



CHIARA DIONEDE

PRATICA ORIENTALE DAI PIEDI ALLA TESTA

## Sollievo naturale a piccoli tocchi

Disturbi della circolazione sanguigna, ristagno linfatico, gonfiore alle gambe, alle caviglie, ai piedi. Sono i classici problemi dei primi caldi. In Thailandia fin dai tempi più antichi il rimedio è la digitopressione, pratica naturale millenaria che ha alleviato centinaia di generazioni asiatiche e che proviene dall'influenza di svariate culture orientali.

Chi la conosce bene sostiene che con la digitopressione si possano avere benefici anche in presenza di problemi più complessi come per esempio i postumi di una storta a una caviglia o una sensibilità sciatica lungo i glutei e le gambe. Fatto sta che in Oriente il protocollo completo dura almeno due ore, delle quali ben 45 minuti sono dedicati esclusivamente agli arti inferiori: si parte dai piedi e si risale lentamente le caviglie, i polpacci e le cosce fino ai glutei, dove spesso si formano dei

punti di tensione che coinvolgono la fascia muscolare tra la testa del femore e l'anca (possibile punto di origine delle sciatalgie). Vale forse la pena di sottolineare che nella «città degli angeli» (così viene chiamata Bangkok dagli affezionati di culture orientali) l'abitudine di curare con i polpastrelli gode di grande popolarità e rispetto (proviene dalla tradizione dei monaci buddisti) e che da noi gli operatori veramente esperti non sono molti.

Tra questi, Ilaria Cecutti, un'esperienza pluridecennale nel Paese del Thai. La seduta è adatta a tutti: uomini, donne, bambini, donne in gravidanza. Può essere fatta sul lettino o sul futon, con un abbigliamento comodo (viene fornito un pantalone di cotone tradizionale thailandese) e alla fine c'è una tisana di melissa.

**Graziella Carrera**