

Analisi del piede in Riflessologia Plantare - 1

L'analisi dei segni del corpo, in particolare di piedi, mano e viso, ha origini molto antiche, è presente in ogni continente e utilizzata in vari tempi e nelle varie culture con differenti scopi.

Il più popolare è l'uso per la divinazione che, oltre alla più conosciuta chiromanzia nata oltre 3000 anni fa dall'astrologia indiana e praticata ancora ai giorni nostri con una certa frequenza, vede l'utilizzo di altre forme di mantica, con reperti di podomanzia in Mesopotamia risalenti al 2500 a.C., e di lettura del viso in Egitto e in Cina intorno al 2000 a.C.

L'osservazione dei segni ha avuto rilievo anche nell'esoterismo dove possiamo trovare numerose indicazioni, per esempio, in Ermete Trismegisto, con il famosissimo

“Come sopra – così sotto, come sotto – così sopra.

Come dentro – così fuori, come fuori – così dentro.

Come nel grande – così nel piccolo”

o nel testo cabalistico Sepher ha-Zohar: *“nel firmamento che avvolge l'Universo vediamo molte figure formate dalle stelle e dai pianeti, che rivelano fatti occulti e profondi misteri. Nello stesso modo sulla nostra pelle, che racchiude l'essere umano, esistono forme e tratti che sono le stelle dei nostri corpi”*

L'uomo, microcosmo, viene considerato rappresentazione del macrocosmo, quindi attraverso lo studio del microcosmo uomo si possono imparare le leggi che regolano l'universo; nello stesso modo, a livello individuale, l'analisi di una parte permette di comprendere il tutto.

A livello terapeutico l'uso della lettura dei segni presenta un panorama esteso, nelle culture orientali, occidentali e sciamaniche, le cui forme ad oggi più conosciute si trovano tra i nativi del Nord America, i Curandeiros sudamericani e gli aborigeni australiani.

Tale pratica, nella cura della persona, è stata considerata di fondamentale importanza tanto da strutturarsi nel tempo in una vera e propria disciplina, la Semeiotica Medica, sia nella Medicina occidentale che nelle Medicine orientali.

Nel passaggio alla postura eretta i piedi sono diventati l'unico collegamento con la terra, i soli artefici del movimento e della sua direzione.

La mutata relazione tra la gravità del suolo e la leggerezza dell'aria in cui l'uomo è venuto a trovarsi, il nuovo rapporto tra le polarità yin della terra e yang del cielo, la rilevante variazione nella postura fisica e nella percezione sensoriale hanno originato una trasformazione anche dal

punto vista cognitivo, emozionale e sociale, determinando così una tappa fondamentale dell'evoluzione dell'uomo, coinvolgendone tutti gli aspetti personali e sociali.

Il piede, autore e ponte di questo passaggio, conserva in sé la memoria di questo primo passo e della traccia che ha lasciato sul terreno, porta impressi i segni dell'evoluzione nel suo senso più ampio, sia a livello di specie che a livello personale.

Spesso dimenticati, coperti, protetti e di conseguenza la parte del corpo in cui si sono sviluppati meno meccanismi di difesa, sono la nostra parte più sincera, depositari anche delle sfere più profonde e personali, consapevoli o inconsapevoli, di meccanismi ancestrali e di ricordi remoti, *“le nostre estremità forniscono una serie di informazioni non elaborate e non rimosse, come se fossero una specie di deposito psichico allo stato vergine”* (Minisini, Pizzini – Riflessologia fisiognomica del piede – M.I.R. edizioni)

Nel linguaggio del corpo, essendo i più lontani dal cervello, sono la parte su cui è più difficile esercitare il controllo della gestualità, non a caso gli oratori spesso parlano davanti a leggi con un pannello che copre la parte bassa del corpo.

L'informazione che troviamo sui piedi, quindi, esprime ciò che siamo realmente, non ciò che pensiamo di noi, o come vorremmo apparire o come vorremmo essere: *‘leggendo i piedi non abbiamo bisogno di guardare il resto del corpo’* dice Gaston Saint Pierre, profondo conoscitore e divulgatore della Tecnica Metamorfica.

