

18. IL DRENAGGIO PLANTARE

Applicate una lieve pressione con le nocche delle dita in senso longitudinale sulla pianta del piede. Avviate il movimento ruotando il polso in basso man mano che andate verso il tallone e ripetete il tutto per almeno cinque volte (Foto 52 e Fig. 37).



Foto 52 – Il drenaggio plantare.

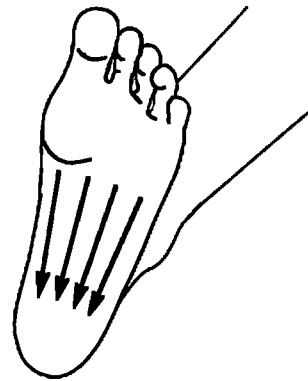


Fig. 37

Questo passaggio stimola il reflusso linfatico e combatte il ristagno, inoltre distende l'articolazione del metatarso. L'area corrisponde alla zona riflessa degli organi vitali, pertanto questa frizione ha un'azione tonificante e disintossicante.