



Corso di Diploma

in

OPERATORE OLISTICO

Indirizzo e Specializzazione

TECNICHE DEL MASSAGGIO

e

DEL BENESSERE NATURALE

“Prospettiva Olistica”

Tesi di **Luca D'Artizio**

Relatrice: Mirella Molinelli



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

Capitolo 1	Introduzione.....	3
Capitolo 2	L'operatore olistico.....	5
2.1	Codice deontologico.....	7
2.2	Aspin - Associazione dei Professionisti Italiani della Naturopatia e delle discipline olistiche del Centro di Ricerca Erba Sacra	16
Capitolo 3	Gli strumenti dell'operatore olistico.....	18
3.1	Aromaterapia.....	19
3.2	Erboristeria.....	22
3.3	Fiori di Bach.....	24
3.4	Massaggio.....	27
3.5	Counseling – Relazione d'aiuto.....	30
Capitolo 4	Ayurveda.....	33
4.1	Energia.....	35
4.2	Dosha.....	37
4.3	Chakra.....	39
4.4	Trattamenti Ayurvedici.....	43
Capitolo 5	Il mio massaggio.....	45
5.1	Introduzione al Massaggio di Via.....	46
5.2	Tecnica completa.....	48
Capitolo 6	Osservazioni e approfondimenti.....	56
6.1	Conclusioni.....	58
	Ringraziamenti.....	63
	Bibliografia.....	64

Capitolo 1 Introduzione

Il tema della salute riguarda gran parte dell'umanità, che nel corso della sua storia ha sempre avuto a che fare con vere e proprie patologie. L'inevitabile e continuo processo di modernizzazione porta l'uomo ad essere soggetto ad una serie di affezioni e disturbi meno gravi. Basta pensare a come i cambiamenti climatici influiscono significativamente sull'agricoltura, sul regno animale e di conseguenza sul nostro equilibrio alimentare. Oppure pensiamo alla qualità dell'aria che respiriamo, sempre più satura di smog e fumi industriali, per non parlare dell'inquinamento elettronico che ancora non ha svelato appieno i suoi effetti collaterali sulla nostra salute. La precarietà del mondo spesso non ci permette di vivere, ma di sopravvivere. Le crisi economiche, i disastri naturali e artificiali, il lavoro, sono elementi che, in un presente così frenetico, favoriscono stati di angoscia e di stress. E questa frenesia ci confonde, ci fa sentire in trappola tanto da portarci a smarrire le nostre risorse personali. In questo modo le nostre attenzioni sono orientate verso tutto ciò che in realtà non è noi stessi. Così l'uomo occidentale si interessa di salute e benessere solo quando si presenta la malattia. Cattive abitudini, stili di vita sconsiderati, fumo, scarsa attenzione all'alimentazione, ci allontanano dall'ascolto e dai segnali che il nostro corpo e il nostro istinto spesso nitidamente ci suggeriscono. Se non torniamo a sintonizzarci su di noi, le nostre risorse risulteranno impoverite, e non saranno più in grado di reagire spontaneamente. Perché i meccanismi e gli elementi necessari per vivere bene sono dentro di noi, come bagaglio genetico. Inoltre il pianeta Terra è un ottimo alleato che ci offre le risorse giuste affinché ci sia la vita. Se il nostro organismo vive un sano equilibrio tra mente e corpo, sarà in grado di scaturire l'autoguarigione di tutti quei disturbi che non sono patologici, ma che potrebbero esserlo. Non c'è nulla di nuovo in questo. Basta dare uno sguardo al mondo

orientale, ove vige la cultura della prevenzione attraverso una serie di discipline fisiche e mentali. Per riscoprire questo concetto antico credo ci sia bisogno di una figura professionale, uno specialista che possa educare e facilitare la riscoperta del sé a tutti i livelli, per poter così raggiungere un completo stato di ben-essere. Qualcuno che possa guardare oltre la malattia. Questa figura la trovo nell'operatore olistico.

Con questa tesi proverò a definire l'operatore olistico e a presentare i suoi principali strumenti di lavoro. Inoltre descriverò il massaggio da me creato, con una riflessione del riscontro ottenuto da dieci persone sulle quali ho eseguito la mia tecnica di massaggio.

Capitolo 2 L'operatore olistico

L'operatore olistico è una figura innovativa che finalmente anche in Italia trova la sua giusta collocazione nel campo della salute e del benessere. Pur essendo riconosciuta in molti paesi europei, in Italia è regolamentata dalla legge 4/2013, con pubblicazione G.U. n.22, soltanto in data 14/01/2013.

Ma chi è l'operatore olistico? Per comprendere appieno l'operato e la filosofia di questa figura occorre sottolineare che la parola olistico, dal greco [olos], significa "tutto", "intero". Questo aiuta a definire il campo d'azione dove l'operatore olistico mette a disposizione le proprie competenze, agendo sulla totalità della persona. Il dizionario della lingua italiana "Il Nuovo Zingarelli 2014" definisce la parola olistico come "teoria secondo cui l'organismo è un tutto superiore alla semplice somma delle parti". Questo concetto fondamentale implica che l'operatore olistico si muova in maniera alternativa rispetto alla medicina tradizionale, che tratta l'individuo come la somma di parti fisiche e psichiche più o meno malate. La visione olistica considera l'uomo nell'unione di corpo, mente, emozioni, spirito. Questi quattro elementi hanno un naturale equilibrio, che se dovesse cessare potrebbe aprire le porte alla malattia, manifestandosi anche molto tempo dopo. Quindi l'operatore olistico entra in contatto con le parti sane della persona, e non soltanto con quelle malate. L'approccio olistico alla malattia non considera (e quindi non cura) solo il disturbo che affligge la persona, ma cerca di andare oltre. Infatti il disturbo è considerato come il sintomo della malattia, che si fa sentire attraverso il corpo, ma ciò che produce questo sintomo, ovvero la causa della malattia, va ritrovata nel mondo intero della persona. Il termine contrario di "olistico" infatti è "individualismo". L'operatore olistico non è un terapeuta, non fa diagnosi e non cura malattie fisiche o psichiche, non prescrive medicine o rimedi, non si pone in conflitto con la medicina ufficiale e non sconfina in campo medico.

Si tratta di uno specialista che con la prospettiva olistica nelle terapie mette su un unico piano gli aspetti fisici, mentali, emotivi e spirituali della persona, invece di separarli come avviene con la medicina tradizionale che assegna la sua priorità di cura escludendo automaticamente il resto. Preoccuparsi di guarire solo le manifestazioni fisiche tralasciando un'indagine profonda sulla reale causa è limitato. Limitato perchè un approccio del genere porta solitamente alla cura del disturbo con un farmaco che sul momento agisce sull'attenuazione del dolore, senza estirpare completamente la causa, con conseguente ritorno del disturbo nel tempo. Basti pensare alle numerose tipologie di "mal di testa", tra cui quelli da stress. Il farmaco farà passare il dolore alla testa ma non agirà sullo stress della persona. Badando solo all'aspetto fisico diventiamo portatori di piccoli "acciacchi", di disturbi che sono diventati cronici e che non sconfiggiamo mai del tutto. Nel suo ruolo, l'operatore olistico mette in atto una serie di discipline di sostegno per mantenere e migliorare la salute attraverso lo stimolo e il rinforzo delle risorse naturali. Per permettere alla persona di usufruire appieno di queste risorse, agisce come armonizzatore tra fattori biologici, sociali e personali. C'è quindi un cambio radicale nel trattamento dei soggetti in quanto viene ascoltata la persona e non la malattia, si ricerca e si cura la causa e non il sintomo, si osserva la persona nel mondo in cui vive e si stimola l'autoguarigione con il riequilibrio.

Sebbene la prospettiva olistica apra una serie di strade, vecchie e nuove, e sia quindi in continua evoluzione, si avvale di alcuni strumenti consolidati come il massaggio e la fitoterapia. Nel prossimo capitolo si proverà a spiegare come l'operatore olistico agisce concretamente nel campo della salute e del benessere.

2.1 Codice deontologico

Una volta raggiunta la qualifica, l'operatore olistico viene inserito negli albi professionali, che sono consultabili pubblicamente, e può esercitare come libero professionista o come dipendente. Inoltre il suo percorso formativo è continuo e permanente (ECP), e come ulteriore strumento di garanzia professionale, esiste un codice comportamentale al quale attenersi previo allontanamento dalla categoria. Il codice deontologico è uno strumento fondamentale per la tutela del cliente e dell'operatore stesso, che spesso vede in questo campo l'annidarsi di figure ambigue e incompetenti.

Codice Deontologico ASPIN – ERBA SACRA

Art. 1 - Definizione

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

Il comportamento degli specialisti, anche al di fuori dell'esercizio della professione, deve essere consono al decoro e alla dignità della stessa.

Gli specialisti aderenti al Centro di Ricerca Erba Sacra sono tenuti alla conoscenza delle norme del presente Codice, la cui ignoranza non li esime dalla responsabilità disciplinare.

Art. 2 - Potestà disciplinare - Sanzioni

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

Art. 3 - Doveri degli Specialisti

Dovere dello specialista è la tutela del benessere, della salute fisica e psichica e della evoluzione globale dell'Uomo nel rispetto della libertà e della dignità della persona umana, senza discriminazioni di età, di sesso, di razza, di religione, di nazionalità, di condizione sociale, di ideologia.

La salute è intesa nell'accezione più ampia del termine, come condizione cioè di benessere fisico e psichico della persona.

Art. 4 - Libertà e indipendenza della professione

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

Art. 5 - Esercizio dell'attività professionale

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

L'attività professionale dovrà essere improntata alla massima autonomia ed indipendenza; il fine ultimo dello specialista sarà solo ed esclusivamente il benessere del Cliente. Lo specialista non dovrà in nessun caso effettuare le proprie

scelte riguardo a prodotti, metodiche, e luoghi di cura, basandosi sul tornaconto personale.

Lo specialista deve astenersi da qualsiasi azione che possa arrecare discredito al prestigio della professione e dell'Ente a cui fa riferimento.

I locali nei quali svolgere la propria professione e dove ricevere l'utenza dovranno rispettare le regole dettate dalla normativa vigente e, comunque, essere adeguatamente attrezzati per accogliere al meglio le persone e per tutelare l'immagine e la serietà della professione.

Lo specialista ha il dovere di informare che la sua attività professionale è svolta in applicazione della legge 4 del 14 gennaio 2013.

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

Art. 6 - Responsabilità

E' responsabilità dello specialista:

- fornire informazioni chiare sui servizi forniti e le attività svolte;
- dare comunicazioni trasparenti sugli importi delle prestazioni fornite;
- praticare prezzi equi rispetto ai costi sostenuti e alle prestazioni/servizi forniti;
- astenersi da forme di promozione e di pubblicità ingannevoli e da comportamenti che possano alimentare aspettative esagerate o far pensare a facili o "miracolistiche" soluzioni di problemi e disagi;
- agire sempre con un'attenzione particolare per evitare che si instaurino dei rapporti di "dipendenza" psicologica tra specialista e cliente;
- ricordare sempre al cliente che

la ricerca del benessere psico-fisico-mentale e la ricerca interiore-spirituale comportano un impegno personale, un percorso lungo e, a volte, anche molto faticoso;

i percorsi di ricerca, sia del benessere psico-fisico sia interiore-spirituale, sono molteplici e con metodi e discipline diverse e che queste diversità sono tutte da rispettare; in tale ottica è dovere dello specialista aiutare il cliente a scegliere un percorso di ricerca in maniera consapevole, cioè valutando bene ciò che risponde meglio alle proprie esigenze, continuando a rispettare gli altri percorsi esclusi.

Art. 7 – Correttezza professionale

E' eticamente corretto mantenere con i clienti rapporti professionali.

E' eticamente e deontologicamente scorretto avere rapporti professionali con persone con le quali si abbia un rapporto di parentele o relazioni affettive e/o sessuali

Art. 8- Obbligo di non intervento

Lo specialista del settore olistico, indipendentemente dalla sua abituale attività, per la natura delle sue prestazioni non può prestare soccorso o cure riservate all'ambito medico.

Lo specialista ha l'obbligo di invitare fermamente il cliente a consultare una figura sanitaria qualora attraverso il colloquio, e sempre nell'ambito delle proprie competenze, emerga anche solo una remota possibilità che questi sia affetto da possibili patologie che non siano già sotto trattamento sanitario. In assenza di tale disponibilità lo specialista, pur rispettando la scelta della persona, si vedrà costretto ad interrompere il rapporto di consulenza fino a quando questa non si ponga sotto osservazione medica.

