

Centro di Ricerca ERBA SACRA



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

“Il massaggio della Pace”

PEACE MASSAGE

TESI DI ROSELLA VITIELLO

Relatrice: Mirella Molinelli

L1200 OP – TRAINER S.I.A.F. 

Sede Territoriale Liguria

17 Giugno 2012

INDICE

Premessa *pag.3*

CAPITOLO 1

STORIA DEL MASSAGGIO COME MEDICINA ANTICA *pag.6*

1.1 Il Massaggio *pag.10*

1.2 Tipologia di massaggi *pag.12*

CAPITOLO 2

LA FIGURA PROFESSIONALE DELL'OPERATORE OLISTICO *pag.14*

2.1 Il Paradigma olistico *pag.16*

2.2.La rivoluzione interiore *pag.18*

CAPITOLO 3

L'OPERATORE OLISTICO *pag.20*

3.1 Il massaggio olistico *pag.21*

3.2 Come preparare la stanza *pag.23*

3.3 L'illuminazione della stanza *pag.25*

3.4 Come creare l'ambiente ideale per il massaggio *pag.26*

CAPITOLO 4

IL MASSAGGIO DELLA PACE (PEACE MESSAGE) *pag.27*

4.1 Tecnica completa *pag.29*

Ringraziamenti

Bibliografia

• **PREMESSA**

Massaggio è con-tatto L'origine del massaggio è oscura e si perde nella notte dei tempi.

L'affermazione, seppure formulata in termini così categorici, è giustificata e legittima, tanto da essere quasi ovvia; tuttavia non tralasciamo di sostenere che questo può essere valido, per qualsiasi altro argomento preso in considerazione. Stabilire con esattezza la genesi delle origini, di una qualsivoglia tradizione particolarmente antica, è un'impresa che si rivela sempre piuttosto ardua da fissare nel tempo, quasi impossibile.

Come possiamo conoscere il momento esatto in cui, l'essere umano primitivo, prese coscienza di un gesto che portava sollievo a sé e all'altro? Come possiamo sapere esattamente quando, questo gesto istintivo del toccare una parte dolorante, del proprio o altrui corpo, per alleviare un disagio, è diventato consapevolezza, eredità culturale e bagaglio d'esperienze? Come possiamo distinguere quando il naturale e spontaneo gesto di fare una carezza si è diversificato, ed è diventato consapevolmente terapia?

Negli animali, specie nei mammiferi, si può osservare come la natura istintiva porti a toccare, leccare o mordere delicatamente una parte ferita o contusa del corpo, al fine di applicare una sorta di stimolo o pressione che procuri sollievo al dolore.

Etimologicamente in lingua italiana, la parola stessa -massaggio-, deriva dal francese -massage- da -masser-; a sua volta questo termine è in debito dall'arabo -mass-, toccare o anche -masah-, sfregare o frizionare, così in ugual modo accade in lingua inglese e anche nel tedesco.



Il termine massaggio richiama alla mente e può essere accostato al concetto di "contatto", se non altro per il fatto, che i polpastrelli e il palmo delle mani hanno, effettivamente, una sensibilità tattile particolarmente sviluppata, e che per eseguire un massaggio bisogna, nella maggior parte dei casi, salvo rare eccezioni, prendere contatto con l'altro, dunque toccare l'altro con tatto.

Si rende necessaria tuttavia un'altra parentesi etimologica: analizzare il termine -contatto-. Inteso in questa prospettiva, il gesto suggerisce un componente che si sottintende "non aggressivo", in altre parole "rispettoso"; l'azione è volta all'avvicinarsi per toccare con debita cura, una parte altrà, al fine di dare origine ad una continuità, di istaurare un certo tipo di relazione.

Solitamente, a distanza ravvicinata, l'organo di senso privilegiato è l'epidermide, la pelle è il nostro confine fisico ultimo, prima dell'esterno da noi, senza voler ora approfondire l'argomento che prende in considerazione i campi elettromagnetici o energetici del corpo umano. Istintivamente e primariamente, poniamo in atto questo gesto, con l'area del nostro corpo che, nel corso dell'evoluzione della specie umana, si è maggiormente perfezionata a questo specifico gesto che stiamo considerando: prendiamo contatto con il palmo delle mani. Sviluppare il senso del tatto, fare un'esperienza tattile, toccare una parte del corpo, di sé o dell'altro, prendere -con-tatto-, presuppone un gesto d'avvicinamento eseguito con cura, con

rispetto, attenzione e accortezza e dunque... con tatto. Giocando un po' con le parole, si può perciò affermare che il contatto effettuato con "tatto", prima ancora di divenire massaggio, sia stato, in assoluto, il primo gesto istintivo, nato per dare vita ad una qualche forma di comunicazione, per recare sollievo ad un disagio e naturalmente, per esprimere spontaneamente una partecipazione emotiva o una condivisione affettiva, che in definitiva, è ciò che più si avvicina al concetto di cura primaria. Toccare l'altro con tatto, mettere in atto una connessione con un proprio simile, creare un circuito d'energia con un altro essere umano o con un animale, instaurare un contatto energetico attraverso il contatto fisico.

