



Corso di Diploma
in
OPERATORE OLISTICO PROFESSIONALE

Indirizzo e Specializzazione

TECNICHE DEL MASSAGGIO

e

DEL BENESSERE NATURALE

“Massaggio della Speranza”

Tesi di: **Nadiya Zvyeryeva**

Relatrice: **Mirella Molinelli**

GIUGNO 2014



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.....	2
Premessa.....	3
Introduzione.....	4
Capitolo1: l'Operatore Olistico.....	6
1.1.il profilo dell'Operatore Olistico.....	8
1.2 Operatore Olistico.....	10
1.3 Codice Deontologico.....	10
1.4 Principi etici.....	11
1.5 Rapporti con il cliente.....	11
1.6 Presa in carico.....	12
1.7 Segreto Professionale.....	12
1.8 Rapporto con i colleghi.....	12
1.9 Valore dell'Attestazione di qualifica professionale.....	13
1.10 Scheda cliente.....	16
Capitolo 2: Stanza del Massaggio.....	17
Capitolo 3: le Tecniche base del Massaggio.....	18
3.1 Sfiocamento.....	19
3.2 Frizione.....	19
3.3 Impastamento.....	20
3.4 Percussione.....	20
3.5 Vibrazione.....	22
Capitolo 4 : Olio da Massaggio.....	23
4.1 come scegliere l'olio da massaggio.....	24
4.2 tipologie di massaggi.....	25
Capitolo 5: le zone da massaggiare.....	26
5.1 viso e testa.....	26
5.2 collo e spalle	27
5.3 braccia e mani.....	27
5.4 addome.....	28
5.5 schiena.....	30
5.6 gambe.....	31

5.7 piedi	32
Capitolo 6: AROMATERAPIA.....	33
6.1 Storia dell'Aromaterapia.....	33
6.2 Aromaterapia e aromaterapeuti.....	39
6.3 le piante aromatiche.....	40
Capitolo 7: IL MASSAGGIO AYURVEDICO.....	44
7.1 origini storiche.....	48
7.2 i tre Dosha.....	48
7.3 Vata.....	49
7.4 Pitta	49
7.5 Kapha.....	50
Capitolo 8 : TERAPIE AYURVEDICHE.....	52
Capitolo 9 : IL MASSAGGIO DELLA SPERANZA.....	53
Ringraziamenti	58
Bibliografia	59

Premessa

Il titolo della mia tesi corrisponde ad un percorso di vita. La mia storia è iniziata in un altro Paese –la Russia- con interessi e competenze molto distanti dalle attuali, ero e sono un ingegnere elettronico, poi le complesse vicende che hanno intrecciato la storia del mio Paese e quella personale, mi hanno vista improvvisamente costretta ad emigrare in un altro Paese alla ricerca di un nuovo destino. In Italia ho trovato una buona accoglienza e affetti sinceri ma il lavoro era per me molto duro in quanto io non mi sono mai occupata di cose di casa perché in altro impegnata. La demotivazione via mi stava logorando fino a ch  non sono stata sostenuta a cercare una nuova qualificazione professionale che mettesse a frutto una mia sensibilit  personale e una manualit  attenta su cui ho sempre 'lavorato' da autodidatta. Questo incoraggiamento –per il quale ringrazio Laura, Stefania e Antonina- mi ha portato al centro per l'impiego che mi ha messo in contatto con la Scuola di Tecniche del Massaggio diretta da Mirella Molinelli. L'incontro   stato subito molto umano e significativo e cos    cominciato un altro capitolo vivo e importante della mia vita. Sono grata di tutto quanto ho imparato, sono curiosa di imparare ancora e desiderosa di mettere a frutto i miei apprendimenti.

Introduzione

Storia

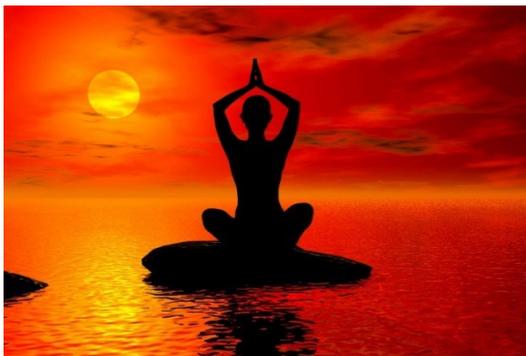


Il massaggio è una tecnica antica utilizzata per guarire e rilassare: è probabilmente una delle forme più antiche di trattamento terapeutico. Gli egizi amavano farsi massaggiare dai propri schiavi con oli e acque profumate e nel corso dei secoli molti medici si recarono in Egitto per imparare i segreti degli oli essenziali. L'Occidente importò ben presto queste conoscenze: nell'antica Grecia si svilupparono diverse forme di massaggio e persino la medicina dell'antica Roma prevedeva un abbondante impiego di oli profumati da applicare tramite massaggi.

La storia del massaggio è antica quanto l'Uomo; gli storici riferiscono che in Europa ci siano caverne con incisioni che ritraggono l'uso del tocco di guarigione, risalenti all'incirca al 15.000 a.C.

Nei testi di medicina tradizionale indiana, praticata da più di 5.000 anni, se ne parla diffusamente citandone gli svariati benefici. Gli Egizi all'epoca di Cleopatra amavano farsi massaggiare in vasche d'acqua profumata. Altre antiche culture quali Maya, Inca, Hawaiana, Cherokee e Navajo, utilizzavano il massaggio tra le tecniche di guarigione per varie malattie. In antichissimi manoscritti cinesi si consiglia di massaggiare pelle e corpo per risolvere problemi di salute.

In India la scienza dell'Ayurveda utilizza da millenni diversi tipi di massaggio, uniti a dieta e pratiche di yoga, per stimolare e mantenere il benessere e ripristinare l'equilibrio dell'energia vitale. Anche Thailandia il massaggio è parte integrante delle tecniche mediche tradizionali.



Sia in Nepal che in India da millenni si massaggiano i neonati per aiutarli a sviluppare il sistema psico-motorio, per rilassarli ed aiutarli a dormire meglio. Anche le puerpere vengono massaggiate per ripristinare la tonicità ed il posizionamento dell'utero e degli organi interni dopo il parto. Insegnato accanto al fuoco dalle levatrici alle mamme, il massaggio del neonato rimane il primo contatto d'amore, ed è tramandato per generazioni.

Omero, nell'Odissea, parla della tecnica atta al recupero della salute dei guerrieri che durante la preparazione al combattimento, si sottoponevano quotidianamente al massaggio.

I Greci, sviluppano due diverse tecniche, massaggio sportivo legato ai giochi, curativo legato alla medicina e rituale legato ai templi dove avvenivano rituali di guarigione. Ippocrate, nel primo secolo a.C., lo consiglia come terapia. Padre della medicina occidentale, riteneva che il massaggio, insieme ad aria fresca, buon cibo, bagni, musica, riposo e visite di amici, fossero i modi migliori per guarire le malattie.

Il medico greco Asclepiade si trasferì a Roma per praticare ed insegnare la medicina e nel libro "L'Evoluzione della Medicina Moderna", si narra di un suo massaggio di alcuni minuti che risvegliò un uomo apparentemente morto. Celso, un medico Romano vissuto all'inizio dell'era cristiana, sosteneva la necessità di massaggiare il corpo varie volte al giorno, sotto i raggi del sole. Si dice che Giulio Cesare si facesse massaggiare quotidianamente per lenire i dolori e l'epilessia, mentre Galeno, medico dell'imperatore Marco Aurelio, dedicò molti scritti al massaggio. Plinio il Vecchio ne parla in una sua lettera all'Imperatore, spiegando come la sua vita fosse stata salvata da un medico grazie al massaggio.

Anche Avicenna descrisse in uno dei suoi scritti quanto l'importanza del massaggio per lenire i dolori.

Dopo il collasso dell'Impero Romano la medicina occidentale ed il massaggio subirono un periodo di declino, ma in Oriente e Medio Oriente rimase una pratica molto importante per la salute. La cultura degli Hammam fu introdotta da Maometto nel mondo musulmano, e divenne di importanza estrema per tutti i Paesi medio - orientali. L'Hammam, investito di un significato religioso, divenne un punto fermo nel rito della purificazione e un luogo per riaccostarsi al proprio Dio.

