



Corso di Diploma

in

OPERATORE OLISTICO

Indirizzo e Specializzazione

TECNICHE DEL MASSAGGIO PER IL BENESSERE

“IL RITORNO AD A-MARE”

Tesi di *Fabiana Nervi*

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

Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA



INDICE

CITAZIONE	pag.	4
CAPITOLO 1 – INTRODUZIONE AL MASSAGGIO	pag.	5
CAPITOLO 2 - BENEFICI DEL MASSAGGIO	pag.	7
2.1 Livello fisico	pag.	7
2.2 Livello psico-somatico	pag.	8
CAPITOLO 3 - CONTROINDICAZIONI	pag.	9
CAPITOLO 4 - ORIGINE DEL MASSAGGIO	pag.	10
CAPITOLO 5 - TECNICHE	pag.	12
5.1 Sfiornamento	pag.	12
5.2 Frizione	pag.	12
5.3 Modellamento	pag.	13
5.4 Impastamento	pag.	13
5.5 Percussione	pag.	14
5.6 Vibrazione	pag.	15
5.7 Mobilizzazione	pag.	15
CAPITOLO 6 - OLISMO ED OPERATORE OLISTICO	pag.	16
6.1 Concetto di Olismo	pag.	16
6.2 L'Operatore Olistico	pag.	17
CAPITOLO 7 - FIGURA PROFESSIONALE E STANZA DEL MASSAGGIO	pag.	18
7.1 Biglietto da Visita	pag.	18
7.2 Norme per l'Operatore, Abbigliamento e Postura	pag.	19
7.3 Stanza del Massaggio e Preparazione del Lettino	pag.	19

7.4 Colloquio con la/il cliente e Preparazione al Massaggio	pag.	20
7.5 Prodotti da Utilizzare	pag.	22
CAPITOLO 8 - OLII ESSENZIALI	pag.	23
CAPITOLO 9 - S.I.A.F.	pag.	25
9.1 Cos'è la S.I.A.F.	pag.	25
9.2 Perché iscriversi ad un'associazione di categoria	pag.	26
9.3 Il Codice Deontologico	pag.	26
CAPITOLO 10 - IL MIO MASSAGGIO – IL RITORNO AD A-MARE	pag.	27
10.1 Premessa	pag.	27
10.2 Massaggio Californiano	pag.	29
10.3 Massaggio Lomi Lomi Nui	pag.	31
10.4 Massaggio Olistico	pag.	33
CAPITOLO 11 – TECNICA COMPLETA	pag.	34
11.1 Posizione Supina	pag.	34
11.2 Posizione Prona	pag.	37
11.3 Conclusione	pag.	38
RINGRAZIAMENTI	pag.	39
BIBLIOGRAFIA	pag.	40

***“Il massaggio è un arte sottile, non si tratta soltanto di abilità,
ma piuttosto d'amore.***

***Dapprima impari la tecnica ed in seguito la dimentichi.
Quando conosci profondamente il massaggio, il novanta per
cento del lavoro si fa attraverso l'amore, il dieci per cento
attraverso la tecnica.***

***Massaggiando, massaggia soltanto, non pensare a nient'altro.
Entra nelle tue dita, nelle tue mani come se la tua esistenza
stessa vi entrasse.***

***Non accontentarti di un toccare fisico. La tua anima penetra
nel corpo dell'altro e le tensioni più intense si sciolgono. Fanne
un Piacere, non un lavoro. Fanne un gioco e divertiti.”***

Cit. OSHO

Capitolo 1

INTRODUZIONE AL MASSAGGIO

Ricevere un massaggio comporta una regressione a livello fisico, emotivo e spirituale. E' un abbandonarsi alle mani sapienti, esperte e amorevoli di qualcun'altro.

Il calore trasmesso, lo sfioramento, l'utilizzo di particolari olii e l'ambiente in sé, possono riportare a situazioni del passato piacevoli, all'infanzia, a quei momenti in cui ci si sentiva protetti e coccolati.

Allo stesso tempo aiuta a conoscere meglio se stessi, il proprio corpo imparando così a percepirlo con tutti i cinque sensi. Una tesi ormai riconosciuta ufficialmente, è lo stretto collegamento MENTE-CORPO.

Lo stress quotidiano e i conflitti emotivi non risolti, causano delle tensioni a livello muscolare che col passare del tempo diventano croniche causando così disturbi alla ns. salute e blocchi a livello energetico.

Nel momento in cui ci si appresta ad eseguire un massaggio, è molto importante essere equilibrati con se stessi, in quanto si stabilisce un contatto molto intimo e profondo tra il ricevente e le mani di chi opera.

Il bisogno di contatto corporeo è fondamentale per la salute psico-fisica dell'uomo. Infatti nei neonati la mancanza forzata di ciò, può dar luogo ad alcune patologie che sono mitigate o risolte dall'abbraccio materno.

Nella nostra epoca il bisogno di contatto è più che mai necessario per superare la sofferenza causata da distacchi, indifferenza, malesseri.

La citazione di OSHO raggruppa in poche parole il vero e profondo significato del massaggio per me, perché questo è ciò che mi è stato trasmesso e che ho sentito fin dall'inizio del mio cammino.

Ci sono tantissime interpretazioni e tecniche del massaggio, ma io vorrei introdurlo con due parole per me molto semplici ma significative: **il MASSAGGIO è DONO e ARTE.**

Ognuno di noi è il creatore del proprio massaggio: con le Tecniche Basi che si apprendono prima, e con le mani, l'immaginazione e i sentimenti poi, si riesce a tirare fuori qualcosa di magico ed unico. Si crea il proprio capolavoro, la propria opera. Per questo motivo lo considererei un' **ARTE**, poiché ogni opera non potrà mai essere uguale a quella di un altro.



Il **DONO** invece è qualcosa di molto più profondo. Quando si massaggia una persona si crea un contatto molto intimo in quanto ci si affida completamente alle mani dell'operatore.

Attraverso questo contatto fisico e mentale, si riesce a percepire la personalità di chi viene massaggiato e allo stesso tempo le nostre mani trasmettono ciò che noi siamo e proviamo; per questo motivo è necessario che la nostra mente e il nostro corpo siano in perfetta sintonia.

Tutti gli esseri viventi, a partire dal bambino fino ad arrivare all'anziano, hanno bisogno di essere toccati, rassicurati; per cui chi si appresta a fare questo mestiere (anche se non lo chiamerei proprio così) deve farlo con grande apertura di cuore, mente e spirito.

Si ritiene che il massaggio debba essere eseguito da persone specializzate, facendogli così assumere carattere medico. Sicuramente lo studio del corpo umano è importante ma ciò non è sufficiente.

Spesso accade che il massaggio eseguito da una persona cara produca lo stesso effetto di un massaggio eseguito da un terapeuta esperto. Il massaggio è più di una tecnica: è un rapporto che si stabilisce tra chi massaggia e chi viene massaggiato.

Trovo sconvolgente come un gesto all'apparenza così "semplice" apporti più benefici di quanto si possa immaginare. Non c'è niente di meglio di un massaggio per smuovere l'energia bloccata, quando per esempio ci accorgiamo di essere terribilmente contratti in tutto il corpo e respiriamo superficialmente. Bisogna però essere consapevoli di ciò che le nostre mani sono in grado di fare

agli altri, sia dal punto di vista fisico che mentale. Per questo motivo ci vuole una grande preparazione e un continuo aggiornamento , conoscendo a fondo sia i benefici che le controindicazioni.

Capitolo 2

BENEFICI DEL MASSAGGIO

Come abbiamo citato in precedenza, vediamo i diversi livelli sui quali va ad agire il massaggio.