Art. 9- Segreto professionale

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

Art. 10 - Documentazione e tutela dei dati

Lo specialista deve tutelare la riservatezza dei dati personali e della documentazione in suo possesso riguardante le persone anche se affidata a codici o sistemi informatici.

Lo specialista deve informare i suoi collaboratori dell'obbligo del segreto professionale e deve vigilare affinché essi vi si conformino.

Nelle pubblicazioni, scientifiche e non, di dati o di osservazioni relative a singole persone, lo specialista deve assicurare la non identificabilità delle stesse.

Analogamente lo specialista non deve diffondere, attraverso la stampa o altri mezzi di informazione, notizie che possano consentire la identificazione del soggetto cui si riferiscono.

Art. 11 - Aggiornamento e formazione professionale permanente

Lo specialista ha l'obbligo dell'aggiornamento e della formazione professionale permanente, onde garantire il continuo adeguamento delle sue conoscenze e competenze al progresso del benessere delle persone.

Lo specialista ha il dovere continuo di mantenere la sua competenza e capacità professionale al livello richiesto per assicurare l'erogazione di prestazioni di livello qualitativamente elevato; non deve accettare incarichi in materie su cui non ha un'adeguata competenza, tenuto conto della complessità della pratica e di ogni altro elemento utile alla suddetta valutazione.

Art. 12 - Rispetto dei diritti del cliente

Lo specialista nel rapporto con il cliente deve improntare la propria attività professionale al rispetto dei diritti fondamentali della persona.

Nel rapportarsi con i clienti lo specialista dovrà tener conto dei loro valori etici e religiosi, della cultura d'origine nonché del loro grado d'istruzione; sarà tenuto ad adeguarsi a essi per rispettare pienamente la persona, promuovere il dialogo, favorire una comunicazione efficace e rispettare la piena volontà dell'interessato.

Art. 13 - Competenza professionale

Lo specialista deve garantire impegno e competenza professionale, non assumendo obblighi che non sia in condizione di soddisfare.

Lo specialista che si trovi di fronte a situazioni alle quali non sia in grado di provvedere efficacemente, deve indicare al cliente le specifiche competenze necessarie al caso in esame o almeno dichiarare la propria incompetenza.

Art. 14- Informazione al cliente

Lo specialista è tenuto, all'inizio del rapporto, a fornire adeguate ed esaustive informazioni circa la natura della sua prestazione e dei suoi limiti, attraverso un modulo di consenso informato che dovrà essere controfirmato per presa visione dall'utente. In caso di persona minorenni o comunque non in grado di intendere e di volere, il modulo dovrà essere firmato dal tutore legale, alla

presenza del quale la prestazione dovrà svolgersi. La mancata accettazione firmata da parte dell'utente, del suddetto consenso informato, impedirà allo specialista di dar seguito alla seduta di consulenza. La presentazione del consenso informato e

la sua sottoscrizione da parte del cliente non costituisce un semplice atto formale, ma obbliga lo specialista a rispettare i limiti legali ed etici della propria professione e a mettere in atto tutte le azioni concrete affinché ciò avvenga.

Art. 15 - Onorari professionali

Nell'esercizio libero professionale vale il principio generale dell'intesa diretta tra specialista e cittadino. L'onorario deve rispettare il minimo professionale approvato dal Centro di Ricerca Erba Sacra o altro organo indicato dallo stesso. Lo specialista è tenuto a far conoscere al cittadino il suo onorario che va accettato preventivamente e, se possibile, sottoscritto da entrambi.

I compensi per le prestazioni dello specialista non possono essere subordinati ai risultati delle prestazioni medesime.

Lo specialista può, in particolari circostanze, prestare gratuitamente la sua opera, purché tale comportamento non costituisca concorrenza sleale o illecito accaparramento di clientela.

Lo specialista non potrà percepire compenso alcuno per il semplice fatto di aver indirizzato il cliente ad altro collega o professionista. E' vietato qualunque accordo che favorisca l'invio di altri clienti dietro corrispettivo economico e/o di prestazione professionale.

Art. 16 - Pubblicità in materia olistica

Lo specialista è responsabile dell'uso che si fa del suo nome, delle sue qualifiche professionali e delle sue dichiarazioni.

La pubblicità e la comunicazione al pubblico della propria attività professionale dovrà attenersi strettamente alla normativa vigente (legge 4 del 14 Gennaio 2013)

e ai principi espressi nel Codice Deontologico. Dovrà, inoltre, essere sempre ispirata a criteri di decoro e serietà professionale finalizzati alla tutela dell'immagine della professione. In nessun caso sarà permesso millantare capacità che possano ingenerare false speranze o aspettative o che possano ingannare circa i reali titoli e competenze dell'operatore professionista. La presentazione della propria attività dovrà avvenire comunicando i propri effettivi e documentabili titoli e competenze, fornendo esaustiva e veritiera spiegazione circa le tecniche usate. Utilizzerà la terminologia propria del campo olistico e non sanitaria e non prometterà, in maniera più o meno esplicita, guarigioni.

Art. 17 - Rispetto reciproco

Il rapporto tra gli specialisti delle pratiche olistiche deve ispirarsi ai principi del reciproco rispetto e della considerazione della rispettiva attività professionale.

Lo specialista, facendo proprie le finalità dell'Associazione, promuove e favorisce rapporti di scambio e di collaborazione.

Può avvalersi dei contributi di altri specialisti con i quali realizza opportunità di integrazione delle conoscenze, in un'ottica di valorizzazione delle reciproche competenze.

Art. 18- Rapporti con il medico curante

Nell'auspicabile ipotesi che un medico riconosca l'utilità dei trattamenti olistici, lo specialista che presti la propria opera a un cliente, acquisito il consenso per il trattamento dei dati sensibili, è tenuto a dare comunicazione al medico

curante o ad altro medico eventualmente indicato dal cliente, dei trattamenti attuati.

Art. 19- Supplenza

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

Art. 20 - Doveri di collaborazione

Lo specialista è obbligato a prestare la massima collaborazione e disponibilità nei rapporti con il Centro di Ricerca Erba Sacra, tra l'altro ottemperando alle convocazioni del Presidente.

Lo specialista eletto negli organi istituzionali del Centro di Ricerca Erba Sacra deve adempiere all'incarico con diligenza e imparzialità nell'interesse della collettività e osservare prudenza e riservatezza nell'espletamento dei propri compiti.

Art. 21 – Disposizioni finali

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

2.2 *Aspin - Associazione dei Professionisti Italiani della Naturopatia e delle discipline olistiche del Centro di Ricerca Erba Sacra*

L'impegno di Erba Sacra nella diffusione di cultura e conoscenze delle discipline olistiche ha portato alla creazione di ASPIN, acronimo di Associazione dei Professionisti della Naturopatia e delle discipline olistiche. Lo scopo di questa associazione è quello di occuparsi della gestione dei registri professionali, assicurandosi che tutto venga svolto in rispetto della legge 4 del 14/01/2013, che disciplina le professioni non organizzate e riconosciute in ordini o collegi (come ad esempio medici, architetti, avvocati). In sostanza tutte le professioni al di fuori di questi ordini o albi vengono finalmente riconosciute come professioni organizzate in associazioni responsabili, che rispondono della qualità professionale e del rispetto delle norme deontologiche degli associati nei confronti dell'utenza. Aspin non si pone come un'associazione chiusa, d'élite, ma collabora attivamente con tutte le associazioni professionali di categoria. Questo elemento ha valenza positiva perchè grazie al confronto, rispetto e collaborazione, le cose possono evolvere più velocemente e possibilmente migliorare. Come tutte le associazioni, Aspin ha uno statuto interno che definisce scopi e figure dell'associazione (presidente, segretario, ecc.) ed è regolamentata dal codice deontologico di Erba Sacra esposto nel capitolo precedente. Le figure professionali certificate da Aspin sono: operatore olistico, counselor, counselor olistico e naturopata. A differenza di altre associazioni, Aspin ha una commissione di accreditamento, con la responsabilità di ammissione o non ammissione dei soci. Questi accreditamenti riguardano tre posizioni che sono: professionista, formatore e dirigente. I requisiti formativi per queste figure sono esposti chiaramente, e Aspin offre la possibilità di passare ai vari livelli attraverso corsi professionali nelle regioni italiane, riguardanti materie di competenza del settore. In un settore come quello del benessere, dove nuove scoperte e studi rendono in continua evoluzione la conoscenza, sono

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova

fondamentali i così detti corsi di aggiornamento. In Aspin vige il sistema di ECP (attribuzione crediti formativi). L'attenzione alla formazione continua dei propri soci è data dal fatto che in tre anni si devono ottenere almeno 150 ECP. Dunque diventa di fondamentale importanza far parte di associazioni quali Aspin, preziosa alleata nel riconoscimento professionale, nella crescita lavorativa e nel campo assicurativo. Segue un esempio di come deve essere fatto un biglietto da visita o di presentazione di un Operatore olistico iscritto ad Aspin:

Luca D'Artizio
Operatore Olistico
Specializzato in Tecniche del Massaggio
e del Benessere Naturale

Reg. Prof./le ASPIN n. _____



“Ai sensi della legge 14 Gennaio 2013 n°4”
cell. nr. _____

Capitolo 3 Gli strumenti dell'operatore olistico

In questo capitolo ho selezionato solo alcuni degli strumenti dell'operatore olistico. Le discipline sotto descritte sono un vero e proprio strumento di lavoro, come il pennello per il pittore o ago e filo per il sarto. Aromaterapia ed erboristeria rappresentano in sostanza la base per entrare nella prospettiva olistica e sperare di ottenere dei risultati verso coloro si rivolgersero a noi. La caratteristica principale di queste discipline è secondo me la loro concretezza. Essendo materie studiate a lungo e facenti parte della tradizione dell'umanità, siamo in grado di dire con certezza quali siano le proprietà e le fattezze di un rimedio naturale piuttosto che di un olio essenziale. Acquisendo le giuste conoscenze l'operatore olistico può svolgere la sua funzione utilizzando strumenti che quasi con certezza non hanno effetti collaterali. Alla peggio non funzionano, ma questo potrebbe dipendere dal non avere inquadrato la situazione dal giusto punto di vista. La prospettiva olistica va dunque oltre al farmaco (spesso derivante dai principi attivi delle piante) come unico rimedio per un male. Attraverso le biodiscipline tenta un approccio a 360°. Dopo la base, arriva il massaggio, cioè l'impalcatura, lo strumento più completo ed efficace a nostra disposizione. Quello che possiamo ottenere eseguendo un massaggio è qualcosa di veramente profondo e potente. Vedremo nello specifico anche questi aspetti. Concludendo, più l'operatore olistico si avvale dei suoi strumenti , e ne apprende sempre di nuovi, più alte sono le possibilità che il suo operato abbia riscontro di successo ed efficacia.

3.1 Aromaterapia

Il cervello umano è in grado di distinguere fino a diecimila fragranze. Il riconoscimento di un odore scatena un insieme di reazioni, anche a livello inconscio. Per esempio il profumo del pane potrebbe trasmettere un messaggio di appetito, oppure l'odore di bruciato o di gas potrebbero porci in uno stato di ansia. Le cellule olfattive presenti nella cavità nasale inviano impulsi elettrici al rinecefalo, parte del sistema limbico che controlla il senso dell'olfatto. Il sistema limbico è collegato all'ipotalamo, responsabile delle emozioni e dei bisogni, che grazie alla ghiandola pituitaria controlla l'intero sistema endocrino e per suo tramite gli ormoni. Alla luce di questo, sappiamo che un determinato aroma potrà infondere coraggio, sciogliere stress e tensioni, fomentare paura e ansia, elevare o abbassare la sensualità, stimolare curiosità e desiderio. Questi fattori così reali nella vita di una persona, spingono l'operatore olistico allo studio e all'uso dell'aromaterapia come strumento naturale per il benessere. In una visione olistica l'utilizzo delle essenza rappresenta un enorme potenziale di guarigione.

