

della stessa collana

SAFEBOOKS
collana a cura di
DAVIDE SCOTTI

*vai alla
scheda
del libro*

FABRIZIO BURATTO

BENESSERE A PORTATA DI MANO

massaggio e automassaggio a casa e al lavoro

l'autore

CONTIENE
130 ESERCIZI
ILLUSTRATI

 **EPC**
EDITORE



SAFEBOOKS
collana a cura di
DAVIDE SCOTTI

FABRIZIO BURATTO

BENESSERE A PORTATA DI MANO

massaggio e automassaggio a casa e al lavoro

BENESSERE *A PORTATA DI MANO*

ISBN: 978-88-6310-914-6

Copyright © 2019 EPC S.r.l. Socio Unico

EPC S.r.l. Socio Unico - Via Clauzetto, 12 - 00188 Roma

www.epc.it

Servizio clienti: 06 33245277 - Fax 06 33245248

Redazione: Tel. 06 33245264/205

Proprietà letteraria e tutti i diritti riservati alla EPC S.r.l. Socio Unico. La struttura e il contenuto del presente volume non possono essere riprodotti, neppure parzialmente, salvo espressa autorizzazione della Casa Editrice. Non ne è altresì consentita la memorizzazione su qualsiasi supporto (magnetico, magneto-ottico, ottico, fotocopie ecc.).

La Casa Editrice, pur garantendo la massima cura nella preparazione del volume, declina ogni responsabilità per possibili errori od omissioni, nonché per eventuali danni risultanti dall'uso dell'informazione ivi contenuta.



Il codice QR che si trova sul retro della copertina, consente attraverso uno smartphone di accedere direttamente alle informazioni e agli eventuali aggiornamenti di questo volume.

Le stesse informazioni sono disponibili alla pagina:

<https://www.epc.it/Prodotto/Editoria/Libri/Benessere-a-portata-di-mano/4666>

Le fotografie sono di Fabrizio Buratto

*A tutti coloro che intendono migliorare
il proprio benessere e quello del prossimo*

Sommario

Presentazione dell'opera	9
Automassaggio : pratica di benessere antica e moderna	13
Breve storia della parola “massaggio”	15
«Abbiamo sempre fatto così .» Purtroppo	19
Testimonianza 01 <i>Il wellness aziendale: una modalità per condividere nuove consapevolezze con i colleghi ...</i>	25
PERCHÉ L'AUTOMASSAGGIO	29
Come tenere in mano lo smartphone	31
Polpastrelli e pelle.....	35
Automassaggio di cervicale, spalle e collo.....	41

Postura corretta alla scrivania 53

Lavorare in piedi ed altre buone abitudini 59

Testimonianza 02

*Dalla cultura della sicurezza a quella del benessere:
la strada è ancora lunga* 65

Automassaggio **del viso** 75

Automassaggio **della testa** 87

Testimonianza 03 – I parte

*I cambiamenti tecnologici e di organizzazione
del lavoro hanno un effetto sulla qualità
di vita generale del lavoratore*..... 93

L'importanza di **usare le mani**
per chi fa un lavoro di testa 101

Automassaggio **di mani, braccia e cosce** 107

Testimonianza 03 – II parte

*Medico curante e medico del lavoro:
due figure che dovrebbero parlarsi di più*..... 117

Massaggio per la **famiglia**..... 125

Testimonianza 04

*Il massaggio in famiglia: una buona pratica
per prendersi cura dell'altro e ridurre i conflitti*..... 145

Ringraziamenti 151

Bibliografia 153

Collana Safe Books 157

Presentazione dell'opera

di Davide Scotti

Con il secondo libro della collana *Safe Books* mantengo fede a quanto promesso nella “Presentazione dell’opera” al primo volume: *proporre spunti di riflessione e strumenti utili nella vita di tutti i giorni*.

Benessere a portata di mano è proprio un nuovo strumento a disposizione di tutti, per cominciare – o ricominciare – ad usare al meglio le nostre mani. Seguendo le indicazioni che Fabrizio Buratto illustra in questo libro, attraverso le manualità dell’automassaggio e del massaggio, potete dare beneficio a voi stessi e alle persone che vi stanno vicino: amici, familiari o colleghi che siano.