2.1 LIVELLO FISICO:

- *Pelle*
Benefici: aumenta l'elasticità e la compattezza, la traspirazione d'acqua, la sudorazione, incrementa il rinnovamento cellulare, apporta ossigeno
- *APPARATO LOCOMOTORE – Ossa, Muscoli, Articolazioni e Legamenti*
Benefici: azione preventiva dell'osteoporosi, contrasta il formarsi di aderenze che potrebbero limitare l'elasticità e la libertà di movimento, effetto defaticante e detossinante, libera dall'eccesso di acido lattico apportando ossigeno al sangue
- *SISTEMA CIRCOLATORIO – Cuore, Sangue e Vasi Sanguigni*
Benefici: allentare eventuali stasi, aumento della circolazione arteriosa con conseguente riduzione di tensione della zona massaggiata, aumento della temperatura a livello della cute, accelerazione del metabolismo e riduzione del grasso superfluo
- *SISTEMA LINFATICO – Linfa, Vasi linfatici, Linfonodi*
Benefici: riduzione della ritenzione idrica, eliminazione delle tossine e rigenerazione dei tessuti
- *APPARATO DIGERENTE – Bocca, Intestino Crasso*

Benefici: riattiva le contrazioni dello stomaco, aumenta la secrezione dei succhi gastrici, produce azione calmante sull'apparato digerente

- *SISTEMA NERVOSO – Encefalo, Midollo Spinale, Nervi*

Benefici: miglioramento della circolazione con effetto distensivo e rilassante

- *SISTEMA IMMUNITARIO – Linfociti (produttori di anticorpi)*

Benefici: diminuisce la produzione di cortisolo (l'ormone dello stress) e viene stimolato l'ormone della crescita e del buonumore, aumentando così i linfociti

2.2 LIVELLO PSICO SOMATICO:

Il massaggio inoltre aiuta a rilassarsi, ri-entrare in contatto con il proprio corpo, ridurre gli squilibri psico-emotivi (depressione, ansia, attacchi di panico, etc), migliorare la qualità del sonno e molto altro.

Capitolo 3

CONTROINDICAZIONI

Ad ogni indicazione corrispondono però anche delle controindicazioni, che possiamo suddividere in assolute e relative.

~ **ASSOLUTE**

Non si esegue il massaggio in caso di:

stati infiammatori, febbrili, calcolosi renale, compromissioni cerebrali, cardiopatia (consultare parere medico), linfadenopatia, dermatite, arteriti, flebiti, infezioni cutanee, cancro, tumori benigni o maligni, nei sospetti, fuoco di Sant'Antonio, osteoporosi, distorsioni, fratture, strappi muscolari.

~ **RELATIVE**

- *Gravidanza*: praticarlo solo dopo il terzo mese di gestazione. Evitare frizioni, pressioni, impastamenti, vibrazione. Molto utili invece sfioramenti agli arti inferiori per prevenire cellulite, smagliature, gonfiori. Fare movimento dal basso verso l'alto in modo da favorire la circolazione. Posizionando la persona su un fianco eseguire tecniche di rilassamento e defaticamento della colonna vertebrale, zona spesso dolente.

- *Flusso mestruale*: eseguire solo se non abbondante e doloroso, evitando comunque seno e addome
- *Mastectomia*: effettuare solo con approvazione del medico, nei casi in cui sia specificatamente richiesto il drenaggio linfatico

Capitolo 4

ORIGINE DEL MASSAGGIO

Il massaggio ha origini molto antiche ed il suo significato deriva dall'ebraico "massech" che indica frizionare, premere, o dal greco "massein" che significa impastare, maneggiare.

Molto probabilmente il massaggio rappresenta una delle forme più antiche di trattamento per alleviare dolori, eliminare le fatiche, rilassare, curare e aiutare l'assorbimento di unguenti medicamentosi.

I primi riferimenti derivano da manoscritti cinesi che risalgono al 2700 a. C il cui scopo era il raggiungimento di un perfetto equilibrio psico-fisico.

Dalla Cina si passa poi tramite l'India con l'Ayurveda "vera Scienza della Vita". La medicina ayurvedica si basa su una concezione "olistica" dell'uomo, che considera il corpo inscindibile dalla mente.



Seguire un'alimentazione sana associata a buone abitudini di vita ed al massaggio sono ritenute le basi fondamentali per la prevenzione di molte malattie. In questa cultura bellezza interiore ed esteriore sono strettamente

collegate tra di loro poiché l'aspetto interno è di riflesso all'aspetto esterno che mostriamo agli altri.

Dall'Oriente infatti provengono le tecniche e i segreti più antichi di massaggio sia a livello estetico che terapeutico.

Con il massaggio si arriva poi in Egitto, dove al tempo di Cleopatra, la corte usava gli schiavi per farsi massaggiare immersi in vasche d'acqua profumate.

Maggiore rilevanza lo assunse in Grecia, dove la cura del corpo, dell'estetica e dell'arte raggiunsero una posizione talmente importante che il massaggio venne venerato come un'arte sacra, messo al pari dei rituali religiosi e divinatori.

Ippocrate (406 a.C.), padre della Medicina, diede la regola "primum non nocere" invitando i suoi colleghi a sottoporsi quotidianamente a quest'arte come regola d'igiene per mente e corpo. Egli intuì il meccanismo della circolazione sanguinea e linfatica in quanto attraverso la frizione verso l'alto (partendo cioè dagli arti inferiori) dimostrava aver maggiore efficacia che non fatta verso il basso.

Grazie ai greci cominciarono a svilupparsi due tecniche di massaggio: quello *sportivo* legato alle gare competitive e ai giochi, e quello *curativo* legato alla medicina.

In Europa, per tutta la durata dell'Impero Romano, il massaggio ebbe una posizione importante per la cura della salute, tanto che il "massista" venne messo allo stesso piano del medico.

Veniva utilizzato principalmente per la cura di bellezza e rilassamento nelle Terme.

Con la fine dell'Impero Romano (476 d.C) e l'inizio del Medioevo però, questo entrò in una fase cupa e venne letteralmente svalutato, poiché qualsiasi pratica che prevedeva il tocco e la palpazione del corpo, era considerata disdicevole e peccaminosa.

Riprese piede nel 1700 d.C. e dopo la seconda guerra mondiale assunse un significato ancora più importante: poter offrire un lavoro ai **non vedenti** e una cura per i soldati rimasti mutilati.

Oggi il massaggio sta vivendo una grande rinascita poiché è sempre più forte il bisogno di ritornare alle tecniche “naturali” per alleviare tensioni e stress quotidiano, causa di molte malattie sempre più frequenti nel nostro secolo.

Capitolo 5

LE TECNICHE

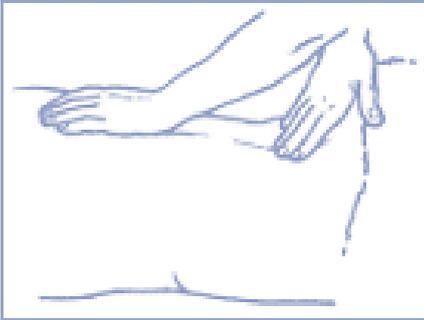
Vediamo ora le principali tecniche adottate nelle diverse tipologie di massaggio

5.1 SFIORAMENTO



È la presa di contatto iniziale con il cliente. Questa manovra non deve creare fastidio o disagio. Le mani, con i palmi rivolte verso il basso, devono scorrere sulla pelle dandosi alternativamente il cambio, in modo costante e in direzione della corrente venosa. I movimenti sono lenti e leggeri e devono essere fatti a mano piena per dare senso di avvolgimento e sicurezza, senza mai staccare le mani bruscamente. Lo scopo principale è quello di instaurare con il proprio cliente un contatto psicofisico, migliorare la circolazione e calmare i nervi in tensione.