Dunque per aromaterapia si intende la scienza che utilizza gli oli essenziali a scopo terapeutico. L'aromaterapeuta colui che li applica. Il termine fu coniato da Renè Gattefossè, chimico francese, che nel 1928 pubblicò "Aromathérapie", una raccolta di studi sugli effetti curativi degli oli essenziali. Questo testo mise a disposizione dei medici le sue scoperte sulle proprietà e le azioni degli olii, sperimentate in un ospedale militare durante la prima guerra mondiale. E come ogni scienziato che si rispetti sperimentò anche su sé stesso, nello specifico su una grave ustione alla gamba, le proprietà cicatrizzanti della lavanda. Il lavoro di Gattefossè aprì la strada alla nascita della prima clinica di aromaterapia, a Los Angeles, ove venivano curate diverse patologie. Oggi gli olii essenziali sono ampiamente utilizzati in campo farmaceutico, cosmetico, alimentare e nella profumeria.

Quando si parla di olio essenziale si intende la parte sottile ed eterea della pianta. Sono quelle sostanze aromatiche concentrate, racchiuse nei tessuti della pianta. Di struttura molecolare complessa (un singolo olio può contenere oltre quattrocento componenti chimici), si presentano come microgocce che possono trovarsi nel fiore, nel seme, nello stelo, nella radice, nella corteccia, nella scorza dei frutti, nelle foglie. Nel XIX secolo il profumiere Piesse elaborò un sistema di catalogazione degli oli essenziali dividendoli in tre categorie, chiamate "note". La distinzione avviene a seconda del tempo di evaporazione di un aroma e dalla parte da cui viene estratto dalla pianta. Infatti gli oli essenziali sono sostanze volatili e l'aroma delle piante è prodotto dalla loro evaporazione a temperatura ambiente. È il loro modo di comunicare con l'ambiente, attirando insetti e scongiurando attacchi di microrganismi nocivi. Le tre "note" sono chiamate bassa o base, centro o cuore, alta o testa.

Le varietà degli oli essenziali sono numerose, e come si può intuire l'aromaterapia non è certo un'arte neo-nata. Dalla preistoria ove le piante venivano bruciate nei riti religiosi, ai balsami e agli unguenti utilizzati nell'Antico Egitto, in Grecia come medicinali e prodotti di bellezza, nella Roma Imperiale erano usati per profumare case e palazzi, nei bagni e nelle terme, fanno parte di quelle risorse inesauribili del nostro pianeta. Sebbene nel Medio Evo la chiesa prese nette distanze dall'utilizzo di prodotti naturali, il lavoro di alcuni monaci consentì all'antica arte degli oli essenziali di essere tramandata grazie alle preziose trascrizioni di ricette e composizioni. Nel 1224, grazie alla Scuola Salernitana, venne istituita la prima università di medicina cristiana, ove finalmente si poteva studiare l'aromaterapia.

Dunque l'operatore olistico ha un immenso patrimonio terapeutico naturale. Considerando che gli oli essenziali hanno una struttura molecolare che gli consente di entrare rapidamente in circolo ematico, è particolarmente indicato l'utilizzo nei massaggi (uno degli strumenti dell'operatore olistico), nelle lampade e nei diffusori, in bagni e pediluvii, per inalazione, su animali e piante e perfino in cucina. Importante è garantire il rispetto dei rigidi criteri di coltivazione, estrazione e conservazione. Alcuni oli sono molto potenti e possono essere nocivi se usati

impropriamente. Quasi tutti vanno diluiti con l'acqua, e gli effetti curativi, anche a livello di energia sottile, sono moltissimi. Il ruolo attivo dell'operatore olistico sta nello scoprire le caratteristiche e le sinergie degli oli essenziali, associandole alla ricerca di una soluzione non nociva per il problema che gli si presenta. Un esempio pratico potrebbe essere un soggetto che deve sostenere sessioni di studio o un'attività sportiva ove la concentrazione gioca un ruolo fondamentale. Oppure pensiamo ad un soggetto che si sente depresso e sfiduciato senza apparenti motivazioni. Dopo un'attenta valutazione dei soggetti, l'operatore olistico potrebbe suggerire di utilizzare l'aroma di basilico per inalazione nel primo caso, in quanto le proprietà di questa pianta, oltre ad essere antisettica, antivirale e carminativa, stimola proprio la concentrazione e la precisione, mentre nel secondo caso potrebbe suggerire l'utilizzo dell'aroma di alloro, che oltre alle sue proprietà di fungicida, antibatterico e antidolorifico, è indicato come l'olio per chi ha scarsa fiducia in sé (ricordate l'alloro poetico?). Dunque il lavoro dell'operatore olistico mette in gioco anche una certa dose di creatività.

3.2 Erboristeria

Nel tentativo di trovare rimedi al malessere o alleviazione del dolore l'uomo, quando aveva a disposizione solo ciò che la natura offriva, inevitabilmente si è imbattuto nel vasto mondo delle piante. Probabilmente si iniziò ad avere riscontri casuali sulle proprietà terapeutiche delle piante, che portarono a studi e approfondimenti sulla materia. Esistono numerose testimonianze riguardo l'utilizzo di piante come medicinali, dall'Egitto all'antica Grecia, dall'impero Romano alla Cina. Nel nostro paese la raccolta di erbe era prerogativa delle donne, le così dette "raccogliatrici". Purtroppo in un'epoca oscura come il Medio Evo la chiesa ostacolò il proseguimento naturale di questa arte, demonizzando chi la praticasse come "strega". Restò così segreta e limitata per lungo tempo, ma grazie anche alla tradizione orale non tutto venne perduto, e tuttora lo studio e l'utilizzo delle piante è un cardine nel campo del benessere. D'altronde l'uso curativo delle piante è più antico dell'uomo stesso, basti pensare agli animali.

Dunque quest'antica arte di conoscenza delle piante è detta Erboristeria. Capire che in natura si possa trovare un vasto rifornimento di patrimonio medicamentoso, studiare come alcune sostanze presenti nelle piante abbiano pari importanza dal punto di vista farmacologico nell'essere umano, rendono l'erboristeria una realtà terapeutica di grande valore scientifico, sociale ed economico.

Lo studio di piante officinali, medicinali, aromatiche e delle spezie comprende la fase di coltivazione, i giusti tempi di raccolta (il tempo botanico), l'estrazione ottimale per ottenere percentuali massime di principi attivi, la conservazione e la commercializzazione a scopi terapeutici. Dal 2005 in Italia viene riconosciuta la laurea in tecniche erboristiche e scienze erboristiche. Questo titolo di studio consente all'erborista di vendere anche le erbe sfuse, specie per tisane. I prodotti

erboristici possono essere venduti anche sotto forma di integratori alimentari o prodotti cosmetici.

Seguendo il principio di prospettiva olistica nella terapia, l'operatore olistico si avvale della conoscenza dell'erboristeria, e vede come strumento perfettamente adatto al suo lavoro la sua disciplina complementare, ovvero la fitoterapia. Dal greco PHYTON (pianta) e THERAPEIA (terapia), questa scienza si differenzia in quanto è un ramo della medicina ufficiale e non si limita a studiare e a isolare i principi attivi e i loro effetti, ma utilizza l'interezza della pianta, cioè il suo fitocomplesso. Quando prendiamo un farmaco fitoterapico (derivato esclusivamente da piante o associazione di piante), sappiamo che in esso è contenuto l'insieme di tutte le sostanze presenti nella droga, ovvero la parte della pianta utile come medicamento, complessivamente responsabili dell'azione terapeutica della pianta. Mantenendo le caratteristiche di interezza di partenza, il prodotto fitoterapico offre dei vantaggi quali la riduzione di eventuali effetti collaterali, migliore disponibilità dei principi attivi per la presenza di sostanze favorevoli all'assorbimento e l'efficacia di far fronte a più problemi con un unico rimedio. Studi hanno dimostrato l'esistenza di inconvenienti legati all'utilizzo di principi attivi isolati, in quanto l'assenza delle sostanze inerti non permette di completare l'azione del principio attivo stesso. La pianta medicinale è considerata un organismo unitario nel quale ogni costituente ha una propria ragione di essere ed esercita una determinata funzione. Viene spontaneo notare come nella fitoterapia si specchi la prospettiva olistica.

3.3 Fiori di Bach

“Se solamente ascoltassimo i nostri istinti, desideri, bisogni e pensieri, non conosceremmo nient'altro che gioia e salute”.

Edward Bach

Edward Bach nasce il 24 settembre 1886 a Moseley, un villaggio a pochi chilometri da Birmingham. Cresciuto nelle campagne gallesi, luoghi ricchi di serenità e di realtà bucolica incontaminata, il giovane Edward dimostra subito grande sensibilità che lo porta a fare riflessioni sul fatto che ogni cosa possieda un'anima. E che lui, in ascolto, potesse intendere quel linguaggio sottile e misterioso. Questa sorta di precocità visionaria lo proietta nel futuro tanto che all'età di sei anni decide già di voler fare il medico. Compiuti gli studi all'Università di Birmingham e un tirocinio all'ospedale dell'University College of London, proprio a Londra si laurea nel 1912. Per un uomo come lui, dalla spiccata sensibilità e intelligenza, il lavoro di medico in ospedale rappresenta un'occasione entusiasmante e coinvolgente. Ma ben presto si accorge che la medicina è intesa come qualcosa di meccanico, senza personalità. Vede che tutto è rivolto alla malattia e ai suoi sintomi, trascurando il fatto che l'uomo è un essere che va inteso nella sua complessità. La consapevolezza che tutte le componenti interagiscono e si influenzano tra loro porta Bach ad essere un portatore di prospettiva olistica dell'uomo in campo medico, e del mondo nel suo pensiero quotidiano. Questo forte contrasto con la realtà del suo tempo lo porta ad abbandonare il reparto di chirurgia dove lavorava per dedicarsi alla ricerca sui batteri, ovvero l'immunologia, per sviluppare i frutti delle sue idee e trovare nuove cure. Con lo scoppio della Prima Guerra Mondiale Bach ha l'occasione di lavorare su una vasta gamma di pazienti in un momento ove qualsiasi tipo di cura era ben accetto. Infatti, non potendo partire per la

guerra in quanto giudicato di costituzione debole, gli venne affidata la responsabilità di quattrocento posti letto nell'ospedale del College di Londra. Nel 1917, quasi come un messaggio dall'universo, ad Edward Bach vennero dati tre mesi di vita a causa di un tumore alla milza. Nonostante il forte sconforto portò avanti i suoi studi ininterrottamente e con amore, tanto che i tre mesi passarono e Bach era ancora vivo. Con incredulità dei medici la malattia era regredita, quasi a urlare che uno scopo nella vita può fermare anche la morte. In questo contesto di positività si imbattè in Samuel Hahnemann, creatore dell'omeopatia, scoprendo come i suoi studi fossero affini a questa materia. Tale unione portò alla creazione dei cosiddetti "Sette nosodi di Bach", ovvero vaccini omeopatici. Le sue ricerche portarono alla meticolosa classificazione dei batteri e dei soggetti che ne venivano colpiti, concludendo che lo stato d'animo provoca la malattia e non viceversa. Concentrandosi sull'alimentazione e sull'atteggiamento psicologico dei pazienti convenne che alla base di ogni malattia c'è uno stato d'animo negativo. Nonostante il grande successo che ottennero i suoi rimedi omeopatici, Bach era ancora insoddisfatto, perchè alcuni soggetti non rispondevano alle cure da lui stabilite. Allora i suoi studi si concentrarono sulle piante e sulle erbe per curare gli stati emotivi e prevenire le malattie. Come se fosse consapevole che la strada intrapresa fosse quella giusta, abbandonò il suo lavoro e non volle più essere pagato, dedicandosi esclusivamente alla ricerca di rimedi nelle piante, fino alla sua morte, il 27 novembre 1936.

La sua passione e il suo lavoro ci lasciano un'eredità preziosa, la somma degli sforzi della vita di un uomo che segue una strada con il cuore: I fiori di Bach. Si tratta di 38 essenze suddivise in tre categorie denominate Guaritori (composta da 12 fiori), Assistenti (composta da 19 fiori) e Aiutanti (composta da 7 fiori). Queste essenze vengono estrapolate dai fiori attraverso il processo di solarizzazione o di cottura, in entrambi i casi con successiva conservazione nel Brandy. La ricerca di Bach si basa su un'interessante lista dei principali difetti dell'uomo che porterebbero determinate malattie. Queste sarebbero dunque solo il capolinea di un percorso iniziato precedentemente. Le proprietà dei fiori di Bach agiscono sugli

stati d'animo a livello vibrazionale. Rimuovono blocchi psicologici, paure e ansie, stati d'animo negativi che perpetuati nel tempo insorgono in patologie. L'enorme lavoro svolto da Bach ci lascia una completa classificazione di specifiche situazioni umane e di come i fiori agiscano su di esse. Sebbene i tempi e le esigenze del presente siano cambiate rispetto all'epoca di Bach, penso che oggi più che mai sia da valutare lo stato d'animo delle persone e finalmente comprendere che siamo noi stessi i creatori di ciò che ci affligge.

