

IL MASSAGGIO MAYA



Il massaggio maya è un'antichissima tecnica di massaggio nata nell'america centrale nei territori maya (Messico, Guatemala, Belize ed Honduras) migliaia di anni fa. Questo particolare tipo di trattamento veniva offerto dagli stregoni, curanderos, donne medicina ed ostetriche alla gente comune.

I maya credevano che non vi era alcuna separazione tra corpo, mente, spirito ed emozioni. Il corpo veniva visto come un tempio sacro, come un libro aperto in cui le emozioni ed i malanni si evidenziavano chiaramente dalla struttura del corpo stesso. Questa antica pratica riflette questa ricca tradizione di guarigione.

Questa tecnica viene applicata in particolar modo nella zona dell'addome, la quale, era considerata la zona più sacra di tutto il corpo perché contenente l'energia vitale. Tutte le energie vengono convogliate in quello che i maya chiamano "corazon dell'estomago", ovvero "cuore dello stomaco", che doveva essere centrato a livello dell'ombelico (dove venivamo nutriti tramite il cordone ombelicale, filo che unisce la vita e la morte).

Secondo i maya, molte malattie nascono dallo spostamento di alcuni organi all'interno del nostro corpo. Un organo fuori sede porterà a malattia. Le cause per cui un organo si può spostare possono essere molteplici: in seguito ad un trauma, una patologia, sollevamento di carichi pesanti, attività fisica importante, postura scorretta, movimenti scorretti che, se ripetuti, portano ad un'usura quotidiana, ma anche a causa dello stress e delle emozioni negative.

Stress ed emozioni negative si ripercuotono sul corpo perché vanno a variare il nostro modo di respirare, di conseguenza il diaframma lavora male e si contrae comprimendo aorta, vena cava inferiore, esofago e alcuni nervi che passano attraverso di esso. Non é difficile quindi capire che questo comporta un'alterazione dei flussi vitali (flusso sanguigno, linfatico, nervoso, ed il flusso

vitale: il chi), e a volte uno spostamento di alcuni organi addominali. Il corpo ha bisogno di questi flussi per essere in equilibrio e armonia e per avere una salute ottimale. Uno squilibrio in questi flussi può causare diversi disturbi sia per uomini che per donne. Ecco alcuni esempi:

- Disturbi digestivi, dall'acidità gastrica alla digestione lenta, reflusso gastroesofageo e nausea persistenti, gastriti ed alterazioni del pH gastrico.
- Mal di testa ed emicranee
- Disturbi intestinali, stitichezza, gonfiore intestinale, sindrome dell'intestino irritabile.
- Disturbi della minzione
- Disturbi legati alla menopausa
- Sbalzi della pressione arteriosa
- Allevia la lombalgia (soprattutto se legata a contratture e spasmi diaframmatici)
- Respirazione scorretta
- Congestione addominale e pelvica

Problemi a livello uterino

Il massaggio maya lavora molto per le donne per tutti i problemi legati all'utero e al sistema riproduttivo.

Normalmente l'utero sporge leggermente al di sopra della vescica e viene mantenuto in sede da muscoli, dalla parete vaginale e dai legamenti che si attaccano alla parte posteriore, anteriore, e sui lati del bacino. I legamenti uterini sono fatti per allungare ed accogliere un feto che cresce dentro permettendogli di muoversi liberamente quando la vescica o l'intestino è pieno. I legamenti ed i muscoli si possono indebolire ed allentare, portando l'utero a scendere verso il basso, in avanti, indietro o lateralmente.

Quando gli organi riproduttivi si spostano possono costringere il normale flusso del sangue e della linfa ed interrompere le connessioni nervose. Solo pochi grammi in più sui vasi sanguigni e linfatici possono causare il caos nei vari sistemi corporei. Riportando l'utero nella sua naturale posizione, l'omeostasi, ovvero l'equilibrio naturale del corpo, nella zona pelvica e negli organi circostanti viene ripristinata. In particolare, il massaggio uterino è indicato per quelle donne che soffrono di:

- Dolori mestruali
- Amenorrea o mestruazioni irregolari
- Sindrome premestruale
- Endometriosi, polipi e fibromi
- Infezioni uterine e vaginali ricorrenti
- Cisti ovariche
- Prolasso d'utero
- Dolore durante i rapporti sessuali
- Vene varicose
- Infertilità o sterilità immotivata
- Gravidanze o parti problematici in passato
- Vecchie adesioni dovute a trattamenti invasivi nella zona pelvica ed addominale in seguito ad interventi chirurgici.
- Disturbi della menopausa

In particolare dopo il parto, ogni donna doveva ricevere il suo ciclo di massaggio uterino per poter riportare l'organo nella corretta sede in seguito al prolungato stiramento dei legamenti uterini durante l'epoca gestazionale ed indossare una fascia per molti giorni. Per i maya questa pratica veniva considerata fondamentale per la salute della puerpera e per poterle garantire delle ulteriori gravidanze, per evitare le emorragie post parto ed i prolassi d'utero.

Per gli uomini il massaggio maya lavora anche a livello prostatico qualora ce ne fosse bisogno. In questo caso il massaggio va a garantire un corretto afflusso di sangue alla prostata prevenendo così l'infiammazione ed il gonfiore, la necessità di urinare frequentemente e può aiutare di conseguenza ad alleviare le vene varicose, l'eiaculazione precoce o problemi di impotenza.

Oltre a tutto questo, il massaggio maya favorisce l'eliminazione delle tossine in eccesso e l'apporto degli ormoni e delle sostanze nutrienti essenziali per mantenere i tessuti tonici e vitali; aiuta a ripristinare il benessere corporeo attraverso l'ascolto del proprio ritmo, del proprio battito, del proprio soffio vitale.