Capitolo 1

Storia del massaggio come medicina antica

Tra le azioni arcaiche e naturali che l'uomo compie, vi è sicuramente quello dell'uso delle mani a scopo lenitivo. Difatti, risulta assolutamente istintivo porre le mani su di un punto del corpo dove si è percepito dolore praticando un leggero massaggio.

A questi antichissimi gesti, l'uomo, nella sua evoluzione, ha dato sviluppo ideando specifiche tecniche massive. Ovviamente ogni cultura ha definito le sue.

Così, oggi, grazie all'evoluzione di queste procedure, è possibile apportare grandi benefici non solo al corpo, ma, per effetto riflesso, l'azione del massaggio si estende globalmente alla persona.

Con questa pratica cerchiamo di lenire dolori, apportare miglioramenti, ridurre affaticamento e stress, in sostanza, dare benessere. Probabilmente, rappresenta la più antica forma di trattamento medico.

I primi riferimenti si trovano in manoscritti cinesi che risalgono al 2698 a.C., alcuni documenti relativi al Kung-fu citano il massaggio come una delle pratiche più importanti per la cura del corpo. Già allora si capiva l'importanza dei riflessi neurovegetativi legati alla stimolazione delle aree del piede.

Nella medicina indiana, quasi 2000 anni più tardi, questa tecnica viene consigliata per ritardare l'insorgere della fatica e, ancora oggi, in India, praticamente chiunque è in grado di eseguirla. Il massaggio, infatti, ha esercitato una notevole influenza sulla medicina tradizionale di tutto l'Estremo Oriente.

Gli Egiziani all'epoca di Cleopatra, che amavano farsi massaggiare dai propri schiavi immersi in vasche di acqua profumata. Il massaggio per gli Egizi veniva considerato un'arte sacra al pari dei vari riti religiosi e divinatori. Questa antica civiltà ha lasciato una serie di documenti dove oltre ad indicare l'importanza del massaggio, se ne descrivono le diverse manovre. In un sepolcro della necropoli di Sakara, in Egitto, è stata ritrovata una pittura murale che rappresenta un massaggio palmare e plantare. I greci, risentiranno di questi influssi positivi, ed è proprio con i greci che si svilupparono due diverse tecniche di massaggio: la prima riguarda il massaggio sportivo legato ai giochi, la seconda, invece, è curativa e connessa alla medicina. Omero (poeta greco dell'VIII sec. a. C.) nell'Odissea, parla del massaggio come di un trattamento per il recupero della salute dei guerrieri. Ippocrate, famoso medico ellenico (377-460 a.C.) Egli scrisse: "Il medico deve sicuramente conoscere molte cose ma, con certezza, deve saper massaggiare". Lo definiva con il nome di "anatripsis" e lo consigliava come terapia fisica. Grazie ad i greci che si svilupparono due diverse tecniche di massaggio: la prima riguardava il massaggio sportivo legato ai giochi, la seconda, invece, era curativa e connessa alla medicina.

Nell'antica Roma il massaggio è essenziale, i romani cultori del benessere fisico e psichico, agli ospiti delle terme dopo fanghi, cure termali ed esercizi ginnici, usavano praticare il massaggio, quest'arte veniva utilizzata per il rilassamento e le cure di bellezza. Galeno, ad esempio, medico dell'imperatore Marco Aurelio, dedicò a questa tecnica una nutrita serie di testi. Plinio, noto naturalista romano, si faceva regolarmente massaggiare da esperti schiavi. Giulio Cesare, che soffriva di epilessia teneva sotto controllo emicranie e nevralgie mediante il massaggio con olio di oliva. Mentre in Oriente la tradizione del massaggio fu portata avanti, nei paesi occidentali, il

culto di questa pratica si interruppe durante il Medioevo, definito periodo buio, quando l'oscurantismo portò a disprezzare e rinnegare i bisogni del corpo, ogni forma di palpazione del corpo veniva, infatti, considerata come peccaminosa, quindi, non accettabile, concentrandosi esclusivamente sulla sfera spirituale, creando così una frattura nell'individuo. Occorse attendere il Rinascimento, per poi ritornare al massaggio in Europa aumentando la sua popolarità nel XVII secolo, grazie all'intervento di un medico svedese Pehr Henrik Ling (1776-1839), il quale riuscì a fare riconoscere, nel suo paese, un insieme di tecniche di ginnastica e manipolazioni, da lui stesso elaborate.

Nel 1813 a Stoccolma, fu istituita la prima facoltà che contemplava il massaggio fra i suoi programmi di studio. Da allora, si diffuse in tutto l'occidente. Finalmente in Francia nel 1947, il consiglio superiore di chinesiaterapia definì il massaggio come:

“Ogni manovra manuale o meccanica, che mobilizza con metodo i tessuti o i segmenti di arti ai fini estetici, igienici, sportivi, o terapeutici.”

Durante il XX secolo, i grandi progressi compiuti dalla medicina convenzionale posero in secondo piano le terapie tradizionali che erano state praticate per secoli. Abbagliata dai risultati della scienza e della tecnologia, fino a qualche decade fa, la maggior parte della popolazione dei paesi cosiddetti sviluppati, conosceva a stento il valore terapeutico del contatto umano. Tuttavia, attualmente il massaggio sta vivendo un momento di rinascita grazie a un forte bisogno di ritorno ai valori "naturali", come reazione alle condizioni di intenso stress imposti dalla moderna società.

