



Corso di Diploma
in
OPERATORE OLISTICO

Indirizzo e Specializzazione

TECNICHE DEL MASSAGGIO PER IL BENESSERE

“MASSAGGIO DI WOODY”

Tesi di Paola Murroni

Relatrice: Mirella Molinelli

GIUGNO 2013



Centro di Ricerca Erba Sacra

Associazione Culturale per la Conoscenza e lo Studio di Discipline

orientate al Benessere Psicofisico della Persona



Indice dei contenuti

Premessa	3
Capitolo 1.....	4
1.2 AYURVEDA	7
Capitolo 2.....	10
2.1 I SOGGETTI DEL MASSAGGIO: OPERATORE E RICEVENTE	10
2.2 CODICE DEONTOLOGICO	12
Capitolo 3.....	13
3.1 CONTROINDICAZIONI AL MASSAGGIO	13
3.2 ZONE INTERDETTE AL MASSAGGIO	15
3.3 TECNICHE BASE	16
3.3.1 SFIORAMENTO - EFFLEURAGE	16
3.3.2 FRIZIONE	16
3.3.3 IMPASTAMENTO.....	17
3.3.4 PERCUSSIONE	17
3.3.5 VIBRAZIONE	17
3.3.6 MODELLAMENTO.....	17
3.3.6 MOBILIZZAZIONE	17
3.4 EFFETTI BENEFICI DEL MASSAGGIO	18
3.4.1 PELLE.....	18
3.4.5 CIRCOLAZIONE SANGUIGNA.....	18
3.4.4 CIRCOLAZIONE LINFATICA	19
3.4.5 APPARATO MUSCOLARE e OSTEO-ARTICOLARE	19
3.4.6 METABOLISMO	19
Capitolo 4.....	20
4.1 IMPORTANZA DELLA SCELTA DEGLI OLI ESSENZIALI	20
Capitolo 5.....	23
5.1 MASSAGGIO DI WOODY	23
5.2 PARTI TRATTATE	24
5.2.1 ANATOMIA DEL PIEDE	24

5.2.2 ANATOMIA DEL VISO	26
5.2.3 ANATOMIA DELLA SCHIENA	27
5.3.1 RIFLESSOLOGIA PLANTARE	30
5.3.2 TECNICA CONNETTIVALE	31
5.3.3 MASSAGGIO LOMI LOMI NUI – KAHUNA MASSAGE	32
5.3.4 TRATTAMENTO AYURVEDICO ABYANGHAM.....	33
5.4 OLI CONSIGLIATI	34
5.4.1 OLIO DI JOJOBA.....	34
5.4.2 OLIO DI MANDORLE DOLCI	34
5.4.3 OLIO DI SESAMO	34
5.4.4 MENTA	35
5.4.5 ARANCIA DOLCE.....	35
5.4.6 ROSMARINO	36
5.4.7 ROSA	36
5.4.8 LAVANDA	37
5.5 TECNICA DEL MASSAGGIO	38
Capitolo 6.....	44
6.1 RICETTARIO NATURALE PER IL MAL DI TESTA	44
6.1.1 INFUSO CONTRO L’EMICRANIA DI ORIGINE NERVOSA	44
6.1.2 INFUSO DI TIGLIO.....	45
6.1.3 INFUSO DI MAGGIORANA.....	45
6.1.4 INFUSO DI PRIMULA	45
6.1.5 INFUSO DI RABARBARO	45
CONCLUSIONI.....	46
BIBLIOGRAFIA.....	47

Premessa

Mi sento così rilassato, oggi. Così in pace con me stesso. Soddisfatto e senza pensieri. Cos'ho che non va?"

[Woody Allen]

Al giorno d'oggi capita sempre più spesso di sentire, dire e pensare qualcosa di molto simile alla frase di Woody Allen; questo mondo troppo veloce, che va oltre le persone e le travolge, in cui siamo tutti sempre contattabili ma tendenzialmente digiuni di contatto, mette a dura prova il nostro benessere fisico e mentale.

Mai come in questo momento quindi, c'è urgenza di ritrovare e ricostruirsi spazi completamente umani: in cui corpo, mente e spirito possano riequilibrarsi in modo sano. Si tratta di RI-trovare, RI-costruire e RI-vivere quegli spazi di intimità e serenità legati alla rassicurante relazione corporea vissuta con la madre, relazione in cui c'è completa fiducia e dipendenza, completo abbandono del corpo e della mente, uno spazio condiviso su ogni livello: fisico, mentale ed emotivo.

Il massaggio non è solo fisicità, solo muscoli e contratture, è e deve essere soprattutto comunicazione e rispetto: in una realtà in cui perfino l'intimità di un abbraccio ci commuove o ci imbarazza, bisogna essere molto delicati e sensibili per entrare in spazi così privati e personali. Ma una volta ricevuto il permesso di entrare, diventa un meraviglioso scambio, un dialogo muto di unione e fiducia.

Capitolo 1

1.1 BREVE STORIA DEL MASSAGGIO

Sul dizionario etimologico è riportata la seguente definizione per il termine inglese "Massage":

Since 1876, from French massage "friction of kneading," from masser "to massage," possibly from Arabic massa "to touch, feel, handle;" if so, probably picked up in Egypt during the Napoleonic campaign there. Other possibility is that Fr. got it in colonial India from Portuguese amassar "knead," a verb from L. massa "mass, dough". The verb is attested from 1887. Masseur, fem. masseuse, both dating to 1876, are from Fr. masser.

(Dal 1876, dal francese MASSAGE "attrito di impastamento," da Masser "massaggiare", forse dall'arabo massa "di toccare, sentire, gestire," se è così, probabilmente preso dall'egiziano durante la campagna napoleonica in Egitto. Altra possibilità è che sia stato preso dall'India coloniale, dal portoghese amassar "impastare", un verbo da massa "di massa, pasta". L'esistenza del verbo è attestata dal 1887. Massaggiatore, fem. massaggiatrice, entrambi risalenti al 1876, sono dal portoghese Masser.)

(<http://www.etymonline.com/index.php?search=message&searchmode=none>)

Sembrano dunque molte le possibili origini geografiche della parola, e questo è dovuto al fatto che in tutte le civiltà si trova traccia di questa antichissima arte curativa fin da tempi molto remoti, addirittura si pensa che i primi massaggi risalgano a circa 3000 anni prima di Cristo e che questi fossero la prima forma di arte medica.

Dalla Cina all'India, dagli Egizi ai Persiani, in tutte le grandi civiltà del passato si trovano testi sul massaggio come strumento per la guarigione. Basandosi su conoscenze scientifiche limitate, i primi medici erano tuttavia in grado di curare, attraverso il massaggio, l'affaticamento e i traumi.

Nel 406 a.C. Ippocrate, il medico greco padre della medicina moderna, descrisse i benefici dell'*anatripsis*, ovvero della frizione verso l'alto, e la sua efficacia maggiore rispetto alla frizione verso il basso, intuendo quindi il funzionamento della circolazione linfatica e sanguigna. Confermò inoltre le virtù del massaggio e l'importanza di questo per la scienza medica:

"i medici devono essere esperti in molte cose, tra queste senza dubbio anche il massaggio".

"Il rimedio è applicabile ai mali acuti come a quelli cronici e alle varie forme di debolezza, poiché queste cure hanno potere rinnovatore e rinvigoritore. Mi è spesso sembrato, mentre stavo così curando i miei pazienti, come se le mie mani avessero la singolare proprietà di estrarre i prodotti di rifiuto e le diverse impurità raccolte nelle parti malate".

I Greci lo usavano anche a scopo estetico e sportivo (in particolare per i Giochi) e ne fecero una vera e propria arte.

Con l'influenza greca, anche nell'antica Roma il massaggio iniziò ad essere pratica comune, tanto che Giulio Cesare veniva curato proprio con il massaggio per le sue cefalee ricorrenti.

Nella Bibbia come nella maggior parte dei testi sacri antichi troviamo citazioni sull'imposizioni delle mani.

In Europa durante tutto il Medioevo, l'oscurantismo portò a denigrare il corpo e a rinnegarne e disprezzarne i bisogni, a favore unico della sfera spirituale. Sarà quindi con il Rinascimento che ci si riappropriò del corpo e delle sue necessità. Anche il massaggio verrà sdoganato nuovamente e verrà reintrodotta, specialmente in Francia e in Nord Europa, a scopo terapeutico.

Nel Novecento, i grandi progressi e la grande fiducia nella medicina convenzionale misero inizialmente in ombra tutte le terapie tradizionali, tra cui, ovviamente, il massaggio.

Per questo motivo fino a qualche decennio fa era stato completamente svalutato il valore terapeutico del contatto umano.

Oggi, di reazione al progresso, alla società globalizzata, alla sensazione di solitudine e inadeguatezza rispetto a tutto questo sviluppo, si assiste ad un ritorno alle terapie tradizionali e all'attenzione per il corpo con un'ulteriore rivalutazione da un punto di vista medico-scientifico del massaggio.

1.2 AYURVEDA

Nel diciottesimo secolo a.C., nel testo sacro indiano “ L' Ayur-Veda”, Brahma raccomanda ai suoi discepoli il massaggio a scopo igienico.

