

AUTO-MASSAGGIO RILASSANTE E CALMANTE CON OLIO ESSENZIALE ALLA LAVANDA

L'automassaggio rilassante con olio essenziale di lavanda è una pratica di benessere autonoma che unisce il tatto (stimolazione meccanica dei tessuti) e l'olfatto (aromaterapia).

Integrare l'automassaggio nella propria routine quotidiana offre benefici concreti sia a livello fisico che emotivo:

- **Riduzione dello stress e dell'ansia:** Stimola il sistema nervoso parasimpatico, rallentando il battito cardiaco e abbassando i livelli di cortisolo (l'ormone dello stress).
- **Miglioramento della qualità del sonno:** Praticato la sera, prepara il corpo al riposo, facilitando l'addormentamento e contrastando l'insonnia.
- **Rilascio delle tensioni muscolari:** La pressione manuale scioglie le contratture localizzate a livello di collo, spalle e testa causate da posture scorrette o tensioni accumulate.
- **Aumento della consapevolezza corporea:** Prendersi qualche minuto per un automassaggio interrompe il flusso di pensieri frenetici, riportando l'attenzione al momento presente e al proprio corpo.
- **Stimolazione della circolazione:** I movimenti favoriscono il microcircolo sanguigno e linfatico, contribuendo a una sensazione diffusa di leggerezza.

L'efficacia della pratica risiede nella sua accessibilità: è un gesto semplice che permette di gestire in autonomia i momenti di sovraccarico emotivo o stanchezza quotidiana.

Perché la lavanda?

L'olio essenziale di lavanda (*Lavandula angustifolia*) contiene due principi attivi fondamentali: il **linalolo** e l'**acetato di linalile**. Quando lo applichiamo sulla pelle durante il massaggio, i suoi principi attivi vengono assorbiti rapidamente, aiutando a distendere le tensioni muscolari. Contemporaneamente, le molecole aromatiche inalate raggiungono direttamente il **sistema limbico** — la parte del nostro cervello che gestisce le emozioni e la risposta allo stress. Questo stimola la produzione di neurotrasmettitori rilassanti, abbassando la frequenza cardiaca e preparando il corpo a uno stato di calma profonda.

Ecco **5 punti chiave** ideali per un automassaggio rilassante e calmante, perfetti da trattare applicando qualche goccia di **olio essenziale di lavanda** (opportunamente diluito in un olio vettore, come olio di mandorle dolci o di jojoba):

Trova un posto in cui puoi stare tranquilla/o, siediti e per qualche minuto ad occhi chiusi porta attenzione al tuo respiro. Dopo aver fatto 5 respiri profondi puoi iniziare l'auto-massaggio.

1. Le Tempie e la Fronte

- **Dove si trova:** Ai lati degli occhi, nella leggera rientranza tra la fine delle sopracciglia e l'attaccatura dei capelli.
- **Come massaggiare:** Applica una goccia d'olio sui polpastrelli delle dita indice e medio. Esegui piccoli movimenti circolari in senso orario e poi antiorario, mantenendo una pressione dolce ma costante. Respira profondamente.
- **Benefici:** Allevia la tensione accumulata sul viso, calma la mente e aiuta a ridurre il mal di testa da stress.

2. La Base del Collo e i Trapezi

- **Dove si trova:** Nella zona di passaggio tra il collo e la linea delle spalle.
- **Come massaggiare:** Strofina un po' d'olio tra le mani per scaldarlo. Con la mano opposta alla spalla da massaggiare (es. mano destra su spalla sinistra), afferra delicatamente i muscoli del collo e della spalla esercitando una leggera pressione d'impastamento, poi fai scivolare le dita verso la clavicola.
- **Benefici:** Scioglie le rigidità posturali e accumuli di tensione emotiva tipici di chi passa molte ore al computer o accumula ansia.

3. I Polsi (Zona Interna)

- **Dove si trova:** Sulla parte interna del polso, a circa 2-3 dita di distanza dalla piega della mano, tra i due tendini centrali (punto d'agopressione noto come *Neiguan* / PC6).
- **Come massaggiare:** Applica l'olio di lavanda e usa il pollice della mano opposta per effettuare una pressione circolare e delicata per circa 1-2 minuti. Finito il massaggio, avvicina i polsi al viso ed inala profondamente l'aroma.
- **Benefici:** Regola l'energia del cuore, riduce il senso di agitazione, le palpitazioni lievi e favorisce il rilassamento immediato grazie all'aromaterapia diretta.

4. I Polsi (Zona Esterna)

- **Dove si trova:** Girare il palmo della mano verso l'alto, seguire la linea della piega principale del polso verso il lato interno (quello del mignolo). Il punto si trova incavato proprio a fianco del tendine flessore interno, subito sotto l'osso pisiforme.
- **Come massaggiare:** Applica l'olio di lavanda e usa il pollice della mano opposta per effettuare una pressione circolare e delicata per circa 1-2 minuti. Finito il massaggio, avvicina i polsi al viso ed inala profondamente l'aroma.
- **Benefici:** Riduzione dello stress e dell'ansia: Calma la mente nei momenti di agitazione o attacco di panico. Miglioramento del sonno: Massaggiarlo 5 minuti prima di coricarsi aiuta a combattere l'insonnia. Regolazione delle palpitazioni: Utile nei casi di tesa agitazione o tachicardia da ansia.