Il termine massaggio richiama alla mente e può essere accostato al concetto di "contatto", se non altro per il fatto, che i polpastrelli e il palmo delle mani hanno, effettivamente, una sensibilità tattile particolarmente sviluppata, e

che per eseguire un massaggio bisogna, nella maggior parte dei casi, salvo rare eccezioni, prendere contatto con l'altro, dunque toccare l'altro con tatto.

Si rende necessaria tuttavia un'altra parentesi etimologica: analizzare il termine -contatto-. Inteso in questa prospettiva, il gesto suggerisce un componente che si sottintende "non aggressivo", in altre parole "rispettoso"; l'azione è volta all'avvicinarsi per toccare con debita cura, una parte altrà, al fine di dare origine ad una continuità, di instaurare un certo tipo di relazione.

Solitamente, a distanza ravvicinata, l'organo di senso privilegiato è l'epidermide, la pelle è il nostro confine fisico ultimo, prima dell'esterno da noi, senza voler ora approfondire l'argomento che prende in considerazione i campi elettromagnetici o energetici del corpo umano. Istintivamente e primariamente, poniamo in atto questo gesto, con l'area del nostro corpo che, nel corso dell'evoluzione della specie umana, si è maggiormente perfezionata a questo specifico gesto che stiamo considerando: prendiamo contatto con il palmo delle mani. Sviluppare il senso del tatto, fare un'esperienza tattile, toccare una parte del corpo, di sé o dell'altro, prendere -con-tatto-, presuppone un gesto d'avvicinamento eseguito con cura, con rispetto, attenzione e accortezza e dunque... con tatto. Giocando un po' con le parole, si può perciò affermare che il contatto effettuato con "tatto", prima ancora di divenire massaggio, sia stato, in assoluto, il primo gesto istintivo, nato per dare vita ad una qualche forma di comunicazione, per recare sollievo ad un disagio e naturalmente, per esprimere spontaneamente una partecipazione emotiva o una condivisione affettiva, che in definitiva, è ciò che più si avvicina al concetto di cura primaria. Toccare l'altro con tatto, mettere in atto una connessione con un proprio simile, creare un circuito d'energia con un altro essere umano o con un animale, instaurare un contatto energetico attraverso il contatto fisico.

1.1 Il massaggio

Il massaggio rientra appieno nella categoria delle “coccole”, è una comunicazione silenziosa, ma essenziale, il tatto è la prima sensazione importante che prova un neonato ed è fondamentale per uno sviluppo psichico di ogni individuo, oltre ad intervenire in modo decisivo nella vita di relazione e sociale.

Il massaggio è certamente la più antica e intuitiva modalità attraverso la quale l'essere umano ha imparato a mitigare la sofferenza di un suo simile; è un atto intimo e solidale che porta ogni individuo alla calda e rassicurante relazione corporea con la madre, quella in cui il linguaggio del corpo può comunicare l'ineffabile, ciò che non può essere detto.

Ogni cultura umana ha delimitato uno spazio d' intimità personale attorno ad ogni individuo, spazio che può essere oltrepassato solo da persone care o estremamente fidate. Questa distanza, non esiste fra la mamma e il bambino quando il piccolo dipende interamente da lei per il nutrimento e la sopravvivenza fisica e quindi emotiva. In una società in cui il contatto fisico fra adulti avviene solo in situazioni codificate e protette dall'esistenza di un legame di sangue o di erotismo è difficile pensare di lasciare ad altri la possibilità di toccare il proprio sistema nervoso. Infatti è proprio attraverso la pelle (organo più esteso di comunicazione e di ricezione che possediamo) che si crea una sorta di collegamento diretto con il sistema nervoso e attraverso questo, il corpo ed i visceri della persona. L'arte e la scienza del massaggio costituiscono una delle più raffinate e potenti forme di comunicazione tra esseri umani.

Questo spiega come in ogni cultura terapeutica fosse presente, fin dai tempi antichi una forma di massaggio, dalle società primitive dell’Africa o dell’Amazzonia alle sofisticate culture del lontano Oriente, per arrivare fino ai giorni nostri.

Il massaggio oggi rappresenta sempre più un potente strumento per ricreare il contatto con la dimensione più intima e delicata della nostra identità.

Come ogni forma di comunicazione, necessita di sensibilità, delicatezza e gentilezza, rispetto, discrezione, attenzione e ascolto del linguaggio del corpo. Ci deve essere un contatto umano che va oltre il contatto fisico, ci deve essere uno scambio di emozioni, che può essere fatto anche di silenzi-assensi, di grazia di sguardi, toni di voce e parole.

