



Corso di Diploma

in

## **OPERATORE OLISTICO**

*Indirizzo e Specializzazione*

**TECNICHE DEL MASSAGGIO PER IL BENESSERE**

### **“La danza degli elementi”**

Tesi di **Catherine Bruna Recordon**

*Relatrice: Mirella Molinelli*

29 Giugno 2014



**Centro di Ricerca Erba Sacra**

*Associazione Culturale per la Conoscenza e lo Studio di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona*

**Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA**

## Indice

PREMESSA .....	3
CAPITOLO 1 IL MONDO OLISTICO .....	6
1.1 MASSAGGIO OLISTICO .....	6
1.2 IL LAVORO OLISTICO.....	9
1.3 LA PERCEZIONE DELL 'AURA .....	13
1.4 ALCUNE TECNICHE ENERGETICHE DI SUPPORTO AL LAVORO OLISTICO: .....	14
1.5 WATSU (TRATTAMENTO IN ACQUA).....	18
1.6 WATER BODY-WORK (ESPERIENZA CORPOREA ACQUATICA) .....	20
1.7 L'OPERATORE OLISTICO.....	22
1.8 CONOSCENZA E DESCRIZIONE DEI PRINCIPALI MUSCOLI DEL CORPO UMANO .....	23
1.9 POSTURA E ATTEGGIAMENTI POSTURALI.....	26
1.10 COME PREPARARSI AD ESEGUIRE UN MASSAGGIO: .....	29
1.11 CODICE DEONTOLOGICO.....	33
1.12 FAC-SIMILE DI BIGLIETTO DA VISITA .....	38
CAPITOLO 2 CONOSCIAMO I CHAKRA .....	39
2.1 GHIANDOLE ENDOCRINE – ESOCRINE E CHAKRA .....	41
2.2 CARATTERISTICHE DI OGNI SINGOLO CHAKRA.....	46
CAPITOLO 3 AROMATERAPIA.....	53
3.1 L'USO DELL'AROMATERAPIA .....	53
3.2 DEFINIZIONE .....	53
3.3 COS'E' L'AROMATERAPIA. ....	54
3.4 PROPRIETA' E UTILIZZO DELL'AROMATERAPIA .....	55
CAPITOLO 4 OLI ESSENZIALI.....	56
4.1 COSA SONO.....	56
4.2 CLASSIFICAZIONE ENERGETICA DEGLI OLI ESSENZIALI:.....	57
4.3 CARATTERISTICHE DEGLI OLI ESSENZIALI .....	58
CAPITOLO 5 I QUATTRO ELEMENTI .....	64
5.1 TERRA .....	66
5.2 ACQUA.....	67
5.3 FUOCO.....	68
5.4 ARIA .....	69
CAPITOLO 6 INTRODUZIONE ALLA DANZA DEGLI ELEMENTI .....	70
6.1 PRESENTAZIONE DEL MASSAGGIO "DANZA DEGLI ELEMENTI" .....	71
6.2 TECNICA MASSAGGIO "DANZA DEGLI ELEMENTI" .....	72
RINGRAZIAMENTI .....	78
BIBLIOGRAFIA .....	79

## Premessa



*Il mondo ha bisogno di massaggio poiché l'amore è scomparso.*

*Una volta il semplice tocco di due amanti era sufficiente.*

*Una mamma toccava il suo bambino, giocava con il suo corpo e questo era massaggio.*

*Un marito giocava con il corpo della sua donna e questo era massaggio. Era sufficiente, più che sufficiente.*

*Era profondo rilassamento e parte dell'amore.*

*Ma ciò è scomparso dal mondo.*

*Pian piano abbiamo dimenticato dove toccare, come toccare, quanto profondamente toccare.*

*Il tocco è diventato uno dei linguaggi più dimenticati.*

*Quando tocchi il corpo di qualcuno, fallo come una preghiera.*

*Fluisci con energia totale, e appena ti accorgi che il corpo fluisce e l'energia crea una nuova situazione di armonia, ti sentirai deliziato come mai lo sei stato prima.*

*Mentre massaggi, semplicemente massaggia.*

*Sii nelle tue dita, nelle tue mani come se tutto il tuo essere, tutta la tua anima fossero lì.*

*Non lasciare che sia solo un tocco di un corpo.*

*Tutta la tua anima entra nel corpo dell'altro, lo penetra, rilassa i suoi complessi più profondi.*

Osho

## Introduzione



Confesso di essermi spesso trovata nella vita ad affrontare enormi difficoltà e a dover superare ostacoli che si presentavano come enormi montagne insormontabili. La forza che sentivo dentro di me mi ha sempre accompagnata ed aiutata a superarli con enorme coraggio, credendo sempre fermamente che nella vita "volere è Potere". Ho sempre avuto molta FIDUCIA.

Fiducia in me stessa, nell'esistenza che mi ha sempre sorretta e mai abbandonata nemmeno nei momenti peggiori. Sono davvero grata alla vita per tutto ciò che mi ha offerto e continua ad offrirmi, per le incredibili opportunità che ho potuto sfruttare viaggiando, aprendo la mente e incontrando molti maestri di Vita lungo il sentiero dei quali conservo preziosamente nel mio cuore i loro insegnamenti. Ho vissuto esperienze meravigliose che mi hanno aiutata a crescere individualmente e spiritualmente e che tuttora mi aiutano ad affrontare il presente giorno per giorno. Sono sempre stata attratta dagli elementi in natura ed in particolar modo dall'acqua al quale sono particolarmente legata. Sono del segno dei pesci e se devo proprio scegliere tra tutti gli animali mi sento davvero parte del mondo acquatico , paragonandomi ad un delfino con il quale mi sono trovata molto spesso a nuotare per ore al largo dell'oceano Pacifico. Sin da piccolissima trascorrevvo parte del mio tempo nell'acqua , ritrovandomi qualche anno più in là ad insegnare nuoto a neo-nati ed adulti, sostenendo in particolar modo chiunque si trovasse a disagio immerso in questo elemento per paura spesso causata da traumi subiti nel corso della vita. Seguii un percorso di formazione con il grande Harold Hull , creatore della meravigliosa tecnica Watsu dall'inglese water(acqua) e shiatsu , pratica che si effettua immersi nell'acqua portata a 35/36°da lui ideata . Aiuta a rilasciare le tensioni nel corpo riportando il ricevente a rivivere le

sensazioni vissute nel ventre materno, fluttuando nel liquido amniotico. Altra grande passione per me sin da piccola , la storia degli indiani d’America per i quali ho sempre tifato nei film western. La vita anche qui mi ha premiata, facendomi incontrare Sudhiro Coyote cresciuto con il popolo Lakota con il quale per anni ne scoperto il grande fascino e studiato le loro tradizioni, entrando nel mondo dei quattro elementi, con il fuoco e le “Sweat Lodges” (capanne sudatorie) e cerchi di medicina , utilizzando i tamburi e bruciando erbe sacre. Inizio ad organizzare dei seminari esperienziali in giro per l’Italia , soprattutto con le donne e sposo il lavoro dell’acqua con gli altri elementi fuoco, aria e terra.

Decido poi che e’ il momento di vivere una nuova esperienza e parto per le isole Hawaii dove resto per quasi sei anni. Ho la fortuna di incontrare alcuni maestri Kahuna dai quali apprendo canti e tradizioni della loro terra , tra i quali il massaggio lomi’lomi’.

Rientro in Italia con il meraviglioso dono che ho concepito in quella terra da sogno che e’ mia figlia Keya, il regalo piu’ grande e prezioso che la Vita abbia potuto offrirmi, il diventare madre.

Per alcuni anni ho dovuto occuparmi quasi esclusivamente della sua crescita, ma e’ arrivato per me il momento di ricominciare a lavorare con la gente, condividendo e mettendo in pratica tutto quello che ho appreso. Mi sono iscritta alla scuola di Erba Sacra al corso per “Operatore Olistico specializzato in tecniche del massaggio” per aggiungere un ingrediente in più alle diverse scuole frequentate negli anni e per approfondire le tecniche nel settore del massaggio a terra e poter operare nel mondo olistico in toscana dove vivo ormai da un paio d’anni, con lo scopo di essere d’aiuto in particolar modo agli anziani dei quali mi sto occupando ultimamente essendo istruttrice di ginnastica posturale e fitness per la terza età. Sono molto felice nonostante le diverse difficoltà e sacrifici di essere arrivata a questa scelta e portare avanti questo mio progetto, certa che la vita come sempre mi sosterrà, dandomi la forza e l’entusiasmo di credere totalmente in ciò che faccio ancora una volta con molta Fiducia. Il lavoro che ho deciso di presentare e’ legato ai quattro elementi: Terra. Fuoco, Acqua ed Aria intesi come

elementi in natura, legati alle quattro direzioni come vengono riportati nelle tradizioni amerindiane .Sono consapevole dell'esistenza di un quinto elemento chiamato anche quintessenza o etere inteso come energia o elemento primordiale dal quale derivano , inoltre secondo la medicina cinese vi sono altri due elementi : il metallo ed il legno. Avendo molto spesso lavorato all'aperto, in natura ,mi riferisco a loro collegando Terra al Nord , Aria all'Est , Fuoco al Sud ed Acqua all'Ovest.

## **Capitolo 1 IL MONDO OLISTICO**

### ***1.1 Massaggio olistico***



Può essere definito "il massaggio per ogni esigenza".In pratica riunisce tutti i benefici di diverse tecniche di massaggio , da cui deriva il suo nome (dal greco OLOS=unitario,globale), chiamato Olistico anche perché tratta il corpo sotto ogni aspetto e valuta ogni singola esigenza ,coinvolgendo con l'azione del massaggio tutte le strutture del corpo, dall'esterno all'interno, dal fisico all'energetico. Ecco quindi che il massaggio Olistico potrà essere di volta in volta, drenante,antistress,riequilibrante generale,ecc.

Nel massaggio Olistico il corpo viene sempre trattato globalmente, con manovre che scollano, sfiorano, distendono, avvolgendo tutti i tessuti in maniera "olistica,

collegando le varie manualità alla “respirazione” della parti trattate. I concetti generali del massaggio Olistico sono strettamente e naturalmente legati ai ritmi della vita dell’individuo. Potremmo affermare che il concetto del massaggio Olistico nasce con l’essere umano: il primo massaggio avviene nel liquido amniotico, ritmato dal battito del cuore materno. Il massaggio Olistico non trascura infine la visione psicosomatica dell’individuo, ponendosi così come punto d’incontro tra passato e presente , ma guardando al futuro. Si prende cura di tutti gli aspetti sia fisici che psicologici ed i risultati danno un beneficio che perdura nel tempo.

Il massaggio Olistico e’ un modo profondo di toccare ed essere toccati, con un approccio scientifico creativo e sensibile all’essere umano, inteso non come una macchina fatta di pezzi da riparare, ma come “un tutto” intelligente e misterioso composto da “corpo, mente,emozioni ,energia”.questa consapevolezza di trattamento che per esprimersi utilizza tecniche del massaggio e’ un insieme antico e al tempo stesso moderno. Il tocco di mani esperte e amorevoli, con l’uso di olii ed essenze armonizzanti, aiutano a lasciar andare tensioni e blocchi fisici, mentali ed emozionali, a raggiungere quel profondo stato di rilassamento che e’ la base necessaria per il processo di auto-guarigione e salute.

Viene anche definito il “massaggio del Triangolo della Salute” perché l’idea guida di questa tecnica e’ la visione globale dell’individuo.

Per Triangolo della Salute s’intende l’equilibrio delle varie componenti dell’Uomo:

- la parte strutturale (organi,vasi, muscoli. ecc.)
- la parte psichica (l’influenza onnipresente della mente sul corpo)
- la parte biochimica e bioenergetica (l’Energia che viene dal Cielo e dalla Terra).

Il massaggio Olistico tiene conto, nelle idee base e nella pratica esecutiva, che ciò che si sta massaggiando non e’ soltanto un “corpo anatomico”, costituito da sangue,linfa, tessuti connettivi, ecc. ma un Essere, unico ed irripetibile, costituito

da struttura, psiche, Energie individuali e uniche: è una tecnica manuale rivolta al mantenimento del Benessere Corporeo e indicata per tutte quelle persone, che oltre ad avere problemi definiti estetici (oppure non averli affatto) si sentono "legati", induriti, poco agili, gonfi. Persone che fanno fatica a prendere sonno o, al contrario, che si sentono sempre stanche e assonnate: per tutti coloro che avvertono disagio e disarmonia con la vita stessa, a volte non ben identificabili, ma che vengono riflesse in una o più parti del corpo.

L'effetto del massaggio olistico è visibile su circolazione, muscoli ed articolazioni, postura (l'insieme di atteggiamenti psico-corporei ripetitivi e inconsci con i quali esprimiamo il nostro modo di vivere e di affrontare la vita), perché sciogliendo le rigidità del corpo a liberarsi dalle gabbie psicofisiche restituendo non solo la libertà di movimento ma anche e soprattutto quella libertà di consapevole benessere necessaria per un sano equilibrio psicofisico.





## **1.2 IL LAVORO OLISTICO**



Le mani dell'Operatore devono saper realizzare un lavoro con e per la persona, individuando ed ascoltando la Persona, nella sua completezza fisica ed energetica. Un valido aiuto può essere la visualizzazione corporea e l'ascolto.

La sensibilità di sentire il tessuto cutaneo, armonizzando il ritmo del massaggio. Il "lavoro" olistico, ovvero la comprensione specifica ed attenta della natura umana. Il lavoro Olistico è anche "costruire" con l'Energia, ovvero passare attraverso il riequilibrio energetico dei:

### **1. Meridiani Energetici**



Sono quei canali che mettono in comunicazione gli organi del corpo umano e dove scorrono le due energie yin e yang. Yin rappresenta il principio femminile passivo o negativo. Yang rappresenta il positivo o il principio attivo maschile.

## **2. Flussi ad Otto**



All'interno del nostro corpo vi sono dei canali energetici chiamati "flussi energetici a forma di 8" scoperti dalla medicina tibetana, che vennero descritti da John Thie, medico chiropratico americano, inventore della kinesiologia specializzata come percorsi energetico ausiliari. Essi sono una manifestazione dell'energia elettrica. Si distinguono dai meridiani poiché non possiedono punti di agopuntura e dai Chakra e dai plessi nervosi perché non sono vortici energetici.

Gli esercizi atti a migliorare il flusso energetico a forma di 8 possono alleviare il dolore, ridurre il gonfiore, migliorare il movimento delle articolazioni, migliorare la flessibilità, la centratura, la postura e generare più energia e vitalità.

### **1. Aura**



E' un campo energetico pieno di colori che circonda il corpo fisico.

Si suddivide in quattro campi energetici principali detti corpi sottili :

- corpo eterico
- corpo emozionale
- corpo mentale
- corpo spirituale

- **corpo eterico**



E' il contenitore del corpo fisico e sporge da esso da 0.5 cm a 5 cm e si presenta di colore azzurro a rete.

E' possibile fotografarlo con la macchina Kirlian. Un taglio, una ferita nel corpo fisico avviene anche nel corpo eterico. Sanando il corpo eterico guarisce anche il corpo fisico

- **corpo emozionale**



E' il contenitore delle emozioni e sporge circa 10 cm dal corpo fisico. E' pieno di colori poiché le emozioni sono colorate. Ricordate nel linguaggio comune le frasi " rosso di rabbia", " verde di invidia". Le emozioni non espresse provocano malattia (per chi trattiene la rabbia , o il dolore.

- **corpo mentale**



E' il contenitore dei nostri pensieri. In esso troviamo tutti gli schemi ed i pregiudizi che bloccano la nostra vita (es:se esprimo il mio pensiero mi diranno di stare zitto perché e' una frase stupida e non mi vorranno bene). Imparando a sciogliere gli schemi ed i pregiudizi si recupera la salute mentale e fisica. Non vi e' ancora la macchina che possa fotografare il corpo mentale.