5.2 FRIZIONE



Rispetto allo sfioramento, è maggiormente energica. La sua azione agisce in profondità ridando elasticità ai tessuti e riattivando il riassorbimento venoso e linfatico, allenta le contratture ed ha azione antidolorifica. Lo scopo da raggiungere è lo scollamento della cute e del sottocutaneo. Questo avviene praticando movimenti 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.

- ~ *PRESSIONE*: è un'alternativa alla frizione. A seconda della zona da trattare può essere eseguita con i *polpastrelli dei pollici* o di altre dita, con il *pugno chiuso* o con il *palmo della mano*, ed il movimento risulta essere lento e profondo

5.3 MODELLAMENTO

Viene eseguito con il palmo della mano teso o concavo a seconda della zona da trattare, facendo seguire una pressione con le dita sull'area da distendere o modellare. Il suo scopo è quello di rilassare i muscoli riportandoli alla posizione originaria.

5.4 IMPASTAMENTO



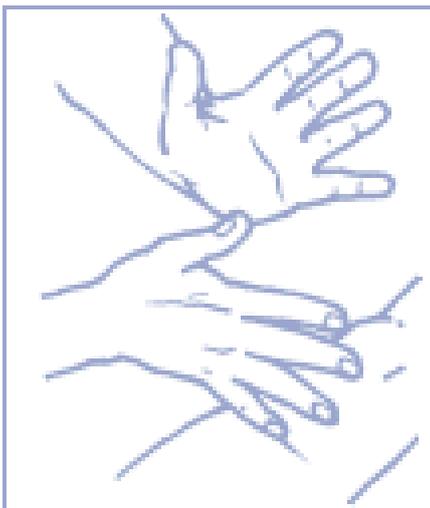
Viene praticato soprattutto nelle zone del corpo dotate di una massa muscolare voluminosa come le cosce, i fianchi e i glutei. Arriva in profondità per eliminare la tensione e, contemporaneamente, stimola una vasta superficie dell'epidermide. La manovra consiste in una spremitura del muscolo, sollevamento e rilassamento finale dello stesso.

Questa tecnica è molto efficace per il trattamento di anticellulite ed edemi, agisce sul ristagno dei liquidi e consente l'eliminazione delle scorie responsabili dell'affaticamento.

Ci sono tre tipi di impastamento:

- ~ *profondo* : effetto defaticante ed elasticizzante
- ~ *superficiale* : azione stimolante della cute e del sottocutaneo
- ~ *di rotolamento* : utilizzato specialmente nelle zone tendinee

5.5 PERCUSSIONE



Si basa su una serie di colpi ravvicinati, ritmici, più o meno rapidi. Ci vuole da parte dell'operatore una certa abilità unita a scioltezza e flessibilità delle mani e dei polsi.

Gli effetti sono soprattutto stimolanti, dal momento che favorisce la vasodilatazione, agendo sulla circolazione e aumentando lo scorrere del circolo venoso e arterioso. Solitamente si usa al termine del massaggio per ridare tono.

Essa può essere eseguita:

- ~ *con il palmo delle mani "a coppa"*: RASSODANTE - le mani sono in posizione arcuata e il pollice è teso
- ~ *con pizzicottamenti*: STIMOLANTE - eseguita afferrando ritmicamente il muscolo
- ~ *a mani aperte*: RIATTIVANTE – eseguito con dito mignolo teso che riceve i colpi dalle altre dita

5.6 VIBRAZIONE

È un'alternativa alla Percussione e consiste in rapide e continue scosse eseguite con la punta delle dita o con il palmo della mano. Anche in questo caso il polso dev'essere molto morbido e rilassato.

5.7 MOBILIZZAZIONE

Serve per facilitare lo sblocco e lo scioglimento delle articolazioni.

ZONE INTERDETTE AL MASSAGGIO

Ci sono delle zone del corpo sulle quali è assolutamente vietato eseguire tecniche di impastamento e percussioni.

Si tratta di:

creste ossee, zona sopra/sotto clavicolare, sterno, cavo ascellare, cavo popliteo, acromion, area mammaria e capezzoli, collo (zona anteriore e laterale), linea alba, cresta iliaca, triangolo di scarpa, canale degli adduttori, canale inguinale, apofisi vertebrali, scapola, tendine di Achille.

Capitolo 6

OLISMO ED OPERATORE OLISTICO

6.1 Concetto di olistmo

Il termine olistmo proviene dal greco *ὅλος*, **olos**, che sta per **“totalità”**.

L'olismo rappresenta uno stato di salute “globale”, l'unione di mente, corpo, ambiente e società. La ricerca della salute è orientata alla persona e non alla malattia, alla causa e non al sintomo, al sistema e non all'organo, al riequilibrio invece che alla cura, stimolando il naturale processo di autoguarigione del corpo.

Secondo questo concetto, l'essere umano è composto tre livelli: mentale, spirituale e fisico.

Solo prendendo in considerazione e lavorando su questi tre livelli assieme, si potranno ottenere maggiori risultati che non operando sui singoli.

Insomma, l'olismo rimanda ad una visione della realtà dove ogni piccolissima parte contiene in sé tutti gli elementi dell'intero di cui partecipa; l'uomo quindi non è la somma di tante parti ma un'unità bio-psico-spirituale che, a sua volta, contiene la totalità dell'ambiente in cui è inserito. Estremizzando, l'olismo ci insegna che noi siamo tutto ciò che esiste, e tutto ciò che esiste è in noi.

Da queste premesse è facile capire come il concetto dell'olismo si sposi alla perfezione con tutto quanto ha a che vedere con il benessere e la cura di sé.

È infatti proprio nella medicina alternativa e quindi anche nei massaggi che le tecniche olistiche trovano la loro principale applicazione, con l'obiettivo finale di far ritrovare l'equilibrio perduto. Ecco, così, l'importanza che rivestono le luci, i suoni, gli odori e perfino i sapori, in modo da coinvolgere tutti i sensi in quella che è destinata a diventare un'esperienza totalizzante che arrivi a sublimare il corpo nello spirito e viceversa. Attraverso un vero e proprio "bombardamento" di emozioni, a livello di tutti e cinque i sensi, il corpo e la mente saranno chiamati ad una danza armonica, i cui benefici effetti finiranno per riversarsi sulla vita quotidiana di noi tutti.

6.2 L'Operatore Olistico

L'Operatore Olistico non è un terapeuta, non fa DIAGNOSI e non cura malattie fisiche o psichiche, non prescrive MEDICINE o RIMEDI, e non si pone in conflitto con la medicina ufficiale e con la legge per l'abuso di professione medica

È un "educatore al benessere" che, con l'ausilio di conoscenze ed esperienze appropriate, aiuta la persona a raggiungere uno stato di profondo benessere psico-fisico.

L'operatore olistico è una figura che agisce individualmente o collettivamente offrendo strumenti di consapevolezza e di crescita umana.

Egli aiuta la persona a ritrovare l'armonia psicofisica attraverso l'uso di tecniche naturali, energetiche, psicosomatiche e interiori, che stimolano un naturale processo di armonia e consapevolezza di sé. Opera sulle persone sane o sulla parte sana delle persone malate, facilitando la salute e l'evoluzione globale; insieme ci si propone un cammino per ritrovare o rinnovare l'equilibrio perduto, per prendere coscienza di sé ed affrontare con consapevolezza le sfide di ogni giorno.

