

Tennis e riflessologia plantare

di *Stefano Lombardi**



La **reflessologia plantare** è una disciplina bionaturale, una medicina alternativa o meglio complementare, che affianca e supporta la Medicina Ufficiale. Ha una funzione valutativa dello stato energetico dell'individuo; viene proposta come forma di prevenzione naturale contro la perdita dello stato di salute e per favorire il

riequilibrio energetico dell'organismo (omeostasi). Attraverso digitopressioni su specifici punti sui piedi, nella regione dorso plantare, è possibile stimolare per riflesso la funzionalità degli organi interni ad essi corrispondenti, ottenendo una generale riattivazione di tutto l'organismo. Questo si realizza perché tra i punti riflessi mappati sui piedi e i relativi organi interni esistono percorsi ben precisi attraverso i quali scorre l'energia vitale di ogni essere.

I benefici per un ciclo di trattamenti sono: riduzione dello stress e delle tensioni muscolari, miglioramento del flusso sanguigno e linfatico, depurazione dell'organismo dalle tossine, effetto antidolorifico, riequilibrio delle energie, miglioramento della qualità del sonno e miglioramento dell'umore.

Negli sportivi e nel tennista soprattutto, le articolazioni inferiori e i piedi sono molto sollecitati. Grazie al trattamento di riflessologia plantare, tutti i tessuti muscolari sul piede vengono massaggiati in modo profondo ed accurato; le tensioni si allentano e la capacità di smaltire le tossine e altri residui metabolici viene stimolata grazie al migliorato afflusso sanguigno dato dal lavoro in zona plantare. Elasticità, flessibilità e reattività muscolare del piede vengono ripristinate.

La riflessologia plantare è un valido contributo per preparare l'atleta prima di un impegno sportivo. Dopo la competizione ha un effetto defaticante e favorisce il recupero in tempi più rapidi. Può supportare le terapie "ufficiali" indicate dai medici in caso di infortunio.

***Stefano Lombardi** pratica la riflessologia plantare (diploma triennale F.I.R.P.) e Zen Shiatsu presso l'Associazione Percorsi di Crescita a Sesto San Giovanni.

Per maggiori informazioni visita il sito **www.piedifelicit.it**