

I benefici del massaggio all'addome raccontati passo dopo passo
Il nome tecnico? "Tecnica Riequilibrante dell'Addome"

Di Vanessa Perilli Marie-Claire.it

15/05/2022

Quando si pensa a un massaggio corpo solitamente si pensa a quello drenante alle gambe, quello rassodante a fianchi e glutei, quello liftante al viso o a quello estraniante al cuoio capelluto. Ci si sottopone a un massaggio all'addome solitamente quando si desidera trattare quest'area del corpo in momenti in cui ha perso il suo equilibrio a causa principalmente di un periodo stressante, un'alimentazione non corretta e/o una vita troppo sedentaria. Creata e brevettata dal naturopata francese Frank Laporte Adamski la TRA - Tecnica Riequilibrante dell'Addome si ispira alla fasciapulsologia, tecnica francese che lavora sulle fasce muscolari e il tessuto connettivo per riequilibrare il flusso sanguigno, armonizzando la circolazione arterio venosa e indirettamente il flusso linfatico per facilitare gli scambi tra cellule per avvicinare il corpo alla sua omeostasi ovvero il suo stato di salute. Inizialmente le manovre, essendo lente e profonde, possono risultare "invadenti" o poco piacevoli. D'altronde la zona addominale è molto sensibile e intima, è il nostro... centro. Ma una volta che ci si riesce a rilassare sincronizzando il proprio respiro con i movimenti dell'operatrice il trattamento sarà finalmente piacevole. Le manualità utilizzate in questa tecnica infatti portano il respiro a diventare più ampio e profondo. "La TRA - Tecnica Riequilibrante dell'Addome creata dal naturopata Adamski non è una manualità classica, ma è un trattamento che invece di lavorare dall'esterno verso l'interno lavora attraverso pressioni profonde che agiscono dal livello viscerale verso quello più superficiale. Queste manovre vanno a sbloccare e nel tempo a migliorare tutte le funzionalità dell'apparato gastro-intestinale a partire dalla bocca dello stomaco per finire con il colon e il retto. Laddove l'operatore percepirà dei punti più critici od ostacoli che necessitano di essere sbloccati insisterà per stimolare la loro funzione. Questo lavoro profondo andrà anche a migliorare l'aspetto esteriore dell'addome stesso", spiega Serena D'Alfonso, facialist senior presso Facial Bar Milano. "In sostanza si vanno a trattare alla radice ovvero a livello organico problematiche quali per esempio un addome gonfio o prominente. Non è un messaggio modellante, si tratta di un'azione di incisione pressoria esercitata dalle falangi dell'operatore in cinque punti specifici, o punti target, lungo l'apparato gastro-intestinale che parte dalla bocca dello stomaco e si sviluppa per sette metri passando per cistifellea, piloro, pancreas, duodeno, digiuno, colon traverso, colon ascendente, intestino tenue, colon discendente, cieco, colon discendente, ileo, appendice, colon sigmoideo fino al retto. In questo percorso sinuoso si vanno a creare spesso ostacoli di tipo organico, provocati o accentuati da cattivi stili di vita, che disturbano il transito intestinale e spesso aumentano di dimensione. Adamski ha pensato così di creare un protocollo composto da manovre che andassero a smuovere questo materiale ed eventuale aria favorendo un transito intestinale ottimale e aiutando i capillari di ripristinare la loro funzione di assorbimento di cibo. Secondo i principi della medicina tradizionale cinese questo metodo ha anche un ottimo effetto riflessogeno sugli organi vicini, si parla di riflessologia addominale.

Non tocco direttamente gli organi, ma la loro fascia connettivale. Quindi agendo sulla fascia di pertinenza di quell'organo riesco a dargli un impulso di natura nervosa ed eventualmente un sollievo e questo vale per tutti i cinque punti target sui quali vado a lavorare: intestino tenue, diaframma, duodeno, colon ascendente e trasverso e retto. In questo modo l'organo stesso andrà a rilassarsi. Non stiamo parlando di una pratica terapeutica, ma di una disciplina olistica. Durante la prima seduta eseguo una mappatura dell'addome e analizzo quello che sento, se ci sono zone tese, dure, fredde o dolenti. Si tratta di una seduta di dialogo con la cliente che di solito si sottopone a questo trattamento per risolvere o contrastare un disturbo di tipo intestinale e/o psicofisico perché, ricordiamolo, l'intestino è il nostro secondo cervello. Terminata la prima seduta ho un quadro generale della situazione addominale della cliente. Nelle sedute successive, solitamente sono altre tre, focalizzerò le manovre sui punti critici della persona per portare il suo apparato gastro-intestinale in equilibrio. Saranno sedute personalizzate realizzate a distanza di 7/10 giorni, periodo durante il quale l'intestino porterà avanti il lavoro che ho iniziato e costruite in base ai feedback della cliente. Il protocollo si svolge nell'arco di un mese, poi si può proseguire con sedute più distanziate se si desidera un maggior equilibrio. Lascio sempre la cliente con quattro consigli: camminare almeno 10 minuti al giorno, bere molta acqua, fare ogni tanto ogni giorno dei respiri lunghi e profondi e mangiare in modo consapevole cioè prestando attenzione a quello che si mangia", conclude D'Alfonso.serena