

## Analisi del piede in Riflessologia Plantare - 2

L'osservazione del piede viene effettuata in base a vari tipi di ispezione legati *all'indagine visiva*, forma e postura del piede, colore delle varie zone, presenza di gonfiori, calli, duri o cheratosi, rughe, nei, ...; *all'indagine olfattiva* proveniente dalla medicina cinese; *all'indagine tattile iniziale* per verificare la flessibilità di articolazioni e tendini, la presenza di alterazioni della pelle e *all'indagine durante il massaggio* in cui, oltre a ciò che l'operatore riscontra, sono tenuti in grande considerazione le percezioni e la sensibilità del cliente (dolore, fastidio, emozioni, ...).

In particolare, il dolore percepito dal cliente sulla zona riflessa è l'elemento che maggiormente dà indicazioni all'operatore al punto che alcune riflessologie, come l'auricoloterapia, e alcune scuole di Riflessologia plantare trattano solo i punti dolenti.

Nella pratica, una volta ricevute le informazioni sullo stile di vita del cliente, il riflessologo procede analizzando le caratteristiche riscontrate sul piede con una visione olistica, in cui si integrano tutte le dimensioni: un segno presente su un organo o apparato è spesso indice di una alterazione organica, ad esempio in un soggetto asmatico o in un fumatore si riscontra frequentemente una zona di pelle inspessita sul riflesso della trachea oppure un dolore nella zona dello stomaco può segnalare problemi digestivi. Sempre opportuno considerare l'aspetto psicosomatico in quanto, nel collegamento tra organi e aspetti psicologici, c'è corrispondenza tra funzione fisica e psicologica, di conseguenza l'alterazione sul riflesso della trachea può essere indice anche di una difficoltà nel rapporto interno/esterno e il dolore sul riflesso dello stomaco può essere in rapporto alla difficoltà a 'digerire' la vita o alcuni suoi aspetti, mentre in un collerico si riscontra con una certa frequenza, anche in assenza di disturbi o patologie, uno squilibrio nella regione del fegato, tradizionalmente collegato alla rabbia. A tutto ciò si possono aggiungere altri elementi di lettura come i rapporti delle varie zone del piede, la forma e le alterazioni delle dita, lo stato della pelle (idratazione, segni, rughe), che danno indicazione sugli aspetti emotivi e mentali del soggetto.

Tutti gli elementi esposti sono classificabili anche rispetto alle *condizioni di carenza o eccesso energetico* evidenziate dall'operatore durante il massaggio. La lettura delle caratteristiche fisiche, il rapporto delle zone del piede e le condizioni di carenza ed eccesso vengono infine valutate, in Riflessologia degli Elementi, in base all'analogia esistente tra le quattro fasce del piede e i quattro elementi Aria, Acqua, Fuoco e Terra.

Tutte le dimensioni della persona concorrono al suo stato di benessere, quindi in caso di disturbi o malattie si riscontrerà più di un segno con la stessa informazione, un segno visivo sarà

accompagnato da dolore o da un'alterazione di altro tipo sul riflesso corrispondente o su una zona correlata. Inoltre, l'analisi delle caratteristiche energetiche, emotive e mentali il più delle volte è in sintonia con le informazioni fornite dai segni fisici. Per un'analisi efficace e precisa è importante quindi tenere in considerazione tutto ciò che il piede racconta, procedendo con una mente aperta, senza dare nulla per scontato e senza preconcetti., soprattutto se si conosce il cliente, situazione in cui c'è il rischio di evidenziare nella lettura solo le caratteristiche che ci aspettiamo di riscontrare.

E' necessaria anche la consapevolezza che le indicazioni che si ottengono sono solo un livello di probabilità, non un certezza, e che lo scopo dell'analisi non è determinare criteri validi per tutti o per sempre, ma solo quale sia lo stato di quel soggetto in quel particolare momento.

## ELEMENTI DI ANALISI

**Principio di similitudine** - strutture ossee del corpo sono rappresentate su zone ossee del piede, i tendini sono in collegamento con i tendini del piede, una zona muscolare generalmente corrisponde ad un muscolo, una zona profonda/superficiale alla profondità/superficie dell'organismo, una zona morbida ad organi o liquidi circolanti.

Inoltre, tutto ciò che è in eccesso/carenza sulle zone riflesse corrisponde ad una condizione di eccesso/carenza sulle zone corrispondenti del corpo e viceversa.

**Principio di affinità** - le caratteristiche psicologiche si riflettono sulle condizioni del piede, un piede rigido corrisponderà in linea di massima ad una persona rigida fisicamente o psicologicamente, con difficoltà per i cambiamenti e/o di vedute ristrette, mentre l'accondiscendenza e la remissività accompagneranno un piede lasso; l'essenzialità di un piede scarno si può collegare ad un analogo rapporto con le cose e con la vita e un piede 'denso' a persone la cui vita scorre con difficoltà, ...

