

# Il massaggio del piede

*Un facile modo di prendersi cura di tutto il corpo!*

Da qualche anno il massaggio del piede, chiamato anche RIFLESSOLOGIA PLANTARE, occupa uno spazio importante tra le tecniche olistiche. Tutto quello che spesso ci viene proposto come innovativo, in realtà è semplicemente una "riscoverta" di qualcosa che è sempre appartenuto alla storia dell'uomo, così è infatti per il massaggio del piede: un'arte antica per il benessere globale dell'organismo.

Sia nell'antico Egitto, che nell'antichissima tecnica Ayurveda, così come in Cina e in Tibet, il massaggio del piede è

stato sempre praticato e questo ce lo dimostrano sia documenti scritti che geroglifici. Per gli Orientali l'essere umano è una "estensione" tra Cielo e Terra ed il piede diventa un importante collegamento con l'energia che arriva dal basso, creando non pochi disturbi fisici se l'appoggio non è corretto. Anatomicamente è una parte importantissima del nostro corpo. È formato da 26 ossa avvolte da legamenti e in ogni piede sono presenti 7.200 terminazioni nervose. Sotto la pianta abbiamo una zona importante per la circolazione di ritorno,

che viene stimolata proprio camminando (spugna di Lejart) ed è proprio per questo che per gli Orientali il piede è considerato il "secondo cuore" o "cuore periferico".

E' una zona del corpo trascurata mentre non dovremmo mai dimenticare il fatto che le nostre estremità trasportano per tutto il giorno il nostro peso corporeo e sono spesso costrette in scarpe completamente inadatte. Uno scorretto appoggio del piede porta uno squilibrio a tutta la nostra postura gravando sulle anche e sulla colonna vertebrale. Per concludere sull'importanza vitale di questa nostra parte, non dimentichiamo che è una zona "riflessogena" molto importante. Sul nostro piede, è "riscritto" il nostro organismo, massaggiarlo è come coccolare tutto il corpo.

Da tutto questo si deduce come la semplice azione di togliersi le scarpe quando si arriva a casa, prendersi i piedi tra le mani e massaggiarli, sia uno dei gesti più sensati e piacevoli della giornata.

Quindi dedicarsi un pediluvio serale è uno dei trattamenti benessere migliori per riprendersi dalla fatica giornaliera, evitando così di andare a dormire portandosi dietro tutti i malumori e le tensioni della giornata, con un conseguente sonno poco profondo e poco riposante.

Anche in questo caso i nostri preziosi alleati, gli oli essenziali, ci permettono di preparare un pediluvio personalizzato adatto alla nostra condizione psico-fisica. Ricordiamo che non sono idrosolubili, quindi è necessario usare un vettore per poterli disciogliere nell'acqua come ad esempio il SALE, che è un ottimo veicolo anche per il suo effetto defaticante, tonificante e detossinante. Possiamo usare il comune sale da cucina (sempre acquistato in negozi BIO), ma se soffriamo di micosi anche delle unghie, o se vogliamo preve-



di Laura Savo