- **corpo spirituale**



E' il contenitore della nostra energia più alta, più raffinata, più spirituale, delle'energia di amore universale, di volontà divina , di luce divina. Dista ad un metro e più dal corpo fisico e si suddivide a sua volta in altri 4 corpi sottili (non esiste ancora una macchina per fotografarlo).

### ***1.3 La percezione dell 'Aura .***



Serve a conoscere lo stato di salute energetico della persona, i suoi blocchi a livello del corpo eterico ,emozionale, mentale , spirituale. Questi blocchi con gli opportuni interventi terapeutici, possono essere sciolti e l' individuo riesce a recuperare la salute emozionale, mentale, spirituale e fisica.

Infine il "lavoro Olistico" si esprime interagendo con la respirazione e con le emozioni trattenute dalle corazze corporee.

Una corazza e' un sistema di difesa che innalziamo,inconsapevolmente il più delle volte per difenderci da un' aggressione, sia essa fisica o psicologica, reale o solo percepita.

La corazza si presenta sia sul piano fisico (tensioni, contrazioni muscolari e chiusura delle articolazioni) che sul piano emotivo e psichico: un meccanismo naturale e necessario per la nostra sopravvivenza. Col passare del tempo, però', le corazze possono consolidarsi, "indurirsi" e diventare parte integrante della nostra personalità come del nostro corpo, intralciandoci come una pesante armatura portata in tempo di pace.

Nel corso della vita , fin dall'infanzia, le corazze si accumulano, stratificandosi, e non ci accorgiamo nemmeno più di trascinarcele addosso perennemente.

## ***1.4 Alcune tecniche energetiche di supporto al lavoro Olistico:***

Le tecniche e pratiche energetiche che possono supportare il lavoro Olistico sono molte ho riportato di seguito quelle che sento più vicine al mio modo di operare e che mi hanno aiutata nel corso degli ultimi vent'anni sia a livello personale, fisicamente e psicologicamente sperimentandole in vari training e percorsi vissuti lavorando con la gente assistendo diversi terapisti in Italia ed all'estero:

- **Reiki**
- **Rebirthing**
- **Cristalloterapia**

### **Reiki**



#### **Cos'è il Reiki?**

Il Reiki è un sistema curativo estremamente semplice ed efficace.

È una terapia orientale che non pretende di curare, nel senso ortodosso del termine, malattie specifiche, ma una cura naturale, il cui principio è la forza vitale terapeutica dell'universo e l'interagire di essa con il sistema energetico umano, animale e vegetale.

Questa pratica di guarigione spirituale, secondo il teologo giapponese Mikao Usui, dal quale prese il nome uno dei metodi reiki più conosciuti, ha origini antichissime che riportano al buddismo tibetano. Reiki è una parola giapponese, **deriva da rei, che significa "universale" e "ki", la "forza vitale"** che avvolge ed è propria di ogni forma di vita: il ki è qi in cinese e prana in sanscrito.

Mikao Usui dedicò tutta la vita al reiki, prima di morire insegnò i principi del reiki al dottor Cujiro Hayash, il quale a sua volta li tramandò a Hawayo Takata, terapeuta hawaiana: fu quest'ultima a portare il reiki anche in Occidente e a diffonderlo. Non c'è nulla di "magico" o di "occulto" nel reiki: fa parte del patrimonio genetico dell'uomo e in quanto tale è parte di ognuno di noi. Un terapeuta reiki mette a disposizione il proprio ki curativo per rafforzare il ki di altri, quando l'energia scorre libera e vigorosa, il corpo e la mente si trovano in una condizione di salute e di benessere, a livello fisico, psicologico e spirituale.. Se l'energia, il ki, è bloccata o debole il corpo può essere sede di alterazioni fisiche, la mente di disordini emotivi e lo spirito di aridità. Il terapeuta reiki è un mezzo per incanalare l'energia universale e utilizzarla per chi ne ha bisogno, eliminando gli eventuali blocchi nella persona che la riceve.

## **Rebirthing**



### Cos'è il Rebirthing o BreathWork?

Il Rebirthing (letteralmente "rinascita") o Breathwork (lavoro del respiro) è una terapia potente che insegna a respirare in modo consapevole e permette di :

- Aumentare l'energia nel corpo
- Acquisire più chiarezza
- Trasformare i pensieri negativi
- Eliminare tensioni accumulate
- Liberarsi dello stress e dell'ansia

- Imparare ad accettare e trasformare le proprie emozioni
- Uscire da stati depressivi
- Dissolvere attacchi di panico
- Abbandonare la paura di immergersi nell'acqua
- Star bene con se stessi e con gli altri

Come si pratica:

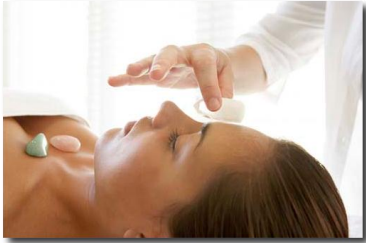
La respirazione utilizzata è consapevole e circolare, cioè inspirazione ed espirazione collegate, senza pausa. Questa tecnica permette di accedere al subconscio e alla memoria cellulare, aiutando la persona a liberarsi di traumi ed emozioni legati ad avvenimenti passati, purificando profondamente l'organismo a livello fisico. Il rebirthing si pratica:

- Sedute individuali a terra per sciogliere i nodi della propria storia personale ,legata alla relazione con la propria famiglia, traumi infantili o recenti
- Sedute di gruppo a terra per imparare ad essere se stessi anche in presenza degli altri essendo sostenuti e sapendo sostenere
- Sedute in acqua calda ,per dissolvere le memorie e le decisioni prenatali
- Sedute in acqua fredda per liberarsi da paure inconsce e represses.

Si comincia con un colloquio rassicurante con l'Operatore Rebirther, colui che guida l'esperienza e insegna a respirare in modo consapevole e continuo. La seduta si svolge in un ambiente calmo e rilassante, sdraiati in un lettino per facilitare la pressione sanguigna a favorire il movimento dei muscoli coinvolti nella respirazione. Il suono del respiro dell'Operatore Rebirther fa da guida creando sicurezza e facilitando la liberazione delle emozioni. La durata della sessione è di circa un paio d'ore.



## **Cristalloterapia**



La cristalloterapia è un metodo naturale, che stimola l'auto guarigione utilizzando i cristalli, pietre e minerali di varie forme e colori. Esistono molti modi di fare cristalloterapia:

- Disporre i cristalli nell'ambiente
- Indossare pietre sotto forma di gioielli
- Bere acqua caricata con l'energia dei cristalli
- Meditare con le sfere
- Trattamento completo

È importante precisare che i cristalli sono un ponte tra la nostra parte cosciente e quella sopita. Favoriscono lo scorrere dell'energia interna e la consapevolezza, ma in nessun caso lavoreranno al nostro posto. I cristalli sono uno strumento valido e prezioso che deve essere accompagnato dal radicale desiderio di crescita personale. Non si può sperare di ottenere risultati indossando un cristallo passivamente, bisogna essere recettivi.

### **Come avviene una seduta di Cristalloterapia:**

La Cristalloterapia ripristina l'equilibrio energetico e psicofisico favorendo un progressivo miglioramento della salute. Per salute si intende lo stato di benessere a quattro livelli:

- **Fisico** : rilasciano acqua, sostanze minerali in forma ionica e trasmettono onde elettromagnetiche.

- **Emotivo:** portano vibrazioni armoniose.
- **Mentale:** rilassamento e vibrazioni armoniche permettono il rilascio psicosomatico.
- **Spirituale:** i cristalli inducono a percepire e sperimentare nuovi stati di coscienza

Il ricevente è sdraiato in fase di rilassamento e l'Operatore provvede a fare un'analisi energetica e inizia a porre i cristalli sul corpo, sui Chakra e sui punti fuori dal corpo fisico, cioè a contatto dei corpi sottili. I cristalli vengono scelti e posizionati nel modo più confacente alle esigenze di ogni singolo soggetto. Non esistono modelli prefissati: la bravura dell'Operatore sta nel commisurare la giusta combinazione energetica di cristalli alle persone da trattare. La seduta può durare dai 50 ai 60 minuti circa salvo eccezioni. In questo lasso di tempo si cerca di rimuovere i blocchi energetici e ripristinare un corretto equilibrio tramite l'utilizzo dei cristalli e abbinando all'occorrenza pratiche quali Reiki, Aromaterapia o altre discipline.

Mantenendo un doveroso rispetto negli ambiti medici, si può dedurre che la Cristalloterapia integra perfettamente i piani di cui la medicina tradizionale non si occupa e che dal punto di vista Olistico non sono trascurabili.

### ***1.5 Watsu (trattamento in acqua)***



Anche se lo chiamano ostinatamente, Terra, il nostro pianeta è composto per più di tre quarti di acqua; una percentuale che ritroviamo anche nel nostro corpo .

La vita stessa su questo pianeta,

e' nata dall'acqua. E nel liquido amniotico viviamo i primi nove mesi della nostra vita da mammiferi, parodia sintetica dell'evoluzione che fin qui ci ha portati. Il nostro corpo, la nostra mente, il nostro inconscio, tutti conoscono bene e profondamente questo elemento, e in questo elemento e' possibile raggiungere un rilassamento e delle profondità interiori sorprendenti, facilissimi. Pertanto quando circa 25 anni fa l'ex poeta della beat generation californiana Harold Dull, grazie a quel delicato equilibrio tra casualità e genialità, scoprì il massaggio in acqua, in realtà stava mettendo mano ad una delle tecniche di rilassamento psico-fisico più potenti che esistano.

Dull aveva un ricco background per anni aveva studiato Shiatsu (l'ormai nota tecnica giapponese) dai maggiori maestri americani e del Giappone, lo praticava e lo insegnava. Provò quasi per gioco un giorno a combinare il massaggio con l'elemento **acqua** e arricchì mano a mano questa esperienza fino a creare lo Watsu, termine contratto di water (acqua) e Shiatsu. "Le due tecniche, a terra e in acqua si differenziano moltissimo, afferma Harold Dull, infatti la digitopressione e le torsioni che si applicano a terra, in acqua sono ridotte al minimo. E' l'elemento stesso a creare con il movimento del corpo. Il massaggio". Nel watsu colui che riceve e' dolcemente sostenuto tra le braccia di chi da la sessione, come un neonato tra le braccia della madre. L'acqua dove si pratica lo watsu è riscaldata, tra i 35 e i 36° (temperatura corporea), preferibilmente di sorgente termale (vanno comunque bene anche le piscine termo riscaldate). Tenendo naturalmente la testa del ricevente sempre fuori dall'acqua., l'operatore culla e fa fluire il corpo con una serie di prese, movimenti e posizioni particolari. La tecnica dello watsu e' Molto importante e' il contatto tra i cuori e tra i respiri, per creare una danza dove la tecnica che e' stata appresa può essere lasciata alle spalle. In effetti, assistere ad una sessione di Watsu ricorda molto l'armonia di una danza, riceverla invece e' molto di più. Il contatto del corpo con l'acqua calda provoca un rilassamento generale immediato, reso poi mano a mano sempre più profondo. E' un viaggio interiore in assoluto piacere, che tocca direttamente anche le emozioni più recondite, quasi che queste volessero sciogliersi nell'acqua stessa

per dissolversi. Un lavoro quello dello Watsu, efficace a molti livelli; e' un modo molto dolce non solo per sciogliere tensioni ma anche paure e blocchi. In Svizzera e' stata sviluppata la Wasser-tanzen (danza acquatica) che dopo almeno un paio di sessioni di Watsu porta il ricevente sotto la superficie in una serie di movimenti che riconducono a situazioni fetali, se non cosmiche. E' un po' l'aspetto maschile dello Watsu: il primo ricorda la madre, premurosa e piena di attenzioni. La Wasser-tanzen il padre, il movimento giocoso. La scuola svizzera-tedesca, la più attiva nel settore in Europa ha ottenuto risultati insperati nel trattamento di persone diversamente abili, affetti da sindrome di Down ed autistici e spastici, persone che vivono delle contratture spasmodiche e che hanno davvero poco o per nulla contatto con altri esseri umani nella loro vita: portarli in acqua con lo Watsu, sostenerli tra le braccia in situazioni di galleggiamento, e' una grande opportunità di miglioramento. Hellen Ulrike la fondatrice della scuola in Germania racconta commossa di un giovane spastico che dopo qualche sessione ricevuta, rosso in volto per la timidezza, riuscì ad abbracciarla in acqua, un movimento che si riteneva non avrebbe mai potuto fare. Watsu viene utilizzato nel trattamento prenatale per le donne incinte in Italia grazie al ginecologo Dr Roberto Fraioli che fu il primo a portare questa meravigliosa tecnica in Italia all'inizio degli anni novanta, fondatore del centro per una nascita Naturale di Mestre.

### ***1.6 Water Body-work (esperienza corporea acquatica)***

Lo Watsu applicato ad un lavoro emozionale da dei magnifici risultati. Da ormai molti anni mi occupo di questo aspetto creando dei seminari di esperienza corporea in acqua. Giornate dedicate al rilassamento in acqua durante le quali faccio sperimentare alle persone un lavoro profondo che attinge alla mia personale esperienza di body-worker e sportiva, combinato ad un lungo percorso di lavoro emozionale. Una via molto morbida e semplice che va a ripescare situazioni dell'inconscio come l'abbandono, la solitudine o qualsiasi episodio che abbia potuto ferirci profondamente. Questo lavoro e' molto efficace

per quelle persone (molte donne) che abbiano subito traumi psicologici, violenze, abusi o che siano state maltrattate durante l'infanzia. Con questo lavoro si arriva a riacquistare una piena e naturale fiducia nell'acqua e sicuramente più autostima. Mi è capitato molto spesso di incontrare persone letteralmente terrorizzate dall'elemento acqua per svariati motivi (uno shock, rischio di annegamento, incidenti) all'inizio completamente bloccate quasi paralizzate all'idea di immergersi anche solo con i piedi e le gambe, riuscire a riacquistare lentamente fiducia riuscendo tranquillamente ad immergersi completamente dimostrando a loro stesse di essere andate oltre ogni paura. È incredibile vedere come l'acqua calda possa infondere fiducia in persone che magari pensavano di averla perduta per sempre !



Questo lavoro si svolge sia a livello individuale che di gruppo (15/20 persone), organizzando delle giornate interamente dedicate al rilassamento dove vengono messe in pratica tecniche di Watsu, respiro, massaggio, a volte affiancato da psicologi specializzati nel rebirthing (tecnica di respiro circolare che si combina molto bene nell'acqua aiutando a rilasciare ansia, stress e tensioni accumulate nel corpo. Una bella opportunità per rilassarsi e condividere una piacevole esperienza in un ambiente confortevole.



## **1.7 L'operatore Olistico**



L'Operatore Olistico e' una figura socialmente innovativa , e' un catalizzatore della trasformazione umana, un facilitatore della coscienza globale. E' una figura professionale interdisciplinare, un educatore/consulente del benessere e della crescita personale, che utilizza informazioni, consigli di vita , etiche e tecniche di ricerca interiore. Aiuta la persona a trovare l'armonia psicofisica con l'uso di metodiche naturali, energetiche , psicosomatiche e spirituali che stimolano un naturale processo di trasformazione e crescita della coscienza. L'Operatore olistico non fa' diagnosi , non prescrive medicine, opera in armonia e rispetto della medicina e delle leggi vigenti. Il suo obiettivo e' facilitare la salute nell'evoluzione dell'ecosistema cui apparteniamo. Opera con le persone sane o con la parte sana delle persone "malate", per favorire la serenità interiore.

Talvolta l'Operatore Olistico, qualora se ne presentino le opportunità e le condizioni, affianca e coadiuva una terapia medica ufficiale, consentendo alla persona di rispondere meglio alla terapia in atto.