Ayurveda significa scienza della vita, conoscenza della vita.

In ayurveda il massaggio è considerato efficace su tre apparati: vascolare, nervoso e linfatico, quindi non solo sullo strato epiteliale superficiale ma anche sui canali che portano energia al corpo (srota), connessi ai punti vitali, energetici (marma), a loro volta connessi con gli organi interni. Da questo l'importanza del massaggio, che stimola i vasi attraverso cui le sostanze nutritive raggiungono gli organi interni. Tali canali di trasporto veicolano vento, bile e muco: vata, pitta e kapha. Quando questi funzionano male si genera una malattia: la funzione del massaggio è tenere questi canali sempre aperti e puliti favorendo la giusta circolazione di fluidi vitali.

L'essere umano, in ayurveda, è costituito da cinque principi vitali:

- Terra – Prithvi
- Acqua - Apa
- Fuoco - Agni
- Aria - Vaju
- Spazio – Akasha

Ognuno di questi elementi contribuisce a formare la struttura fisica e l'organismo dell'essere umano:

Elemento	Caratteristica	Corrispondenze nel corpo
Terra	Solidità	Struttura ossea, tessuti, muscoli, pelle
Acqua	Liquidità	Liquidi del corpo: sangue, linfa, succhi gastrici, secrezioni ed escrezioni
Fuoco	Energia	Regolazione termica

Aria	Movimento	Respirazione e ossigenazione
Spazio	Leggerezza	Cavità nasali, bocca, tratto gastro-intestinale

E' dalla diversa combinazione dei cinque elementi, che non sono stabili ma in continuo cambiamento, che si formano i tre umori, le bioenergie, i DOSHA:

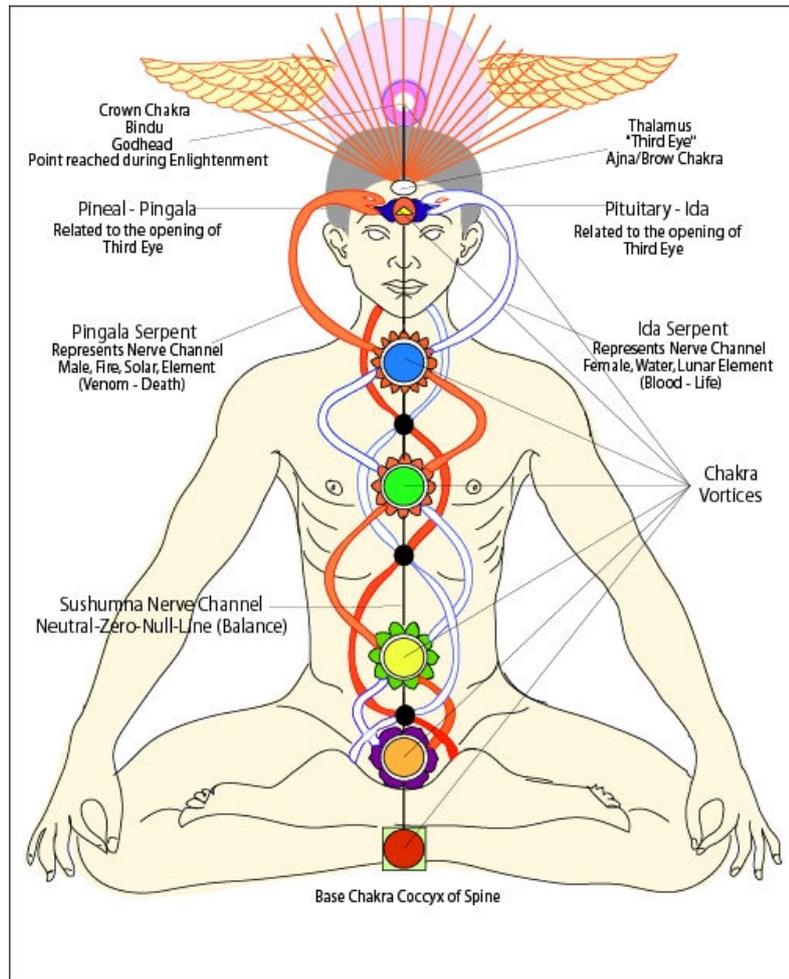
- VATA = spazio + aria; legato al movimento del corpo, della mente e dei processi di eliminazione
- PITTA = fuoco + acqua; responsabile del metabolismo, del calore, della produzione di energia, della digestione
- KAPHA = terra + acqua; legato all'equilibrio dei liquidi e alla resistenza fisica.

E' dal disequilibrio dei dosha che nascono le malattie. Scopo della medicina ayurvedica è il riequilibrio delle bioenergie.

Un altro concetto chiave per capire meglio l'ayurveda è quello di CHAKRA.

In sanscrito Chakra significa ruota, spirale di energia. I chakra principali sono sette e sono punti energetici specifici che sono considerati centri di forza dell'essere umano, generatori di consapevolezza e di energia.

Ogni chakra è una spirale energetica che ruota sotto l'influenza delle due nadi: Ida e Pingala, due flussi di energia che scorrono rispettivamente come corrente negativa e positiva dal primo al settimo chakra. Dall'equilibrio di questi flussi dipende la salute psico-fisica dell'organismo e il risveglio della KUNDALINI, che è un'energia mistica raffigurata normalmente con un serpente che resta sopito nel muladhara, il chakra della radice, finché questa non viene risvegliata. La salita della kundalini è collegata a un'energia magnetica simile a un liquido caldo che sale lungo la spina dorsale e le nadi. Una carenza di equilibrio o energia della kundalini può provocare mal di testa o altri disturbi.



Considerata l'importanza degli equilibri bioenergetici ed energetici per la salute dell'essere umano, la tradizione ayurvedica insegna numerose tecniche per diventare consapevoli e artefici del nostro benessere, ed il massaggio è uno dei principali strumenti nel processo di guarigione o auto-guarigione. Esso è inteso non solo come terapia, ma bensì come attività di prevenzione.

L'ayurveda costituisce, soprattutto per i suoi principi a livello energetico, un'importante base da considerare sempre nella realizzazione di un massaggio olistico, di qualsiasi natura esso sia.

Capitolo 2

2.1 I SOGGETTI DEL MASSAGGIO: OPERATORE E RICEVENTE

Il massaggio è in primo luogo uno scambio, ma non si tratta di uno scambio qualsiasi, bensì di un qualcosa di estremamente intimo e delicato, un qualcosa che non deve essere mai percepito in modo invasivo né fastidioso.

Per questo ci sono una serie di accorgimenti importantissimi sia da un punto di vista igienico che mentale, che aiutino il ricevente a sentirsi a proprio agio.

La stanza del massaggio deve essere un ambiente confortevole, ben riscaldata (con una temperatura sui 25°C) ordinata, pulita e con luci non troppo forti in modo da favorire il rilassamento. A questo scopo si può decidere di usare musiche rilassanti ad un volume non troppo forte. L'udito è sicuramente un senso da tenere in considerazione durante l'esecuzione di un massaggio: sarebbe pressoché inutile ad esempio, effettuare un massaggio rilassante in un ambiente molto rumoroso, perché il ricevente non riuscirebbe a trovare quella condizione di pace e tranquillità necessaria al proprio benessere. Per evitare imbarazzi derivanti dalla nudità (sia che il ricevente sia effettivamente nudo o abbia biancheria o costume), è sempre meglio ricorrere all'uso di asciugamani e se necessario coperte, cercando di mantenere scoperta solo la parte massaggiata.

Una volta preparato l'ambiente, sarà fondamentale instaurare un rapporto di fiducia tra operatore e ricevente. Tale fiducia sarà uno spazio condiviso tra i due, uno spazio di libertà e disponibilità in cui sarà possibile interagire.

Questi sono gli accorgimenti per il benessere del ricevente, ma per l'operatore? Cosa non dobbiamo mai perdere di vista durante l'esecuzione di un massaggio?

Non bisogna mai dimenticare l'importanza del benessere dell'operatore, che dipende dalla centratura energetica, dal respiro e dalla postura. Quest'ultima in particolare gioca un ruolo davvero fondamentale nella riuscita di un massaggio: tutto il corpo e tutte le nostre energie sono coinvolte in questo magico scambio.

L'operatore olistico dev'essere infatti in grado di occuparsi del ricevente nel suo insieme, sotto gli aspetti fisici, energetici, etici, sociali e spirituali, e tutto questo può partire solo ed esclusivamente da una forte consapevolezza di sé sotto gli stessi punti di vista.

2.2 CODICE DEONTOLOGICO

L'operatore olistico è un professionista che attraverso l'uso di tecniche naturali, energetiche, psicosomatiche, di counseling, artistiche, culturali e spirituali, aiuta le persone nella tutela della salute fisica e psichica, educando al benessere globale e alla crescita personale.

L'operatore olistico non è un terapeuta, non fa diagnosi e non cura malattie fisiche o psichiche; non prescrive medicine di alcun genere o rimedi vari quindi non sostituisce in nessun modo il ruolo del medico, al contrario integra con le sue competenze olistiche la medicina tradizionale con l'obiettivo e la finalità di assicurarsi il benessere globale della persona.

