

**Centro di Ricerca ERBA SACRA**  
*Associazione Culturale  
per la Conoscenza e per lo Studio  
di Discipline orientate al benessere psicofisico  
della Persona*



**SCUOLA TECNICHE DEL MASSAGGIO**  
*Gruppo Territoriale Liguria*  
Via Sant'Ugo 39-41 rosso – Genova

# Corso di Diploma in Operatore Olistico

*Indirizzo e Specializzazione*

**TECNICHE DEL MASSAGGIO PER IL BENESSERE**

*“ANGELICA MASSAGE”*

**Tesi di Grazia Libertino**

*Relatrice: Mirella Molinelli*

L1200 OP – TRAINER S.I.A.F.   
*Sede Territoriale Liguria*

**17 Giugno 2012**

## **INDICE**

Tesi di Diploma “ANGELICA MASSAGE” di Libertino Grazia.

<i>Premessa</i>	pag . 4
<i>CAPITOLO 1 - Il linguaggio del “con-tatto”</i>	pag . 6
<i>CAPITOLO 2 – Concetti fondamentali del massaggio</i>	pag . 9
<i>CAPITOLO 3 - Cenni di storia: origini del massaggio</i>	pag . 12
<i>CAPITOLO 4 - Benefici del massaggio</i>	pag . 13
<i>4.1 Effetto sulla pelle</i>	pag . 13
<i>4.2 Circolazione Sanguigna</i>	pag . 13
<i>4.3 Sistema nervoso</i>	pag . 13
<i>4.4 Apparato muscolare</i>	pag . 14
<i>4.5 Apparato respiratorio</i>	pag . 14
<i>4.6 Apparato digerente</i>	pag . 14
<i>4.7 Apparato immunitario</i>	pag . 15
<i>CAPITOLO 5 - Tecniche base del massaggio e zone interdette</i>	pag . 16
<i>5.1 sfioramento</i>	pag . 16
<i>5.2 frizione</i>	pag . 17
<i>5.3 impastamento</i>	pag . 17
<i>5.4 vibrazione</i>	pag . 18
<i>5.5 percussione</i>	pag . 18
<i>CAPITOLO 6-Tecnica completa del Massaggio</i>	pag . 19
<i>“ANGELICA MASSAGE “</i>	
<i>CAPITOLO 7 - Deontologia Professionale</i>	pag . 30
<i>7. 1 Importanza della Certificazione S.I.A.F.</i>	pag . 31
<i>Conclusion e Ringraziamenti</i>	pag . 33

## **Premessa**

*Il Massaggio è qualcosa che comincia...  
e non finisce mai.....*

*(OSHO)*



*IL MASSAGGIO è un'arte sottile, nella quale il 10%  
del lavoro è dettato dalla TECNICA e il 90% è  
AMORE - PASSIONE - INTENTO.....*

L'amore e la passione per il massaggio vengono trasmessi e percepiti anche dalla persona che lo riceve.

E' un'energia di grande valore, a cui essere riconoscenti per la fiducia e lo scambio continuo, nel costante dare e ricevere da parte di chi esegue il massaggio e di chi lo riceve.

A me il Massaggio ha dato e dà molto, rendendomi sempre più partecipe della mia vita e regalandomi lo stupore di creare qualcosa che non è mai ripetitivo, mai monotono, bensì un "fare" sempre nuovo ed entusiasmante.

Il Massaggio mi ha sempre affascinata e mi sono avvicinata a questa meravigliosa arte in un periodo difficile, non bello, della mia vita.

Le mura di casa ad un certo punto erano diventate soffocanti, pesanti, la quotidianità che vivevo non mi permetteva di comunicare la mia sensibilità, confrontandomi con quella degli altri. Ero alla ricerca di qualcosa che potesse farmi stare bene, al tempo stesso mi permettesse di “donare” qualcosa di me, che sentivo dentro ma che ancora non riuscivo a definire. Non avrei mai immaginato che avvicinandomi al mondo del massaggio la mia vita sarebbe cambiata, con me stessa finalmente protagonista del mio sentire e del mio fare, ma soprattutto con la realizzazione di una dimensione nella quale stare veramente bene: ed ecco che ora, giunta al termine di questo biennio di formazione in Tecniche del Massaggio per il Benessere, sono qui, con il batticuore che sempre accompagna il raggiungimento di un traguardo, a presentare e a “donare” ciò che mai avrei immaginato, a completamento di un percorso che è stato intenso e impegnativo, vissuto profondamente con serietà e a volte anche con sacrificio, ma sempre con grande rispetto per il valore che ritengo sia il riconoscimento professionale in qualità di Operatore Olistico, con un “valore aggiunto”: il massaggio per il benessere. Ecco quindi la creazione del “mio” massaggio, realizzato prendendo spunto da tutto quello che è il bagaglio di conoscenze acquisite in questi due anni di formazione, ispirato e creato dall’ascolto profondo del dialogo tra il mio “sentire” e il mio “fare”.