Un luogo di ritrovo sociale all'interno del quale la maggiore attrazione era

costituita dal barbiere che radeva, tagliava i capelli, massaggiava e ungeva il corpo dei clienti. L'ingresso negli Hammam fu vietato alle donne per moltissimo tempo, fin quando i benefici igienici che si ricavano da una sua frequentazione divennero evidenti. Solo allora la "regola" venne reinterpretata. Ben presto la frequentazione dei bagni divenne un diritto così forte e sentito dalle donne che se un uomo non lo permetteva alla propria moglie, questa aveva il diritto di divorziare. Sherazade, la bellissima narratrice de: "Le mille e una notte", affermava che una città non può dirsi completa se non possiede un Hammam.

Nel medioevo in Occidente il massaggio viene abbandonato perché considerata una tecnica peccaminosa, ma nel rinascimento viene riscoperto e valorizzato grazie ad un medico svedese, Henrik Ling il quale decise di codificare le diverse tecniche.

Contemporaneamente in Cina si leggeva del massaggio pediatrico e in Giappone si riconoscevano tecniche di massaggio attive e passive.

Nel XIX secolo il massaggio viene utilizzato come vera e propria pratica medica ed infine, nel 1894 viene fondato quello che si può definire il primo albo dei fisioterapisti. L'ospedale St. Thomas di Londra ebbe un dipartimento di massaggio fino al 1934.

Nel XX secolo la storia del massaggio continua ad evolvere e si sviluppano varie modalità e tecniche. Oggi la scelta è talmente vasta e gli operatori talmente numerosi che si consiglia di informarsi attentamente e scegliere con consapevolezza le mani a cui affidarsi.

La parola massaggio ha origini curiose, chi sostiene derivi dal termine greco 'masein', che significa impastare, modellare, chi dal termine arabo 'mashes', che significa tastare, palpare, o dal termine ebraico 'masech' che significa frizionare e esercitare pressione.

La massoterapia (pratica del massaggio) è composta da diverse tecniche in continua evoluzione che manipolando i tessuti molli del corpo apportano i seguenti benefici:

- stimolazione del metabolismo
- riattivazione della circolazione sanguigna e linfatica
- distensione della muscolatura
- azione tonica generale
- eliminazione delle scorie e delle tossine
- migliore ossigenazione dei tessuti

Massaggiare una persona inferma significa attivare la sua circolazione sanguigna e linfatica, migliorare il funzionamento dell'epidermide e quindi accrescere il nutrimento di tutti i tessuti del corpo, risvegliando l'intero organismo. Il massaggio stimola, mantiene la salute e ci fa sentire vivi.

Può essere definito "il massaggio per ogni esigenza". In pratica riunisce tutti i benefici di diverse tecniche di massaggio, da cui deriva il suo nome (dal greco OLOS = unitario, globale).

E' chiamato Olistico anche perché tratta il corpo sotto ogni aspetto e valuta ogni singola esigenza, coinvolgendo così con l'azione del massaggio tutte le strutture del corpo, dall'esterno all'interno, dal fisico all'energetico. Ecco quindi che il massaggio Olistico potrà essere di volta in volta drenante, antistress, riequilibrante generale, ecc.

Nel massaggio Olistico il corpo viene sempre trattato globalmente, con manovre che scollano, sfiorano, distendono, avvolgendo tutti i tessuti in maniera "olistica", collegando le varie manualità alla "respirazione" delle parti trattate.

I concetti generali del massaggio Olistico sono strettamente e naturalmente legati ai ritmi della vita dell'individuo. Potremmo affermare che il concetto del massaggio Olistico nasce con l'essere umano: il primo massaggio avviene nel liquido amniotico, ritmato dal battito del cuore materno.

Il massaggio Olistico non trascura infine la visione psicosomatica dell'individuo, ponendosi così come punto d'incontro tra passato e prese.



Il massaggio è un'arte bisogna praticarlo con apertura di mente, cuore e spirito.

questa legge l'Italia si è adeguata alla realtà Europea ed ora la preparazione all'interno di percorsi di formazione specifici nel settore del benessere olistico assume una nuova concretezza, dignità professionale. Una legge che sicuramente infastidisce tutti i detrattori delle libere professioni non organizzate in Albi, Ordini, Collegi, ecc. La presa di posizione da parte di coloro che in tutti questi anni hanno "remato contro", rallentando l'iter legislativo, non ha bloccato lo sviluppo di professionalità quali il Naturopata, il Counselor e l'Operatore Olistico, che in tutta Europa hanno da tempo dignità equiparate a quelle più tradizionali, ma semplicemente, purtroppo, consentito il proliferare di persone con scarsa ed equivoca preparazione, ai danni dell'utenza e dell'immagine di seri professionisti.

La legge affida pertanto a libere associazioni professionali il compito di valorizzare le competenze degli associati attraverso il rilascio di un'attestazione di qualifica professionale che agevola la scelta e la tutela del cittadino, diffondendo il rispetto di regole deontologiche, promuovendo la formazione permanente degli iscritti, con forme di garanzia per gli utenti.

Va inoltre specificato che l'operatore che svolgerà tale attività deve essere in possesso di adeguata formazione, documentazione privacy e consenso informato, assicurazione R.C. e professionale e regolare posizione fiscale.

Il concetto di OLISMO si coniuga alla perfezione con tutto ciò che ha a che vedere con il benessere e la cura della Persona. È proprio nella medicina alternativa e quindi anche nei massaggi che le tecniche olistiche trovano la loro principale applicazione, con l'obiettivo di far ritrovare l'equilibrio nel contesto di mente, corpo, spirito.

Il ruolo quindi di "educatore del benessere" è pertinenza dell'Operatore Olistico, mentre quello di terapeuta nel senso comune del termine, ovvero di figura medico-sanitaria o puramente estetica no: il lavoro dell'Operatore Olistico è rivolto ad integrare l'armonia psicofisica della Persona; chi si affida ad un Operatore Olistico deve avere completa fiducia sulla serietà, sulla sua professionalità, formazione e sicurezza dei metodi adottati.

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

Può svolgere l'attività come libero professionista o come collaboratore presso: centri benessere, centri fitness, centri estetici, centri termali, strutture del settore.

1.2 Operatore olistico e massaggio.

Parlare del massaggio spesso crea perplessità e confusione, ma proprio per questo è indispensabile essere più precisi e chiari ed è assolutamente legale e tutelato il lavoro in tale contesto (massaggio per il benessere) a patto che non si svolgano pratiche estetiche o terapeutiche.

In definitiva, attualmente in Italia in merito all'attività di Massaggiatore del benessere olistico e bioenergetico, è considerata attività legittima ai sensi della Costituzione Italiana (artt. 3, 4, 35, 41) e dal Codice Civile (artt. 2060, 2061, 2229), purché non si sconfini in campi d'azione riservati alle professioni sanitarie propriamente dette (medica, fisioterapia, infermieristica).

L'importante è lavorarne seriamente, con regolare partita IVA, iscrizione alla gestione separata per quanto riguarda l'I.N.P.S., sottoscrivendo un'assicurazione a tutela della professione Il codice attività I.N.P.S. è:

Codice 26 "Operatore per il benessere fisico"

L'Operatore de Benessere - Operatore del Massaggio è un lavoratore autonomo, non necessita d'iscrizione C.C.I.A.A.

A completamento dell'aspetto professionale e ben definito esiste anche il codice attività ben specifico, per categoria di attività:

"Operatore per i benessere fisico" codice Iva Ateco 96.09 09 - altre attività di servizi alla persona.

Tipologia di attività:

- 75 - Massaggi
- 76 - Rifiessotooia
- 77 - Pranoterapia
- 78 - Naturopatia
- 79 - Altri servizi rivolti al benessere fisico

Le possibilità di lavoro, anche in un panorama difficile o complesso come quello italiano, sono davvero confortanti o numerose, il settore del benessere é effettivamente uno del pochi in costante crescita, con una compro più ampia e articolata richiesta di operatori del benessere presso centri specializzati (contri estetici, centri termali, centri benessere, spa..). L'attività di massaggio per il benessere offre la possibilità di assunzione In qualità di lavoratori dipendenti con contratti legali riferiti alle diverse realtà lavorative, oppure come liberi professionisti con il codice alla relativo alla professione (96.09.09).

Nel momento in cui una Scuola, un'Associazione, un Centro privato rilasciano un Attestato a seguito di un percorso formativo professionale (minimo almeno 200 ore) o

un Diplomi» (a conclusione di un ciclo di studio, almeno 400 ore e con valore sempre di attestazione) agisce come "certificazione di diritto privato", assumendosi la responsabilità di certificare il percorso formativo svolto dalla persona, a seguito di verifiche e monitoraggio delle capacità teoriche e pratiche nel massaggio classico, olistico, bioenergetico: il massaggio per il benessere.