**Principio della polarità** - il piede destro, espressione dell'emisfero sinistro, razionale, matematico, di 'energia maschile', è collegato alla logica, alla razionalità, all'azione, al lavoro, alla relazione con il mondo esterno, al rapporto con il maschile e l'autorità. Rappresenta anche il presente, ciò che sono, la parte conscia e gli stati acuti. Il piede sinistro, espressione dell'emisfero destro, è strettamente collegato alle 'energie femminili' e a quelle spirituali, quindi all'accoglienza, all'affettività, al mondo interiore, alle emozioni e ai sentimenti, alla capacità di nutrire, anche in senso metaforico. Rappresenta il rapporto con l'interno, con il femminile, le situazioni passate, le condizioni ereditate e la parte inconscia. Si collega anche alle potenzialità, a ciò che sarei potuto essere, o potrei essere, con scelte di vita diverse. Oltre a questa differenziazione primaria,

vi sono poi all'interno di ogni piede delle zone 'maschili' (per esempio alluce-cervello, parte razionale) e 'femminili' (tallone-bacino, nutrimento e istinto). Questa differenziazione, a seconda se la zona alterata è riferibile al 'maschile' o al 'femminile', offre la possibilità di individuare il collegamento con la qualità emotiva legata al disturbo.

**Corrispondenze sottili** - secondo la tecnica metamorfica, i tessuti duri corrispondono all'aspetto energetico, i tessuti molli all'aspetto mentale e i fluidi all'aspetto emotivo, pertanto lo stato delle zone riflesse diventa un suggerimento per individuare il piano interessato.

**Postura del piede** - non a caso l'artista Malcolm de Chazal disse: *L'idealista cammina in punta di piedi, il materialista sui talloni*. Infatti, l'orientamento del piede può essere collegato alle caratteristiche psicologiche del cliente: un *piede orientato verso l'esterno*, può essere indice di una personalità che accetta il confronto con il nuovo mentre un *piede orientato all'interno*, manifesterebbe una personalità diffidente e chiusa. Il *piede piatto* spesso è tipico nelle persone dalle mezze misure, posate, altruiste, diplomatiche, mentre persone senza mezze misure, con oscillazioni anche drastiche, persone che tendono a non avere i piedi per terra o che si trattengono dal coinvolgimento, hanno frequentemente il *piede cavo*; il *piede equino* è di chi si muove in punta di piedi, spesso sognatore, con capacità artistiche, mentre i *piedi intraruotati* sono frequenti in persone di natura introversa o con il desiderio di non crescere.

**Alterazioni delle dita** - *alluce valgo* - l'alluce rappresenta la personalità, il valgismo può colpire chi si mette da parte per soddisfare sempre e comunque le aspettative altrui, per essere accettato e amato, di conseguenza è collegato anche alla frustrazione e al risentimento. Dal punto di vista fisico può corrispondere a variazioni importanti del tratto cervicale della colonna e della funzione tiroidea; *dita a martello* – possono indicare una difficoltà di rapporto con le cose materiali che può giungere fino al ritirarsi dai sensi per non avere contatti, le dita in questo caso, 'proteggono' come un guscio, dal punto di vista fisico possono corrispondere a problemi a seni mascellari, denti, occhi e orecchie; *dita ad uncino* – se legate ad un cedimento tra falange intermedia e prossimale, questa zona in riflessologia delle dita rappresenta il diaframma, quindi tale alterazione è indice di problemi in questa regione, ma legati tendenzialmente ai piani mentali o spirituali (essendo le dita rappresentative della testa).

**Consistenza dei tessuti** - quando una parte del corpo perde il suo equilibrio e quindi l'armonia, la zona riflessa comincia a perdere tono e a diventare più cedevole. Se l'alterazione non viene corretta, per un meccanismo di autodifesa e protezione i tessuti cominciano a inspessirsi fino a diventare duri e legnosi. Durante tutto il processo, la palpazione provocherà dolore, più o meno forte.

**Condizioni della pelle** - la *pelle secca* può essere collegata ad emozioni trattenute, mentre la *pelle sudata* è legata alla difficoltà di gestione delle emozioni, una *pelle ruvida* si riscontra facilmente in persone con conflitti verso il mondo esterno e la *pelle dura, compatta* denota meccanismi di difesa. Persone che stanno vivendo fasi di cambiamento presentano spesso una *pelle che si sfalda* in lembi, condizione che spesso si verifica periodicamente, via via che il processo di cambiamento procede.

