

BENESSERE

DIGITOPRESSIONE



CHIARA D'OMEDE

PUNTI CHIAVE SULLE SPALLE

Tocco scaccia-tensioni dall'antico Siam

Arginare torcicolli, rigidità delle spalle, limitazioni del movimento. Forse il segreto sta nell'approccio. Quello orientale vede le cose da un punto di vista diverso, che non per questo deve essere considerato meno valido. La scuola Wat Po dell'antico Siam per esempio (che oggi è anche la sede ufficiale dove si insegna il massaggio medico thailandese, a Bangkok) parla di «stati emozionali di energia non vissuta» che accumulandosi nel tempo si trasformerebbe in tensioni muscolari su spalle e collo. Si spiegherebbero così tante forme di mal di testa ribelle, nausea e problemi scapolari.

Il tempio del benessere siamese non punta sulle pillole, ma sui pollici, vale a dire sulla digitopressione. Tanto è vero che sulle pareti delle «aule» non vedrete tavole anatomiche e organi, ma bensì la mappa dei

meridiani della medicina cinese e ayurvedica. La digitopressione mira infatti ai punti di agopuntura lungo i meridiani, proprio dove avrebbero origine rigidità e dolori.

Premendo su questi punti (che si chiamano «agopunti») sembra che si ottenga un duplice effetto: si riaprono i meridiani bloccati per lasciar scorrere liberamente l'energia, e si riattiva la circolazione apportando ossigeno e nutrimento alla muscolatura contratta. Sembra che il sollievo si riscontri già al termine della seduta (30-45 minuti). Unica condizione: la validità dell'operatore, che deve essere preparato secondo le migliori tradizioni della scuola thailandese. «A queste condizioni — dice Ilaria Ceccutti, oltre 20 anni di esperienza in Oriente — si ottengono buoni risultati perfino sulle forme artritiche.

Graziella Carrera