

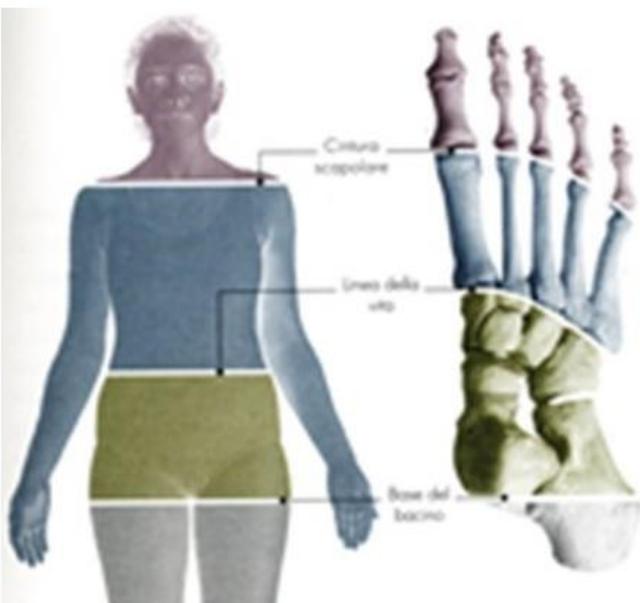
## MOBILIZZAZIONE DEL PIEDE

Anche se non è un trattamento di riflessologia in senso stretto è comunque utile e fa sempre bene effettuare un massaggio per sciogliere le articolazioni e rendere più flessibili tendini e legamenti. Spesso, anche a causa del lavoro, i piedi sono maltrattati: scarpe anti-infortunio, tacchi alti, stare in piedi fermi per lungo tempo; ricordiamoci sempre, poi, il lavoro che svolgono nel camminare e sostenerci in tutte le ore di veglia.

Un buon massaggio per rilassare la muscolatura e sciogliere le articolazioni porta sempre ad una sensazione di rilassamento e benessere generale oltre ad essere efficace per la salute dei nostri piedi. E' buona pratica eseguire il massaggio tutte le sere prima di mettersi a dormire e, potendo, tutte le volte che i piedi ne sentono il bisogno.

### PRATICA

- ✓ Se possibile fare prima un pediluvio caldo
- ✓ Sedersi su una sedia comoda e stabile, con la schiena dritta e rilassata e le spalle morbide
- ✓ Fare due o tre respiri più profondi del normale
- ✓ Poggiare una gamba sulla coscia dell'altra. Si può usare una coperta o un cuscino basso se più confortevole. Un'alternativa è sedersi sul bordo del letto e poggiare la gamba sul materasso. Se anche così il massaggio risulta faticoso o disagiata, o la posizione è scomoda e dolorosa è meglio non procedere. In un video futuro vi proporrò un altro tipo di trattamento.



Come potete vedere dalla figura a lato, la mobilizzazione di

**dita** (corrispondenti alla testa - colore rosa), in particolare la base, è utile in caso di tensione alle spalle e al collo

**metatarsi** (torace - colore blu) interagiscono con le tensioni della parte alta della schiena e delle scapole

**tallone e cavo** (addome e pelvi - colore verde), sono utili per allentare le tensioni del bacino e della colonna lombosacrale.

Immagine da

McLaughlin, Hall – I segreti della Riflessologia – Logos ed

[\*\*GUARDA IL VIDEO\*\*](#)