

La mente mente

info@lamente mente.com



Il mondo che ho visto finora non è la realtà, ma è quello che la mia mente mi ha fatto vedere. La mente è condizionata da quello che ha appreso e seleziona fra tutti i segnali esterni quelli che meglio si adattano alla sua concezione del mondo. In effetti la mente mente...

Mag 25

g+1

286

Il Massaggio del Sé: molto più che una pratica

abbracci, alchimia, amore, anima, armonia, ascolto, benessere, consapevolezza, realtà, recensione libri, Reiki, schiatsu



“Essere consapevoli del proprio corpo in funzione delle cose che sappiamo è sentirsi vivi. Questa consapevolezza è parte essenziale della nostra esistenza come persone attive e inebrianti.

M. Polanyi

Nasciamo nel caos e con-viviamo ogni giorno con i ritmi frenetici della società moderna, in particolare Internet (chat, e mail e social forum che ci assorbono), stanno portando sempre più il cervello ad annullare, tramite l'immaginazione, la dimensione spazio-temporale.

Man mano che tendiamo a stare fuori dal nostro corpo e a **svolgere più attività contemporaneamente, il cervello diventa sempre più attivo e auto-eccitato**; si adatta a questa nuova condizione, **ma ogni giorno farà sempre più fatica a rientrare nel corpo provocando così una temibile escalation: stress – insonnia** – disturbi della memoria fino alle malattie neurodegenerative.

Ci viene in aiuto il **massaggio** grazie al recupero della **tattilità** e della propriocettività: portandoci a rientrare nel nostro corpo, **reimparando a vivere e a sentire il corpo, nel qui e ora**. Il tempo del massaggio è il presente, tempo del rilassamento, del rallentamento dei ritmi, del percepire sé stessi (ogni organo, ogni tessuto, ogni parte di sé).

Col massaggio **abbiamo la possibilità di rappacificarci col nostro corpo e riacquistare la consapevolezza corporea smarrita** nel caos della giornata, ma della quale, forse, non avevamo colto la profondità e lo spessore che questo “rito” racchiude.

Grazie e tramite il massaggio, spostiamo nuovamente il baricentro della nostra individualità al suo interno,

rimettendolo in contatto con i nostri bisogni vitali... quindi, non importa se shiatzu, ayurvedico, thailandese etc: qualunque sia il tipo di massaggio che più preferite e che praticate, il libro di **Francesco Ruiz** "**Il Massaggio del Sé**" parla una lingua universale che l'autore condivide con noi 😊

Chi per curiosità, chi per avere un'ora di relax, abbiamo almeno sentito nominare moltissimi tipi di massaggio dalle più svariate tradizioni, tanto orientali che occidentali. Eppure con il suo libro "**Il massaggio del Sé**", **Francesco Ruiz** le trascende tutte quante per farci arrivare, metaforicamente, a quello che è il nucleo originario, quel nocciolo sostanziale che oltrepassa la geografia o una tradizione costituita.

Un libro che risponde ai dubbi di chi si avvicina ora a questo mondo e argomenta le perplessità degli scettici: insomma, pagina dopo pagina aiuterà entrambi a **vedere con occhi diversi una pratica, quella del massaggio, così preziosa e, a volte, ahimè sottovalutata.**

*"Il contatto, ed in particolare il Massaggio,
è un'esperienza molto nutriente ed ha la qualità di
trasformare positivamente i contenuti latenti che
frenano la piena e creativa espressione
delle potenzialità presenti in ciascuno di noi."*

Ne abbiamo già ampiamente sentito parlare di quanto **il contatto sia un bisogno fondamentale presente fin dai primissimi istanti di vita** nel grembo materno e persiste, pur trasformandosi nella forma, nel corso dell'intera esistenza individuale e di quanto siano **profondi i benefici del contatto e del Massaggio sui sistemi nervoso, cardiovascolare, endocrino, riconosciuti anche da eminenti scienziati.**

Aprirsi al contatto, come afferma **Francesco Ruiz** – significa **affidarsi e concedere a se stessi un viaggio negli spazi più intimi della propria interiorità. L'intimità con se stessi e con gli altri è una esperienza che coinvolge tutti i piani dell'Essere** e fa **paura** perché ci rende **vulnerabili**, ponendoci di fronte agli spettri che abbiamo abilmente occultato per rendere più agevole l'adattamento all'ambiente circostante.

Impariamo quindi come il contatto favorisca il cambiamento nello spazio presente dell'esperienza così com'è, senza modificare nulla e ci richiede la responsabilità di guardare le cose nella loro più pura essenza, al di là di ogni falsa credenza.

Per questa ragione, per noi è un regalo enorme quello di affidarci al contatto ed al Massaggio, non aspettiamo di essere esausti o di dire "non ce la faccio più.." **facciamo in modo**, come suggerisce l'autore **che il massaggio sia piuttosto un puro desiderio di intimità, di crescita personale e di benessere psicofisico per farci stare bene, e di conseguenza star bene con chi si sta vicino.**

Ricordiamoci che il contatto è nutrimento.

Il bisogno di **contatto è un bisogno vitale** come mangiare, bere, e così via.

Il massaggio risponde a questo **bisogno primario.**

Il massaggio è **comunicazione** e quindi **comprensione.**

Il massaggio **guarisce** le ferite.

Il massaggio è **consapevolezza.**

Con il massaggio noi diveniamo consapevoli delle nostre **tensioni**, dei nostri limiti e delle nostre **potenzialità.**

E' una occasione di **crescita personale** e un aumentato potere di **autoguarigione.**

Buona lettura e buon massaggio con **irrinunciabili momenti di crescita interiore.**

Il Massaggio del Sé

Teoria e Pratica

Francesco Ruiz