Esiste anche il rituale dell'automassaggio del corpo ed è parte della storia e della cultura delle cure di bellezza in paesi come il Giappone e l'India. Massaggiare per alcuni minuti il proprio corpo è, allo stesso tempo, cura della pelle e riequilibrio dell'intero organismo. Il massaggio quotidiano del corpo può avere, infatti, effetti positivi sul sistema nervoso, circolatorio, linfatico, endocrino e immunitario. Eliminare lo stress che colpisce l'epidermide e l'Anima è il primo passo per rendere la nostra pelle radiante e visibilmente curata. L'automassaggio è la rappresentazione della cura per noi stessi, ed è un momento privilegiato di contatto con il nostro corpo; da questa intimità si sviluppa una sensazione di benessere, che aiuta la riduzione dell'ossidazione dei tessuti provocata dai radicali liberi generati dallo stress. Il momento ideale per l'automassaggio è nei minuti immediatamente successivi al bagno o alla doccia.

1.2 tipologia de massaggio

Il massaggio rilassante aiuta ad alleviare stress e fatica e ci fa sentire accuditi e coccolati. Le zone del corpo in cui si accumulano le tensioni possono essere molteplici: dalla testa al collo, dalle braccia, alla schiena, ai piedi. Grazie al massaggio aumenta la flessibilità del corpo, migliora la circolazione sanguigna, stimola il flusso di energia e contribuisce a produrre una sensazione di intensa vitalità.

Il massaggio per lo sport viene considerato parte integrante dell'allenamento di ogni atleta in particolar modo a necessitare di cure sono gambe e piedi.

Del resto le estremità inferiori lavorano duramente durante tutto il giorno e, se non si dosano bene le forze, c'è il rischio che questi muscoli accumulino tensioni.



Il massaggio riabilitativo consente di agevolare, dopo ferite o operazioni chirurgiche, la guarigione ed il ritorno alla normalità. In questi casi è comunque opportuno affidarsi alle cure di un fisioterapista.

Il massaggio estetico ammorbidisce la pelle e può portare ad una riduzione della cellulite. Quest'ultima dipende da uno scarso funzionamento del metabolismo che crea un gonfiore, cioè un accumulo di grasso localizzato soprattutto sulle gambe. Con il massaggio si può agire sui vasi linfatici

rendendo possibile l'uscita della linfa che, per diversi motivi, si è accumulata tra la pelle e il muscolo.



capitolo 2

La figura Professionale dell'Operatore Olistico

Nel "Manifesto nello Spirito della Coscienza Planetaria" uno dei più importanti documenti della nuova cultura, firmato nel 1998 da artisti, scienziati e Premi Nobel per la Pace, è scritto: "Abbiamo raggiunto un punto di cruciale importanza nella nostra storia. Siamo all'inizio di un nuovo periodo di evoluzione sociale, spirituale e culturale. Stiamo evolvendo verso un sistema interconnesso, basato sull'informazione, che abbraccia l'intero pianeta. La sfida che ora dobbiamo affrontare è quella di scegliere il nostro futuro. La nostra generazione è chiamata a decidere il destino della vita su questo pianeta, a creare una società globale pacifica e cooperante, continuando così la grande avventura dello spirito e della consapevolezza sulla Terra.

Il nostro pianeta sta trasformandosi in modo velocissimo, e così anche il nostro modo di vivere si è modificato in modo drammatico nel giro degli ultimi decenni senza permetterci di adeguarci. La scienza e la tecnica si sono sviluppate molto più rapidamente della nostra coscienza, il risultato è un evidente malessere globale che noi chiamiamo: guerre, stress, inquinamento, confusione nelle relazioni, paura di vivere, mercati impazziti, prezzi in costante aumento, ansia, caos, disuguaglianze sociali e razziali, futuro incerto.

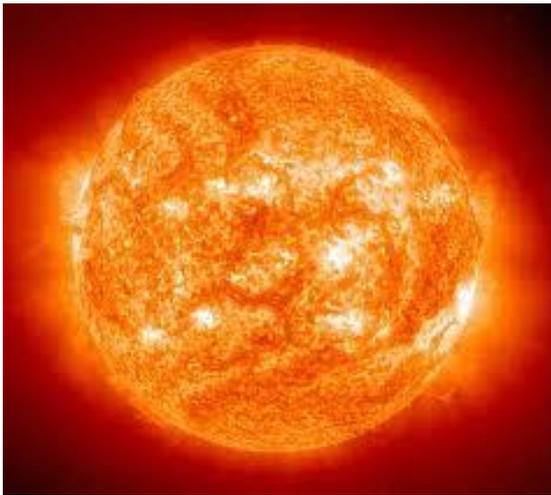
La maggior parte delle persone vive passivamente questo stato di crisi globale e disgregazione aspettando che qualcuno (Lo stato? L'ONU? Il comune?) risolva questi problemi.

Le ricerche hanno rivelato che la nuova cultura emergente è caratterizzata da serie prospettive ecologiche e globali, visione olistica della vita, enfasi sulle relazioni, orientamento alla spiritualità e allo sviluppo psicologico, alla

medicina naturale e olistica, all'apertura transculturale e alla coscienza planetaria, insoddisfazione verso le grandi istituzioni della vita moderna e rifiuto del materialismo come base della vita e dello stato sociale.