L'operatore olistico accompagna le persone in percorsi di crescita e soprattutto consapevolezza, considerando i problemi e i disagi da un punto di vista globale: fisico, emotivo ed energetico.

L'approccio dell'operatore olistico deve essere di massimo rispetto e seguire un'etica professionale ben precisa: è fondamentale iniziare ogni primo trattamento con un dialogo conoscitivo, durante il quale si deciderà insieme al ricevente, il percorso da intraprendere. Quando si valuta che una situazione non è di propria competenza si ha l'obbligo di indirizzare la persona verso altri specialisti, in quanto l'obiettivo principale deve essere il benessere della persona.

Capitolo 3

3.1 CONTROINDICAZIONI AL MASSAGGIO

Tendenzialmente il massaggio è indicato a chiunque abbia piacere e richiesta di benessere psico-fisico. E' consigliato sia a livello fisico che mentale ed energetico.

É molto importante avere una prima fase di colloquio con il ricevente, cercando di avere chiaro il suo quadro clinico per individuare se ci sono eventuali controindicazioni al massaggio, in particolare bisogna capire se ci si trova in presenza di:

- allergie
- patologie vascolari e cardiovascolari
- problemi di pressione
- assunzione costante di farmaci
- problemi alla tiroide

Esistono particolari controindicazioni al massaggio:

- Malattie della pelle
- Infezioni
- Infiammazioni acute con arrossamento, dolore calore in aumento
- Traumi con ferita aperta
- fratture
- Malattie vascolari e flebiti, tromboflebiti ecc..
- Ulcere

Le controindicazioni temporanee sono:

- l'ipertensione
- situazioni post- traumatiche
- situazioni post-chirurgiche

- gravidanza fino al terzo mese incluso (in ogni caso anche dopo il terzo mese è bene seguire una serie di accorgimenti: non massaggiare l'addome, non usare oli essenziali di alcun tipo e soprattutto chiedere che la ricevente consulti un medico prima di effettuare il massaggio).

3.2 ZONE INTERDETTE AL MASSAGGIO

Alcune parti del corpo sono assolutamente interdette al massaggio, in particolare, mai praticare impastamenti e percussioni in queste zone:

- Creste ossee (gomito, rotula, malleolo, cresta tibiale anteriore, polso)
- Zona sovra clavicolare e sottoclavicolare (arteria e vena succlavia, terminus e linfonodi)
- Sterno
- Cavo ascellare (linfonodi, arterie e vena succlavia)
- Cavo popliteo (collegamenti articolari e punto di unione tra piccola safena e vena poplitea, linfonodi)
- Acromion
- Area mammaria e capezzoli
- Cresta iliaca
- Triangolo di Scarpa (grossi vasi femorali) e canale degli adduttori
- Canale inguinale
- Apofisi vertebrali
- Scapola
- Tendine di Achille
- Linea Alba

3.3 TECNICHE BASE

Le tecniche base del massaggio sono cinque:

- Sfiornamento
- Frizione
- Impastamento
- Vibrazione
- Percussione

Ci sono poi altre 2 tecniche ausiliarie o complementari:

- Modellamento
- Mobilizzazione/Trazione

3.3.1 SFIORAMENTO - EFFLEURAGE

E' la prima tecnica da eseguire iniziando un massaggio. E' la presa di contatto con il corpo del ricevente, il primo incontro tra i due corpi. E' importante che non provochi fastidio o disagio.

Lo scopo stesso della manovra è quello di instaurare un contatto psico-fisico tra operatore e ricevente, migliorare la circolazione e calmare le prime tensioni.

Le mani dell'operatore scorrono sulla pelle del ricevente in modo costante e in direzione della circolazione venosa. E' caratterizzata da movimenti sono lenti e particolarmente leggeri.

3.3.2 FRIZIONE

E' simile allo sfioramento ma è più energica ed agisce più in profondità. Restituisce elasticità ai tessuti, riattiva la circolazione sanguigna e linfatica, riassorbe lo stato adiposo e allenta le contratture. A differenza dello sfioramento, nella frizione non c'è alcuno scivolamento sulla cute, ma una compressione del sottocutaneo. E' un primo scollamento del tessuto connettivale. Se effettuata in modo particolarmente incisivo si parla di frizione profonda.

3.3.3 IMPASTAMENTO

L'impastamento è una manovra che agisce in profondità, elimina la tensione e stimola una vasta superficie di epidermide. Agisce su due livelli: se da un lato scolla il tessuto, dall'altro drena i liquidi.

Esistono tre tipi di impastamento:

- Profondo: effettuato principalmente su zone con grandi masse muscolari (cosce e glutei)
- Superficiale: con azione stimolante della cute e del tessuto sottocutaneo
- Petrissage: a "sigaretta" o a "S"

3.3.4 PERCUSSIONE

Stimola la vaso-dilatazione sanguigna, agendo sulla circolazione arteriosa e venosa. Normalmente viene eseguita al termine del trattamento per tonificare e rivitalizzare.

Esistono diverse modalità:

- Con le mani a coppa (ottimo effetto rassodante)
- Pizzicottamenti (usata nel massaggio sportivo)
- A mani aperte (sui paravertebrali)

3.3.5 VIBRAZIONE

La vibrazione ha effetti riattivanti per la circolazione.

3.3.6 MODELLAMENTO

E' la tecnica che agisce sul rilassamento dei muscoli, distendendoli e riportandoli alla posizione originaria.

Si può eseguire sia con le mani che con i polsi e gli avambracci a seconda della tecnica del massaggio.

3.3.6 MOBILIZZAZIONE

Come dice il nome, serve a mobilizzare le articolazioni per sbloccarle e agevolarne lo scioglimento.

3.4 EFFETTI BENEFICI DEL MASSAGGIO

Il massaggio agisce su numerosi livelli:

- epidermide
- circolazione sanguigna
- circolazione linfatica
- apparato muscolare
- apparato osteo-articolare
- metabolismo
- fisiologico
- psicologico

3.4.1 PELLE

La pelle è ricca di recettori che stimolano il sistema nervoso, quindi già massaggiando la pelle si può portare il corpo ad uno stato di rilassamento profondo. Il massaggio favorisce la liberazione di endorfine, gli ormoni del piacere, con effetti benefici su tutto l'organismo.

Massaggiando la pelle se ne contrasta l'invecchiamento: si tonifica e si eliminano le cellule morte, rendendola più elastica e liscia, inoltre aumenta la traspirazione e migliora la circolazione.

3.4.5 CIRCOLAZIONE SANGUIGNA

Il massaggio agisce, in modi diversi, sia sulla circolazione venosa che su quella arteriosa:

- sulla circolazione venosa, sia superficiale che profonda, ha particolare importanza e peso, perché le pareti dei vasi sono poco elastiche e il flusso del sangue è condizionato dalla forza di gravità (proprio per questo, infatti, è importante massaggiare in direzione del cuore.)
- sulla circolazione arteriosa è indiretto perché i vasi sono situati più in profondità, ed avviene trattando le masse muscolari.

Il massaggio aumenta l'ossigenazione del sangue e il metabolismo dei tessuti.

3.4.4 CIRCOLAZIONE LINFATICA

Il massaggio ha importanti effetti sul sistema linfatico.

I vasi linfatici vengono stimolati già a livello cutaneo con effetto di drenaggio dei liquidi.

Attraverso i linfonodi infatti, la linfa viene depurata e vengono eliminate tossine e sostanze di scarto.

3.4.5 APPARATO MUSCOLARE e OSTEO-ARTICOLARE

Il massaggio rende più toniche ed elastiche le strutture muscolari, stimolandone l'attività. Inoltre agendo sulla circolazione venosa e linfatica aumenta la produzione di ossigeno presente nel muscolo, eliminando l'acido lattico.

Favorisce inoltre il recupero del muscolo e aiuta a riacquistare il tono.

A seconda della modalità in cui viene effettuato il massaggio, si può quindi: tonificare e rinvigorire il muscolo o rilassarlo e distenderlo.

Attraverso il massaggio e in particolare stimolando la circolazione venosa e linfatica, le articolazioni vengono ossigenate ottenendo così una maggiore mobilità.

E' molto utile in caso di atrofia ossea conseguente ad una frattura.

3.4.6 METABOLISMO

Durante il massaggio viene stimolata l'azione renale di conseguenza viene stimolata notevolmente la diuresi con conseguente eliminazione di scorie e tossine.

Capitolo 4

4.1 IMPORTANZA DELLA SCELTA DEGLI OLI ESSENZIALI

Nei massaggi effettuati con l'olio, salvo particolari controindicazioni (gravidanza, allergie, intolleranze, ecc.), l'aggiunta di olio essenziale all'olio base dà al massaggio una sfumatura unica.



Gli oli essenziali, chiamati anche essenze, oli volatili, oli eterici, sono sostanze aromatiche prodotte da molte piante e presenti sotto forma di minuscole goccioline nelle foglie nella resina, nella buccia dei frutti, nei rami e nel legno. Rispetto alla massa vegetale sono presenti in minima quantità. Sono molto odorosi e molto volatili (evaporano molto rapidamente), sono solubili negli oli ed in alcool ma insolubili in acqua.

Ogni olio essenziale ha precise caratteristiche curative, per questo si parla di aromaterapia.