Corretta terminologia

L'Operatore Olistico non è un terapeuta, non fa diagnosi e non cura malattie fisiche o psichiche, non prescrive medicine o rimedi. Questa figura non si pone quindi in conflitto con la medicina ufficiale nè come alternativa alla professione medica, ma - al contrario - la sostiene e la integra con le sue competenze olistiche che al fine di promuovere il benessere globale della persona.

1.3 Codice deontologico

Il Codice Deontologico, come previsto dall'art. 18 dello Statuto, ha lo scopo di precisare l'etica professionale e le norme a cui l'Armonizzatore Familiare, il Counselor, il Counselor Olistico e l'Operatore Olistico devono attenersi nell'esercizio della propria professione.

Oltre ad essere uno strumento di tutela e di trasparenza dell'Associazione Professionale SIAF o ASPIN rappresentano al tempo stesso un insieme di indicatori di autoregolamentazione, di identificazione e di appartenenza, per ciascun socio.

1.4 Principi etici

L'Operatore Olistico fonda la propria professione sui principi etici dell'accoglienza e del rispetto, dell'autenticità e delle congruenze, delle gentilezze e dell'ascolto, delle dignità e responsabilità, delle competenze e delle saggezze è professionalmente libero di non collaborare verso obiettivi che contrastino con le proprie convinzioni etiche, e con i propri valori, impegnandosi tuttavia a salvaguardare le esigenze del cliente e indirizzandolo verso chi possa aiutarlo.

Costituisce illecito deontologico qualunque comportamento che comprometta l'immagine della categoria professionale, costituisca abuso della propria posizione professionale e/o violazione al codice penale.

1.5 Rapporti con il cliente

L'Operatore Olistico comunica con il cliente proponendosi come facilitatore nella risoluzione di problemi relazionali intra ed inter-personali, intra ed inter-organizzativi.

Il rapporto professionale deve essere definito con chiarezza. Il contratto pattuito con

il cliente concerne gli obiettivi, i tempi e il compenso economico.

E' eticamente e deontologicamente scorretto prolungare l'intervento di consulenza qualora si sia dimostrato inefficace.

1.6 Presa in carico

L'Operatore Olistico ha il compito di accogliere il disagio ed ha l'obbligo, se valuta la situazione non di sua competenza, di indirizzare il cliente verso gli specifici specialisti.

Ha la discrezionalità di prendere in carico il cliente ed ha l'obbligo, nel caso di non accettazione, di fornire il recapito di colleghi professionisti.

Costituisce illecito deontologico il rifiuto o l'interruzione del rapporto che non siano accompagnati dalle necessarie cautele per evitare disagi al cliente.

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 parentela o relazioni affettive e/o sessuali

1.7 Segreto professionale

L'Operatore Olistico è tenuto al segreto professionale, salvo per i casi previsti dalla legge in vigore.

Qualora nell'esercizio della propria professione, si venga a conoscenza di qualsiasi forma di sfruttamento e/o violenza su un minore, possono decidere di intervenire per contrastarla segnalando la situazione a chi esercita la potestà o a chi di competenza.

Le prestazioni professionali a persone minorenni o interdette sono, generalmente, subordinate al consenso di chi esercita sulle medesime la potestà genitoriale o la tutela.

1.8 Rapporto con i colleghi

L'Operatore Olistico è tenuto a rispettare la professionalità dei colleghi ed a mantenere rapporti basati su lealtà e correttezza facendo proprie le finalità dell'Associazione, promuovono e favoriscono rapporti di scambio e collaborazione.

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

ESERCIZIO DELLA PROPRIA ATTIVITÀ PROFESSIONALE

Nell'esercizio della propria attività professionale e nelle circostanze in cui rappresenta pubblicamente l'Associazione e la professione a qualsiasi titolo, l'Operatore Olistico è tenuto ad uniformare la propria condotta ai principi del decoro e della dignità professionale

Indipendentemente dai limiti posti dalla vigente legislazione italiana in materia di pubblicità, l'Operatore Olistico non assume pubblicamente comportamenti scorretti finaliz-

zati al procacciamento della clientela. In ogni caso può essere svolta pubblicità informativa circa i titoli e le specializzazioni professionali, le caratteristiche del servizio offerto, nonché il prezzo e i costi complessivi delle prestazioni secondo criteri di trasparenza e veridicità del messaggio il cui rispetto è verificato dal competente Consiglio Direttivo Nazionale. Il messaggio deve essere formulato nel rispetto del decoro professionale, conformemente ai criteri di serietà, veridicità ed alla tutela dell'immagine della professione. La mancanza di trasparenza e veridicità del messaggio pubblicizzato costituisce violazione deontologica.

1.9 Valore dell'attestazione di qualifica professionale

Purtroppo in Italia al momento non esiste un "Diploma" di massaggiatore statale, vengono riconosciuti quelli di massofisioterapista, fisioterapista ed estetista, che sono figure professionali preposte al massaggio terapeutico ed estetico. I corsi che vengono proposti da Scuole, Centri, Associazioni che svolgono attività di formazione nel massaggio per il benessere e nelle biodisCIPLINE devono essere scelti per il programma di formazione che offrono. Ed è necessario non confondere le "qualifiche regionali professionali" con l'abilitazione all'esercizio della professione. Soprattutto alla luce della nuova legge promulgata in data 14 gennaio 2013 che disciplina l'attività professionale di tutti quei lavoratori che non appartengono ad Albi, Ordini, Collegi. Tra questi lavoratori ci sono anche tutti coloro che operano in ambito olistico.

Legge n° 4/2013: "Disposizioni in data 10 febbraio 2013 della Legge sul riconoscimento delle libere professioni," entrata definitivamente in vigore con pubblicazione G.U. n. 22 del 26.01.2013.

Con questa legge l'Italia si è, finalmente, adeguata alla realtà Europea ed ora la preparazione all'interno di percorsi di formazione specifici nel settore del benessere olistico assume una nuova, concreta, dignità professionale. Una legge che sicuramente infastidisce tutti i detrattori delle libere professioni non organizzate in Albi, Ordini, Collegi, ecc., La presa di posizione da parte di coloro che in tutti questi anni hanno "remato contro", rallentando l'iter legislativo, non ha bloccato lo sviluppo di professionalità quali il Naturopata, il Counselor e l'Operatore Olistico, che in tutta Europa hanno da tempo dignità equiparate a quelle più tradizionali, ma semplicemente, purtroppo, consentito il proliferare di persone con scarsa ed equivoca preparazione, ai danni dell'utenza e dell'immagine di seri professionisti.

La legge affida pertanto a libere associazioni professionali il compito di valorizzare le competenze degli associati attraverso il rilascio di un'attestazione di qualifica professionale che agevola la scelta e la tutela del cittadino, diffondendo il rispetto di regole deontologiche, promuovendo la formazione permanente degli iscritti, con forme di garanzia per gli utenti. Con l'approvazione di questa legge il sistema delle professioni si articola in due modalità organizzative:

- professioni organizzate in Ordini, Albi e Collegi (medici, architetti, avvocati, ecc.)
- professioni organizzate in associazioni riconosciute e responsabili, che rispondono della qualità professionale e del rispetto delle norme deontologiche degli associati nei con-

fronti dell'utenza.

Esempio di materiale pubblicitario

Nadiya Zvyeryeva
Operatore Olistico Professionale

Reg. Prof. le ASPIN  n...
(disciplinato ai sensi della Legge 4/2013)

TECNICHE DEL BENESSERE NATURALE

Massaggio e Biodiscipline

n. cell.....

Il termine "OLISTICO" (dal greco "olos", cioè "TUTTO") di per sé non ha un significato specifico ma lo si usa per identificare un insieme di discipline che operano allo scopo di sostenere, mantenere e migliorare lo stato di salute della persona attraverso specifiche metodiche volte a stimolare e rinforzare le naturali risorse della persona.

Negli ultimi anni si è assistito ad un sempre crescente sviluppo di tutta una serie di discipline che fanno parte dell'area "benessere e salute". Fino a qualche tempo fa venivano considerate "alternative" rispetto ai tradizionali sistemi di cura, ma l'efficacia dimostrata dalla pratica di alcune di queste discipline e l'importante azione preventiva che molte di esse esplicano hanno fatto sì che abbiano guadagnato sempre più spazio a fianco delle discipline medico-sanitarie.