Fabrizio è una persona speciale, un professionista eclettico capace di spaziare dalla poesia al video-making, passando per giornalismo, ghost-writing, formazione e massaggi, appunto. Un polistrumentista, come mi piace scherzosamente definirlo, se addirittura fosse anche un musicista!

Conobbi Fabrizio quattro anni fa proprio grazie alle sue mani: eravamo a Gubbio per un’importante conferenza nel corso della quale gli organizzatori avevano messo a disposizione dei partecipanti il massaggio su sedia; avete presente quei massaggi invitanti che si possono ricevere in molti aeroporti, sull’apposita sedia, rimanendo vestiti? Ecco, quelli.

Ricordo ancora il benessere provato durante e dopo il massaggio che Fabrizio mi fece sperimentare. E soprattutto mi

colpì la sua capacità empatica di entrare in sintonia, riuscendo a condividere informazioni utili e preziose, durante la pur breve seduta. Proprio in quell'occasione mi parlò dell'automassaggio; in particolare rimasi stupefatto nell'apprendere che il massaggio del viso può essere utile per migliorarne il colorito e distendere la mimica facciale, ad esempio prima di una riunione o di incontrare un cliente. Per me fu un'illuminazione, a tal punto da consigliare l'esperienza del massaggio di Fabrizio a tutti i colleghi e amici presenti in quell'occasione.

Un paio di anni più tardi Fabrizio mi invitò ad un corso di automassaggio interaziendale dove ebbi l'opportunità di approfondire un metodo di wellness aziendale pratico e innovativo. Pensavo: possibile che nessuna azienda di mia conoscenza proponesse una formazione alla salute e al wellness attraverso l'automassaggio? Possibile. Anche perché su questi temi in Italia, ahimè, siamo in ritardo.

Ma qualcuno deve aprirlo il sentiero e Fabrizio in questa attività è un pioniere; la sua visione va nella direzione che in questi anni sempre più professionisti e addetti ai lavori stanno portando avanti: accrescere la cultura di salute, sicurezza e benessere attraverso il saper prendersi cura di sé stessi e delle persone che ci sono vicine.

Questo libro, oltre ad essere un pratico manuale da consultare, è corredato da quattro preziose testimonianze di professionisti che, a vario titolo, si occupano di salute e sicurezza: Maurizio Leonesi, tecnico della prevenzione dell'Ausl di Imola, l'ingegnere Hugh O'Donnel, primo presidente della Fondazione LHS di Saipem e stimato *Health Champion* nell'industria petrolifera, la dottoressa Giulia Silva, medico del lavoro appassionata e fuori dagli schemi, come fuori dagli schemi è Luciano Zambotti, medico di base in pensio-

ne, conoscitore della medicina tibetana ed ayurvedica.

Fate buon uso di questo manuale, facendo delle vostre mani uno strumento di benessere: fatelo girare in casa e in azienda, per diffondere il virus benefico dell'automassaggio e del massaggio. Lo scambio di semplici massaggi potrebbe davvero diventare dapprima una buona pratica e, in un secondo tempo, una nuova sana abitudine. Fino a quando, chissà, fra qualche anno, magari ci stupiremo che prima queste cose, così buone e così semplici per il nostro benessere, non si facessero.

Piccoli gesti e abitudini che mai come oggi possono davvero essere alla portata di mano di tutti. Proprio come questo libro.

Milano, aprile 2019

■ Automassaggio: pratica di benessere antica e moderna

L'automassaggio, come il massaggio, è una pratica di auto-trattamento antichissima. Le mani, infatti, sono state il primo strumento dell'essere umano per curare sé stesso e gli altri.

L'automassaggio si può adattare molto bene allo stile di vita contemporaneo, sia sul lavoro, sia nel privato poiché **bastano pochi minuti** per dare sollievo alla parte bisognosa e, in generale, sentirsi più **vigili, produttivi** e di buon umore.

L'imposizione delle mani, atto ricorrente nell'iconografia cristiana e precristiana, veniva utilizzata per curare le parti dolenti poiché – oggi è dimostrato dalle neuroscienze – è sufficiente **il tocco lieve della mano** per indurre il cervello a produrre serotonina, endorfine e altre sostanze che ci fanno immediatamente sentire meglio. Nessun miracolo, dunque: tutto scientificamente provato.

