



LE SCHEDE DEL CANESTRO

I ROLLANTI

IL ROLLANTE PLANTARE - Molte delle culture più antiche consideravano la pianta del piede ricettacolo di energie e di proprietà importanti per il benessere generale. Infatti, in alcune stampe antiche si stabilivano precise corrispondenze tra gli organi fisici, le emozioni e settori della pianta del piede. Dunque, stimolando opportunamente il piede con il Rollante Plantare, si induce una sensazione di rilassamento che attraverso le gambe sale lungo tutto il corpo. Con l'uso opportuno e continuato del Rollante si possono stimolare direttamente sia il punto iniziale del meridiano energetico dei Reni (situato nell'area centrale del nervo plantare mediale e del muscolo adduttore ben noto in Agopuntura) sia, per riflesso, il resto del corpo, la testa, il torace e l'addome.

Anche se un unico Rollante Plantare usato alternativamente sotto i due piedi produce gli stessi benefici, per un'efficacia immediata e completa è consigliabile usare due Rollanti contemporaneamente. L'effetto più marcato si ottiene la sera, seduti comodamente con la schiena dritta e le spalle rilassate, si appoggiano i piedi nudi sul Rollante, operando una leggera pressione e rollando i piedi avanti e indietro, soffermandosi sui punti più sensibili. Si noterà come via via la tensione e la fatica scompaiano. Il Rollante è sagomato nel legno scrupolosamente rifinito e lucidato con olio naturale di semi di lino cotto.

IL ROLLANTE SPINALE - Concepito e ideato attraverso profondi studi sugli insegnamenti della medicina tradizionale dell'Estremo Oriente, questo Rollante è stato realizzato per attenuare i vari problemi psico-fisici della vita moderna. Attraverso la profonda stimolazione dei punti dell'agopuntura corrispondenti al sistema nervoso, esso rilassa, tonifica e riposa l'intero organismo. Poiché in particolari condizioni possono formarsi blocchi di energia e tensioni nervose anche negli individui più sani, il Rollante Spinale con la sua azione liberatrice e rilassante aiuta a ripristinare il normale flusso energetico e di conseguenza la salute. Può essere usato per migliorare la circolazione, contro l'insonnia e per aiutare la meditazione. Grazie alla sua azione profonda sulla struttura osseo-muscolare, è indicato come coadiuvante in caso di piccole dislocazioni vertebrali e rigidità spinale. Le uniche avvertenze riguardano la controindicazione in caso di lesioni alla schiena e di gravidanza avanzata, e l'uso limitato a pochi secondi nel trattamento della testa e del collo. Non bisogna comunque addormentarsi sopra di esso.

Già dalla prima volta che si usa il Rollante si dovrebbe provare una sensazione piacevole. Le persone più sensibili e con tensioni accentuate possono tuttavia provare invece sensazioni di durezza e di sconforto. Mano a mano che il Rollante diverrà familiare si saprà quando e come usarlo nel modo migliore e verrà superata la piccola crisi iniziale. Bisogna rilassarsi, distendersi su una superficie piana e sistemare il Rollante al centro sotto la testa. Con le ginocchia piegate si dà una leggera spinta in alto, aiutandosi con le braccia, facendo rotolare il Rollante lungo la schiena fino alle ultime vertebre per poi farlo tornare sotto la testa.