

## MASSAGGIO PIEDI, MASSAGGIO ZONALE



### STORIA DEL MASSAGGIO ZONALE, IL MASSAGGIO AI PIEDI

#### Bagni rigeneranti

#### Fanghi termali

#### Massaggi terme

#### Terapie termali aeree

#### Trattamenti estetici

#### Acque termali

L'origine del **massaggio ai piedi** pare si perda nella notte dei tempi, ma non è necessario ma non è necessario cercare di scoprirla con la nostra mente razionante. Il **massaggio zonale** è qualcosa di ancora istintivo, anche nei gesti di una civilizzazione ormai condizionata e inibita nel toccare un altro corpo, quando carezziamo qualcuno in un gesto di amore o di conforto. È un modo non verbale di esprimersi, di entrare in rapporto, di dare e di ricevere.

Anche se non si hanno precisi riferimenti storici sulle origini del

**massaggio zonale** e del suo uso, è tuttavia noto che il **massaggio ai piedi** è uno dei metodi più antichi a cui si riconosce un valore terapeutico per alleviare dolori e sofferenze. egrave; comunemente accettato dagli studiosi del

**massaggio ai piedi** che fin da 5000 anni fa e per molti secoli, questo fosse usato in Cina e in India come ausilio nella diagnosi e nella cura dei disturbi fisici.

Viene tuttora praticato in Indonesia. Ippocrate, vissuto nel V secolo a.C. e riconosciuto come il padre della medicina occidentale - che per altro con il passar dei secoli si è molto allontanata dai principi ippocratici - comprese il valore del **massaggio zonale** e lo insegnava ai suoi discepoli.

Uno dei suoi aforismi ci sembra particolarmente calzante a proposito dei metodi dell'altra medicina: "Non esitate a chiedere il parere di profani, se così facendo otterrete un miglioramento nella cura!". Hanna Marquardt, che pratica e insegna il **massaggio zonale** in Germania, dopo aver studiato a lungo in America e tenuto corsi e conferenze in varie parti del mondo, cita il grande scultore Benvenuto Cellini (1500-71) che pare facesse ricorso, e con successo, a "forte pressione sulle dita delle mani e dei piedi" per curare dolori in tutto il corpo.

Dalla stessa fonte ci arriva che i medici Adamus e A'tatis, intorno al 1582 nei paesi dell'Europa centrale, descrissero metodi analoghi, e che nel secolo scorso il Presidente americano Garfield "raggiunse il lenimento dei suoi dolori, provocati da ferite in seguito a un attentato, solo mediante un trattamento di pressione a tutti e due i piedi, essendo ogni altro mezzo risultato inefficace". La persona che ha riportato all'attenzione del mondo occidentale il **massaggio ai piedi** fu il medico americano William H. Fitzgerald (1872-1942).

Questi era un otorinolaringoiatra, laureato all'Università del Vermont, che lavorò sia a Londra che a Vienna e, per quanto valente specialista, può venir meglio definito come una personalità medica completa. Nello svolgimento del suo lavoro ebbe modo di osservare che, facendo pressione su certe parti del corpo, era a volte in grado di compiere piccole operazioni sul naso e sulla gola senza bisogno di anestesia. La sua mente inquisitiva lo spinse a cercare il perché di questo fenomeno e scoprì che il paziente aveva esercitato una pressione su alcune parti della mano, oppure lui stesso durante la visita aveva premuto su certe zone, inibendo il dolore in altre.

Poco per volta poté tracciare una mappa di queste zone in modo sistematico. Ne risultò la teoria secondo la quale il corpo umano si può considerare attraversato longitudinalmente da dieci 'meridiani' che lo dividono in altrettante zone, ciascuna contenente organi e parti del corpo i cui riflessi si trovano nella zona corrispondente dei piedi e delle mani. Fitzgerald nel 1913 comunicò le sue esperienze ai colleghi dentisti, che cominciarono a usare il sistema di pressione anziché anestetici. La notizia si sparse nel mondo medico e raggiunse il dottor Edwin F. Bowers, medico, critico e scrittore di New York, il quale volle conoscere Fitzgerald: dopo una lunga e accurata analisi del nuovo metodo, il dottor Bowers decise di scrivere un articolo divulgativo per insegnare al pubblico come liberarsi dal dolore, e lo, battezzò (1916) con il nome di Zone Therapy (Terapia di Zona). Per un' certo tempo questa terapia fu molto in voga e si diffuse gradatamente negli Stati Uniti, anche per merito del dottor Joe Riley che sviluppò e raffinò la tecnica e tracciò diagrammi e disegni dettagliati.