Il tatto è **il primo senso che si forma** nel feto, intorno alla settima settimana, e solitamente l'ultimo a sparire nell'anziano: invecchiando perdiamo progressivamente la vista, l'udito, ma il senso del tatto conserva più a lungo le sue peculiarità, ed è importante nutrirlo perché attraverso di esso passa una serie di **informazioni vitali**. La pelle, infatti, è contemporaneamente **barriera e filtro** con l'esterno, confine fisico e metaforico di noi stessi.

La pelle è un organo – ricordiamolo – il più esteso che abbiamo, e spesso il primo a segnalare, in maniera psico-

somatica, quando qualcosa non va con eruzioni cutanee di varia entità.

Le informazioni sopra riportate sono fondamentali per dare valore a **gesti semplici e terapeutici**, quelli delle nostre mani sul nostro corpo, di cui – con il passare dei secoli – abbiamo dimenticato l'importanza perché sostituiti con altre abitudini.

Il libro che avete fra le mani, concepito come un dialogo fra chi scrive e chi ne fruisce, ha l'ambizione di farvi diventare **nuovi pionieri di una pratica millenaria**, adeguandola alla nostra società e rafforzandola con le conoscenze che, nel frattempo, abbiamo acquisito.

Questo antico *medium* cartaceo, fra i pochi strumenti ancora in uso dopo secoli dalla loro invenzione, ha inoltre la convinzione che **la conoscenza sia il veicolo principale** per provare – come l'essere umano ha sempre fatto – a migliorare noi stessi e, di conseguenza, le società in cui viviamo.

Incominciamo dunque dal nostro **posto di lavoro**, dalla nostra **famiglia**, a diffondere nuovamente una **pratica di benessere** potente e sempre a portata di mano come l'automassaggio.

A quanti di voi stanno pensando che ciò è impossibile, rispondo: *A questo mondo il possibile non si sarebbe mai raggiunto, se non si fosse sempre ritentato l'impossibile.* Facendo fatica, certo. **Mettendoci impegno e forza di volontà**, le medesime qualità che, in misura diversa, ciascuno di voi dovrà utilizzare per **fare divenire abitudine** una serie di azioni mai compiute prima, quantomeno in maniera consapevole.

Ah, di chi è la frase sopra citata? C'è più gusto a scoprirlo da soli, rispetto che a leggerlo in nota, vero?

Breve storia della parola “massaggio”

Un breve excursus sull’etimologia del termine “massaggio” rende l’idea di quanto la pratica fosse radicata **parecchi secoli fa in culture differenti**. Gli studiosi sono incerti fra l’origine semitica e l’origine greca della parola: per alcuni deriva dal verbo arabo *mass*, che significa “toccare”, mentre altri propendono per il greco *massein*, “impastare”.

Originariamente il verbo greco indicava l’atto di lavarsi i capelli, uso già attestato nelle popolazioni dell’India, che utilizzavano *tsampua* per indicare questa azione, da cui il termine *shampoo*. Insomma, **il gesto di operare una frizione su una parte del corpo viene da tempo associato al massaggio**, che nella letteratura araba sta a significare proprio *la pressione di parti muscolari per dare agilità e stimolare la vitalità*.

Ne *Il canone della medicina*, il medico arabo Avicenna, vissuto in Persia nel X secolo, offre una dettagliata descrizione dei **metodi di massaggio** per *disperdere le sostanze sterili che si annidano nei muscoli, e che non vengono espulse con la ginnastica*.

Il trattato, conosciuto in arabo come *Qanun*, ovvero “La legge” e in latino con il titolo di *Liber canonis medicinae*, viene considerato il **testo fondamentale della medicina europea moderna**, punto di riferimento, nei secoli, dei più grandi medici e pensatori, fra cui Leonardo da Vinci. Avicenna,

infatti, oltre che medico era anche fisico e filosofo, insomma, uno scienziato olistico.

La conoscenza approfondita e la diffusione della pratica del massaggio in oriente costituiscono, per molti studiosi, la prova che l'etimologia della parola vada ricondotta alla **lingua semitica**, dalla quale proverrebbero l'ebraico *mashes*, il latino *massa*, il giapponese *anma* e il cinese *amma* o *anmo*.

