

+ Depressione, disturbo bipolare: anche in questo caso lo yoga può aiutare

+ Emicrania: si lenisce con la meditazione

+ L'antibiotico non funziona? Il miele invece funziona

+ Lo yoga allevia sintomi della sclerosi multipla e migliora la qualità dell...

+ Se l'autunno ci rende tristi, rimediamo naturalmente



## On Zon Su, l'antico massaggio del piede

Il massaggio del piede è una tecnica antica di duemila anni, diffusa nei paesi orientali e poi divulgata in Occidente fino ai giorni nostri. I segreti di questa antica arte sono stati condotti fino a noi grazie al maestro Ming Wong



Il massaggio del piede è molto antico, ma per questo non meno efficace; anzi. Foto: ©shutterstock.com



LM&SDP

24/03/2014

Tutto l'oriente è portatore di grandi conoscenze. Possiamo affermare, senza alcuna remora, che la maggior parte della nostra cultura è stata ereditata proprio da questo affascinanti luoghi. **Il massaggio del piede, oggi leggermente ridimensionato sotto il nome di "riflessologia" vide la luce migliaia di anni fa.** Soprattutto in India e in Cina, ancora oggi dispensatori di enorme sapere.

Quello di cui vogliamo parlarvi oggi è L'On Zon Su – letteralmente l'arte di massaggiare il piede – ideata ben 2.500 anni fa dal saggio Mak Ki. Lui considerava i piedi come la base più importante «se guardiamo un corpo come fosse un albero, i piedi sono come le radici, nascoste sotto terra, ma la loro importanza è profonda», si legge su "On Zon Su, lezioni di massaggio del piede" di Alessandro Conte e Mong Wong (Edizioni Mediterranee).

Il volume non vuole essere un manuale pratico di "riflessologia" antica, **bensì un estratto di tutte le lezioni tenute dal maestro Ming Wong**, un medico tradizionale di Canton che pratica da oltre quarant'anni la Medicina Tradizionale Cinese.

Apparentemente, la moderna riflessologia potrebbe apparire quasi identica all'On

Zon Su. Invece, le differenze sono molte e probabilmente molto poco adatte alle menti logiche e scientifiche. L'antica arte, infatti, prevedeva non una, ma diverse mappe da utilizzare a seconda della persona che si aveva di fronte, la malattia eccetera. Anche la pressione da esercitare influiva non di poco sulla riuscita della tecnica.

Senza considerare che confrontando le mappe antiche con quelle moderne, **si nota subito che vi sono alcuni punti esattamente opposti e controversi**; a quali credere dunque? Indubbiamente l'On Zon Su non è una disciplina adatta alle persone che desiderano sottostare a dogmi ben precisi, ma piuttosto a coloro che si vogliono sentire liberi di adottare una conoscenza anziché che un'altra all'occorrenza.

La particolarità che deriva da questa tecnica è forse data dal fatto che Mak Ki, non era né un medico né uno scienziato, ma più semplicemente un ingegnere e un filosofo. La sua visione della vita – e quindi anche della tecnica che ha ideato – era senz'altro completamente differente da quella di William M. Fitzgerald che era un medico, otorinolaringoiatra per la precisione. Lui, infatti, scoprì che quando si premeva su alcune zone del corpo si poteva evitare la somministrazione di anestetici potenti come la cocaina. Fu così che scelse di “suddividere” idealmente il corpo umano in dieci parti longitudinali. **Ogni zona, secondo la sua teoria, possedeva un collegamento tra tutte le parti incluse.** Stimolandone anche solo una verrebbero, quindi, attivate tutte nello stesso momento. L'On Zon Su, invece, non prevede affatto una teoria così ristretta e schematica, ma un'idea che può essere modificata secondo le esigenze (pur adoperando mappe già elaborate nell'antichità).

Ming Wong racconta nel suo libro come **l'antica mitologia spiegasse i segreti del corpo umano** – da sempre in stretta relazione con l'Universo – attraverso racconti leggendari.

Per esempio, si parla di due forze contrapposte che governano l'essere umano utilizzando due simboli molto conosciuti nell'antica Cina: il drago e la tigre.

«Cercate il drago e la tigre in un albero o in una persona. Ci sono due forze. Il sole da sopra viene giù e l'acqua da sotto viene su. La tigre ha una direzione; il drago ne ha un'altra. Il drago abita nell'oceano ma la sua forza va su. La tigre abita nella montagna, quindi la sua forza deve andare giù».

Nel libro si parla anche molto delle differenze rilevanti che vi sono tra l'antica medicina orientale e quella odierna. Senza considerare la completa diversità con quella occidentale.

Come è possibile, si chiede, che l'essere umano sia unico e le teorie migliaia? La risposta, secondo Ming Wong risiede dentro noi. Ognuno può vedere la vita sotto diversi aspetti e un chimico non potrà mai vederla come un medico, mentre un dottore non la concepirà mai come un artista e via dicendo.

Vi sono poi altri aspetti importanti, ovvero **come l'umanità stessa è palesemente cambiata nel corso degli anni.** Come gli stessi elementi da cui siamo dominati possano essere totalmente diversi da quelli di migliaia di anni or sono.

Insomma, il libro non può essere considerato un mero manuale pratico, bensì uno spunto per comprendere la vita da diversi aspetti e, di conseguenza, anche il benessere che ogni individuo custodisce dentro sé.