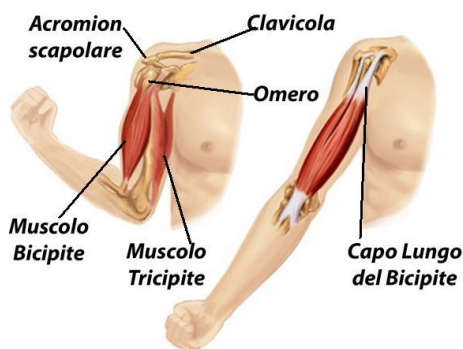
L'Operatore Olistico e' una figura professionale interdisciplinare di grande importanza , e' un "animatore", un educatore al benessere globale e alla crescita personale, che utilizza informazioni, consigli di vita, etiche e tecniche di ricerca interiore, opera prevalentemente nei Centri Olistici e nella Associazioni di Promozione Sociale per accrescere la qualità della vita individuale e sociale.

## ***1.8 Conoscenza e descrizione dei principali muscoli del corpo umano***

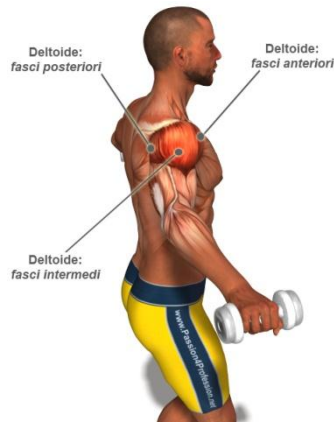
L'Operatore Olistico è una figura professionale e deve avere una buona preparazione sulla struttura anatomica del corpo umano, in particolare modo della muscolatura, principalmente coinvolta durante una sessione di massaggio e' quindi fondamentale conoscerli per poter affrontare ogni singola e specifica situazione.

Il corpo umano è composto da più di 500 muscoli, che garantiscono alle ossa il movimento e la stabilità strutturale. Tra di essi si distinguono i muscoli volontari, ovvero comandabili con il libero arbitrio, e i muscoli involontari come il nostro cuore. Diamo ora una rapida occhiata ai principali gruppi muscolari che compongono la nostra struttura fisica:

### • **ARTI SUPERIORI**

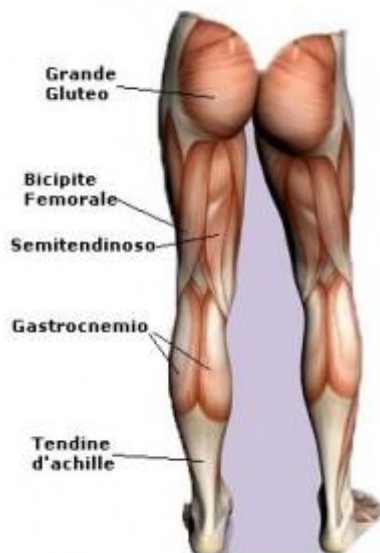


I muscoli delle braccia si possono identificare in bicipite, tricipite e deltoide. Il **bicipite** si colloca nella parte anteriore del braccio. Grazie a esso è possibile la flessione dell'avambraccio sul braccio. Il bicipite è il muscolo che è considerato immagine di forza e di potenza, normalmente è quello che viene esposto quando si dice di "far vedere i muscoli". L'antagonista è il **tricipite**, posizionato nella parte posteriore del braccio e responsabile dell'estensione dell'avambraccio sul braccio.



Il **deltoide** e' il muscolo della spalla , agisce quando protraiamo orizzontalmente o verticalmente le braccia sostenendole.

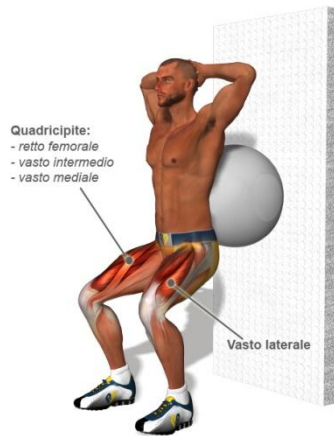
- **ARTI INFERIORI**



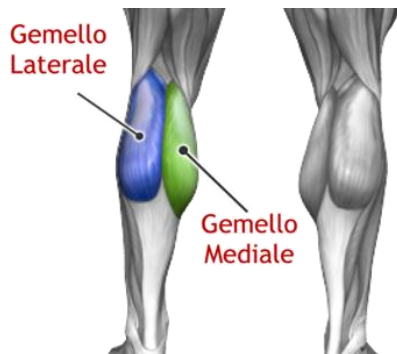
Nella macro categoria degli arti inferiori troviamo il grande gluteo , il bicipite femorale, il quadricipite femorale e i gemelli.



Il **grande gluteo** ha la funzione di estendere e ruotare la coscia, interviene ad esempio nella corsa o nell'alzarsi da una posizione sedentaria. E' il muscolo più grosso e più potente del corpo umano.



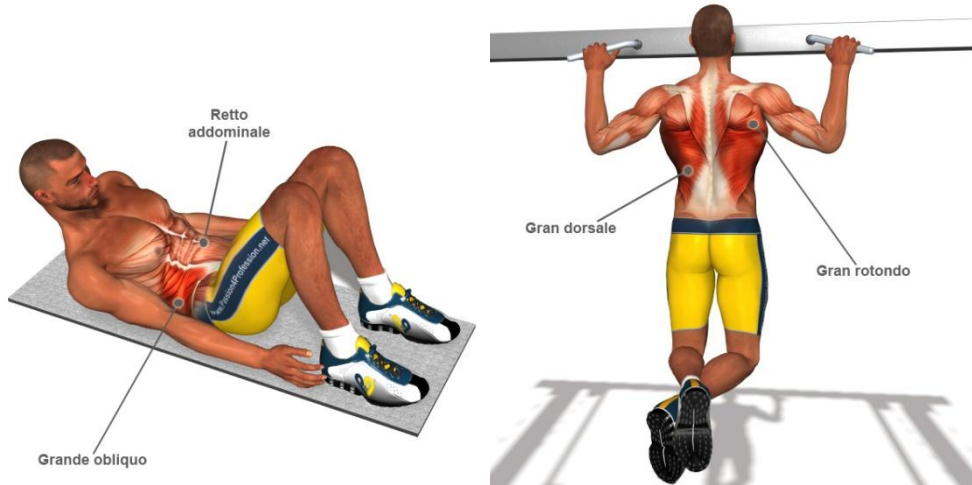
Il **bicipite femorale** aiuta la flessione della gamba ; il **quadricipite femorale**, situato nella parte anteriore della coscia, e' importantissimo per la posizione eretta del nostro corpo e per la deambulazione. I **gemelli** nome che identifica il polpaccio, e' il muscolo che consente la flessione di piede e di ginocchio.



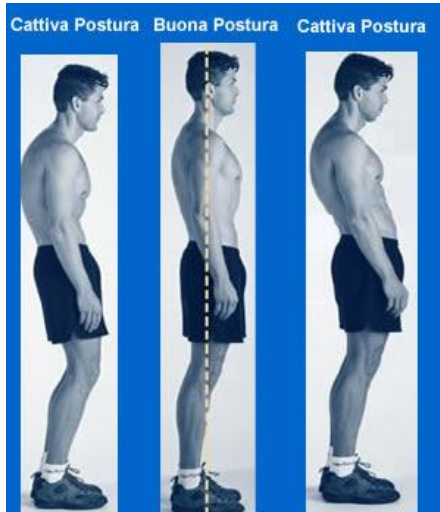
- **DORSO E ADDOME**

I muscoli addominali sono il grande retto e i muscoli obliqui. Il **grande retto** e' il muscolo che permette al corpo di flettersi in avanti, o di inclinarsi lateralmente.

E' lo strato più superficiale dei muscoli dell'addome. I muscoli **obliqui** sostengono il grande retto e permettono al busto la rotazione.



## ***1.9 Postura e atteggiamenti posturali***



### **La Postura**

Lo sforzo culturale in questi ultimi anni e' stato quello di definire la postura corretta a cui tutti devono tendere per poter scaricare il peso del corpo sulla linea di gravità. Ancora oggi gran parte della rieducazione posturale tende a costruire e modellare il soggetto come una scultura , in modo da fargli assumere un atteggiamento che più si avvicina alla postura corretta che l'essere umano ha

*Tesi di Diploma Operatore Olistico del Massaggio per il Benessere di Catherine Bruna Recordon* 26

assunto nell'evoluzione della specie attraverso la stazione eretta. In questa diatriba scientifico-culturale l'elemento mancante è l'ambiente, il contesto. Ogni posizione che l'uomo assume nello spazio, sia essa statica o dinamica, non è soltanto la risultante della risposta antigravitaria ma ha anche una connotazione comunicativa rispetto all'ambiente dove la posizione assunta si manifesta. Se per esempio un soggetto presenta una inclinazione del capo in avanti, con tutte le conseguenze cliniche che questo atteggiamento provoca, egli non ha soltanto una compromissione della naturale linea di gravità e una conseguente postura "scorretta" ma assume anche un carattere comunicativo rispetto al contesto in cui questo atteggiamento si manifesta. Una persona che tiene il capo inclinato in avanti comunica sottomissione, depressione, bassa autostima ecc.. il suo atteggiamento posturale in questa direzione non deve essere solo visto come dimorfismo del tratto cervicale della colonna cervicale della colonna, ma è anche sintomo di un atteggiamento comunicativo verso l'interlocutore con cui si relaziona: l'intervento non deve essere mirato ad un aggiustamento meccanico del disformismo (attraverso l'accorciamento dei muscoli dorsali e un rilassamento degli agonisti, nel caso sopradescritto) ma deve essere di natura globale. Il soggetto deve integrare il percorso rieducativo e attuare un cambiamento che presuppone la possibilità di presa di coscienza che quel trattamento modifica il proprio punto di vista e il proprio modo di comunicare con l'ambiente.

La "Postura" è la posizione che il corpo assume nello spazio, sia come atteggiamento rispetto all'ambiente che come relazione spaziale tra i vari segmenti scheletrici. Essa si identifica come l'atteggiamento che il corpo assume per adattarsi all'ambiente. Souchard, fondatore della rieducazione Posturale Globale asserisce che siamo "esseri patologici unici", nel senso che ogni scompenso posturale e disformismo organico deve essere inquadrato in una visione globale del soggetto. Un atteggiamento patologico, come l'esempio fatto in precedenza rispetto alla testa protesa in avanti, ma deve essere visto come un elemento descrittivo di un quadro patologico clinico a sè stante, ma va inquadrato nel gioco di tensioni di tutta la postura e deve considerare gli aspetti psico-relazionali

individuali. Non esistono due persone con una postura uguale o simile poiché non è possibile inquadrare l'individuo in una griglia precostruita: L'individuo in quanto individuo è unico e singolare nelle sue componenti anatomiche e psicofisiche.

### **Postura dell'Operatore Olistico che si presta a dare un massaggio**

La postura dell' Operatore del Massaggio è fondamentale e deve essere ben bilanciata, deve riuscire a distribuire equamente il peso e l'energia sia sul soggetto massaggiato che sul proprio corpo durante il massaggio.

Non si usa la forza delle braccia e delle mani facendo perno sulle gambe. Le forze in gioco partono invece dal piegamento e dall'estensione delle gambe e dai cambi di peso guidati dal bacino, che si trasmettono armonicamente alle braccia, alle mani, ed in ultimo al corpo del soggetto massaggiato.

In questo modo il movimento risulta fluido e l'Operatore non si stanca dopo pochi minuti di attività.

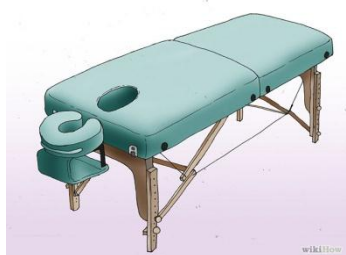
In pratica, assume una postura comoda con le ginocchia semi-flesse in posizione longitudinale, ovvero con i piedi che guardano leggermente in fuori, o in posizione trasversale (posizione dell'arciere) a seconda della zona da trattare, mentre il busto rimane sempre eretto ma morbido o mantenendo una gamba flessa in avanti distribuendo il peso avanti e in dietro.

A questo punto i movimenti delle braccia seguono quelli del corpo che si bilancia sulle gambe, le quali si flettono e si distendono con l'aiuto dei piedi che danno la direzione ed il ritmo al massaggio. Un ingrediente basilare e di grande aiuto è il "respiro" che accompagna l'operatore durante tutta la durata della sessione dando attenzione e ritmo ad'inspirazione ed espirazione che aiuta a sciogliere qualsiasi eventuale tensione nel corpo. Durante alcune manovre si invita anche il ricevente a dare attenzione al respiro inspirando ed espirando. Ciò permette di entrare più in profondità ed in uno spazio di rilassamento psico-fisico. Cercare di non volgere lo

sguardo verso il pavimento e di mantenere il collo il più rilassato possibile. Si eviterà in questo modo di creare stress e tensione nel corpo e di poter affrontare la giornata ed i diversi massaggi senza sentire stanchezza e pesantezza. Cercare di non tenere lo sguardo verso il pavimento e di mantenere il collo rilassato.

La misura del tavolo che si utilizza va in proporzione alla propria altezza, la misura ideale è quando i palmi in giù aderiscono perfettamente al piano del lettino con le braccia dritte. In alcuni casi si possono utilizzare dei tacchetti di rialzo per ciascuna gamba del tavolo.

### ***1.10 Come prepararsi ad eseguire un massaggio:***



Tra gli strumenti indispensabili per la pratica del massaggio, il lettino è sicuramente lo strumento base. In commercio esiste un'infinità di modelli di lettini da massaggio, molto pratico in versione ripiegabile sia per una questione di spazio che per la comodità di poterlo trasportare ovunque.

Il lettino dotato di foro per il viso e altezza regolabile è quello che offre più garanzie di praticità e comodità sia per l'Operatore ma soprattutto per chi riceve il massaggio. Molto utile anche procurarsi un cuscino da mettere sotto le caviglie o ginocchia e in certi casi sotto la zona cervicale a seconda delle varie esigenze.

Questi accorgimenti, permettono una maggiore distensione dei muscoli delle gambe e favoriscono il rilassamento generale di chi riceve il trattamento.

- **La musica:**



In genere si utilizza un accompagnamento musicale durante il massaggio anche se alcune persone preferiscono il silenzio. Il criterio di scelta dipende dai gusti personali : selezionando la musica più adatta alla situazione , meglio sempre chiedere al ricevente quali sono le sue preferenze. Il volume va mantenuto ad un volume basso e deve rimanere in sottofondo come una colonna sonora e non deve coprire con la sua intensità sensazioni e percezioni prodotte dal massaggio.

- **L'ambiente:**



L'ambiente da massaggio va preparato con cura: il locale ideale deve essere abbastanza spazioso e ben aerato, poco luminoso, con temperatura gradevole, inoltre bisogna fare attenzione che gli strumenti necessari come olio o crema siano sempre a portata di mano. La temperatura va mantenuta intorno ai 24°C. Le luci preferibilmente tenui per creare un atmosfera soffusa, evitando di dirigere il fascio di luce direttamente sul viso del ricevente. Si possono utilizzare delle candeline e magari accendere un bastoncino di incenso , chiedendo naturalmente al ricevente se ne gradisce l'aroma. Un carrellino dove appoggiare olio e creme o altri strumenti di lavoro , potrebbe tornare utile per non dover interrompere il contatto con il corpo di chi riceve.

- **La pelle:**



Durante il massaggio la pelle assume un ruolo molto importante , in quanto e' attraverso alla sua stimolazione che l'operatore del massaggio agisce, per via riflessa su importantissimi meccanismi interni , quali la circolazione sanguigna e linfatica, il metabolismo e l'attività delle ghiandole endocrine. Importante , percepire la qualità della cute di chi si massaggia : l'elasticità, la tensione, il calore , sono tutte importanti informazioni che aiutano ad avere un quadro più chiaro di riceverà il trattamento.

