

Il benessere

Il massaggio tantrico

Stimolando l'energia vitale con un rituale si attiva il potenziale creativo dentro di noi

DI **Andrée-Marie Dussault**

Tempo di lettura: 6'10"

Non è un massaggio erotico. «Non ha nulla di sessuale, assolutamente no. È innanzitutto una forma di pratica energetica, un lavoro che non interviene solo a livello fisico. Risveglia il corpo, riattivandolo anche a livello energetico, psichico ed emotivo, con effetti di trasformazione e di evoluzione». Tunica bianca, chioma da leonessa e sguardo penetrante, Francesca Barocci, 46 anni, è terapeuta tantrica con esperienza ventennale, un percorso iniziato in Australia.

Le sta a cuore fare chiarezza su cos'è, e non è, il massaggio tantrico, e fare conoscere ciò che è realmente il tantra «perché arrivano dei clienti che si aspettano ben altro», sorride. «Specialmente con la continua influenza di corsi e proposte, che spuntano sempre di più, portando confusione, distorcendo la pratica ed abusando del nome», si rammarica Francesca Barocci.

Una visione spirituale

Romana d'origine e ticinese di adozione, Barocci segue un percorso di crescita sia personale che professionale come operatrice olistica. Pratica diversi tipi di massaggi: ayurvedico, balinese, thai e tantrico; il kashmiro (che viene anche chiamato massaggio del tocco). Quest'ultimo, lo propone e lo insegna a gruppi, coppie e single, nel luganese. Il tantra è un sistema «metafisico» che lavora con l'energia e una visione spirituale, «attraverso lo strumento del corpo», chiarisce. «Non c'è soltanto il massaggio fra le pratiche tantriche, ci sono pure diverse meditazioni ed esercizi. Più vado avanti, più mi rendo conto della vastità del tantra!».

Durante il massaggio tantrico, il corpo intero viene trattato. Perciò il massaggio della yoni o del lingam può farne parte. Yoni? Lingam? Rispettivamente gli organi genitali femminile e maschile, in sanscrito. Ma più precisamente, e poeticamente, la yoni è «fonte della creazione, origine del mondo» e il lingam è «segno» o «marca» o, addirittura, «bacchetta di luce». «In sanscrito, una lingua spirituale, queste parole contengono un significato sacro, più profondo che semplici parti del corpo», rileva.

Oggi viene soprattutto mediatizzata questa parte del massaggio, osserva. «Si mette l'enfasi su di essa, ma è sbagliato. Nel tantra l'intero corpo è sacro e viene valorizzato. Oltre a ciò il massaggio della yoni o del lingam rappresenta una piccola parte della pratica; non è l'elemento determinante del massaggio e non ne è l'obiettivo». La terapeuta sottolinea inoltre che è possibile introdurre il massaggio yoni-lingam solo a seguito di un percorso di sviluppo personale, attraverso dei corsi, in gruppo o individuali.

Una struttura a quattro livelli

Questi insegnamenti sono strutturati su quattro livelli. «Prima si inizia a lavorare sull'esterno, sul corpo fisico, cioè sulla «carrozzeria». Poi man mano che avanziamo lungo il sentiero, ci avviciniamo sempre di più al cuore, al nostro nucleo più profondo, alla parte energetica che è legata al nostro sé spirituale.»

Infatti, non si riceve un massaggio yoni o lingam durante un primo incontro. È importante essere preparati, insiste Barocci; non solo al livello fisico, ma anche energetico. «Non è un massaggio che si può ricevere immediatamente. È importante che la persona abbia il desiderio di fare un cammino evo-



lutivo di crescita personale; è un pre-requisito essenziale. Non è un trattamento che offro apertamente, ma se qualcuno fa i corsi con noi e segue un percorso, potrebbe essere inserito in questa pratica».