## CAPITOLO 1

### Il linguaggio del “con-tatto”.

“Contatto” significa rapporto con ciò che è esterno a noi, ponendo attenzione al toccare, quindi al sentire.

La nostra mente è sempre di corsa, perennemente accelerata.

I pensieri si muovono continuamente nel tentativo di controllare le situazioni, di tenere a mente impegni, doveri scadenze.

Si passa direttamente dal passato al futuro, senza soffermarsi nel presente.

Questa situazione si riflette anche nel corpo, con una serie di sintomi che comprendono accelerazioni della frequenza cardiaca, coliti, muscolatura contratta ecc.

A livello psichico, si possono presentare tensioni, insonnia, nervosismo, facilità al pianto, paure, ossessioni ecc.



Per gli uomini, così come per gli animali, toccarsi è di vitale importanza.

Il contatto fisico dà sicurezza, calore, piacere, conforto e rinnovata vitalità, ci dice che non siamo soli.

Di tutti i sensi il tatto è il primo a svilupparsi.

Da piccoli, e soprattutto attraverso l'esperienza tattile che esploriamo e comprendiamo il mondo, le carezze dei genitori sono fondamentali per la nostra crescita. Se il bisogno di toccare e di essere toccati

è soddisfatto cresciamo in modo sano e sereno.

Le carezze e gli abbracci che riceviamo da piccoli aiutano a costruirci una sana immagine di noi stessi, convincendoci che siamo amati e accettati.

Viene inibito tutta la sfera affettiva può essere compromessa.

Da bambini siamo più liberi, a nostro agio con noi stessi con il nostro corpo e la nostra mente.

Crescendo, passiamo sempre più tempo a “vivere in modo razionale”, dimenticando quanto possa essere bello ossigenare mente e corpo con una serena passeggiata, raccogliendo conchiglie o semplicemente ascoltando buona musica.

Dimentichiamo quanto sia importante dedicare del tempo a noi stessi.. ed ecco allora che per ritrovare quell’equilibrio e quel contatto sereno con il mondo dentro e fuori di noi riscopriamo l’arte del MASSAGGIO.



Il massaggio è un linguaggio universale, che comunica accettazione, dona sicurezza, allevia le tensioni fisiche e mentali: ci ricollega al nostro “qui e ora”.

Come la radura di un bosco ci offre uno spazio per rilassarci e trovare una nuova dimensione di quiete, così il massaggio può donare calma, tempo per sé, pace dal “rumore” dei mille pensieri che affollano la mente.

Per molte persone rigidità e ansia creano addirittura uno stile di vita, di cui magari nemmeno si ha la consapevolezza, e non nel momento in cui riceviamo un massaggio: allora ci rendiamo conto che i muscoli sono tesi e comprendiamo quanta energia consumi la tensione nervosa.

Il massaggio può essere inteso come un viaggio alla riscoperta della propria pace, del proprio equilibrio, sperimentando il piacere di un corpo che finalmente respira, vive e si muove senza aderenze di catene muscolari infiammate o rigidità emotive.

Nel massaggio la presa di contatto con la persona deve essere dolce, con sfioramenti che aiutano a rilassare le tensioni muscolari e contemporaneamente consentano all'operatore di “sentire” la condizione psicofisica del ricevente.

La manualità iniziale è lo sfioramento, che dev'essere eseguito a piene mani per poi proseguire, se stiamo eseguendo la modalità rilassante, utilizzando anche l'avambraccio, al fine di ottenere una maggiore aderenza alla superficie con la superficie cutanea. Gli sfioramenti devono essere lunghi e avvolgenti, la fase di ritorno terminerà con una lenta trazione delle fasce muscolari, ottenendo così un allungamento della parte trattata: il “tocco” dev'essere dolce, ma al tempo stesso sicuro e avvolgente.

## **CAPITOLO 2**

### **Concetti fondamentali del massaggio**

Il massaggio é la piú antica e semplice delle terapie: può rappresentare un valido alleato per reagire allo stress , per alleviare un dolore o una tensione , agisce a livello muscolare, articolare, epidermico, circolatorio, linfatico e respiratorio.