- **Le tecniche:**



Le tecniche più diffuse derivano dal massaggio svedese perche fu' a Stoccolma che nei primi dell'Ottocento prese il via il primo corso di formazione al massaggio, tenuto dal medico Svedese Per Henrik Ling. Egli classificò e sintetizzò antiche tecniche basate principalmente su sfioramenti, pressioni e frizioni, frutto dell'esperienza e dell'intuito di guaritori che avevano operato fino ad allora. Da allora , la scienza medica ha subito un enorme evoluzione e oggi sono bene noti i meccanismi di azione , sia diretta , sia riflessa,del massaggio. Le tecniche si sono perfezionate e i massaggiatori hanno perso quell'aura di mistero che circondava i guaritori di un tempo. Le tecniche di massaggi sono ottimi strumenti di prevenzione e di benessere.

-

- **LE TECNICHE DI BASE:**

Le tecniche di base del massaggio sono essenzialmente cinque: Sfiornamento,frizione ,impastamento , vibrazione e percussione. Ciascuna agisce in maniera differente sull'organismo e presenta indicazioni e controindicazioni. Ma, a prescindere dai benefici sulla fisiologia dell'organismo, il massaggio e' prima di tutto un esperienza olistica, uno strumento di comunicazione con la parte più interna dell'altro e di sè un mezzo che aggirando barriere sociali e modalità di difesa , instaura un rapporto intimo e profondo con la propria essenza , allo scopo di riportare armonia tra corpo e mente.



Sfiornamento



Frizione



Impastamento



Vibrazione



Percussione

- **LE TECNICHE AUSILIARIE**

Le tecniche ausiliari o complementari del massaggio sono:  
trazione, mobilizzazione, modellamento.



## **1.11 Codice Deontologico**



### **Art. 1 – Definizione**

Il Codice di Deontologia contiene principi e regole che gli specialisti (Operatori Olistici, Counselor e Naturopati) che fanno riferimento al Centro di Ricerca Erba Sacra e iscritti nei registri professionali ASPIN, devono osservare nell'esercizio della professione, anche ai fini di quanto previsto dalla legge 4 del 14 Gennaio 2013.

Il comportamento degli specialisti, anche al di fuori dell'esercizio della professione, deve essere consono al decoro e alla dignità della stessa. Gli specialisti aderenti al Centro di Ricerca Erba Sacra sono tenuti alla conoscenza delle norme del presente Codice, la cui ignoranza non li esime dalla responsabilità disciplinare.

### **Art. 2 - Potestà disciplinare – Sanzioni**

L'inosservanza dei precetti, degli obblighi e dei divieti fissati dal presente Codice di Deontologia e ogni azione od omissione, comunque disdicevoli al decoro o al corretto esercizio della professione, sono punibili con le sanzioni disciplinari previste dal Consiglio Direttivo del Centro di Ricerca Erba Sacra.

### **Art. 3 - Doveri dello Specialista**

Dovere dello Specialista è la tutela del benessere, della salute fisica e psichica e della evoluzione globale dell'Uomo nel rispetto della libertà e della dignità della persona umana, senza discriminazioni di età, di sesso, di razza, di religione, di nazionalità, di condizione sociale, di ideologia. La salute è intesa nell'accezione più ampia del termine, come condizione cioè di benessere fisico e psichico della persona.

### **Art. 4 - Libertà e indipendenza della professione**

L'esercizio della pratica olistica è fondato sulla libertà e sull'indipendenza della professione.

### **Art. 5 - Esercizio dell'attività professionale**

Lo specialista nell'esercizio della professione deve ispirarsi ai valori etici fondamentali, assumendo come principio il rispetto della vita, della integrità fisica e psichica, della libertà e della dignità della persona; non deve soggiacere a interessi, imposizioni e suggestioni di qualsiasi natura. L'attività professionale

dovrà essere improntata alla massima autonomia ed indipendenza; il fine ultimo dell'operatore olistico sarà solo ed esclusivamente il benessere del Cliente. L'operatore olistico non dovrà in nessun caso effettuare le proprie scelte riguardo a prodotti, metodiche, e luoghi di cura, basandosi sul tornaconto personale. Lo specialista deve astenersi da qualsiasi azione che possa arrecare discredito al prestigio della professione e dell'Ente a cui fa riferimento. I locali nei quali svolgere la propria professione e dove ricevere l'utenza dovranno rispettare le regole dettate dalla normativa vigente e, comunque, essere adeguatamente attrezzati per accogliere al meglio le persone e per tutelare l'immagine e la serietà della professione.

Nella sua attività di docenza lo specialista dovrà sempre ispirarsi al Codice Deontologico, cercando di trasmettere i principi di base, in esso espressi, anche agli operatori in corso di formazione.

#### **Art. 6 – Responsabilità**

È responsabilità dello specialista: - fornire informazioni chiare sui servizi forniti e le attività svolte; - dare comunicazioni trasparenti sugli importi delle prestazioni fornite;- praticare prezzi equi rispetto ai costi sostenuti e alle prestazioni/servizi forniti, astenersi da forme di promozione e di pubblicità ingannevoli e da comportamenti che possano alimentare aspettative esagerate o far pensare a facili o "miracolistiche" soluzioni di problemi e disagi, agire sempre con un'attenzione particolare per evitare che si instaurino dei rapporti di "dipendenza" psicologica tra operatore e cliente - ricordare sempre al cliente che • la ricerca del benessere psico-fisico-mentale e la ricerca interiore-spirituale comportano un impegno personale, un percorso lungo e, a volte, anche molto faticoso; • i percorsi di ricerca, sia del benessere psico-fisico sia interiore-spirituale, sono molteplici e con metodi e discipline diverse e che queste diversità sono tutte da rispettare; in tale ottica è dovere dell'operatore olistico aiutare il cliente a scegliere un percorso di ricerca in maniera consapevole, cioè valutando bene ciò che risponde meglio alle proprie esigenze, continuando a rispettare gli altri percorsi esclusi.

#### **Art. 7 - Correttezza professionale**

È eticamente corretto mantenere con i clienti rapporti professionali. È eticamente e deontologicamente scorretto avere rapporti professionali con persone con le quali si abbia un rapporto di parentele o relazioni affettive e/o sessuali.

#### **Art. 8 - Obbligo di non intervento**

Lo specialista, indipendentemente dalla sua abituale attività, per la natura delle sue prestazioni non può prestare soccorso o cure riservate all'ambito medico. Lo specialista ha l'obbligo di invitare fermamente il cliente a consultare una figura sanitaria qualora attraverso il colloquio, e sempre nell'ambito delle proprie competenze, emerga anche solo una remota possibilità che questi sia affetto da possibili patologie che non siano già sotto trattamento sanitario. In assenza di tale

disponibilità l'operatore, pur rispettando la scelta della persona, si vedrà costretto ad interrompere il rapporto di consulenza fino a quando questa non si ponga sotto osservazione medica.

#### **Art. 9 - Segreto professionale**

Lo specialista deve mantenere il segreto su tutto ciò che gli è confidato o che può conoscere in ragione della sua professione; deve, altresì, conservare il massimo riserbo sulle prestazioni professionali effettuate o programmate, nel rispetto dei principi che garantiscano la tutela della riservatezza.

#### **Art. 10 - Documentazione e tutela dei dati**

Lo specialista deve tutelare la riservatezza dei dati personali e della documentazione in suo possesso riguardante le persone anche se affidata a codici o sistemi informatici. Lo specialista deve informare i suoi collaboratori dell'obbligo del segreto professionale e deve vigilare affinché essi vi si conformino. Delle pubblicazioni, scientifiche e non, di dati o di osservazioni relative a singole persone, lo specialista deve assicurare la non identificabilità delle stesse. Analogamente lo specialista non deve diffondere, attraverso la stampa o altri mezzi di informazione, notizie che possano consentire la identificazione del soggetto cui si riferiscono.

#### **Art. 11 - Aggiornamento e formazione professionale permanente**

Lo specialista ha l'obbligo dell'aggiornamento e della formazione professionale permanente, onde garantire il continuo adeguamento delle sue conoscenze e competenze al progresso del benessere delle persone. Lo specialista ha il dovere continuo di mantenere la sua competenza e capacità professionale al livello richiesto per assicurare l'erogazione di prestazioni di livello qualitativamente elevato; non deve accettare incarichi in materie su cui non ha un'adeguata competenza, tenuto conto della complessità della pratica e di ogni altro elemento utile alla suddetta valutazione.

#### **Art. 12 - Rispetto dei diritti del cliente**

Lo specialista nel rapporto con il cliente deve improntare la propria attività professionale al rispetto dei diritti fondamentali della persona. Nel rapportarsi con i clienti lo specialista dovrà tener conto dei loro valori etici e religiosi, della cultura d'origine nonché del loro grado d'istruzione; sarà tenuto ad adeguarsi a essi per rispettare pienamente la persona, promuovere il dialogo, favorire una comunicazione efficace e rispettare la piena volontà dell'interessato.

### **Art. 13 - Competenza professionale**

Lo specialista deve garantire impegno e competenza professionale, non assumendo obblighi che non sia in condizione di soddisfare. Lo specialista che si trovi di fronte a situazioni alle quali non sia in grado di provvedere efficacemente, deve indicare al cliente le specifiche competenze necessarie al caso in esame o almeno dichiarare la propria incompetenza.

### **Art. 14 - Informazione al cliente**

Lo specialista è tenuto, all'inizio del rapporto, a fornire adeguate ed esaustive informazioni circa la natura della sua prestazione e dei suoi limiti, attraverso un modulo di consenso informato che dovrà essere controfirmato per presa visione dall'utente. In caso di persona minorenni o comunque non in grado di intendere e di volere, il modulo dovrà essere firmato dal tutore legale, alla presenza del quale la prestazione dovrà svolgersi. La mancata accettazione firmata da parte dell'utente, del suddetto consenso informato, impedirà all'operatore olistico di dar seguito alla seduta di consulenza. La presentazione del consenso informato e la sua sottoscrizione da parte del cliente non costituisce un semplice atto formale, ma obbliga l'operatore a rispettare i limiti legali ed etici della propria professione e a mettere in atto tutte le azioni concrete affinché ciò avvenga.

### **Art. 15 - Onorari professionali**

Nell'esercizio libero professionale vale il principio generale dell'intesa diretta tra specialista e cittadino. L'onorario deve rispettare il minimo professionale approvato dal Centro di Ricerca Erba Sacra o altro organo indicato dallo stesso. L'operatore è tenuto a far conoscere al cittadino il suo onorario che va accettato preventivamente e, se possibile, sottoscritto da entrambi. I compensi per le prestazioni dello specialista non possono essere subordinati ai risultati delle prestazioni medesime. Lo specialista può, in particolari circostanze, prestare gratuitamente la sua opera, purché tale comportamento non costituisca concorrenza sleale o illecito accaparramento di clientela. Lo specialista non potrà percepire compenso alcuno per il semplice fatto di aver indirizzato il cliente ad altro collega o professionista. È vietato qualunque accordo che favorisca l'invio di altri clienti dietro corrispettivo economico e/o di prestazione professionale.

### **Art. 16 - Pubblicità in materia olistica**

Lo specialista è responsabile dell'uso che si fa del suo nome, delle sue qualifiche professionali e delle sue dichiarazioni. La pubblicità e la comunicazione al pubblico della propria attività professionale dovrà attenersi strettamente alla normativa vigente (legge 4 del 14 Gennaio 2013) e ai principi espressi nel Codice Deontologico. Dovrà, inoltre, essere sempre ispirata a criteri di decoro e serietà professionale finalizzati alla tutela dell'immagine della professione. In nessun caso sarà permesso millantare capacità che possano ingenerare false speranze o

aspettative o che possano ingannare circa i reali titoli e competenze dell'operatore professionista. La presentazione della propria attività dovrà avvenire comunicando i propri effettivi e documentabili titoli e competenze, fornendo esaustiva e veritiera spiegazione circa le tecniche usate. Utilizzerà la terminologia propria del campo olistico e non sanitaria e non prometterà, in maniera più o meno esplicita, guarigioni.

#### **Art. 17 - Rispetto reciproco**

Il rapporto tra gli specialisti delle pratiche olistiche deve ispirarsi ai principi del reciproco rispetto e della considerazione della rispettiva attività professionale. Lo specialista, facendo proprie le finalità dell'Associazione, promuove e favorisce rapporti di scambio e di collaborazione. Può avvalersi dei contributi di altri specialisti con i quali realizza opportunità di integrazione delle conoscenze, in un'ottica di valorizzazione delle reciproche competenze

#### **Art. 18 - Rapporti con il medico curante**

Nell'auspicabile ipotesi che un medico riconosca l'utilità dei trattamenti olistici, lo specialista che presti la propria opera a un cliente, acquisito il consenso per il trattamento dei dati sensibili, è tenuto a dare comunicazione al medico curante o ad altro medico eventualmente indicato dal cliente, dei trattamenti attuati.

#### **Art. 19 – Supplenza**

Lo specialista che, con il consenso del cliente, sostituisce nell'attività professionale un collega è tenuto, cessata la supplenza, a fornire al collega sostituito le informazioni relative ai clienti sino ad allora trattati, al fine di assicurare la continuità di trattamento.

#### **Art. 20 - Doveri di collaborazione**

Lo specialista è obbligato a prestare la massima collaborazione e disponibilità nei rapporti con il Centro di Ricerca Erba Sacra, tra l'altro ottemperando alle convocazioni del Presidente. Lo specialista eletto negli organi istituzionali del Centro di Ricerca Erba Sacra deve adempiere all'incarico con diligenza e imparzialità nell'interesse della collettività e osservare prudenza e riservatezza nell'espletamento dei propri compiti.

#### **Art. 21 - Disposizioni finali**

Per tutto quanto non previsto dal presente Codice Deontologico si rimanda allo Statuto, al Regolamento Interno e a tutti gli atti, regolamenti e provvedimenti emanati dagli organi direttivi e di gestione dell'Associazione Centro di Ricerca Erba Sacra nonché da quanto previsto dalle leggi dello Stato, delle Regioni e dalle normative vigenti.

## ***1.12 Fac-simile di biglietto da visita***

***CATHERINE BRUNA RECORDON***

***OPERATORE OLISTICO PROFESSIONALE PER IL BENESSERE***

**Reg . Professionale .A.S.P.I.N. N...**

**(Ai sensi della legge 4/2013)**

*Trattamenti olistici in acqua*

*Trattamento olistico su lettino e su sedia*



Cell.....

## Capitolo 2 CONOSCIAMO I CHAKRA

### CHAKRA



Chakra e' una parola sanscrita che significa ruota o vortice e si riferisce ad ognuno dei sette centri energetici di cui sono composti la nostra coscienza e il nostro sistema energetico.

Questi chakra o centri energetici , hanno la funzione di pompe, o valvole che regolano il flusso dell'energia nel sistema energetico. Il funzionamento dei Chakra riflette le decisioni e le risposte alle situazioni della vita. Da un punto di vista fisico e' facile notare come questi centri di energia corrispondano in maniera abbastanza preciso a importanti ghiandole endocrine del Corpo fisico; più interessante e' notare come gli studi a riguardo abbiano indicato importanti corrispondenze tra le funzioni svolte da queste ghiandole e le funzioni che, tradizionalmente , i grandi Maestri di Yoga hanno attribuito ai Chakra.

I Chakra sono come delle centrali elettriche e bioenergetiche , dei generatori da cui attingiamo in nostro Chi o Ki (Forza Vitale). Convogliano tutte le energie , sia

positive sia negative , con le quali l'essere umano entra in relazione e a seguito delle quali possono intervenire alterazioni alla propria condizione di salute. Oltre al governare gli organi del nostro corpo, ogni Chakra e' collegato ad uno spettro di emozioni. Uno squilibrio energetico e uno squilibrio emozionale e fisico non c' e' separazione .

