



CORSO AGGIORNAMENTO M.G.A. TERZO LIVELLO 2015

L'AUTOMASSAGGIO PER LA GESTIONE DELLO STRESS

Susanna Loriga

Psicologa-Criminologa esperto in psicologia applicata alla difesa personale.

L'automassaggio potrebbe essere definito un metodo personale di stimolazione globale dell'organismo. Non potendo godere di un massaggio fatto da altre persone, il soggetto diventa autore del proprio benessere, allentando determinate tensioni, stimolando un buon funzionamento degli organi interni e curando certi disturbi. Per praticare questa tecnica vi consiglio un abbigliamento comodo, che non limiti i movimenti (se non avete freddo potrete anche spogliarvi). Sedetevi sul letto o per terra, come preferite. Per prendere coscienza del proprio corpo non serve sforzarsi di "eseguire alla perfezione" i vari movimenti, è più importante scoprire quello che il corpo non può ancora dare e quello di cui ha bisogno. Ricordatevi che non è necessario aggredire direttamente il disturbo. Spesso si può ottenere il rilassamento di una schiena contratta anche semplicemente massaggiando il piede. E' importante assumere un atteggiamento di ascolto, lasciando parlare il vostro corpo.

RILASSARSI

Prima di iniziare l'automassaggio, effettuate un rilassamento. Distendetevi a terra in posizione supina (a pancia in su). Mantenendo gli occhi chiusi osservate quali parti del vostro corpo appoggiano al suolo e come ciò viene fatto (qualcuno sostiene che a volte si può vedere di più a occhi chiusi che a occhi aperti). Lentamente prendete in esame ogni singola parte del corpo. Rilassate le mascelle, la bocca dovrebbe essere leggermente aperta.

LA TESTA

- 1)** Picchiettate con i polpastrelli delle dita il cuoio capelluto.
- 2)** Eseguite dei movimenti rotatori facendo attenzione di non spostare le dita dal punto che avete deciso di massaggiare, deve essere il cuoio capelluto a muoversi.
- 3)** Massaggiate la fronte con i polpastrelli eseguendo dei movimenti rotatori.
- 4)** Distendete la pelle della fronte con le mani partendo dal centro e andando verso le tempie.
- 5)** Premete il contorno degli occhi seguendone il bordo osseo che contiene il globo oculare.
- 6)** Lentamente, fate ruotare gli occhi in tutte le direzioni.
- 7)** Massaggiate la mascella inferiore (che spesse volte a nostra insaputa, è molto contratta) finché vi ritrovate con la bocca leggermente aperta.
- 8)** Premete le labbra e la zona circostante sotto alla quale si trovano le gengive.
- 9)** Massaggiate le guance (facendo attenzione di effettuare un movimento rotatorio in senso orario) e il mento.
- 10)** Fate pressioni sulla parte interna ed esterna degli orecchi, con l'indice e il pollice penetrate e massaggiate ogni piccola parte.

IN CASO DI EMICRANIA

Massaggiate per due o tre minuti le tempie. Posizionate poi l'indice, l'anulare e il medio nelle due cavità della nuca che si trovano alla base del cranio, quindi eseguite dei movimenti circolari esercitando una certa pressione per due o tre minuti.

LA NUCA, IL COLLO E LE SPALLE

- 1)** Effettuate una rotazione completa del capo iniziando il movimento prima da un lato e poi dall'altro. Eseguite il movimento molto lentamente,

appoggiandovi sull'espiazione. Ripetete l'esercizio tre volte partendo dal lato destro e tre volte dal lato sinistro.

- 2) Spingete il capo completarne dietro; è importante che sia dolce e non provochi dolore.
- 3) Piegatelo poi in avanti in modo che il mento preme contro lo sterno.
- 4) Girate lentamente il capo a destra e poi a sinistra.
- 5) Afferrate i muscoli della nuca con la mano e muovete il capo alcune volte, eseguendo dei piccoli cenni di "sì" e "no". Disegnate con il viso dei piccoli cerchi.
- 6) Premete e massaggiate la base del cranio, punto da cui partono le vertebre.
- 7) Massaggiate la settima cervicale, quella parte che viene anche definita "gobba del bisonte".
- 8) Afferrate i trapezi e portateli in avanti.

