

## Autotrattamenti di riflessologia facciale

# Lo stress

Di Anna Damonti

La riflessologia è un'arte, una scienza affascinante e una forma estremamente efficace di stimolazione che opera con lo stesso principio dell'agopuntura: ogni organo ha un suo punto corrispondente in altre zone del corpo che opportunamente sollecitato, agisce sull'organo stesso. Essa considera l'individuo come un'entità inscindibile di corpo, mente e spirito.

La riflessologia facciale è una delle poche tecniche che permette l'auto-trattamento, in questa rubrica presentiamo semplici tecniche ricordando che, per interventi più incisivi e profondi è necessario rivolgersi a un terapeuta esperto che sappia intervenire in modo olistico su più aspetti della persona. Il primo passo verso la guarigione è, inoltre, raggiungere uno stato di rilassamento, perché solo quando si è rilassati il processo di guarigione può avviarsi.

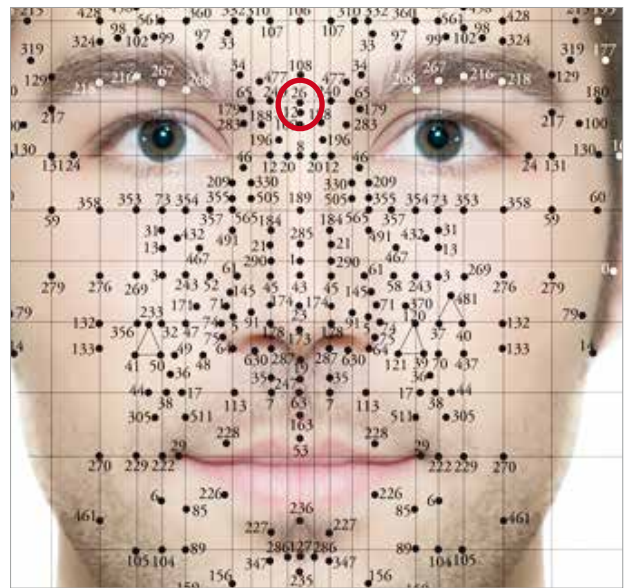
### Autotrattamento contro lo stress

Lo stress è un problema comune a tante persone e può creare svariati sintomi e segni sia sul piano fisico, sia sul piano emozionale e, a parer mio, va affrontato a 360 gradi, cercando di indagare le possibili cause e contemporaneamente cambiando il proprio stile di vita. Per tanto la riduzione del così detto stress richiede un lavoro complesso in cui la persona comincia a prendersi cura di sé stessa assumendosi la responsabilità della propria salute.

In questo percorso rientra anche la riflessologia facciale con l'auto-trattamento, che consiste in massaggi da farsi su alcune parti del viso (vedi prossimi video sul mio canale youtube) e/o nella stimolazione di alcuni punti precisi.

Per lo stress la zona prediletta da lavorare è quella corrispondente al punto 26, che si trova in mezzo alle sopracciglia, in quanto induce uno stato di calma, regola il ritmo cardiaco e respiratorio ed è indicata anche per i neonati quando, ad esempio, piangono senza una causa apparente.

La stimolazione va fatta avendo cura di idratare bene



la cute con crema o olio, si possono usare le dita delle mani o le nocche per essere più incisivi premendo maggiormente, senza però recare alcun dolore. Il movimento può essere circolare orario o antiorario oppure formare un otto. Nel caso si voglia migliorare problematiche croniche è necessario strutturare un piano riflessologico personalizzato che può variare nel corso del tempo a seconda di come la persona reagisce.

Anna Damonti è laureata in scienze infermieristiche, terapeuta complementare, riflessologa plantare e facciale e coach relazionale con Master in PNL.

Organizza corsi di riflessologia per principianti e per esperti con attestato di frequenza. Riceve presso Clinica S. Anna a Sorengo.

Per info [www.riflessoterapia-coaching.ch](http://www.riflessoterapia-coaching.ch) - +41 788373261  
15% di sconto ai soci Gente Sana sul primo trattamento.