



## I Massaggi

Nel suo libro *I Rimedi di Edgar Cayce* (The Edgar Cayce Remedies) il dott. William McGarey annota che nelle letture il massaggio venne consigliato con maggiore frequenza di ogni altra forma di terapia. La parola massaggio compare in oltre 3000 documenti, un terzo del numero delle letture fisiche. Oltre ad aumentare la circolazione del sangue e della linfa e a rafforzare il tono muscolare, il massaggio migliora anche la comunicazione neurologica mandando milioni di impulsi attraverso i sentieri nervosi del corpo. Questa funzione viene trattata nella lettura 2456-4:

”Si dovrebbe considerare il ‘perché’ del massaggio: l’inattività fa sì che molte di quelle parti lungo la colonna vertebrale da cui vengono ricevuti gli impulsi ai vari organi siano fiacchi o tesi o che ricevano maggiori impulsi di altre. Il massaggio aiuta i gangli a ricevere l’impulso dalle forze nervose, dato che aiuta la circolazione in tutte le varie parti dell’organismo.”

Il massaggio agisce quindi sul tutto il corpo - organi, nervi, circolazione - nonché ghiandole e muscoli. Può essere sia stimolante che rilassante e aiuta a liberare il corpo da tossine e fatica, calma i nervi e crea un “cambiamento di vibrazioni in alcune parti del corpo.” (390-1)

### L’Approccio di Cayce al Massaggio

E’ ovvio che rimedi e protocolli di trattamento nelle letture sono stati adattati alle necessità di un particolare individuo, e ciò vale in particolar modo per i massaggi. Spesso venivano fatto rilevare certe zone del corpo su cui il massaggio doveva essere eseguito, e a volte anche la direzione e la sequenza del flusso, insieme ad un lubrificante specifico. Certe cose, tuttavia, venivano ripetute così spesso che si possono considerare applicabili universalmente.

Per quanto riguarda le zone del corpo su cui lavorare, la schiena e l’addome venivano menzionati costantemente come parti importanti per l’applicazione e l’attenzione locali. L’olio di arachide, applicato da solo o miscelato ad altre sostanze, era il lubrificante principale per il trattamento. La quantità d’olio usata veniva stabilita individualmente - solo ciò che la pelle era in grado di assorbire. Ripetutamente le letture raccomandavano un massaggio dolce e accurato. Rare volte veniva specificato un massaggio pesante o profondo, e non dovevano esserci lividi. Un commento frequente che seguiva la descrizione del trattamento era che il massaggio sarebbe stato benefico per la condizione del ricevente.

### Tipi di Massaggio

I tre metodi principali di massaggio raccomandati nelle letture sono: svedese, osteopatico e neuropatico. Quello svedese, generalmente molto stimolante, è principalmente un massaggio delle forze muscolari del corpo, a volte preceduto da un bagno a vapore e seguito da una frizione con alcol. Il massaggio osteopatico lavora sul sistema muscolo-scheletrico, mirando a dare sollievo a colpi subiti nel sistema cerebrospinale attraverso un equilibrare della tensione muscolare lungo la colonna vertebrale. Può essere usato come preparazione e supporto per manipolazioni strutturali. Quello neuropatico è in primo luogo un massaggio del sistema nervoso, con lo scopo di migliorare la circolazione e il

flusso degli impulsi nervosi. Esso enfatizza il drenaggio linfatico e il controllo della circolazione, entrambi dei processi cruciali per un corpo sano.

La tecnica Cayce/Reilly, insegnata e praticata all'A.R.E., è un misto unico dei tre tipi menzionati. Esso comprende movimenti specifici, rotazioni e stiramenti basati sulle letture di Cayce e il lavoro del dott. Harold J. Reilly, un fisioterapista che lavorò in stretto contatto con Cayce. Inizia con il braccio sinistro, cosa che permette un flusso maggiore di sangue e linfa e, dato che è il lato ricettivo del corpo, rilassa gli individui più velocemente. Tutti i movimenti vengono eseguiti in modo dolce, lento e fluido, tanto da far partecipare ed equilibrare tutto il corpo. I benefici sono un corpo rilassato con stress e ansia ridotti, un atteggiamento più sano e un processo di guarigione accelerato.

### **Il Ruolo del Massaggiatore Professionista**

Secondo le letture il massaggio doveva essere eseguito senza fretta, con devozione, con l'intento di guarire, da una persona paziente e coerente e che conosceva l'anatomia e la fisiologia. Tuttavia le letture incoraggiavano i riceventi a farsi fare dei massaggi anche dai membri della famiglia. Si consideri questo commento in risposta ad una domanda se un osteopata doveva somministrare il massaggio:

**“No, a meno che non desideri di spendere un sacco di soldi! Fallo fare a tua moglie - ella lo farà molto meglio dell'osteopata!” (3381-1)**

Infatti, massaggio vuol dire frizionare le persone nel modo giusto, nonché come trattamento terapeutico, preventivo.

*Da: True Health, settembre 2005*

**Disclaimer: Il contenuto di questa sezione è soltanto informazione e non dovrebbe essere considerato come guida all'auto-diagnosi o all'auto-trattamento. Per ogni problema medico consultate un medico.**