Rilassa i muscoli contratti , tonifica la pelle avvizzita e stanca , rivitalizza la circolazione del sangue nei piccoli vasi sanguigni e innalza la soglia del dolore.

Attivando la circolazione, porta ai tessuti piú nutrimento , eliminando tossine e liquidi in eccesso, distende il tessuto connettivo e per azione riflessa dona sollievo ad organi interni e fasce muscolari.

Il massaggio non è una semplice questione di tecniche, tutti coloro che sono spinti da sano e motivato interesse possono imparare le molteplici manovre e tecniche che fanno parte del variegato mondo del massaggio, ma senza alcuni fattori fondamentali eseguire la pratica massoterapica per il benessere risulterà arida e ripetitiva.

I fattori fondamentali per rendere “trattamento di psiche e corpo” una sequenza di tecniche sono:

sensibilità, passione, concentrazione, energia positiva.

Esistono quindi delle regole e delle basi, anch'esse fondamentali, nell'eseguire un massaggio per il benessere:

- il massaggio non deve mai essere eseguito in maniera traumatica, né invadente
- non deve provocare fastidio o imbarazzo
- dev'essere eseguito sempre nel massimo rispetto dell'essere umano
- dev'essere sempre ispirato all'osservanza del Codice Deontologico Professionale

Il massaggio si distingue in:

TERAPEUTICO  
ESTETICO  
SPORTIVO  
OLISTICO

La differenza tra queste tipologie è data dall'impostazione sanitaria (terapeutico, pertanto di pertinenza esclusiva di alcune categorie professionali: fisioterapisti, massofisioterapisti), dalla formazione in campo estetico (pertinenza della categoria professionale delle estetiste), sportivo (massaggiatori sportivi), olistico e per il benessere (operatori olistici)

Gestione ed esecuzione del massaggio. Nell'eseguire un massaggio è importante la gestione della copertura del corpo, non si lascia mai la persona priva di asciugamano o lenzuolo a ricoprire i settori corporei trattati o da trattare.

Importante è creare un ambiente sereno e rilassato, altrimenti il beneficio del massaggio risulterebbe vano.

Per eseguire il massaggio a regola d'arte, è necessario muoversi liberamente, indossando abbigliamento comodo, possibilmente in tessuto traspirante (cotone) e calzature adatte. Fondamentale anche la corretta postura: questo perché il corpo dell'operatore dev'esser rilassato, con una corretta distribuzione del peso, la

schiena (molto importante in questo lavoro!) non deve mai risultare rigida, bensì morbida, affinché anche le varie manovre eseguite durante l'esecuzione del massaggio risultino altrettanto morbide e fluide.

I movimenti per eseguire le specifiche manovre devono partire infatti da tutto il corpo, non vengono utilizzate soltanto le mani, ma il movimento corretto delle spalle, del bacino, delle braccia, del tratto cervicale, della schiena. Infine, fondamentale è altresì per la riuscita di un buon massaggio la condizione mentale del massaggiatore, non iniziamo una seduta se ci sentiamo agitati o in tensione: questa condizione potrebbe facilmente trasmettersi al ricevente.

Importantissimo (e a volte molto difficile, per la grande azione di “apertura” che il massaggio provoca su alcune persone, che si sentono quasi legittimate dal parlare durante un massaggio...) sarebbe davvero ottima cosa se per tutta la durata di un massaggio regnasse il silenzio, favorendo in tal modo la concentrazione e il rilassamento: è in questa condizione ottimale che il corpo riceve e metabolizza tutto il beneficio di ogni singolo contatto, trasformandolo in “tocco”.

Il massaggio sposta l'attenzione dalla mente al corpo, favorendo l'ascolto, ovvero le sensazioni, aumenta la consapevolezza e la percezione corporea, portando la persona che lo riceve ad una sensazione di calma, tranquillità, di vero e completo benessere.



### **CAPITOLO 3** **Cenni di storia: origini del Massaggio**

In Egitto, all'epoca di Cleopatra ed in Grecia, era consuetudine farsi massaggiare dai propri schiavi immersi in vasche di acqua profumata.

Per gli Egiziani, il massaggio veniva addirittura considerato un'arte sacra, al pari dei vari rituali religiosi e divinatori. Omero (poeta greco dell'VIII sec. a.C.) nell'Odissea, parla del massaggio come di un trattamento terapeutico per il recupero della salute dei guerrieri.

Ippocrate, famoso medico ellenico vissuto nel primo secolo a.C. lo definiva con il nome di "anatripsis" e lo consigliava come terapia fisica. Ed è proprio con i greci che si sviluppano due diverse tecniche di massaggio: la prima riguarda il massaggio sportivo legato ai giochi, la seconda, invece, è curativa e connessa alla medicina.

