

Intervento di Orlando Volpe

Reflessologo e docente Firp

**Titolo : L'indagine riflessologica e le dolenzie e tensioni psicofisiche derivanti dal lavoro.**

Una delle cose che vengono insegnate alla scuola Firp è che la riflessologia è un'ottima tecnica di prevenzione e anche di sostegno ad eventuali cure in atto. Può essere quindi utilizzata per tutti, soprattutto per coloro che non sono considerati "malati" in quanto non in ospedale o affetti da malattie croniche. Le dolenzie muscolari e articolari così come lo stress mentale causate dal lavoro rientrano quindi tra le situazioni in cui la riflessologia può dare il suo contributo a star meglio.

Le persone che vengono da noi ci dicono cosa sentono o provano per cui l'impostazione del trattamento dovrebbe già nascere da lì. Tuttavia se così fosse, non si potrebbe parlare di trattamento olistico, ma mirato. Per il riflessologo la persona nel suo insieme è la cosa più importante, non i suoi disturbi, i quali vanno letti ed interpretati senza farsi prendere dalla diagnostica classica che non ci appartiene ma dalla consapevolezza che, come dice la gestalt, il tutto è più della somma delle singole parti.

Il lavoro rappresenta un terzo della nostra vita e spesso anche di più. Viene da se che tutto il nostro essere viene coinvolto nelle nostre attività lavorative. Ci sono lavori che provocano molta stanchezza fisica, altri stanchezza mentale, in ogni caso il confine tra queste due è molto sottile.

Per ciò che riguarda la riflessologia in che modo può aiutare a star meglio nel caso di dolenzie e tensioni psicofisiche derivanti dal lavoro? Se sì, in che misura può farlo?

Come in tutte le tecniche corporee anche nella riflessologia vi sono dei pregi e dei limiti oggettivi che è utile conoscere e rendere noti ai clienti. E' più professionale dire la verità che dare false speranze e anche se ai più commerciali e materialisti questo può sembrare blasfemo, meglio accettare che un cliente possa decidere di rivolgersi ad altri metodi di intervento piuttosto che cercare di tenerlo per la parcella che può corrisponderci.

Per quanto riguarda le dolenzie muscolari, comprese le contratture, la riflessologia può essere molto utile per ciò che riguarda la parte antalgica in quanto, come molte esperienze testimoniano, si può ridurre il dolore. In pratica è quasi come se agisse alla stregua di un antinfiammatorio naturale, utilizzando però solo le capacità di autoguarigione intrinseche all'essere umano. Nello stesso tempo va però detto che le contratture non vengono trattate direttamente e quindi, può essere utile un diverso intervento. Ma allora, dirà qualcuno, perché non andare già direttamente da un altro professionista piuttosto che partire dal riflessologo?

L'osservazione è giusta e sarebbe anche giustificato andare da un altro professionista se ci concentrassimo solo sulla contrattura o sul dolore. Rotorniamo quindi a quanto menzionato sopra, cioè al trattamento olistico che la riflessologia può esplicitare benissimo e con successo.

Con un esempio concreto tutto risulta più comprensibile :

Se c'è il trapezio ed il collo contratto, con la riflessologia oltre al trattamento di queste zone, si può agire a monte, anzi, prima ancora, per esempio trattando la zona del colon, dei polmoni, del fegato, delle surrenali e la testa. Per far questo e dare la giusta rilevanza e motivazione di trattamento, bisogna fare un'accurata indagine riflessologica. Le dolenzie muscolari e le contratture oltre ad essere date da posture o lavori pesanti, possono anche derivare da stress psicofisico (vedi tensione diaframmatica correlata a quella del trapezio), dalla funzionalità epatica (in MTC per esempio, il fegato, assieme alla cistifellea governa il tono muscolare e la flessibilità tendinea), o dalla funzionalità intestinale. Inoltre, al riflessologo interessa come si sente la persona nel suo insieme e quindi valutare anche un trattamento mirato magari solo al rilassamento profondo. Sono tantissime le componenti e le variabili in gioco.

Nella presentazione dell'argomento , vedremo varie fotografie di piedi corrispondenti a persone che fanno differenti mestieri per verificare insieme , giocando anche un po' , se i loro piedi nel loro insieme (colore, punti di appoggio, calli ecc..) ci dicono qualcosa sul loro lavoro.

Nel workshop invece, faremo indagine riflessologica su zone e punti chiave di deposito di tensioni psicofisiche e correlazioni con gli organi, il tutto per aiutarci nel programmare un iter di trattamenti su base soggettiva.

Riporto qui di seguito alcuni principi fondamentali (già espressi nello scorso convegno) che utilizzo nell'indagine riflessologica indipendentemente da ciò che viene comunicato dal cliente. Si tratta molto semplicemente di valutare assieme al cliente la qualità delle sue condizioni RISA (Qualità della Respirazione, dell' Idratazione, del Sonno, dell' Alimentazione). Personalmente, ritengo questo iter la base di un trattamento olistico.

## **Contributo per un riequilibrio energetico da un punto di vista riflessologico :**

### **Respirazione**

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

### **Idratazione**

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.

### **Sonno (riposo)**

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. Anche la zona ovaie sulla mano è indicata per un buon sonno in quanto è in corrispondenza esatta di un punto dell'agopuntura che si chiama H7 (cuore 7).

### **Alimentazione**

Su questo aspetto, in riflessologia ci si riferisce alla giusta distribuzione energetica tra i vari organi dell'apparato digerente per un riequilibrio delle sue funzioni. La riflessologia in se, non fa dimagrire, ne ingrassare. Il trattamento dell'apparato digerente in riflessologia andrebbe sempre abbinato a quello endocrino, in particolare alla tiroide per un discorso di riequilibrio energetico sul metabolismo.

### **Curiosità :**

Per la MTC, ad ogni organo è abbinata un'emozione o stato d'animo particolare.

Per il tono muscolare ed elasticità dei tendini : Fegato, cistifellea, Colon

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.