In francese la prima apparizione della parola, probabilmente in un vocabolario franco-tedesco del **1812**, viene associata alla locuzione *massage a' friction*, ovvero “massaggio a frizione”, mentre il **vocabolario italiano** alla voce “massaggio”⁽¹⁾ riporta: *Insieme di fregamenti, manipolazioni, frizioni e sim. praticati sul corpo con le mani o con speciali apparecchi, allo scopo di migliorare l'irrorazione sanguigna, di riattivare le funzioni muscolari ecc.*

Agli “speciali apparecchi” è bene preferire le mani perché, almeno per ora, nessun robot può avere la sensibilità della mano.

Ho cominciato ad occuparmi di massaggio nel 2010 e, nel corso degli anni, ho sviluppato un approccio al massaggio che, credo, sia fedele alle sue origini, quindi alla concezione dell'essere umano in senso umanistico, come individuo unico e irripetibile. Una **concezione olistica**, dal greco *òlos*, ovvero “tutto”, “intero”.

Il massaggio è tante cose insieme, che mi piace provare a comunicare con questa poesia.

1. *Grande Dizionario Italiano*, Aldo Gabrielli, Hoepli, Milano, 2008. http://dizionari.hoepli.it/Dizionario_Italiano/parola/massaggio.aspx?idD=1&Query=massaggio&lettera=M

Pagine omesse dall'anteprima del volume

Automassaggio del viso

«Ma che faccia hai?» **Con il nostro viso comunichiamo più che con le parole:** stati d'animo, stati di salute, la nostra propensione all'ascolto, il nostro grado di attenzione. Spesso, senza volerlo e inconsapevolmente, diamo un sacco di informazioni al nostro interlocutore. E, di conseguenza, così facendo **influenziamo le dinamiche interpersonali**, indirizzando la conversazione su di un piano invece che su di un altro.

Senza scomodare la fisiognomica o le più moderne scuole di linguaggio del corpo, l'importanza di come si presenta il nostro viso è chiara a tutti: **la nostra faccia è la nostra carta d'identità**. Per questo le dedichiamo tanta attenzione con rasoio per la barba, costosissime creme antirughe, cosmetici di vario tipo per coprire le borse sotto gli occhi, far risaltare i lineamenti, le labbra, le sopracciglia...

L'automassaggio del viso, oltre al **benessere fisiologico**, può essere utile per **distendere la mimica facciale e assumere un colorito migliore**, specialmente prima di un appuntamento importante: una riunione, un nuovo cliente, un nuovo collega e, al di fuori del lavoro, un esame all'università, un appuntamento galante... tutte circostanze nelle quali sorridere e sfoggiare un bel colorito può fare molta differenza.

I primi ad essere stati soddisfatti, quasi increduli per gli

immediati effetti di questa pratica, furono – nel 2011 – gli **informatori scientifici del farmaco** di una multinazionale farmaceutica: persone costrette a lunghi viaggi in auto, spesso nel traffico, che nei cinque/dieci minuti di colloquio con il cliente devono essere molto performanti, per riuscire a vendere il prodotto. E dopo tre ore in auto, nella stessa posizione, magari con l'ansia di arrivare in ritardo, difficilmente si ha un bel colorito e i muscoli facciali rilassati. Se il muscolo **risorio** – si chiama proprio così **il muscolo che ci permette di ridere** – è in tensione, non riusciamo a sorridere nemmeno se lo vogliamo. Al massimo riusciamo a cimentarci in uno di quei sorrisi tirati che è meglio risparmiarsi.

Bastano **cinque minuti di automassaggio** per cambiare aspetto senza passare per trucco e parrucco. Provare per credere! Cominciamo da un problema che riguarda molte persone: **stringere i denti**. Espressione che viene dal modo di dire omonimo e indica uno stato di tensione per raggiungere un obiettivo. Stringiamo i denti per sopportare uno sforzo – che non può essere troppo prolungato – ma anche **quando non possiamo mordere**. Proprio così!

La parte più antica del nostro cervello, che regola i **meccanismi di attacco e fuga**, attiva i muscoli mandibolari per **azzannare la preda**; ma se la preda è il capo, il collega, il cliente, il partner o il figlio, **convenzione sociale** vuole che non lo si possa mordere. Purtroppo. E allora ne va dei nostri denti, a volte, perché chi soffre di bruxismo, diurno o notturno – ovvero continua a stringere e masticare i suoi stessi denti – li consuma. Il bite del dentista serve a non consumare i denti, ma non va all'origine del problema.

