

Prefazione alla prima Edizione

Il massaggio nasce con l'uomo.

Il primo, inconscio, ritmato dal battito del cuore, ti accompagna per nove mesi nel liquido amniotico; il secondo, violento, è alla nascita. Poi, quello dolce delle carezze materne. Dopo, durante tutta la vita, quella mano che ti rassicura e che placa le tue ansie, inconsciamente, ti manca.

L'autore di questo testo è un medico. Un medico diverso, che ha abbandonato i farmaci per curare le persone con medicine esclusivamente naturali quali: idroterapia - diete - erbe - psicosomatica - agopuntura - massaggio. Egli ha capito che attraverso "il corpo" si può arrivare alla psiche, sì, ma anche che la psiche iscrive tutto il vissuto sul corpo e che il meraviglioso vestito che ci avvolge, la pelle, è anche la sede di tutte le nostre emozioni. Il massaggio è la chiave, il codice di lettura di ciò che ci portiamo scritto sulla pelle dalla nascita. Un codice che viene decifrato ancora e sempre da un mezzo estremamente semplice: la mano.

La mano che ascolta, che calma, trasmette, lenisce, sblocca, aiuta a percepire zone divenute insensibili, quasi estranee al corpo.

Emozioni, dolori, creano una corazza di difesa sul corpo, determinando accumulo o perdita di energia. Le zone contratte denunciano la presenza di troppa o poca energia. Toccare queste parti tese, massagiarle, è come dire "ascolta il tuo corpo", "riappropriati del tuo corpo, così riprendi la tua vita e ti senti felice di esistere, e lo rivelerai con tutto tè stesso mediante lo splendore del sorriso, dello sguardo, del colorito...".

"Nel massaggio, con musiche dolcissime in sottofondo, parlo e spiego quello che faccio e, come attraverso un dialogo tattile, dialogo con il corpo", dice il dottor Leanti La Rosa. La persona percepisce, vive la differenza che c'è tra le due parti, quella in cui persiste ancora la contrazione e l'altra che invece si è pian piano, decontratta e distesa e, contemporaneamente, aiuta a scoprire la propria interiorità, favorendo il rapporto soma-psiche. Molti inconvenienti estetici (per esempio l'acne), che si pensa derivino da cause organiche, sono legati, del resto è risaputo, a cause emotive e psicologiche. Rimuoverle porta al miglioramento, alla risoluzione dell'ineestetismo, o del disturbo (frequente, la stipsi).

Dopo un "ascolto manuale" delle zone contratte, "check-up dello stress", il Dottor Leanti La Rosa fa prendere coscienza al soggetto dei blocchi e delle tensioni, fino al loro rilasciamento indotto da benefiche manipolazioni lente, profonde.

Durante un massaggio mi sono sorpresa a dire: "Ma questo metodo te lo sei inventato per me! E' un colloquio con il "mio" corpo, con ogni mia piccola giunturina, articolazione...Tu fai una domanda e vuoi una risposta! E' un colloquio diverso in ogni parte, perché ogni parte è diversa. E' troppo bello! Scopro il mio dolore perché tu lo vai a scovare. Scopro il dolore, che mi procura piacere". Irradiazione di endorfine dovuta allo sblocco di energie represses.

E' come fermare il processo di morte nei tessuti per farli ricominciare a vivere! Ma spesso il corpo è eroico nel dolore, non vuole "lasciarsi vivere". Finalmente, oggi, il concetto del massaggio è cambiato: oggi non lo si fa solo per curare mali, strappi, ecc.; oggi si fa per un riequilibrio armonico, quale mezzo per raggiungere uno stato di benessere,

quale insostituibile arma di lotta e di prevenzione dell'invecchiamento, e difesa della salute. Dice il professor Carlo Sirtori: **"Il massaggio ha lo stesso potere di certi farmaci*, perché scatena nelle cellule il processo di produzione delle endorfine, il cosiddetto ormone della felicità"**. E io aggiungo: ma mentre i farmaci possono essere dannosi (farmaco deriva dal greco, e vuoi dire anche veleno), nel massaggio questo pericolo non esiste.

"Il massaggio è medicina!"

Questo vorrei diventasse il nuovo concetto nella mente della gente. Una medicina da scambiarsi tra di noi, se non si può andare dagli esperti estetisti, massaggiatori, che ne conoscono tutti i segreti e le raffinatezze (esistono molti metodi, derivati dalle più antiche civiltà del mondo; uno solo, ad esempio "Shantala", il massaggio ayurvedico che la mamma indiana pratica al bimbo fin dalla nascita e si tramanda da 5.000 anni, da nonna a nipote.)

Il "massaggio antistress", creato dal dottor Leanti La Rosa, è una sintesi e un'evoluzione di tecniche orientali e di alcune occidentali, quali il Californiano e il Rolfing, queste ultime messe a punto presso il famoso "Esalen Institute" che si trova oltre Oceano, a Esalen, sulla costa californiana degli Stati Uniti.

Sono molto grata al dottor Giovanni Leanti La Rosa perché, con questo libro, il massaggio esce dal mondo circoscritto degli esperti per raggiungere il pubblico e dare a tutti la possibilità, in una società in cui il degrado dei valori umani avanza, di trasmettere l'altro un messaggio d'amore.

Nennella Santelli

direttrice della rivista

Les Nouvelles

Esthétiques Italia.

Prefazione

per la prima edizione di

"Il massaggio Antistress"

1989 ed. Musumeci

* Scatena la formazione della ceruleina che determina a sua volta la formazione della colecistochinina e del pectide vasointestinale. Queste tre molecole hanno un effetto benefico sulla pelle e sulle funzioni colecistointestinali. (n.d.a.)