Nascono così – spontaneamente – operatori creativi e attivi nelle principali aree della nuova cultura: gli ambientalisti, gli animalisti e i verdi che si occupano di ecologia, di rispetto dell'ambiente e dei diritti degli animali, i medici olistici, i massaggiatori, i chiropratici e i naturopati, che propongono e praticano le medicine naturali e "alternative", i macrobiotici, i vegetariani e i bioarchitetti, i pacifisti, gli attori e gli artisti impegnati, i garanti delle minoranze e dei diritti umani (Amnesty, Survival, ecc.), gli economisti e i finanziari etici, le associazioni transculturali, i terapeuti transpersonali che propongono gruppi di crescita e di evoluzione, i gruppi di consumo etico, i maestri di yoga, tai chi e meditazione che trasmettono nuove e antiche vie al divino e nuove tecniche di consapevolezza. Tutti questi operatori fanno parte di un unico grande movimento culturale planetario, anche se non ne sono ancora pienamente coscienti in quanto vivono realtà separate. La consapevolezza di essere parte di questa unità può creare una grande forza coesiva e un movimento di opinione capace di fare mutare il nostro pianeta verso un futuro sostenibile.



2.1 Il paradigma olistico: dalla divisione alla coscienza globale

La nuova cultura emergente – pur nella sua estrema varietà di visioni - si muove infatti sulla base di un paradigma olistico, unitario, globale dell'essere umano e del pianeta. L'essere umano viene quindi visto come un'unità psicofisica che si manifesta nel corpo fisico, nelle emozioni, nella psiche e nell'animo profondo, così il pianeta non è percepito solo come un insieme di stati e di specie animali e vegetali, ma come "Gaia" un'unità vivente, una rete globale di interrelazioni che creano l'equilibrio della natura e delle società umane.

Uno dei punti chiave di questa nuova cultura è che lo stato di crisi globale del pianeta rappresenta il riflesso macrocosmico dello stato di divisione in cui vive ogni singolo essere umano (separazione dell'essere umano da se stesso, dagli altri e dalla natura) e che l'unica via per il suo superamento è lo sviluppo di una nuova coscienza e del potenziale umano individuale, che porti a ritrovare l'unità e l'armonia interiore ed esteriore.

Il drammatico stato del pianeta - espressione dell'inconsapevolezza umana, che da millenni viene tramandata come modo di vivere, di pensare e di agire

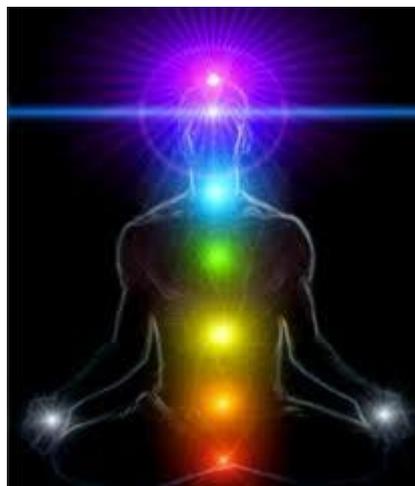
- e quindi la risposta alle innumerevoli questioni aperte, dalle guerre alla sovrappopolazione, dall'inquinamento alle malattie degenerative, non può essere calata dall'alto come in passato, ma deve necessariamente nascere dal possibile risveglio della coscienza umana, dall'attuale stato di ristrettezza, che abbracci l'ecosistema e l'umanità in modo unitario.

Il malessere globale di ogni individuo, che riflette la profonda crisi dell'ecosistema e umana del pianeta, è una sfida alla trasformazione globale di sé stessi e della propria vita.

2.2 La rivoluzione interiore

Partendo da questi presupposti, la risoluzione della crisi globale implica una trasformazione globale dell'esperienza di sé stessi, la realizzazione di una profonda unità interiore, che, modificando e sviluppando le potenzialità del nostro cervello e della nostra coscienza, si manifesti in una nuova logica creativa del vivere e in una visione unitaria dell'uomo.

Noi tuttavia non possediamo né strumenti, né modelli, né informazioni adeguate che ci permettano di comprendere le logiche e le modalità di questa trasformazione interiore e planetaria, per questo è necessaria una nuova figura professionale, un agente attivo che operi sul benessere globale delle persone, che utilizzi semplici ma efficaci strumenti di consapevolezza e di trasformazione, integrando differenti conoscenze e tecniche pratiche di salute psicofisica, di rilassamento e meditazione, di ecologia quotidiana, di comunicazione interpersonale, di sviluppo del potenziale umano e di ricerca etico spirituale. Il benessere globale nasce dall'unità dell'essere: dall'armonia e dall'integrità tra corpo, mente, spirito, società e ambiente.



Capitolo 3

L'operatore Olistico

L'operatore olistico e il massaggiatore olistico hanno in comune l'utilizzo di una o più discipline per il benessere della persona (ci sono centinaia di discipline, ora chiamate DBN discipline bionaturali, alcune di loro hanno origini antichissime), trattano l'essere umano nel suo insieme (corpo, mente, spirito) e non in base ad un sintomo. Sono nuove figure professionali che desiderano diventare di "grande importanza", per educare al benessere globale e alla crescita personale.

