



Associazione Svizzera Massaggio Ritmico

## Breve descrizione del metodo Terapia di Massaggio Ritmico

La Terapia di Massaggio Ritmico si basa sulla comprensione olistica dell'antropologia antroposofica. Essa si orienta alle attuali esigenze della persona in relazione con il suo contesto sociale e naturale.

Nell'interazione tra il livello fisico, mentale e spirituale dell'organismo, la «salute» viene considerata un processo olistico dinamico. La Terapia di Massaggio Ritmico mira a rafforzare l'autoregolazione, a promuovere la percezione di sé e a rinforzare la competenza di guarigione schiudendo nuove prospettive e possibilità di azione.

La Terapia di Massaggio Ritmico agisce come mediatrice degli impulsi regolatori nell'ambito dei numerosi ritmi del corpo in interazione, il che permette di raggiungere un equilibrio tra i processi dei nervi e dei sensi e i processi del ricambio e delle membra. Essa si distingue da altre tecniche di massaggio per la sua comprensione del massaggio come alternanza tra legare e sciogliere nonché come mediazione dinamica tra polarità.

Il terapeuta complementare che pratica la Terapia del Massaggio Ritmico sviluppa il processo terapeutico nell'ambito di un dialogo che si fonda sulle esigenze di trattamento e sugli obiettivi terapeutici della cliente. Utilizza il suo metodo centrato sul corpo per rafforzare le risorse proprie con le prese di massaggio tipiche del metodo che permettono di conferire ritmo su ampie superfici o di sciogliere gli strati più profondi dei tessuti. Le caratteristiche del metodo si manifestano in particolare nella qualità della presa che mira a sciogliere il tessuto dalla profondità verso la periferia tramite la tecnica di legare e sciogliere. Rappresentano elementi importanti della terapia anche gli effleurage a forma di lemniscata.

Il trattamento viene di regola effettuato direttamente sulla pelle della cliente sdraiata sul lettino. Al trattamento segue un periodo di riposo, parte integrante della Terapia di Massaggio Ritmico. Essa consolida le reazioni fisiche come la respirazione, il polso, la diffusione di calore e i ritmi metabolici con il proprio stato di essere. Nel colloquio di riflessione che segue, la cliente viene resa attenta su queste reazioni e sulla possibilità di trasferirle nella vita quotidiana.

La riflessione consente anche di comprendere comportamenti e condizioni di vita personali che promuovono o meno la salute e di integrarli in un nuovo concetto di sé basato sulle risorse.

Gli elementi essenziali per un trattamento efficace di Terapia di Massaggio Ritmico sono una comprensione approfondita per i ritmi corporei come integratori di processi opposti, la loro percezione consapevole e un ampio repertorio di tecniche di presa e di massaggio specifiche del metodo. Questi elementi diventano efficaci grazie a un atteggiamento consapevole di stima, attenzione e dialogo per le esigenze e le situazioni di vita delle clienti.