L'interazione dell'operatore olistico, assolutamente lecita in quanto i fiori di Bach fanno parte della Floriterapia, prevede un consiglio o un suggerimento sull'assunzione di determinati fiori per cambiare la situazione del soggetto che si rivolge a lui. Mettendo insieme la sua competenza di counselor e le sue conoscenze sull'alimentazione e sul linguaggio del corpo potrà prendere in considerazione l'utilizzo dei fiori di Bach, a seconda delle loro caratteristiche, per aiutare un soggetto a rimuovere un ostacolo sulla sua via. Credo che la frase citata all'inizio di questo capitolo rappresenti appieno il pensiero olistico di Edward Bach.

3.4 Massaggio

Vorrei iniziare questo capitolo con un ricordo della mia infanzia, nell'età in cui spesso si scopre e si testa la nostra fisicità. Ricordo in particolare una roccambolesca caduta dalla bicicletta, che mi provocò una forte lesione alla spalla. Alcuni movimenti diventarono troppo dolorosi per essere eseguiti, così mi trovai istintivamente a toccare con la mano la parte lesa. Schiacciavo, stringevo, sfioravo, scaldavo la zona che mi faceva più male. Ho pensato che fosse una sorta di masochismo infantile, di scoperta del dolore e della soglia di sopportazione, ma da quando mi sono avvicinato al mondo dell'operatore olistico, ho capito che quell'istinto di poggiare la mia mano su una parte del corpo dolorante altro non era che il mezzo primordiale di guarigione naturale a mia disposizione: il massaggio.

Dal punto di vista tecnico la massoterapia, ovvero la pratica del massaggio, consiste in diverse tecniche, con radici storiche e in continua evoluzione, atte alla manipolazione dei tessuti molli del corpo umano. Massaggiare una persona, sana o inferma che sia, significa attivare la sua circolazione sanguinea e linfatica, stimolare il suo metabolismo, eliminare scorie e tossine, ossigenare i tessuti, insomma un risveglio tonico dell'organismo. Questa specifica pratica si fonde perfettamente con la prospettiva olistica in quanto il massaggio stimola la mente e il corpo, aiuta a mantenere la salute e ci fa sentire vivi, grazie all'equilibrio ristabilito di questi componenti.

Per comprendere quanto antica sia questa "idea" di terapia basti pensare che ancora oggi non si sa con precisione nemmeno l'origine esatta del termine massaggio. Sembra possa derivare dall'arabo "mash" (premere, frizionare), o dal greco "masso" (impastare, maneggiare). Fatto sta che chi si è occupato della ricerca storica sull'arte del massaggio è andato così a ritroso nel tempo fino a

scoprire addirittura incisioni in alcune caverne in Europa, risalenti all'incirca al 15000 a.C., che ritraevano l'uso del tocco come guarigione. Comunque sia qualcosa di certamente più decifrabile per questa materia arriva dall'India, dal solito Egitto, dalla Cina, dalla Thailandia, dai popoli Inca e Maya, fino ad arrivare ai greci e i romani. Attraverso lo scorrere dei secoli grazie a queste grandi civiltà è iniziata una raccolta di scritti e testimonianze sull'argomento, che aiuta a comprendere come l'arte del massaggio sia insita nell'essere umano. Oggi sembra esserci sempre più un ritorno alla ricerca e al dedicarsi al benessere, alla cura di sé. Centri termali e Spa sono in espansione e alcune barriere culturali si stanno allentando. Attraverso il mio percorso formativo ho acquisito diverse tecniche di massaggio e ho incominciato a riflettere su alcuni punti che spesso tornavano. Il "campo" ove ho maggiormente praticato è la scuola, quindi in un contesto didattico, con un gruppo prima di persone poi di amici, in un clima particolare, a volte idilliaco. Fatta questa precisazione non ho potuto fare a meno di notare come un massaggio eseguito la mattina fosse un toccasana energetico per l'andamento del resto della giornata. E non mi riferisco soltanto a chi lo riceve. Infatti è stupefacente come un massaggio ben eseguito faccia stare bene e in uno stato positivo l'operatore. Al contrario, nella mia piccola "attività" di massaggiatore casalingo, ho riscontrato un effetto minore per i trattamenti eseguiti in serata, diciamo dopo le 18. L'effetto ottenuto sembra perdere del fattore energetico, rimpiazzato da un generale lasciarsi andare, addormentarsi. Forse è un'osservazione banale, d'altronde la sera siamo alla fine della giornata, che per molti di noi è un susseguirsi di fatiche e accumuli di stress, però mi sembra interessante riportare questa differenza. Inoltre è ormai un dato di fatto, che se l'operatore non è in uno stato di serenità e di tonicità fisica (alcuni trattamenti sembrano coincidere ad un'ora di palestra!) il risultato sarà sgradevole e dannoso per entrambi. Massaggiare è un'attività che richiede grande concentrazione e al contrario di quanto possa sembrare a prima vista, non lascia nulla al caso. Lo studio dell'anatomia, la conoscenza del corpo umano fanno la differenza tra un trattamento efficace e una seduta di coccole (non intendo sostenere che non

possa essere piacevole). Avere la conoscenza di come e dove una manovra agisca piuttosto che un'altra, rende ogni massaggio una piccola opera d'arte. La sequenza delle manovre, l'elasticità (a volte la danza) dell'operatore, la pressione nei punti giusti sono i fattori che creano l'empatia necessaria per vivere l'esperienza nel modo migliore. Il massaggio rappresenta simbolicamente la fiducia nell'altro, l'apertura, la chiave per essere persone migliori. Se mi fido do il meglio di me.

3.5 Counseling – Relazione d'aiuto

Quando sono venuto a conoscenza che avrei frequentato un corso di Counseling, per farmi un'idea di che cosa trattasse questa materia a me sconosciuta, ho tradotto la parola dall'inglese in "consigliere". Sebbene il mio inglese non sia così eccellente, ho scoperto in seguito che quella traduzione non era del tutto sbagliata, anche se in realtà il termine counseling significa molto di più. L'etimologia del termine amplia il significato: dal latino *consulo-ere* che si traduce con "consolare", "confortare", "venire in aiuto", "prendersi cura", oppure *consulo-are*, traducibile con "parere di un saggio", "consiglio di un esperto". Se uniamo questi significati alla figura di un uomo che li attua verso un altro, viene fuori una figura simile ad un santone indiano. Dal punto di vista professionale esiste il Counselor, una figura complessa nella sua composizione e nella sua spiegazione. Seguendo il percorso della prospettiva olistica, ci si rende conto che per coltivarla e ampliarla occorrono specifiche capacità. Quando qualcuno si rivolge a noi come operatori olistici, dobbiamo considerare la persona nella sua totalità. A volte le cose sono chiare e visibili, altre occorre saper usare i mezzi giusti per scovarle. Saper creare un ambiente accogliente e gradevole, che comprenda calore e rilassatezza, in modo che l'altro sia facilitato ad aprirsi. Il saper ascoltare, opposto del passivo sentire, che altro non è che un farsi raggiungere dai suoni. Comprendere ciò che il nostro interlocutore ci vuole comunicare, senza giudizio, saper osservare le varie espressioni di comunicazione, del corpo, della voce. Facilitare un cambiamento. Insomma, tutte situazioni che vista la numerosa gamma di persone e di casi sempre unici, l'operatore olistico dovrà affrontare. Il counselor è una figura preparata esattamente a queste situazioni. Qualunque sia l'indirizzo e l'orientamento, il counselor agisce nel rispetto del codice deontologico

e dei principi etici. La sua attività si può riassumere in facilitatore della consapevolezza. Il concetto è molto affascinante perchè è semplicemente l'idea che un uomo attraverso un contatto vero, profondo, con un altro uomo, possa migliorarsi e crescere in autonomia. Penso che l'unione tra persone generi una forza imparagonabile a qualsiasi altra. Dunque il counselor attraverso un colloquio mette in pratica le sue capacità intellettuali, artistiche e psicologiche. Il termine psicologia è delicato perchè il counselor non è uno psicoterapeuta e non agisce secondo l'idea di portare a galla fatti rimossi del passato per spiegare atteggiamenti presenti. Utilizza sicuramente una dose di psicologia ma col fine di comprendere meglio chi ha davanti, e che tipo di comunicazione potrebbe essere utile per stimolare l'autoguarigione. E' importante dire che in una relazione di aiuto il soggetto mantenga la sua indipendenza e che, grazie al lavoro di assistente, a volte di educatore, il counselor faccia riemergere al soggetto la propria responsabilità nelle difficoltà. Una parte molto affascinante riguarda l'empatia, il sapersi immedesimare nell'altro. Ciò che raramente proviamo dal medico. Si tratta della massima apertura, qualcosa che dentro di noi sappiamo di avere, tuttavia spesso dimenticata perchè la parte più difficile è aprirsi e mantenere il proprio centro. L'empatia è la chiave per entrare nel mondo dell'altro. In un dialogo improntato sull'empatia, le primordiali barriere quali l'imbarazzo e il senso di colpa, decadono. E la cosa straordinaria è che avviene reciprocamente. Ti vedo, ti sento empaticamente, mantengo la consapevolezza del me, ma allo stesso tempo vedo attraverso di te un mondo profondamente connesso. E c'è una crescita, un cambiamento. Dal punto di vista lavorativo il sostegno e l'incoraggiamento possono essere più efficaci per avvicinare una persona se si riesce a riformulare ciò che ci viene detto, ovvero essere sicuri di aver ascoltato, con occhio di riguardo per i linguaggi paraverbali, trasmettendo grande comprensione in quanto esseri della stessa specie, consci che la vita è troppo varia per essere giudicata. Entrare in contatto profondo con un soggetto, attraverso il creare l'ambiente giusto, stabilire una comunicazione profonda, non trasmettere valutazioni e non prescrivere soluzioni, mantenere il distacco emotivo, ammettere i propri limiti (per

esempio di fronte a patologie), essere sereni con sé stessi, possono considerarsi un riassunto di quello di cui si occupa un counselor, seguendo sempre una prospettiva olistica. Infine trovo avvincente il fatto che non sia una materia che possa essere insegnata convenzionalmente, che prevede creatività e tira fuori ciò che abbiamo dentro, spesso al buio, che anche inconsapevolmente siamo già dei counselor dentro di noi.

Capitolo 4 Ayurveda

Ayurveda è una medicina millenaria sviluppata dalle conoscenze di uomini appartenenti a civiltà altamente evolute, paradossalmente di un lontano passato. Sumeri, Cinesi, Peruviani ed Egiziani. Ciò che ci arriva è una grande attenzione alla cura della persona, del sé. E tutti i trattamenti ayurvedici hanno impronta olistica. Si impegnano a curare la persona e non la malattia. A tale proposito è meglio puntualizzare che Ayurveda è inserita dall' Unione Europea tra le medicine non convenzionali la cui somministrazione è consentita previa autorizzazione da parte di operatori qualificati. Solo osservare un trattamento ayurvedico, ammirare queste pratiche che trasmettono un senso di pace e sono svolte con umiltà, con i mezzi semplici che sono a disposizione di uomini che vivono realtà così diverse dalle nostre, dove forse la nostra medicina non ha niente a che fare, è già un potente elisir per lo star bene. Trattamenti che si basano su norme igieniche, fatti con meticolosi composti di erbe e metalli, con la trasformazione di sostanze altrimenti tossiche. Questa conoscenza è una realtà in un paese come l'India, dove i medici hanno a che fare con malattie molto grosse e devastanti. Dove esistono queste problematiche si è sviluppata la medicina tradizionale indiana, l'Ayurveda. Purtroppo con i nuovi processi storici questa antica arte di scienza della vita sta scomparendo sempre di più, rischiando di impoverire l'umanità di una conoscenza fondamentale e primordiale. Nel documentario del 2001 "Ayurveda. The art of being" di Pan Nalin, è impressionante vedere il rapporto tra paziente e medico, di fronte a patologie terribili il maestro ayurvedico riesce sempre a trasmettere pace e tutto si svolge con grande fiducia e rispetto, senza temere la malattia. Solo quest'ultimo fatto sembrerebbe già una conquista in occidente. Tutto è vissuto come facente parte della natura, ed è in essa che si possono trovare aiuti. Anche se questa antica scienza è realmente complessa ed elaborata e porta con sé

diverse filosofie, tra cui la visione dell'uomo come appartenente attivo di un universo più piccolo che lui rappresenta, con l'idea di diffondere qualità di vita migliore. E la via suggerita è quella di equilibrare mente, corpo e spirito, e i cinque elementi che sono presenti in noi. Le pratiche mirate a questo variano dallo Yoga alla Meditazione al Feng-shui e a tante discipline atte a stimolare tutte le componenti dell'essere umano. Fondamentale per Ayurveda è lo stile di vita, che deve essere armonioso e regolare. Si basa su tre aspetti fondamentali che sono: attività, nutrimento e riposo. E la profonda conoscenza dell'uomo, che cura con manipolazioni e pressioni dei punti Marma (punti vitali).