Le discipline olistiche lavorano quindi principalmente per preservare il benessere. La malattia, quindi, è vista come uno squilibrio tra fattori sociali, personali ed economici, da un lato, e cause biologiche, dall'altro e, in questo modo si cerca di mettere in armonia le dimensioni emotive, sociali, fisiche e spirituali della persona al fine di stimolarne il processo di guarigione, mentre nella medicina tradizionale l'individuo viene trattato in base alle parti fisiche o psichiche più o meno malate.

Nel campo olistico quindi possiamo dire che:

- l'attenzione è rivolta alla persona e all'ambiente che la circonda (rapporto macrocosmo-microcosmo) e non alla malattia

- è "ricercata e curata" la causa, non il sintomo

- tutto è rivolto a stimolare l'auto guarigione attraverso il "Riequilibrio" energetico.

L'operatore olistico non è un terapeuta, non fa diagnosi e non cura malattie fisiche o

psichiche, non prescrive medicine, non si pone in conflitto con la medicina ufficiale, non si contrappone ad essa bensì collabora con medici e sanitari al fine di concorrere alla realizzazione della condizione di salute. Per fare questo mette in atto un atteggiamento di "educatore", rivolto a trasmettere il corretto valore del benessere naturale.

Un operatore del benessere deve prendersi cura del proprio aspetto, del modo di vestire e della pulizia. Queste caratteristiche sono il biglietto da visita, quindi bisogna tenerle bene a mente. Inoltre cosa fondamentale è trasmettere serenità, sicurezza, affidabilità, efficienza e soprattutto saper ascoltare, come già detto all'inizio l'ascolto è la base per un buon trattamento.

Lo strumento principale di un operatore sono le mani, quindi grande attenzione nel preservarle, facendo in modo che siano sempre pulite, calde e confortevoli, con unghie corte e limate. Ovviamente l'operatore dovrà togliere anelli, orologi, bracciali e tutto ciò che potrebbe impedire la scorrevolezza del trattamento e lo stesso dovrà fare la persona ricevente.

Anche l'abbigliamento è importante, nell'immagine professionale dell'Operatore Olistico del Benessere: decoroso, pulito e ordinato, possibilmente una maglietta a maniche corte e dei pantaloni di cotone, per consentire una corretta traspirazione. Anche i sandali dovranno essere traspiranti.

Un'altra cosa da non sottovalutare è la postura dell'operatore, il peso deve essere bilanciato su entrambe le gambe, mantenendo una posizione eretta. In questo modo si eseguiranno con molta più efficacia le manovre del massaggio, con benessere maggiore per il ricevente.

Le mani devono sempre essere a contatto con la persona trattata, per permettere così una sensazione di continua armonia, che non si proverebbe con il distacco totale dal corpo del ricevente.

Un buon operatore prima d'iniziare un rapporto di collaborazione con il cliente dovrà tenere un piccolo colloquio, necessario per compilare la scheda informativa che riporterà tutti i dati e le informazioni che riguardano la persona, al fine di avere un quadro dettagliato prima dell'inizio di una presa in carico, completo e sempre aggiornato.

1.10

ES. SCHEDA CLIENTE

Nome..... Cognome..... Et`.....

Tel.....Indirizzo.....

Malattie regresse:.....

Malattie in corso:.....

Gravidanze:.....

Cure farmacologiche in corso:.....

Informazioni aggiuntive:.....

Richiesta di trattamento:.....

Inizio trattamento:.....

Fine trattamento:

Osservazioni/Note:.....

Firma dell'operatore

Firma

del/della cliente

Legge sulla privacy Autorizzazione al trattamento dei dati personali, Legge 675/96

Capitolo 2

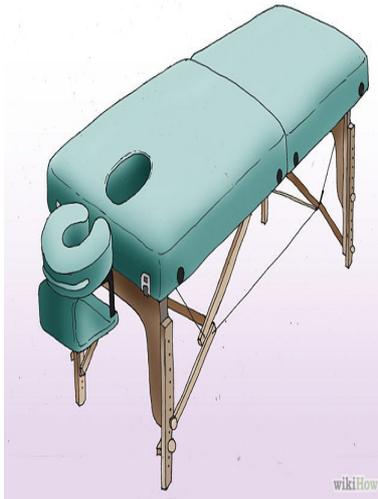
La stanza del massaggio

La stanza deve essere molto confortevole, pratica, pulita e ordinata.

La temperatura deve essere circa 20°, né troppo calda né troppo fredda. La luminosità deve essere adatta, quindi non troppo forte, deve creare rilassamento, così come l'ambiente generale. Bisogna sempre tenere a portata di mano asciugamani, teli e copertine di cotone per coprire il cliente e cuscini da posizionare per rendere la posizione comoda e rilassata.



Il lettino. La base deve essere ricoperta da un telo o asciugamano, sopra bisogna posizionare un telo di carta monouso. Coprire la cliente con un asciugamano grande e sopra una coperta. In base ai trattamenti, utilizzare i cuscini necessari, cuffia per i capelli.





Capitolo 3

Le tecniche base del massaggio

Le tecniche base del massaggio sono 5:

- sfioramento;
- frizione;
- impastamento;
- percussione;
- vibrazione.

Vediamo ora le caratteristiche di ogni tecnica.

3.1 Sfiornamento:



Lo sfioramento è la manovra fondamentale del massaggio classico: è la PRESA di CONTATTO.

Ogni trattamento inizia con questa tecnica, che viene utilizzata anche per collegare tutte le fasi del massaggio, rendendolo fluido, scorrevole, piacevolmente vario e avvolgente. Osservando una mamma che accarezza il suo bimbo o due persone innamorate che si abbracciano si nota quello che fanno in modo del tutto naturale e istintivo è uno sfioramento. Il loro atteggiamento è di totale dedizione e di amore incondizionato, il massaggio privato di queste caratteristiche perderebbe il suo significato profondo, per ridursi a una semplice tecnica manuale, automatica e priva di significato.

La manovra dello sfioramento è semplice e intuitiva: si deve fare scorrere le mani sulla superficie del corpo della persona massaggiata con movimenti circolari, ampi, lenti e regolari; la mano deve essere aperta, morbida e rilassata, in modo che si adatti alla forma del punto che si sta massaggiando; inoltre il contatto deve essere sempre massimo, effettuato con tutta la mano che appoggia sulla cute, mentre la pressione è minima e si limita al semplice, leggero contatto con l'epidermide.

3.2 Frizione:

La tecnica della frizione è simile a quella dello sfioramento, variano solo intensità e velocità di esecuzione; ma agisce sul corpo in maniera molto più rilevante.

Il meccanismo di azione è diretto, provocato dall'attrito tra la mano e la cute, ma anche riflesso, poiché coinvolge i recettori cutanei che stimolano la risposta del sistema nervoso vegetativo. Questa tecnica mobilizza il tessuto connettivo, svolge un'azione drenante sui liquidi, aiuta l'ossigenazione delle cellule e l'eliminazione delle scorie metaboliche.

Produce uno scollamento dello strato superficiale e del sottocutaneo, utile per liberare da aderenze e per ridare elasticità ai tessuti. Questo avviene eseguendo movimenti digitali, di lieve intensità. La frizione ha un'azione di contrasto per quanto riguarda il formarsi di aderenze nel tessuto connettivale producendo lo scivolamento della cute e di prevenzione

nella formazione di cicatrici.

Esiste una variante della frizione: **PRESSIONE**. Viene eseguita una lenta e profonda frizione con i polpastrelli del pollice o di altre dita unite, oppure con il pugno chiuso o il palmo della mano, secondo la zona più o meno ampia da trattare.

3.3 Impastamento

Si effettua mediante una manovra che agisce sull'asse trasversale del muscolo con movimenti alternati. Arriva in profondità per eliminare la tensione e, contemporaneamente, stimola una vasta superficie dell'epidermide. Viene praticato soprattutto nelle zone del corpo dotate di una massa muscolare voluminosa come le cosce, i fianchi e i glutei. Durante questa fase si eseguono numerose azioni che vanno dalla spremitura del muscolo al rilassamento dello stesso, consentendo l'eliminazione delle scorie responsabili dell'affaticamento.

