisogno.

Il massaggio è un atto prodigioso e miracoloso. Ma deve andare oltre il contatto fisico, deve penetrare e toccare, muovere e liberare i sentimenti più profondi; solamente allora, rispondendo ai bisogni di calore e affetto, di comunicazione e di empatia di chi viene massaggiato, diventa una via d'accesso al mondo fantastico dell'immaginario dell'altro.

