



Che il corpo assomigli a un grande strumento soggetto ad accordi e disaccordi ce lo insegna Francesco Aiello-Sapienza, massaggiatore medico titolare dello studio Ametista di Mugena. A côté dei tipici massaggi classici e sportivi, Francesco coltiva anche pratiche che affondano le loro origini nella notte dei tempi, come il massaggio sonoro, ancora poco conosciuto alle nostre latitudini nonostante la comprovata efficacia nel restituire armonia al corpo. Lo studio Ametista di Francesco Aiello-Sapienza, riconosciuto dalle casse malati, è situato nell'ex casa comunale di Mugena. Per appuntamenti e informazioni: 076 516 18 24, [www.studioametista.ch](http://www.studioametista.ch).



Sintonizzarsi sulla frequenza giusta... con un massaggio!

**Come si è avvicinato alle diverse pratiche di massaggio?** «Non è errato dire che l'interesse nacque in gioventù, quando giocavo a calcio nella squadra del paese, e quando a beneficiare di un buon massaggio ero proprio io. Cominciai così a seguire l'attività del massaggiatore, e talvolta lo aiutavo a preparare gli atleti. La pratica poi si perpetuò nel tempo, fin quando tre anni fa, stufo di lavorare come agente assicurativo, decisi di immergermi appieno nel settore. Mi sono iscritto alla scuola superiore medico-tecnica, diplomandomi ad inizio 2012, alle soglie dei 40 anni di età. Grazie a questa formazione il mio approccio nei confronti delle svariate metodologie di massaggio si è fatto più critico e scientifico, e mi ha permesso di inaugurare lo studio su fondamenta professionali».

**Quali riscontri ha ottenuto durante questa prima annata?** «Ho avviato lo studio quando stavo per terminare la formazione. Inizialmente lavoravo anche come clown mangiafuoco e insegnante di didgeridoo, strumento a fiato degli aborigeni australiani che si suona tramite respirazione circolare. Ora, specialmente dopo il riconoscimento da parte delle casse malati sopraggiunto lo scorso mese di maggio, l'attività è quasi del tutto autosufficiente. Sinora l'unica promozione su cui ho fatto affidamento è stata

il passaparola, che a quanto pare ha funzionato bene; credo che ciò sia indice di soddisfazione da parte della clientela».

**Chi si rivolge a lei?** «Il ventaglio è vastissimo e spazia dalle persone che fanno lavori fisicamente provanti a quelle che si stressano in ufficio; dallo sportivo che mira a raggiungere particolari risultati all'individuo che deve riabilitarsi da un infortunio, nonché donne in gravidanza, eccetera. Il desiderio di riequilibrare determinate zone del corpo accomuna tutti, e in alcuni casi il cliente decide di intraprendere con regolarità le cure, quasi come una sorta di percorso interiore atto a mantenere costante l'equilibrio tra mente e corpo, binomio non di rado un po' in ombra ai giorni nostri».

**Dove si localizza questa discrepanza tra mente e corpo?** «Essendo spesso occupati con migliaia di impegni, raramente abbiamo il tempo per ascoltare i segnali che ci trasmette il nostro corpo. Tendiamo a dare sempre il 100% nel lavoro, nello sport, negli studi, mangiamo di fretta e assumiamo comportamenti nocivi, ciò che si riverbera in modo negativo sul fisico, perennemente sotto pressione. Di conseguenza si manifesta un disagio corporeo che, a sua volta, può avere ripercussioni sociali, poiché la gente (fors'anche inconsciamente) lo percepisce in modo negativo».

**Lei pratica anche il massaggio sonoro: in cosa consiste e come può aiutarci?** «Diciamo anzitutto che i diversi tipi di massaggio si possono abbinare per ottenere il massimo dell'efficacia. Tuttavia, a differenza del massaggio tradizionale che agisce in profondità, quello sonoro riesce ad infiltrarsi ancora più a fondo, penetrando contemporaneamente in tutto il sistema corporeo. Sebbene possa sembrare una tecnica

esoterica, il massaggio sonoro lascia di stucco anche i più scettici. In sostanza il cliente non deve fare altro che stendersi su di un lettino particolare, dotato di cassa armonica sottostante e di corde da pizzicare. Quando queste vengono fatte vibrare, producono dei suoni gradevoli stagliati entro una gamma piuttosto vasta, così da poter entrare in risonanza con la frequenza base del corpo (pari a 8 Hz) e quella dell'ambiente circostante. Lavorare con lunghezze d'onda prossime a quella corporea significa "risintonizzare" i vari organi. Si ritrova così un corretto equilibrio, che ha effetti terapeutici (anche piuttosto duraturi) contro stress, nervosismo e tensioni muscolari; aiuta anche il sistema ormonale e digestivo e, da ricerche in corso, sembrerebbe persino efficace contro le cellule cancerogene, notoriamente "fuori frequenza"».

Rubrica a cura di: **FORMiKA**,  
l'associazione  
dei microimprenditori  
casella postale 69  
6943 Vezia  
tel 091 600 96 62  
fax 091 600 96 60  
info@formika.ch  
www.formika.ch



In questa rubrica viene dato spazio a microimprenditori operativi nel Luganese, alle prese con lo sviluppo o il consolidamento della loro attività. Avete qualcosa da segnalare? Inviare un e-mail con una breve descrizione della vostra attività da indipendente, il vostro nome e il vostro recapito a [info@formika.ch](mailto:info@formika.ch).