Stimola il metabolismo cellulare favorendo l'eliminazione delle sostanze di scarto e il nutrimento dei tessuti; ridona tono ed elasticità ai muscoli irrigiditi a causa di una prolungata immobilità; favorisce la circolazione generale; indicato negli edemi, nei trattamenti degli inestetismi cutanei (cellulite), nel massaggio sportivo in generale, nell'artrosi e nel reumatismo dopo la fase acuta.

La manovra che si esegue è simile all'impastamento del pane: muscolo afferrato a mano piena, sollevato e spremuto. Esiste l'impastamento profondo con effetto defaticante; superficiale per stimolare la cute e il tessuto sottocutaneo e quello a sigaretta per le zone tendinee.

3.4 Percussione

Si basa su una serie di colpi ravvicinati, ritmici, più o meno rapidi. I movimenti di percussione della cute possono avvenire in una zona fissa o con avanzamenti delle dita e delle mani dell'operatore, senza partecipazione del polso. Gli effetti sono soprattutto stimolanti, dal momento che favorisce la vasodilatazione sanguigna e l'aumento della contrattilità muscolare. Solitamente si usa al termine del massaggio per ridare tono e vitalità.

Le manovre possono essere eseguite:

- con il palmo delle mani a coppa: effetto rassodante;
- pizzicottamenti: effetto stimolante nel massaggio sportivo, afferrando ritmicamente il muscolo;
- a mano aperte: effetto riattivante eseguita sui paravertebrali o sui glutei con dito mignolo teso che riceve i colpi delle altre dita.

3.5 Vibrazione:

È una sequenza di movimenti ritmici senza mai staccare la mano dalla cute della persona, il polso deve essere morbido e rilassato, eseguendo la vibrazione con il palmo della mano o con i polpastrelli.

La vibrazione è una manovra che agisce profondamente sulle terminazioni nervose, producendo nella persona massaggiata un effetto sedativo e rilassante generale; aiuta a ridurre le contratture muscolari, è molto utile con le persone che hanno la tendenza a rimanere rigide e tese durante il massaggio.

Capitolo 4

Olio da Massaggio

Nonostante i massaggi possano essere eseguiti senza olio, il suo utilizzo agevola la frizione, rende la cute più morbida, elastica e liscia, ed evita l'inacidimento della pelle.

Olio da Massaggio in un'epoca come la Nostra, in cui si sente la necessità di prendersi trattamento di sé e del proprio corpo, sono ritornate in voga alcune tecniche molto antiche, tra cui il massaggio con l'olio. Com'è noto, il massaggio è una pratica utile per dare sollievo alla muscolatura, ridurre lo stress ed alleggerire il peso del corpo.

Esistono molte tipologie di massaggio (estetico, terapeutico, sportivo, rilassante ecc.), in cui il concomitante utilizzo dell'olio è in grado di potenziare gli effetti benefici del massaggio stesso, coadiuvando l'azione rilassante o terapeutica. Durante il massaggio, l'olio rappresenta l'espedito utile per trasportare il calore dalle mani di colui che lo pratica alla pelle di chi lo riceve.

L'olio da massaggio è costituito da due componenti:

- Oli essenziali (o essenze), responsabili dell'effetto rilassante/energetico/ terapeutico del massaggio;
- Matrice grassa, nella quale vengono disperse le essenze.

Come abbiamo visto, l'olio da massaggio facilita lo scorrimento e la frizione delle mani sul corpo. L'olio non dovrebbe mai essere applicato direttamente sulla pelle, ma versato e leggermente frizionato sulle mani del massaggiatore, poiché la pelle tende ad assorbire velocemente l'olio. Alcuni ritengono che la scelta dell'olio aromatico durante il massaggio sia ancor più rilevante del massaggio stesso, poiché l'utilizzo di un olio sbagliato o comunque non del tutto appropriato per quel paziente, potrebbe rendere inutile ed inefficace la pratica del massaggio medesimo. Molti autori ritengono che gli oli ideali per il massaggio siano quelli pressati a freddo e non raffinati, al fine di preservare tutte le qualità intrinseche dell'olio: sembra che questi oli mantengano tutte le vitamine, specie quelle del gruppo B e la vitamina E. Tuttavia, pochi sanno che gli oli pressati a freddo e non raffinati, oltre ad irrancidire facilmente, possono contenere alcune spore fungine facilmente riattivabili al contatto con l'acqua. Il processo della raffinazione degli oli sembra dunque inevitabile per garantirne la stabilità nel tempo, oltre a renderli maggiormente appetibili dal punto di vista commerciali.

Spesse volte si trovano in commercio alcuni oli arricchiti: in seguito alla raffinazione, l'olio tende a perdere vitamine ed enzimi, perciò queste sostanze vengono addizionate a posteriori, cosicché l'olio possa essere venduto come "puro". Per esplicitare la potenzialità dell'olio durante il massaggio, non è necessario utilizzare un'ingente quantità di prodotto: infatti, il massaggio richiede uno strato sottile di olio per essere realmente efficace.

4.1 Come scegliere l'olio da massaggio



La scelta del tipo di olio da massaggio dipende sia dal disturbo che s'intende alleviare, sia dalle preferenze personali; molte essenze presentano attività terapeutiche simili, perciò talvolta la scelta è personale. Chiaramente, se viene richiesto un massaggio terapeutico, la scelta dell'olio deve essere più precisa e mirata alla risoluzione di quel dato disturbo.

L'utilizzo ragionato di più oli da massaggio diversi, caratterizzati quindi da estratti officinali peculiari, permette di potenziare l'effetto, agendo in sinergia: in questo modo, la combinazione di oli differenti permette di agire su disturbi diversificati. È comunque preferibile non mescolare più di 4 o 5 tipologie di essenze diverse: in genere, su 100 ml di olio da massaggio, possono essere addizionate non più di 60 gocce di essenza.

Tra gli oli da massaggio più comuni, si ricordano:

- Olio di jojoba
- Olio di mandorle dolci
- Olio di germe di grano
- Olio di sesamo,
- Olio di cocco
- Olio di borragine

A questi oli, che - ricordiamo ancora una volta - fungono da base, vengono addizionati gli estratti essenziali, misurati in gocce.

4.2 Tipologie di massaggi

Riportiamo ora alcuni esempi.

Massaggi per rilassarsi: un olio particolarmente adatto al rilassamento, utile per contrastare ansia, tensione nervosa e stress può essere caratterizzato da estratti di lavanda (*Lavandula angustifolia* Miller), arancio amaro (*Citrus × aurantium*) o bergamotto (*Citrus bergamia*). La fitoterapia, associata al massaggio, aiuta dunque a combattere l'affaticamento muscolare e a ridurre lo stress.

Massaggi per contrastare palpitazioni e/o pressione alta associata a stress: utile, in questi casi, l'aggiunta alla matrice oleosa di oli essenziali di ylang-ylang (*Cananga odorata*, nota per le capacità sia di stimolare la circolazione, sia di ridurre la palpitazioni), lavanda (pianta rilassante per antonomasia, sedativo del SNC), neroli (olio vegetale estratto dall'arancio amaro).

Massaggi contro la tensione muscolare: gli oli più indicati per questo problema sono addizionati con essenze di rosmarino (*Rosmarinus officinalis*), ginepro (*Juniperus communis*) e limone (*Citrus × limon*), adatti anche a stimolare la circolazione. Il ginepro risulta particolarmente utile per i dolori reumatici, il rosmarino è considerato tra le più note piante officinali utilizzate per stimolare il microcircolo, mentre il limone stimola la circolazione linfatica. Queste essenze, disperse nell'olio, agiscono in sinergia favorendo l'effetto derivato del massaggio.

Capitolo 5

Le zone da massaggiare

Le zone da massaggiare sono cinque:

- Viso e Testa
- Collo e Spalle
- Braccia e Mani
- Gambe
- Piedi

5.1 Viso e testa



Viso e Testa sono il nostro biglietto da visita e spesso diventano anche la parte del corpo che meglio evidenzia stress e stanchezza. Occhi e bocca in caso di ansie e dolori tendono ad assorbirne i difetti contraendosi e favorendo un prematuro invecchiamento del viso. Il massaggio può restituire sensazioni di leggerezza e serenità, ridonando al viso un colorito sano e lucente. Sul cuoio capelluto il movimento lento e profondo rilassa totalmente, eliminando il più delle volte mal di testa e ansie.

Posizione: sono consigliabili sia quella supina che da seduto.