Chi si affida ad un Operatore Olistico deve avere completa fiducia sulla serietà dell'operatore, sulla sua professionalità e sulla sicurezza dei metodi adottati.

Ogni Operatore, in base ai percorsi formativi effettuati, si adopera con varie tecniche, pratiche e metodi (massaggi, aromi, colori, musica etc.) che sono il solo mezzo con il quale entra in contatto con la persona .

Può svolgere l'attività presso il proprio studio come libero professionista o come collaboratore o dipendente di: centri benessere, centri fitness, centri estetici, centri termali e affini.

Capitolo 7

FIGURA PROFESSIONALE E STANZA DEL MASSAGGIO

Per chi si appresta ad operare in maniera seria e decorosa in questo ambito, il ruolo principale lo gioca la figura dell'operatore e la professionalità. Per cui sarebbe bene adottare alcune semplici ma fondamentali regole.

7.1 Biglietto da Visita

Il biglietto da visita per l'operatore è una cosa da non sottovalutare, poichè il suo scopo è quello di promuovere al meglio se stessi, la propria attività e professionalità.

Ecco un esempio di come potrebbe essere:



7.2 Norme per l'operatore, Abbigliamento e Postura

Per quanto riguarda l'operatore, questi sono alcuni accorgimenti da seguire:

- ~ Unghie sempre corte, pulite, curate e limate
- ~ Igiene delle mani e temperatura calda e confortevole, in quanto non deve provocare reazioni di fastidio o altro  (per cui sarebbe bene eseguire della manovre di pre-riscaldamento)
- ~ Assenza di orologi, bracciali, anelli o altro che possano essere di intralcio o emettere suoni irritanti
- ~ Le manovre eseguite devono risultare fluide, uniformi, delicate all'inizio per poi divenire più intense in seguito (tenendo ovviamente conto delle diverse zone corporee)

- ~ Avere l'accortezza di coprire sempre le parti del corpo che non vengono massaggiate in modo da mantenere il calore
- ~ L'abbigliamento dell'operatore deve consistere in scarpe o sabot leggeri, pantaloni e maglia maniche corte o casacca in cotone per permettere la traspirazione, sempre rigorosamente pulito e decoroso.
- ~ La postura dev'essere eretta e ben bilanciata ed il peso equamente distribuito sulle gambe; ogni manovra dev'essere fatta mobilitando tutto il corpo in modo da dare fluidità e la giusta pressione ai movimenti eseguiti.
- ~ Importante è la chiusura del massaggio: non ci dev'essere uno stacco brusco, ma bensì dev'essere dolce e delicato, poiché è la firma del nostro operato

7.3 Stanza del Massaggio e Preparazione del Lettino

La Stanza gioca un ruolo altrettanto fondamentale. Essa deve risultare pulita, spaziosa, luminosa, ben areata e accogliente. La temperatura dev'essere gradevole, intorno ai 20°, quindi non troppo fredda e neanche troppo calda.

Il lettino dev'essere così preparato:

- ~ Porre alla base un lenzuolino con angoli, tipo panno-carta usa e getta
- ~ Telo carta monouso da posizionare sopra il lenzuolino
- ~ Nel trattamento viso, utilizzare un asciugamano da mettere sotto la testa
- ~ Asciugamano grande da coprire il corpo
- ~ Copertina da posizionare sopra l'asciugamano e mai direttamente, per igiene
- ~ Perizoma monouso per trattamenti corpo
- ~ Cuffia per capelli se necessaria e richiesta
- ~ Tappetino in tessuto o carta monouso

7.4 Colloquio con la/il cliente e Preparazione al Massaggio

Prima di incominciare qualsiasi trattamento a persone che si presentano all'operatore per la prima volta, è buona norma:

- ~ Avere un quadro generale sulle condizioni di salute della persona (inutile specificare che all'operatore non spetta alcuna considerazione di carattere medico)
- ~ Osservare la pelle: quindi tono muscolare, ipo-tonicità e iper-tonicità, presenza di infiammazioni, gonfiori, elasticità, sensibilità, secchezza etc etc
- ~ Valutare la richiesta del cliente: quindi capire quale trattamento applicare, olii, creme
- ~ Ascoltare e allo stesso tempo astenersi dal giudicare: il cliente si aspetta disponibilità, affidabilità, sicurezza e allo stesso tempo massima riservatezza
- ~ Mai illudere la persona: sempre meglio essere onesti e chiari, evitando di alimentare false speranze (qualora impossibili da raggiungere)
- ~ Compilare una scheda cliente nel quale si andranno ad aggiungere più informazioni possibili utili al nostro operato: pertanto nominativo, età, indirizzo, cure in corso, gravidanze etc etc

Di seguito esempio di scheda cliente:

SCHEDA CLIENTE

Nome..... Cognome..... Data di Nascita.....

Indirizzo.....

Malattie Regresse.....

Malattie in Corso.....

Gravidanze.....

Cure Farmacologiche in corso.....

Informazioni.....

.....

Richiesta di Trattamento

Inizio Trattamento.....

Fine Trattamento.....

Osservazioni/Note.....

.....

Data.....

Firma dell'Operatore

Firma del/della Cliente

.....

.....

Legge sulla Privacy

Autorizzazione al trattamento dei dati personali, Legge 675/96

Una volta fatte tutte le valutazioni del caso, dare inizio al massaggio invitando con gentilezza la persona a spogliarsi e mantenere coperte le parti non interessate. Invitarla a togliere eventuali orecchini, bracciali etc e posizionare dei cuscini (se necessari) in modo da rendere la posizione del corpo comodo e rilassato. Se non presente una cabina apposita, uscire eventualmente dallo studio di modo che la persona si possa preparare senza sentirsi a disagio.

7.5 Prodotti da Utilizzare

In base al tipo di trattamento che si andrà a fare, si utilizzeranno creme, olii puri o olii vettori con l'aggiunta di olii essenziali secondo le norme dell'Aromaterapia.

Nel caso dell'utilizzo di creme, si consiglia di prelevarne una piccola quantità con una spatola, scaldarla frizionandola con le mani ed applicarla sulla zona da trattare.

Per gli olii invece è bene versarne alcune gocce sul palmo della mano, frizionare e stendere sulla zona, facendo però attenzione a non versarne troppo, poiché potrebbe rendere difficoltose alcune manovre. In tal caso, è consigliabile tamponare la zona con del panno-carta, facendo ovviamente attenzione a non sfregare e creare fastidio.



Capitolo 8

OLII ESSENZIALI

Durante questo percorso ho imparato ad apprezzare ciò che la terra ci offre, le cure e i rimedi naturali che si utilizzavano un tempo senza dover per forza farci ingannare da ciò che la società e

il consumismo ci impongono. È proprio dalla natura e dalla terra che dobbiamo partire, perché qui troviamo tutto quello di cui abbiamo bisogno per il nostro benessere e per la nostra salute. Non ci serve nient'altro.

Gli olii essenziali per esempio sono una buona base di partenza per i trattamenti estetici e curativi.

I profumi fanno parte della nostra vita ed ognuno di noi percepisce (o reagisce) ad un profumo in maniera del tutto personale.

Indipendentemente dal fatto che siano olii essenziali o fiori freschi, ci sono tuttavia dei profumi che vengono interpretati nello stesso modo e le emozioni che tali profumi ci danno hanno una loro ben precisa attività sulla psiche: curare il proprio malessere interno

Gli olii essenziali si possono suddividere in tre categorie, con riferimento alle diverse parti di pianta estratta e con relativo collegamento alle tipologie caratteriali.

