

## BENESSERE

## FISIOTERAPIA ORIENTALE



CHIARA DIOMEDE

MANIPOLAZIONE SUI PUNTI DELL'AGOPUNTURA

## Le pressioni giuste per ritrovare l'armonia

immaginate uno strumento da accordare. Ecco: le discipline orientali, quando si prendono cura del corpo, lo affrontano nel suo insieme. Non impuntandosi sulle singole zone, ma imboccando un percorso armonico. Proprio come quando si accorda uno strumento musicale: le note stridenti e discordi, con pazienza e attenzione, vengono modellate affinché suonino tutte insieme.

Lo stesso fa quella che potremmo definire «fisioterapia orientale»: un intervento complessivo sul corpo, che mira a sistemare il singolo doloretto e la contrattura arrivandoci con un lavoro d'insieme. Che scioglie sì i muscoli e le articolazioni, ma anche le tensioni dovute allo stress e all'ansia, che si annidano nelle spalle e nella schiena di quasi tutti. La fisioterapia in Oriente ha una storia antichissima: è nata 3000 anni fa e si basa sui

principi dell'agopuntura. Usando mani e polpastrelli, anziché un ago, si vanno a sollecitare i punti dell'agopuntura, che sono collocati nel corpo seguendo i meridiani della medicina tradizionale cinese. Si tratta di pressioni profonde, non troppo dolorose ma di certo non lievi, che vanno a sbloccare muscolatura ed energie. La manipolazione (che si fa da vestiti) coinvolge tutto il corpo, dai piedi alla testa, concentrandosi in alcuni punti se ci sono dolori e tensioni particolari. Non servono ore e ore per questo trattamento, perché la seduta dura 45 minuti. In caso di situazioni complesse servono alcuni incontri, ma già dal primo il corpo è più sciolto e leggero, perché muscoli e articolazioni ritrovano morbidezza e libertà di movimento. Quindi è perfetto in caso di contratture, distorsioni e infiammazioni a tendini, legamenti e muscoli. Ma anche a livello energetico si ritrova equilibrio: proprio come uno strumento accordato. **Federica Maccotta**

COUPON PAG. 62

SENSIAM, VIA ORTI 12.