Stringere i denti comporta una serie di tensioni, oltre che alla **zona mandibolare**, anche alla **nuca e alla zona temporale**, che possono provocare **emicranie**, senso di nau-

sea e interessare anche il padiglione oculare o il nervo ottico. Ecco perché è bene cominciare l'automassaggio del viso con una bella **apertura meccanica della mandibola**, che rappresenta anche un autotest per capire il grado di tensione del nostro massetere, ovvero del **muscolo addetto alla masticazione, che ci fa chiudere ed aprire la bocca**.



figura 33



figura 34

Seduti con le natiche **al centro della sedia** e i **piedi paralleli all'altezza delle anche** (già detto, lo so, ma la posizione è importante per praticare l'automassaggio in modo corretto), **appendiamoci** con le tre dita centrali della mano (indice, medio e anulare) **nello spazio fra labbro inferiore e mento**. Le spalle sono rilassate, gli avambracci contro il petto e il capo – in asse con il busto – oppone quel po' di resistenza all'apertura della mandibola, che gli consente di rimanere in asse (figura 33).

Di nuovo facciamo lavorare per noi la forza di gravità, aprendo la mandibola **solamente con il peso delle nostre mani** appese al mento, senza cercare di aiutare attivamente l'a-

apertura della bocca. Quando abbiamo raggiunto la posizione finale, manteniamo l'apertura della bocca per qualche secondo (figura 34). Se vogliamo, chiudiamo gli occhi e mettiamo l'attenzione nella zona di cui ci stiamo occupando: ci sono tensioni? **La bocca si lascia aprire** completamente? Quando lasciamo la presa, i denti tornano a serrarsi o la bocca rimane semichiusa?

Cercare di rispondere a queste domande significa condurre un test sullo stato delle nostre eventuali tensioni mandibolari. **Ripetere la manualità almeno tre o quattro volte** è fondamentale per cominciare a fare arrivare alla parte in questione un chiaro messaggio, attraverso l'automassaggio: non è il caso che tu sia così tesa! Reiterare la manualità in diversi momenti della giornata significa rafforzare il messaggio. Ciascuno secondo i suoi tempi, **si accorgerà finalmente del momento in cui stringerà i denti**: evviva! Ecco arrivata la consapevolezza, e con essa la possibilità di invertire la tendenza.



figura 35



figura 36

È giunto il momento di massaggiare il muscolo che ci consente di aprire e chiudere la mandibola, dal nome strano e forse per questo facile da ricordare, **massetere**: ancora con i polpastrelli delle tre dita centrali della mano, che teniamo unite, andiamo a **descrivere piccoli movimenti rotatori** (in senso orario o antiorario è lo stesso), **facendo un po' di pressione** in corrispondenza dell'attaccatura del muscolo alla mandibola (figura 35).

Come individuare il punto preciso? Facile: una volta posizionate le mani sulla parte, **apriamo un poco la bocca per sentire dove avviene il movimento** (figura 36): quello è il punto. Gli avambracci rimangono appoggiati al petto, per evitare di utilizzare inutilmente i muscoli delle spalle, e la bocca semi-chiusa; possiamo chiudere anche gli occhi, se ci viene di farlo.

Per sciogliere ulteriormente le tensioni, e con gradualità, **facciamo un impastamento del viso** a partire dal mento verso l'esterno, fino all'attaccatura dell'orecchio. (Figure 37-40). Alle tre dita centrali della mano (indice, medio e anulare) **aggiungiamo il pollice**, per fare leggere pressioni, come se stessi impastando una mollica. Questa manualità risulta molto utile anche **per stimolare la circolazione**

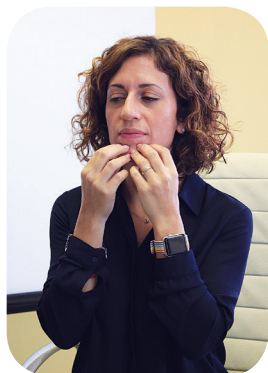


figura 37



figura 38



figura 39



figura 40

capillare, irrorando di sangue la muscolatura del viso, che risulterà più colorito e propenso al sorriso!

