

stimolazione termica sui riflessi. I metodi più recenti di stimolazione dei riflessi sono la

chromioreflessologia che usa una fonte luminosa di diversi colori per stimolare i punti riflessi, o la

lasertapia e l'**elettrotapia**.

Recentemente, per la riflessologia plantare si sono riscoperti altri materiali di tradizione antichissima e di comprovata efficacia con cui massaggiare i piedi: il dentice di cinghiale, particolari bastoncini di legno, pietre e cristalli, nonché il magnetismo naturale attraverso particolari solette da inserire tra piede e scarpa.

I DISTURBI

Lo scopo del massaggio dei punti riflessi del piede è di ottenere un sollievo rapido dai vari sintomi, è un metodo pratico, che aiuta a calmare i primi dolori, in caso di malattie croniche o lunghe, e complementare ai trattamenti medici, dei quali incrementa l'efficacia, agendo sull'equilibrio fisiologico del paziente.

Eseguiti esami biologici di laboratorio si sono verificati miglioramenti dei parametri corrispondenti ai meccanismi difensivi dell'organismo (es. aumento globuli rossi, bianchi, ecc.). Si possono riportare risultati sorprendenti nei dolori muscolari ed articolari, mal di testa,

requisito degli organi interni, cura di tosse e bronchiti, stati d'ansia, sbalzi di pressione, palpitazioni, nausea, vomito, cattiva digestione, mal di legato, debolezza renale, dolori e scompensi menstruali, nonché una vasta serie di disturbi di somatizzazione degli Stati psichici.



CHI È ANDREA BONOTTI

Diplomato massoterapeuta e Riflessologo presso l'Istituto di Riflessologia di Firenze, studioso di Medicina Tradizionale Cinese e Tecniche associate, è allievo di micro-massaggio energetico della scuola taoista del M^o Ming Wong. Ha insegnato, in qualità d'istruttore Federale CONI-FILJ-FITAK e FIAD dal 1982 al 1991 presso palestre e associazioni, Arti Marziali (Karate) e Attività psicomotorie d'origine asiatica. Ha svolto dal 1989 al 1991, attività di Massoterapeuta sportivo presso società sportive della Federazione Italiana Giuoco Calcio. È il Presidente dell'Accademie European School - circolo della (European Federation of Oriental Arts) di Roma.

ABBONATI SUBITO A

LA RIVISTA DELLA PASSIONE PER LA QUALITÀ DELLA VITA



Per saperne di più e diventare operatori



On Zon Su Formation School

Scuola di Riflessologia Plantare Cinese

[Http://www.riflessologiaplantare.org](http://www.riflessologiaplantare.org)

LA PASSIONE PER LA QUALITÀ DELLA VITA

Con l'alto patrocinio della Presidenza della Repubblica

ASTRONAUTI N E L 2000

PRESENTA

FITNESS FOR SPACE

VENERDI' 15 GIUGNO

Partecipano i "Fitness Manager" delle più importanti agenzie spaziali mondiali insieme ad astronauti e comandanti di grande esperienza.

Festival Fitness

SPORT + FITNESS

FIERA DI RIMINI 14-17 GIUGNO 2001

Sabato 16 giugno

REEBOK WORLD'S LARGEST CORE BOARD CLASS

SPORT + FITNESS

Editoriale

Progetti Autimedia

Presidente

Andrea Lupo

Consiglio di amministrazione

Gabriele Brunstenghi, Maria Seccarelli

HEAVENLINESS



Dolori muscolari ed articolari, mal di testa, tosse e bronchiti, strati d'ansia, sbalzi di pressione, palpitazioni, nausea, vomito... ad altre decine di disturbi possono essere curati con una antica tecnica taoista che studia i nostri riflessi. Basta distendersi e rilassarsi...

IL BENESSERE? È AI VOSTRI PIEDI... I benefici della riflessologia

di Andrea Bonotti

"Purtroppo nel mondo contemporaneo si dà troppa importanza alla testa e troppo poca ai piedi. Si privilegiano le attività intellettuali e sedentario, e si cammina sempre meno. Le calzature sono considerate dal punto di vista estetico e non da quello del beneficio dei piedi. Tutti dovrebbero sapere, invece, che ad ogni problema nei piedi, corrisponde uno squilibrio nella salute dell'organismo; occorre riscoprire i piedi e capirne la loro importanza per il nostro benessere."



...he cos'è esattamente la riflessologia? Letteralmente la parola significa "scienza che studia i riflessi". Per riflessi intendiamo indicare quelle zone o punti della pelle che hanno una relazione con i complessi sistemi funzionali interni. È stato infatti accertato che gli organi interni sono in comunicazione con la pelle attraverso "linee di riflesso" che giungono sino alla superficie corporale, lasciando su di essa un segno tangibile dello stato degli organi interni stessi.