Ogni chakra inoltre , e' in risonanza con un colore dell'arcobaleno e come quest'ultimo diventa un ponte tra il cielo e la terra anche i Chakra rendono l'essere umano un ponte energetico collegato con l'energia del cielo e con quella della terra.

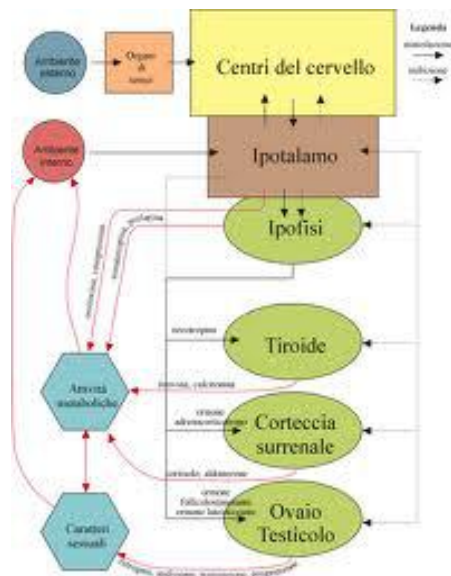


## 2.1 Ghiandole endocrine – esocrine e Chakra

### Ghiandole endocrine

Il sistema endocrino e' formato da sette ghiandole principali situate all'interno del nostro corpo fisico, che a loro volta sono controllate da sette vortici energetici, conosciuti con il nome di Chakra controllano tutte le parti del nostro corpo.

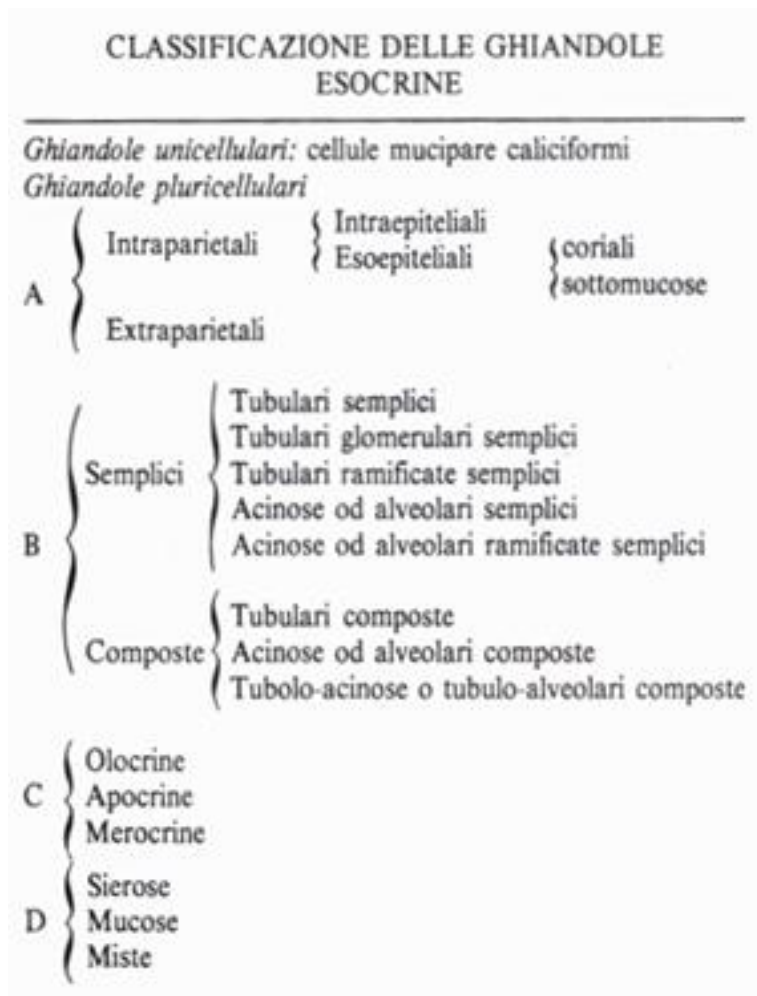
Le sette ghiandole del corpo sono, in ordine ascendente : le ghiandole sessuali, sono la base del sistema ghiandolaire ( per l'uomo: prostata e testicoli; per la femmina : ovaie , utero e ghiandole mammarie o seni) preposte alla riproduzione ormonale all'energia e alla reazione sessuale e alla riproduzione; le ghiandole surrenali che provvedono al funzionamento dei reni, della pelle e della colonna vertebrale; il Timo , custode del sistema immunitario; il pancreas che aiuta a controllare la digestione, il tasso di zucchero nel sangue e il calore del corpo; l'ipofisi che governa lo spirito, l'intelligenza, la memoria, la sapienza e il pensiero; e la ghiandola pineale, che agisce direttamente sulle altre ghiandole colle sue secrezioni e regola la nostra comunicazione sul piano spirituale.



## **Ghiandole esocrine**

Sono ghiandole che riservano i loro prodotti all'esterno del corpo. Appartengono a questo gruppo sia le ghiandole mammarie, le salivari, le sudoripare e le ghiandole sebacee.

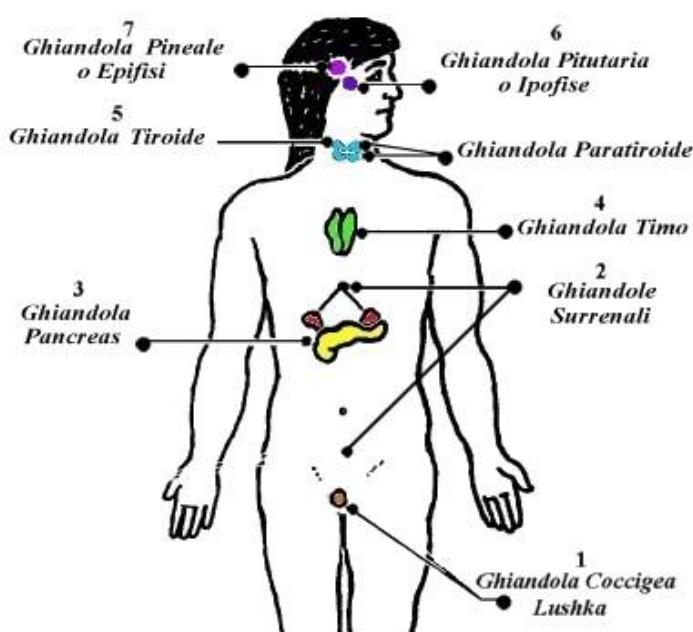
Sono dette anche a ghiandole a secrezione esterna e fra esse va incluso anche il pancreas, che fra le ghiandole del nostro corpo costituisce un interessante "eccezione", in quanto produce sia dei succhi digestivi (Pancreas esocrino), sia un ormone, l'insulina (Pancreas endocrino).



## **Il collegamento con le ghiandole**

I Chakra sono ruote che girano come vortici rotanti presenti nella sfera più sottile del corpo dell'uomo e corrispondono ai sette livelli presunti della coscienza reale e potenziale dell'uomo. I sette Chakra principali sono situati sopra o molto vicino alle

sette ghiandole principali del nostro sistema endocrino e la loro funzione e' di stimolare la produzione ormonale di ciascuna ghiandola con il fine di regolare tutte le funzioni del corpo, ricordiamo i loro nomi :Pineale (epifisi), Pitutaria (ipofisi, madre di tutte le ghiandole), tiroide e paratiroide, timo , pancreas , surrenali e gonadi (ovaie per la donna e testicoli per l'uomo). L'asse dei Chakra e' il midollo spinale e tutti e sette si trovano lungo di esso. In alcuni testi antichi vengono chiamati "i sette sigilli" o "sette ghiandole sacre".



### **Conoscenza dei Chakra principali collegati alle Ghiandole Endocrine**

- 1. Chakra di Base:** *Ghiandola Coccigea*
- 2. Chakra Sacrale:** *Corteccia e ghiandole Surrenali*
- 3. Chakra Ombelico:** *Ghiandola Pancreas*
- 4. Chakra del Cuore:** *Ghiandola Timo*
- 5. Chakra della Gola:** *Ghiandole Tiroide e Paratiroide*
- 6. Chakra del Terzo Occhio:** *Ghiandola Ipofisi o Pituitaria*
- 7. Chakra della Corona:** *Ghiandola Pineale o Epifisi*

Tutti i Chakra sono strettamente connessi alle ghiandole del sistema endocrino ,che come ben sappiamo presiede alle varie funzioni del nostro essere , tra cui la crescita e la buona salute . Un cattivo funzionamento di queste ghiandole influisce sulla nostra visione della vita , sul nostro umore e sul nostro comportamento. A secondo della loro condizione possiamo essere depressi , arrabbiati , impauriti , e come felici. Le ghiandole sono collegate al cervello e da li agli aspetti emotivi, mentali e spirituali del nostro essere.

Se si avverte una tensione o stress a livello della coscienza lo si avverte nel chakra associato a quella specifica zona che accumula e trasferisce il tutto al corpo fisico correlato a quel punto chakra.

La tensione nel Chakra viene recepita dai centri nervosi del plesso ad esso associato ed in seguito alle parti che controlla. Quando la tensione persiste o e' di particolare intensità si crea il sintomo a livello fisico.

Il sintomo parla il linguaggio che riflette l'idea che ognuno di noi crea della propria realtà: il significato "metaforico" del sintomo diventa evidente se lo descriviamo in quest'ottica . Pertanto, invece di dire : "non posso vedere", la persona dovrebbe descrivere il sintomo così:"m'impedisco di vedere qualcosa", oppure : "non possa camminare"significa che la persona si sta trattenendo dall'abbandonare una situazione che la rende infelice. Il sintomo serve alla persona , attraverso il corpo, cio' che si sta facendo nella coscienza. Quando la persona cambia qualcosa del proprio modo di essere , avendo recepito il messaggio comunicatole dal sintomo,

*Tesi di Diploma Operatore Olistico del Massaggio per il Benessere di Catherine Bruna Recordon* 44

questo non ha più alcun motivo di esistere e può essere rilasciato , nei termini in cui la persona crede sia possibile. Capire i chakra vi permette di comprendere la relazione tra la coscienza e il corpo. Fornisce una migliore comprensione di se stessi e degli altri. I chakra nella nostra realtà sensibile non esistono come "parti" del corpo fisico (sono realmente modelli di energia) ma ci sono determinate posizioni specifiche sul corpo, che corrispondono ai chakra. Cinque disposti longitudinalmente lungo la colonna vertebrale, di cui uno alla base sacrale con apertura rivolta verso il basso, due situati rispettivamente al centro della fronte e alla sommità del capo. Ogni chakra ha un colore dello spettro di luce visibile: il colore intrinseco del chakra.

La medicina psicosomatica tenta di comprendere la relazione tra disagio psicologico e disturbo somatico, di portare alla luce le radici del malessere e di interpretare il linguaggio simbolico e metaforico degli organi. Il nostro corpo ci "parla", ma lo fa a modo suo , attraverso segnali sottili, inizialmente quasi impercettibili e poi via via più forti e "gridati ", cercando di richiamare la nostra attenzione sulla sofferenza interiore inascoltata, che e' la reale causa scatenante di malesseri, dolori e malattie.

## **2.2 Caratteristiche di ogni singolo Chakra**

### **1° CHAKRA : MULADHARA**



#### **Il chakra della radice**

E' il fondamento e rappresenta la nostra volontà di sentirsi sicuri. Tutte le fondamenta affondano nella terra- la base universale di tutto ciò che facciamo . Per il nostro spirito il nostro corpo e' la terra, il fondamento, la casa.

Mettersi in contatto col proprio corpo significa collegarsi con la terra, avere radici nella realtà biologica dell'esistenza.

E' il chakra della base , localizzato tra i genitali e l'ano dove ha sede *Kundalini*. E' associato alla vitalità. Punto in cui l'energia e' più intensa.

**Organi associati :** intestino, ovaie ,testicoli **Colore :** rosso

**Funzionamento disarmonico primo chakra:** le alterazioni di questo chakra portano a disfunzioni a livello intestinale, coliti, artriti e problemi circolatori. A livello emozionale sono associati problemi di sopravvivenza , come l'indipendenza finanziaria, soldi e cibo.

**Esercizi di guarigione per il 1° chakra:** sbattere i piedi nudi sul terreno. Ricorda, il chakra della radice e' sentirsi collegati "a terra": praticare Yoga Kundalini puo' distendere la spina dorsale inferiore. La posizione del "ponte" e' un altro buon esercizio di Yoga da provare.

**Cibi curativi:** cibi colorati di rosso (mele e barbabietole),spezie piccanti (peperoncino rosso,pepe di caenna e tabasco), verdure da terra (patate e carote), le proteine animali (carne rossa e uova)

## 2°CHAKRA :SVADHISTHANA



### Il chakra sacrale

Rappresenta la nostra connessione, la capacità di accettare gli altri e la nostra propensione a nuove esperienze. Il Chakra sacrale , si riferisce alla nostra capacità di sentire creativa, sessuale e accettare il cambiamento.

Quando entriamo nel secondo chakra incontriamo il regno equoreo delle emozioni e della sessualità . ora coltiviamo le emozioni e il movimento . Mentre nel primo chakra l'elemento era la terra, nel secondo chakra e' l'acqua- dal solido al liquido- a rappresentare il cambiamento. Il secondo risiede nella regione sacrale , e' il chakra del collegamento tra corpo, emozioni e mente.

**Posizione:**addome inferiore, circa 2 centimetri sotto l'ombelico.

**Colore:** arancione.

**Funzionamento disarmonico secondo chakra:** alterazioni di questo chakra portano disturbi dell'apparato sessuale: mestruazioni dolorose, problemi alla prostata. Rende irascibili e troppo orgogliosi.

**Problemi emozionali:** senso di abbondanza, benessere, piacere, sessualità

**Esercizi di guarigione:** spinte pelviche : yoga e in particolare la posa del Cobra.

**Cibi curativi:** cibi colorati di Arancione (arance, mandarini); noci, nocciole, mandorle (frutti oleosi in genere).

## **Il 3° CHAKRA:MANIPURA**



### **Il chakra del plesso solare**

Identifica la nostra capacità di essere fiduciosi e il controllo delle nostre vite. Se il nostro radicamento è forte e solido e il naturale flusso dell'emozione e il movimento non sono impediti, possediamo i mezzi per convertire l'energia in azione.

La naturale espressione di questa energia è l'attività. Ci mette in rapporto con ciò che ci circonda, permettendoci di caricare e scaricare la nostra eccitazione. Ci offre un insegnamento sul mondo e noi stessi.

Il terzo chakra è localizzato nel plesso solare. È il plesso della saggezza.

**Posizione :**addome superiore nella zona dello stomaco.

**Colore:** giallo.

**Funzionamento disarmonico terzo chakra:** alterazioni di questo chakra portano problemi legati al cibo. ulcere, diabete, intossicazioni.

**Problemi emozionali:** autostima e fiducia in se stessi.

**Esercizi di guarigione:** Yoga Kundalini, posa della barca, danza, agitando con vigore i fianchi!

**Cibi curativi:** cibi colorati di giallo (mais) : cereali e fibre (muesli , pane integrale) tè(menta, camomilla)



## **Il 4° CHAKRA : ANAHATA**



### **Il chakra del cuore**

Anahata e' collegato alla nostra capacità di amare e alla qualità del nostro amore. Il nostro passato ama e il nostro futuro ama. Anche se viviamo in una cultura ossessionata dal potere, siamo tuttavia guidati da bisogno di amore. Purtroppo e' facile che questo chakra sia danneggiato, sminuito, ferito. Senza amore non esiste forza legante che tenga insieme il mondo.

Il quarto si trova nella spina dorsale, all'altezza del cuore e' il chakra del sentimento di compassione e amore.

**Posizione :** Centro del torace appena sopra il cuore.

**Colore:** verde.

**Funzionamento disarmonico 4° chakra:** il suo disequilibrio causa disturbi come asma, tachicardia e scompensi alla pressione sanguigna.

