

Identificazione del metodo (IDMET) – riflessoterapia

(*versione abbreviata*)



Quelle: Bild aus Zeitschrift „lebensqualität“ 02/2013, Seite 5

Breve descrizione del metodo

La riflessoterapia è un metodo di terapia complementare che rafforza e armonizza la capacità autoguaritrice dell'individuo e il suo sistema di regolazione di base, favorendo allo stesso tempo la percezione di sé. La riflessoterapia è indicata per la prevenzione e per favorire la guarigione e la riabilitazione.

Il funzionamento del metodo corrisponde a un modello olografico, in cui il tutto è raffigurato nelle sue parti e viceversa. Anche l'intera persona è raffigurata o riflessa nelle singole parti del corpo. La definizione „riflesso“, che una volta si usava soltanto nel senso di un evento neurale, si usa ora per descrivere campi di azione per i quali è stato provato empiricamente che esistono collegamenti funzionali tra la parte e il tutto nel senso di „riflettere“. Le zone riflesse si trovano in tutto il corpo, tra l'altro nei piedi, nelle mani, nelle orecchie, nel viso e nel tronco. Si intendono quali proiezioni di organi e strutture corporee su parti del corpo distanti (Marquardt, 2012).

Le varie zone riflesse permettono di rilevare mutamenti nella funzione di determinati organi e zone del corpo e di stimolare tali zone. In questo modo ha luogo un'interazione reale e funzionale tra l'interno e l'esterno del corpo, che permette di rilevare problemi di salute, di influenzarli o regolarli e di adeguare il trattamento.

STORIA

La riflessoterapia si pratica da millenni. Oltre cinquemila anni fa l'arte medica cinese si usavano i punti di pressione già oltre cinquemila anni fa e anche gli Egizi conoscevano il massaggio dei piedi. Nell'Estremo Oriente esistono antiche statue buddiste che portano segni di rituali di culto sulle piante dei piedi. La pratica del massaggio dei piedi è una delle pratiche della medicina tradizionale cinese.

Probabilmente la pratica della riflessoterapia giunse a poco a poco in Europa passando dall'Egitto, poi dalla Grecia (sotto Alessandro il Grande e Tolomeo) e dalla Penisola araba.

I primi segni storici in Europa apparvero dopo il Medio Evo. Nel 1528 i medici Adamus e A'tatis pubblicarono un libro sulla cosiddetta "Terapia zonale". Si trattava del trattamento di punti tramite pressione per alleviare i dolori. In Europa Centrale questa tecnica fu spesso adottata sia dalla gente comune che dall'aristocrazia (Issel 1996). A quei tempi questo metodo di trattamento non si applicava soltanto in Europa Centrale ma, con alcune variazioni, era impiegato anche dalle tribù africane, americane e australiane. (Faure-Alderson, 2007).

La base naturalistica della riflessoterapia ha le sue radici nelle prime ricerche sul sistema nervoso sensomotorico fatte dal neurologo londinese Head. Partendo dalla spina dorsale disegnò una mappa delle zone cutanee sensibili corrispondenti a tutto il corpo, agli organi e agli arti. Le cosiddette "Zone Head" furono in seguito perfezionate e ribattezzate "Dermatomi". Per mezzo di queste zone Head mostrò

che esiste un collegamento tra la pelle e gli organi interni, il cosiddetto collegamento viscerocutaneo e cutoviscerale.

Nel 1902 il medico tedesco Cornelius descrisse come la pressione esercitata su determinati punti non solo modifica la tensione muscolare ma anche la pressione sanguigna, la temperatura e l'umidità del corpo. Descrisse altre alterazioni dei processi psichici e dello stato mentale.

Malgrado la qualità, le analisi scientifiche effettuate in Russia e nei paesi del blocco orientale furono poco note in Occidente per motivi politici.

Storia dell'età moderna

La terapia delle zone, su cui si basa la riflessoterapia odierna, fu sviluppata all'inizio del XX secolo dall'otorinolaringoiatra americano William H. Fitzgerald in base alle conoscenze tratte dalla medicina indiana tradizionale. Da secoli il trattamento dei piedi, come terapia, è molto evoluto in particolare dai Cherokee, una tribù di indiani nordamericani e ha una dimensione energetica.