Massaggio: Si parte da un lieve sfioramento alla base del collo in direzione del mento, e si prosegue lungo tutto il viso. Sulla fronte, in particolare, si possono esercitare leggere pressioni con le dita spostandole dal centro verso le tempie. Per massaggiare il cuoio capelluto si può distendere la mano sulla testa facendo scivolare le dita nei capelli, e, con la punta di queste, si descrivono piccoli cerchi sul cranio. La conclusione può essere affidata ad entrambi i palmi delle mani perché "accarezzino" in profondità zone più ampie della cute.

5.2 Collo e spalle

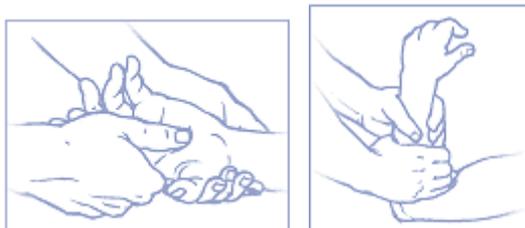


Una cattiva posizione guidando o, più comunemente, stando seduti alla scrivania davanti ad un computer o per studiare, porta ad un irrigidimento e alla tensione dei muscoli di spalle e collo. Uno stile di vita sedentario e lo scarso esercizio fisico completano l'opera. Le spalle, soprattutto, rientrano tra le parti del corpo meno curate, dove influiscono anche gli aspetti psicologici come ansie e frustrazioni. Il massaggio si rivela dunque essenziale, per sciogliere queste tensioni e trasmettere serenità.

Posizione: sia la posizione sdraiata sulla schiena con un cuscino o un piccolo asciugamano arrotolato sotto la testa, che quella prona con la fronte appoggiata sulle mani e un cuscino sotto l'addome possono andare bene. Così come non è sconsigliata la posizione da seduti. La posizione deve essere scelta in base al tipo di massaggio che si decide di applicare.

Massaggio: per rilasciare i muscoli contratti, impastare la muscolatura alla cima delle spalle, usando entrambe le mani su un lato, per poi strizzare e lasciare alternatamente. Si può proseguire appoggiando le mani con le dita sulla schiena (i pollici sulla parte anteriore della spalla, rivolti in direzione dei piedi) e massaggiando verso l'esterno fin sopra l'articolazione del braccio. Il movimento continua, dopo aver invertito le mani (saranno le dita a trovarsi sulla parte anteriore della spalla) sino a scivolare sul collo dove si può utilizzare lo sfioramento.

5.3 Braccia e mani



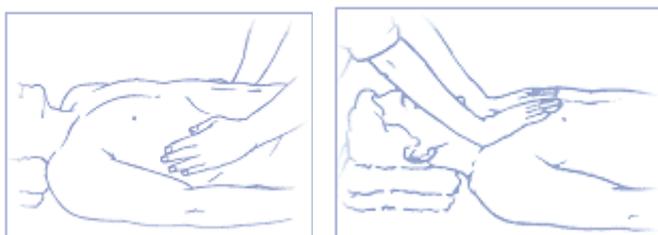
Sono tra le parti più attive e utilizzate del nostro corpo. Soprattutto le mani si usano per qualsiasi azione, per cui è facile che si presentino rigide e stanche. Sono sempre le mani ad essere più colpite da una cattiva circolazione: l'effetto

immediato è che diventano fredde. Il segreto di un buon massaggio alle mani è di fare movimenti più piccoli senza trascurare i dettagli. Il massaggio agli arti superiori consente di rilassare sia spalle che braccia e, spesso, di vincere mal di testa, dolori alla schiena e al collo. In questi casi, e per i dolori collegati ad attività sportive, è comunque meglio rivolgersi ad un fisioterapista o ad un osteopata.

Posizione: per quanto riguarda il massaggio alle mani, non essendoci nessuna necessità di svestirsi, può essere effettuato ovunque; meglio, in ogni caso, rispettare sempre poche ed elementari regole necessarie per la preparazione. Per le braccia, invece, la posizione consigliata è quella supina, possibilmente tenendo sollevata la testa e le ginocchia, appoggiandole su di un cuscino o un asciugamano arrotolato.

Massaggio: per le braccia si può cominciare con uno sfregamento dalla parte esterna fino alla zona spalla, per poi continuare verso il basso lungo la zona interna del braccio verso il polso. Successivamente si procede, attraverso una pressione moderata, a frizionare il braccio in direzione polso-spalla. Dal momento che è più facile che sia la zona dell'avambraccio ad essere in tensione, si può utilizzare la tecnica dell' impastamento, lavorando dal polso al gomito e scivolando, poi, indietro per ricominciare. Anche il gomito trae benefici dai massaggi effettuati attraverso lievi pressioni in movimenti circolari; è però opportuno usare molto olio perché questa zona tende ad essere piuttosto secca. Anche le mani possono essere massaggiate grazie allo sfioramento con movimenti circolari e allo stiramento alternato di un lato della mano. Non si devono dimenticare i massaggi alle singole dita, passando prima delicatamente, dalla punta alla nocca e poi con pressioni circolari intorno ad ogni articolazione, facendo ruotare il dito in ogni direzione.

5.4 Addome



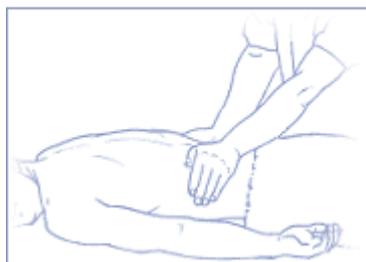
Grazie al massaggio all'addome e al torace, si ottengono benefici degli organi interessati alla digestione e alla respirazione. Nel primo caso il massaggio addominale contribuisce con l'aumento dell'afflusso sanguigno e l'eliminazione delle tossine, per quanto riguarda, invece, il secondo punto, il massaggio è utile sia per mantenere la salute dell'apparato respiratorio che per aumentarne la resistenza. Tra i vantaggi, oltre quello di calmare i nervi e stimolare il sistema digestivo, c'è anche quello di sciogliere i depositi di grasso dalla parete

addominale.

Posizione: è consigliata quella supina con un piccolo cuscino o un asciugamano arrotolato sotto la testa.

Massaggio: i primi movimenti su addome e petto devono essere particolarmente lievi. Il massaggio è lento, le mani devono essere appoggiate vicine verso il basso dell'addome e le dita rivolte verso il collo: si massaggia sulle costole mantenendo una pressione costante, poi si spostano le mani verso i lati e si ridiscende. Anche per l'addome è ottima la tecnica dell'impastamento applicata partendo da un'anca fino all'altra. Si può concludere con lo sfioramento, che ha un effetto calmante, massaggiando con le mani ai lati della vita fino alla zona intorno all'ombelico. Attenzione ai movimenti perché questa parte del corpo è molto sensibile e i muscoli si contraggono più facilmente. E' opportuno, inoltre, non procedere al massaggio immediatamente dopo il pasto. Sfioramento e impastamento sono ottimi anche per il massaggio al torace con una particolare attenzione se il massaggiato è una donna: in questo caso occorre esercitare una pressione minore e procedere dal centro alle spalle, evitando i seni.

5.5 Schiena



E' abbastanza comune soffrire di dolori alla schiena, anche se, spesso, non se ne conoscono le cause. Del resto la regione dorsale è quella che più tende a subire la stanchezza e a fare male. La schiena è la parte più muscolosa del nostro tronco ed ha la funzione di caricare il peso; il mal di schiena si diffonde sia fra le spalle, che nella parte inferiore e, di solito, le fitte alla colonna vertebrale si attribuiscono a posizioni scorrette, al peso eccessivo, allo stress.

Dunque, è normale per molte persone, al termine di una giornata faticosa, avvertire disturbi di rigidità alla base del collo e di difficoltà nei movimenti della schiena. A risentire immediatamente di questo stato di tensione, è il trapezio, il muscolo che si trova alla base del cranio. Ma se da un lato la regione dorsale è quella più colpita dall'affaticamento, dall'altro è sempre sulla schiena che gli effetti rilassanti di un buon massaggio si sentono maggiormente.

Posizione: è consigliata quella prona, con la testa rivolta da un lato e le braccia raccolte intorno alla testa o abbandonate lungo i fianchi. E' utile stendere sotto l'addome un asciugamano arrotolato o un piccolo cuscino, lo stesso anche

sotto le caviglie.

