

Il massaggio adesso è

DI MARIA GIULIA COMOLLI

Quante volte, dopo una giornata di lavoro, torniamo a casa sentendo i muscoli contratti, la pancia dolente, o i piedi gonfi e le gambe pesanti? E quante volte, in queste occasioni, ci diciamo «se solo potessi ricevere un bel massaggio». Non tutti hanno la possibilità di ritagliarsi un'ora per andare (in orario lavorativo, e pagando) da estetiste o massaggiatori. Ma c'è una buona notizia: per prevenire o alleviare disturbi come mal di testa, contratture, dolori mestruali, gonfiore, si può anche fare da sé. Cioè massaggiarsi in famiglia. A casa. Gli attrezzi del mestiere sono le nostre mani e quelle dei nostri mariti, mogli, figli. Le tecniche sono quelle che ci spiega in queste pagine il dottor Giovanni Leanti La Rosa, direttore della Scuola Europea del Massaggio di Milano. Il vantaggio è che scambiandosi attenzioni tra marito e moglie o tra genitori e figli il senso di benessere aumenta.

Un'abitudine di benessere

«Tutti noi abbiamo energia nelle mani e a tutti noi fa bene il contatto fisico» è l'assunto di partenza del dottor Leanti La Rosa che sta scrivendo un libro sul Massaggio Familiare «È dimostrato che il massaggio ha effetti benefici, mentali e fisici, non solo in chi lo riceve ma anche in chi lo esegue: perché risponde a un bisogno primario che abbiamo tutti quanti sin dalla nascita, che è quello del contatto; inoltre, stimolare la pelle con il calore e il tatto aumenta la produzione di endorfine (antidolorifici), di serotonina (antidepressivi), di ossitocina (l'ormone dell'empatia, dell'amore e della cura che accresce la fiducia nel prossimo) e tanti altri neurotrasmettitori e ormoni del benessere». Ecco perché

«LEGGERI SFIORAMENTI PER I PIÙ PICCOLI. QUALCHE PRESSIONE SU SCHIENA E FRONTE DELLO STUDENTE AFFATICATO» DICE LO SPECIALISTA. E CON LA MOGLIE...

ha senso, anzi è raccomandabile, far sì che il massaggio diventi un'abitudine della famiglia. Ed ecco anche perché, manipolazioni, pressioni e sfioramenti sono particolarmente utili nel trattare problemi di origine psicosomatica. L'importante è sapere quali punti del corpo toccare e come toccarli.

Il contatto antistress

Il dottor Leanti La Rosa sostiene che molti casi di contratture muscolari e dolori alla testa e alla pancia (gastrite, colite), siano «conseguenze dello stress che tutti quanti accumuliamo durante la giornata. Un adulto contrae collo, schiena e spalle al lavoro, ma anche un bambino spesso torna a casa da scuola con un male alla fronte o alle tempie che deriva soprattutto dalla tensione accumulata durante le attività scolastiche». Sentire le mani di mamma o papà sulla fronte ha il valore di una coccola prima ancora che di un trattamento. «Così come massaggiare i piedi di una donna dopo una giornata sui tacchi, mentre lei scioglie le tensioni di polso e mani del marito, ha il sapore di un gioco».



AI BIMBI BASTA TRASMETTERE CALORE



«Il massaggio a un bimbo piccolo è il proseguimento di quello che si fa alla pancia della mamma in gravidanza», spiega il dottor Leanti La Rosa. «Più che movimenti veri, quello che serve è l'appoggio delle mani sulle parti fredde, come i piedini: scaldandoli si trasmette al bambino un senso di benessere, sicurezza e conforto».



FRIZIONANDO ALCUNE ZONE. FACILI DA FARE A CASA, A CHI VOGLIAMO BENE

un affare di famiglia

BENESSERE



Sfioramenti anti-aria

Sopra, il dottor Giovanni Leanti La Rosa con la moglie Elisa e la figlia Sabina di 18 mesi. Contro l'aria nella pancia dei piccini è utile uno sfioramento della zona in senso antiorario, che ha l'effetto di rilassare dolcemente i muscoli.