Ayurveda dovrebbe essere seguita quale esempio, come arte di vivere, in un mondo che ci accoglie ed è connesso con noi, a ricordarci che se la sensazione mentale di solitudine svanisce, la speranza e la fiducia si rafforzano tornando alla luce.

4.1 Energia

Scrivere un paragrafo sull'energia non è cosa semplice. Non ho le conoscenze adeguate per addentrarmi in un campo scientifico così vasto e complesso. Quindi partirò dalla riflessione che più mi ha colpito leggendo di prospettive olistiche riguardanti l'energia. L'universo ha delle contrazioni, si stringe e si dilata. Ad ogni suo "respiro" viene prodotta e mossa una certa quantità di energia, che in alcuni casi diventa materia (minerali, acqua, vita). Oltre a sconvolgere ancora di più l'idea approssimativa che tutti abbiamo dello spazio-tempo, questa convinzione forse porta con sé una chiave per rispondere al famoso dilemma se è nato prima l'uovo o la gallina. Se l'energia precede la materia, perchè limitarsi a pensare solo alla catena alimentare (assimilo cibo per ottenere energia e poter compiere un lavoro) o a ciò che produce movimento. Se ci rendiamo conto profondamente che tutto è energia, l'uomo e gli animali, i boschi e i fiumi, il sole ed i pianeti, forse possiamo iniziare a vedere le cose in modo diverso. E a rispettare il pianeta per quello che è, cioè una risorsa essenziale per l'uomo. Quello di cui sono fatto, ciò di cui ho bisogno lo trovo ovunque. Nell'esperienza quotidiana ci rendiamo conto di quali benefici apporti al nostro organismo una passeggiata in alta montagna piuttosto che stare a contatto con persone allegre e accoglienti. Ci carichiamo. Sentiamo il pensiero positivo che si espande a macchia d'olio. E questo avviene anche quando eseguiamo o riceviamo un buon trattamento o massaggio. Nel mondo della pranoterapia sono state fatte numerose ricerche e studi sull'argomento, e nel testo di Barbara Ann Brennan, "Mani di luce", si tratta dettagliatamente del campo energetico umano. È in sostanza la manifestazione dell'energia universale intimamente connessa all'uomo. Esistono anche persone e macchinari che sono in grado di visualizzare l'energia, e se ne deduce che il corpo fisico dell'uomo è circondato e compenetrato da un corpo luminoso. Questo corpo luminoso è chiamato aura. Ogni essere vivente ed oggetto ne è dotato in quanto

si tratta dell'energia universale che si associa alla materia. Per quanto riguarda gli esseri umani, ci sono sette strati che crescono intorno a noi, che diventano sempre più sottili mano a mano che si allontanano dal corpo fisico. Questi strati sono di colore diverso e si muovono, crescono, spariscono a seconda delle situazioni in cui ci troviamo. Ciò che determina queste azioni è una vibrazione. Inoltre si sa con certezza che i nostri campi energetici interagiscono continuamente con gli altri. Scrivere a lungo sul computer, per esempio, ha senza dubbio unito i nostri campi energetici ed è possibile che resti traccia su noi l'uno dell'altro per un pò. Ci sono discipline come il Reiki o i fiori di Bach o la cristalloterapia che si basano su tecniche vibrazionali. L'Ayurveda è consapevole dell'esistenza dell'aura e la associa ai chakra. Per ogni chakra in noi si sviluppa fuori da noi uno strato, un corpo. Avere la capacità di vedere i sette strati facilita parecchio la visualizzazione di un problema che altrimenti potrebbe essere scoperto solo dopo esami o analisi. La medicina ayurvedica consta di specifiche attività lavorative sui chakra e sulla riattivazione energetica. Nel caso si palesasse un problema allo stomaco, l'ayurveda potrebbe tentare dei rimedi legati alla riattivazione del 3° chakra. Per chi fosse in grado di vedere l'aura noterebbe un buco, un' interruzione del corpo luminoso nella zona di sofferenza. Insomma, esiste una parte di mondo che comprende e sfrutta l'energia che ha disposizione. E sebbene capire che cos'è l'energia richiede studi adeguati e formule impossibili, basta non dimenticarsi che esiste e che governa le dinamiche di ognuno di noi, e che se siamo in grado di accoglierla, incanalarla e utilizzarla ci mostrerà una prospettiva olistica delle cose, e torneremo ad essere fluidi.

4.2 Doshā

Nella filosofia Ayurveda l'universo nella sua grandezza è esattamente riflesso nell'essere umano in dimensioni più piccole. Facendo parte di questo sistema, siamo anche noi la somma dei cinque elementi fondamentali. Essi sono presenti in ciascuno di noi, in percentuali diverse. E perchè il tutto esista devono essere in equilibrio. La combinazione degli elementi contribuisce a definire il nostro organismo e la nostra struttura fisica. Che a questo punto viene classificata dall'Ayurveda come Doshā (dal Sanscrito "rovinare"). Sono tre le forze vitali, sono dietro ad ogni processo fisico e mentale, da sempre presenti e funzionanti, rendendo la verità dell'Ayurveda immutabile. Torna il concetto olistico di un tutto equilibrato, che vale anche per i Doshā. Infatti il significato "rovinare" ci rimanda ad un crollo, una caduta. Ma se tenuti in equilibrio sono alla base del benessere psico-fisico. I tre Doshā sono Vata, Pitta e Kapha.

Vata ("colui che muove le cose"). L'elemento che compone questa bioenergia è principalmente l'aria. La caratteristica unica di questo Doshā è che permette il movimento alle altre due, altrimenti incapaci di muoversi da sole. Vata governa il nostro orientamento motorio e sensoriale, il sistema nervoso e il respiro. Un Vata può essere individuato da fattezze fisiche quali la magrezza e la secchezza della pelle (il vento che soffia in lui crea "secchezza"), dai tratti somatici allungati e leggeri. Un eccesso di Vata quindi riguarderà problemi di secchezza di mucosi, al pancreas ed emotivamente un'aridità dei sentimenti, un umore mutevole.

Pitta ("colui che trasforma"). Gli elementi che costituiscono questa bioenergia sono fuoco e acqua. Le caratteristiche di questo Doshā naturalmente rispecchiano quelle degli elementi che lo formano, ovvero chiarezza e calore. L'elemento affascinante di questo Doshā è che racchiude in sé due elementi opposti, non possono prendere il sopravvento uno sull'altro previo il loro annullamento.

Pensiamo al Pitta come in costante mediazione tra questi due elementi, quindi governa la temperatura corporea, la sete e la fame, la digestione. Insomma, stomaco, fegato, pancreas, ghiandole endocrine, pelle. Fisicamente può presentarsi con pelle e occhi arrossati, con lentiggini e nei, delicati e mal odoranti. Emotivamente il suo calore si riflette nel desiderio sessuale, nel nervosismo e nell'irritabilità.

Kapha ("colui che tiene insieme le cose"). Gli elementi che costituiscono questa bioenergia sono l'acqua e la terra. Governa lo stomaco, la bocca, il sistema linfatico, le articolazioni e i reni. Solitamente hanno corpi ben sviluppati, tendono al sovrappeso, hanno carnagione chiara e pelle morbida. Hanno digestione lunga, si muovono lentamente e bramano il piccante. Tendenzialmente pacifici.

Lo studio e l'approfondimento che la medicina ayurvedica porta avanti da tempo, dovrebbe essere visto come parte integrante della nostra cultura e della conoscenza. Sapere individuare il Dosha di un soggetto, per l'operatore olistico diventa una risorsa preziosa. La prospettiva olistica ha in sé la convinzione che più elementi conosci, più sarà possibile aiutare.

4.3 Chakra

La dottrina dei chakra è un'antica forma di conoscenza e comprensione del nostro organismo. Il suo fine è quello di consentire alla persona di vivere con consapevolezza la propria totalità. Un modo di vivere olistico. La lezione più importante riguarda il fatto che la nostra condizione fisica, mentale e psicologica dipende dalle attività delle energie, che quasi in maniera impercettibile scorrono attraverso e intorno a noi. I punti nel corpo umano ove queste energie si concentrano maggiormente sono chiamati chakra. Dal Sanscrito, il termine significa "ruota", "vortice". Ed è proprio così che possiamo visualizzare i chakra (che non possiedono una loro fisicità). Dei mulinelli conici che si muovono in continuazione con il compito di distribuire l'energia. Negli ultimi decenni si è rafforzata la convinzione dell'indissolubile legame tra uomo e natura e le nuove ricerche tendono a prendere le distanze dal riduttivo modello materialista. Così energia e chakra sono oggetto di studi approfonditi. Si pensa dunque che i chakra abbiano funzione di attingere e metabolizzare l'energia che impregna l'universo in noi. I chakra presenti nel nostro organismo sono molti e di diverse dimensioni, ma i principali sono sette. Ciascuno di essi corrisponde ai sette strati energetici che avvolgono l'uomo, ovvero l'aura. L'azione di questi vortici sta nel gestire e incanalare il fluido vitale derivante dal campo energetico universale. La nostra condizione di esseri umani è così strettamente collegata al corretto funzionamento dei centri energetici, che in una situazione ideale dovrebbero convivere in perfetto equilibrio. Molto spesso non è così. Capita che a causa di fattori esterni uno o più chakra principali possano "andare in sofferenza", essere bloccati o chiusi. Se decidessimo di trattarli occorre ricordare che sono speculari tra loro, ovvero si trovano sia nella parte anteriore che in quella posteriore del corpo umano.

La dottrina dei chakra ci insegna a trattare i centri energetici attraverso esercizi e discipline che vanno affrontati con consapevolezza e serietà. Il trattamento

ayurvedico non si può considerare la panacea per tutti i mali, piuttosto un mezzo per ritrovarsi. Una di queste discipline è lo yoga, che con specifici esercizi di postura, respirazione e meditazione intanto ci consente di individuare i chakra e di sentirli, poi se fosse il caso di riequilibrarli. Per portare un esempio concreto pensiamo allo stato di tensione e ansia che può colpirci prima di un esame. Si avverte una sensazione sgradevole, di contrazione addominale. Si tratta probabilmente del blocco del 3° chakra. Se superiamo positivamente l'esame, la zona ombelicale si rilassa immediatamente. La consapevolezza di aver "superato il pericolo" consente all'energia di scorrere di nuovo liberamente. Sempre in questo specifico caso, se il flusso energetico restasse bloccato per anni, si manifesterebbe una gastrite o determinati disturbi digestivi. Si può concludere dicendo che ogni chakra ha una sua sfera di influenza che si estende in egual misura sulla nostra struttura fisica e sulla nostra condizione mentale e psicologica.