Utilizzandoli nel massaggio, bisogna conoscere tali caratteristiche per poter sfruttare al massimo le potenzialità di ogni essenza. Normalmente si usano 10 o 15 gocce di olio essenziale ogni 50 ml di olio base.

Di seguito una tabella con le caratteristiche dei principali oli essenziali e il conseguente utilizzo:

olio essenziale	proprietà	olio essenziale	proprietà
alloro bio	tonificante, contro i dolori reumatici	cipresso oe bio	astringente, rassodante, migliora la concentrazione, pelle grassa
abete rosso	balsamico		
amyris	calmante, per pelle secca	citronella oe	riequilibrante
anice stellato oe bio	rilassante, riequilibrante, speciale per addome	coriandolo oe	stimolante della digestione, utile per i gonfiori
arancio amaro oe bio	rilassante, speciale per cellulite	elemi oe	meditativo, armonizzante, anti-age
arancio dolce oe bio	tonificante, rassodante, pelle grassa	eucalipto oe bio	rinfrescante, balsamico, pelle con problemi
basilico oe	stimolante	finocchio oe bio/biodinamico	rilassante, riequilibrante, speciale per addome gonfio, tonificante per il seno
bay	stimolante, antisettico		
benzoino oe	impiegato nelle dermatiti, ragadi, cicatrizzante, pelle secca	gelsomino oe	sensuale, rilassante, anti-age
bergamotto oe bio	attivante, stimolante	geranio oe	rassodante, armonizzante, pelle secca
cacao assoluta	rassodante	ginepro oe spont.	attivante, drenante
cajeput oe	balsamico, migliora la concentrazione	incenso oe	calmante, riequilibrante, anti-age
camomilla sauvage oe	lenitivo	lavanda oe biodinamica	rilassante, lenitivo, riequilibrante, per tutti i tipi di pelle
camomilla blu oe bio	lenitivo, calmante, pelle secca e sensibile	lavandino biologico oe	rilassante, dermopurificante
camomilla blu oe bio con olio di jojoba	nutriente, lenitivo, calmante	lemongrass oe spont.	rinfrescante, dermopurificante
cannella oe	tonificante, riscaldante, artro-muscolare	limone oe bio	drenante, tonificante, migliora la concentrazione, per pelle grassa
cedro atlantico oe	riequilibrante, antistress, anti-age, acne	linaloe oe	armonizzante, anti-age, pelle secca
cedro frutti oe	tonificante	litsea oe	tonificante, per pelle grassa, per macchie della pelle
chiodi garofano bio	stimolante, dolori artro-muscolari		

olio essenziale	proprietà	olio essenziale	proprietà
mandarino rosso oe bio/conv.	rilassante, euforizzante, diminuisce l'ansia, tonificante per la pelle	pepe nero oe bio	riscaldante, per cellulite, adiposita', artro-miscolare
mandarino verde oe bio/conv.	rilassante, euforizzante, tonificante per la pelle	petit grain arancio oe	rinfrescante, riequilibrante, rassodante, per cellulite, pelle grassa
manuka oe	balsamico	pino mugo oe	balsamico, drenante
melissa oe bio con olio di jojoba	riequilibrante, calmante, lenitivo, per eczemi	pompelmo oe	tonificante, adiposita'
menta piperita oe bio	rinfrescante, stimolante, per mal di testa	rosa damascena assoluta	armonizzante, anti-age, pelle secca e sensibile
menta romana oe bio	rinfrescante, stimolante, piu' dolce	rosmarino oe biodinamico	rinfrescante, stimolante, per contratture muscolari
miele oe	nutriente, lenitivo	salvia officinalis oe biodinamica	rassodante, schiarisce la mente
mirra oe	riequilibrante, meditativo, cicatrizante, anti-age, pelle con problemi	salvia sclarea oe	rassodante, schiarisce la mente
mirto spont. oe	antisettico, purificante	sandalo austro oe	riequilibrante, attivante, pelle secca, m e con problem
miscela balsamica	espettorante, rinfrescante	tea tree oe bio	antisettico, antifungino, dermopurifica
miscela rilassante	rilassante, calmante, antistress	timo bianco oe bio	antisettico, attivante, balsamico
miscela rosata: rosa damascena oe, linaloe oe e olio jojoba	armonizzante, anti-age	vaniglia assoluta	addolcente, lenitivo
niaouli bio	antisettico, balsamico, rinfrescante, per acne	vetiver burbon oe	radica, rigenera i tessi
noce moscata bio	riscaldante, detossinante, pelle grassa	ylang-ylang oe bio	afrodisiaco, contro ansietà, anti-age
palmarosa oe bio	riequilibrante per anima e corpo	zenzero oe	tonificante, aiuta ad elimin le tossine, rassodante
patchouli oe bio	per tutti i tipi di pelle, acne, eczemi, sensuale		

Capitolo 5

5.1 MASSAGGIO DI WOODY

Il particolare nome di questo massaggio nasce da una vignetta di Stuart Hample del 1979 su Woody Allen:



I personaggi di Woody Allen, specialmente i primi, rappresentano a pieno la frenesia dell'uomo contemporaneo, l'uomo sempre sotto stress, che non dedica tempo al proprio corpo e all'equilibrio delle proprie energie, è l'uomo concentrato solo sulla mente.

Questo massaggio è destinato a tutti i Woody.

È un massaggio rilassante, decontratturante e riequilibrante, principalmente indicato per chi soffre di mal di testa dovuti a tensioni, squilibri energetici o stress.

È un massaggio che tratta tutto il corpo, ma che si concentra principalmente in tre zone:

- Piede
- Viso
- Schiena

Le tecniche utilizzate sono la riflessologia plantare, la tecnica connettivale, il massaggio lomi lomi nui kahuna massage e il trattamento ayurvedico abyangham.

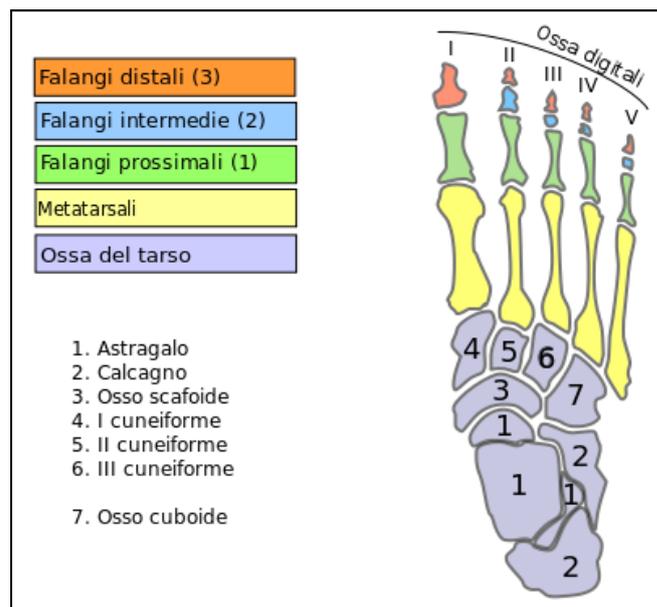
5.2 PARTI TRATTATE

Questo massaggio interessa tutto il corpo ma tratta con maggiore attenzione tre distretti corporei:

- Piede
- Viso
- Schiena

5.2.1 ANATOMIA DEL PIEDE

Lo scheletro del piede è un costituito dall'articolazione di 26 ossa (28 se si comprendono le ossa sesamoidi costanti del piede):



I muscoli del piede sono muscoli dell'arto inferiore e si distinguono in:

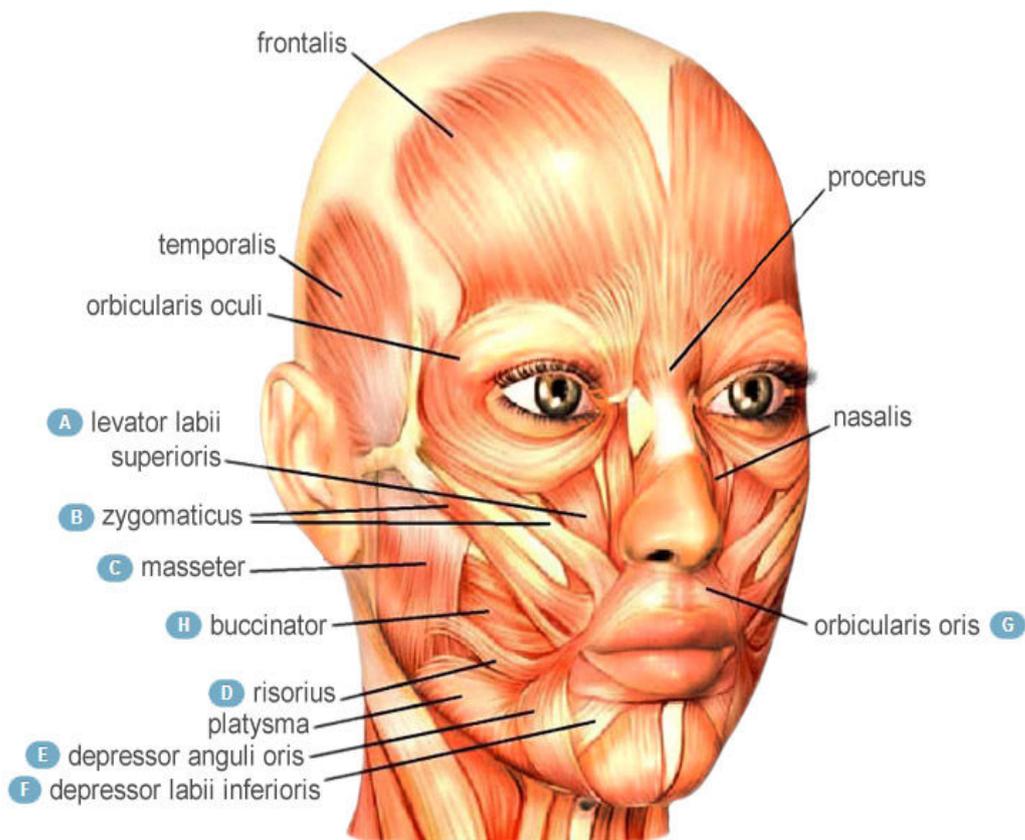
- Muscoli dorsali del piede, tra cui:
 - Muscolo estensore breve delle dita del piede (o pedidio).
- Muscoli plantari del piede, tra cui:
 - Muscoli plantari mediali, tra cui:
 - Muscolo abduuttore dell'alluce.

