



Accademia dei colibrì

L'unico insegnamento dello yoga consiste nel far risorgere nell'allievo la capacità di ascoltare il suo proprio sentire.

Eric Baret – Yoga tantrico

Cristina Contardi: la riflessologia plantare



La riflessologia del piede che propongo integra i principi della riflessologia con i principi della tradizione dello yoga. Nella riflessologia, grazie alla stimolazione di determinati punti del piede, vengono mandati impulsi ad organi e apparati corrispondenti secondo quello che viene definito “sistema dell’arco riflesso”. Nel tempo sono state elaborate delle mappe nelle quali si può osservare come a determinati punti del piede possano corrispondere organi o sistemi, in particolare ad osso corrisponde osso, ad organo corrisponde organo e così via. Esistono punti diretti che corrispondono anatomicamente agli organi e punti indiretti che sono collegati al campo psicologico/energetico in via di somatizzazione. Si è però evidenziato come, indipendentemente dalla zona trattata, i benefici della stimolazione del piede arrivino

nelle varie parti del corpo, infatti soltanto il corpo nel suo insieme, a prescindere dalle esigenze razionali, decide della prelazione e del riequilibrio degli organi stessi.

Il lavoro sul piede si è rivelato molto efficace perché i riflessi plantari sono serviti prevalentemente dal sistema nervoso parasimpatico che lavora al di sotto della 5° vertebra lombare, dando così una risposta di lunga durata. Bisogna inoltre tenere presente che nel piede passano anche i meridiani della medicina tradizionale cinese, flussi energetici che hanno il loro punto iniziale o terminale nelle dita e si diramano in tutto il corpo.

Integrando a questa tecnica i principi dello yoga, il piede diventa un microcosmo dove posso proiettare tutto ciò che riguarda l’uomo, un macrocosmo fatto ad immagine e somiglianza del divino. Il piccolo non può che riflettere il grande e nel piede si può ritrovare tutto ciò che è presente nel corpo umano, con le sue forze, i suoi elementi e le sue potenzialità. Attraverso questo approccio il punto che viene stimolato diventa la chiave per innescare nell’individuo una percezione, che viene messa in luce, accolta e compresa grazie allo scambio, all’ascolto e alla relazione che si instaura tra chi dona e chi riceve il trattamento.

Le sensazioni che emergono nell’individuo trattato insieme alle domande di chi stimola il piede avviano dei processi e delle trasformazioni che possono portare a dei risvegli di vitalità sopite.

Il piede si trasforma così nel più grande amplificatore della sensibilità corporea che non è altro che l’espressione delle forze che si muovono all’interno della persona. Lavorando solo sul corpo fisico

non è automatico che si inneschi un cambiamento a livello di coscienza, ma se la coscienza è presente all'esperienza, allora si può manifestare un cambiamento a livello corporeo.

Attivando la vitalità si lavora sui blocchi sia fisici che energetici ed è possibile ristabilire i flussi e le connessioni interrotti. La pratica così proposta stimola un risveglio della capacità di percezione del soggetto e armonizza i vari disequilibri tra personalità ed essenza, tra corpo e coscienza.

Muovendosi nella direzione della persona che riceve il trattamento si instaura un riequilibrio naturale dando la possibilità al potenziale di autoguarigione insito in ognuno di esprimersi al meglio.

Per informazioni e/o appuntamenti: Cristina Contardi 3207518195 criscontardi@gmail.com
Presso l'Accademia dei Colibrì ricevo su appuntamento il venerdì