

# AUTOMASSAGGIO PLANTARE

I piedi sono la base su cui appoggiamo, quei pochi centimetri di ossa, nervi e muscoli ci sostengono e ci tengono in equilibrio. Curarli è di fondamentale importanza, perché in questa piccola parte di corpo sono concentrate una grande quantità di terminazioni nervose.

Quando andiamo a sollecitare un punto preciso della pianta del piede, mandiamo un messaggio chiaro al cervello, il quale a sua volta andrà a stimolare l'organo correlato.

Massaggiare, stimolare, allungare, strizzare i piedi vuol dire fare altrettanto al nostro corpo, vuol dire riattivare la circolazione sanguigna, smuovere il ristagno di liquidi, distendere la colonna vertebrale e molto altro.

Pur sapendo questo, li teniamo chiusi in scarpe strette, scomode (soprattutto le donne) e per finire non dedichiamo abbastanza tempo alla loro cura. Se vogliamo stare bene è molto importante imparare a dedicare del tempo a questa parte del nostro corpo.

Quando i nostri piedi sono gonfi, doloranti, freddi, con le dita atrofizzate, il malessere si ripercuote sul nostro stato d'animo, siamo più nervosi e irritabili.

Converrete con me che la cura dei piedi diventa veramente un dovere per garantirci un benessere sia fisico, che psichico, che spirituale.

Gli esercizi che andremo ad eseguire ci regaleranno il benessere e la leggerezza della sensazione di camminare sulle nuvole. Avremo giovamento su tutto il nostro corpo, anche la mente sarà più rilassata e serena. Un buon massaggio ai piedi fa diminuire l'ansia, lo stress e dà beneficio al sistema circolatorio.

## **Cosa ci serve:**

- un mattarello in legno con diametro di 3/4 cm,
- una pallina da pingpong,
- un asciugamano,
- una sedia

## **A chi serve:**

- a tutti coloro che vogliono prendersi cura dei propri piedi.

## Iniziamo!

1. Sediamoci sulla sedia e mettiamo l'asciugamano (piegato in due/tre volte in modo da creare un cuscinetto morbido) per terra sotto ai piedi, chiudiamo gli occhi e cerchiamo di percepire con la pianta dei piedi la sensazione che ci dà la spugna morbida.
2. Quando inspiriamo solleviamo leggermente il piede destro e disegniamo un cerchio in senso orario sull'asciugamano accarezzandolo. Quando espiriamo, solleviamo leggermente il piede sinistro e disegniamo un cerchio in senso antiorario. Ripetiamo questo movimento in modo alternato per tre volte.



3. Ripetiamo il punto 2 invertendo i movimenti (piede destro circolari in senso antiorario, piede sinistro circolari in senso orario, seguendo il respiro), sempre per tre volte in modo alternato.



Questo esercizio è molto distensivo, ci permette di spegnere la mente e di rilassarci dolcemente portando l'attenzione sulle carezze alla pianta del piede. Il respiro si fa più lento e profondo.

## Allunghiamo le gambe:

1. Inspirando cerchiamo di portare la punta delle dita verso l'alto, sentiamo il polpaccio allungarsi e distendersi. Espirando dirigiamo la punta delle dita in avanti, allungando il più possibile la gamba.



Ripetere questo movimento per tre volte.

2. Inspirando portiamo le punte dei piedi verso l'intero senza forzare troppo, non dobbiamo farci del male. Espirando apriamo portando la punta dei nostri piedi verso l'estro, anche in questo caso senza procurarci dolore.



Per tre volte anche questo esercizio.

Questi allungamenti aiutano a distendere le gambe ed a sciogliere le caviglie e le ginocchia. È molto importante non esagerare con i movimenti per non portare disagi alle articolazioni.

### Con il mattarello:

se il mattarello è abbastanza lungo appoggiamo tutt'e due i piedi, altrimenti facciamo l'esercizio prima con il piede destro e poi con quello sinistro.

1. Inspirando facciamo ruotare spingendo in avanti il mattarello appoggiando la parte esterna del piede. Espirando facciamo ruotare tirando in dietro il mattarello appoggiando la parte interna del piede. Anche questo esercizio lo facciamo per tre volte in andata e tre in ritorno.



Stimoliamo parte dell'intestino crasso e parte dell'intestino tenue.

### Con la pallina da pingpong:

eseguire questi esercizi sopra l'asciugamano, impedirà alla pallina di scivolare troppo.

1. Tenendo il tallone appoggiato, mettere la pallina sotto la parte finale della pianta (prima dell'inizio delle dita) del piede destro. Farla ruotare verso l'esterno inspirando e verso l'interno espirando, lungo la larghezza del piede, mettendo un po' di forza. Ripetere per tre volte.



2. Far scivolare la pallina sotto l'arcata a metà della pianta del piede. In questo caso il piede è appoggiato solo sulla pallina. Farla ruotare verso l'esterno inspirando e poi verso l'interno espirando, lungo la larghezza del piede. Ripetere per tre volte.



3. Appoggiare le punte del piede e portare la pallina sotto il tallone. Anche in questo caso facciamo ruotare la pallina verso l'esterno inspirando e verso l'interno espirando, lungo la larghezza del tallone. Sempre per tre volte.



4. Ora ripetiamo tutti i movimenti dal punto 1 al punto 3 con il piede sinistro.

Questi esercizi vanno fatti con lentezza seguendo il ritmo di un respiro profondo.

### Allunghiamo anche la schiena:

1. Sempre seduti e piedi ben appoggiati a terra leggermente divaricati. Prendiamo un bel respiro profondo ed espirando ci pieghiamo in avanti, portando la testa tra le ginocchia e le spalle appoggiate sulle gambe. Le braccia sono morbide e rilassate verso terra.



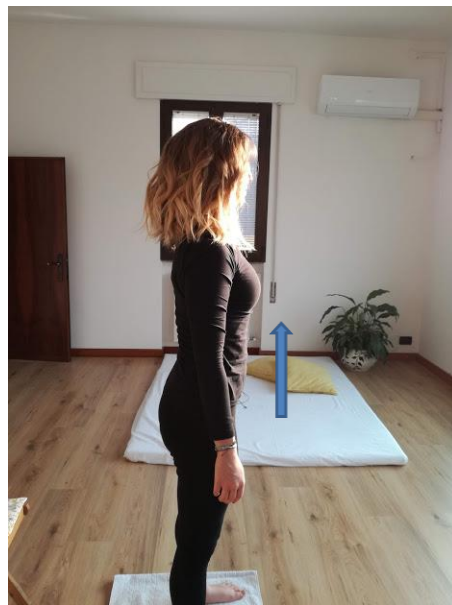
2. Rimaniamo in questa posizione per almeno 5 respiri.
3. Ora rimanendo piegati, alziamo il sedere dalla sedia, raddrizzando le gambe. Le braccia sono sempre rilassate verso terra. Cerchiamo di rimanere in questa posizione per altri 5 respiri.



4. Così piegati in avanti facciamo un passo in avanti per allontanarci dalla sedia.
5. Le gambe sono sempre leggermente divaricate.
6. Prendiamo un altro respiro profondo ed espirando pieghiamo le ginocchia fino toccare il sedere con i talloni. Rimaniamo in questa posizione (posizione della rana) per 3 respiri.



7. Da questa posizione ci alziamo in piedi raddrizzando le gambe e tenendo la schiena diritta.



8. Abbiamo finito.

Se alcuni movimenti sono difficoltosi da eseguire, meglio evitarli. Mentre le posizioni da mantenere, se creano dolore, meglio ridurre il tempo di permanenza. Questo automassaggio deve dare piacere.