Nel Medioevo il massaggio viene abbandonato: ogni forma di **palpazione** del corpo viene, infatti, considerata come peccaminosa. Verrà "riscoperto" solo nel Rinascimento, per poi aumentare la sua popolarità nel XVII secolo grazie all'intervento di un medico svedese **Henrik Ling** che decise di codificare le diverse tecniche.

Verso la fine del XIX secolo la tecnica del massaggio venne praticata regolarmente come trattamento medico, tanto che, nel 1894, otto professioniste fondarono la Society of Trained Masseurs, in cui si svolgevano trattamenti antesignani dell'attuale Fisioterapia.

## **CAPITOLO 4**

### **Benefici del Massaggio**

#### **4.1 pelle**

Il primo organo a reagire al massaggio è la pelle.

Massaggiandola aumenta di tono, si eliminano le cellule morte, rendendola più elastica e liscia; viene aumentata la traspirazione, migliorata la circolazione, stimolato il sistema nervoso centrale.

Il massaggio favorisce la liberazione dei cosiddetti “ormoni del piacere”, le endorfine, che si diffondono in tutto l’organismo, apportando grande beneficio a tutto l’organismo.

#### **4.2 circolazione sanguigna**

L’azione del massaggio determina una dilatazione dei vasi sanguigni, la cui capienza aumenta e di conseguenza diminuisce la pressione. La maggiore vascolarizzazione determina altresì una maggiore ossigenazione, aumenta quindi il metabolismo dei tessuti e vengono create condizioni favorevoli per l’eliminazione dei cataboliti organici dannose per l’organismo.

#### **4.3 sistema nervoso**

L’effetto del massaggio sul sistema nervoso dipende dalla modalità di applicazione e dalla pressione: alcuni movimenti energici, come ad esempio lo scuotimento e la percussione, provocano eccitazione ed irritazione, altri, come lo sfioramento, lo stiramento e il frizionamento, hanno effetto rilassante.

A prescindere da com’è praticato, il massaggio svolge un ruolo basilare nella riduzione della percezione del dolore muscolare, anche post-sforzo.

#### **4.4 apparato muscolare**

Il massaggio stimola l'attività elettrica nelle fibre muscolari, favorisce l'ossigenazione e il recupero del muscolo, aiuta a ripristinare il tono muscolare dopo carichi fisici importanti. Utilizzando manovre drenanti è possibile detossinarlo dall'acido lattico. L'azione del massaggio, inoltre, migliora l'elasticità dei muscoli e dona alle articolazioni maggiore mobilità. Un massaggio rilassante sui muscoli li distende e li rilassa.

#### **4.5 apparato respiratorio**

Sull'apparato respiratorio il massaggio ha un effetto in diretto: provoca un aumento della capacità respiratoria e ventilatoria (agendo a livello del diaframma) e dell'ossigenazione in generale, rilassa e aiuta a scaricare tensioni psichiche.

#### **4.6 apparato digerente**

L'effetto sull'apparato digerente è sedativo sui crampi (se praticato con manovre dolci), effetto stimolante sulla secrezione dei succhi gastrici (manovre energiche), ha un'influenza benefica sul tono della muscolatura della zona epigastrica, sulla peristalsi intestinale, inoltre scolla le aderenze sottocutanee dell'adipe addominale.

#### **4.7 sistema immunitario**

Con il massaggio si ha un aumento della circolazione del liquido linfatico, che unito all'effetto riequilibrante sul sistema nervoso, rafforza le difese immunitarie. E' risaputo che una persona felice ed equilibrata ha un sistema immunitario più forte, ne consegue che qualsiasi pratica rilassante è un contributo al benessere. Il massaggio quindi porta ad un aumento della resistenza alla fatica e allo stress, una diminuzione dell'ansia e della depressione, migliorando autostima e fiducia in se stessi. Contrasta ipertensione, difficoltà digestive, tachicardia e dolori muscolari. Reintegra nella sua totalità le parti del corpo dimenticate.



## **CAPITOLO 5**

### **Tecniche base del massaggio e zone interdette.**

Per tecniche base del massaggio s'intendono le principali manovre, dalle quali si evolvono gestualità e precise impostazioni d'esecuzione di vari massaggi, precisamente:

1. sfioramento
2. frizione
3. impastamento
4. vibrazione
5. percussione.