Oltre ad essere specchio di come siamo, rappresentano anche come ‘stiamo nel mondo’ e come ci proiettiamo verso l'esterno, i nostri legami con le cose e come affrontiamo situazioni e problemi. I piedi diventano così un ‘diario’ in cui leggere la storia esclusiva di ognuno, via privilegiata di comunicazione tra cliente e operatore e le informazioni che il riflessologo trarrà dall'analisi sono fondamentali per decidere tipologia e modalità di trattamento: con lo studio della morfologia e della fisiognomica del piede, come in tutte le tecniche olistiche, raccoglieremo informazioni non solo sulla condizione fisica e organica del corpo, ma individueremo anche i rapporti con il piano psicosomatico, ampliando l'osservazione alle qualità caratteriali, emotive e mentali dell'individuo.

Le informazioni indicano quali sono le caratteristiche fisiche e i relativi punti di forza e di fragilità, quali le potenzialità di base e se le stesse sono state realizzate o soffocate, e aiuteranno a modellare il trattamento per riequilibrare uno squilibrio in atto o per prevenire squilibri futuri, mentre conoscere gli aspetti caratteriali ed emotivi permetterà di interagire con l'approccio più rispettoso nei confronti del cliente.

A motivo di questa grande trasparenza e apertura del piede, ogni operatore dovrà porsi di fronte al cliente *in punta di piedi*, consapevole del privilegio di una comunicazione così aperta,

consapevole che lo scopo non è ‘curare’ ma attivare le risorse di autoguarigione esistenti in ogni individuo, che non è nostro compito interferire ma solo essere dei compagni di viaggio. Quanto lungo il pezzo di strada e con quale velocità percorrerlo resta decisione del cliente.

La Riflessologia, nel suo senso più ampio, è una tecnica che utilizza il concetto di zona riflessa cioè “*un settore dell’organismo utilizzabile a livello diagnostico e terapeutico sulla base di un’azione reciproca di tipo riflesso*”. (Gleditsh, Riflessoterapie, Red edizioni)

Questo è realizzabile perché sulle estremità del corpo (piede, mano, viso, orecchio, occhio, ...) esistono aree di rappresentazioni di organi e apparati per cui ad ogni parte del corpo corrispondono aree nelle quali si riflettono cambiamenti e disarmonie; è possibile pertanto analizzare la parte per individuare disturbi ed alterazioni dell’organismo intero e il trattamento della zona riflessa agisce a distanza sull’organo corrispondente, in quanto organo e zona riflessa sono in corrispondenza biunivoca.

In Riflessologia occidentale la rappresentazione sul piede, chiamata mappa, è stata organizzata sperimentalmente verso la metà del '900: l’indagine dei primi ricercatori, su quali zone del piede fossero alterate o dolenti in caso di un determinato sintomo, ha constatato che ogni organo aveva una sua specifica collocazione e che la disposizione delle zone riflesse rispecchiava la posizione anatomica, suddividendo così il piede in quattro fasce: le dita che corrispondono alla zona di testa e collo, la zona dei metatarsi al torace e agli arti superiori, il tarso che corrisponde all’addome, il calcagno e la caviglia al bacino e agli arti inferiori.

Sulla parte plantare del piede sono rappresentati generalmente gli organi interni e sul dorso troveremo le strutture ossee; gli organi doppi sono rappresentati sul corrispondente piede mentre quelli posizionati al centro del corpo sono riprodotti nella parte mediale di entrambi i piedi: ad esempio la colonna vertebrale è rappresentata in entrambi i piedi, nella parte mediale, sulla cresta ossea.

A grandi linee, *sulle dita*, zona di testa e collo, sono rappresentate le strutture del viso (naso, bocca, denti) e gli organi della testa (cervello, cervelletto, occhi, orecchie); *sui metatarsi*, zona del torace, sono posizionati la gabbia toracica, i relativi organi (esofago, trachea, polmoni, cuore) e gli arti superiori; *sul tarso*, zona dell’addome, troveremo i muscoli dell’addome, e gli organi interni sotto diaframmatici (rene, milza, pancreas, stomaco, fegato, intestino); *sul calcagno*, zona del bacino sono rappresentati gli arti inferiori e gli organi pelvici (vescica, retto, organi genitali). Poiché non è possibile esporre in questa sede una trattazione ampia ed esauriente della localizzazione delle zone riflesse, consiglio a chi fosse interessato di approfondire l’argomento su uno

dei numerosi testi di Riflessologia in commercio; essendo ad orientamento anatomico, le molte mappe occidentali non presentano differenze di rilievo.