Di seguito viene presentata nel dettaglio la lista dei sette chakra principali e le sfere di influenza sull'essere umano:

1 Muladhara ("radice", "base").

Il primo chakra si trova nella zona del perineo. Gli organi fisici collegati sono il retto, l'ano, gli arti inferiori e la zona sacrale lombare. La sua energia è quella del radicamento, l'autoaffermazione, l'attaccamento alla vita, volontà di vivere nella realtà fisica. Si manifesta a livello fisico con stanchezza, debolezza alle gambe, scarsa energia sessuale, mentre a livello emotivo in mancanza di coraggio, incapacità di imporsi, sessualità aggressiva, difficoltà a stare con i piedi per terra. L'elemento associato è la Terra, il colore il rosso, il metallo il ferro. Nel pensiero orientale in questo chakra ha sede l'energia Kundalini, la più remota e grande energia di cui disponiamo, rappresentata simbolicamente da un serpente attorcigliato ad un bastone (serpente=Kundalini, bastone=spina dorsale).

2 Svadhisthana ("dolcezza", "dimora").

Nella parte anteriore si trova a circa tre dita sotto l'ombelico, mentre in quella posteriore nella zona dell'osso sacro. Governa il "sentire", le emozioni, le

sensazioni, le percezioni. Gli organi fisici collegati sono l'apparato genitale, l'intestino, i reni, la vescica urinaria, la zona lombare. Se il secondo chakra è bloccato possono insorgere problemi di natura sessuale, irregolarità mestruali, di fertilità. Emotivamente crea difficoltà nel gioire, nel provare piacere, paura di perdere il controllo, diffidenza. L'elemento associato è l'Acqua, il colore l'arancione, il metallo il rame.

3 Manipura (“luogo delle gemme”).

Nella parte anteriore si trova sotto lo sterno, alla bocca dello stomaco, nella parte posteriore al centro del dorso. E' collegato allo stomaco e all'apparato digestivo, al fegato, al pancreas e alla cistifellea, alla schiena. Controlla l'istinto e la volontà, l'autostima, la logica, il lavoro produttivo, trasforma il cibo in energia. I disturbi digestivi di ogni tipo sono un campanello per credere che il terzo chakra sia bloccato, mentre dal punto di vista emotivo ha a che fare con l'ansia, nervosismo, dipendenze, rabbia, rancore, avidità, sensazione di pugno allo stomaco. L'elemento associato è il Fuoco, il colore il giallo, il metallo l'oro.

4 Anahata (“non colpito”, “risuonante senza percussione”).

Nella parte anteriore si trova al cuore, in quella posteriore fra le scapole. E' collegato ai polmoni, ai bronchi e alla parte bassa della trachea, al petto, alle braccia e alle mani e controlla la pressione sanguinea. E' il chakra dell'amore, dell'affetto e dell'amicizia, che mette in collegamento il piano fisico con quello spirituale, della compassione e del perdono. Il suo malfunzionamento si manifesta con disturbi cardiocircolatori, iper e ipotensione, asma, patologie delle vie respiratorie. Nella sfera emotiva come dispiaceri affettivi, sensazione di ostilità da parte del mondo, invidia, gelosia, odio, non fiducia negli altri. L'elemento associato è l'Aria, il colore il verde, il metallo l'argento.

5 Vishuddha (purificazione”).

Si trova sul pomo d'adam e nella parte bassa della nuca. E' collegato all'apparato respiratorio, alla gola e alla laringe, alla bocca e ai denti, orecchie e nuca. E' il chakra legato alla comunicazione, l'espressione di sé, l'assunzione di

responsabilità. Un suo blocco può portare a bronchite, mal di gola, tosse, raffreddore, patologie dell'orecchio, labirintite. Emotivamente blocca la capacità di comunicare, crea timore di non essere capiti, spinge alla menzogna. L'elemento associato è l'etere, il colore l'azzurro, il metallo il mercurio.

6 Ajina ("percezione", "conoscenza", "comando").

Si trova nella parte anteriore tra le sopracciglia, in quella posteriore tra la zona occipitale e parietale. E' collegato alla testa, agli occhi, naso e base del cervello. La sua energia è quella del potere mentale, della conoscenza e dell'ispirazione, della visione, della maturità e completezza. Una sua chiusura può implicare mal di testa, agli occhi, alle orecchie, labirintite e sinusite. Emotivamente confusione mentale, insicurezza, difficoltà a mettere in pratica le proprie idee. L'elemento associato è il super etere, il colore l'indaco, il metallo il platino.

7 Sahasrara ("mille volte ripiegato in sé").

Si trova sulla sommità della testa, la fontanella. E' collegato all'occhio destro, al cervello e al sistema nervoso centrale. L'energia che presiede è quella del trascendentale, dell'abbandono del sé, del misticismo e dell'energia divina. Se bloccato può causare disturbi al sistema nervoso centrale e agli occhi. Dal punto di vista emotivo genera paura sconosciuta, perdita di identità, buio interiore, bigottismo. L'elemento associato è la Luce, il colore il viola, il metallo la pietra filosofale.

Trattandosi di energia, quindi dal punto di vista olistico qualcosa che precede la materia, gioca un ruolo fondamentale anche solo il pensiero, la visualizzazione dei chakra e il loro perpetuo ruotare e sprigionare flusso vitale. Dal punto di vista personale ho imparato, soprattutto dopo avere ottenuto il primo livello Reiki durante i nove mesi di scuola, a riconoscere alcuni piccoli disturbi collegati al blocco di certi chakra. Si tratta di sapere ascoltare ciò che il nostro corpo ci dice in continuazione, seguire il nostro istinto e capire quali possano essere i giusti rimedi o trattamenti personali per poter gioire liberamente ed illimitatamente dell'energia che l'universo mette a disposizione.

4.4 Trattamenti Ayurvedici

I trattamenti ayurvedici hanno caratteristiche comuni, quali l'esecuzione degli stessi in rigoroso silenzio, in modo che quiete e pace dei sensi possano propagarsi in noi, l'oleazione mediamente abbondante per preparare a "ricevere" un contatto profondo, pieno. Inoltre tutte le manovre devono essere direzionate verso il cuore ed è fondamentale la conoscenza dei punti marma (dal sanscrito "punto debole"). Nel corpo umano sono più di 350, di cui 107 considerati vitali. Una curiosità storica sta nel fatto che le antiche armature fossero progettate tenendo conto di questi punti. I marma sono dislocati in tutto il corpo e sono uniti tra loro da sottili canali energetici, detti nadi (dal Sanscrito "Scorrere"), caricati dalla nostra energia vitale, detta prana. Intervenire sui punti marma significa stimolarli con tecniche di massaggio, con la digitopressione e l'agopuntura. Essendo collocati in punti importanti del nostro corpo come le articolazioni, le arterie e le vene, determinano l'andamento dell'energia che influenzerà il nostro stato di salute. I trattamenti ayurvedici, oltre ad avere valenza terapeutica, sono soprattutto un'ottima forma di prevenzione. Sono da considerare tecniche naturali che stimolano il flusso energetico, la circolazione sanguinea e linfatica, migliora il metabolismo, nutre i tessuti ed elimina le tossine. Inoltre rinforza, rilassa, migliora la qualità del sonno, mantiene giovane la pelle, aumenta le difese immunitarie, è anti-stress e defaticante, mantiene il corpo giovane e agisce positivamente le facoltà mentali. Non è un caso che nella tradizione e nella cultura ayurvedica il massaggio sia presente nella vita di un individuo dalla nascita alla morte. Particolarmente affascinante è lo Shantala, il massaggio ayurvedico eseguito sui bambini dai primi giorni di vita. In una sequenza del documentario di Nalin, si vede come una madre attraverso manipolazioni e scuotimenti intensi, plachi il pianto di un neonato che sembra avere qualche tipo di sofferenza. Durante il corso della vita è raccomandato il massaggio del corpo con olio per mantenerlo sano, e in caso di

malattia per sostenere l'organismo e stimolare l'auto-guarigione. Ho frequentato con piacere i corsi su alcuni trattamenti ayurvedici inseriti nel programma di Erba Sacra. Nello specifico il massaggio del corpo Abhyangam, il massaggio del viso e della testa Muhabyangam e Shiroabhyanga, e quello ai piedi Padabhyangam. Le due estremità del corpo. La radice e la cima. Nei piedi abbiamo una precisa mappa di tutto ciò che siamo. L' Ayurveda lo sa e ha grande rispetto per i piedi. Nella testa risiede tutta la nostra conoscenza e questo trattamento mette in contatto con il divino. Il modo in cui ci è stato insegnato è stato a tratti commovente, nella totale coerenza dello spirito dell'Ayurveda. Umiltà e accoglienza, il prendersi cura di qualcosa di prezioso, il nostro corpo, lo stabilire un contatto profondo e nel condividere un'energia che probabilmente non si vede tanto ad occhio nudo, ma si percepisce chiaramente nell'animo.

Capitolo 5 Il mio massaggio

Quando mi sono iscritto alla scuola per diventare Operatore olistico, immediatamente ho trovato la parte “pratica” , ovvero quella che prevede l'invenzione di un massaggio, o meglio ancora la sua personalizzazione, molto stimolante. Realizzare qualcosa di mio si avvicina al pensiero ben radicato in me di creare ogni giorno, di restituire qualcosa. Durante i mesi di lezione abbiamo imparato (anche sulla nostra pelle) varie tecniche di massaggio che hanno aperto strade a nuove manovre e combinazioni. Trattando in seguito argomenti riguardanti emozioni ed energia, è nata spontaneamente l'idea di cosa avrei realizzato alla fine del corso. Mi sono imbattuto in un saggio scritto dal francese Francois Jullien intitolato “Pensare, l'efficacia in Cina e Occidente”, ove l'autore spiega la differenza concettuale e culturale del termine “via” tra il mondo occidentale e la Cina. Per gli occidentali la via è legata al concetto religioso e filosofico del “condurre a”, in questo caso alla salvezza, alla vita eterna, alla verità. Insomma si associa il termine via ad un “compimento”. Al contrario in Cina la via (tradotta dall'autore viabilità, dalla parola TAO) non conduce a ma è la via per la quale qualcosa passa, attraverso cui è viabile. Non c'è dunque compimento ma processo. In Cina il cielo s'intende come un corso alternato di giorno e di notte attraverso il quale si regola il mondo in continuo rinnovamento, senza mai esaurirsi. Conclude Jullien dicendo che è la via della regolazione, dell'armonia, che senza deviazioni, ostacoli o blocchi si rinnova incessantemente. Ho provato ad applicare questo concetto a un singolo essere umano e ho creato il Massaggio di Via.

5.1 Introduzione al Massaggio di Via.

Dopo aver letto con entusiasmo le teorie di Jullien mi sono sentito sollevato di non avere per forza uno scopo nella vita o una meta da raggiungere, ho pensato al mio massaggio unendo diverse tecniche derivanti principalmente dai trattamenti Ayurvedici “Padabhyangam” e “Thandabhyangam”, dal “Massaggio decontratturante alla schiena e alla cervicale” e al trattamento “Linfodrenante”. La mia intenzione è quella di rimuovere ciò che olisticamente vedo come ostacoli che ci impediscono di godere appieno una felicità che ci appartiene. Questi ostacoli si vedono chiaramente perchè coinvolgono, chi più chi meno, un po' tutti. Sono gli ostacoli della vita quotidiana del nostro tempo. La velocità della vita travolge e schiaccia. Le nostre posture sono deviate dalle attività lavorative e i nostri corpi subiscono il riflesso della nostra mente satura di elementi sostanzialmente superficiali. Quindi questo trattamento alterna manovre decontratturanti su tutto il corpo, per rimuovere eventuali blocchi o contratture (spesso derivanti da stress che a catena arrivano fino alla postura), a manovre di riattivazione e diffusione energetica per consentire di nuovo un fluire perdurante nel tempo del benessere (forse non vissuto appieno per quelle angosce che ci portiamo sempre dietro e quelle piccole torture che ci infliggiamo fino a stare male). La concentrazione e il silenzio giocano un ruolo fondamentale per l'operatore che dovrà accompagnare il ricevente in una sorta di viaggio liberatore. Facilitare il ritorno ad essere un'entità attraverso la quale tutto fluisce liberamente, che nulla si cristallizzi o resti sepolto, che la memoria del tempo scorra in noi e si faccia esperienza, che il nostro respiro sia quello dell'universo. Essendo un trattamento che comprende diverse tecniche, occorre puntualizzare che il tipo di pressione applicata è molto varia a seconda della parte del corpo e della manovra che si sta eseguendo. Alcune manovre muscolari richiedono una pressione maggiore rispetto a certe altre in zone sensibili quali collo o testa. L'utilizzo degli asciugamani ha valenza di riattivazione

energetica tramite sfregamenti che se effettuati con un panno ruvido tra la mano dell'operatore e il ricevente aumentano i loro effetti. Tutte le manovre vanno ripetute almeno tre volte e l'oleazione deve essere mediamente abbondante, con l'utilizzo di olii specifici per la tipologia di costituzione (Vata, Pitta, Kapha), oppure con utilizzo di olio di mandorle per tutti i tipi. Infine l'atteggiamento dell'operatore dovrà essere positivo e generoso, caldo e comprensivo, ma questo non riguarda solo il mio trattamento.