Uno «scritto» di energia vitale

La terapeuta spiega che, in modo particolare, la zona genitale costituisce un vero e proprio magazzino di energia vitale, di energia



Non ha un scopo sessuale, assolutamente no, è una forma di pratica energetica

Francesca Barocci

Terapeuta tantrica



Il trattamento

«È come avere nel nostro corpo un magazzino chiuso a chiave»

Anostra insaputa, siamo custodi di una potenza energetica tremenda. Attraverso il massaggio tantrico del corpo, incluse le parti intime, c'è la possibilità di riattivare e diffondere l'energia in tutto il corpo. «È come se avessimo un magazzino chiuso a chiave e se non viene aperto, andiamo avanti nella vita con magari il 50%, o anche meno, del nostro potenziale energetico», illustra Francesca Barocci, terapeuta olistica nel luganese.

Con delle pratiche tantriche, compreso il massaggio, si può sfruttare sempre di più la nostra energia vitale. «Dopo questa viene utilizzata in tutti gli ambiti della nostra vita. Nella sessualità anche, ma non è quello l'obiettivo; il suo utilizzo è a 360 gradi». Riguardo il massaggio yoni-lingam, non si tratta di stimolazioni erotiche, ma di tecniche e di manualità ben precise, specifica la specialista. «Queste manualità non mirano a dare un piacere sessuale, ma a rilassare la zona, a sciogliere i blocchi e le tensioni, stimolando certi punti precisi».

Tutta l'area genitale, sia degli uomini che

delle donne, accumula stress di tutti tipi, non solo legati alla sessualità, abusi o a traumi, sostiene. «Qualsiasi disagio o paura, anche legati a delle relazioni o al lavoro, vengano ad alloggiarsi. Lo percepiamo solo quando abbiamo delle difficoltà, come per esempio l'eiaculazione precoce per gli uomini o l'anorgasmia per le donne. A volte la yoni è così contratta che non sente più nulla».

Lo scopo delle manovre è di sciogliere tutto quello che è incastrato nel profondo dell'inconscio, risultando anche di condizionamenti, di pregiudizi, e che porta a delle difficoltà, a dei blocchi, sia fisici, mentali o rispetto all'approccio alla vita, spiega Francesca Barocci. «Il massaggio punta a liberare i canali energetici, che sono inattivi, intasati o chiusi - perché non li usiamo o sono ostruiti di tossine, di impurità - in modo che l'energia possa fluire. Sciogliere queste tensioni permette un rilassamento emozionale ed energetico che concede una trasformazione pervivere più serenamente in tutte le sfere della nostra vita».

sessuale. «Questa non è intesa come sessualità, ma come l'energia vitale a partire di quale è creato l'universo, ma anche noi; perché siamo energia. È da lì che siamo collegati con il seme della creazione. È da lì che sorge il nostro potenziale creativo.»

Il massaggio tantrico si svolge su un futon, il ricevente può scegliere di essere «in nudità» o tenere gli indumenti intimi. In sé, dura un'ora e mezzo, due ore. «Tutto il corpo viene massaggiato e se il ricevente sta seguendo il percorso di tantra e la terapeuta lo ritiene opportuno, può essere incluso anche il massaggio yoni o lingam, solo dietro consenso espresso». Ma prima del rituale del massaggio, c'è una consulenza - per conoscere i bisogni della persona e capire il processo della sua evoluzione - e un'altra dopo - per una condivisione su cosa è emerso durante il massaggio, domande e suggerimenti.

Un rilassamento emozionale

Succede che durante o dopo il massaggio, ci sia un rilassamento emozionale, con pianto, o dolori, o gioia, o il senso di una grande connessione con sé o con «Dio». «Per ognuno, il rituale permette di accedere a quello che è necessario per lei o lui in questo momento». Francesca Barocci sostiene che grazie al massaggio kashmiro, tante persone dicono che hanno recuperato una grande forza interiore, più sicurezza e fiducia in sé, che si sentono più vive, più consapevoli, più potenti, che si conoscono più in profondità, che hanno guarito delle ferite...

«È molto commovente vedere le persone trasformarsi», racconta. C'è chi si apre alla vita, chi scopre le sue risorse, sviluppa il suo potenziale. Chi vive la sua natura, o la riscopre, quando cadono i condizionamenti su come dovrebbe essere, come gli altri si aspettano che sia.

«E la meraviglia con il tantra, è che sono all'opera le leggi dell'energia: il cambiamento arriva spontaneamente, senza impegno, senza sforzi; è un processo che fiorisce da solo».