In Riflessologia esiste un'ampia varietà di correnti di semeiotica del piede, determinate dalla parte del corpo utilizzata e dalla tradizione di riferimento. Ogni corrente ha un suo metodo di analisi dei segni, in questi articoli presenteremo un panorama delle indicazioni più in uso in Italia con riferimento alla tradizione dei quattro Elementi (Aria, Acqua, Fuoco, Terra) e, in particolare, alla Riflessologia degli Elementi.

La lettura, normalmente, viene effettuata confrontando la situazione in essere con un piede 'di riferimento', valutando eventuali alterazioni strutturali, morfologiche ed energetiche: quando un organo o una parte del corpo si altera e la sua attività non è più armonica, ciò viene segnalato con una corrispondente alterazione nella zona riflessa e la presenza di caratteristiche diverse da quelle ideali ci darà indicazioni sullo stato generale della persona, determinate dalla sua costituzione, dallo stile di vita e dal vissuto; si potranno valutare i punti di debolezza e di forza sia fisici che emotivi; se lo squilibrio è recente o cronico, se in eccesso o in carenza (plus o minus – yin o yang) e se le disarmonie siano riferibili ad una o più delle dimensioni della persona (fisica, emotiva, energetica, mentale,...).

Il piede ideale di riferimento presenta queste caratteristiche:

- ✓ la lunghezza circa 1/7 dell'altezza o 1/4 della lunghezza della gamba
- ✓ una forma armonica in cui le quattro fasce (dita, cuscinetti, cavo e tallone) sono di altezza paragonabile,
- ✓ la zona dei metatarsi leggermente più larga dell'incavo del piede e il tallone leggermente più stretto
- ✓ le dita sono paragonabili in grandezza e larghezza, dritte e armoniche
- ✓ le unghie si presentano lisce e rosee, ben nutrite e senza righe
- ✓ articolazioni, legamenti e tendini sono mobili e flessibili, senza essere lassi
- ✓ i muscoli tonici ma non contratti
- ✓ la pelle liscia e piacevole al tocco, si presenta leggermente più dura e spessa sul tallone, e in misura minore sui cuscinetti, mentre i polpastrelli delle dita e l'incavo del piede hanno una pelle più morbida e sottile
- ✓ la temperatura tiepida, con la zona dell'incavo più fresca e i cuscinetti più caldi rispetto alla temperatura generale

- ✓ il colore è più chiaro sui polpastrelli e nell'incavo, più scuro su tallone (anche tendente al giallo) e sui cuscinetti (anche tendente al rosso)
- ✓ non si evidenziano alterazioni come nei, calli, verruche, duri, inspessimenti, zone edematose, capillari alterati, ...

Il primo passo indispensabile è fare un'indagine delle abitudini di vita del cliente perché sono molte le condizioni che influiscono sulle condizioni del corpo e del piede: praticare uno sport o avere una vita sedentaria, lo stile alimentare adottato, l'uso di farmaci, sigarette, alcolici e droghe sono fattori che influiscono sulla salute e quindi determineranno anche delle variazioni sul piede. In particolare, chi è obbligato all'uso di scarpe anti-infortunistiche presenta più facilmente zone di tessuto spesso o indurito, in una ballerina di danza classica la posizione della relevé provoca modificazioni strutturali importanti, persone con alimentazione vegetariana spesso mostrano una consistenza particolare dei tessuti del piede, ... sono solo alcuni esempi tra i molti che si potrebbero fare. Per una analisi accurata è necessario quindi che l'operatore sia a conoscenza di queste informazioni.

Tratto e modificato da:

Maria Teresa Groppi da [Semeiotica medica comparata– AA VV](#) - Ipsa editore

<https://www.biostudioroma.it/wp-content/uploads/2017/04/Semeioticacomparata.pdf>