5.2.2 ANATOMIA DEL VISO

I muscoli della testa sono quell'insieme di muscoli del cranio che si dividono in epicranica, orbitaria, buccale, nasale ed auricolare.

Si ritrovano poi due particolari tipi di muscoli:

- mimici (o pellicciai) che sono quell'insieme di muscoli che permettono cambiamenti dell'espressione facciale
- scheletrici (che nel cranio prendono il nome di muscoli masticatori perché permettono la masticazione), essi genericamente determinano un movimento di un osso; nel caso dei muscoli della testa si ritrova l'unica articolazione mobile l'articolazione temporo-mandibolare, tra l'osso temporale e la mandibola.



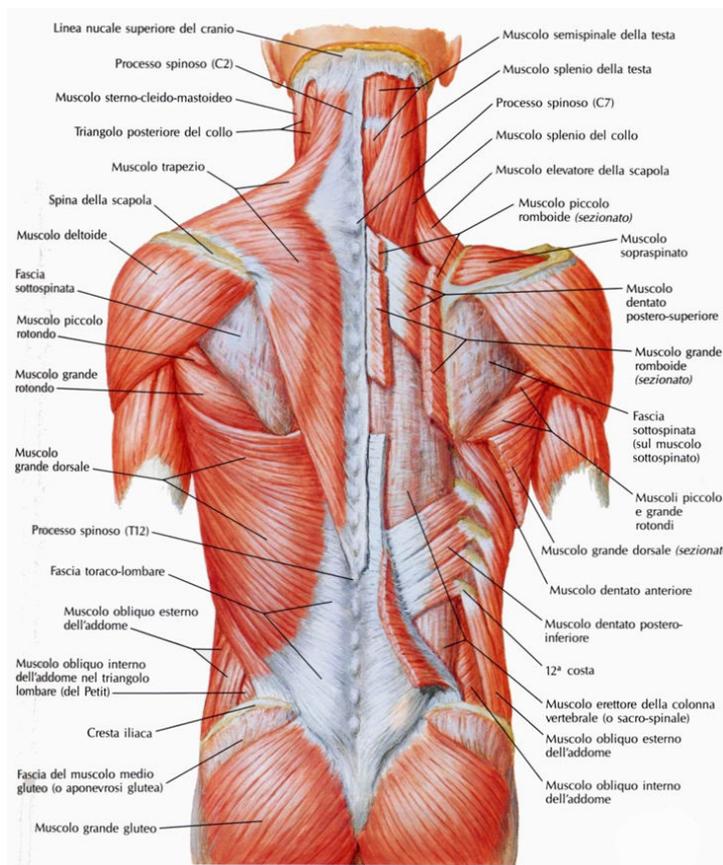
5.2.3 ANATOMIA DELLA SCHIENA

Nonostante la sua vasta estensione, solo cinque sono i muscoli principali che ricoprono la schiena, anch'essi molto ampi: il trapezio, le grandi dorsali e gli infraspinati.

Il trapezio è il grande muscolo si estende dalla nuca alla penultima vertebra toracica, unendosi tramite i tendini alle clavicole e alle scapole. Il suo ruolo è quello di permettere i movimenti di spalle e testa.

I grandi dorsali sono i muscoli più ampi della schiena, e tra i più ampi dell'organismo umano: essi la ricoprono infatti per tutta la sua lunghezza dall'osso sacro alle vertebre toraciche, estendendosi fino alle ascelle.

Gli infraspinati sono due muscoli simmetrici come i grandi dorsali, ma si trovano sulle scapole poco più sotto del trapezio. Controllano i movimenti delle braccia.



Lo scheletro della schiena è formato da due parti fondamentali: la colonna vertebrale e le scapole.

La colonna vertebrale consiste in una pila di segmenti ossei, le vertebre, articolati tra di loro tramite una serie di dischi cartilaginei interposti.

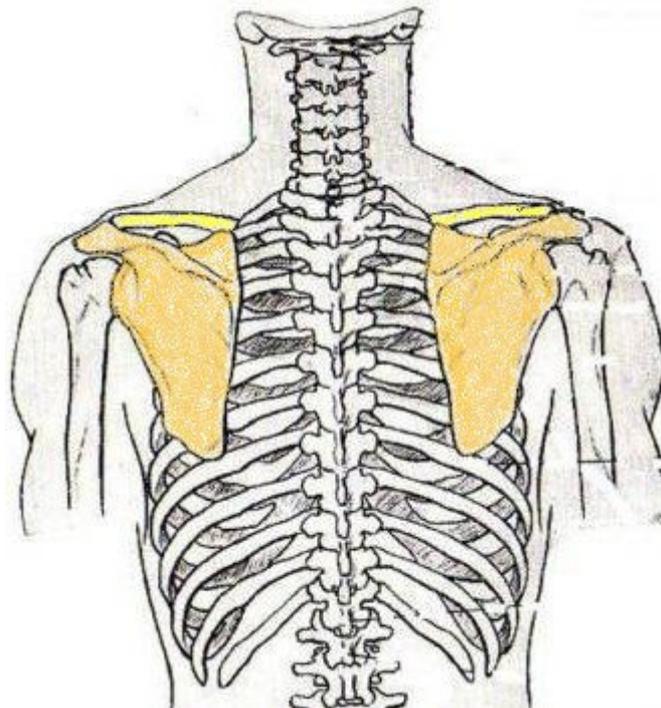
Le vertebre si distinguono in:

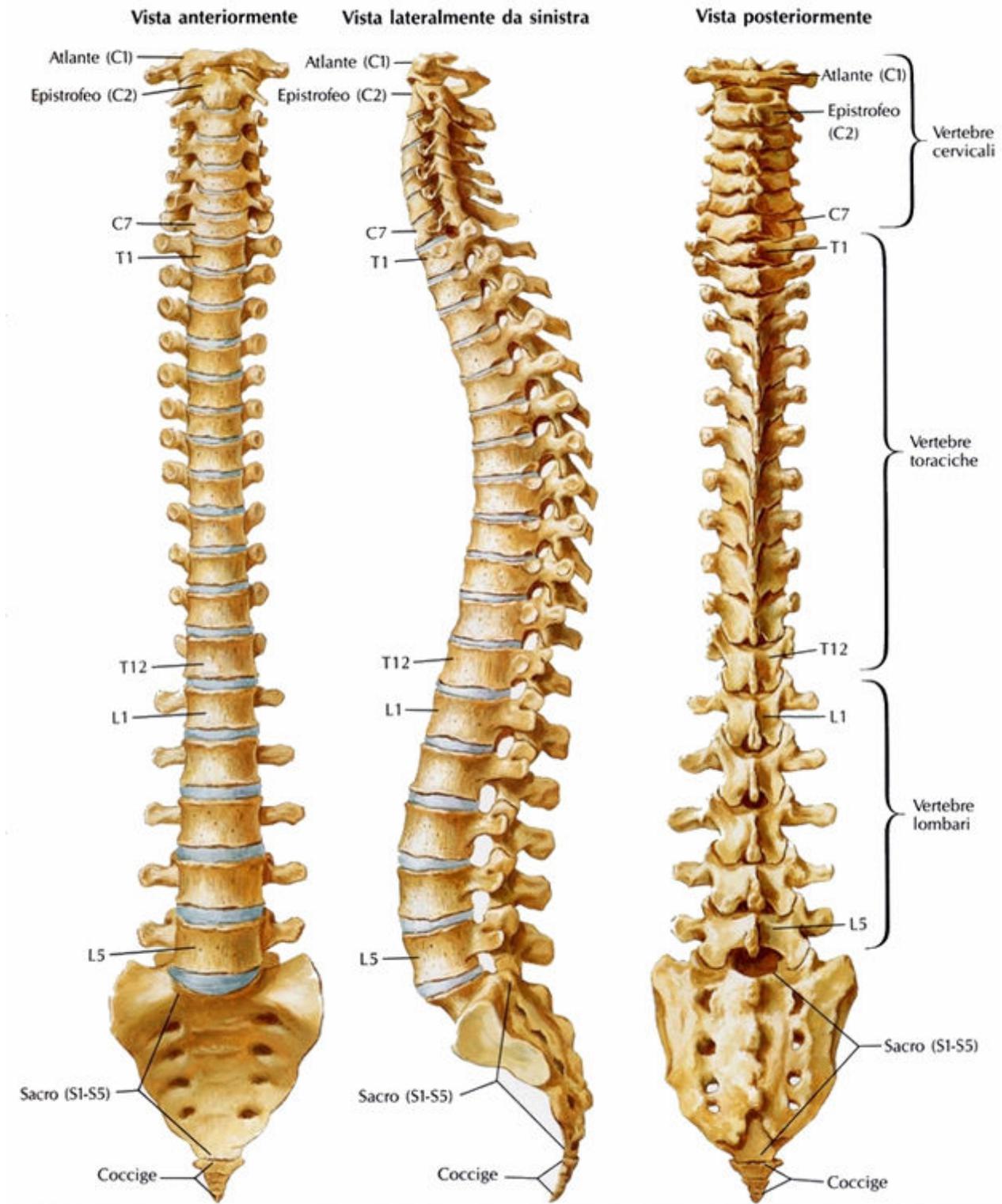
- cervicali
- toraciche
- lombari
- sacrali
- coccigee