Gambe salde e mani calde

Il massaggio in famiglia basa la sua efficacia sullo scambio di energia tra chi fa e chi riceve. «Pertanto la superficie di contatto tra i corpi deve essere la più estesa possibile: ciò si ottiene usando non solo le mani, ma tutto l'avambraccio fino al gomito, e possibilmente mantenendo a stretto contatto anche il resto del corpo». Per esempio, il massaggio al pancino di un bimbo si può fare tenendo la sua testa appoggiata al nostro petto, e la mobilizzazione del collo del partner può avvenire mentre questo è seduto sulle nostre gambe. «I movimenti devono essere lenti, morbidi e armoniosi. È importante che chi massaggia abbia le gambe appoggiate ben salde al suolo, perché questo permette una presa salda e trasmette sicurezza». Per lavorare bene, le mani del massaggiatore non devono essere fredde. «E neanche i piedi: per questa ragione consiglio di tenere sempre i calzini». Sarà antiestetico, ma se aumenta l'efficacia del trattamento...

Per approfondire

www.scuolamassaggio.it/

La Scuola Europea del Massaggio di Milano.

www.benessere.com/remiso/massaggio/introduzione.htm

I vari tipi di massaggio, tecniche e benefici.



CONTRO I DOLORI DELLE MANI, APRITELE E STIRATE LE DITA

«Se per lavoro si è costretti a impugnare il mouse del computer o guidare, o usare attrezzi pesanti per molte ore, è normale arrivare al termine della giornata con le mani indolenzite o rattrappite. Stando seduti vicini, i partner possono massaggiarsele a vicenda. Chi esegue il trattamento deve prendere la mano dell'altro con le proprie e, partendo dalla base del pollice, cercare di aprire il palmo e spingere le dita verso l'esterno con una dolce trazione. Dopo aver trattato la mano, salire con movimento "impastatorio" lungo tutto il braccio».



ZAINO PESANTE? INTERVIENE LA MAMMA

«La schiena degli scolari è affaticata da zaini pesanti e posture errate» dice lo specialista, che mette al «lavoro» la moglie per sciogliere i muscoli della figlia undicenne Sofia con due trattamenti. A lato: «Con le mani aperte si preme ai lati della colonna vertebrale, salendo dai lombi fino alle spalle e poi scendendo». Sotto: «Mano ferma sulla zona lombare, l'avambraccio preme dolcemente mentre si allontana un po' per volta dalla mano, in modo da allungare la muscolatura».





CONTRO IL MAL DI TESTA, CHIUDERE OCCHI E ORECCHIE

È convinzione del dottor Leanti La Rosa che «La maggior parte dei mal di testa (in assenza di altre patologie dimostrate) sia il "lamento" dei nostri centri nervosi perché sono sottoposti a troppe sollecitazioni: un bambino che abbia studiato troppo, dormito poco, o si sia innervosito a scuola ha bisogno di "spegnere il cervello". Il suo massaggio alla testa del figlio Lorenzo, 8 anni, è volto a questo isolamento dagli stimoli: «Con le mani copro le guance, la fronte, il cuoio capelluto, gli occhi del bambino spostando la sua attenzione sulle sensazioni tattili. Concludo sfregando con le dita le sue orecchie, parte che inconsapevolmente risente di tutte le tensioni».



GAMBE STANCHE? CI PENSA IL MARITO



Gonfiore delle gambe, cellulite, colite, sono problemi comuni a molte donne. Mezz'ora sul divano con il marito può dare tanti benefici. Sopra e a lato: «Sollevo la gamba di mia moglie appoggiando la sua caviglia sulla mia spalla, poi esercito un "pompaggio" con le mani partendo dall'alto e scendendo verso i glutei in modo da facilitare il deflusso dei liquidi. Contro la tensione addominale, sfioro e "palpo" la pancia con una mano mentre l'altra fa gli stessi movimenti nella zona corrispondente dietro la schiena».

