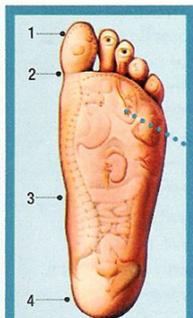


Testo: **Rossana Cavaglieri** • Consulenza: **Isabella Tavilla**, esperta di tecniche olistiche e massaggi



DOVE AGISCE

Il periodo prenatale riflesso nel piede

La tecnica metamorfica lavora sull'arco plantare interno, la zona riflessa della colonna vertebrale che corrisponde anche alla tua gestazione. L'operatore insiste su queste aree.

- La punta dell'alluce (1) rispecchia il periodo anteriore al concepimento. Stimolando la zona si agisce anche sulle ghiandole ipofisi ed epifisi, che regolano il tuo benessere.
- La base della prima falange (2) è il punto riflesso che indica il momento del concepimento.
- L'arco plantare (3) rappresenta le 38 settimane di gravidanza, in cui possono essersi fissati degli eventi negativi.
- Il tallone (4) è la zona riflessa del coccige: corrisponde alla tua nascita.



Getty

Rinasci con la tecnica metamorfica

Tocchi leggeri su piedi, mani e testa cancellano le memorie negative accumulate quando eri nella pancia della mamma e ti aiutano a camminare più leggera nella vita

Stai attraversando un momento difficile o senti che quella che hai imboccato non è esattamente la tua strada? C'è un metodo dolce che può aiutarti a "camminare" meglio nella vita, e a sciogliere magari qualche piccolo disturbo: la tecnica metamorfica. Il nome viene dal greco e significa "trasformazione": è indicato per chi ha problemi d'ansia o depressione e per superare vecchi traumi. Consiste nel trattamento dei piedi, delle mani e della testa con sfioramenti delicati e rilassanti. Servono per risvegliare l'energia vitale e liberare i blocchi che restano "fissati" nella spina dorsale fin dal tempo della nostra gestazione e che si rispecchiano nell'arcata plantare e sulle mani.

Come avviene In un primo momento l'operatore si concentra sui tuoi piedi, iniziando dal destro. Dopo qualche carezza di preparazione percorre tutto l'arco plantare nella parte interna del piede, dall'alluce fino al tallone. La pratica non prevede massaggi né pressioni, come avviene in una tecnica apparentemente simile, la riflessologia, ma una serie di sfioramenti continui e leggeri in senso circolare o come piccole vibrazioni. L'esperto continua per venti minuti, poi passa al piede sinistro per lo stesso tempo. Successivamente interviene sulla mano destra per trattare il bordo del pollice dalla punta del dito

al polso (cinque minuti), quindi la mano sinistra allo stesso modo. Infine conclude sul capo, con lunghe carezze dall'apice della testa (dove si trova la fontanella) scendendo alle spalle. Tutto il trattamento dura circa un'ora.

Il metodo La tecnica metamorfica è nata negli anni Sessanta dalle ricerche di Robert St. John, naturopata e riflessologo inglese. St. John aveva notato che, nonostante ripetute cure, alcune persone non riuscivano mai davvero a guarire, per via dei loro blocchi profondi. Così cominciò a osservare gli effetti psicologici del massaggio sul piede, scoprendo che, quando lavorava sulla zona del tallone, emergevano delle difficoltà con la figura materna, mentre toccando la zona dell'alluce venivano a

La farfalla è il simbolo della Tecnica metamorfica. Significa che con questo metodo puoi

finalmente uscire dal bozzolo e mettere a frutto tutte le tue potenzialità

UN METODO PER TUTTI

1 ANTISTRESS La tecnica metamorfica è innanzitutto un trattamento molto rilassante, utile per allentare stati d'ansia e tensioni. Dato che stimola l'energia vitale, ti aiuta anche a vincere stanchezza e debolezza. Viene utilizzata per superare dipendenze e disordini alimentari.

2 IN GRAVIDANZA Sei incinta? I trattamenti sono un modo dolce, semplice e sicuro per entrare in connessione con il tuo bambino. Sembra che così anche il parto avvenga più facilmente.