Le dimensioni delle vertebre aumentano dal collo ai glutei.

Oltre alla funzione di sostegno dell'organismo, la colonna vertebrale svolge poi anche quella di protezione del midollo spinale, un'importante ramificazione del sistema nervoso centrale passante al suo interno.

Le scapole, una coppia di ossa piatte e triangolari posizionate simmetricamente rispetto alla colonna vertebrale nella parte alta della schiena, sono elementi costitutivi dei cosiddetti cinti o cingoli scapolari, due gruppi di tre ossa ciascuno: scapola, omero e clavicola, aventi la funzione di muovere le spalle e quindi gli arti superiori. Le scapole hanno anche la funzione di protezione ossea dei polmoni.



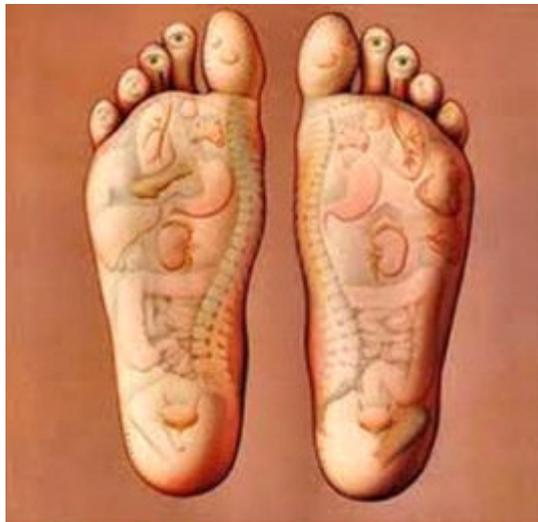


5.3 TECNICHE UTILIZZATE

5.3.1 RIFLESSOLOGIA PLANTARE

nel piede esistono numerosi punti che agiscono di riflesso in corrispondenza di ghiandole, organi, nervi e sostanze chimiche del nostro corpo. Attraverso la riflessologia possiamo stimolare questi punti ed agire indirettamente sul resto del corpo.

La riflessologia agisce sul flusso sanguigno, sblocca gli impulsi nervosi, aiuta l'omeostasi (regola l'attività di ghiandole e organi che lavorano in modo irregolare: troppo o troppo poco) e allenta tensioni e stress.



Il trattamento riflessogeno è costituito da quattro tecniche specifiche:

- di flusso
- puntiformi
- attivatrici o scaldanti
- sedative o raffreddanti

Tecniche di Flusso:

Sono tecniche da eseguire su zone riflesse ampie, hanno effetto drenante e stimolante. Sono:

- movimento a bruco del pollice con le altre dita in appoggio
- caterpillar – pollice flesso a gancio
- tratteggio, eseguito con il pollice a incisione e le altre quattro dita a pugno

Tecniche puntiformi:

Sono utilizzate su zone riflesse di dimensioni ridotte e servono per stimolare ghiandole e organi di senso. Sono:

- ad ago
- aggancio con rientro
- digitopressione

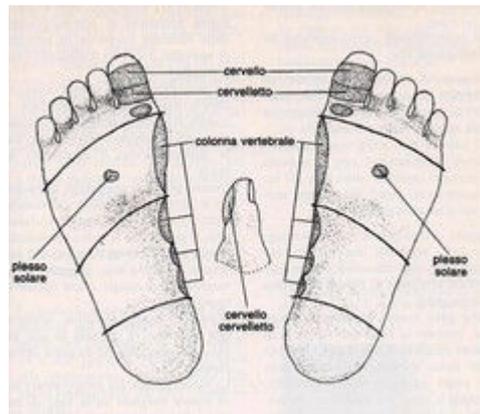
Tecniche attivatrici o scaldanti:

- Milking
- Rotazione in senso orario

Tecniche sedative o raffreddanti:

- Rotazione in senso antiorario

Nel massaggio di Woody, specifico per il trattamento di alcuni tipi di mal di testa, si tratta il piede con la riflessologia in modo parziale: si agisce su: sistema nervoso, apparato respiratorio (linea del diaframma) e articolazioni.



5.3.2 TECNICA CONNETTIVALE

Il massaggio connettivale agisce su organi apparati attraverso la stimolazione delle terminazioni nervose di strati cutanei e sottocutanei.

Agisce in profondità, sul tessuto connettivo, da cui prende appunto il nome.

Il tessuto connettivo serve per connettere organi e tessuti, per sostegno e protezione ed è il tessuto vettore di molte sostanze nutritive (es. linfa).

Si divide in: adiposo, cartilagineo, osseo, sangue e linfa.

Il massaggio connettivale ha effetto antidolorifico, decontratturante e di ripristino e riequilibrio delle funzioni degli organi interni. Serve a scollare la fascia superficiale dal tessuto muscolare, per provocare uno scivolamento dei tessuti.

La tecnica specifica del massaggio connettivale è la frizione, che può essere eseguita con uno, due o tre dita, con l'epicondilo o con le nocche, a discrezione dell'operatore.

Qualunque sia il metodo, l'importante è che la pelle sia tesa e che vengano effettuati almeno tre passaggi.

La tecnica del massaggio comprende quattro imprescindibili momenti:

- sfioramento percettivo
- strisciata
- trazione uncinata
- rotolamento

il massaggio connettivale è molto incisivo e permette di "leggere" piuttosto chiaramente il corpo del ricevente, si possono infatti notare, già in fase diagnostica, infiammazioni, dolori ed eventuali inspessimenti del tessuto.

Questo massaggio ha effetti: detossinante, di attivazione del metabolismo epatico e posturale, infatti agendo sulla fascia e sul muscolo si ripristina l'assetto fisiologico dell'intero apparato osteoarticolare. E' per questo che in un massaggio come il massaggio di woody, è importante che ci siano passaggi di connettivale: per "sciogliere" e distendere i tessuti in modo incisivo e mirato, cercando di ristabilire, ove necessario, gli equilibri fisiologici.

5.3.3 MASSAGGIO LOMI LOMI NUI – KAHUNA MASSAGE

Il lomi lomi è un'antica pratica terapeutica presente, in origine in tutta la Polinesia. Nell'ambito della medicina tradizionale hawaiana costituisce la tecnica principale di manipolazione fisica dell'energia.

Pur essendo fruibile anche solo come una modalità di trattamento corporeo, il lomi lomi comprende l'insieme dei metodi hawaiani di educazione e cura della sfera

psico-emotiva, uniti a una potente e versatile tecnica di manipolazione dei tessuti molli.

Il Massaggio lomi lomi è un abbraccio di protezione, una lunga carezza che cura il ricevente nella creazione di un momento di totale armonia tra spirito corpo e mente. Si tratta di un abbraccio dinamico, ritmico e fluido. La fluidità è la caratteristica principale di questo massaggio e riguarda tutto il corpo dell'operatore: questo, più degli altri, non è un massaggio che nasce dalle mani o dalle braccia, coinvolge ogni parte del corpo e non solo: l'operatore deve essere in grado di gestire in modo corretto e fluido respirazione, postura, movimento e ritmo.

Se il connettivale agisce in profondità a livello fisico, questo è senza dubbio uno dei massaggi che agiscono più in profondità a livello emotivo: libera da blocchi, paure e tensioni. A livello fisico ha effetto rilassante e defaticante, stimolando inoltre circolazione sanguigna e linfatica.

E' per questi suoi effetti emotivi e rilassanti il massaggio di Woody prevede alcuni passaggi lomi lomi sulle gambe e sulla schiena.

5.3.4 TRATTAMENTO AYURVEDICO ABYANGHAM

Il trattamento ayurvedico abyangham è un massaggio effettuato su tutto il corpo con olio caldo. E' un massaggio energetico riequilibrante dei tre dosha (pitta, vata e kapha).