LE MANI E LE BRACCIA

- 1) Manipolate ciascun dito in tutti modi possibili: con stiramenti, rotazioni a cavatappi, flessioni e così via.
- 2) Penetrate con il massaggio in tutte le parti, anche fra un dito e l'altro.
- 3) Premete e massaggiate con energia il palmo della mano.
- 4) Non dimenticate di lavorare anche i muscoli laterali presenti nella mano.
- 5) Effettuate delle rotazioni dei polsi in tutte le direzioni.
- 6) Si può raggiungere un buono stato di rilassamento della mano, del polso e del braccio agitando la mano in tutte le direzioni. Non si deve porre alcuna resistenza con le braccia, in modo che il movimento, partendo dalla mano, coinvolga l'intero segmento corporeo.

IL TORACE E L'ADDOME

- 1) Massaggiate l'addome con movimenti circolari andando in senso orario.
- 2) Un'altra modalità di massaggio dell'addome prevede di partire con le mani dai fianchi e di premere poi verso il suo centro.
- 3) Picchiettate il torace con la punta delle dita, quindi eseguite delle frizioni su tutta la parte interessata.

I PIEDI E LE GAMBE

Ricordiamo che il massaggio dei piedi è importante poiché la pianta del piede riflette le varie parti del corpo. Questo significa che ogni porzione della pianta del piede è strettamente collegata ad un preciso organo o funzione.

- 1)** Sedetevi a terra ed esercitate delle pressioni sul piede adoperando le due mani insieme.
- 2)** Ruotate i piedi in ogni direzione e manipolate il più possibile ciascun dito dei piedi facendolo ruotare in tutte le direzioni.
- 3)** Effettuate degli stiramenti di ciascun dito e massaggiate la parte che si trova tra un dito e l'altro.
- 4)** Massaggiate profondamente anche la volta plantare.
- 5)** Picchiettate e pizzicate il tallone. Non dimenticate il tendine di Achille che è una zona di riflesso degli organi sessuali.
- 6)** Afferrate l'alluce del piede destro con la mano e con l'altra tenete il piede. Eseguite uno stiramento dell'alluce, quindi fatelo girare prima in un senso e poi nell'altro. Ripetete la cosa per tutte le altre dita (si ricordi che le varie porzioni della colonna vertebrale hanno la loro corrispondenza nelle diverse dita del piede).
- 7)** Formate un angolo retto con l'alluce e il secondo dito. Provate a fare la stessa cosa anche con il secondo e il terzo dito, con il terzo e il quarto e con il quarto e il quinto. Se non ci riuscite non forzate: con il passare del tempo l'esercizio risulterà sempre più semplice.
- 8)** Infilate le dita della mano fra quelle dei piedi, alternando un dito del piede a uno della mano, e flettete verso di voi il piede.
- 9)** Sedetevi a terra e distendete le gambe, ruotatele all'interno e all'esterno. Ripetete più volte questo esercizio mantenendo gli arti privi di tono.
- 10)** Picchiettate con le palme delle mani tutta la gamba.
- 11)** Massaggiate avanti e indietro la parte della gamba fra la caviglia e il ginocchio.
- 12)** Con il palmo della mano effettuate sulla rotula dei movimenti circolari con una pressione media.
- 13)** Distendetevi a terra supini e piegate le gambe. Dopo aver afferrato con la mano sinistra la parte anteriore del piede, stendete la gamba in posizione obliqua verso il soffitto. Lo sforzo per stendere la gamba deve essere fatto durante l'espiazione.

IL MASSAGGIO DEI PIEDI CON LA PALLINA

Prendete una pallina di gommapiuma della grandezza pari a quella di un mandarino. In piedi, posatela sotto il piede destro e lasciate che il vostro peso gravi su di essa. Facendola rotolare massaggiate bene tutto il piede: il

bordo esterno e interno, le dita, il calcagno, il centro, la parte anteriore. Mantenete le dita in posizione orizzontale rispetto al piede.

LA SCHIENA E LE COSCE

La schiena e le cosce sono parti del corpo difficili da manipolare nell'automassaggio proprio per la posizione stessa in cui si trovano. Ecco il motivo per cui quelli di seguito descritti sono soprattutto esercizi di dondolamento.

- 1)** Mettetevi in posizione supina (a pancia in su) e piegate le gambe sull'addome. Dopo aver stretto le ginocchia con le mani dondolate da un lato all'altro.
- 2)** Effettuate un movimento simile a quello dell'esercizio precedente oscillando però avanti e indietro, come quando si fa una capriola. Questo tipo di esercizio risulta benefico anche per tutti gli organi interni.
- 3)** Appoggiate le mani all'altezza dei reni ponendole una sopra l'altra o una di fianco all'altra e, premendo, eseguite delle energiche frizioni.