Per raggiungere tale scopo, ovviamente, occorre **ripetere la manualità** qualche volta. È piacevole, vero? Il colorito del viso varia a seconda del colore della pelle, di quanto è fitta la nostra rete capillare e di quanto essa stessa è superficiale. Ma state sicuri che per tutti **il rilassamento della muscolatura della mimica facciale avviene con efficacia**, se l'impastamento viene eseguito in modo corretto.

Ricapitolando: **gli avambracci sono appoggiati al petto** per evitare di usare la muscolatura delle spalle, che manteniamo rilassate; **le tre dita centrali della mano sono unite** (per trattenerne il calore e rendere più fluido il movimento), **il pollice si chiude** a completare l'impastamento: decidiamo noi quanta pressione esercitare, a seconda della piacevolezza. **Procediamo dal centro verso l'esterno** fino all'attaccatura dell'orecchio; quando torniamo con le mani al mento, evitiamo di staccare il contatto, ma **facciamo scivolare lentamente le mani** per mantenere la piacevolezza del tocco e, con essa, **evitare di disperdere troppo calore**. Tutto chiaro? Ma sì: facendo si impara!

Adesso è il momento **degli zigomi**, che danno anche più soddisfazione nell'impastamento essendo più "cicciottosi" – passatemi il termine molto scientifico – rispetto alla muscolatura della mandibola. (Figure 41-43)



figura 41



figura 42



figura 43

Riprendiamo la posizione con gli avambracci appoggiati al busto e, utilizzando le tre dita centrali della mano insieme al pollice, andiamo ad **impastare l'area degli zigomi, fin sotto agli occhi**, molto irrorata di capillari: il cambiamento di colorito è assicurato!

Se vogliamo possiamo coinvolgere nell'impastamento anche il mignolo, per aumentare l'area sulla quale interve-

nire; se, invece, ci troviamo meglio ad utilizzare solo le tre dita centrali della mano, più il pollice, mettiamo in gioco una pressione comunque sufficiente per il massaggio. **Facciamo piccoli spostamenti senza mai staccare il contatto** per massaggiare tutta la parte frontale del viso, fino all'inizio della cavità oculare, ovvero la parte molle che ospita le orbite degli occhi.

A questo punto, a seconda della **intenzione** che vogliamo dare al nostro massaggio, possiamo dedicarci ad **una manualità molto rilassante**, oppure proseguire con il massaggio della fronte, posticipando questa manualità magari alla sera, prima di andare a letto. Infatti trattare il punto che si trova **fra la fine del naso e l'inizio dell'arcata sopraccigliare** (figure 45), significa indurre **un rilassamento profondo**, che può sfociare in stato di sonnolenza.



figura 44



figura 45



figura 46

Pagine omesse dall'anteprima del volume

Collana Safe Books

a cura di **Davide Scotti**

Questa collana ha lo scopo di informare, raccontare e ispirare all'azione il lettore attraverso testi che trattano di benessere, prevenzione, *leadership*, salute, sicurezza e comunicazione.

Si tratta di scritti dal taglio volutamente divulgativo e pratico, in grado di arrivare alla testa e al cuore di manager, lavoratori, studenti, professionisti, addetti ai lavori e comuni cittadini.

Per migliorare il mondo nel quale viviamo dobbiamo prima migliorare noi stessi e le opere di questa collana vogliono offrire idee e strumenti per la propria crescita personale, per contribuire a quella delle organizzazioni nelle quali si opera e al miglioramento dell'ambiente nel quale viviamo.

Si dice che le parole possono essere paragonate ai raggi X: usandole bene possono attraversare ogni cosa; leggendole ti trapassano. Che i contenuti di questo libro che hai scelto, così come di tutti gli altri della collana, possano entrarti nell'anima; e che "grazie a loro" ogni nuova azione che farai,

BENESSERE A PORTATA DI MANO

ogni storia che racconterai possa toccare quella dei tuoi colleghi, amici e familiari.

Facciamo del bene, facciamolo bene.

Al prossimo *Safe Book*.

Davide

Prossime uscite:

“C’è sempre qualcosa che puoi fare” di Ezio Granchelli.