

IL CORPO PARLA NEL VOLTO

La riflessologia facciale è una tecnica in grado di rafforzare le difese naturali e risvegliare la nostra energia personale tramite la stimolazione dei punti sul viso

L'idea che esistano delle corrispondenze riflesse tra parti molto distanti del corpo e che, agendo sull'una, si possa influenzare l'altra è molto antica e corrisponde al concetto di riflessologia. È possibile individuare pratiche di riflessologia plantare nell'antico Egitto: nella necropoli di Saqqara sono state rinvenute iscrizioni sulle pareti della tomba di un medico risalenti a circa 4300 anni fa che fanno pensare alla pratica riflessologica. Da lì si pensa che un importante corpus di pratiche egizie siano state ereditate dalla scuola medica di Kos nell'antica Grecia, mentre nel continente americano la riflessologia era praticata e conosciuta dai Nativi americani Cherokee.

Nel mondo occidentale, a partire dalla seconda metà dell'Ottocento, a poco a poco si sono gettate le basi della riflessologia moderna con particolare attenzione alla riflessologia plantare.

«La riflessologia è nello stesso tempo un'arte, una scienza affascinante e una forma estremamente efficace di stimolazione», spiega la terapeuta complementare e riflessologa Anna Damonti, attiva presso la Clinica Sant'Anna. «I riflessologi non isolano una malattia per tentare di eliminarne i sintomi, né agiscono in modo specifico su un organo o un apparato che presenta disturbi, ma piuttosto operano sulla

persona nella sua integralità, allo scopo di favorire l'insorgere di uno stato di equilibrio e armonia».

In effetti, la riflessologia è una disciplina olistica che considera l'individuo come un'entità inscindibile di corpo, mente e spirito, secondo un approccio olistico.

La riflessologia si basa sulla teoria della stimolazione nervosa: l'esistenza di una relazione a catena tra le terminazioni nervose delle zone riflesse e l'organo in cui si localizza il disturbo. Queste terminazioni nervose, a seconda della pressione esercitata, portano l'informazione al cervello il quale, elaborandola, la trasferisce all'organo interessato. Si tratta, in sostanza, della trasmissione, attraverso il sistema nervoso, di un segnale che parte da un punto preciso e che provoca una reazione in un altro punto.

Questo meccanismo è reso possibile poiché il sistema nervoso e la pelle sono intimamente legati e, allorché si va a stimolare la pelle, si agisce in profondità anche sul sistema nervoso. Infatti la riflessologia, come l'agopuntura, si fonda sull'idea che il corpo abbia una sua naturale forma di energia che, quando scorre liberamente attraverso le zone, aiuta a mantenersi in salute e favorisce la guarigione. «L'energia è dinamica e va incontro ai bisogni individuali al momento opportuno. Quando la condizione di equilibrio ideale viene infranto, si manifestano sintomi e patologie di vario genere oppure uno stato di malessere generalizzato», spiega Anna Damonti che, oltre alla più diffu-

sa riflessologia plantare, pratica la più moderna riflessologia facciale o, in vietnamita, Dien Chan.

La parola "Dien" significa "faccia" e "Chan" significa "diagnosticare con pressioni", ma anche "fermare". Dien Chan vuol dire, quindi, diagnosticare gli stati di malessere attraverso dei punti-riflesso sul volto e attraverso questi stessi punti ristabilire lo stato di benessere. La Riflessologia Facciale è una tecnica messa a punto agli inizi degli anni Ottanta dal 'professore' Bui QuocChau alla fine della guerra in Vietnam, che aveva avuto delle terribili conseguenze sanitarie. Allora Bui QuocChau decise di unirsi a un gruppo di agopuntori per aiutare le vittime della guerra.