• 5. La Pianta dei Piedi (Punto *Yongquan* / R1)

- **Dove si trova:** Nella depressione che si forma sulla pianta del piede quando si flettono le dita, circa a un terzo della lunghezza del piede partendo dall'alto.
- **Come massaggiare:** Prima di andare a dormire, applica l'olio sulla pianta del piede. Usa i pollici per massaggiare energicamente ma con dolcezza con movimenti circolari o pressioni prolungate.
- **Benefici:** Considerato un fondamentale punto di "radicamento" nella medicina tradizionale cinese, aiuta a

scaricare i pensieri in eccesso verso il basso e induce un sonno profondo e ristoratore.

STRETCHING PSICOSOMATICO

Lo **stretching psicosomatico** è una tipologia di stretching che non si limita ad allungare i muscoli, ma lavora sulla connessione tra mente e corpo: usa il movimento dolce e la respirazione consapevole per rilasciare le "corazze muscolari" in cui accumuliamo stress, ansia ed emozioni represses.

In ottica psicosomatica, le zone del corpo tendono a trattenere vissuti precisi:

- **Collo e spalle:** Il peso delle responsabilità e l'iper-controllo.
- **Petto e diaframma:** L'ansia, le emozioni inesprese e la chiusura difensiva.
- **Psoas e bacino:** La risposta "lotta o fuga", la paura e l'insicurezza strutturale.

Ti suggerisco 3 Esercizi di Stretching Psicosomatico

1. "Apertura del Cuore" (Per petto e spalle) *Simbolismo:* Rilascia la tendenza a "chiudersi a riccio" di fronte allo stress e riapre alla fiducia.

- **Come si fa:** Siediti a terra o su una sedia. Intreccia le mani dietro la schiena.

- **Esecuzione:** Inspirando, apri il petto verso l'alto, allontanando leggermente le mani dai glutei e portando le scapole vicine. Non forzare il collo all'indietro.
- **Componente psicosomatica:** Mantieni per **5 respiri profondi**. Ad ogni espirazione, immagina di far uscire il senso di oppressione o il peso sul petto.

2. "Il Rilascio del Trapezio" (Per collo e spalle) *Simbolismo:* Sbarazza il corpo dal "carico" di pesi non tuoi.

- **Come si fa:** Siediti con la colonna dritta. Porta la mano destra sopra la testa e appoggiala delicatamente sull'orecchio sinistro.
- **Esecuzione:** Lascia che il peso della mano (senza tirare!) inclini la testa verso destra. Estendi il braccio sinistro verso il basso con le dita tese verso il pavimento.
- **Componente psicosomatica:** Espira dalla bocca emettendo un leggero sospiro. Immagina che la tensione accumulata sulle spalle scivoli via lungo il braccio fino a terra. Tieni per **60 secondi per lato**.

3. "Il Rilascio dello Psoas" (Il muscolo dell'anima/paura)

Simbolismo: Lo psoas si contrae automaticamente quando ci sentiamo minacciati o in ansia. Allungarlo segnala al cervello che il pericolo è passato.

- **Come si fa:** Inizia in affondo basso (un ginocchio a terra, l'altro piede avanti a 90°).
- **Esecuzione:** Spingi delicatamente il bacino in avanti e verso il basso finché non senti allungare la parte anteriore dell'anca della gamba posteriore.
- **Componente psicosomatica:** Appoggia le mani sulla pancia. Fai respiri pancia-petto ed espira lentamente, permettendo

al bacino di "sprofondare" e cedere ad ogni espirazione.
Tieni per **1-2 minuti per lato**.

Consigli per la pratica

- **Niente performance:** Rimani entro un livello di allungamento piacevole (4-5 su una scala da 1 a 10).
- **Ascolto emotivo:** Durante l'allungamento possono emergere sensazioni o persino un sospiro spontaneo: accoglili senza giudizio.
- **Uso del sospiro:** Espirare dalla bocca con un leggero suono rilascia la tensione nervosa molto più rapidamente dell'espirazione nasale.

Felli Pasquale – Riflessologo e Naturopata

Professionista del benessere ai sensi della legge 4 del 2013

Ricevo su appuntamento a Celano e ad Avezzano.

Cell: 328-1559323

Instagram: https://www.instagram.com/felli_pasquale_riflessologo/

Facebook: <https://www.facebook.com/riflessologopasqualefelli/>



Felli Pasquale
Riflessologo Naturopata

Specializzato in tecniche di
gestione dello Stress

Cell: 328-1559323

www.pasqualefelli.wixsite.com/riflessologo
Via D. Ranalletti, 130 - 67043 CELANO (AQ)