Nel 1919 pubblicò un libro dal titolo Zone Therapy Simplified. Seguì un periodo di minor interesse, ma il metodo fu successivamente ripreso negli anni '30, ampiamente sperimentato e incluso in un quadro più sistematico da Eunice D. Ingham, una massaggiatrice americana allieva di Riley, che lo ribattezzò Ingham Reflex Method of Compression Massage (Metodo Ingham del **massaggio** sui riflessi per compressione). La Ingham ebbe molti allievi anche provenienti dall'Europa, che divennero terapeuti sotto la sua guida: Mildred Carter (USA), Doreen Bayly (Inghilterra) e Hanna Marquardt (Germania), per citarne alcuni. Recentemente è stato ripreso negli Stati Uniti con il nome di Reflexology. In California esiste un Reflexology institute. Negli anni '70 il **massaggio zonale** è arrivato anche sul continente europeo, dove si pratica e si insegna, con qualche variante sul tema comune, in molti paesi.

In Svizzera Hedi Masafret, infermiera diplomata e fisioterapista, pratica da anni il **massaggio zonale** e ha raccolto i frutti della sua intensa esperienza in un eccellente manuale che può essere considerato un testo-base (così come abbiamo fatto anche noi per l'identificazione e la numerazione delle zone di riflesso). Una frase della Masafret ci pare racchiuda l'essenza del lavoro sui riflessi delle zone dei piedi: "Tutto quello che il corpo fabbrica, il corpo è anche in grado di distruggerlo!". In Italia la pratica del **massaggio zonale** è iniziata circa 30 anni fa; se ne deve l'introduzione a Elipio Zamboni, un massaggiatore che si è andato specializzando in riflessoterapia e che lavora spesso in collaborazione con i medici curanti.

### IL MASSAGGIO ZONALE, IL MASSAGGIO AI PIEDI

Una semplice forma di **massaggio** fatto non più di una volta alla settimana sul riflesso della colonna vertebrale, con tocco leggero e movimento rotatorio, per circa mezz'ora a ogni piede (meno se si tratta di bambini o se la persona è agitata o insofferente) consente di rimettere a fuoco il periodo formativo della gestazione.

Quello che è nuovo e diverso nel principio base del **massaggio ai piedi** è che smuove la capacità del paziente di cambiare dal di dentro. "Questa è una vera metamorfosi che diviene assoluta e permanente e influenza la struttura genetica". Chi ha il maggior beneficio del **massaggio zonale** - dal miglioramento notevole al, ritorno alla normalità completa - sono i bambini, gli handicappati mentali e fisici (siano essi mongoloidi, spastici o paralitici), specialmente se il trattamento è fatto dai genitori.



"I limiti sono nell'ambiente, nei difetti di tipo estremo, nell'età del paziente: più è giovane e meglio è", scrive Robert St. John che ha curato con successo molti bambini gravemente ritardati. Anche il **massaggio alle mani** e il **massaggio alla testa** è indicato come alternativa, ogni tre o quattro sedute, al **massaggio ai piedi**: St. John ha trovato un legame tra i riflessi in queste parti e il principio del movimento (piedi), dell'esecuzione (mani) e del pensiero (testa).

Robert St. John ritiene che chiunque è in grado di fare questo **massaggio zonale**, anche dopo un breve training di fine settimana, ma insiste: purché le motivazioni siano giuste. Con il **massaggio dei piedi** avviene un aumento di circolazione sanguigna. Anche la tensione viene ridotta attraverso il sistema nervoso. Ciò allenta lo sforzo a cui è sottoposto il corpo e in tal modo l'energia rifluisce normalmente ... L'unicità del **massaggio ai piedi** sta nel fatto che il suo uso produce una stimolazione delle forze di auto-guarigione latenti nel corpo ... Mentre si massaggia il riflesso, i nervi portano il messaggio al cervello che a sua volta lo riferisce all'organo legato a quel riflesso. **Terme e centro benessere salute** in Italia sono attrezzati del personale per offrire questi servizi.

[Terme centro  
benessere salute  
pagina iniziale](#)

[Terme centro  
benessere salute in  
Italia](#)

[Vacanze terme centro  
benessere salute](#)

[Le terme e i centro  
benessere salute nella  
storia](#)

[Massaggi terme centro  
benessere salute](#)

[Terapie terme centro  
benessere salute](#)

**BENESSERE TERME.INFO E' IN  
COSTRUZIONE**

*Terme benessere*

[Scarica il pdf del massaggio per i piedi alle terme e  
centro benessere salute](#)