Nonostante l'appellativo professore che gli viene attribuito comunemente, Bui QuocChau non aveva compiuto studi accademici, ma era esperto di tutte le tradizioni mediche popolari vietnamite, oltre ad aver approfondito la medicina cinese e anche la medicina occidentale. In un ospedale, dove si trovava un paziente affetto da fortissimi dolori alla schiena su cui l'agopuntura sembrava non avere effetto, Bui QuocChau ebbe un'intuizione: si accorse che la zona del viso non era ancora stata considerata per alcun tipo di trattamento. Allora cominciò a osservare il setto nasale del suo paziente e a pensarla come se fosse una colonna vertebrale in miniatura: all'altezza cui corrispondeva la zona dolorosa della schiena, il professore notò un cambiamento della superficie della pelle del naso. Come stimolò la zona con un ago, improvvisamente il dolore alla schiena sparì.

Da quel momento Bui QuocChau intensificò i suoi studi con l'obiettivo di trovare punti riflessi. Dall'individuazione delle prime corrispondenze giunse all'elaborazione di una mappa delle zone di riflesso del corpo umano sul volto. Negli anni successivi furono verificate tutte le relazioni tra specifiche zone del viso con il resto del corpo, con 633 punti di riflesso e 20 tipologie di mappe. Da qui si è riusciti a semplificare l'impianto teorico fino ad allora delineato, individuando otto mappe fondamentali.

Dal Vietnam, dove la Riflessologia Facciale costituisce la medicina ufficiale, la conoscenza delle scoperte di Bui QuocChau è stata diffusa in Europa dove oggi è ampiamente apprezzata per la sua efficacia e semplicità. Essa infatti si incentra su tecniche di massaggio e pressione effettuate sul viso e utilizza le mappe dei riflessi ormai consolidate da circa 30 anni di pratica in ambienti medici e riabilitativi.

Si basa sul principio che tutte le malattie del corpo, interne ed esterne, fanno apparire sull'epidermide del corpo e soprattutto sul viso dei segni riconoscibili in punti precisi. «Sollecitando questi punti in un determinato modo, si riescono ad attivare le nostre facoltà di auto-guarigione e di autoregolazione delle funzionalità del nostro corpo», fa notare Anna Damonti, che è arrivata alla pratica di questa terapia attraverso un percorso di crescita personale nell'ascolto dei bisogni terapeutici del prossimo.

La differenza principale che distingue la Riflessologia Facciale da tutte le altre discipline analoghe è che essa è la più



SOPRA, LA RIFLESSOLOGA ANNA DAMONTI ATTIVA PRESSO IL MEDICENTRO DELLA CLINICA SANT'ANNA DI SORENGO

A SINISTRA, UNA DELLE MAPPE DELLA RIFLESSOLOGIA FACCIALE

semplice per le auto-applicazioni. «Anche la riflessologia plantare, che è attualmente ben più famosa, consente l'auto-trattamento: ma, per poterla praticare su sé stessi, si è spesso obbligati a non sempre comode posizioni», osserva la riflessologa.

Il piano terapeutico di riflessologia può essere impostato con i dettami della Medicina Ufficiale, usando un metodo organico, o con quelli della Medicina Tradizionale Cinese. «Personalmente, li utilizzo entrambi, scegliendo uno o l'altro a seconda della problematica», prosegue Anna Damonti, precisando che «la Riflessologia ha un campo di applicazioni molto ampio, si rivolge a tutti coloro che vogliono effettuare una seria prevenzione, curarsi senza effetti collaterali, associare alle cure classiche tradizionali una terapia che non sia in contrasto con esse, generando un'ottima sinergia, concedersi dei momenti di relax profondi».

Il Dien Chan o Riflessologia Facciale è a oggi la più potente delle riflessologie in quanto la stimolazione è sul viso, sede dei cinque organi di senso: occhi (vista), naso (olfatto), orecchie (udito), bocca (gusto) e pelle (tatto). «Il volto è l'unica parte del corpo che presenta questa caratteristica», aggiunge Damonti, che è arrivata alla Clinica Sant'Anna a novembre 2020, nell'ambito del progetto del Mediacentro, che sviluppa la medicina complementare integrata. «È una sfida che ho affrontato in pieno momento pandemico e che mi ha dato grandi soddisfazioni professionali e personali. Questo luogo mi stava aspettando, in fondo mi chiamo Anna anche io...», conclude sorridendo la terapeuta.