Massaggio: si può cominciare con la tecnica dello sfioramento sui muscoli posti ai lati della colonna vertebrale, facendo avanzare le mani mantenendo le dita in direzione della stessa. Una volta terminato il movimento è da ripetere, questa volta partendo dalla base della colonna e con le dita rivolte verso l'esterno.

Lo sfioramento stimola la circolazione, scalda la zona trattata e consente di spalmare ulteriormente l'olio. Successivamente si continua il trattamento applicando una frizione (figura) circolare all'osso sacro e si passa, poi, all'impastamento.

Quest'ultimo propaga onde rilassanti a tutto l'organismo; si attua mettendosi di traverso rispetto al corpo da massaggiare, partendo dall'anca e risalendo fino alla base del collo. Il movimento consiste nello stringere una piccola parte di carne e spingerla verso l'altra mano, alternativamente.

Il massaggio può essere concluso con la tecnica della percussione sia lungo le spalle che nella zona lombare. Occorre però che i movimenti siano lievi ed effettuati con la punta delle dita.

5.6 Gambe



Posizione: la posizione consigliata è la medesima richiesta per il massaggio alla schiena, ma è possibile anche stendersi supinamente.

Massaggio: sfioramenti lunghi che arrivano all'altezza del sedere e pressioni più lievi, nella fase di ritorno, aiutano a spalmare l'olio lungo tutta la gamba. Il massaggio può cominciare attraverso una pressione delicata che asseconi con le mani il polpaccio, le dita orientate in direzione opposta. Le mani devono scivolare sulla gamba, senza fare pressioni sulla parte posteriore del ginocchio. Anche per il polpaccio è ottima la tecnica dell'impastamento. E', comunque, opportuno non eseguire il massaggio in questa parte del corpo se il paziente è affetto da problemi cardiaci o da disturbi minori come le vene varicose.

Per massaggiare la parte posteriore della coscia vi si possono appoggiare i palmi delle mani spingendoli in direzione opposta (destra verso l'interno, sinistra verso l'esterno) e esercitando pressioni energiche fino ad ottenere una torsione dei muscoli. I movimenti devono essere ripetuti anche per il ritorno, in modo che le mani si trovino alla posizione di partenza.

La parte anteriore della coscia può essere massaggiata con la tecnica dello sfioramento e con quella dell'impastamento, dal momento che le cosce sopportano anche movimenti decisi. E' possibile, dunque, lavorare con forza sulla parte esterna, dove i muscoli sono larghi e più dolcemente su quella interna.

5.7 Piedi



Spesso i piedi fanno male per la stanchezza, e la fatica, oppure per problemi di circolazione: non è raro, infatti, sentirsi le estremità fredde. A questo proposito, niente, forse, è più rilassante di un buon massaggio, grazie al quale l'intero organismo sembra rinascere. Del resto, la pianta del piede contiene migliaia di terminazioni nervose che, opportunamente stimolate, contribuiscono a rinvigorire il corpo.

Posizione: è consigliabile la posizione supina, il calcagno del piede deve restare a contatto del cuscino. E' meglio utilizzare una modica quantità di olio per evitare che le dita, scivolando troppo, provochino il solletico.

Massaggio: un leggero massaggio per riscaldare il piede è un ottimo inizio. Si può, quindi, passare alla pressione sulla pianta, - premendo con il pollice sia sull'avampiede che su una linea al centro - e allo sfioramento della stessa.

Un ulteriore piacevole massaggio consiste nell'appoggiare le mani intorno alla caviglia e al calcagno, stringendo le dita sul collo e i pollici sotto la pianta: le mani vanno fatte scivolare verso le dita del piede, dove la pressione viene interrotta, per poi riprendere dalla caviglia.

Capitolo 6 Aromaterapia



6.1 Storia dell'aromaterapia

Sebbene il termine "aromaterapia" sia stato coniato solo all'inizio del secolo scorso, si basa su principi molto antichi.

Le origini dell'aromaterapia sono, infatti, da ricercare nelle più remote tradizioni medicinali dell'umanità, perché le piante da cui si ottengono gli oli essenziali sono state utilizzate per migliaia di anni prima che la tecnica della distillazione venisse introdotta.

Sono state trovate tracce di numerose piante medicinali sia nelle tombe che negli insediamenti delle popolazioni primitive ed è assai improbabile che coloro che le utilizzavano non conoscessero le loro proprietà, anche se scoperte per caso.

Molto probabilmente i primi abitanti della terra si accorsero che alcune delle foglie delle bacche o delle radici di cui si cibavano, avevano effetti benefici alleviando alcuni disturbi o che i loro succhi consentivano la cicatrizzazione delle ferite più velocemente; quasi sicuramente scoprirono molto attraverso l'esempio degli animali.

La conoscenza dei rimedi naturali si rivelò senza dubbio molto preziosa per i popoli che dipendevano interamente dalle risorse dell'ambiente e le informazioni furono preziosamente tramandate divenendo patrimonio culturale della comunità.

Quando i rami di certi alberi o cespugli venivano bruciati, il fumo e gli aromi sprigionati avevano un effetto soporifero o eccitante e contribuivano a stimolare esperienze mistiche. Se quella particolare sensazione veniva percepita da tutti coloro che sedevano attorno al fuoco, e se lo stesso accadeva una seconda volta utilizzando la medesima legna, quel cespuglio o quell'albero venivano ritenuti responsabili dell'effetto e considerati magici.



La fumigazione rappresentò quindi una delle prime forme di trattamento terapeutico e poiché la religione e la medicina erano strettamente collegate, divenne parte integrante delle credenze primitive. Quando i primi uomini offrivano le piante aromatiche ai loro dei, in segno di devozione, compivano un vero e proprio sacrificio, privandosi di qualcosa che rappresentava un preziosissimo tesoro per tutta la tribù.

Gli antichi Egizi utilizzavano le piante aromatiche già tremila anni a.C. non solo per profumarsi ma anche per preparare rimedi curativi, unguenti, cosmetici e per imbalsamare i cadaveri. Grazie ai papiri rinvenuti negli scavi, siamo venuti a conoscenza di vari rimedi naturali – pillole, supposte, preparazioni alimentari, unguenti e pomate per uso esterno – preparati utilizzando un'enorme varietà di piante, fiori, alberi.

Gli antichi Greci appresero dagli Egizi gran parte delle loro conoscenze mediche e sulla base di questo fecero alcune scoperte; ad esempio notarono che il profumo di certi fiori era rinfrescante e stimolante, mentre quello di altri risultava rilassante e soporifero e scoprirono che lasciando a macerare le sostanze vegetali in olio di oliva, l'olio ne assorbiva la fragranza e poteva poi essere impiegato a scopi cosmetici e medicinali. Durante le battaglie i soldati greci portavano sempre con sé un unguento ottenuto da mirra, efficacissimo per curare le ferite.



Ippocrate, considerato il padre della medicina, cita nei suoi scritti un gran numero di piante medicinali tra cui diversi narcotici come l'oppio, la belladonna e

la mandragola.

Molti medici greci furono assunti a Roma come chirurghi militari o medici personali di alcuni imperatori. Galeno, il medico di Marco Aurelio, scrisse vari trattati sulle proprietà delle piante che divise in categorie e usò per preparati naturali. A lui si attribuisce l'invenzione della pomata emolliente, praticamente il prototipo di tutte le creme tuttora di uso comune.

Le opere di Ippocrate, Galeno e altri furono tradotti in arabo e, in seguito alla caduta di Roma, i medici romani sopravvissuti fuggirono a Costantinopoli, portando con sé tutti i testi e il loro sapere medico. Da Costantinopoli, grazie alla traduzione greca – romana delle opere mediche e alla famosa biblioteca di medicina di Alessandria, il patrimonio di conoscenze mediche che si era accumulato nell'antichità passò al mondo arabo.



Indubbiamente il più famoso dei medici arabi fu Avicenna. Ci ha lasciato preziosissimi scritti in cui descrisse più di 800 piante e i loro effetti sul corpo umano. Avicenna descrisse in modo dettagliato anche la dieta a base di frutta, la manipolazione spinale e varie forme di massaggio.



Tuttavia, il suo contributo maggiore all'aromaterapia fu l'introduzione della tecnica per distillare gli oli essenziali. Nel periodo del Medioevo non sappiamo esattamente cosa accadde in Europa.