I **FRUTTI** : è la parte della pianta che prende più luce ed è associata al mondo Spirituale. Vedi per esempio gli Agrumi.

Il **FIORE** : anch'esso è esposto alla luce, ma risulta essere più delicato e sensibile del frutto; ecco quindi il collegamento con il mondo dei Sentimenti, del Cuore, dell'Anima.

Le **RADICI** e il **TRONCO** : sono collegati alla Terra. Anche se assorbono poca luce, danno stabilità e concretezza.

Gli olii inoltre vengono classificati in base alla propria volatilità, ovvero la velocità con cui le essenze evaporano quando entrano a contatto con l'aria. Questo sono definite anche "note" , vediamo quindi:

NOTE DI TESTA (o nota alta) : entrano in questa classificazione gli olii più volatili, leggeri, frizzanti, dinamici, con vibrazioni alte e fresche, che evaporano molto velocemente.

Hanno un'azione stimolante, euforizzante, dinamica, ed agiscono a livello spirituale.

Arancio, Limone, Mandarino, Pompelmo, Eucalipto, Menta, Verbena etc.

NOTE DI CUORE (o nota di centro) : hanno volatilità media e risultano essere intensi, armonizzanti, sensuali, floreali. Essi agiscono sul piano emozionale e sono ottimi per la pelle.

Camomilla, Lavanda, Rosa, Gelsomino, Geranio, Ylang Ylang, Mirto, Melissa, Rosmarino, etc.

NOTE DI TERRA (o nota base) : sono gli olii poco volatili, quindi dall'aroma forte, intenso, penetrante, andando così ad operare sul piano corporeo con una vibrazione più profonda.

Le loro proprietà sono sedative, rilassanti, purificatrici e si utilizzano spesso per problemi respiratori generali.

Pino, Sandalo, Legno di Rosa, Ginepro, Cipresso, Cannella etc

Gli olii essenziali possono essere utilizzati in svariati modi, ma noi ovviamente li utilizzeremo esclusivamente per profumare l'ambiente oppure durante la pratica del massaggio diluiti in olio vettore per poi essere frizionati sulla cute e apportare così i relativi benefici.

Capitolo 9

S.I.A.F.

9.1 COS'E' LA S.I.A.F

La S.I.A.F., ovvero SOCIETA' ITALIANA ARMONIZZATORI FAMILIARI, è un'associazione professionale di categoria ufficialmente registrata dal 19/12/2003 che tutela Armonizzatori Familiari, Counselor, Counselor Olistici ed Operatori Olistici.

Lo scopo della S.I.A.F. è quello di attestare la qualifica degli operatori attraverso la formazione permanente (ECP) e collaborare con altre associazioni aventi le stesse finalità.

Mantiene inoltre in costante aggiornamento tutti i soci attraverso la rete informatica, in modo da avere uno scambio immediato delle informazioni, comunicando eventuali corsi e accreditamenti rilasciati, e molto altro ancora.

Una volta raggiunta la qualifica di Operatore Olistico, si viene iscritti in un albo accessibile a tutti garantendo così la professionalità dell'operatore come richiesto dalle direttive della Comunità Europea.

I requisiti che un'Associazione di Categoria Professionale deve tenere presente sono i seguenti:

- 8 Indipendenza
- 9 Riservatezza
- 10 Imparzialità
- 11 Trasparenza
- 12 Competenza
- 13 Assenza di conflitti di interesse
- 14 Partecipazione attiva nel mercato

15 Rispetto del Codice Deontologico

16 Durata delle attestazioni limitata e controllata nel tempo (ogni 3 anni)

Il rinnovo dell'Attestazione dopo i 3 anni avviene se il professionista:

- Ha svolto regolarmente l'attività per il quale è stato certificato
- Ha rispettato il codice deontologico
- Ha effettuato l'aggiornamento professionale previsto (ECP)

9.2 PERCHE' ISCRIVERSI AD UN'ASSOCIAZIONE DI CATEGORIA

Purtroppo in un mercato in cui sempre più persone si "improvvisano" professionisti nel campo della "relazione d'aiuto" senza una vera e propria preparazione professionale (con relativi effetti dannosi non immediatamente riscontrabili), si sente sempre di più la necessità di tutelare quelle persone che si affacciano in questo mondo in maniera corretta e con la dovuta preparazione. È quindi grazie all'Attestazione che la S.I.A.F. aiuta gli operatori ad affrontare il mercato con maggiori garanzie e competenze come previsto dalla Comunità Europea.

L'Attestato di Competenza Professionale S.I.A.F. assicura quindi:

- L'esercizio qualificato della Professione
- Il corretto comportamento nei confronti di utenti e colleghi
- Il costante aggiornamento
- La possibilità di partecipare a finanziamenti che incentivano i giovani professionisti ad aprire uno studio

9.3 IL CODICE DEONTOLOGICO

Il Codice Deontologico ha lo scopo di precisare le norme alle quali devono attenersi l'Armonizzatore Familiare, il Counselor, il Counselor Olistico e l'Operatore Olistico.

Qualora non ci si attenga alle regole prestabilite e si vada così a compromettere l'immagine della categoria professionale, la dignità, il decoro ed il corretto esercizio della professione, questo viene definito Illecito Deontologico, portando ad un possibile allontanamento dall'Associazione.

Capitolo 10

IL MIO MASSAGGIO – IL RITORNO AD A-MARE

10.1 PREMESSA

Quando ho incominciato questo percorso nella scuola di Mirella, avrei pensato a tutto ma non certamente al fatto di essere in grado di creare un massaggio "inventato" da me.

All'inizio del secondo anno la nostra insegnante ci ha anticipato cosa avremmo dovuto portare in sede d'esame e la proposta di questa creazione mi sembrava una cosa totalmente fuori dalle mie capacità.

L'anno nel frattempo è passato e sempre più tecniche e tipologie di massaggio ci sono state insegnate; tecniche derivanti da ogni parte del mondo e che sempre più mi hanno affascinato e arricchito interiormente.

Il timore di non saper che massaggio fare, è stato annullato nel momento in cui mi sono ritrovata ad imparare il Californiano, il Lomi Lomi ed il Sensoriale Olistico: questi tre massaggi messi insieme mi hanno dato una grande ispirazione.

Chiudendo gli occhi e lasciando viaggiare solo le mie mani ed il mio cuore, ciò che mi ha trasportato è stato l'abbraccio e la continua coccola tipica del Californiano, le onde del mare ed il ritmo fluido del Lomi Lomi ed infine le manovre rilassanti e allo stesso tempo energiche dell'Olistico.

Il massaggio inizia sempre con un movimento ad onda che riporta all'armonia del mare per poi concludersi con un abbraccio avvolgente che ha l'intento di trasmettere serenità e pace.

Si alternano a queste anche altre manovre ritmiche ed energiche che aiutano a smuovere l'energia e a sentirsi liberi ed apprezzati nel proprio corpo, percependosi nella propria totalità e unità.

Le manovre devono essere ritmiche, fluide ed il contatto continuo senza mai staccare bruscamente le mani dal ricevente. Il massaggio è caratterizzato da sfioramenti, frizioni, impastamenti, dondoli ed un gran lavoro di avambracci, per dare pienezza ai movimenti eseguiti. Durante il trattamento, il ricevente viene incoraggiato a focalizzare la propria attenzione sulla respirazione: attraverso l'inspirazione si acquisisce nuova energia, mentre con l'espiazione ci si libera di tensione, stress e pensieri negativi.