**Callosità, duri** - di solito sono forme di protezione su una zona problematica quando la persona sente di dover proteggere una parte del suo corpo, connessa anche al significato psicosomatico della parte/organo interessato. Il tessuto può alterarsi con un inspessimento dello strato corneo della pelle fino a strutturarsi nel tempo in una vera e propria iper-cheratosi, se la problematica non viene risolta ed è di lunga data. Essendo le callosità una delle alterazioni più frequenti presentiamo alcuni spunti per la lettura in base alla localizzazione: zona riflessa delle *vertebre cervicali* sulla falange prossimale dell'alluce - cervicalgie, esiti di colpo di frusta, rigidità di pensiero, intolleranza, incapacità a dire sì, problematiche con il 'maschile' (principio di polarità); sulle *dita* - problemi organici agli occhi (secondo e terzo dito), alle orecchie (quarto e quinto), ai denti (parte laterale e mediale delle dita), sinusite (sul dorso), situazioni che non si vogliono vedere o sentire, etc; sul *cuscinetto comune* - zona riflessa di trachea e polmoni - catarro, disturbi alle vie aeree, difficoltà nella gestione dei rapporti interno/esterno; sulla zona riflessa del cuore raramente è indice di sofferenza fisica, generalmente è collegato invece ad una sofferenza profonda a livello emotivo o affettivo, in cui si è strutturata una barriera difensiva; sul *calcagno* - in posizione mediale collegato ad alterazioni degli organi del bacino e problematiche con il 'femminile', sulla parte laterale problemi alle anche o alle ginocchia, difficoltà a prendere una direzione nella vita; sulla base del *tallone*, a ferro di cavallo, problemi di emorroidi, persone che vivono molto legate al passato.

**Calli** - sono indice di alterazioni all'organo interessato, spesso '*puntiforme*' (carie, emicranie, calcoli, ...); hanno radici profonde, spesso si organizzano verso l'interno (energia invertita), quindi a livello psicologico, in base al collegamento psicosomatico con gli organi, potrebbero rappresentare la presenza di un conflitto nascosto, più o meno conscio. Una disarmonia recente sarà rappresentata da calli piccoli o di strato sottile, ma se di vecchia data saranno più profondi e spessi.

**Verruche, nei** - possono indicare la presenza di processi di crescita e/o degenerativi o la presenza di una diatesi ereditaria. Secondo alcuni autori le verruche sarebbero legate a disbiosi intestinale, mentre i nei sono visti come accumuli di tossine. Per altre scuole, i nei presenti alla nascita sono ciò che ci portiamo dal passato, dai genitori.

**Righe e rughe** - una piega della pelle che rimane evidente anche se la pelle viene estesa, segnala preoccupazione, traumi o conflitti non risolti. Quelle orizzontali indicherebbero un blocco nel fluire dei processi fisici o psicologici inerenti la zona interessata, quelle verticali invece una accelerazione del processo. Secondo altri autori, dato che i bambini presentano quasi esclusivamente righe orizzontali, individuano tale orientamento legato a caratteristiche ereditarie, mentre le righe verticali sarebbero legate alle esperienze vissute.

**Gonfiore** - dato che i liquidi rappresentano le emozioni e gli aspetti emotivi, i piedi gonfi parlano di emozioni controllate, trattenute (più frequente nelle donne) o di resistenza a esprimere la propria emotività (più frequente negli uomini). La presenza di un gonfiore su una zona riflessa può indicare edema, infiammazione, muco, produzione di catarro nella corrispondente zona del corpo.

**Cicatrici** - sono zone di tessuto di riparazione che inviano informazioni, stimoli e risposte diverse dal tessuto originale. Le cicatrici sul piede invieranno stimoli alterati a monte (sul corpo), a lungo andare provocherà alterazioni e disturbi all'organo interessato, le cicatrici sul corpo manderanno invece informazioni alterate a valle (sul piede) riverberando il problema. Inoltre, l'interruzione del tessuto comporta anche un'interruzione del normale fluire energetico nella zona.

**Condizioni energetiche** (secondo Grinberg) ogni regione del corpo, ogni organo presentano un livello di energia ottimale in cui tutti i piani (fisico, mentale, emozionale e spirituale) sono in salute. Quando si instaura una condizione di eccesso o di carenza energetica si produce una disarmonia che altera il regolare funzionamento fino all'instaurarsi di una vera e propria patologia.

*alterazioni in eccesso* le caratteristiche classificabili come eccesso (plus - yang) sono: pelle ruvida e secca che si squama, borsiti, duroni, verruche, nei, crescita di peli, proliferazione ossea, ipertrofia delle unghie, gonfiori, fibrositi, ipertonìa muscolare, masse e nodi muscolari, rigidità articolare e tendinea, aree calde, dolore acuto e di breve durata.

*alterazioni in carenza* le caratteristiche classificabili come carenza (minus - yin) sono: colorito pallido, pelle delicata, pelle umida che si sfalda, cicatrici, ulcerazioni, piaghe che non guariscono, rughe, solchi, pieghe cutanee, perdita delle unghie, micosi ed eczemi, ipotonia muscolare, iperflessibilità articolare e dei tendini, aree fredde, svuotate e degenerate, dolore sordo e persistente.