

# CICLO: STOP AI DOLORI CON LA RIFLESSOLOGIA DORSALE

*È un massaggio profondo della schiena che agisce sui meridiani, riequilibrando i flussi di energia*

di Rossella Briganti

**O**gni mese lo stesso incubo? Se vivi l'apuntamento con il ciclo con apprensione perché soffri di dolori mestruali, al posto di imbottirti di analgesici prova a fare qualche seduta di riflessologia dorsale. È una particolare tecnica manipolativa mutuata dalla medicina tradizionale cinese: parte dal presupposto che la schiena, come una mappa stradale, sia attraversata da 12 "vie", i meridiani, in cui scorre l'energia vitale e dal cui equilibrio dipende la nostra salute e il nostro benessere emotivo. «Per capire da dove trae origine il problema si esegue un massaggio con una tecnica manuale chiamata palper rouler. In pratica si effettua uno "scollamento" del tessuto connettivo, manipolando la schiena dalla zona lombare fino al rachide cervicale, in modo da sensibilizzare la cute e il derma. In questo modo di evidenziando le aree più reattive, che si arrossano in corrispondenza di precisi punti dei meridiani», spiega Cristina Camandona, personal trainer olistico, esperta in riflessologia dorsale a Torino.

## AGISCE SULLE VIE ENERGETICHE DI MILZA, VESCICA E PANCREAS

«Una volta escluso che i disturbi dipendano da cause organiche come endometriosi e fibromi uterini, si agisce prevalentemente su 3 meridiani: quello di milza-pancreas, della vescica e del rene, organo considerato la centralina energetica per eccellenza», continua l'esperta. «Le mestruazioni dolorose e i disturbi correlati come irregolarità, ritenzione idrica, nervosismo, ipertensione e problemi circolatori, che si accentuano prima e durante il flusso, si trattano lavorando sul meridiano milza-pancreas, più direttamente correlato all'apparato riproduttivo femminile, e su quello della vescica». La manipolazione lungo il meridiano del rene ha lo scopo di riequilibrare la circolazione del flusso vitale.



## LE ZONE INSENSIBILI RIVELANO BLOCCHI EMOTIVI

La medicina tradizionale cinese, però, non scinde mente e corpo ma li considera un tutt'uno. Stress emotivi o situazioni irrisolte risalenti all'infanzia o all'adolescenza, perciò, condizionano il modo di vivere il ciclo. «Anche una bassa autostima, la paura di essere donna, una femminilità conflittuale o un problematico rapporto con la figura materna o paterna possono essere all'origine di uno squilibrio che influenza negativamente la funzionalità degli organi genitali femminili», continua l'esperta. E infatti non tutte le aree arrossate, segnalano lo stesso tipo di disagio. In linea generale, i punti del dorso contratti e dolenti evidenziano un problema recente, che può essere legato a un lutto, una separazione o alla fine di una relazione affettiva; quelli arrossati ma insensibili (come se la zona si fosse intorpidita) o con la pelle ispessita che fatica a essere scollata manualmente sono invece la spia di un problema di vecchia data. Le sedute recano quindi benefici anche a livello psicologico. I costi: 50-60 € l'una, per un ciclo di almeno 5.



**Consulta gratis il nostro esperto**

**CRISTINA CAMANDONA**

Personal trainer olistica a Torino  
[ricamaenergy.com](http://ricamaenergy.com)

Tel. 02-70300159  
21 novembre  
ore 16-18

## Un aiuto dagli oli vegetali

La riflessologia dorsale ottimizza il riequilibrio

energetico con il ricorso a oli fitoterapici, da massaggiare sul dorso, con manualità profonde e decise. «Se noto che un punto della schiena è

dolente ne utilizzo uno calmante a base di iperico e sandalo», spiega Cristina Camandona, personal trainer olistica a Torino. «Mentre se una zona è

insensibile e ha bisogno di essere energicamente riattivata, potenziò il massaggio con degli oli stimolanti come quelli di lavanda o di rosmarino».