



**Bollettino dell'Accademia Italiana Scienze Olistiche – Scuola
Massaggi Oleòs – www.corsimassaggio.net**

N°1 – 2009

Di Fabio Perissinotti

Massofisioterapista, Dottore in Scienze Motorie, Specializzato in
terapia Manuale Osteopatica e Metodo Mézières

IL MASSAGGIO: UN POTENTE MEZZO D'INFORMAZIONE PSICO-FISICA.

*“Quando gli dei muoiono e sistemi di valori crollano, all'essere umano non resta che il corpo
come punto di riferimento”*

Lo psicologo Wilhem Reich nel secolo scorso fu letteralmente perseguitato perché decise di integrare il corpo nella pratica analitica.

D'altronde il professor Holt, eminente psichiatra di fine '800, raccomandava vivamente di non consolare mai i bambini che piangevano fino a quando non avessero smesso.

Nello stesso periodo il padre della psicologia comportamentista, John Watson, dichiarava che l'unico modo di trattare ragionevolmente i bambini era di non prenderli mai in braccio, non abbracciarli mai, non tenerli sulle ginocchia e al limite dare loro un bacio sulla fronte prima del riposo notturno.

Sconsolante e apparentemente anacronistico. Tuttavia le inibizioni giunte a noi dal diciannovesimo secolo continuano ad operare nell'ombra, ma piuttosto profondamente, e nel mondo occidentale vige una gran confusione tra amore, sesso, sentimenti e contatto fisico. Dietro alla paura del contatto fisico, evitato in ogni situazione anche da medici e terapeuti, c'è sostanzialmente la paura dell'abuso sessuale.

Eppure il tatto è una forma di comunicazione non verbale potente e fondamentale per l'uomo e gli animali.

La pelle, l'organo più esteso del corpo, è dotata di circa seicentoquarantamila recettori tattili in contatto continuo e diretto con il sistema nervoso centrale, tanto che secondo D. Juhan, già professore all'istituto californiano di Esalen, è possibile affermare che la **pelle è separata dal cervello quanto la superficie di un lago dalla sua profondità**. Si tratta di due localizzazioni di uno stesso continuum, una sola unità funzionale dalla corteccia cerebrale alla punta delle dita. Alcuni non esitano a considerare la pelle come la superficie esterna del cervello.

Il tatto è il senso già presente negli organismi unicellulari ed è il primo dei sensi a svilupparsi nel feto. **Il bisogno di toccare e di essere toccati è quindi primario e universale per i viventi.**

Già negli anni '50 dello scorso secolo, Harlow dimostrava che scimmie appena nate

preferivano un fantoccio materno confezionato in panno morbido a uno fatto di fil di ferro, anche se questo dava loro da mangiare.

Diversi studi hanno dimostrato che la mancanza di stimolazione tattile comporta una diminuzione dell'ormone della crescita, disturbi del sonno e immunitari nei neonati, così come un aumento dell'aggressività nei bambini.

La psicologa Tiffany Field ha dimostrato che alcuni anziani ai quali era stato chiesto di massaggiare bambini o lasciarsi massaggiare da un altro, presentavano tutti notevoli cambiamenti nello stile di vita: più contatti sociali, minor consumo di stimolanti come il caffè, miglior qualità del sonno e miglioramento notevole dell'umore.

Sempre la Field ha messo in evidenza che un massaggio alla schiena di trenta minuti è stato in grado migliorare notevolmente l'umore di adolescenti ricoverati per depressione, abbassando il loro tasso di cortisolo e migliorando il loro sonno.

Un altro studio ha messo in evidenza gli stessi vantaggi su donne anoressiche accompagnato da un miglioramento della loro percezione corporea.

D'istinto è risaputo che il massaggio calma il dolore. Anche se non sono ancora stati chiariti i meccanismi fisiologici alla base di questo effetto antalgico, i dati oggettivi di alcuni studi lo confermano. Per esempio in pazienti sofferenti di emicrania, un massaggio bisettimanale ha permesso diminuire significativamente gli attacchi di emicrania, migliorare il sonno e diminuire lo stress oltre che aumentare il tasso di serotonina.

Gli effetti positivi del massaggio sono stati dimostrati in caso di fibromialgia e su pazienti affetti da gravi malattie, grazie alla diminuzione dello stress.

Alcuni lavoratori sottoposti ad un massaggio di soli venti minuti durante la pausa, hanno mostrato un umore migliore, maggior capacità nella gestione delle emozioni, miglioramento del sonno, maggior soddisfazione sul lavoro.

Gli effetti di rilassamento profondo legati al massaggio sono sicuramente mediati dalla stimolazione della componente nervosa parasimpatica, grazie al feeling che s'instaura nel rapporto operatore-ricevente, ma altri meccanismi fisiologici sono coinvolti.

Massaggiare l'epidermide comporta infatti una stimolazione nervosa diretta che a livello cerebrale stimola la parte posteriore dell'ipotalamo, senza passare dalla corteccia, e là provoca un **rilassamento muscolare parasimpatico generalizzato. Per ottenere questo effetto non è necessario che il massaggio sia completo, è sufficiente infatti agire sui piedi e sui polpacci.**

La stimolazione del parasimpatico, oltre al rilassamento muscolare e psicologico, porta con sé una **cascata di eventi favorevoli**: abbassamento della pressione arteriosa e diminuzione della frequenza cardiaca (anche in soggetti incoscienti); diminuzione dello stress, abbassamento del cortisolo e miglioramento delle funzioni immunitarie; incremento della secrezione dell'ormone della crescita e dell'ossitocina, un ormone quest'ultimo che favorisce l'attaccamento e la formazione di legami affettivi.

Altri effetti noti e non trascurabili di un massaggio profondo sono: l'aumentata secrezione gastrica, lo scioglimento delle mucosità nelle vie respiratorie; la stimolazione delle ghiandole sebacee che incrementa la traspirazione e l'eliminazione di tossine; l'incremento del circolo sanguigno e linfatico e il miglioramento dell'ossigenazione dei tessuti, quindi del loro nutrimento e riparazione.

Questa breve trattazione non è certo esaustiva. Si capisce però il motivo per cui il massaggio è considerato la più antica delle forme di terapia psico-fisica, praticata da sempre in diversi periodi storici e in civiltà anche lontane tra loro. Varrebbe la pena oggi di rivalutare il

potenziale del massaggio per il benessere e la salute dell'uomo moderno, visto il fatto che le controindicazioni e gli effetti collaterali sono davvero pochi.