Ho creato questo massaggio per le persone che come me, sono soggette ormai ai ritmi frenetici della società, in cui il tempo da dedicare a se stesse è sempre meno e l'ascolto interiore viene quasi a mancare.

Inoltre i benefici di questo massaggio si possono ritrovare anche a livello fisico, poiché è atto a migliorare la circolazione sanguigna e linfatica, drenare i liquidi in eccesso, migliorare la respirazione, allentare le tensioni muscolari e favorire la corretta digestione.

Per questo massaggio ho deciso di utilizzare olio vettore (ovvero un olio che aiuta a veicolare gli oli essenziali più profondamente nella pelle, aumentandone la loro efficacia) con l'aggiunta di olio essenziale di *lavanda*.

La Lavanda ha diverse proprietà terapeutiche, tra cui quella rilassante, antidepressiva e cicatrizzante. È un ottimo sedativo, utile in caso di insonnia, agitazione, nervosismo; allevia i dolori muscolari, aiuta a placare mal di testa; ha un'ottima azione diuretica ed ha proprietà analgesiche, antisettiche e antibiotiche che lo rendono un ottimo aiuto a livello respiratorio.

Inoltre rientra nelle Note di Cuore, andando ad agire a livello emotivo. Per questi motivi, l'ho definito un valido aiuto.



Il nome che ho dato a questa mia creazione è "IL RITORNO AD A-MARE" .

Prima di tutto l'intento di questo mio massaggio è quello di riportare la persona ad AMARE se stessa, ritrovando serenità interiore ed apprezzando la propria personalità ed il proprio corpo, come forse pochissimi di noi sanno fare.

Inoltre, sempre con la parola A-MARE ho voluto dare l'idea di un breve ma intenso viaggio, in cui le onde fluide ed

avvolgenti ci accompagneranno ad uno stato di pace e tranquillità che solo il rumore del mare può trasmettere, apportando così beneficio sia livello fisico che soprattutto mentale.

Vediamo ora nel dettaglio le tre principali tecniche alle quali mi sono ispirata :

10.2 MASSAGGIO CALIFORNIANO

Il massaggio Californiano è definito il Re dei Massaggi in quanto per chi si appresta ad eseguirlo investe grande impegno di sensibilità, capacità intuitiva oltre ad apertura spirituale e mentale.

Nacque alla fine degli anni 60' in California, in un periodo in cui le continue guerre e violenze avevano portato al sorgere di movimenti pacifisti, i "figli dei fiori", in cui la civiltà era alla ricerca di



pace, serenità, ascolto ma soprattutto **CONTATTO**. Questo termine è fondamentale poiché racchiude in una sola parola il vero significato di questo massaggio.

Le sue manovre sono estremamente avvolgenti, ritmiche, affettive e vanno ad agire unendo corpo, mente e spirito. L'operatore non stacca mai le mani dalla persona, dall'inizio fino alla fine del massaggio, donando così una sensazione unica di dolcezza, protezione e pace interiore.

Si lavora molto sull'energia interiore, favorendone la circolazione in tutto il corpo andando ad eliminare eventuali blocchi energetici ed emotivi.

Ha un'ottima azione metabolica, favorisce l'eliminazione dei liquidi, stimola la circolazione sanguigna e linfatica, allenta le tensioni superficiali e profonde, riattiva la respirazione, calma e tonifica il sistema nervoso, aiuta la digestione e l'eliminazione delle tossine.

I migliori benefici si riscontrano soprattutto a livello mentale. Da un lato i pensieri si calmano ritrovando tranquillità e pace; dall'altro la persona si "percepisce nella sua totalità" acquisendo maggiore fiducia in se stessa e nella vita. Il Massaggio Californiano è adatto a tutte quelle persone che vogliono interagire con la propria realtà interiore, che hanno bisogno di riscoprirsi e riscoprire il mondo. Inoltre è indicato a chi soffre di depressione, stress, ipertensione, attacchi di panico, insonnia, mancanza di fiducia, di autostima, bulimia, anoressia e per chi sente la necessità di superare paure e ansie e porre rimedio allo stress.

Il Massaggio Californiano viene anche definito **MASSAGGIO SENSITIVO GESTALTICO**:

- ~ *SENSITIVO*: riporta al risveglio dei Sensi ed è caratterizzato da manovre dolci e avvolgenti che trasportano il ricevente in un'atmosfera di accoglienza. Ci si sente più amati, accettati, assumendo più fiducia in se stessi abbandonandosi ad un ascolto profondo
- ~ *GESTALTICO*: movimenti fluidi che abbracciano costantemente la persona. L'uso del termine **Gestalt** indica che è un massaggio che risveglia la percezione del corpo come **unità**, aiutando a superare la sensazione di frammentazione e favorendo l'armonia fra le varie parti
- ~ *MASSAGGIO*: poiché racchiude in sé tutte le manovre e tecniche di base

Le tecniche utilizzate per il Californiano sono:

- Sfiornamento
- Pressione
- Pressione Scivolata
- Impastamento
- Vibrazione
- Frizione
- Cullamento

Essendo questo massaggio improntato soprattutto sull'energia, è molto importante eseguirlo solo se si è in equilibrio fisico ed emotivo.

CONTROINDICAZIONI

Non si esegue il massaggio in caso di infiammazioni, infezioni, condizioni allergiche e tutte le altre controindicazioni previste come da introduzione.

10.3 MASSAGGIO LOMI LOMI NUI

Il Massaggio Lomi Lomi Nui è caratterizzato da Armonia e Leggerezza. In passato questo



massaggio era considerato quasi come un rituale sacro tramandato di famiglia in famiglia, le cui tecniche venivano studiate e modificate dai *Kahuna* (ovvero Maestro, sciamano/guaritore hawaiano, Guida Spirituale, "custode del segreto"). Per questo motivo è anche definito "Massaggio Sciamanico" per eccellenza o "Massaggio del Cambiamento".

Tradizionalmente veniva eseguito su persone che avevano una forte autorità sulla comunità.

Questa usanza poteva durare alcune ore se non addirittura giorni, e gli sciamani attraverso rituali complessi, danzavano intorno ad un altare di pietra mentre si svolgeva la pratica, accompagnati dal suono di inni religiosi.

Oggi il termine Kahuna viene tradotto in "*prendersi cura di...*" perché questo è ciò che caratterizza il Lomi Lomi.

Durante tutta l'esecuzione del massaggio vi è l'abbraccio costante che "*cura*" colui che lo riceve con gestualità ritmiche, danzanti, fluide.

La sua diffusione nel mondo Occidentale è abbastanza recente e dev'essere considerato come un vero e proprio Dono che i grandi Maestri Kahuna hanno voluto dedicare.

Purtroppo l'impostazione originaria si è leggermente persa ma l'importante è il risultato finale: le sequenze e le singole manovre devono rispettare la filosofia kahuna, riuscendo a fondere insieme respirazione, concentrazione, postura, movimento, preghiera, musica e ritmo.

In questa tecnica il ruolo principale ce l'hanno mani, polsi e avambracci.

Per eseguire il Lomi Lomi l'operatore deve tenere bene presente:

- *Avambraccio*: il movimento per risultare leggero e ritmico dev'essere dato da tutto il Corpo dell'operatore e non deve mai essere in tensione
- *Postura*: non deve essere statica ma bensì fluida, trasmettendo così movenze armoniose e piacevoli
- *Inizio trattamento*: si parte sempre da posizione prona con corpo completamente coperto dal tratto cervicale ai piedi.
- *Ascolto e Respiro*: durante il trattamento è bene entrare in sintonia con la persona che si massaggia. Ascoltare il proprio respiro e quello del cliente invitando a non trattenerlo ma a seguire il ritmo naturale che aiuta a riportare equilibrio ed armonia

Altri elementi fondamentali su cui si basa questa tecnica sono il respiro, la danza, il tocco e la musica.