**Problemi emotivi:** amore ,gioia, e pace interiore.

**Esercizi di guarigione:** Bikram Yoga, amore. Amore e ancora amore, aprire il cuore agli altri e' l'esercizio migliore di guarigione per aprire il Chakra del cuore.

**Cibi curativi:** cibi colorati di verde (ortaggi a foglia ,spinaci) : Tè verde

## **IL 5° CHAKRA: VISHUDDA**



### **Il chakra della gola**

E' collegato alla nostra capacità di comunicare ed esprimere noi stessi. Quando ci addentriamo nel livello eterico del chakra della gola, entriamo in un regno paradossale di grande sottigliezza, ma dalla potente influenza. Nel quinto chakra poniamo l'attenzione sulle vibrazioni, che sono le pulsazioni ritmiche e sottili che attraversano tutte le cose. Il quinto chakra si trova nel collo e' il chakra dell'espressione e della comunicazione, dell'udito e della telepatia. E' il centro di controllo dell'energia e regola l'equilibrio tra la parte fisica e quella spirituale.

**Posizione:** gola.

**Colore :** blu

**Funzionamento disarmonico 5° chakra:** problemi in questo chakra sono causa di vertigini, allergie, instabilità nei cicli.

**Problemi emozionali:** comunicazione, l'auto-espressione dei sentimenti, dire la verità e celare dei segreti.

**Esercizi di guarigione:** posizione di distensione della schiena, e cantare, cantare, usare i suoni della gola.

**Cibi curativi:** succhi di frutta e tè, frutta di tutti i tipi.

## IL 6° CHAKRA :AJNA



### Il chakra del terzo occhio

Il chakra del "terzo occhio" così viene anche chiamato il sesto chakra Ajna, misura la nostra capacità di concentrarci e vedere il quadro generale . Quando entriamo nel chakra della fronte, ci volgiamo a guardare i passi dietro di noi in modo nuovo.

La vista ci fa da guida. Siamo in grado di vedere dove siamo ora e prevedere dove stiamo andando.

L'elemento di questo chakra e' la luce , una vibrazione piu' alta e veloce di quella del suono del chakra sottostante .

Il sesto e' sulla fronte , tra le sopracciglia , dove le donne indiane portano un puntino rosso, e' spirituale , rappresenta il "terzo occhio". E' il chakra della purificazione del subconscio .Stimolato provoca l'evoluzione spirituale e il dominio dello spirito sulla materia.

**Colore:** indaco.

**Funzionamento disarmonico 6° chakra:** il suo disequilibrio porta illogicità, incubi, cefalea.

**Problemi emozionali:** mancanza di intuizione , immaginazione , saggezza, capacità di pensare e prendere decisioni.

**Esercizi di guarigione:**Yoga e in particolare la posizione del bambino;esercizi di stretching e rilassamento degli occhi.

**Cibi curativi:**Frutti colorati di viola (uva ,mirtilli); cioccolato con moderazione, lavanda , spezie o tè aromatizzati.

## **7°CHAKRA :SAHASRARA**



### **Il chakra della corona.**

Il settimo chakra Sahasrara, situato nella parte più alta del nostro corpo, rappresenta la nostra capacità di essere completamente collegato spiritualmente con l'universo. Coscienza la frontiera finale . Quella chiave grande e indispensabile al mistero ultimo, infinito e insondabile. La sola cosa che ci permette di guardare nello specchio dell'anima e percepire la nostra esistenza, La coscienza e' tanto la nostra meta finale che il mezzo di trasporto.

Il settimo chakra e' posto appena sopra la testa, non ha quindi una posizione fisica all'interno del corpo. E' il loto dai mille petali, l'infinito, il pensiero, la conoscenza. In questo punto si trova il potere della trasmutazione.

**Colore :** viola

**Funzionamento disarmonico 7° chakra:** disfunzioni di questo chakra portano a situazioni di depressione, confusione, apatia, incapacità di apprendere.

**Problemi emozionali:** bellezza interiore ed esteriore, la nostra connessione alla spiritualità , pura beatitudine.

**Esercizi di guarigione:** meditazione, attività aerobiche come camminata veloce e giri in bici.

**Cibi curativi:** poichè il Chakra della Corona rappresenta la nostra connessione spirituale con ciò che ci circonda , questo chakra non beneficia di alimenti di guarigione. Per aprire il Chakra della Corona e' consigliabile respirare aria pulita, fresca e farsi "baciare" dal sole.

## Capitolo 3 AROMATERAPIA



### ***3.1 L'uso dell'Aromaterapia***

L'uso dell'**Aromaterapia** durante le varie fasi del massaggio, esalta in modo benefico e sinergico i benefici di questa tecnica di benessere globale.

### ***3.2 Definizione***

L'**Aromaterapia** e' la scienza , strettamente collegata alla Fitoterapia, con la quale condivide l'utilizzo di erbe e di piante per la cura del benessere, rivolta alla condizione di salute dell'essere umano.

#### **Oli essenziali e profumi che curano**

I profumi fanno parte della nostra vita ed ognuno di noi percepisce (o reagisce) ad un profumo in maniera del tutto personale. Ci sono tuttavia dei profumi che vengono interpretati nello stesso modo e le emozioni che tali profumi ci danno, siano essi oli essenziali o semplici fiori freschi, hanno una loro ben precisa attività sulla psiche: l'aromaterapia agisce portando equilibrio sul piano fisico ed emotivo.

### **3.3 Cos'è l'Aromaterapia.**



L'**Aromaterapia** è "cura naturale" che grazie all'utilizzo di **oli essenziali** per mantenere il benessere, la salute ed il buon umore. Ha radici molto antiche, forse le più documentate sono quelle relative all'uso di oli aromatici nell'antico Egitto: il famoso medico egiziano Imhotep circa 5000 anni fa raccomandava **oli profumati** per il bagno, per i massaggi, e per le pratiche di imbalsamazione. Allo stesso modo anche Ippocrate usava e consigliava ai suoi pazienti "**unguenti**" ottenuti dalla macerazione di **piante aromatiche**.

Al giorno d'oggi si usano oli estratti dal materiale volatile presente negli organi (foglie, frutto, fiore, corteccia e altro) di alcune piante tramite distillazione a vapore o spremitura a freddo.

Le modalità di applicazione possono essere :

- Diffusione aerea per disinfettare e aromatizzare l'ambiente
- Inalazione diretta per disinfettare e decongestionare le vie aeree come espettorante
- Applicazione topica per massaggi generali del corpo, bagni, impacchi e cura della pelle
- Assunzione orale, rettale e vaginale per infezione, congestione, parassitosi.
- Profumazione del corpo.

Per diffondere l'olio essenziale nell'ambiente si usano bruciatori, nebulizzatori e diffusori che tramite una fonte di calore, di solito una candela, fanno evaporare l'olio essenziale precedentemente diluito in acqua. Il calore serve a sciogliere l'olio nell'acqua, che altrimenti non sarebbe idrosolubile. E' comunque consigliato l'uso diluito dell'olio essenziale perché e' un preparato molto concentrato; oltre all'acqua si può diluire in aceto, vino, miele, oli vegetali (olio di mandorle, di jojoba ecc.), sale marino, bicarbonato o basi neutre per creme.

### ***3.4 Proprieta' e utilizzo dell'Aromaterapia***

L'Aromaterapia e' uno dei più antichi metodi utilizzati dalla medicina naturale per il benessere del corpo e della mente, hanno origini antichissime, si può dire che sia nata nel momento in cui l'uomo si rese conto delle meraviglie e delle potenzialità della natura, cominciando ad interagire con essa.

Con ***l'Aromaterapia*** avvengono due azioni dirette:

- 1) Il riflesso olfattivo del profumo sul cervello, attraverso il sistema limbico.
- 2) L'effetto terapeutico diretto degli oli essenziali. Molti oli hanno proprietà batteriostatiche, antivirali, antifungine, antinfiammatorie, antisettiche e inoltre molte persone traggono giovamento dal loro impiego per contrastare lo stress, l'ansia e gli squilibri della vita moderna. Dato che le note olfattive donano armonia e benessere. Una curiosità: sembra che esistano solo sette odori primari percepiti dall'uomo: etereo, canforace, muschiato, floreale, mentolato, pungente e putrido. Tutti gli altri sono derivati da questi.

## Capitolo 4 OLI ESSENZIALI



### **4.1 Cosa sono**

Come indica il nome gli **Oli Essenziali** sono la quintessenza della pianta da cui sono estratti e non contengono materia grassa come gli oli vegetali ottenuti con le presse (olio di girasole, di mais, di mandorla dolce, ecc.). Si tratta di secrezione naturale elaborata e contenuta nelle cellule della pianta: nel calice, nel gambo, nelle scorze del frutto o in altre parti della pianta.

L'olio essenziale è ottenuto dalla distillazione della pianta in alambicco in corrente di vapore. Secondo l'olio desiderato, si prenderà tutto o parte di una pianta specifica per estrarre la sostanza biochimica, ovvero il principio attivo, per catturarla ed usarla a fini medici o igienici.

La composizione degli oli essenziali è molto complessa: terpeni, aldeidi, chetoni, fenoli, lattoni, esteri, sono alcuni dei componenti che si trovano negli oli essenziali.

Le tracce di utilizzazione dell'**Aromaterapia** risalgono a più di 7000 anni fa, prova ne è un alambicco in terracotta ritrovato nel Pakistan che data quest'epoca.

L'accento all'uso di oli essenziali si trova in alcune iscrizioni che datano di 4000 anni in Mesopotamia e in certi scritti egiziani che datano 3500 anni. Gli Egiziani ottenevano degli **Oli Essenziali** per spremitura delle piante. Anche i romani utilizzavano gli oli essenziali. Ma la grande epopea degli oli essenziali esordisce al



quindicesimo secolo e dura fino al 1935, data alla quale il loro uso fu relegato ad un ruolo di sfondo dopo la scoperta della penicillina.

Nel 1937, il chimico francese René-Maurice Gattefosse pubblicò nel suo libro intitolato "Aromaterapia". È considerato come il padre dell'Aromaterapia moderna.

Durante la seconda guerra mondiale, il Dr Jean Valnet guariva le ferite di guerra con gli oli essenziali.

Il meccanismo Farmacologico è dovuto ai principi attivi contenuti. Il meccanismo Psicologico è dovuto alle sensazioni che agendo direttamente sulla psiche, con maggior riferimento alle emozioni che queste profumazioni sono in grado di trasmettere. Il meccanismo fisiologico, è in grado di esercitare alcuni stimoli e di riequilibrare le normali funzioni dell'organismo.

## ***4.2 Classificazione energetica degli oli essenziali:***

- **Note di testa**

Ricavati dagli agrumi e dalle bucce dei frutti, spingono le energie verso l'alto, verso il piano mentale; hanno un effetto dinamizzante, stimolante e rinfrescante, particolarmente adatto alle attività intellettuali. La nota di testa è tipica di *Arancio, Limone, Mandarino, Bergamotto, Pompelmo, Lemongrass, Eucalipto, Menta e Verbena*.

- **Note di cuore**

Si ottengono generalmente dal fusto, dalle e dalle parti aeree. Della pianta (fiori e petali). Le essenze di cuore sono intense e sensuali, tendono a riequilibrare le energie fisiche e psichiche e agiscono sull'affettività. Esempi sono: *Lavanda, Neroli, Camomilla, Gelsomino; Geranio, YlangYlang, Rosa* ed altri.

- **Note di base**

Sono quelli ricavati dalla corteccia e dalla radice: la nota di base è calda, lenta pesante, esplica un'azione stabilizzante, rilassante e sedativa e ci collega con la

Terra. Tra questi abbiamo ad esempio: *sandalo, Patchouli, Vetiver, Cannella, Pino, Legno di rosa, Ginepro.*

### ***4.3 Caratteristiche degli oli essenziali***

Gli oli essenziali sono utilizzati per molti scopi diversi ognuno ha il suo impiego specifico. Per usare gli **Oli Essenziali** bisogna informarsi su quali piante hanno l'effetto desiderato e quali parti della pianta sono presenti.

Ogni pianta ha la sua specificità. E' necessario conoscere le sue virtù terapeutiche: dermatologiche, muscolari, dimagranti, emollienti, depurative od ancora ad effetto psicologico: antidepressive, ansiolitiche, afrodisiache ecc.

#### **Modalità d'impiego**

Le sostanze presenti negli oli essenziali sono molto concentrate, bisogna utilizzarle con parsimonia e rispetto dunque. Occorrono 100 chili di pianta fresca per ottenere : 1 chilo di olio essenziale di lavanda, 400 grammi di olio essenziale di maggiorana, 300 grammi di olio essenziale di geranio, 20 grammi di o.e. di melissa. 16 grammi di o.e. di gelsomino e 8 grammi o.e. di rosa (cio' spiega il prezzo). Le dosi saranno infinitesimali dunque, ed il trattamento per via interna necessita un dosaggio molto preciso. Inoltre anche la modalità di assunzione può variare: per diffusione, per inalazione, per massaggio o ancora nell'acqua del bagno.

#### **Alcune raccomandazioni:**

Bisogna assolutamente evitare ogni contatto di olio essenziale puro (non diluito) come le mucose (occhi, bocca, naso, orecchie, vagina) così come ogni zona irritata o sensibile. Certi oli essenziali (santoreggia, cumino, timo, rosmarino, origano, aglio, ecc.) possono provocare delle bruciature. Siccome esistono delle controindicazioni, soprattutto in gravidanza e sui bambini piccoli, e' meglio informarsi prima da uno specialista, Aromaterapeuta, Naturopata, o ancora meglio medico o farmacista se sono specializzati in terapie naturali.

### **Gli oli essenziali piu' noti :**

Gli oli essenziali maggiormente conosciuti e usati sono : arancio amaro e dolce, anice, bergamotto, citronella, lavanda, limone, eucalipto, finocchio melaleuca (tea tree oil), menta, rosmarino e timo. Ecco la descrizione di alcuni di loro:

#### **ARANCIO DOLCE –CITRUS SINENSIS**

Ha molte proprietà come antisettico, calmante, sedativo, tonico digestivo, tonico dell'epidermide, ed è un eccellente aroma alimentare. Viene indicato per la disinfezione atmosferica, l'ansietà, il nervosismo, l'agitazione, l'insonnia nei bambini e negli adulti, i disturbi digestivi, le dispepsie e in cucina come aroma. Esiste qualche precauzione da prendere per rischio di reazioni allergiche e di fotosensibilizzazione (evitare l'esposizione al sole o agli UV dopo un'applicazione di questo olio).

#### **LIMONE –CITRUS LIMONUM**

Questo olio essenziale rinforza l'immunità naturale, regola il metabolismo, è un tonico del sistema nervoso, un antisettico generale e battericida, un antivirale, un tonico digestivo e depurativo in generale. Inoltre ha un'azione sulla microcircolazione, diminuisce la permeabilità dei capillari e ne aumenta la loro resistenza. È indicato in caso di astenia, stanchezza, stati di affaticamento generale, e perdita di concentrazione. Può aiutare in casi di malattie infettive e contagiose (intestinali, polmonari), a seguito di ipertensione, arteriosclerosi e fragilità capillare. È prezioso nella cura della pelle: eruzioni cutanee, foruncoli, verruche, herpes, comedoni, seborrea del viso, geloni, couperose ed unghie fragili.

#### **TEA TREE OIL MELALAEUCA ALTERNIFOLIA**

Si è studiato scientificamente per la prima volta l'olio della melaleuca nel 1923. Si sono scoperte le grandi proprietà antisettiche nel trattamento di certe malattie infettive, particolarmente le micosi come la candidosi vaginale, e anche l'acne e le verruche. L'olio essenziale di melaleuca è molto attivo, oltre che sui funghi, sullo stafilococco aureo resistente ad alcuni antibiotici. Questo è un vero problema per gli ospedali soprattutto per persone che hanno delle piaghe aperte e delle infezioni

post-operatorie e sistema immunitario indebolito. Siccome si propaga attraverso le mani, certi ospedali e medici utilizzano del sapone alla melaleuca. La melaleuca è anche molto efficace nelle infezioni di naso, gola, orecchio e delle vie respiratorie. Lo si utilizza spesso in ginecologia.