3 CON I BAMBINI Molto graditi ai piccoli, gli sfioramenti della tecnica metamorfica si sono rivelati efficaci, oltre che per rilassare, in caso di difficoltà di apprendimento e disabilità. Con i bambini piccoli le sedute sono molto più brevi.

4 PER GLI ANZIANI In alcuni paesi come l'Inghilterra la tecnica metamorfica è utilizzata anche dalle infermiere che si prendono cura di infermi o anziani. I trattamenti danno sollievo e sciogliono tutte le tensioni.



Isabella Tavilla
esperta di tecniche olistiche dirige la Scuola Arde Arte del massaggio di Milano



Marka

galla problemi con il padre e l'autorità. Alla fine stabilì che la zona riflessa della colonna vertebrale, dall'alluce al tallone appunto, era anche quella che corrispondeva ai nove mesi di gestazione, e che bastava insistere su quest'area con tocchi delicati per sciogliere gli schemi negativi e ottenere delle trasformazioni positive della persona. Secondo la tecnica metamorfica nel piede destro sono riflessi i nostri blocchi, nel sinistro le potenzialità.

Lascia fare all'energia vitale Gli esperti di tecnica metamorfica (riflessologi, naturopati) sottolineano che, per ottenere i migliori risultati dalla pratica, bisogna considerarla più come uno strumento di crescita che una forma di terapia. Anzi, se ti "fissi" sui tuoi disturbi finisci per bloccare la tua evoluzione e ritardare i risultati. Invece, devi avere fiducia nell'energia vitale che governa ogni cosa e che, sollecitata dalla tecnica, ti permetterà di cambiare dal di dentro. Tutti noi infatti abbiamo un grande potenziale che può dispiegarsi se siamo messi nelle condizioni giuste, come le ali di una farfalla che esce dal bozzolo, il simbolo della tecnica metamorfica. Anche il terapeuta lavora senza porsi degli obiettivi terapeutici, e non stupirti se non ti chiederà dei tuoi sintomi. Questo non toglie che sia attento ai "messaggi" che gli arrivano dal contatto con le diverse parti del piede. Punti ispessiti, zone sensibili, tensioni possono ri-

Fai da te

- **Semplice e sicura, la tecnica metamorfica si presta molto al fai da te, al punto che anche i grandi esperti come Gaston St. Pierre incoraggiano l'autoapprendimento. Niente di più bello infatti che scambiarsi i trattamenti in famiglia, dove anche i bambini possono contribuire.**
- **Se vuoi provare, libera i piedi da scarpe e calze, massaggiagli leggermente e poi inizia a percorrere l'arcata plantare interna con un tocco leggero e un movimento rotatorio. Ricorda: prima il piede destro poi il sinistro.**
- **Prosegui il trattamento per qualche minuto sulle mani, dalla punta del pollice (lungo la parte esterna) fino al polso. Quindi passa alla testa: qui agirai con leggeri sfioramenti dal centro del capo fin dietro alle orecchie.**

velare le tue difficoltà, come blocchi emotivi e problemi fisici di cui poi potrai parlare con l'esperto.

I benefici Quanto tempo occorre per vedere i risultati della tecnica metamorfica? Può bastare una sola seduta per sentire più energia o migliorare i tuoi disturbi. Sta a te decidere con che frequenza e per quanto continuare le sedute. Comunque, potrai notare i benefici anche sotto forma di un senso di liberazione da vecchie abitudini, o la capacità ritrovata di realizzare progetti.

i Indirizzi, libri & informazioni utili

La tecnica metamorfica viene proposta da molti centri di terapie olistiche: alcuni offrono anche seminari per tutti.

● DOVE RIVOLGERSI

Due i principali punti di riferimento. L'Associazione tecnica metamorfica italiana

a Roma (info: 06-9447332, www.tecnicametamorfica.it) e la Scuola Arde Arte del massaggio a Milano (info: 02-23951232, www.artedelmassaggio.net) che organizza frequenti corsi di un week end aperti a tutti. Il 25-27 marzo 2011 è previsto

anche un corso con Gaston St. Pierre.

● COSA LEGGERE

Il massaggio che trasforma, di Gaston St. Pierre e Debbie Boater (Mediterranee, 12,90 euro) è il libro più completo e ricco di mappe e disegni.