Il massaggio del trattamento abyangham:

- regola il sistema digestivo
- rinforza il sistema muscolare
- migliora la qualità del sonno
- nutre la pelle
- rinforza il sistema immunitario
- stimola la circolazione sanguigna e linfatica
- calma e rilassa il sistema nervoso.

5.4 OLI CONSIGLIATI

Olio vettore consigliato: jojoba che è adatto ad ogni costituzione.

Altrimenti per situazioni specifiche orientare la scelta in base al dosha:

- Kapha: mandorle
- Pitta: cocco
- Vata: sesamo

5.4.1 OLIO DI JOJOBA

Simmondsia chinensis. Inodore, mantiene l'idratazione cutanea e favorisce l'elasticità dell'epidermide. Adatto a pelli sia secche che grasse, poiché esplica azione riequilibrante in entrambi i casi. Antibatterico e antimicotico, è indicato nell'acne e in alcune patologie della pelle.

5.4.2 OLIO DI MANDORLE DOLCI

Prunus amygdalus dulcis. Rigenerante, nutriente e rinfrescante adatto a ogni tipo di pelle, soprattutto a quelle dei neonati e degli anziani. Privo di effetti irritanti, contiene
vitamina D.

5.4.3 OLIO DI SESAMO

Sesamum indicum. Riscaldante e purificante per ogni tipo di pelle, adatto a soggetti sotto tono, carenti di energia. Indicato soprattutto in presenza di pelle grassa, poiché favorisce la sudorazione e quindi una maggiore pulizia dei tessuti.

Oli essenziali consigliati (in proporzione di 60 ml olio base + 20 gc olio essenziale):

- Menta
- Arancia Dolce
- Rosmarino
- Rosa

- Lavanda

5.4.4 MENTA

Mentha piperita; si impiegano le foglie

Componenti: mentolo, mentone, cineolo, piperitone.

Principali proprietà: disinfettante, antinfiammatorio, digestivo, stimolante, afrodisiaco. Azione antisettica ed antipiretica, astringente, antidolorifico, carminativo, vermifugo, vasocostrittore, antireumatico.

Utile per: emicrania, dispepsia, nevralgie, reumatismi, ormone-simile. L'olio essenziale di *Menta* risulta efficace per calmare i crampi intestinali, per le infiammazioni del cavo orale, per stimolare la circolazione, per le malattie della pelle e per le malattie dell' apparato digerente. Problemi di meteorismo, indigestioni, emicranie digestive, coliche, diarree, spasmi, dispepsie e quasi tutti i disturbi legati all'apparato digerente.

Alitosi, stomatiti e afte, ansie, insonnia, vertigini, vomito, depressione, tachicardie ed emicranie.

Vermi intestinali, dolori reumatici, è utile nel trattamento di foruncoli, eczemi, tigna, scabbia, ulcere, herpes zoster e dermatosi. Per le punture di insetti.

Febbre, raffreddore ed influenza

Per regolarizzare il ciclo ed il flusso mestruale: L'olio essenziale di *menta piperita* calma i forti dolori provocati da dismenorrea e, grazie alla sua azione emmenagoga, giova nell'ipomenorrea e regolarizza il flusso.

Ottimo rimedio per il mal d'auto, il mal di mare e il mal d'aria.

L'essenza di *menta piperita* può interagire con le cure omeopatiche.

5.4.5 ARANCIA DOLCE

Citrus sinensis; si impiegano le bucce.

Componenti: limonene, mircene, decanale. Principali proprietà: antinfiammatorio, sedativo, antipiretico, regola le contrazioni cardiache, depura la pelle, lassativo,

tonico, stimolante delle difese immunitarie, tranquillante, contro l'insonnia, digestivo, aromatizzante, antispasmodico.

Utile per: ansia, influenza, insonnia, vertigini, nervosismo, dispepsie, stress, palpitazioni, inappetenza.

5.4.6 ROSMARINO

Rosmarinus officinalis; si impiegano le sommità. Profumo fresco, balsamico, canforato

Componenti: cineolo, alfa-pinene, canfora.

Principali proprietà: mucolitico, stimolante, depurativo, analgesico, antimicrobico, antinevralgico, antiossidante, antireumatico, antisetico, antispasmodico, afrodisiaco, astringente, cardiotonico, carminativo, cefalico, colagogo, coleretico, cicatrizzante, cordiale, citofilattico, diaforetico, digestivo, diuretico, emmenagogo, fungicida, epatico, ipertensivo, nervino, parassiticida, ricostituente, rubefacente, stimolante generale, stomachico, sudorifero, tonico, vulnerario, stimolante cortico surrenale

Utile per anemia, anoressia, ansietà, inappetenza, apatia, , raffreddore, asma sinusite, bronchite, colite, dismenorrea, insufficienza epatobiliare, reumatismo, nevralgie, apatia. L'olio essenziale di Rosmarino risulta molto efficace per dare tono generale a un organismo affaticato, stimola inoltre la funzionalità epatica, riduce la produzione di colesterolo. Risulta altresì efficace per disintossicare, per favorire la digestione, per le mestruazioni scarse..

Avvertenze controindicato in gravidanza; evitare in casi di epilessia.

5.4.7 ROSA

Laurus nobilis. Si utilizzano i petali dei fiori. Profumo floreale, morbido, delicato

Componenti: citronellolo, alcool feniletilico, geraniolo, nerolo, stearoptene, farnesolo

Principali proprietà: digestivo e stimolante della circolazione, decongestionante, antidepressivo, depurativo. Lenitive, rilassanti, antisettiche, cosmetiche, toniche, ansiolitiche, digestive, epatobiliari, emmenagoghe.

Utile per tonico contro l'astenia sessuale, tristezza, depressioni, antirughe. Contro la cefalea. Utile per massaggio durante la gravidanza. Ottimo per il massaggio ai bimbi. Lenisce la pelle infiammata o delicata, è utile per un bagno o un massaggio rilassante.

5.4.8 LAVANDA

Lavandula angustifolia, Lavandula abrialis; famiglia delle Lamiacee, si impiegano i fiori. Profumo fresco, penetrante, floreale

Componenti: Lavandula angustifolia: acetato di linalile, borneolo, terpineolo-4 (dipende dalle varietà), linalolo, cineolo, cumarine, tannini, acido rosmarinico.

Lavandula abrialis: acetato di linalile, linaiolo, canfora.

Principali proprietà antisettica, per il trattamento per uso esterno di piccole ferite, punture di insetto, foruncoli, punti neri, peli incarniti. Antinevralgico, sedativo, ipotensivo, cardiotonico, cicatrizzante, fungicida, diuretico, antidepressivo, fluidificante.

Utile per: lenire il dolore dovuto alle punture d'insetto, micosi, dermatosi, allergie, artrosi, per calmare emicrania e dolori mestruali.

In caso di irritabilità: L'essenza di lavanda è calmante ed equilibrante.

È efficace in caso di insonnia, palpitazioni, tachicardie e per tutti i disturbi d'origine nervosa.

5.5 TECNICA DEL MASSAGGIO

POSIZIONE SUPINA:

piede sinistro

- Sfiornamento piede
- Scrollamento laterale del piede
- Trazione e flessione del piede
- Torsione dell'articolazione tra metatarsi e cuboidi
- Rotazione e frizione attorno a ciascun dito
- Localizzazione della zona riflessa del diaframma e bruco lungo tutta la linea del diaframma dal lato esterno al lato mediale
- Sull'alluce agire sulle zone riflesse di ipofisi, epifesi e cervello con rotazione a polpastrello piatto e digitopressione puntiforme
- Movimento a bruco alla base dell'alluce nella zona riflessa del collo
- Bruco sulla linea della colonna
- Rotazione sui punti riflessi del coccige e dell'anca
- Sblocco della spalla
- Area del Sonno
- Massaggio intorno ai malleoli

Gamba sinistra

- Sfiornamento piede – gamba
- Sfioramenti - Frizioni a nastro piede-gamba
- Massaggio muscoli gemelli a gamba flessa con polso-eminanza tenar
- Scarico cavo popliteo
- Sfioramenti – Frizioni a nastro piede gamba
- Massaggio quadricipite e fascia lata con polso – eminenza tenar
- Modellamenti tutta la gamba con avambracci
- Coprire

addome e braccio sinistro

- Sfioramento a ventaglio fino alle spalle
- Frizioni all'addome in senso circolare orario
- Abbraccio del girovita con apertura a ventaglio sull'addome, cullamento e trazione
- Sfioramento braccio con avambracci e/o eminenza tenar
- Massaggio del palmo della mano con i pollici
- Frizioni sul dorso della mano e massaggio negli spazi interdigitali
- Pompaggi al polso
- Pompaggi a pinza dal polso alla spalla
- Modellamenti con l'avambraccio lungo tutto il braccio

zona cervicale:

- Presa di contatto sterno con le mani, sfioramento platisma con avambracci e scioglimento spalle
- Risalita prima con sfioramento e dopo con tecnica connettivale
- Modellamento trapezio

viso:

- Dalla zona cervicale spostarsi sulla fronte massaggiando con le dita la parte posteriore alle orecchie, e l'attaccatura dei capelli e con i palmi la nuca
- Posizionare le mani sulla fronte e con i pollici eseguire strisciate con scivolamento e scarico alla zona temporale (rip. almeno 3 v.)
- Con indice e medio scaricare zona temporale
- Massaggio sesto chakra "ayna" detto comunemente terzo occhio (digitopressione-mani appoggiate)
- Frizioni circolari e modellamenti al procero e all'arcata sopraccigliare (3 v.)
- Lievi frizioni orbicolare inferiore dall'interno verso l'esterno sempre con scarico temporale (3 v.)

