

Tecniche di massaggio ad oggi attuate nella zona ombelicale:

- Lo **Shatsu** è una delle tecniche più potenti per aiutare l'organismo a ripristinare un equilibrio profondo, elemento indispensabile per il mantenimento della salute. L'equilibrio è una condizione naturale, ma i modelli di vita moderni, allontanandoci dai ritmi naturali, favoriscono l'insorgere di quello stato di disagio che viene chiamato "squilibrio psicosomatico", accompagnato sempre da una condizione di "carenza di forza vitale". In presenza di squilibri energetici complessi viene effettuato un trattamento zonale. Si massaggia la zona dell'ombelico (in modo molto delicato, come cercando di sciogliere ogni tipo di tensione presente, per curare sintomi come stitichezza, problemi di digestione. Problemi del ciclo mestruale, benefici per la ripresa di vigore sessuale e vitalità in generale. Questo massaggio porta vantaggi a tutti gli organi addominali.
- **L'agopuntura** è MTC (Medicina Tradizionale Cinese) e mira al recupero dell'equilibrio del Yang e del Yin, sostenendo che ogni disturbo morboso dipende da tale squilibrio. L'ombelico, sede del un punto di agopuntura (CV8, o JM8), è considerato dagli agopuntori un punto pericoloso, in quanto è l'unico punto della parete addominale a non essere ricoperto da muscoli, e quindi in diretto rapporto con la milza e con lo stomaco. Un colpo in questo punto può causare gravi danni ed anche la morte, esso non viene mai punto da aghi, ma solo massaggiato delicatamente e/o cauterizzato. Il meridiano interessato che va ad attraversare è il meridiano del vaso della concezione (Jenn Mo). Il punto del meridiano che va a coincidere con l'ombelico è il CV8 SHEN QUE (Palazzo dell'energia spirituale) ed il copriombelico va proprio a coprire e massaggiare lievemente questo punto e talvolta anche i punti CV 7 YIN JIAO (incrocio delle Yin) e CV 9 SHIU FEN (Distribuzione dell'acqua), oltre ai meridiani dei reni: KI 15 ZHONO ZHU (Flusso centrale) KI16 HUANG SHU (Punto di trasporto dei centri vitali) e KI17.
- Il **Chi Nei Tsang** è un sistema cinese di guarigione profonda che utilizza il flusso energetico dei cinque maggiori sistemi nel corpo: vascolare, linfatico, nervoso, tendineo-muscolare e meridiani dell'agopuntura. Attraverso questa pratica si è in grado di aumentare il flusso energetico ad organi specifici attraverso il massaggio di punti nella zona ombelicale. Il Chi Nei Tsang libera blocchi energetici nell'ombelico per poi guidare l'energia luminosa di guarigione in altre parti del corpo. Il Chi Nei Tsang è stato portato in America dal maestro Mantak Chia.
- La **digitopressione** è una antica tecnica di massaggio e può essere effettuata anche da se stessi, è nata in Cina circa seimila anni fa e denominata Jyy Ya da qui prende origine lo Shiatsu. Questo massaggio si pratica premendo le dita, o facendo un leggero massaggio con le dita senza esercitare pressione sull'ombelico, per qualche istante, sui punti energetici. Secondo la teoria filosofica orientale infatti quando ci ammaliamo avviene che il flusso costante di energia si blocca. Quando i punti energetici di grande importanza non sono 'protetti', siamo maggiormente portati ad avere blocchi energetici e quindi malattie.
- La **crystaloterapia**, secondo la scuola di Latrina Raphael che lavora su 8 chakra, uno in più rispetto i classici 7 "fondamentali". Il chakra dell'ombelico è il centro delle energie che regolano il nostro essere fisico e la realizzazione materiale attraverso l'esercizio della volontà (se questo chakra non è attivo, difficilmente si possono realizzare progetti). E' un chakra molto importante ed il lavoro di cura viene svolto dalle pietre; infatti, appoggiandole fisicamente sopra l'ombelico si agevola l'equilibrio di energie vitali e la riconnessione alla Madre
- Il massaggio **Ohashiatsu** è una moderna visione dello Shiatsu diffusa dal maestro giapponese **Ohashi**, e prevede esercizi di automassaggio: pressioni leggerissime che partono dal centro di gravità del corpo, l'ara, situato all'altezza dell'ombelico.

Da tutte le dottrine illustrate traspare il beneficio salutare derivante da un lieve massaggio (senza pressione alcuna) di questa zona definita la più importante del corpo, perché riunisce l'energia vitale. E' qui che si intensifica la tensione. Lo sciogliere delle tensioni mediante un lieve

massaggio e/o calore aiuta il raggiungimento di uno stato di completa tranquillità (antistress ed equilibrio).

L'agevolare l'equilibrio energetico in questo preciso punto (proteggerlo, scaldarlo, massaggiarlo lievemente) "il 'Ki' di Reiki", andrà a tradursi nel portare equilibrio a tutti gli altri livelli dell'individuo. La persona che va ad indossare una protezione che non comprima, massaggi lievemente e nel contempo eviti di far prendere freddo a questo punto delicato ed importante del nostro corpo è aiutata nel raggiungimento di benessere e il miglioramento della salute fisica.