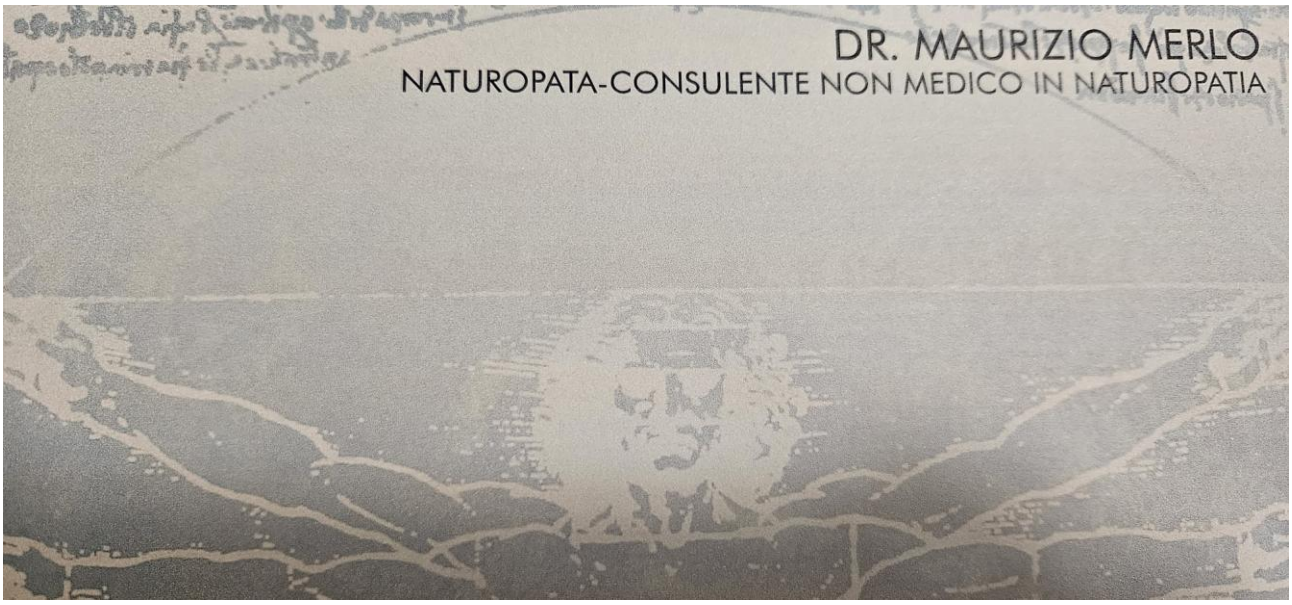


La riflessologia plantare

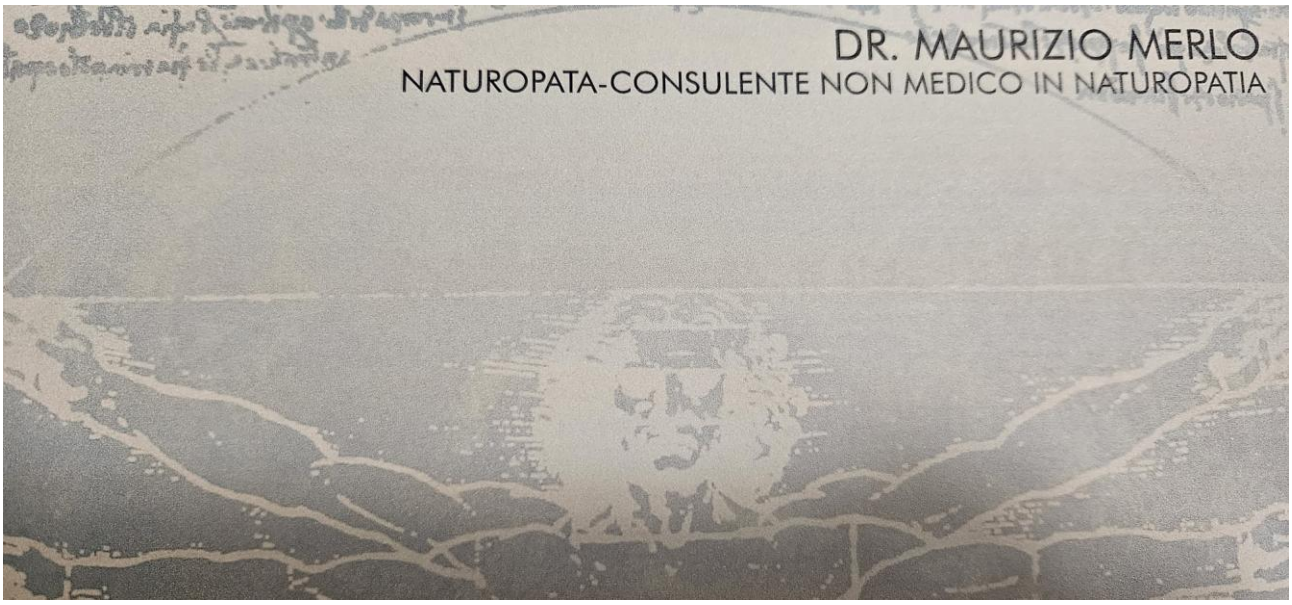
La riflessologia plantare fa parte delle cosiddette riflessologie zonali: quella plantare ha come riferimento le piante dei piedi, ma abbiamo anche quella che si basa sui palmi delle mani o quella che utilizza i padiglioni auricolari.