- Sfioramento m.piramidale naso e stimolazione punti marma (usta)
- Con indice medio e anulare frizioni circolari a piccolo zigomatico, grande zigomatico e buccinatore con scarico al parotis (3 v.)
- Con indice medio e anulare frizioni circolari al massetere e scarico all'angulus (3 v.)
- Frizioni al mento con scarico all'angulus
- Frizioni al sottomento con scarico all'angulus (3 v.)
- Mani sugli occhi qualche secondo e uscire

Braccio destro e addome

- Sfioramento braccio con avambracci e/o eminenza tenar
- Massaggio del palmo della mano con i pollici
- Frizioni sul dorso della mano e massaggio negli spazi interdigitali
- Pompaggi al polso
- Pompaggi a pinza dal polso alla spalla
- Modellamenti con l'avambraccio lungo tutto il braccio
- Passaggio veloce sull'addome: sfioramenti a ventaglio e abbraccio con trazione
- Ventaglio dall'ombelico alle spalle scendendo sulle braccia

Gamba destra

- Sfioramento piede – gamba
- Sfioramenti - Frizioni a nastro piede-gamba
- Massaggio quadricipite e fascia lata con polso – eminenza tenar
- Massaggio muscoli gemelli a gamba flessa con polso-eminenza tenar
- Scarico cavo popliteo
- Sfioramenti – Frizioni a nastro piede gamba
- Modellamenti tutta la gamba con avambracci

piede destro

- Sfiornamento piede
- Scrollamento laterale del piede
- Trazione e flessione del piede
- Torsione dell'articolazione tra metatarsi e cuboidi
- Rotazione e frizione attorno a ciascun dito
- Localizzazione della zona riflessa del diaframma e bruco lungo tutta la linea del diaframma dal lato esterno al lato mediale
- Sblocco "mandibolare"
- Sull'alluce agire sulle zone riflesse di ipofisi, epifesi e cervello con rotazione a polpastrello piatto e digitopressione puntiforme
- Movimento a bruco alla base dell'alluce nella zona riflessa del collo
- Bruco sulla linea della colonna
- Rotazione sui punti riflessi del coccige e dell'anca
- Sblocco della spalla
- Punto del Sonno
- Massaggio intorno ai malleoli

POSIZIONE PRONA

Piede e gamba sinistro

- Sfiornamento piede – gamba
- Massaggio bilaterale talloni
- Sfioramenti – Frizioni a nastro piede gamba
- Massaggio muscoli gemelli con polso-eminenza tenar
- Separazione muscoli gemelli e tecnica connettivale
- Sfioramenti – Frizioni a nastro piede gamba
- Massaggio muscoli posteriori della coscia e gluteo con polso – eminenza tenar
- Modellamenti tutta la gamba con avambracci a gamba flessa (lomi lomi)

schiena:

- Sfioramento a ventaglio
- Sfioramenti circolari in sei cicli dalla zona lombo-sacrale alla zona dorsale con ritmo lento e regolare, ritorno con sfioramento sui fianchi a mano piena
- Salire lungo i paravertebrali con frizione circolare dei pollici. Ritorno alla zona lombo-sacrale con frizioni circolari profonde a "tre dita". Ripetere 3 volte.
- Effettuare frizioni profonde con il pollice dalla zona lombo-sacrale alla zona dorsale e ritorno scendendo lungo il fianco (prima da un lato poi dall'altro)
- Analisi connettivale lungo i paravertebrali
- Petrissage lungo i paravertebrali e terminare con impastamenti al trapezio
- Pulizia della scapola
- Connettivale scapola
- Frizioni e impastamenti a raccolta lungo tutta la schiena
- Posizionarsi a capo lettino e distendere i paravertebrali cervicali prima con nocche, poi pinza con i palmi e distendere con palmi ed eminenza tenar i dorsali
- lavorare sui paravertebrali con eminenza tenar sia in andata che in ritorno con trazione colonna
- Frizioni e impastamenti trapezio con nocche
- Con le nocche sui paravertebrali e ritorno a ventaglio
- Massaggio testa nuca cuoio capelluto con i polpastrelli e eminenza tenar
- Versare olio caldo dalla settima vertebra cervicale alla zona lombo-sacrale percorrendo tutto il rachide eseguendo dolcemente piccoli cerchi lungo gli spazi intervertebrali
- Sfioramenti circolari lungo tutta la schiena
- Frizioni profonde circolari su tutta la schiena, prima da un lato poi dall'altro
- Modellamenti con avambracci
- Andare a capo lettino per disegnare il risveglio della kundalini: losanga con avambracci e dorsi
- Tornare a lato lettino e disegnare il risveglio della kundalini nell'altro senso

Gamba e piede destro

- Sfiornamento piede – gamba
- Sfioramenti – Frizioni a nastro piede gamba
- Massaggio muscoli posteriori della coscia e gluteo con polso – eminenza tenar
- Sfioramenti – Frizioni a nastro piede gamba
- Massaggio muscoli gemelli con polso-eminenza tenar
- Model Modellamenti tutta la gamba con avambracci a gamba flessa (lomi lomi)
- Sfioramenti bilaterali delle gambe e dei glutei con avambracci e polsi- eminenza tenar
- Massaggio bilaterale talloni

Capitolo 6

6.1 RICETTARIO NATURALE PER IL MAL DI TESTA

Da sempre l'uomo ha cercato il rimedio alle proprie malattie in ciò che la natura gli offriva, e nonostante oggi con il ricorso abituale alla medicina tradizionale, certi accorgimenti naturali si siano un po' persi, si può provare a curare il nostro corpo e i nostri disturbi ricorrendo ad antiche soluzioni.

Qui di seguito alcune ricette per curare diversi tipi di mal di testa.



6.1.1 INFUSO CONTRO L'EMICRANIA DI ORIGINE NERVOSA

Mettere in infusione 10 g di rosmarino oppure 10 g di camomilla per dieci minuti in 2,5 dl di acqua bollente, quindi filtrare spremendo bene. Se ne possono consumare 2 tazze al giorno, zuccherata o meno.

6.1.2 INFUSO DI TIGLIO

Porre in infusione 10 g di tiglio per dieci minuti in 2,5 dl di acqua bollente, quindi filtrare spremendo bene. Se ne possono consumare 2-3 tazze al giorno. Particolarmente indicato per placare il nervosismo.

6.1.3 INFUSO DI MAGGIORANA

Miscelare 4 cucchiaini di maggiorana, 4 di tiglio, 4 di salvia e 4 di verbena. Prendere un cucchiaino di miscela e versarvi sopra una tazza di acqua bollente, lasciando riposare per 10 min prima di filtrare. Berne 3 tazze al giorno. Si tratta di un rimedio preventivo contro il mal di testa ricorrente.

6.1.4 INFUSO DI PRIMULA

Mettere in infusione 5 g di primula per quindici minuti in 2,5 dl di acqua bollente, quindi filtrare bene. Si consiglia di berne una tazza alla sera prima di dormire per combattere i mal di testa ricorrenti.

6.1.5 INFUSO DI RABARBARO

Mescolare 20 g di rabarbaro, 20 g di menta e 5 g di arancio amaro. Prendere un cucchiaino di questa miscela e lasciarla in infusione per 10 min in 2,5 dl di acqua bollente. Filtrare con cura spremendo bene. Berne mezza tazza al giorno dopo i pasti. E' consigliato per il mal di testa dovuto alla cattiva digestione.

CONCLUSIONI

In un mondo sempre di fretta come quello contemporaneo sembrerebbe quasi che non ci possa essere spazio per i bisogni del singolo, per la cura di sé in modo olistico e naturale. Invece, in contrapposizione con le aspettative che si potevano avere qualche decina di anni fa, le persone ritornano sempre di più al naturale: dalla cosmesi all'omeopatia, dai saponi all'alimentazione, dalla meditazione al counseling, il trend sembra essersi finalmente invertito e le persone sembrano essersi accorte finalmente che un altro modo di prendersi cura di sé è possibile. In questa prospettiva di ricerca del benessere fisico, energetico e psicologico, si colloca a pieno la figura dell'operatore olistico. Che sia questo il momento giusto?

BIBLIOGRAFIA

Le Schede dell'Aromaterapia, Skye Alexander, Il Castello

Manuale di aromaterapia R. Tisserand, Edizioni Mediterranee

Manuale di Ayurveda, la medicina tradizionale indiana Vaidya Bhagwan Dash,

Manfred M. Junius, Edizioni Mediterranee

Massaggio zonale del piede, Brossura, Ecolibri

Oli Essenziali - Gli Aromi della Salute, Luigi Mondo, Stefania Del Principe, Collana

Rimedi Naturali

www.wikipedia.it