5.2 Tecnica completa

Il trattamento inizia in posizione supina.

PIEDI

- Avvolgere i piedi del ricevente in due asciugamani piccoli.
- Presa di contatto: entrambe le mani sui dorsi , prima contemporaneamente, poi separatamente su ciascun piede intrecciare le mani e pressione laterale del piede alternata a pressione sul dorso e volta plantare. Pressione, rilascio, pressione.
- Eseguire sfregamento prima di un piede, poi dell'altro, con una mano sul dorso e l'altra sulla volta plantare.
- Sollevare con due mani dal tallone il piede e praticare uno scuotimento fino alla gamba.
- Sempre con le mani a sostegno del tallone eseguire stiramento della gamba prima da una parte, poi dall'altra.
- Rimozione degli asciugamani e oleazione del piede.
- Con le nocche eseguire rullo sulla volta plantare.
- Frizioni con pollici alternati dal tallone ai cuscinetti alla base delle dita del piede.
- Distensione con i pollici della zona diaframmatica.
- Con una mano a sostegno del dorso, eseguire con l'indice dell'altra frizioni circolari alla base dei cuscinetti delle dita del piede.
- Manovra di scarico dal dorso del piede con entrambi i pollici con frizioni circolari fino alle unghie di ogni dito.

- Trazione, rotazione e scarico di ogni singolo dito.

GAMBE

- Oleazione gamba sinistra.
- Frizione indice pollice tra tibia e perone.
- Piegare la gamba del ricevente e frizionare con mani alternate tutto il muscolo gastrocnemio.
- Sollevare la gamba dal tallone con una mano e con l'altra frizione profonda e sostenuta al gastrocnemio.
- Scarico al cavo popliteo.
- Riposizionare la gamba ed eseguire frizioni circolari intorno al ginocchio.
- Inserire contemporaneamente pompaggio al cavo polpliteo.
- Impastamento coscia, lato interno, superiore ed esterno.
- Abbraccio del quadricipite e scarico al ginocchio.
- Vibrazione della coscia e frizione lunga a ritmo sostenuto gamba-coscia con scarico inguine e anca.
- Partendo dal tallone frizioni a mani parallele a raccolta su tutta la gamba.
- Arrivati all'apice della coscia uscire a mani parallele, con le dita aperte, una all'interno l'altra all'esterno lungo tutta la gamba fino al piede.

ADDOME

- Oleazione dell'addome e delle braccia.
- Frizioni circolari crescenti dall'ombelico a tutto l'addome.
- Impastamento simultaneo dei fianchi.
- Con mani a "8" raccolta dai fianchi e dal torace fino all'ombelico, da entrambi i lati.
- Con le mani sovrapposte sull'ombelico eseguire pressioni dinamiche.
- Modellamento diaframma con i pollici.
- Con mani sovrapposte in zona diaframmatica eseguire pressioni dinamiche, poi salire allo sterno passando tra i seni con apertura e passaggio dietro ai deltoidi e ritorno.
- Vibrazione del torace.
- Dallo sterno iniziare frizione a mani alternate fino al deltoide.

BRACCIA

- Unire alla manovra precedente impastamento del deltoide.
- Frizione con dita a "C" dall'apice del braccio fino al gomito, in andata e ritorno.
- Impastamento del bicipite e del tricipite.
- Senza staccare le mani scendere lungo l'avambraccio e posizionare una mano sopra la mano del ricevente e con l'altra eseguire frizioni profonde su tutto l'avambraccio.

- Frizioni con i pollici sul palmo della mano del ricevente sostenuta.
- Snocciolamento di ogni dito con scarico.
- Frizioni circolari con ritmo sostenuto a raccolta su tutto il braccio, partendo dal polso al deltoide, in andata e ritorno.

VISO

- Sfioramento del viso con mani piene dal mento alle tempie.
- Con pollice, indice e medio frizioni su tutta la zona mandibolare.
- Frizioni circolari con l'indice partendo dalla zona perioculare intorno all'occhio.
- Distensione e pinazture in zona sopraccigliare.
- Pompaggio a mani piene su tempie e guance.
- Coprire le orecchie con le mani.
- Modellamento testa.
- Trazione a corda con mani alternate.
- Spinta a mani sovrapposte sulla fontanella.
- Uscire con mani ai lati della testa con spinta verso l'alto.

POSIZIONE PRONA.

GAMBE

- Trazione e cullamento delle gambe sostenendo i piedi dal tallone.
- Riposizionare le gambe sul lettino e oleare la gamba sinistra.
- Frizioni a mani alternate verso l'alto sul tallone.
- Con una mano in appoggio sul tallone, frizione profonda con le nocche dell'altra in mezzo ai muscoli gemelli, in andata e in ritorno.
- Frizione con i pollici nello spazio tra i muscoli gemelli.
- Impastamento di tutto il polpaccio.
- Con una mano in appoggio sul gastrocnemio, frizione profonda con le nocche dell'altra, dal cavo popliteo alla piega glutea.
- Impastamento di tutta la coscia.
- Tornare con una mano in appoggio al tallone ed eseguire frizione profonda con l'avambraccio sul gastrocnemio.
- Con una mano in appoggio sul gastrocnemio, eseguire frizione profonda con avambraccio dal cavo popliteo fino al gluteo, con apertura e uscita all'anca.
- Impastamento gluteo.
- Ventagli su entrambi i glutei dall'interno alle anche.
- Con mani a "8" eseguire manovra di raccolta dall'anca al centro del gluteo, per concludere con pompaggio dinamico e pressione.
- Partendo dalla caviglia fino alla sommità della coscia eseguire frizioni circolari a raccolta a ritmo sostenuto con mani parallele, in andata e in ritorno.

- Concludere con vibrazione di tutta la gamba e uscita con mani parallele (dita leggermente aperte) dalla coscia al piede.
- Ripetere sull'altra gamba.

SCHIENA

- Prima di rimuovere l'asciugamano pinzare e scuotere con entrambe le mani il rachide dalla zona lombo-sacrale al trapezio.
- Rimozione asciugamano e oleazione di tutta la schiena con sfioramenti ampi, morbidi, circolari e profondi (dita e palmi delle mani aperte).
- Eseguire manovra con avambraccio dalla zona sacrale, lungo i paravertebrali, fino al trapezio, passando tra le due scapole e uscendo sul deltoide. Prima da una parte, poi dall'altra.
- Da capo lettino unire gli avambracci e eseguire manovra profonda tra le due scapole scendendo e aprendo ai fianchi. Abbraccio dei glutei e risalire.
- Partendo dalla settima cervicale, frizione profonda a mani parallele con eminenza tenar fino al sacro. Eseguire tre spinte e risalire con mani parallele lungo ai fianchi.
- Riposizionarsi a lato lettino e distensione profonda con i pollici della zona sacrale. Alternare con modellamento della zona sacrale a mani piene.
- Eseguire frizioni circolari con i pollici stesi ai lati del rachide, in andata e ritorno. Concludere con impastamento del trapezio.
- Proseguire impastando tutta la schiena.
- Posizionarsi a capo lettino e distendere i paravertebrali cervicali con manovra a pinza e con eminenza tenar.

- Distensione con dita a forcella del trapezio superiore alternata a distensione con indice, medio e anulare con pollici posizionati nella fossetta clavicolare.
- Modellamento scapole dall'interno verso l'esterno.
- Riposizionarsi a lato lettino ed eseguire frizioni profonde e circolari in senso orario per cinque volte, con i palmi aperti e partenza dal sacro con passaggio al centro dei paravertebrali e conclusione alla prima vertebra cervicale.
- Raccolta a spirale di tutta la schiena in andata e ritorno. Unire frizioni a distensione tra costole a raggiera alternando polpastelli e mano piena. Il movimento deve riprodurre un sole.
- Con mani sovrapposte in zona sacrale eseguire pompaggio circolare e salire con frizione a serpente lungo la schiena , in andata e ritorno.
- Ricoprire con l'asciugamano e raccogliere tutta la schiena a mani parallele, modellando tutta la schiena.
- Concludere con vibrazione di tutto il corpo e coccola finale.

TESTA

- Iniziare con manovra a pinza e distensione della plica cervicale.
- Con l'eminenza tenar di entrambe le mani in appoggio sull'occipite, frizioni circolare e distensione dello splenio con i pollici. La manovra richiede una pressione moderata.
- Uscire con sfioramento a mani piene dalla fontanella, con i mignoli a passare dietro le orecchie.
- Posizionare la punta delle dita in zona occipitale ed eseguire frizioni circolari , poi modellamento con i pollici.

- Con mani in appoggio sulla nuca esercitare pressioni sulla fontanella.
- Sfioreamento a nastro della nuca.
- Modellamento della nuca.
- Pressioni ai padiglioni auricolari.
- Coprire le orecchie con le mani e restare in questa posizione per alcuni secondi.
- Dalla manovra precedente posizionare la punta delle dita sul collo e uscire passando su tutta la nuca. La manovra va eseguita a velocità sostenuta con scarico direzionato alle spalle dell'operatore.

Capitolo 6 Osservazioni e approfondimenti

Ho eseguito il mio trattamento su dieci soggetti che si sono prestati ed è seguita l'annotazione di alcuni elementi che ho riportato per ciascuno in tabelle come quella sottostante.

<i>Soggetto</i>	<i>Sesso ed età</i>	<i>Corporatura</i>	<i>Segni particolari</i>	<i>Approcci o al lettino</i>	<i>Reazione al contatto</i>	<i>Reazione alla manovra</i>	<i>Reazione energetica</i>	<i>Commenti</i>
1	F 36	MEDIA	*					
2	F 30	SOVRAP PESO						
3	F 45	MEDIA						
4	F 31	MAGRA						
5	F 38	MEDIA						
6	F 43	MEDIA						
7	F 30	MEDIA						
8	M 38	MEDIA						
9	M 34	MEDIA						
10	M 40	ROBUST O/MUSC OLOSO						

- * i dati non sono stati inseriti ma commentati nel capitolo successivo. Sono visibili solo le prime due voci per associare ai numeri i soggetti per sesso/età e corporatura.

Segue una breve legenda per comprendere meglio la tabella.

- Corporatura: i parametri per questa voce sono "magro", "medio", "robusto/muscoloso" e "sovrappeso".
- Segni particolari: si tratta di notare prima a vista e poi al tatto presenza di escoriazioni, cicatrici, rigonfiamenti cutanei, nei o cisti, variazioni cromatiche della pelle escrescenze ossee, bilanciamento di spalle e gambe.
- Approccio al letto: i parametri per questa voce sono "fatica a trovare la posizione comoda", "si adatta perfettamente alla forma del letto", "necessita di cuscini", "nessuna annotazione particolare".
- Reazione al contatto: i parametri per questa voce sono "spasmodico", "contratto", "vigile", "rilassato", "abbandonato".
- Reazione alla manovra: in questa voce viene annotata la manovra eseguita e le reazioni con i seguenti parametri "sofferenza", "sblocco", "neutra", "gemo di piacere".
- Reazione energetica: i parametri per questa voce riguardano la totalità del trattamento e sono "riscaldamento temperatura corporea", "addormentato", "vispo", "parla/tace", "trance da ricordo", "pianto".
- Commento: come accordato con le "cavie" al mio trattamento ho intrapreso un dialogo post-massaggio ove mi sono fatto raccontare verbalmente qualsiasi tipo di sensazione o esperienza provata non classificabile nelle voci precedenti (ho visto/sentito cose, colori, ricordi, dolore, ecc.).

6.1 Conclusioni

Per motivi di spazio (e forse per evitare un po' di noia al lettore), non ho volontariamente riportato le dieci tabelle, ma mi limito ad offrire un sunto comprendente le annotazioni più significative e i tratti comuni.

Per quanto riguarda sesso ed età la mia ricerca è stata effettuata su sette donne e tre uomini, di età compresa tra i trenta e i cinquant'anni.