Fitzgerald continuò a fare ricerche e trovò punti vicino al naso, nella bocca e sul collo, sulla lingua e su tutti i rilievi ossei nonché sulle mani e sui piedi.

In uno dei suoi scritti il dott. Starr White, uno dei più stretti collaboratori di Fitzgerald, descrive come attorno al 1925 che la terapia delle zone era una delle forme terapeutiche più conosciute negli Stati Uniti (Marquardt, 2012). Tuttavia Issel (1997) aggiunge che questa forma di trattamento era contestata da medici conservatori e per questo Fitzgerald si rivolse in seguito a chiropratici, osteopati, naturopati, dentisti e al pubblico in generale.

I coniugi Riley seguirono i lavori di Fitzgerald e nel 1919 pubblicarono i suoi esperimenti nel libro „Zone Therapy Simplified“. A questa pubblicazione seguirono molte altre opere e corsi. Riley fu il primo a disegnare una mappa delle zone riflesse per le mani, i piedi, la testa e le orecchie e fu il primo scienziato occidentale a parlare di questa terapia. (Issel, 1996, p. 64-70).

Attorno al 1950 il medico francese Paul Nogier (1908-1996) diresse di nuovo l'attenzione sulle zone riflesse delle orecchie. Negli anni 1951 e 1990 l'OMS¹ standardizzò la nomenclatura dei punti riflessi delle orecchie (Nogier, P. & Nogier, R., 2010).

La terapista statunitense Eunice Ingham, che lavorava con Riley, diede un importante contributo alla riflessoterapia. Nel suo lavoro questa pioniera, che mise in primo piano „l'aiuto all'auto-aiuto“, si concentrò sulle zone riflesse del piede. Introdusse due novità che ebbero una grande ripercussione sulla terapia: la tecnica di lavoro della pressione intermittente per ottenere un risultato terapeutico invece della „semplice“ riduzione dei sintomi del dolore e la descrizione e la raffigurazione di tutto il corpo sui piedi.

¹ Organizzazione mondiale della sanità

A partire dalla seconda metà del XX secolo medici e terapisti trovarono una quantità di microsistemi e di zone riflesse e li svilupparono con questi nuovi metodi di trattamento (Marquardt, 2012). I più conosciuti sono: occhio (Peczely), naso (Fliess & Krack), orecchio (Nogier), denti (Voll u.a.), cavità orale (Gleditsch), scatola cranica (Yamamoto).

SITUAZIONE ATTUALE

La riflessoterapia continua a svilupparsi in tutto il mondo per mezzo di numerosi autori, ricercatori e terapisti.

Dal 2000 diversi scienziati si sono interessati alla riflessoterapia e hanno effettuato studi scientifici.

FILOSOFIA

La riflessoterapia poggia su un'immagine dell'uomo con le caratteristiche seguenti:

Olismo – individualità – In tutti i campi della scienza si sente sempre più spesso parlare di „totalità“ o di „olismo“: stanno a indicare che dovremmo pensare in sistemi i cui elementi sono in interazione fra loro. La riflessoterapia considera l'uomo anche un individuo distinto, unico nel suo genere, nel contempo parte inscindibile di un mondo multidimensionale fisico e psichico. Interagisce costantemente con questo mondo sotto forma di meccanismi di scambio e di regolazione.

Essere sano - L'essere sano è un'impressione individuale e soggettiva dello stato di salute, quale risultato di un equilibrio dinamico tra aspetti fisici e psichici, nonché del concorso con l'ambiente naturale e sociale.

L'essere sano richiede un costante adattamento e il ripristino dell'**autoregolazione** necessaria. Ogni individuo interagisce a suo modo con ogni possibile stimolo interno ed esterno per adeguarsi alla sua situazione specifica e per raggiungere l'equilibrio.

