

La riflessoterapia - un aiuto per i nervi

La riflessoterapia applica stimoli mirati per regolare il sistema nervoso e favorire l'equilibrio interiore. Aiuta il corpo a ridurre lo stress e a rafforzare in modo duraturo le proprie capacità di autoregolazione.

29.05.2026



© Adobe Stock

Come funziona la riflessoterapia?

La riflessoterapia agisce attraverso il sistema nervoso. La stimolazione dei recettori sensoriali genera un'informazione che, attraverso il sistema nervoso periferico e i nervi sensitivi, raggiunge il midollo spinale e poi il cervello. Il cervello elabora l'informazione e produce una risposta motoria nel corpo attraverso i nervi motori. È un meccanismo fisiologico presente in diverse situazioni. Per esempio, se appoggiamo la mano su una piastra calda (stimolazione sensoriale), la ritiriamo (risposta motoria).



© Adobe Stock

Effetti positivi grazie a una stimolazione mirata

Nella riflessoterapia, la stimolazione di punti specifici in relazione a un obiettivo desiderato permette la regolazione del corpo. I terapeuti complementari si basano su mappe consolidate da molti anni. La riflessoterapia comprende mappe dei piedi, delle mani, delle orecchie, del viso e del corpo. I diversi meccanismi del corpo si regolano così attraverso il sistema nervoso autonomo: per esempio le funzioni digestive, respiratorie, ormonali, renali, immunitarie e linfatiche. Si osservano inoltre notevoli benefici in caso di disturbi del sonno, ansia o dolore.

«Uno squilibrio tra il sistema nervoso simpatico e quello parasimpatico provoca uno squilibrio nell'intero organismo.»

L'importanza dell'equilibrio per l'organismo

La terapia complementare pone particolare attenzione all'equilibrio interiore e agisce sul sistema nervoso autonomo. Quest'ultimo si divide in due parti: il sistema nervoso simpatico (legato allo stress e allo stato di allerta) e il sistema nervoso parasimpatico (legato al riposo, al recupero e alla rigenerazione). Uno squilibrio tra queste due componenti provoca uno squilibrio nell'intero organismo.

Quando l'equilibrio si rompe

Nella popolazione si osserva regolarmente un livello di stress complessivamente troppo elevato. Il rischio è di raggiungere un «sovraccarico» e di ritrovarsi poi incapaci di agire. L'omeostasi è quindi fondamentale per un buon funzionamento. Lo stress non deriva soltanto dal «correre dappertutto», come si pensa comunemente. Stress più sottili mettono il corpo in allerta: uno squilibrio alimentare, un'aggressione esterna da parte di un virus o di un batterio, un'emozione troppo intensa o semplicemente il mantenimento dell'omeostasi interna. Il cervello non distingue tra questi diversi fattori. Ci sono lo stress o il rilassamento.



© Adobe Stock

Regolazione e rilassamento

Il sistema nervoso centrale lavora in profondità per sviluppare nuove modalità di reazione adeguate e rafforzare le capacità. I terapeuti complementari del metodo riflessoterapia agiscono sul sistema nervoso centrale secondo l'approccio descritto. Il trattamento riflessoterapico favorisce anche un riequilibrio del sistema limbico. Le persone che consultano riescono a gestire meglio molte emozioni. Si può inoltre osservare una sensazione emotiva complessivamente più positiva. Ne derivano un rilassamento più profondo, una migliore qualità del sonno, emozioni più stabili e funzioni fisiologiche più equilibrate.



© Adobe Stock

L'approccio della terapia complementare

La terapia complementare mira a rafforzare l'autoregolazione del corpo, la percezione di sé e le competenze di guarigione. Nella riflessoterapia ciò avviene attraverso la stimolazione nervosa. L'obiettivo è migliorare la qualità di vita, ridurre il dolore o semplicemente riuscire ad accettare una situazione che non migliora. Questi obiettivi sono raggiungibili attraverso un processo terapeutico che mobilita le risorse e la resilienza e rafforza l'autonomia rispetto alla propria situazione di salute. Per favorire il miglioramento della qualità di vita, è importante attribuire un significato coerente alle situazioni e ai processi proposti. La relazione terapeutica svolge un ruolo molto importante. È sostenuta dal dialogo, da un'esperienza positiva degli incontri e da un orientamento alle soluzioni. Diventa quindi evidente, e persino indispensabile, mettere in pratica a casa i processi proposti.

Conclusione

In conclusione, la riflessoterapia stimola il sistema nervoso, che genera una risposta. Con il tempo, grazie ai diversi aspetti sopra citati, il cervello può uscire dagli schemi automatici e adottare nuove modalità di funzionamento. L'equilibrio interiore diventa così più percepibile e la qualità di vita migliora.

Autrice:

Mélanie Kernén, terapeuta complementare con diploma federale, metodo riflessoterapia

Membro dell'Associazione professionale svizzera di riflessoterapia, svrt.ch