### **MENTA-MENTHA PIPERITA**

Ottenuto dalla distillazione delle foglie e dei gambi, l'olio essenziale di menta piperita è molto reputato per il suo profumo balsamico. Molto utilizzata particolarmente nei prodotti cosmetici come gel per doccia e dentifrici, la menta piperita lascia un alito fresco ed agisce come un vero stimolante per il corpo. I benefici e le virtù del mentolo contenuto nell'olio essenziale di menta sono efficaci per stimolare, fortificare e purificare il sistema sanguigno. Utilizzata spesso in caso di problemi gastrici, di spasmi o di dilatazioni, l'olio di menta combatte attivamente l'ansietà, le nausea e l'indigestione. È raccomandata contro la stanchezza, l'indigestione, contro le coliche epatiche e nefritiche, contro le emicranie, il mal di denti, le sinusiti e inoltre contro i dolori mestruali. Gli oli essenziali o le essenze idrocarburate (ricche di terpeni) sono le più numerose. Alcune essenze sono riprodotte sinteticamente, ma i risultati ottenuti non si possono paragonare agli oli essenziali naturali. Inoltre alcuni oli essenziali sono spesso adulterati con alcool, oli fissi, oli essenziali di minor valore, alcuni esteri di sintesi, persino con sapone animale o gelatina. <in linea di massima gli oli essenziali sono prodotti naturali poiché ottenuti in modo naturale, prima di utilizzarli occorre però, avere qualche precauzione :

- Evitare il contatto con gli occhi
- Non farne un uso orale senza predisposizione medica o di persona estremamente competente ed esperta
- Alcuni oli sono controindicati in gravidanza
- Non trattare gli oli essenziali puri sulla pelle, potrebbero essere irritanti
- Fare estrema attenzione quando si utilizzano sui bambini

- Molta attenzione nel contatto con le mucose.

La conservazione degli oli essenziali esige flaconi ben tappati, Occorre conservarli al riparo dall'aria e la luce.

### **Aromaterapia e oli essenziali**

L'Aromaterapia e l'utilizzo degli oli essenziali, come elisir di bellezza o per la cura della salute hanno origini antiche. Gli antichi Egizi utilizzano addirittura oli essenziali nella pratica di imbalsamazione. Quindi moltissimo tempo fa. Si narra che Ippocrate (ca.460-ca370 a.C.) abbia liberato Atene dalla peste con gli oli essenziali . L'aromaterapia e' stata introdotta in occidente da molto tempo, probabilmente al tempo delle crociate, ma ne XVII secolo che questa ottiene maggiore popolarità. I maggiori studi sugli oli essenziali si devono al francese Jean Valnet il quale approfondì le ricerche iniziate negli anni venti dal chimico francese Jean Valnet il quale approfondì le ricerche iniziate negli anni venti dal chimico francese Renè Maurice Gattefosse , e nel 1964 pubblicò quello che a tutt'oggi e' considerato "la Bibbia dell'Aromaterapia", *Aromatherapie* .

### **Modalita' d'impiego degli oli essenziali**

Esistono svariati modi d'uso, i principali sono:

- **Inalazioni**
- **Bagni aromatici**
- **Massaggi e frizioni**
- **Uso interno**

Il massimo impiego degli oli essenziali è nei diffusori d'ambiente. E' doveroso ricordare che molti prodotti e che esplicitamente vengono indicati come diffusori di ambiente , non sono veri e puri oli essenziali , ma essenze

miscelate con oli di minor valore e maggiore densità. Infatti l'olio essenziale puro tende a volatilizzarsi velocemente con il calore .

Vediamo nel dettaglio a cosa servono gli oli essenziali:

### **Inalazioni**

Generalmente si utilizzano le essenze di eucalipto , di menta o di pino in caso di raffreddore o per liberare il naso.

Si riempie il lavandino o una bacinella di acqua calda , si aggiungono 10-20 gocce di olio essenziale (variabile da essenza a essenza) si avvicina la testa all'acqua e ci si copre con un asciugamano . In questo caso si deve fare estrema attenzione agli occhi poiché si potrebbero avere dei fastidi o bruciori.

### **Bagni aromatici**

Premesso che gli oli essenziali non sono solubili nell'acqua , questi possono comunque essere utilizzati per un bel bagno caldo rilassante o per un semplice bagno profumato. Generalmente si utilizzano emulsionati con sapone liquido neutro o del miele.

### **Massaggi e frizioni**

Per i massaggi si deve fare molta attenzione :l'utilizzo diretto sulla pelle potrebbe dare irritazione e' bene usarli miscelati con oli vegetali da spremitura a freddo, come ad esempio l'olio di mandorle o di Jojoba. Generalmente si aggiungono 15-20 gocce di olio essenziale o essenza.

### **Uso interno**

L'ingestione degli oli essenziali e' argomento delicato. Questo non deve essere fatto senza la giusta conoscenza . Quindi questo utilizzo deve essere prescritto dal medico o dal fisioterapista.

Gli Oli Essenziali trovano la loro massima espressione nell'Aromaterapia.La parola Aromaterapia sta ad indicare una "terapia che utilizza gli aromi".

Ovvero si fa chiaro riferimento alla cura di qualche male tramite l'innato potere che hanno i profumi sulle sensazioni umane.

### **Con quale meccanismo sono in grado di curare gli Oli Essenziali ?**

I meccanismi fondamentali sono:

-meccanismo farmacologico

-meccanismo psicologico

-meccanismo fisiologico

Il meccanismo Farmacologico è dovuto ai principi attivi contenuti. Il meccanismo Psicologico e' dovuto alle sensazioni che agendo direttamente sulla psiche, con particolare riferimento alle emozioni che queste profumazioni sono in grado di trasmettere. Il meccanismo Fisiologico , e' in grado di esercitare alcuni stimoli e di riequilibrare le normali funzioni dell'organismo.

## Capitolo 5 I QUATTRO ELEMENTI

Come accennato nell'introduzione vorrei far presente che esiste un quinto elemento chiamato quint'essenza . Etere o Spirito , un elemento primordiale dai quali derivano tutti gli altri .

Il lavoro che ho deciso di presentare si basa sui quattro elementi base in natura come mi e' stato insegnato dagli Indiani d'America secondo la Ruota della Medicina in riferimento alle quattro direzioni : Nord Sud Est Ovest.

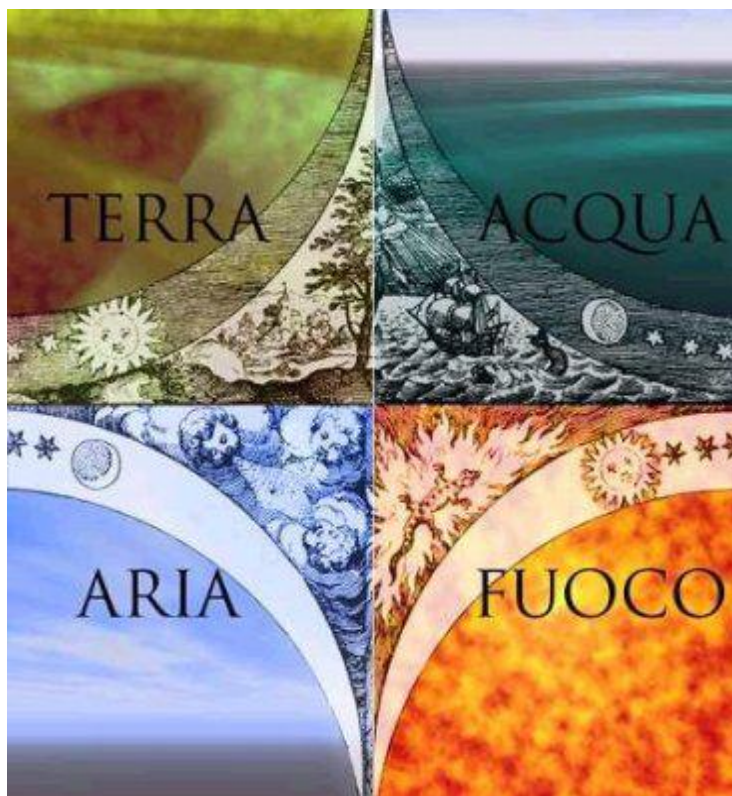


La Ruota della medicina o Mappa delle Direzioni e' considerata come la rappresentazione simbolica del "Cerchio della Vita" dall'infanzia all'immortalità , in un processo evolutivo che procede ininterrottamente a spirale.

Le quattro direzioni: Nord, Sud ,Est ,Ovest rappresentano altrettante fasi , altrettante lezioni da imparare per la propria crescita; un viaggio individuale e personale che ognuno di noi deve percorrere e completare per raggiungere la propria realizzazione. Ognuna di essa a qualcosa da insegnarci attraverso le sue qualità e i suoi attributi. Inoltre, ogni fase che si conclude ne apre un'altra di diversa qualità e consapevolezza. Nella Ruota della Medicina le direzioni vengono tutte al Centro che e' la sorgente, l'intelligenza, le cui qualità possono venire usate come guida e insegnamento per raggiungere maggiore chiarezza nel proprio cammino spirituale. Vi sono poi riconosciute Madre Terra , Padre Cielo e il Grande Spirito per gli Indiani del popolo Lakota Wakan Tanka.



Secondo le loro credenze il Grande Spirito sarebbe vicino alla gente, oltre che il creatore di ogni cosa sul mondo materiale.



**TERRA:** RADICAMENTO, SOLIDITA', STABILITA'

**ACQUA:** FLUIDITA', EMOZIONI, POTERE FEMMINILE, POTERE DEL CUORE

**FUOCO:** ENERGIA, TRASFORMAZIONE, ESPERIENZE DA OFFRIRE ALLA MADRE TERRA

**ARIA:** I PENSIERI, LA MENTE, POTERE MASCHILE DELLA VISIONE

Sono tutti componenti di cui la terra, il pianeta ed i suoi esseri sono costituiti. Essere in sintonia ed armonia con gli elementi significa recuperare la profonda saggezza e la magia della nostra esistenza.

## 5.1 Terra

### TERRA (OVEST)



L'elemento Terra rappresenta la forma del corpo, la densità. Tutto gravita verso di essa, e' caldo in natura. La terra tiene le cose insieme, la forza ed il nutrimento. Quando l'elemento terra e' presente e radicato nel corpo rappresenta una persona stabile ed eccelle in pensiero logico.

#### **Punto cardinale di riferimento :OVEST**

L'elemento e' la **Terra**, simbolo di solidità e nutrimento.

Regno del corpo fisico, della solidità e forza. La stagione e' l'Autunno, che simboleggia il ritiro, l'introspezione da cui nascono tutte le intuizioni, comprensioni e una più profonda conoscenza di sé e dei propri valori.

L'ora del giorno è il Tramonto, quando il sole scende e riposa.

Gli animali connessi con l'Ovest sono l'Orso bruno e il Corvo.

Il colore e' il Nero. Le pietre sono l'ossidiana, l'ematite, l'onice, tutte le pietre nere o comunque molto scure.

Le sue qualità sono la perseveranza e la temperanza. Insegna il perseverare ed il nutrire. Il senso e' il tatto, collegato al toccare, raggiungere l'altro.

**Dove si trova nel corpo:** solidi, parti permanenti dense del corpo. Ossa, articolazioni e tessuto connettivo strutturale. I nervi, il midollo osseo e nel tessuto nervoso. Denti, gengive, capelli e unghie

## 5.2 Acqua

### ACQUA (SUD)



L'elemento acqua rappresenta la fluidità, armonia, l'elemento primordiale. Origine di tutte le cose: senza acqua risulta impossibile la vita; essa esiste in tre forme che sono trasformazioni dello stesso elemento (solido, liquido, ed aeriforme). Tutto è fatto di acqua e tutto fa ritorno all'acqua.

#### **Punto cardinale di riferimento :SUD**

Regno delle emozioni, delle intuizioni e dei sentimenti. La sua stagione è l'Estate. Il tempo della crescita, dell'esplosione, della passione e della vitalità. L'ora del giorno è il mezzogiorno, quando il sole è al suo massimo calore e splendore. L'elemento è l'**Acqua**, simbolo dello scorrere del lasciar fluire. Il suo animale è il Topo, così come il Coyote, il Falco ed il Serpente. Il colore è il rosso. Le pietre sono rubino, corallo, corniola e tutte le pietre rosse. Le sue qualità sono la fiducia e l'innocenza. Insegna il lasciar andare. Il senso è il gusto

**Dove si trova nel corpo:** i fluidi vitali, i liquidi chiari, muco plasma, linfa e fluidi sierosi e interstiziali. I reni, la vescica e le vie urinarie, che passano superfluo l'acqua dal corpo. La mucosa dell'apparato digerente, delle vie respiratorie e genito-urinario. Il sistema linfatico. Il cervello ed il midollo spinale.

## **5.3 Fuoco**

### **FUOCO (EST)**



L'elemento Fuoco rappresenta la luce e la forza vitale dentro di noi , la trasformazione . Quando il fuoco e' fuori equilibrio si e' irrequieto , irritabile, si possono avvertire disturbi alla digestione. Quando in equilibrio si e' competitivo, assertivo, sicuro di se, si ha il potere di trasformare la propria vita e quella degli altri.

#### **Punto cardinale di riferimento :EST**

Regno della luce,dell'arte e dello spirito , rappresenta il mondo della spiritualità. La stagione e' la Primavera, il tempo del risveglio, dello sbocciare a nuove idee, nuovi propositi. L'ora del giorno e' l'Aurora, quando il sole sorge e porta nuova vita, nuova energia. L'Elemento e' il **Fuoco** , simbolo di purificazione e trasformazione. L'animale e' l'Aquila, il cui potere e' la visione e la compassione.

Il colore e' il giallo-oro. Le pietre sono il topazio, l'ambra, il citrino, l'occhio di tigre e tutte le pietre giallo-oro. Le sue qualità sono il risveglio e il potere spirituale, l'illuminazione, la capacità di visione. Insegna il saper dare e l'aprirsi a nuovi orizzonti. Il senso e' la vista .

**Dove si trova nel corpo:** enzimi digestivi, secrezioni. Bile gialla. Il calore del metabolismo e il fuoco digestivo. L'area attribuita al Fuoco e' il cosiddetto plesso solare, la zona alta dell'addome (sotto lo sterno e sopra l'ombelico), nella quale si situano gli organi maggiormente preposti alla trasmutazione e alla combustione, lo stomaco, il fegato, il pancreas.

## **5.4 Aria**

### **ARIA (NORD)**



L'elemento aria e' energia vitale che e' stata associata al respiro.

I praticanti di Yoga la chiamano " Prana" e i taoisti chiamano "chi".

L'Aria circola e' il respiro della vita, e' l'etere, e' ciò che tutto avvolge, permea e mette in comunicazione. L'Aria circola e penetra la terra, fa bruciare il Fuoco, aderisce all'Acqua con cui si mescola. Essa e' fluida, impalpabile, leggera ,volatile,diffusa. E' libera e disponibile, esposta a tutti i contatti e le influenze. L'Aria trasporta , solleva. Dilata e, dell'uomo che non accetta costrizione si dice "libero come l'aria".

#### **Punto cardinale di riferimento :NORD**

Regno della mente, dell'intelletto, ove risiede il pensiero e si formano le idee. La stagione del Nord e' l' inverno, il tempo della morte e della rinascita. L'ora del giorno e' la Notte, quando e' tutto fermo e silente e l'uomo e la natura si preparano per il nuovo giorno. L'animale e' il Bisonte. L'elemento e' l'**Aria**. Il colore e' bianco che rappresenta la chiarezza e la purezza d'intenti e scopi.

