

Convegno Firp 2012

Intervento di Orlando Volpe

Reflessologo e docente Firp

### **Titolo : Attualità riflessologiche nell'anziano**

Uno dei dieci comandamenti recita così "onora il padre e la madre" ovvero glorificali. La traduzione letterale del comandamento originale recita "prenditi cura dei tuoi genitori anziani". E' chiaro quindi come anche nella Bibbia ci sia un richiamo a prendersi cura degli anziani in quanto bisognosi di attenzioni ma anche in quanto patrimonio di conoscenza e di saggezza.

Anziano è una parola che a noi occidentali piace poco in quanto vi è un rimando mentale alla fine della vita. Sento spesso dialoghi del genere : interlocutore giovane fa la domanda " Quanti anni ha? Risposta di esempio dell'anziano : 82, e...sa gli anni passano... Controrisposta : ma che dice è ancora giovane! Lo sappiamo benissimo che diciamo una bugia eppure diciamo lo stesso così. Un proverbio cinese dice che "l'inizio della saggezza è chiamare le cose col proprio nome". Per cui se uno è anziano è anziano, se è giovane è giovane...tuttavia.... ci sono studi (ma lo si può toccare con mano guardandosi intorno) che ci dicono che rispetto solo ad un secolo fa, grazie al miglioramento della qualità della vita, siamo in media geneticamente più giovani di 10 o anche 15 anni rispetto alla nostra età anagrafica. Infatti , la vera età è quella biologica, non quella anagrafica.

L'essere anziani è semplicemente una tappa della vita che peraltro non tutti riescono a raggiungere. Se la si raggiunge però e se la salute lo permette, c'è tanto da poter offrire a questo mondo e ai giovani. Fatto salvo le dovute eccezioni , in linea generale, mi verrebbe da dire che "chi trova un anziano trova un tesoro".

Tra i miei clienti ho diversi anziani e imparo sempre molte cose da loro. Ci sono quelli che sono sempre allegri e hanno una buona parola per ogni cosa e quelli più emotivi che hanno bisogno di sentirsi dire che hanno ancora tanti anni davanti per esorcizzare la paura della fine della vita.

Una buona parte di loro sono contadini e altri ex operai o imprenditori in pensione. Vengono da me perché han sentito parlare di "uno che ti cocca i piedi e poi stai pure bene con la schiena!" La richiesta principale in realtà è quella trovare sollievo da alcuni "dolorini qua e la". Il più delle volte ciò si traduce in difficoltà motorie compatibili con l'età come la deambulazione lenta, piedi rigidi, mal di schiena, difficoltà a tirar su le braccia, dolori al tratto cervicale, reumatismi. Con mio stupore nessuno di loro ha particolari problemi digestivi eppure se mangiassi io quello che mangiano loro in due settimane sarei ricoverato al pronto soccorso più vicino , oppure avrei il colesterolo e i trigliceridi talmente alti che il sangue sarebbe spesso come una marmellata! Formaggio, salumi, vino, grappa evviii! I loro esami del sangue sono quasi perfetti! Allora ci scherziamo su e mi viene spesso da dirgli che siccome questi valori son così buoni nonostante l'alimentazione vado io a farmi trattare da loro!

Credo che da ogni cliente si possa imparare qualcosa , giovane o meno giovane che sia.

Per quanto riguarda la mia personale esperienza nel trattare gli anziani o comunque persone avviate all'anzianità, ho notato principalmente le seguenti caratteristiche :

- La capacità ricettiva dei loro corpi agli stimoli riflessologici è quasi pari a quella di una persona "giovane", con esclusione dei bambini ovviamente dove la ricettività è immediata. Sono giunto alla conclusione che il potenziale di autoguarigione del nostro corpo rimane intatto negli anni. Esso è come i pensieri o i ricordi, non ha rughe.
- Le persone nate negli anni 30, ma anche quelle nate all'inizio degli anni 40 (ora 70enni e quindi "ancora giovani"!!) hanno un'elevata capacità di sopportazione al dolore. Non mi riferisco alla soglia del dolore alta, ma proprio alla sopportazione. E' come se avessero geneticamente una sorta di allenamento alla "sofferenza" o quantomeno alla fatica. Personalmente ho pensato a una motivazione di tipo psico-sociale con riferimento ai tempi della loro gioventù, periodo (tra le due guerre mondiali) in cui in Italia le famiglie di ceto meno abbiente facevano molti sacrifici per tirare avanti.
- I tendini del piede tesi e le dita rigide con conseguente limitata motilità delle stesse. Questo appare molto di più negli anziani che ho trattato che hanno fatto lavori pesanti, come contadini o muratori o comunque dove si stava per molto tempo in piedi. A livello riflessologico il piede è come una mappa che ci riporta il nostro stile di vita.
- Patiscono molto il freddo ma soprattutto gli sbalzi di temperatura. Nonostante tutto, son sempre in movimento a far qualcosa. Anche se gli dici di star più tranquilli, non serve a nulla, non ci riescono. Daltronde come dargli torto? La mente razionale gli dice che siccome sono arrivati lì senza troppi riguardi e senza malattie gravi, ciò vuol dire che possono continuare a fare quello che si sentono. Vengono a far riflessologia per poter continuare a fare, non per riposare in pantofole.
- Il respiro è mediamente accorciato
- Dormono meno ore che in passato e si stancano in poco tempo
- Bevono poca acqua perché hanno poca sete. Alcuni di loro dicono che l'acqua fa la ruggine, meglio la birra o il vino!! Rispetto alla sete, fanno eccezione i diabetici per i quali il bisogno di bere è dettato dalla patologia
- Calo della memoria a breve termine e calo della concentrazione prolungata
- Calo dell'udito