Il padre della riflessologia plantare è considerato il Dr. William Fitzgerald (Middletown – Usa, 1872; Stamford – Connecticut, 1942). Presso il Dr. Bressler di Vienna, nel 1912 Fitzgerald si occupò della possibilità di trattare organi lontani mediante zone di compressione. Da questi studi nacque il testo "La terapia zonale".

I metodi di pressione terapeutica dei punti distali erano in realtà già noti in India e in Cina almeno 5000 anni fa, con presupposti simili a quelli dell'agopuntura. Pare che il famoso scultore fiorentino Benvenuto Cellini (1500-1571) trattò dolori nel corpo mediante forti pressioni sulle dita delle mani e dei piedi. Anche il ventesimo presidente degli Stati Uniti, James Garfield (1831-1881), trasse giovamento per i dolori conseguenti il suo attentato grazie ad una terapia zonale, in quanto nessun medicamento antalgico aveva avuto effetto. Il libro sulla terapia zonale ebbe l'effetto di portare a conoscenza del grande pubblico questa tecnica. Anche Head e Mackenzie si occuparono, a metà del novecento, di terapia zonale: Head scoprì quelle che vennero chiamate "zone di Head", mentre Mackenzie affermò che era possibile attraverso l'esterno stimolare le parti interne del corpo. Da citare anche la famosa massaggiatrice Eunice Ingham, che elaborò dopo molti anni di studi, una sua tecnica (il massaggio con compressione), concentrandosi unicamente sulla pianta del piede e pubblicando un proprio libro nel 1938 (mai tradotto in italiano).

Ma è con la terapista Hanne Marquardt che si ebbe l'introduzione di queste metodiche in Europa, a partire dal 1958. La riflessologia arrivò in Italia a partire dagli anni 80, grazie anche alla traduzione del libro della Marquardt (Il massaggio zonale riflesso del piede).

Se nel cosiddetto riflesso patellare, ben noto ai medici, attraverso una zona cutanea è possibile interagire con strutture più profonde per alcuni secondi, si può assumere che – per la legge di sommazione degli stimoli – è possibile intervenire per tempi più lunghi, dando la possibilità di una modificazione concreta e duratura degli squilibri funzionali. Ma esiste anche un concetto di riflessologia energetica, principalmente di origine cinese: una delle tecniche più usate per disperdere le cosiddette energie perverse nelle persone malate, ma utilizzabile anche per la difesa e la pulizia dell'organismo, è il Pai Bing Qi Fa (la tecnica di dispersione dell'energia perversa) che – sfruttando la pianta dei piedi – in abbinamento ad una corretta respirazione, consente di disperdere gli accumuli energetici negativi assorbiti dall'organismo.



D'altra parte, la stessa camminata a piedi nudi è da considerarsi un ottimo scarico di energie negative, che potrebbe portare giovamento in presenza di malattie degenerative (si riporta il caso aneddotico della giovane donna cinese Guol Lin). Viene da pensare che noi, generazioni moderne, sempre isolati dal contatto con la terra, non riusciamo più a scaricare le energie negative, che finiscono per determinare dei disequilibri energetici. In termini di Energetica cinese, è sempre più facile riscontrare nella nostra società, localizzate quelle che vengono definite "patologie da pieno", localizzate nella parte superiore del corpo (per esempio mal di testa, ansia, palpitazioni, gastriti) e quelle chiamate "patologie da vuoto", localizzate nella parte inferiore (per esempio debolezza degli arti inferiori, problematiche di ritorno venoso o linfatico, emorroidi, impotenza).

Da quanto illustrato, è di tutta evidenza che la riflessologia (o reflessologia) può aiutare il Naturopata nel suo lavoro. Uno dei campi nella quale questa tecnica eccelle è la stimolazione degli organi emuntori, ciò gli organi filtro del nostro organismo: tramite la riflessologia plantare sarà dunque possibile stimolare dei veri e propri drenaggi, attraverso, per esempio, i punti riflessi del rene e del fegato, ripulendo il corpo dalla scorie tossiniche accumulate.