Esistono inoltre altre due tecniche, definite “ausiliarie” o “complementari”:

- **trazione**
- **mobilizzazione**

#### **5.1 Sfioramento**

Precede tutti i movimenti del massaggio. Le mani, con il palmo rivolte verso il basso, scorrono sulla pelle dandosi alternativamente il cambio, in modo costante e in direzione della corrente venosa. I movimenti sono lenti e particolarmente leggeri. Lo scopo della manovra è quello d'instaurare con il ricevente un contatto psicofisico, migliorare la circolazione e calmare le tensioni.



## 5.2 Frizione

Rispetto allo sfioramento è maggiormente energica. La sua azione agisce in profondità, restituendo elasticità ai tessuti e riattivando il riassorbimento venoso e linfatico. I movimenti sono lineari, lenti e trasversali rispetto ai muscoli da trattare. Le dita toccano lo strato superficiale della pelle, ma sono quelli inferiori a riceverne l'influsso benefico.



## 5.3 Impastamento

Si effettua mediante una manovra che agisce sull'asse trasversale del muscolo con movimenti alternati.

Arriva in profondità per eliminare la tensione e, contemporaneamente stimola una vasta superficie dell'epidermide.

Viene praticato soprattutto nelle zone del corpo dotate di una massa muscolare voluminosa come le cosce, i fianchi e i glutei.

Durante questa fase si eseguono numerose azioni che vanno dalla spremitura del muscolo al rilassamento dello stesso, consentendo l'eliminazione delle scorie responsabili dell'affaticamento.



## 5.4. Percussione

Si basa su una serie di colpi ravvicinati, ritmici, più o meno rapidi.

I movimenti di percussione della cute possono avvenire in una zona fissa o con avanzamenti delle dita e delle mani. Gli effetti sono soprattutto stimolanti, dal momento che favorisce la vasodilatazione e l'aumento della dell'operatore. contrattilità muscolare. Solitamente si usa al termine del massaggio per restituire tono ed elasticità al tessuto cutaneo.



## 5.5 Zone interdette al massaggio

Nel massaggio vi sono delle zone del corpo che vanno evitate perché sede di grossi tronchi vascolari e nervosi, agendo si potrebbe provocare una irritazione con conseguenze talvolta serie.

Queste zone sono :

1. **cavo ascellare** (ascella)
2. **fossa poplitea** ( la zona dietro il ginocchio)
3. **zona interna coscia e inguine**
4. **gomito, nella sua parte anteriore.**

## **CAPITOLO 6**

### **Preparazione al Massaggio**

Per procedere ad una corretta “*operazione massaggio*”, occorre disporre di un lettino su cui la persona possa rilassarsi.

L'altezza del lettino deve essere circa all'altezza del bacino dell'operatore (ombelico) è estremamente importante che chi esegue il massaggio sia in una posizione comoda e rilassata, per evitare tensioni che potrebbero essere trasmesse al ricevente, invalidando l'effetto benefico del massaggio.

Le gambe devono essere divaricate e le ginocchia flesse in modo da potersi piegare evitando di stare nella stessa posizione per troppo tempo .

L'operatore deve inoltre curare molto l'IGIENE PERSONALE , unghie corte , lavarsi sempre le mani prima e dopo il massaggio, indossare indumenti comodi, puliti, in fibra di cotone per consentire una corretta traspirazione.

Ai piedi deve indossare calzature comode o zoccoli, oppure scalzo. Le mani e i polsi privi di monili, anelli, bracciali , orologi .

E ' estremamente importante creare un certo feeling con la persona che si sottopone al massaggio , si deve valutare la personalità del soggetto , la sua struttura fisica e comportarsi di conseguenza !

Lenzuolino di cotone per coprire il lettino ! In commercio esistono lenzuolini di carta in rotolo da 60 o da 90 centimetri .

Questi sono ottimi perché sono mono uso !

Un' altro elemento assai importante per la buona riuscita del massaggio è l'uso di prodotti naturali , ammorbidenti che facilitino lo scorrimento delle mani sul corpo. Prodotti nutrienti per chi ha la pelle arida , prodotti rassodanti per chi ha il tessuto flaccido e rilassato, prodotti snellenti o anticellulitici per chi soffre di adipe e di ristagni linfatici e così via .

## **OLII ESSENZIALI**

Sono numerosi gli oli essenziali che tonificano e migliorano il tono dell'umore. Ogni fragranza produce un effetto particolare con oli essenziali mirati che verranno scaldati nel brucia essenza, aiuteranno a creare un atmosfera accogliente.

Ne esistono diversi per esempio il basilico, con un'azione tonificante ed energizzante, oppure la melissa, utile negli stati depressivi conseguenti a traumi emotivi, lutti, problemi di cuore, di amore.

