

# La riflessologia plantare e l'equilibrio energetico del corpo: alla scoperta di questa tecnica olistica

Pomezianews ha incontrato la Naturopata pometina Francesca Stefanutti che ci spiega i benefici di una tecnica mediante la quale si ristabilisce l'equilibrio energetico del corpo, attraverso un particolare tipo di massaggio che, con la stimolazione e compressione di specifici punti di riflesso sui piedi, relazionati energicamente con organi e apparati, consente di esercitare un'azione preventiva e d'intervento su eventuali squilibri dell'organismo.

La riflessologia plantare – questo il nome della tecnica – ha origine nelle antiche civiltà, soprattutto quelle orientali: addirittura, alcuni documenti pare stiano ad indicare che tale tecnica veniva praticata anche dalle civiltà precolombiane e dai pellerossa.

Si presenti.

“Mi chiamo Francesca Stefanutti, ho 33 anni, da sempre appassionata della natura e dei suoi rimedi; ho studiato Biologia per tre anni e poi ho scoperto la Naturopatia, un campo perfetto dove applicare i miei studi e le mie passioni, tra cui l'essere umano. Infatti mi dedico da più di 10 anni ad approfondire il suo funzionamento sotto diversi aspetti, fisici, mentali e spirituali. Aiutata anche dalla meditazione e dalle arti marziali come Tai chi e Qi gong, che pratico da diversi anni...poiché il vero benessere va ricercato e costruito passo passo con tanta pazienza e amore”

Qual è la sua attività?

“Mi occupo di Naturopatia tradizionale, quindi posso dire che la mia attività si concentra principalmente sul Benessere Naturale, che è un mondo molto ampio quindi ho deciso di specializzarmi in Riflessologia Plantare, Iridologia e Floriterapia di Bach. Per cercare di sostenere e guidare la persona verso uno stile di vita che si integri con i propri interessi, esigenze ed obiettivi. Sono dell'idea che non si può standardizzare la salute, ognuno deve costruirsi il proprio percorso personalizzato e semplice da portare avanti nel tempo”

Cos'è la riflessologia plantare?

“La riflessologia Plantare è uno degli strumenti della medicina olistica, ossia che osserva e inquadra la persona nel suo insieme, corpo-mente-ambiente, poiché ignorare uno solo di questi aspetti renderebbe tutto molto sterile e parziale. Quindi partendo dai nostri piedi, le nostre “radici”, è possibile lavorare sull'intero organismo, massaggiando dei punti specifici sulla pianta e sul dorso del piede si va a provocare appunto un riflesso, che viaggiando lungo il sistema nervoso andrà a stimolare la zona del corpo che necessita di supporto”

Quali sono i suoi campi di applicazione?

“I campi di applicazione sono soprattutto di prevenzione, poiché andando a lavorare sui punti “attivi” ossia quelli che riscontriamo dolenti sul al piede, possiamo intervenire d'anticipo su di un possibile fastidio/disagio che ancora deve manifestarsi pienamente nel corpo. Laddove invece è già presente un disturbo, è possibile alleviare un dolore, un'infiammazione, sostenere il normale funzionamento dell'intestino, o del ciclo mestruale e molto altro, infine non meno importante rilassare profondamente il corpo!”

A chi la consiglierebbe?

“Lo consiglio davvero a tutti, è adatto anche ai più

piccolini, poichè in base alla persona e alle sue esigenze si modula il trattamento. E per chi volesse imparare ad auto-trattarsi il piede per rilassarsi e mantenere il lavoro fatto con il Riflessologo tengo dei corsi durante l'anno. Il prossimo partirà il 27 Gennaio presso il Centro Shen di Pomezia, per qualsiasi info potete contattarmi!"