Auto-competenza – L'autonomia della persona trattata e la sua capacità di autodeterminazione sono fondamentali per il processo terapeutico. Contemporaneamente, a seconda della situazione della persona, si sostiene e rafforza l'auto-competenza p.es. tramite „aiuto all'auto-aiuto“ e la mobilitazione delle sue risorse interne ed esterne. Si indica ad esempio ai clienti come attivare determinate zone riflesse delle mani e del viso oppure si insegnano loro esercizi rilassanti.

Resilienza –Ogni persona ha in sé la forza necessaria per superare i propri processi vitali. Dispone delle più disparate risorse e strategie, se ne è consapevole o meno.

Eterostasi - L'individuo deve costantemente adattare la sua realtà a quanto percepisce nel momento e la mette in relazione alle proprie esperienze (immagine costruttivista dell'individuo). Secondo la situazione, queste strategie sono sufficienti per mantenere l'individuo sano e in equilibrio malgrado gli innumerevoli fattori di stress interni ed esterni. A volte però l'individuo ha bisogno di un aiuto per rinforzare l'autoregolazione, per esempio con il trattamento delle zone riflesse.

Omeostasi – Nella riflessoterapia si può sostenere l'equilibrio interiore dando un impulso su determinati punti riflessi. Regolando il sistema nervoso vegetativo, che comprende il simpatico e il parasimpatico la riflessoterapia può agire miratamente sugli organi e su sistemi. Essa ha inoltre un effetto rilassante ed equilibrante sullo stato di salute psichico.

Senso di collettività- Alla base di un trattamento professionale sta la consapevole percezione di sé stessi e la franchezza nella comunicazione con la persona di fronte.

FUNZIONAMENTO

Il trattamento ha luogo con una tecnica di massaggio specifica toccando determinate zone riflesse nei piedi, nelle mani, nel corpo, nelle orecchie o nel viso, a seconda della particolare situazione del cliente.

Ogni zona riflessa è connessa a una determinata regione del corpo, a un organo e alla sua funzione. Le varie zone riflesse permettono di constatare se la funzione di determinati organi e delle zone del corpo è mutata e di trasmettere impulsi nelle relative zone.

In seguito a un attento esame la terapeuta individua gli impulsi da dare sui microsistemi ossia su determinate zone riflesse.

Usando manipolazioni mirate e dosate la terapeuta pone degli stimoli esterni al fine di provocare interazioni tra gli organi interni o sistemi e stimolare l'autoregolazione del cliente.

Grazie all'interazione tra il dialogo verbale e non verbale e il trattamento centrato sul processo la terapeuta favorisce l'equilibrio olistico della persona trattata. Nel processo terapeutico la relazione professionale quale aiuto emotivo costituisce un elemento indispensabile per la guarigione.

Nella **riflessoterapia** si include la **percezione di sé** della persona trattata. La terapeuta ne parla e attira l'attenzione della persona sul linguaggio del corpo. Così facendo si possono sviluppare idee su un comportamento benefico per la salute.

Tramite il processo terapeutico – iniziato dal trattamento delle zone riflesse e dal colloquio – la terapeuta assiste il cliente nella percezione e nell'impiego delle proprie capacità (Empowerment).

LIMITI DEL METODO

La riflessoterapia è indicata per persone di ogni età e di ambedue i sessi.

Esistono quadri clinici il cui trattamento richiede particolare cautela, come l'epilessia, diverse forme di diabete, tubercolosi, HIV, tumori in metastasi, gravidanza a rischio, emofilia e anticoagulazione nonché malattie fisiche e psichiche con decorso fortemente instabile e imprevedibile.

Altri limiti potrebbero essere posti da situazioni di emergenza acuta, che richiedono l'esame di un medico. Tuttavia a seconda della formazione e dell'esperienza della terapeuta e in combinazione con cure mediche adeguate, seguire clienti con tali diagnosi potrebbe trarre loro beneficio. In questi casi il trattamento deve essere eseguito soltanto da una terapeuta esperta con conoscenze fondate.

In situazioni gravi si deve tener conto dei limiti del metodo e della terapeuta e consigliare al cliente di consultare il medico curante o uno psichiatra.