La vaniglia rende meno ansiosi, la lavanda agisce come antidepressivo e rilassante, la menta peperita migliora l'umore.

In vari studi si è visto che i profumi hanno molto potere sulla psiche umana.

## **CABINA**

La cabina si potrà adornare a proprio gusto, ma con alcune accortezze per rendere l'ambiente veramente rilassante.

I colori non dovranno essere violenti ma soft.

Le tinte con comprovata azione rilassante sono l'azzurro e il verde, ma anche gli altri, se in tonalità tenue, saranno ottimi per creare un'atmosfera distensiva.

Particolare attenzione va data alla temperatura dell'ambiente, dev'essere ben riscaldato e mantenuto a 22/23 gradi.

Confortevole con luce soffusa.



L'ascolto della musica è facoltativo, ma molto gradito dal cliente, come per tutti gli altri aspetti dell'ambiente circostante è fondamentale usare dei sottofondi soft, melodiosi e a basso volume.

Oltre l'ascolto di brani musicali poco impegnativi, si può proporre al cliente una colonna sonora basata su suoni della natura, come il rumore delle onde del mare, il canto degli uccellini, il fruscio delle foglie mosse dal vento..

## *“Angelica Massage”*

In questo biennio abbiamo acquisito molte tecniche di massaggio, nella loro caratteristiche tutte molto affascinanti.

Io amo tutti i massaggi con una predilezione per i massaggi rilassanti, che hanno un tocco deciso, lento, ritmico .

Alla fine di questo percorso ho provato a realizzare da ogni tecnica e fondendole insieme un massaggio, dedicato alla mia nipotina Angelica nata durante il mio percorso in questa scuola.

Lei è Angelica di nome e di aspetto, biondina, occhi azzurri, pelle bianca e rosa proprio un angelo.

Quale titolo più appropriato per questo massaggio olistico tutto mio, chiamarlo

*“Angelica Massage”*



Questo massaggio si esegue con olio preferibilmente caldo essendo in modalità rilassante.

All'olio si aggiungono 5 gocce di o.e. di Angelica (Archangelica).

Quest' olio, come il nome stesso suggerisce, aiuta chi lo usa essere più aperti verso le energie cosmiche.

Per qualcuno questo significa entrare realmente in contatto con gli angeli, visioni angeliche o messaggi da parte degli angeli oppure, anche se non si vede e non si sente nulla, avere la forte impressione di una presenza benevola. L'aroma è qualcosa di veramente possente nella boccetta, ma dolce e quando viene diluito oppure usato in piccole quantità.

Usato con moderazione se si desidera veramente entrare in contatto con il regno degli angeli, oppure voler scoprire la parte Angelica che c'è in ognuno di noi.

## *Tecnica massaggio*

### Angelica Massage

Iniziare da posizione supina.

#### **VISO**

1 - Applicare alcune gocce nella zona del trapezio, zona temporale, zona frontale e plesso solare.

2 - Movimenti a mano aperta, che seguono la clavicola dall'interno all'esterno con leggera pressione, prima da un lato e poi dall'altro e poi insieme, da 3 a 5 volte.

3 - Successivamente si esegue un allungamento del collo e della testa seguendo il trapezio e accompagnando il movimento con breve torsione del cranio per 3 volte, massaggiando il cuoio capelluto fino a raggiungere la fronte.

4 - frizioni circolari con pollici sulla fronte con scivolata laterale, ritorno con lieve sfioramento, 3 v.

5 - Con mani aperte a lati del viso effettuare frizioni lungo le guance e i lobi 3 v.

6- Si insiste nella zona temporale 3 v.

7 - Nella zona orbicolare inferiore frizioni circolari con i polpastrelli 3 v.

8 – Massaggiare zona zigomatica 3 v.

9 - Rotazione dei polsi sulle guance e distendere con i pollici la piega zigomatica  
3 v.

10 - Eseguire movimenti ad angelo fino alla fronte, dal centro della fronte si eseguono distensioni con eminenza tenar e apertura orizzontale ai lobi, quindi proseguire a mano aperta fino al trapezio: ripetere più volte e concludere con i palmi delle mani su viso della persona.

### **BRACCIO.**

1 - Sfioramento di tutto l'arto compresa la mano partendo dalla spalla 3 v.

2 - Frizioni con pollici nel palmo della mano e sul dorso e frizioni con eminenza tenar 3 v.

3 - Frizioni circolari in andata e ritorno di tutto il braccio 3 v.