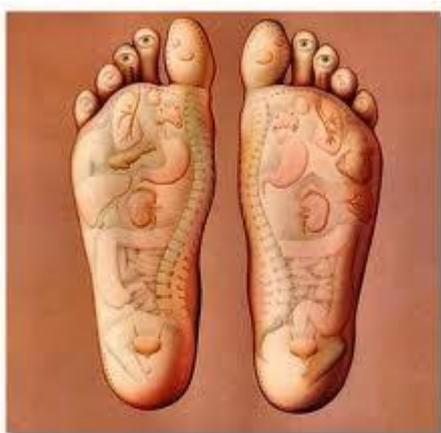
Si cerca di fare chiarezza sulla regolamentazione di queste "nuove figure professionali", ma c'è una grande confusione nel loro riconoscimento ufficiale e nell'utilizzo di nomi e termini inadeguati, purtroppo usati da parte di tutti, compresi gli stessi operatori. Gli operatori olistici non sono terapisti, nonostante in molti, erroneamente si appropriano di questo termine. Se non hanno conseguito la laurea in fisioterapia, medicina o sono qualificati masso fisioterapisti (prima del 1996), non lo sono. La parola "terapia" e terapeuta non dovrebbe e non potrebbe essere utilizzata. Di conseguenza i loro "clienti" non sono "pazienti" ma , **Utenti o Riceventi.**

L'operatore Olistico non è un'estetista, a volte pur possedendone la qualifica, perchè non mira a trattare un inestetismo, ma il benessere della persona nella sua totalità (corpo-mente-spirito). L'attuale orientamento è di portare l'estetista ad essere un "operatore del benessere", e questo crea ulteriore confusione, l'unica cosa è che le scuole professionali per estetiste sono riconosciute. Nonostante la figura dell'Operatore Olistico non sia ancora riconosciuta, può svolgere la propria attività in quanto La Costituzione Italiana tutela il lavoro e l'iniziativa economica privata: La Repubblica tutela il lavoro

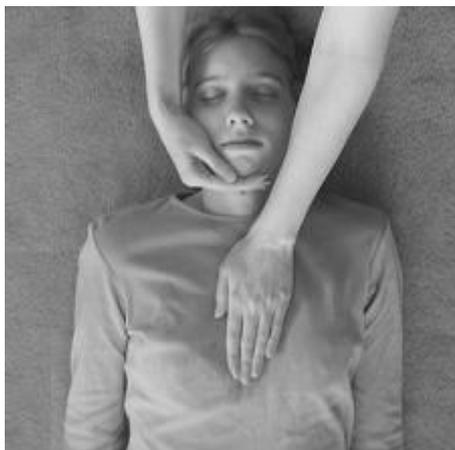
in tutte le sue forme ed applicazioni (art.35) L'iniziativa economica privata è libera (art.41).

Ma non essendoci leggi specifiche per queste nuove figure professionali, ognuna di queste figure, cerca di "inquadarsi" nel modo più conveniente e legale possibile. Iscrivendosi ad un "albo", o un'associazione che possa rappresentarlo e assicurarlo presso una di loro. In Italia quasi ogni disciplina ha una o più "federazioni" o "associazioni" , ad esempio la S.I.A.F. Società Italiana Armonizzatori Familiari Counselor, Counselor Olistici e Operatori Olistici che rappresentano una o più discipline, oltre a fornire informazioni e creare un "albo ufficiale" di una determinata fascia di operatori o disciplina/e, e organizza anche dei corsi.

Fino a che non saranno definite TUTTE queste cose, ci sarà chi continua a presentarsi come un "terapeuta" nonostante non lo sia, e ci saranno persone che continueranno a dire che "guariscono", compromettendo il vero significato/funzione dell'operatore. Ora l'obbiettivo è la vera interpretazione e il VERO riconoscimento di queste nuove figure.



3.1 Il massaggio olistico



Per capire a fondo due parole così complesse secondo me è necessario partire dalla base delle parole stesse. L'etimologia della parola massaggio deriva dal greco *massein* che significa "massaggiare o impastare" e comprende una serie di tecniche usate fin dall'antichità per alleviare dolori articolari, muscolari e portare sollievo e piacere sia a chi lo riceve come a chi lo pratica. Nell'epoca romana veniva praticata l'arte del massaggio, nell'antica Cina o in Giappone così come era diffuso tra i pellerossa d'America.

Capiamo quindi che il massaggio è parte integrante della vita normale dell'uomo infatti esso è sempre stato alla ricerca di pratiche che alleviassero i dolori quotidiani come che lo portassero ad elevarsi spiritualmente. Le tecniche sviluppatesi nel corso del tempo sono moltissime, più o meno efficaci ma sempre alla ricerca di quel "qualcosa" che dia alla persona quel momento per sentirsi in pace o risolvere dei problemi che si presentano nella sua quotidianità.

L'etimologia della parola olistico deriva dal greco *holos* che significa "tutto", nel senso di osservare e studiare un sistema o il corpo nel suo insieme e non

separando le sue componenti. Oggigiorno con olistico riferito ai massaggi si cerca di raggruppare tutte quelle tecniche alternative alla medicina tradizionale europea che si ispirano alla tradizione orientale, alla natura e agli studi fatti per guarire l'individuo senza l'uso di farmaci o agenti chimici ma lavorando sul corpo stesso nel suo insieme. E' veramente importante ricordarci questo principio perchè solo guardando una persona nella sua interezza possiamo capire la sua armonia o il problema che ci poniamo di risolvere.