## I TRATTAMENTI REFLESSOLOGICI

Per quanto riguarda i trattamenti agli anziani seguo gli stessi criteri che utilizzo per i giovani e cioè cerco di capire come sono le condizioni di **RISA (termine che ho coniato per identificare quattro importanti attività vitali per il corpo umano : Respirazione , Idratazione ,Sonno, Alimentazione )**

Rifacendomi alle caratteristiche comuni sopra elencate si può ipotizzare un trattamento generalizzato (e quindi non soggettivo come deve essere a seguito di indagine riflessologica) suddiviso in due fasi.

### Prima fase (primi 2 trattamenti)

**Obiettivo : Decontrattare il piede, favorire una migliore deambulazione e circolazione sanguigna e linfatica . Creare le condizioni migliori per una più veloce reazione ai trattamenti**

- 1) Impastamento con spremitura (inclusa zona polmoni e cuore) dei vasi profondi, mobilizzazione delle articolazioni , ammorbidimento tratto paravertebrale .
- 2) Colonna vertebrale ( SNA), Apparato endocrino, Apparato digerente

### Seconda fase

**Obiettivo : Rafforzamento e condizioni RISA**

- 1) Per influire positivamente sulla respirazione e il rilassamento : impastamento e spremitura vasi profondi, diaframma (frenico) con cervello contemporaneamente. Polmoni, linea della debolezza generale (trapezio) , stomaco, cuore
- 2) Per influire positivamente sull' idratazione , sullo scheletro, sulla memoria, sull'energia vitale in generale (combattendo quindi la stanchezza) : Reni e vescica .

Per completare l'aspetto correlato alla memoria si trattano anche Cuore , Milza e SNC.

Nella medicina tradizionale cinese ai reni è associata l'energia vitale (Jing) che si riceve all'atto del concepimento dai genitori (Jing prenatale). E' un'energia ad esaurimento, cala con l'età. Questo tipo di energia tuttavia può essere anche assunta con i cibi e attraverso la respirazione (Jing postnatale).

I reni governano lo scheletro, il midollo e la memoria. Sono correlati al senso dell'udito . La forma delle orecchie infatti richiama quella dei reni. Con l'età, al diminuire dell'energia vitale prenatale , diminuisce l'udito.

Eccessiva stanchezza, stress, o una disarmonia ai reni può causare vuoti di memoria e poca concentrazione. A gestire la memoria ci sono anche il Cuore “concentrazione”, e la Milza “articolare un pensiero”. A livello scheletrico, la riduzione di acqua in circolo favorisce una disarmonia nel lavoro dei reni e nella circolazione in generale con conseguenti dolori articolari. Un litro d’acqua bevuto in breve tempo, può per esempio aiutare a lenire un po’ il mal di schiena in atto.

- 3) Per il Sonno : Plesso solare e cervello in contemporanea . Zona del parasimpatico caudale (conosciuta come zona della nascita per la tecnica metamorfica) Personalmente ritengo che questa sia una delle zone più rilassanti del corpo. Va molto bene trattarla anche col cliente in posizione prona
- 4) Per il tono muscolare ed elasticità dei tendini : Fegato, cistifellea, Colon
- 5) Per l’umore : Stomaco, pancreas, Intestino tenue, Ipotalamo, cervello, Ipofisi

A seconda di ciò che si evidenzia durante la ricerca, si può inserire o togliere una zona da trattare. Qui ho voluto portare un esempio di generalizzazione. Ritengo in ogni caso che inserire troppi punti o zone nel trattamento possa risultare semplicemente non necessario per l’obiettivo che ci siamo posti. Meglio stimolare più volte dei punti mirati piuttosto che generalizzare.

Va tenuto presente in ogni caso, soprattutto per chi è alle prime esperienze con la riflessologia, che laddove ci sia una indecisione sul da farsi, operando esclusivamente sui tre riequilibratori per eccellenza cioè Colonna vertebrale (SNA), Apparato Endocrino e Apparato digerente porta sempre buoni risultati.

Nella stesura di questo percorso mi sono avvalso sia del trattamento di stile “occidentale” che di quello basato sulla MTC. E’ bene ricordare che uno non esclude l’altro. La riflessologia non è a pannaggio di questa o di quella tecnica di lavoro. Il piede e la sua capacità di portare benessere a seguito di uno stimolo riflessologico sono un dato di fatto che esula dal nostro modus operandi. La riflessologia sebbene non se ne sia compreso pienamente il meccanismo, ha un suo valore intrinseco dato dal Creatore ed è a disposizione di tutti. Le tecniche per tirar fuori questo valore le ha create l’uomo e possono essere più o meno incisive, ma il dono era già lì prima.

Nota : Nell’intervento dell’oratore ci sarà una dimostrazione pratica di indagine e di trattamento