4 - Concludere con frizione partendo dalla mano, salire e girare attorno alla spalla e scivolata con abbraccio della mano 3 v.

5 - Ripetere sull'altro braccio.

### **ADDOME.**

1 - Sfioramenti circolari attorno all'ombelico, fino a diventare sempre più ampi tre volte.

2 - Frizioni lente e avvolgenti con avambracci da ambo i lati con leggera pressione, e ritorno con sfioramento a mano aperta sull'addome 3 v.

3 - Sfioramenti con dorso a mano aperta sull'addome 3 v.

4 -Eseguire movimento con avambraccio orizzontale su addome e con ritorno mano avambraccio 3 v.

5 - Abbracciare torace con leggero dondolio, apertura sui fianchi e uscire con leggera trazione e sfioramento 3 v.

6 - Con mani unite e affiancate, partendo dal centro sternale, aprire e scivolare con giro sopra e lungo le spalle, con le dita sotto la linea del seno e tornare al centro sternale 3 v.

7 - Scivolare ai lati del seno e discendere con mani sull'addome 3 v.

8 - Sfioreamento con mani a ventaglio, partendo dal fianco, salire sulla spalla e scivolata braccio mano 3 v.

### **PIEDE – GAMBA – COSCIA**

1 - Sfioreamento partendo dalla coscia fino al piede con movimento a onda 3v.

2 - Sfioreamenti lunghi e morbidi dal dorso alla pianta del piede. 3 v.

3 - Frizioni con pollici e con eminenza tenar sotto la pianta del piede 3 v.

4 - Pressioni con quattro dita sopra e quattro dita sotto il piede 3 v.

5 - Sfioreamenti lungo la gamba con abbraccio ginocchio 3 v.

6 - Frizioni circolari di tutta la gamba e ritorno con sfioramento fino al piede 3 v.

7 - Frizione con apertura a ventaglio , abbraccio, e dondolio della coscia, con avambraccio salire sulla gamba e coscia e ritorno con movimento a onda 3 v.

8 - Ripetere dall'altra parte.

## **POSIZIONE PRONA**

### **piede gamba coscia**

1 - Sfioramento di tutta la gamba fino alla coscia 3 v.

2 - Sfioramento piede con abbraccio tallone 3 v.

3 - Frizioni con pollici e lunghe strisciate ,partendo dalle dita al tallone 3 v.

4 - Sfioramento polpaccio a mani alternate 3 v.

5 - Frizioni polpaccio a mano sovrapposte 3 v.

6 - Movimenti circolari con ritorno a mani unite e scivolata sul piede 3 v.

7 - Frizioni con torsione polpaccio 3 v.

8 - Frizioni con avambraccio al polpaccio e ritorno esternamente sempre con avambraccio 3 v.

9 - Proseguire sulla coscia con movimenti di apertura circolari 3 v.

10 - Abbraccio coscia e frizioni con entrambi gli avambracci ed eseguo un leggero dondolio 3 v.

11 - Con mani sovrapposte frizioni circolari lente e ritmiche partendo dal gluteo e termino con scivolata alla pianta del piede 3 v.

12 - Sfioramento di tutta la gamba con ritorno a onda e mani incrociate 3 v.

13 - Ripetere dall'altra parte.

## **SCHIENA**

1 - Oleazione della schiena con sfioramenti lunghi e ampi 3 v.

2 - Frizioni a ventaglio su tutta la schiena con scivolata ai fianchi 3 v.

3 - Frizione circolare della scapola a mano piena, e contemporaneamente frizione circolare del fianco con l'altra mano, e scivolata laterale del fianco 3 v.

4 - Frizioni con mani alternate di tutta la schiena da fianco a fianco e da dorso a dorso 3 v.

5 - A capo lettino con i pollici sui paravertebrali e mani in appoggio, scendo fino al sacro, abbraccio i glutei e ritorno 3 v.

6 - Partendo dal collo, con gli avambracci scendo fino al sacro, roteo i polsi e ritorno sui paravertebrali con eminenza tenar 3 v.

7 - Scivolo con mani sovrapposte e lieve pressione sulla colonna, apro verso i fianchi e risalgo con movimenti a onda 3 v.

8 - Ripeto e risalgo con dondolio 3 v.

9 - A lato lettino partendo dal fianco, salgo con gomito e avambraccio giro attorno alla spalla e ritorno sul fianco 3 v.

10 – Sfioramento con mani a ventaglio partendo dal fianco, salire sulla spalla,

girare attorno con scivolata braccio e mano 3 v.

11 – Ripetere dall'altra parte.