3.2 Come preparare la stanza per il massaggio



Perché un massaggio sia efficace è importante che tra chi lo esegue e chi lo riceve si instauri un clima di serena intimità, di complicità e, in primo luogo, di fiducia. A tale scopo l'ambientazione è estremamente rilevante, innanzitutto bisogna scegliere una stanza tranquilla, priva di telefono (anche se il cellulare è in modalità silenzioso), in cui nessuno possa disturbare o interrompere il trattamento. A questo punto potrete iniziare con i preparativi. Si inizia con la temperatura, che dovrà aggirarsi attorno ai 25 gradi. Questo perché il soggetto da massaggiare sarà seminudo e al freddo i muscoli potrebbero irrigidirsi e la pelle diventare più sensibile.

Il lettino da massaggio deve essere con altezza regolabile, in commercio ne esistono vari modelli professionali semplici o autoriscaldanti, con la conca in corrispondenza della testa e sostegni per le braccia, molto comodi ma anche molto costosi. Per fare dei massaggi in casa, basta un materassino in gommapiuma, ma anche due coperte imbottite appoggiate o per terra o su di un tavolo.



3.3 Illuminazione della stanza

L'illuminazione dell'ambiente, è di grande importanza ed effetto e dovrà innanzitutto essere piuttosto tenue. Bisogna evitare le luci al neon o troppo abbaglianti. Eventualmente, si può posizionare in un angolo un faretto con la luce rivolta verso l'alto e dall'intensità regolabile. Per indurre al rilassamento è consigliabile l'utilizzo di lampadine dai colori rilassanti blu o tonalità calde.



3.4 Come creare l'ambiente ideale per il massaggio

Dopo aver preparato la stanza per diventare un ottimo luogo per il massaggio i preparativi sono da effettuare prima dell'arrivo del ricevente (in modo da non disturbare poi il suo rilassamento) e bene tenere sempre a disposizione un grande asciugamano di morbida spugna. Questo servirà al ricevente ad avvolgersi alla fine, prima di rivestirsi, ed uno più piccolo da posizionare sopra il seno se il ricevente è una donna e in posizione supina. Da non dimenticare anche un lenzuolo, utile durante la manipolazione per coprire le parti nude (egli infatti dovrebbe indossare il minor numero di indumenti possibile, al massimo uno slip di cotone che non stringa, sono molto comodi gli slip monouso). Prima di iniziare bisogna scaldare le proprie mani (prive di anelli e bracciali) e senza esagerare basterà versare poche gocce di olio sulle mani prima di cominciare. (mai direttamente sul ricevente!).

Si possono aggiungere anche essenze vegetali profumate, che impregneranno la stanza di un gradevole aroma rendendo ancora più piacevole e salutare il massaggio.





Capitolo 4

Il Massaggio della Pace

(Peace Massage)

Il massaggio ideato da me è pensato per coloro che obbligano se stessi ad indossare una maschera da sempre. Persone che hanno scelto di proteggersi dal mondo che li circonda, creando una sorta di barriera contro persone ed eventi negativi. Sono in molti a credere che indossando una maschera possano vivere meglio; uomini che erroneamente pensano di essere meno maschili se si dimostrano sensibili, e molte le donne che se troppo sensibili siano deboli e quindi vulnerabili. Col tempo, la maschera avrà però un peso non indifferente da sopportare. Le conseguenze spesso sono tali da indurre le persone a forti stress, spesso lo stress se sottovalutato o trascurato può sfociare in una vera e propria malattia psicosomatica. Considero il mio massaggio un dono per quelle persone che hanno bisogno di pace interiore, per poter vivere in pace con gli altri. Persone che come me, hanno un grande bisogno di sentire attorno a se una energia migliore come quella che si avverte quando accanto a noi ci sono persone positive. Spero di donare loro un momento fatto di pace, di sensazioni olfattive ed uditive; che possono imprimere nella loro memoria "sensoriale", una serenità che non dimenticheranno e magari ricercheranno. Varie manovre e passaggi di

questo massaggio mi sono state ispirate da diversi tipi di massaggi, che ho trovato durante la mia formazione. Questi passaggi sono stati “rubati” da massaggio ayurvedico thandabhyangam, al californiano e al lomi lomi. Sono massaggi che fondamentalmente e non a caso, sono per tutta una serie di manovre profondamente rilassanti, accomunati cerebralmente e spiritualmente dal desiderio di coccolare e fare scivolare la persona in uno stato di profonda serenità. Per ottimizzare al meglio il benessere derivante da questo tipo di massaggio ho scelto di utilizzare determinati olii essenziali che hanno proprietà prevalentemente rilassanti: cocco, rosa, jojoba.



4.1 Tecnica completa

Il Massaggio della Pace

Iniziare in posizione prona

Il ritmo del massaggio deve essere uniforme, lento e regolare, per trasmettere un flusso sempre intenso di calma e distensione.

Posizionare il ricevente e coprirlo con un asciugamano o lenzuolo, eventualmente anche con un plaid.