Non meno importanza hanno anche i colori e la "presenza-assenza" dell'oceano: tutti i movimenti infatti si ispirano alla ciclicità e alla grazia delle onde; viene eseguito con cuore e anima, utilizzando il proprio corpo come una *vela* che costantemente si posa sul corpo del ricevente eseguendo una carezza continua.

Gli effetti del massaggio Hawaiano si possono osservare sia a livello fisico che mentale.

A livello fisico stimola la corretta digestione, la circolazione del sangue, l'apparato muscolo-scheletrico (in quanto ad azione defaticante e distensiva della fascia) ed il sistema linfatico e cardiocircolatorio

Per chi soffre di dolori cronici è particolarmente indicato poiché ritenuto in grado di eliminare le tossine e disintossicare l'organismo.

Fra le persone che si sottopongono con regolarità al massaggio hawaiano troviamo anche chi gode di ottima salute, ma che vuole vedere ulteriormente migliorato il proprio benessere e vitalità.

Dal punto di vista mentale invece riporta sensazioni di tranquillità, ottimismo, serenità, calma, equilibrio e prontezza ad agire. Lo stress viene significativamente ridotto, il sistema immunitario viene rinforzato e la persona impara a prendere coscienza di sé e delle proprie potenzialità

CONTROINDICAZIONI

Quelle previste per le altre tipologie di massaggio

10.4 MASSAGGIO OLISTICO

il Massaggio Olistico è spesso accostato a Sensoriale e coinvolgendo tutto il corpo apporta uno sblocco emozionale e fisico al ricevente.

Viene solitamente svolto in modalità rilassante accompagnata però da manovre altrettanto ritmiche ed energiche per un effetto tonico e riattivante.

Sensoriale poiché è con i sensi che il bambino ancora in grembo, cullato dal liquido amniotico, percepisce i primi suoni, le sensazioni, le prime emozioni inviategli attraverso la respirazione ed il battito cardiaco della mamma.

La finalità di questo massaggio è di alleviare le tensioni muscolari e lo stress emotivo che viene riflesso a livello fisico: nelle spalle troviamo la rabbia, l'ansia nel torace e la paura nella zona lombare e dei reni, l'irrigidimento mandibolare viene scaricato sul tratto cervicale e tutti questi disagi con il passare del tempo possono divenire cronici.

Altra caratteristica fondamentale di questo massaggio è il lavoro svolto a livello energetico, in quanto si vanno a stimolare dei centri e dei percorsi energetici molto profondi. Per questo è molto importante che l'operatore si **protegga** più che in ogni altro trattamento per non arrivare alla fine del trattamento completamente "scarico". Per cui, oltre alle usuali precauzioni come per esempio far scorrere acqua fredda dalle dita della mano fino al gomito per scaricare, è anche consigliato utilizzare alcune gocce di olio essenziale di limone o lavanda per mantenere la propria

“centratura”. In caso ciò non bastasse, è possibile assumere i Fiori di Bach, come 4 gocce di Rescue Remedy o di Walnut (per la rimozione di eventuali energie negative) in modalità sublinguale.

Unendo i singoli benefici sui quali va a lavorare questo massaggio, possiamo quindi dire che si va a stimolare contemporaneamente **corpo** e **mente** donando così un *vero benessere globale a fisico e psiche*.

Il M.O. si esegue con Olio di jojoba e mandorle dolci per il viso, mentre per il corpo si consiglia l’aggiunta di olii essenziali come rosa, lavanda, ylang ylang, neroli o gelsomino

Capitolo 11

TECNICA COMPLETA

11.1 POSIZIONE SUPINA

ARTI INFERIORI

1. Presa di contatto. Entrambe le mani appoggiate sui dorsi dei piedi e fare profonde inspirazioni ed espirazione per qualche secondo
2. Versare alcune gocce di olio sul palmo della mano ed iniziare con sfioramento ad “onda” lungo tutta la gamba partendo la piede - 3 v. - ; concludere su quest’ultimo con media pressione (quattro dita sotto e quattro dita sopra)
3. Pressione sulle dita dei piede con mani incrociate

4. Mani a pugno e frizione lunghe sulla volta plantare
5. Scarico ai malleoli
6. Frizione lunghe con eminenza tenar ai lati della gamba , prima da un lato e poi dall'altro e scarico al cavo popliteo
7. Frizioni al ginocchio sopra e sotto eseguita con i pollici come a disegnare un cerchio e scarico al cavo popliteo - 3 v
8. Impastamento coscia lato interno ed esterno eseguita prima con le mani e successivamente con i polsi
9. Una mano lato interno ed una lato esterno ed abbraccio della coscia con distensione verso il ginocchio con mani parallele
10. Avambracci posizionati paralleli al centro della fascia laterale, e successivamente della coscia, ed eseguire manovra di modellamento
- 11. Ripetere sequenza da pos. 8 a pos. 10 per 3 v**
12. Sfioreamento lungo ed avvolgente di tutto l'arto con mano ed avambracci – 3 v
13. Sollevare tallone ed eseguire leggera trazione con dondolio
14. Ricoprire ed eseguire sull'altra gamba

ADDOME

1. Sfioreamento circolare in senso orario con entrambe le mani partendo dal colon ascendente al colon discendente – 5 v
2. Impastamento addome e fianchi contemporaneamente; trazione e ritorno al centro (ombelico) con vibrazione – 3 v
3. Disegnare dei cerchi concentrici attorno all'ombelico con i pollici (uno ruota in senso orario e l'altro in senso anti-orario) con manovra di frizione medio – lieve – 5 v
4. Pressioni morbide e fluttuanti all'ombelico a mano piena e scarico ai fianchi – 5 v
5. Eseguire leggeri pompaggi con i pollici in zona diaframmatica e uscire con mani a ventaglio ai fianchi – 5 v
6. Frizioni lunghe orizzontali da fianco a fianco con avambracci e mani a "becco d'anatra"
7. Impastamento fianchi , prima un lato e poi l'altro, e scarico alle creste iliache

8. Posizionare avambracci orizzontalmente al centro dell'addome ed eseguire sfioramenti con scivolata laterali ai fianchi alternando il movimento – 3 v
9. Abbraccio del girovita con mani e avambracci e leggera trazione / cullamento – 3 v
10. Mani sovrapposte al centro dell'addome ed invitare la persona ad inspirare ed espirare profondamente, facendo leggera pressione durante l'espirazione – 5 v
11. Mantenere una mano al centro dell'addome e con l'altra ricoprire il ricevente

ARTI SUPERIORI

1. Eseguire sfioramento ad "onda" su tutto il braccio – 3 v
2. Pompaggi palmo – dorso della mano
3. Frizione con i pollici al palmo della mano
4. Pressione di ciascun dito , partendo dalla base fino alla punta e trazione / rotazione
5. Pompaggio dell'avambraccio ad "anello" con scarico al gomito e ritorno con scivolamento – 3 v
6. Impastamento bicipite – tricipite – deltoide e scarico cavo ascellare – 3 v
7. Concludere con sfioramento lungo con avambracci in modalità avvolgente mano – spalla – mano ed uscire
8. Ripetere dall'altra parte