I PRINCIPI BASE

Gli antichi maestri Taoisti avevano individuato l'esistenza di correnti energetiche sul corpo umano, sulle quali si poteva intervenire permettendo di ristabilire all'interno dell'organismo uno stato di equilibrio funzionale. L'equilibrio energetico umano doveva essere in accordo con quello delle leggi della natura circostante, poiché l'organismo interagisce con il cosmo. Infine, partendo dallo studio delle correlazioni e delle concordanze all'interno dell'universo, dei costituenti della natura e dell'uomo, furono edificate a poco a poco le leggi fondamentali della medicina Taoista e delle tecniche di massaggio del piede per la salute. Questi principi sono alla base delle moderne concezioni sulla riflessologia.

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

La riflessoterapia plantare o massaggio zonale del piede è un metodo usato come prevenzione, mantenimento e cura. Le scuole più conosciute sono la scuola Occidentale, chiamata anche metodo Fitzgerald, e la scuola Tradizionale Cinese di massaggio zonale del piede, che è una vera e propria arte di "lunga vita" conosciuta da poco in Occidente, ma con una tradizione millenaria. In Italia è conosciuta con il nome di *Hon chun tsu* che significa "arte del massaggio del piede". Consiste in manovre atte a stimolare la circolazione dell'energia vitale, agendo sui tessuti e sugli organi in stretta relazione alle zone riflesse sul piede. Queste zone sono riportate nelle "Mappe" che sono parte essenziale nello studio

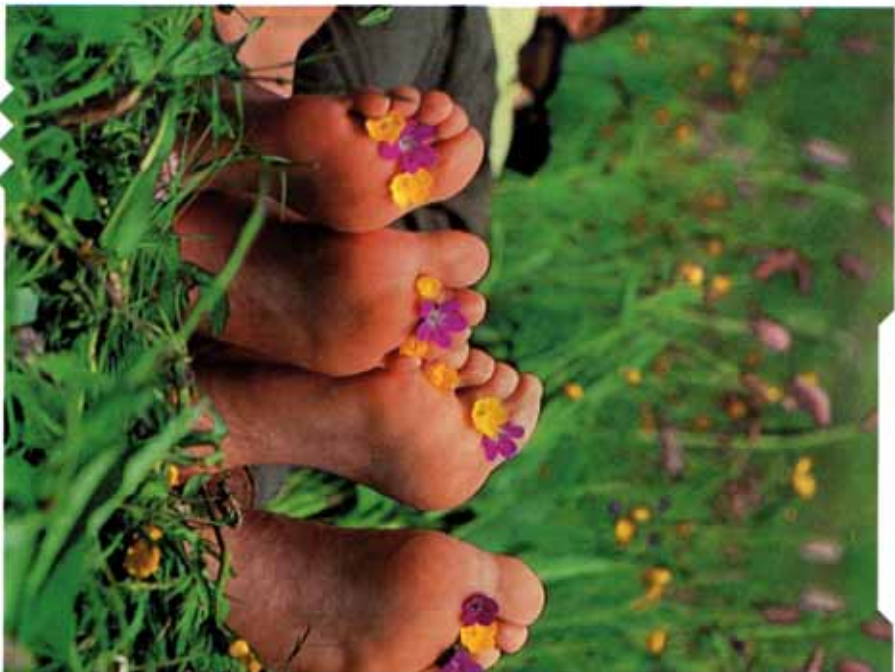
e nella pratica della riflessologia plantare.

L'IMPORTANZA DEI PIEDI

Una premessa: la riflessologia plantare è efficace perché considera il corpo umano non come un'insieme meccanico d'articolazioni, muscoli e tendini, bensì come un organismo sensibile, che per mantenere la vitalità e quindi il suo perfetto stato di salute, deve essere mantenuto in equilibrio tra tutte le sue parti. Curare l'insieme della persona anziché il sintomo o la malattia è il principio su cui si fonda questa scienza. Tutto questo ha delle basi che sono anche scientifiche, anatomiche e fisiologiche, ed arriviamo all'importanza dei piedi. Sono il punto di arrivo di numerose terminazioni nervose, che dalla radice, e quindi dal midollo spinale, sono in collegamento diretto con tutti gli organi del corpo umano. Purtroppo nel mondo contemporaneo si dà troppa importanza alla testa e troppo poca ai piedi. Si privilegiano le attività intellettuali e sedentarie, e si cammina sempre meno. Le calzature sono considerate dal punto di vista estetico e non da quello del beneficio dei piedi. Tutti dovrebbero sapere, invece, che ad ogni problema nei piedi, corrisponde uno squilibrio nella salute dell'organismo; occorre riscoprire i piedi e capirne la loro importanza per il nostro benessere.

LE TECNICHE

Le tecniche di stimolazione manuale prendono svariati nomi secondo la scuola e la tradizione. La pressione digitale si applica nella *riflessoterapia plantare, palmare e auricolare*. La pressione digitale viene anche chiamata *agopressione* o *digitopressione* quando i punti riflessi da stimolare coincidono con i punti della scuola d'agopuntura. Per esempio, la parola Giapponese *shiatsu* significa "premere con le dita". Per passare agli strumenti, gli aghi servono appunto per stimolare i punti riflessi di tutto il corpo, compresi i piedi: in questo caso si parla di *agopuntura*. Quando a stimolare i punti riflessi del piede o del corpo è il calore allora si parla di *moxa* o *moxabustione*. In questo caso si usano delle sostanze che provocano una



按摩行