- 1- Sfioreamento del piede e della gamba. Frizioni sui lati del piede con entrambi i palmi delle mani (prima un piede e poi l'altro) frizione rotazione con eminenza tenar tallone-volta plantare 3 v.
- 2- Mani parallele sui lati della gamba e frizione lunga su tutta la gamba 2-3 v.
- 3- Appoggiare il piede della persona contro la propria spalla e frizione con avambracci incrociati su gastrocnemio 3v.
- 4- Con avambracci uno di fronte all'altro frizione al centro della coscia 2-3v.
- 5- Sfioreamento completo finale lungo tutta la gamba con scarico con palmo al centro della volta plantare in uscita.
- 6- Sfioreamento del piede e della gamba. Frizioni sui lati del piede con entrambi i palmi delle mani (prima un piede e poi l'altro) frizione rotazione con eminenza tenar tallone-volta plantare 3 v.
- 7- Mani parallele sui lati della gamba e frizione lunga su tutta la gamba 2-3 v.
- 8- Appoggiare il piede della persona contro la propria spalla e frizione con avambracci incrociati su gastrocnemio 3v.

- 9- Con avambracci uno di fronte all'altro frizione al centro della coscia 2-3v.
- 10- Sfioramento completo finale lungo tutta la gamba con scarico con palmo al centro della volta plantare in uscita.
- 11- Sfioramento lungo, tutta la gamba passando dal braccio frizione e impastamento sul deltoide con sfioramento di passaggio dal trapezio al deltoide sx.
- 12- Ripetere tutta la sequenza a scendere su braccio-gluteo gamba piede.
- 13- Oleazione di tutta la schiena con sfioramenti ampi circolari e profondi dal sacro al trapezio, con entrambe le mani a palmi e dita ben aperte 3v.
- 14- Senza interrompere il movimento sempre a lato lettino eseguire stiramento profondo con avambraccio dx. sul gran dorsale (fianco dx) nell'incavo del fianco fino alla spalla passando tra le due scapole, l'altra mano in appoggio sul sacro 3v. ripetere dell'altro lato.
- 15- Salire sfiorando tratto cervicale e aprendo ventaglio sul trapezio superiore eseguire impastamento con tre dita con pollici in appoggio.
- 16- A capo lettino scendere con avambracci in orizzontale simultaneamente lungo il tratto vertebrale e sacrale, ruotare i polsi sui glutei e risalire in strisciata tornando con avambracci in verticale lungo tutta la schiena.
- 17- Distendere i paravertebrali cervicali prima con manovra a "pinza" e poi in strisciata con eminenza tenar.
- 18- Coprire con la persona e appoggiare i palmi delle mani in zona lombare, respirando profondamente uniformando il respiro a quello della persona.



5 Posizione supina

- 1- Versare un po' d'olio nei palmi delle mani ed eseguire degli sfioramenti lunghi e morbidi, dal dorso alla pianta del piede, contemporaneamente 3-4v.
- 2- Snocciolamento delle dita dei piedi con rotazione di ogni dito con scivolamento e scarico.
- 3- Sfioramento lungo su tutta la gamba con scarico alla fascia lata, frizione con mani parallele in tre tempi caviglia-gamba-coscia (passaggio a ventaglio sul ginocchio) in modalità lenta ed avvolgente 3v. ripetere sull'altra gamba.
- 4- Con i palmi delle mani eseguire sfioramenti a ventaglio su tutto l'addome terminare con scarico sui fianchi 3v.
- 5- Posizionare avambracci al centro dell'addome in posizione orizzontale ed eseguire sfioramenti con sciolate 2-3v.
- 6- Abbraccio del girovita con apertura a ventaglio sull'addome e trazione 2-3v.
- 7- Senza spostarsi del lato lettino sfioramento di tutto il braccio partendo dalla mano al deltoide 2-3v.

- 8- Avvolgere con entrambe le mani la mano del ricevente ed eseguire pressioni con palmo sopra e sotto. Risalire al braccio e deltoide con frizioni in modalità avvolgente, con entrambi gli avambracci in posizione orizzontale ripetere l'intera sequenza sull'altro braccio.
- 9- A capo lettino posizionare le mani a coppa in zona occipitale ed eseguire leggere trazioni, ad ogni trazione fare inspirare il ricevente ed espirare nel rilascio 2-3v.
- 10-Sostenere con una mano la testa e con l'altra mano eseguire scivolata con eminenza tenar lungo i paravertebrali cervicali con palmo aperto eseguire scivolata lungo il trapezio.
- 11-Far scivolare entrambe le mani ai lati del collo e contemporaneamente eseguire impastamento "a quattro dita" ai lati dei trapezi 3-4v.
- 12-Posizionare i polpastrelli ai lati della testa ed eseguire leggere frizioni. Appoggiare entrambi i palmi delle mani sulle palpebre, inspirare ed espirare esercitando una lieve pressione, mantenere la posizione per qualche secondo.



Ringraziamenti:

ringraziamenti di cuore alla mia Insegnante Mirella Molinelli, che con professionalità, passione e pazienza ha saputo trasmettermi esperienza, amore e sicurezza in questa mia nuova professione.

Bibliografia:

Dispense didattiche del Biennio di formazione

Ricerche web.