



Effetti del massaggio ritmico musicale

È innegabile che un buon massaggio, eseguito con padronanza della tecnica, sensibilità e attenzione alle richieste silenziose del nostro cliente, può dare una profonda sensazione di benessere e di rilassamento... sicuramente però il massaggio ritmico musicale, proprio perché agisce su tutto il corpo ha altri effetti che vedremo ora in dettaglio.

Tali effetti si manifestano soprattutto a livello muscolare e circolatorio per quanto concerne il piano fisico, e sulla mente per il piano emozionale.

Effetto sulla circolazione: poiché la direzione delle manovre è quella della circolazione sanguigna venosa si ottiene un drenaggio (aumento della velocità dei liquidi) importante, che favorisce l'eliminazione fisiologica di scorie e tossine. Tale effetto è chiaramente percepibile dal fatto che immancabilmente dopo la seduta di massaggio ritmico musicale aumenta la diuresi.

Eliminare sostanze di rifiuto è di vitale importanza per l'organismo: le cellule saranno così meglio nutrite e più vitali!

Effetto sulla muscolatura scheletrica: alcune manovre come impastamenti e frizioni hanno un'importante azione di distensione delle fibre muscolari con conseguente effetto decontratturante, inoltre gli sfregamenti agiscono eliminando i cataboliti come l'acido lattico, regalando così una profonda sensazione di benessere.

Sulla cute: il massaggio ha un'azione meccanica di eliminazione delle cellule morte e un'azione positiva di miglior irrorazione cutanea. Ne risulta che la pelle sarà più morbida e idratata, più luminosa, dal colorito più uniforme, più tonica.

Effetto sulle articolazioni: alcune mobilizzazioni rendono l'articolazione più mobile, sciolta ed elastica, azione che si riflette sul benessere psicofisico dell'intero organismo.

Effetto sull'addome: in questo massaggio prevalgono sfregamenti e pompaggi a livello addominale: queste manualità hanno un'azione distensiva della muscolatura con effetto decontratturante e sedativo sui crampi e le tensioni di questa zona così delicata e particolare, come vedremo in seguito a proposito dei suoi significati psicosomatici.

Effetto sul sistema nervoso: è uno degli effetti principali di questo massaggio. Riarmonizza la dualità corpo-mente, rilassa laddove ci sono tensioni, dona una profonda sensazione di benessere.

Percezione corretta del proprio Io: le manovre del massaggio ritmico musicale sono molto intense e avvolgenti proprio perché vogliono inviare, attraverso le terminazioni nervose cutanee, precise informazioni al sistema nervoso centrale. È un po' come se le nostre mani dicessero al cervello "questa è la tua coscia, è fatta così, occupa questo spazio," e così via per ogni altra parte del corpo. Sembra una considerazione da poco, ma non lo è affatto!

Infatti tutti noi soffriamo in qualche misura di una sorta di "dispercezione corpo-

rea”, ovvero ci vediamo con gli occhi della mente (e quindi con tutti i filtri relativi al nostro vissuto, alla nostra educazione, alla nostra storia): questo significa che non ci vediamo per come siamo realmente, in modo oggettivo. Tale fenomeno è senz’altro evidente ed esasperato negli anoressici, che si vedono sempre grassi pur essendo scheletrici!

In misura senz’altro minore, tuttavia, questo fenomeno avviene un po’ anche in tutti noi e le mie colleghe estetiste lo sanno bene, perché spesso si trovano di fronte a clienti che vedono come giganteschi problemi i propri inestetismi, davvero lievi o inesistenti...

Il massaggio aiuta a ricollocare tutto in una percezione più oggettiva: questo è senz’altro il primo passo per imparare ad accettarci come siamo e a vivere più serenamente la nostra fisicità!

Effetti minori: indirettamente il massaggio, proprio perché velocizza il flusso circolatorio, ha un’azione positiva su tutto l’organismo dato che i tessuti verranno irrorati meglio e liberati più profondamente da scorie e tossine. Questo avrà effetti positivi sull’apparato scheletrico, sul sistema ormonale, sugli organi interni, sull’apparato emuntorio: insomma su tutto il nostro organismo.

L'IMPORTANZA DEL CONTATTO*

È necessario a questo punto approfondire la reale efficacia del massaggio quale tecnica antistress. L'aspetto fondamentale da considerare è quello del contatto.

Il tatto è il senso più importante per l'uomo: svolgendo le sue funzioni attraverso la pelle, è il senso che dispone di maggiore superficie operativa e, attraverso i molteplici recettori presenti, registra ciò che accade all'esterno e contemporaneamente ciò che avviene all'interno. Di conseguenza ogni uomo, grazie alla sensibilità della pelle, comunica.

Che il tatto sia un senso privilegiato lo conferma il fatto che esso si sviluppa intorno alla 7°-8° settimana di vita fetale. Poiché sappiamo che le funzioni che si sviluppano per prime nell'embrione sono strettamente necessarie alla vita, è legittimo pensare che il tatto abbia un'importanza non trascurabile!

In effetti esso ci connette col mondo esterno, ma anche con il nostro corpo: attraverso il tatto noi tocchiamo, stringiamo, respingiamo, accarezziamo, massaggiamo, comunichiamo...

Le prime stimolazioni tattili, del resto, le abbiamo appunto durante la vita fetale: il liquido amniotico e le pareti muscolari dell'utero effettuano un vero e proprio massaggio caldo e avvolgente, donando un piacevole senso di abbandono.

*con il contributo di Milena Simeoni e Davide M. Pirovano da “Fondamenti – Riflessologia podalica olistica” Edizioni Lumen