VISO

1. Mani in appoggio sugli occhi e rimanere alcuni secondi : inspirazione - espirazione
2. Sfioramenti alternati partendo dalla zona mentoniera e concludendo ai lobi – 5 v
3. Pompaggio delle guance con eminenza tenar e rotazione a ventaglio nelle pieghe zigomatiche fino ai lobi – 5 v ; pompaggio e distensioni di questi ultimi
4. Palmi di entrambi le mani ai lati del viso ed eseguire piccoli cerchi con scarichi ai lobi – 5 v
5. Pressioni con indici zona periorbitale inferiore dall'interno verso l'esterno con orbicolare completo dell'occhio – 3 v
6. Soffermarsi alle tempie e leggeri pompaggi con indice e medio

7. Sollevare dolcemente la testa del ricevente ed eseguire con il palmo degli sfioramenti laterali profondi collo/deltoide, prima da un lato e poi dall'altro – 3 v
8. Mani a pugno ai lati dei paravertebrali cervicali ed eseguire rotazione concludendo con scivolamento dei pollici – 3 v
9. Mani in appoggio sulle spalle ed infondere un leggero dondolio
10. Concludere con sfioramento contemporaneo delle braccia del ricevente con palmi in modalità avvolgente

11.2 POSIZIONE PRONA

ARTI INFERIORI

1. Salire ad "onda" lungo tutta la gamba , cospargendo l'olio precedentemente versato sui palmi
2. Flettere una gamba mantenendo la presa alla caviglia ed eseguire con avambraccio sfioramento lungo gamba – coscia – gluteo con leggera pressione – 5 v
3. Uscire dal piede flettendolo a martello ed eseguire frizioni con i polsi alla volta plantare
4. Appoggiare il piede della persona contro la propria spalla e frizioni ad avambracci incrociati polpaccio – coscia – polpaccio - 5 v
5. All'ultimo passaggio uscire dalla volta plantare e riposizionare la gamba del ricevente
- 6. Ripetere da pos. 1 a pos. 5 sull'altra gamba**
7. Impastamento dei glutei e modellamento con mani e polsi, prima da un lato e poi dall'altro
8. Abbraccio simultaneo dei glutei con movimenti circolari fino a scendere alla piega glutea e distensione con nocche della stessa – 3 v
9. Concludere con modellamento e lieve dondolio – 5 v

SCHIENA

1. Sfioramento di tutta la schiena con palmi con movimento ad "onda"
2. Frizioni ampie e circolari con entrambi i palmi dalla zona sacrale fino al trapezio e ritorno – 3/5 v
3. Soffermarsi in zona sacrale ed eseguire frizioni con i pollici dal centro dell'osso sacro fino alle creste iliache, prima da un lato e poi dall'altro
4. Impastamento di tutta la schiena dando leggero dondolio – 3 v
5. Soffermarsi ai trapezi e impastamento degli stessi in modalità alternata
6. Posizionare avambracci paralleli orizzontali al centro della schiena ed eseguire manovra di modellamento prima da un fianco, poi dall'altro ed infine al centro della schiena – 3/5 v per parte
7. Posizionarsi a capo lettino ed eseguire frizioni con avambracci ai paravertebrali cervicali (flettere il braccio a 90° per una corretta esecuzione), il movimento deve avvenire prima con avambracci paralleli e successivamente con l'incrocio alle estremità
8. Lasciare in appoggio una mano sulla scapola e con l'altro avambraccio eseguire rotazione lungo tutta la schiena soffermandosi con epicondilo in zona lombo-sacrale, leggera pressione, e ritorno con la stessa modalità dell'andata – 3 v – ripetere dall'altro fianco
9. Pollici ai lati dei paravertebrali ed eseguire frizioni circolari partendo dalla zona cervicale fino al sacro; arrivati in questa zona aprire mani a ventaglio e risalire con abbraccio ai fianchi e riposizionarsi nella zona di partenza – 3 v
10. Avambracci orizzontali e distensione di tutta la schiena con tecnica "a rullo" partendo dalla zona dorsale fino alla sacrale – 3/5 v
11. All'ultimo passaggio aprire a risalire con dondolio a tutta la schiena
12. Soffermarsi alla nuca, eseguire leggere frizioni con i polpastrelli e concludere con pressioni a palmi aperti
13. Uscire dolcemente ricoprire la persona

11.3 CONCLUSIONE

1. Abbraccio completo di tutto il corpo con lieve dondolio / cullamento
2. Sovrapporre palmi in zona sacrale: pressione – cullamento – pressione
3. Concludere con scivolamento laterale delicato dei palmi

RINGRAZIAMENTI

Il primo ringraziamento va ovviamente alla nostra insegnante Mirella, che con la sua enorme pazienza ed il giusto temperamento, ci ha accompagnato in questi due anni facendoci dono dei suoi preziosi insegnamenti e guidandoci in questo meraviglioso mondo dei massaggi. Ci ha incoraggiato nei momenti di sconforto, ha saputo essere severa nei momenti di bisogno ma allo stesso tempo comprensiva nei periodi di difficoltà di ognuna di noi.

Parlando di pazienza, non si può non ringraziare suo marito, il prof. Aldo Grattarola, il cui ruolo è stato quello di fornirci puntualmente tutta la documentazione video dei corsi eseguiti.

Un grazie speciale va alle mie compagne del corso, comprese quelle che purtroppo ci hanno abbandonato dopo il primo anno. Mi spiace profondamente non poter più continuare questa bellissima esperienza con quella che è stata "la mia classe". Ognuna di loro mi ha lasciato un ricordo stupendo: Sabrina con la sua grinta, Arianna con la sua infinita dolcezza, Deborah con il suo carisma autoritario, Marian con il suo calore spagnolo, Claudia con la sua grande forza di vivere e di non arrendersi mai, ed infine Paoletta con la sua simpatia e fretta di voler imparare.

Un ringraziamento speciale va alla mia famiglia che mi è stata molto vicina incoraggiandomi ed appoggiandomi fin dal primo giorno. Proprio da loro è partito questo mio cambiamento interiore: avevo due nonni con due VERI e GRANDI doni nelle mani e nel cuore. Mi hanno sempre insegnato quanto sia importante aiutare gli altri facendolo con grande spirito e rispetto, soprattutto verso me stessa, poiché ciò che ci viene dato indietro è molto più di quanto ci possiamo aspettare. Sono sicura che anche da lassù saranno fieri ed orgogliosi del mio nuovo cammino.

Grazie inoltre al mio compagno di vita Stefano che ha avuto una grande pazienza nel sopportarmi nei periodi di maggiore tensione e ha dovuto sopportare il “duro ruolo di cavia” dei miei massaggi. Devo moltissimo anche ad Enrica, la mia massaggiatrice, perché mi ha accompagnato in questa scelta ed ha vissuto con me tutte le mie perplessità e le mie gioie in merito. Allo stesso tempo la sua professionalità, la sua preparazione e la continua curiosità verso questo mondo mi hanno affascinato così tanto da voler imparare tutto questo.

Infine, il ringraziamento più speciale spetta alla mia migliore amica Elisa, la sorella che non ho mai avuto. Senza di lei molto probabilmente non avrei cambiato così radicalmente la mia vita.

Due anni fa ci siamo ritrovate in un momento in cui le nostre vite richiedevano un cambiamento interiore ed un aiuto verso gli altri, ed oggi possiamo direi di essere estremamente fiere e soddisfatte di ciò che abbiamo fatto.

Sicuramente non ci fermeremo qui, perché la voglia di approfondire la nostra conoscenza in questo campo è veramente tanta. Tutto questo lo affronteremo con grande serenità e gioia perché la nostra unione così speciale e rara è la forza più grande.

BIBLIOGRAFIA

Dispense didattiche del Biennio di Formazione

Ricerche web