

TERAPIE CORPOREE NON CONVENZIONALI

di Giusy Camagni

La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non consiste soltanto in un'assenza di malattia o di infermità". Così recita la definizione che più di sessant'anni fa l'*Organizzazione Mondiale della Sanità* ha attribuito al concetto di "salute".

Questa visione ha innescato un processo che, nel corso degli anni, ha posto sotto la lente di ingrandimento tutte quelle relazioni che fanno parte della vita individuale e collettiva: i ritmi di vita, la soddisfazione dei propri bisogni, l'habitat entro cui ci si muove, le varie forme di autorealizzazione, ecc...

Essere in armonia significa rispettare i cicli naturali, significa saper ascoltare le proprie e le altrui necessità, significa saperle conciliare, accettare ed accogliere. Purtroppo quando tutto questo non si verifica, o si verifica solo parzialmente, si creano disarmonie, disequilibri, sofferenze non solo interiori ma anche sul corpo.

E' nell'equilibrio dinamico tra il corpo e la mente che abita la qualità della vita. Se ci si irrigidisce sull'uno o sull'altra, non può che derivarne malessere e disagio.

Grazie alle *terapie corporee* non convenzionali la persona è unificata, è considerata nella sua totalità. Corpo e mente, corpo ed emozioni, corpo e *cuore* si integrano, si completano a vicenda.

Se è pur vero che nel corso dei secoli educazione e condizionamenti sociali hanno portato alla separazione di questa unità, ciò non significa che non si possa invertire la rotta e modificare il sistema. Lo si può fare partendo soprattutto da se stessi, ri-creandosi una diversa qualità della vita.

I massaggi fanno parte della vasta gamma di *terapie corporee* non convenzionali.

Il con-tatto che si genera tra le mani del massaggiatore e di colui che riceve il trattamento porta quest'ultimo a prendere coscienza di aree fisiche di cui magari aveva perso la consapevolezza.

I massaggi possono essere un valido aiuto nella prevenzione dei "mali" della vita moderna. Sostengono la persona quando essa si sente particolarmente priva di energie. Il tocco del massaggiatore predispone il corpo al rilassamento, allo scioglimento delle contratture, delle tensioni accumulate. Prendersi cura del proprio corpo è rigenerarlo, è dare un ascolto più mirato a quanto va comunicandoci. E' liberarlo da posture disarmoniche, è slegarlo da atteggiamenti di costrizione. Un corpo più sciolto è un corpo più elastico.

Il corpo è come una lavagna: i disagi interiori vengono lì trascritti. Si incarnano. Il corpo è quindi uno strumento attraverso il quale il nostro Sé interiore comunica, trova un diverso e rinnovato canale per manifestarsi. Un corpo libero da vincoli e costrizioni conduce la persona verso una autenticità "aggiornata". Senza maschere una persona può essere finalmente se stessa e in armonia coi propri ritmi. Il *cuore* trova nuovo respiro e con essa la mente. Le abitudini distruttive vanno progressivamente sciogliendosi. La propria energia si rigenera. Si fanno strada nuove risorse fisiche e psicologiche.

Prendere contatto col proprio corpo è dunque un modo per iniziare un cammino di crescita interiore, per conoscersi meglio e per sperimentare diversi aspetti di espressione e relazione.