La sua pietra e' il quarzo ialino e tutte le pietre bianche. Le sue qualità sono la consapevolezza , la saggezza , la purezza e la chiarezza. Insegna il saper ricevere.

Il senso collegato a questa direzione e' l'olfatto.

**Dove si trova nel corpo:** area sopra il diaframma: in particolare il torace e gli organi ivi contenuti, cuore e polmoni, l'apparato di fonazione in quanto produttore di suoni, la testa (in quanto sede del cervello e di alcuni organi di senso e comunicazione) e il sistema nervoso in generale, le braccia e le mani, queste ultime intese sia come strumenti di comunicazione e contatto, sia per il loro richiamo alla presenza. Nella pressione sanguigna e nella forza vitale che trasporta. Le arterie che pulsano.

## **Capitolo 6 Introduzione alla Danza degli elementi**

Il mio rapporto con gli elementi in natura :Terra, Fuoco, Aria, Acqua e' sempre stato molto forte . Essendo uno "Spirito Libero" fin da bambina , nonostante fossi nata in una città come Milano, spesso trovavo l'occasione di scappare in un bosco ,in montagna o in un isola , allontanandomi così dal caos e dal traffico cittadino molto spesso . Le esperienze vissute negli ultimi vent'anni mi hanno portata a sviluppare un lavoro che li collegasse l'uno all'altro, come d'altronde il nostro meraviglioso pianeta fa' in ogni istante in ogni suo respiro, in ogni suo battito. Quando ho pensato al massaggio che avrei portato e presentato all'esame finale non ho avuto dubbi ed ho subito pensato di realizzarlo includendo il riferimento ai quattro elementi che fanno davvero parte di me in ogni momento della giornata. Li sento molto forti e presenti , nel corpo , nell'anima e sono grata e molto fortunata di vivere in un luogo dove la natura e' davvero intensa e rigogliosa: la regione della Garfagnana in Toscana , con le sue montagne,i suoi boschi, le sue rocce ed i suoi laghi che hanno davvero molto da offrire.



Vorrei dedicare questo massaggio a questa terra che mi ha accolta da qualche anno a questa parte e mi offre ogni giorno l'opportunità di vivere in un luogo davvero magico che mi mette in contatto con **Madre Terra**.

### ***6.1 Presentazione del massaggio "DANZA DEGLI ELEMENTI"***

Il massaggio "Danza degli elementi" si avvale di diverse tecniche molto amalgamate tra loro. Olistico, Emozionale, Lomi-lomi, Muscolare profondo e ThandhaBhyangam Ayurvedico. Ho scelto di partire dal massaggio Olistico perché uno dei più completi. Lavora a livello fisico, sciogliendo tensioni nel corpo ma certamente molto a livello emotivo, portando la mente in uno stato di profondo rilassamento. L'ho scelto inoltre perché ha molte similitudini con il trattamento acquatico che accompagna il ricevente a rivivere molte di quelle memorie legate a sensazioni vissute nel ventre materno fluttuando nel liquido amniotico. L'Emozionale aggiunge un ingrediente importante che è quello di far sentire al ricevente l'importanza di ascoltare "se stessi", di sentire un profondo equilibrio psico-emotivo. Il Lomi-lomi al quale sono particolarmente legata avendo vissuto per alcuni anni alle Hawaii, il massaggio della trasformazione, del cambiamento, del prendersi cura totalmente di corpo, mente e spirito in modo molto armonioso, che riesce però ad entrare molto in profondità. Anch'esso molto legato all'elemento acqua in molti passaggi, ricorda le onde del mare e conduce chi riceve a fluttuare dolcemente come in una sorta di danza acquatica. Ho scelto di aggiungere a questo lavoro la tecnica di ThandhaBhyangam Ayurvedico per

riportare la persona all'ascolto energetico, rilassando e tonificando il dorso con il trattamento dell'intera colonna vertebrale, tutto il corpo, creando consapevolezza energetica e riequilibrio dei Chakra, risvegliando l'energia della Kundalini che in sanscrito significa "serpente". L'energia nervosa e psichica posta alla base della colonna vertebrale nella zona del coccige. Questa tecnica di massaggio Ayurvedico risale tutti i Chakra e rimuove i blocchi sia energetici che fisici. Le prime tecniche (Olistico ed Emozionale) sono collegate agli elementi Acqua ed Aria, compensate poi da (ThandhaBhyangam e Muscolare profondo) Terra e Fuoco.

## **6.2 Tecnica massaggio "DANZA DEGLI ELEMENTI"**

DURATA 50/60 minuti.

### **POSIZIONE SUPINA**

#### **VISO**

Utilizzare qualche goccia d'olio, molto indicato Olio di Jojoba.

- Iniziare da zona mentoniera con sfioramenti molto morbidi salendo verso le guance e zona zigomatica, scarico agli angoli della bocca. Sfioramenti ai lobi con leggere trazioni e distensione dei lobi.
- Eseguire dei movimenti avvolgenti e circolari attorno al viso, partendo dal lato sinistro in senso orario 3 o 4 volte.

Portare le mani in appoggio sulla fronte e lasciarle per qualche secondo appoggiate.

- Pressioni zona perioculare inferiore con polpastrelli e indici dall'interno verso l'esterno con orbicolare completo dell'occhio, pinzatura in tre tempi del sopracciglio, scarico alle tempie.
- Con i polpastrelli di entrambe le mani effettuare scollamento del cuoio capelluto, movimento centrifugo.
- Portare una mano sulla fronte ed una in appoggio all'altezza del cuore



## **NUCA-CERVICALE -SPALLE**

- Trazione a "corda" del tratto cervicale. Riposizionare.
- Pugno morbido e frizione al muscolo sternocleidomastoideo
- Sfioreamento alle spalle (risalendo dai deltoidi) e lieve scuotimento: sorreggendo la nuca del ricevente in posizione laterale, frizioni lunghe e profonde dello sternocleidomastoideo con pollice in andata e cuscinetto tenar in ritorno. Concludendo con frizione a palmo pieno. Sfumare allo zigomo e ripetere dall'altro lato.
- Posizionarsi a lato lettino.

## **AVAMBRACCIO-BRACCIO-MANO**

- Sfioreamento ad abbraccio , dalla mano alla spalla, in ritorno al centro del braccio con palmi in orizzontale e media pressione del braccio .
- Pompaggi palmo-dorso della mano, pressioni ritmiche con le nocche al centro del palmo e nuovamente pompaggio di tutta la mano, dorso palmo. Frizioni a scarico laterale ai polsi .
- Posizionare il braccio del ricevente intorno alla schiena ed effettuare riscaldamento –frizione tricipite-deltoide-bicipite (frizione brachiale profonda).
- Frizioni alternate di mano avambraccio e braccio.
- Afferrare la mano ed effettuare frizioni profonde utilizzando gli avambracci in andata e ritorno 3 o 4 volte. Effettuare vibrazione e dondolio del braccio afferrando la mano .
- Stiramento di ogni singolo dito con snocciolamento e scarico. Ripetere dall'altro braccio.

## **ADDOME**

- Sfioramento dell'addome con oleazione . Partendo dal lato destro effettuare sfioramento circolare in senso orario.
- Frizioni profonde ai fianchi con tenar.
- Impastamento a rotolamento dei muscoli addominali dal centro verso l'esterno.
- Frizioni a pettine nelle zone intercostali.
- Eseguire movimento con entrambi gli avambracci in orizzontale su addome con ritorno mano-avambraccio .Ripetere 2 o 3 volte.
- Posizionare braccio teso ( palmo della mano in su) sotto la schiena sorreggendo con palmo aperto imprimere movimento fluttuante.
- Frizione a raccolta dal centro dell'ombelico in direzione diaframma-sterno rilassamento del diaframma. Distensione del diaframma con frizione a rastrello, proseguire anche su cassa toracica. Concludere con mani sovrapposte allo sterno e lieve vibrazione.

## **ARTI INFERIORI**

- Oleazione di tutto l'arto. Sfioramento lungo, disegnando un moto perpetuo. Iniziare dal lato interno della gamba, percorrere gamba e coscia lato esterno, uscendo dall'anca e tornando lato interno gamba.
- Frizione scivolata lunga con media pressione , dal collo del piede all'anca con mani a C contatto pieno, scarico all'anca e ritorno al collo del piede.
- Piegare la gamba del ricevente e sedersi al fianco, eseguire delle frizioni con gli avambracci. Una mano in ancoraggio e l'altra esegue frizioni profonde detensionanti del quadricipite con scarico inguinale, eseguire lenta pressione profonda, riposizionare la gamba e scarico all'anca.
- Scendere ad onda lungo coscia-gamba con avambracci . risalire dall'altra parte (altra gamba) e chiudere con sfioramento a mani piene scendendo

lungo coscia e gamba ad entrambe i lati. Presa ad entrambe le caviglie, trazione e passaggio con avambracci gamba-coscia laterale.

- Sfiaramanto ad incrocio di tutto l'arto.
- Concludere la parte supina tenendo in appoggio una mano su ombelico e l'altra sulla fronte. Coprire ed invitare il ricevente a girarsi .

### **POSIZIONE PRONA**

- Il ricevente e' coperto dall'asciugamano. Pinzare con entrambe le mani tutto il rachide, partendo dalla zona lombo-sacrale e terminando al trapezio: afferrare la plica del tessuto cutaneo (modalità petrissage) e procedere in senso verticale, sollevando gradualmente la plica lungo tutto il rachide. Mantenere la plica per qualche secondo e poi rilasciare. Ripetere tutto il percorso almeno due volte.
- Lentamente srotolare l'asciugamano , eseguendo sfregamento per ciascun distretto corporeo elencato: ai lombi ai glutei, al centro delle cosce , al cavo popliteo e alla pianta dei piedi. Sostenere contemporaneamente i dorsi dei piedi ed effettuare due lievi trazioni. Riposizionare e ricoprire la persona.
- Una mano appoggiata alla 7<sup>a</sup> vertebra cervicale, l'altra al coccige : inspirazione –espirazione dell'Operatore ripetere per 3 volte. Sollevare la mano in appoggio sul coccige e sfioramento-carezza, dalla spalla al gluteo. Prima da una parte e poi dall'altra x 2 volte. Rimuovere l'asciugamano.

### **ARTI INFERIORI**

- Sfiaramanto con oleazione di tutto l'arto, dal piede alla coscia.
- Con una mano scorrere il collo del piede, con l'altra frizione media a palmo pieno su tutta la pianta del piede. Frizione profonda con tenar e nocche al centro della volta plantare, distensione cuscinetto plantare, frizione eseguita con pollici. Divaricare ciascun dito e spremitura. Riposizionare.

- Frizione uncinata profonda al centro tra i due muscoli gemelli, scarico al cavo popliteo.
- Frizioni profonde eseguite con avambraccio
- Flettere la gamba del ricevente e sorreggendo con una mano il dorso del piede, con l'altra pressioni in crescendo al centro della coscia: azione decontraente profonda.
- Sempre sorreggendo la gamba flessa eseguire frizioni profonde con avambraccio lungo coscia e gluteo ed eseguire frizioni a rastrello al gluteo, Ripetere dall'altra parte. Riposizionare. Coprire con asciugamano gli arti inferiori.

## **SCHIENA**

- Oleazione di tutta la schiena, con sfioramenti ampi , circolari , profondi.
- Frizione profonda lungo i paravertebrali con palmi delle mani paralleli.
- Eseguire sfioramento profondo con avambracci prima su un lato poi sull'altro, dall'incavo del fianco fino alla spalla, passando con epicondilo tra le due scapole.
- Unire (in verticale) entrambi gli avambracci al centro, fra le due scapole e scendere con sfioramento profondo ai glutei, "chiudendo" sopra ai glutei e risalendo con palmi ai lati del rachide. Ripetere tutto il movimento almeno tre volte.
- Rotolamento e simultanea distensione della plica ai paravertebrali 3 volte.
- Frizioni profonde, tra le costole, mani sovrapposte (lavorano i polpastrelli) prima su un lato poi sull'altro 3 volte.
- Trazione del fianco afferrando dolcemente ma saldamente, prima da una parte poi dall'altra (passando da capo lettino) : trazione-sollevamento- inspirazione operatore- mantenimento della posizione per qualche secondo, riposizionamento dolce. 3 volte.

- Impastamento pètrissage dal centro verso il fianco, prima da una parte poi dall'altra.
- Frizione profonda lungo i paravertebrali con palmi delle mani paralleli. Portarsi a capo lettino.
- Con pollici scendere lungo tutto il rachide con movimenti a "Zig Zag", iniziando dalla 7<sup>a</sup> vertebra cervicale fino alla 5<sup>a</sup> lombare. In ritorno, stesso movimento a zig-zag aggiungendo lieve trazione tra uno zig-zag e l'altro, con modalità di distensione dello spazio tra una vertebra e l'altra, Ripetere 2 o 3 volte.
- Da capo lettino, disegnare il risveglio della Kundalini: losanga con avambracci e dorsi in andata e ritorno. Frizione e abbraccio delle spalle, posizionarsi a lato.

## **BRACCIA**

- Oleazione e sfioramento di tutto l'arto dalla spalla alla mano.
- Operatore seduto su lettino, posizionare braccio del ricevente in appoggio sulla gamba ed eseguire frizioni di allungamento intrabrachiale e modellamento seguite da impastamento "a raccolta". Al termine, scendere dal lettino e stiramento di tutto l'arto, avambraccio compreso con mobilizzazione del polso e frizioni lunghe sul dorso della mano, negli spazi tra ciascun dito. Ripetere dall'altra parte. Portare in appoggio una mano sul quarto Chakra e l'altra al settimo in ascolto per qualche secondo.

## **CONCLUSIONE**

- Ricoprire la persona con l'asciugamano, "raccolgere" tutta la schiena in modalità spremitura e distensione, modellamento dal trapezio al sacro, alternando frizione a distensione. In ultimo, pressioni a mani sovrapposte in zona lombare.

## **RINGRAZIAMENTI**

Vorrei ringraziare con immensa gratitudine ERBA SACRA per aver creato questo centro di Ricerca ,dandomi l'opportunità di frequentare questa scuola e accrescere la mia esperienza professionale.

Un immenso GRAZIE di cuore alla mia meravigliosa insegnante Mirella , per la sua enorme disponibilità ,generosità e per la sua professionalità e preparazione nell'espone il suo " insegnamento" nel campo del massaggio, con la quale sono entrata in sintonia dal primo istante in cui l'ho incontrata Ringrazio tutti i miei compagni di corso del primo e secondo anno che mi hanno accolta nel loro gruppo facendomi sentire a mio agio fin dalla prima lezione. Un grazie a mia madre che dal Cielo mi protegge e supporta sempre.

Un grazie particolare a mio padre che mi ha dato la possibilità di frequentare la scuola prendendosi cura di mia figlia con amore durante tutti i week end di scuola.

Grazie a mia figlia Keya la mia gioia e ragione di Vita che con molta pazienza si e' prestata spesso ad aiutarmi dettandomi parte degli appunti presi durante la realizzazione di questa tesi.

Grazie ad Aldo che con tanta pazienza ci ha preparato i dvd di ogni lezione .Grazie a tutti gli Insegnanti e maestri di Vita che ho incontrato in questi ultimi vent'anni che mi hanno dato l'opportunità di crescere e vivere esperienze indimenticabili. Grazie alla VITA che ogni giorno mi offre nuove opportunità di esprimere me stessa e ogni giorno mi offre nuove esperienze.

Grazie a tutti. M A H A L O (grazie in Hawaiano)

## **Bibliografia**

- LA PORTA SULL'INVISIBILE di Anatta Ajiman  
Sperling&Kupfer Editore
- GINNASTICA POSTURALE E KINESITERAPIA di Vanni Jeni  
NonSoloFitness Editrice
- Fonti Internet
- Dispense didattiche fornite dall'insegnante Mirella Molinelli