12 - A mani unite partendo dal sacro frizione, salgo fino alle spalle, apro con scivolata sul trapezio, ritorno a mani unite, apertura sui fianchi e ritorno con sfioramento al centro del sacro con lieve trazione 3 v.

13 - Termino movimenti circolari a mani sovrapposte sul sacro, copro la persona e sopra l'asciugamano concludere con coccola finale....



## **CAPITOLO 7** **deontologia professionale**

Il codice deontologico previsto dell'articolo 16 dello statuto ha lo scopo di precisare l'etica professionale.

L'Operatore Olistico è tenuto ad operare nel proprio ambito di competenza professionale.

Fare uso di titolo riservato ad altre categorie professionali costituisce illecito deontologico.

Il rapporto con l'utente deve essere sempre molto chiaro e trasparente.

Quando si valuta che una situazione non è di propria competenza si ha l'obbligo di indirizzare la persona verso altri specialisti, cercando di non creare disagio con un rifiuto altrimenti costituisce illecito deontologico.

L'Operatore Olistico non è un terapeuta, non fa diagnosi e non cura malattie fisiche o psichiche, non prescrive farmaci quindi non deve mai porsi in conflitto con la medicina.

L'Operatore si impegna ad esercitare la sua attività secondo coscienza.

L'utente deve essere considerato nella sua globalità di corpo, mente e spirito.

I trattamenti saranno finalizzati al riequilibrio psichico - fisico.

L'Operatore del benessere non deve occuparsi di tutto ciò che è di competenza medica.

E' tenuto al segreto professionale proteggendo la privacy dell'utente su fatti e notizie che emergono durante un trattamento.

Si è tenuti ad aggiornarsi per migliorare competenza e professionalità.

Le Tecniche Olistiche non si sostituiscono alla medicina ufficiale sarebbe illecito professionale.

## **CERTIFICAZIONI**

La S.I.A.F è una associazione professionale di categoria ufficialmente registrata e accreditata presso il Co.La.P (*Coordinamento Nazionale Libere Associazioni Professionali*): promuove il riconoscimento e la tutela le certificazioni di varie figure professionali tra cui anche l'Operatore Olistico.

Essere certificati S.I.A.F ci da un titolo di operatore olistico qualificato e ci garantisce professionalità e serietà verso gli utenti che si rivolgono a noi.



Rappresentazione di un depliant pubblicitario per attività professionale .





Nome e cognome  
n.reg Professionale S.i.a.f .....  
Operatore Olistico in Tecniche  
del  
Massaggio per il benessere  
Riferimento telefonico.....



## **CONCLUSIONI-RINGRAZIAMENTI**

Negli ultimi anni anche per il fattore moda le pratiche del massaggio hanno un ruolo più importante nella vita quotidiana, sia come azioni terapeutiche, sia per il semplice benessere.

Nel futuro ci sarà un incremento nel business del benessere diventato una parte integrante di ognuno di noi per voler stare bene a tutti i livelli.

Quindi un benessere sempre più Olistico.

Ancora non mi rendo conto di essere giunta al termine di questo mio cammino.

Se mi giro a guardare dietro, vedo quante cose nella mia vita sono cambiate, il mio modo di pensare, di affrontare la vita, di relazionarmi agli altri.

Non sempre è stato tutto semplice ma, sicuramente, l'esperienza di questo biennio è stata e rimarrà unica, un'esperienza che mi ha portato a conseguire un obiettivo molto importante per me e mi auguro anche per chi mi sta vicino.

Se sono arrivata alla fine il merito non è solo mio ma, anche delle persone che mi circondano.

Non posso fare altro, che ringraziare tutte le persone che mi hanno sostenuto.

Il primo pensiero è per mio marito, senza il quale non sarei arrivata a questo punto, non solo per il sostegno economico, che sicuramente è stato fondamentale ma, per essere stato molto paziente per tutti quei momenti di stress e nervosismo incontrati.

Un affettuoso ringraziamento a mia figlia Samanta che è stata il motivo scatenante di questo mio percorso.

Un grazie di cuore va a Manel di essermi stata vicina in questi due anni, per essere sempre stata incoraggiante, disponibile in questa avventura con me.

Credo sia doveroso ringraziare tutte le mie compagne con le quali ho condiviso momenti irripetibili.

L'ultimo ringraziamento, ma non per questo il meno importante, va all'insegnante Mirella per la costante disponibilità e cortesia.

Per avermi trasmesso la passione del Massaggio Olistico e per la serenità che riesce a trasmettere a chi le sta accanto:

“Grazie!”