La corporatura dei primi sei soggetti (quindi le donne) è composta da quattro "medio", un "magro" e un "sovrappeso". Per quanto riguarda gli altri tre (quindi gli uomini), uno ha corporatura "robusta/muscolosa" (è un ex pallanuotista), gli altri due "media".

Sotto la voce **segni particolari** si incominciano a notare più differenze. In particolare il soggetto n° 1 presenta vistosi nei (in escrescenza) su viso e collo, inoltre la schiena è ricoperta da lentiggini e la pelle in zona scapolare tende all'arrossamento dopo poche manovre. Il soggetto n° 2, dopo pochi minuti di massaggio alle gambe presenta un ampio ristagno di liquidi sui fianchi e sulle caviglie. Il soggetto n° 4 presenta vistose escrescenze ossee (cresta iliaca, gomiti e ginocchia), e la spina dorsale è visibile in tutte le sue separazioni data la magrezza della ragazza. Il soggetto n° 6 presenta una netta differenza delle scapole in posizione prona, ovvero una è più in alto dell'altra. Il soggetto n° 7 ha un evidente scoliosi e una cisti delle dimensioni di un fagiolo tra i capelli. Il soggetto n° 9 ha una cicatrice che parte dalla zona pubica e arriva allo sterno. Il soggetto n° 10 in posizione prona sembra avere una gamba più lunga dell'altra e le scapole sono sfasate. **L'approccio al lettino** risponde per la maggiore alla voce si adatta perfettamente al lettino tranne che per il soggetto n° 2 che fatica a trovare la posizione, soprattutto per la testa in posizione prona, e verso la metà del trattamento necessita cuscini sotto le gambe per sconfiggere dei crampi, e il

soggetto n° 3 che fatica a trovare la posizione muovendosi spesso. Le **reazioni al contatto** delle mie mani sui loro corpi sono per il soggetto n° 1 un completo e totale abbandono, per il soggetto n° 4 si notano spasmi e per tutto il tempo del trattamento si percepisce uno stato vigile. Gli altri soggetti rispondono ampiamente alla voce rilassati. La **reazione alla manovra** necessita di essere elencata una per una. Il soggetto n° 1 prova sofferenza durante le manovre di impastamento profondo effettuate con il tenar sul trapezio superiore, apoteosi di piacere espresso da lunghi sospiri e frasi verbali di apprezzamento con le manovre decontratturanti su scapole e zona lombo-sacrale. Durante le manovre linfodrenanti ai glutei e ai fianchi geme di piacere così come le manovre fisiocircolatorie sulle gambe. Il soggetto n° 2 prova sofferenza quando eseguo impastamento con le nocche del trapezio (si ritrae e si lamenta). Gradisce particolarmente l'impastamento ai fianchi e trova la sua apoteosi nel trattamento delle gambe in posizione supina. Il soggetto n° 3 chiede di soffermarmi nelle manovre decontratturanti del trapezio e della zona cervicale, mentre prova sofferenza ogni volta che si lavora lungo i paravertebrali. Gradisce particolarmente il trattamento alle braccia dicendo che è molto rilassante. Il soggetto n° 4 apprezza verbalmente le manovre sulle gambe (soprattutto se sostenute e con pressione) e tutto il trattamento alla schiena, mentre entra in uno stato di sofferenza quando prendo contatto con il viso e la testa (il soggetto n° 4 è mia sorella, forse questo può essere indicativo). Il soggetto n° 5 apprezza in generale ogni tipo di manovra, in particolare geme di piacere quando eseguo il trattamento alle braccia e alla schiena. Il soggetto n° 6 rappresenta il cliente ideale perchè apprezza parecchio tutte le manovre eseguite, addirittura in sede di colloquio è in grado di ricordarle quasi tutte, senza averle mai viste ma ricevute solo una volta!

Il soggetto n° 7 prova sofferenza, ma a suo dire piacevole, con le manovre lungo il rachide e nella zona lombo-sacrale. Geme di piacere nel trattamento ai piedi. Il soggetto n° 8 mi dirà in seguito che le manovre ai piedi e alla testa sono quelle che gli hanno portato maggior beneficio. Il soggetto n° 9 adora le manovre su testa e le decontratturanti al trapezio. Si irrigidisce con il trattamento all'addome

(ha subito una operazione importante). Il soggetto n° 10 chiede ripetutamente che venga applicata più pressione nelle manovre muscolari (questo mi porta ad esagerare nella pressione delle manovre sulla coscia fino a farlo andare in sofferenza), e gradisce in modo particolare l'impastamento del trapezio e le manovre al braccio. Le **reazioni energetiche** si manifestano in maniera significativa nei soggetti n° 2, 3 e 4. Il soggetto n° 1 durante le manovre sull'addome scoppia in un potente e prolungato riso. Dal canto mio sento partire qualcosa da sotto la pelle della pancia e salire verso la gola. Segnerei questo fatto come sblocco. Durante i passaggi sulla testa è in evidente stato di trance da ricordo e la sua temperatura corporea aumenta con il trattamento alle gambe e al torace. Il soggetto n° 5 durante le manovre energetiche sulla schiena visualizza con la mente sua nonna e inizia a tossire con le manovre ai piedi. Il soggetto n° 6 sostiene che durante le manovre su addome e torace ha visualizzato ricordi della sua infanzia. Il soggetto n° 7 è diventato caldissimo con le manovre su addome e testa e da loquace cliente si è tramutato in pesce d'acquario. E' scoppiato in un pianto moderato durante i passaggi dietro le orecchie. Il soggetto n° 8 si è addormentato durante il trattamento alla schiena. Il soggetto n° 9 è diventato vispo e ha iniziato a chiacchierare dopo il trattamento ai piedi, poi si è addormentato con le manovre sulla testa. Il soggetto n° 10 smette di parlare quando si incominciano le manovre sull'addome.

Per quanto riguarda i **commenti** post-massaggio, vorrei che venissero intesi anche con un po' di leggerezza e giocosità. E vanno analizzati uno per uno. Il soggetto n° 1 si ritiene pienamente soddisfatto del massaggio, non ha trovato manovre sgradevoli o fastidiose. E' un soggetto molto sensibile e sostiene di aver visualizzato diversi colori, di aver sentito un vento proveniente dai miei gomiti, che ha visto Gesù (!) e che la sua schiena sta nettamente meglio. Il soggetto n° 2 si ritiene soddisfatto del massaggio ma non ha avuto particolari visualizzazioni. Ci tiene a specificare che mi avrebbe colpito con un pugno durante l'impastamento con le nocche del trapezio. Il soggetto n° 3 sostiene di essere totalmente appagato dal massaggio e di aver visualizzato una passeggiata a cavallo in

meravigliose pianure. Il soggetto n° 4 nel complesso è rimasto deluso dal trattamento (eccetto alcune manovre di impastamento gambe e decontratturanti alla schiena), soprattutto dalla parte viso-testa. Il soggetto n° 5 ha detto di sentirsi completamente rilassato e in pace con sé stesso, come se avesse risolto un problema. Il soggetto n° 6 sostiene che in posizione supina ha avuto l'impressione che io fossi sul soffitto, sotto forma di essere di luce. Ha visualizzato suo padre (deceduto) e si sente pervaso da un amore incondizionato, libero. Il soggetto n° 7 ha visualizzato sé stesso in un campo di girasoli e sostiene di aver sentito il profumo e il sapore dei semi. E' vistosamente rilassato, tanto che il suo viso non è lo stesso della persona che è venuta per il trattamento. Il soggetto n° 8 si è ricordato il sogno della notte precedente e si sente rilassato e ha faticato ad alzarsi dal lettino. Il soggetto n° 9 sostiene di avere avuto un'idea brillante riguardante il suo lavoro durante le manovre alla testa. Il soggetto n° 10 racconta di aver fatto un viaggio in un posto sconosciuto descrivendone meticolosamente i dettagli ed è pienamente soddisfatto del trattamento.

Questo studio sul campo è nato per gioco, dopo che, durante i mesi di scuola avveniva sempre più spesso che ogni tipo di massaggio e di massaggiatore scatenassero in me reazioni diverse. Non ricordo una volta in cui non ho visualizzato con la mente un ricordo, una persona, un animale o un luogo. Inoltre notavo come ogni manovra avesse un riscontro diverso sul mio corpo. Allora ho cominciato a intuire la potenza di questi trattamenti, di quanto potessero spingersi in profondità ed essere una vera e propria panacea per corpo, mente e spirito. Non so se questo studio potrà essere utile a qualcuno o potrà dare spunti per iniziarne uno magari più serio o scientifico. Mi piace pensare che fra molti, molti anni un uomo leggendo ciò che ho scritto possa farsi un'idea di quello che eravamo, di come vivevamo. Testimonianza. Per concludere, il massaggio crea sempre delle emozioni, sta a noi saperle ascoltare, apre e ci ricorda che il mondo va compreso, che gli occhi vanno fatti muovere, che tutto merita di essere amato, osservato, naturalmente con una prospettiva olistica.

Ringraziamenti

“Lontano lontano nel tempo” hanno cominciato a muoversi fili invisibili che mi hanno portato qui. Se guardo indietro riconosco ciò che non vedevo. Il primo ringraziamento va alla Vita, un'occasione imperdibile, un'avventura che vista nelle sue sfumature non delude mai. Un ringraziamento alla mia famiglia che amo e alle persone che hanno permesso che questo sogno si compisse, in particolare mio zio Giorgio e alla sua generosità. A chi non smette mai di farmi sentire il suo amore e mi s(u)pporta. A chi non c'è più ma si sente ancora, eccome! Infine un grazie di cuore ai miei cari compagni di corso Alla, Fabrizio, Gabriela, Nadia, Nadiya, amici che hanno saputo portare senza paure quello che sono, con i quali si è creato un clima di grande pace. Un legame già scritto. E un ringraziamento personale all'insegnante Mirella, che ha il merito di essere ottima in tutto ciò che fa, col cuore, e alla grande e rara professionalità che ha saputo mantenere per tutto il corso. E per avermi stupito più volte!

Bibliografia

- “Aromaterapia” di Luca Fortuna, MediaMax.
- “Chakra, le sette porte dell'energia” di Fabio Nocentini, Giunti Demetra.
- “Chakra” di Klausbernd Vollmar, Red Edizioni.
- “Il linguaggio del corpo” di Alexander Lowen, Feltrinelli.
- “Pensare l'efficacia in Cina e in Occidente” di Francois Jullien, Laterza
- “Massaggio zonale” di Clara Bianca Erede, Red Edizioni.
- “Mani di luce” di Barbara Ann Brennan, Corbaccio.
- Film documentario “Ayurveda. The art of being” di Pan Nalin.
- Dispense didattiche di Mirella Molinelli, Erba Sacra.
- Web.

Bibliografia

Fiori di Bach

- Edward Bach, "Guarire con i Fiori" - Nuova Ipsa, Palermo.
- Edward Bach, "I Fiori curativi e altri Rimedi", Giunti editore
- Edward Bach, "Essere se stessi" - Macro Edizioni
- Edward Bach: "Libera te stesso" - Macro Edizioni
- Fonti Internet, Wikipedia

Erboristeria e Fitoterapia

- Manuale dell'erborista di Ivano Morelli, Guido Flamini e Luisa Pistelli (2005)
- Uomini, erbe e salute (1971) di Maurice Mességué
- Libro completo delle erbe e piante aromatiche (1983) di L. Da Legnano
- Fonti Internet

Ayurveda

- "Ayurveda - Lunga vita in perfetta salute" del Prof. Arya Bhushan Bhardwaj, edito da Promolibri - Magnanelli Edizioni
- Vasant Lad "Ayurveda la scienza dell'autoguarigione" Ed. Il Punto d'Incontro
- Light Miller e Bryan Miller "Ayurveda ed Aromaterapia" Ed. Il Punto d'Incontro
- David Frawley "Ayurveda e la Mente" Ed. Il Punto d'Incontro
- Sunil V.Joshi "Ayurveda e Panchakarma" Ed. Il Punto d'Incontro
- Swami Joythimayananda "Ayurveda – curarsi con l'Ayurveda" Joytinat Centro Yoga e Ayurveda
- Harish Johari "Massaggio Ayurvedico" Ed. Il Punto d'Incontro
- Swami Joythimayananda "Abhyangam – massaggio ayurvedico" Joytinat Centro Yoga e Ayurveda