Nel XII secolo i profumi d'Arabia, cioè gli oli essenziali erano sicuramente noti in gran parte dell'Europa perché i Cavalieri di ritorno dalle Crociate portarono con

sé non solo i profumi, ma anche le informazioni sui metodi di distillazione. In mancanza delle piante aromatiche e resinacee comuni in Oriente, i medici europei concentrarono le loro ricerche sulla lavanda, il rosmarino, il timo e tutte le erbe aromatiche del Mediterraneo.



I manoscritti medievali contengono numerosi riferimenti all'acqua di lavanda e ai vari metodi per ottenere gli oli. Era abitudine diffusa portare con sé dei bouquet di erbe aromatiche per allontanare eventuali malattie infettive, tra cui la più temibile era la peste.

Altre piante che a quei tempi si rivelarono utilissime per scacciare pulci, mosche e pidocchi portatori di malattie sono tuttora usate come efficaci insettifughi.

Per tutto il corso del XVIII e XIX secolo i chimici continuarono le loro ricerche sugli ingredienti attivi delle piante medicinali e isolarono diversi principi attivi come la caffeina, il chinino, la morfina, l'atropina che si rivelarono senza dubbio efficaci, ma con caratteristiche diverse rispetto alle sostanze naturali allo stato integro. Fortunatamente gli oli essenziali continuarono ad essere utilizzati e molti rimasero nella farmacopea fino alla prima parte del secolo scorso, mentre alcuni come ad esempio la lavanda o la menta piperita vengono ancora utilizzati comunemente in farmacologia; tuttavia gli oli vennero gradualmente soppiantati dalle sostanze sintetiche, in molti casi efficaci, ma anche possibili cause di pericolosi effetti collaterali.



A differenza dell'Europa, dove solo ora stiamo riscoprendo quel patrimonio di conoscenze e di informazioni sulle piante che avevamo a lungo trascurato, in

Estremo Oriente specialmente in India e Cina l'utilizzo terapeutico delle piante formano parte integrante di una tradizione millenaria mai interrotta.

In India l'utilizzo delle piante riflette la visione filosofica e religiosa dell'uomo come parte di un processo della natura in perenne trasformazione.

La medicina indiana si basava esclusivamente sui prodotti della natura, un riflesso evidente dei principi di vegetarianismo su cui si fondavano le principali religioni.

Anche la Cina vanta un'antica e ininterrotta tradizione erboristica, che rappresenta tuttora il complemento ideale dell'agopuntura. Le prime testimonianze dell'utilizzo delle piante medicinali sono contenute nel libro di medicina interna dell'Imperatore giallo, risalente al 2000 circa a.C. Il grande classico della medicina cinese elenca non meno di 8160 formule a base di circa 2000 sostanze diverse, la maggior parte delle quali era di origine vegetale.



Ritornando all'inizio del secolo scorso e alla situazione europea ci troviamo di fronte non solo ad una intensificazione della ricerca sulle sostanze sintetiche ma anche, fortunatamente, a un rinnovato interesse per l'utilizzo delle erbe e dei rimedi naturali, che si sviluppò negli anni '20 quando René Maurice Gattefossé, chimico nell'industria profumiera della sua famiglia, incominciò a studiare le proprietà medicinali delle sostanze vegetali che venivano impiegate per la preparazione dei profumi. Ben presto scoprì che alcuni oli essenziali avevano un effetto antisettico molto più potente di quello di varie sostanze chimiche.



In seguito altri medici, scienziati e autori francesi, continuarono l'opera di Gattefossé, in particolare il Dott. Jean Valnet, un ex chirurgo militare che utilizzò

con successo gli oli essenziali per curare gravi ustioni e ferite.

In Inghilterra, anche se da poco viene considerata come una disciplina seria, l'aromaterapia è diventata velocemente una delle terapie olistiche più apprezzate, tanto che viene insegnata e praticata in vari istituti autorevoli e sempre più spesso in alcuni ospedali in associazione con le terapie tradizione.



L'aromaterapia rappresenta una forma sempre più popolare ed accessibile di cura, basata sull'impiego di oli essenziali altamente concentrati, ottenuti da piante. La sua applicazione ha un potenziale straordinariamente alto, dato che gli oli essenziali possono essere usati per migliorare la qualità e la sensazione di salute e benessere a livello fisico, emotivo e mentale.

6.2 Aromaterapia ed aromaterapeuti

Gli aromaterapeuti sono preparati non solo sugli oli essenziali e sulla loro azione, ma anche sul modo in cui il corpo funziona; pertanto, lo studio dell'anatomia e della fisiologia rappresenta un elemento imprescindibile della specializzazione in aromaterapia.

Dopo aver delineato un'anamnesi completa, esplorando i sintomi mentali, emotivi e fisici, l'aromaterapeuta sceglierà quel singolo olio, o quella miscela di oli, che con maggiore probabilità si adatta al paziente. Gli oli prescelti si applicano sulla pelle con un massaggio aromatico, oppure si usano per inalazioni, o ancora vengono dati al paziente per un uso domestico.

L'aromaterapia è un trattamento olistico: l'esperto cercherà quindi di migliorare la salute complessiva del paziente, piuttosto che curare la sintomatologia specifica. Per questa ragione l'esperto dedicherà parecchio tempo alla consultazione iniziale, esplorando lo stile di vita generale, l'alimentazione, l'esercizio fisico, le abitudini relative al sonno e la qualità di esso. Ad esempio, è probabile che un aromaterapeuta curi i dolori muscolari, e le sofferenze che derivano dalla relativa tensione muscolare, prescrivendo una miscela di oli che agiscono specificamente sul tessuto muscolare teso, ma che possono rivelarsi egualmente appropriati per alleviare lo stress. È altresì possibile che l'aromaterapeuta fornisca consigli sui metodi generali per ridurre lo stress, come un aumento di attività fisica, l'impiego di una tecnica di rilassamento e la riduzione del consumo di cibi e bevande che contribuiscono negativamente allo stress accumulato nella mente e nel corpo.



7

Gli aromaterapeuti sono esperti principalmente nella propria arte, preparazione integrata dalla conoscenza di anatomia e fisiologia, oppure possono praticare innanzitutto la medicina convenzionale con una qualifica aggiuntiva in aromaterapia. Mentre cresce l'interesse per la medicina complementare, un numero crescente di personale sanitario sta acquisendo sempre più familiarità con l'aromaterapia come prezioso ausilio nel trattamento dei pazienti che vogliono recuperare al più presto una salute perfetta.

6.3 Le piante aromatiche

L’Aromaterapia è un connubio di Arte e Scienza che si basa su equilibri delicati, effetti biochimici, processi molecolari e bioenergetici. E’ un sistema olistico che si basa sull’impiego di oli essenziali per produrre effetti sul corpo, sulla psiche e sull’anima. Le origini si perdono nella notte dei tempi, percorre la storia intrecciandosi con un velo di magia, con la medicina, la religione, le cure del corpo e della psiche.

Gli Oli Essenziali sono i principi attivi naturali più potenti al mondo. Le piante custodiscono questi autentici tesori aromatici all'interno dei fiori, dei frutti, delle cortecce, dei semi, delle radici e delle foglie. Sono sostanze eteree, profumate, volatili. Devono essere estratti con metodi tradizionali, al fine di evitare ogni alterazione. Racchiudono i principi attivi delle piante, con una concentrazione che non ha pari. Occorre una tonnellata di fiori d'arancio per estrarre appena un chilogrammo di olio essenziale di Neroli. Ogni Olio Essenziale è composto da un numero molto elevato di molecole attive che agiscono in sinergia. L’olio essenziale di Cisto, ad esempio, contiene oltre 300 sostanze diverse. E’ proprio questa ricchezza a determinarne l'efficacia e a spiegarne le numerose proprietà.

Le principali virtù degli Oli Essenziali sono: rilassanti, tonificanti, addolcenti, purificanti, detergenti, antisettiche, rinnovanti, rigeneranti, protettive, citofilattiche, antiossidanti e astringenti.



L'olio essenziale di lavanda

L'olio essenziale di lavanda ha diverse proprietà terapeutiche, tra le più note ricordiamo quelle rilassante, antidepressiva e cicatrizzante.



I preziosi oli essenziali estratti da quest'agrume e dall'antica resina mediorientale alzano uno scudo formidabile per tener lontani i malanni di stagione.

Il tea tree oil viene ricavato dalla melaleuca, una pianta di origine australiana ed è un elisir preziosissimo in cosmesi naturale, soprattutto per la pelle.

Due alleati contro i rigori dell'inverno



Sono gli oli essenziali di artemisia e canapa sativa : il primo protegge la milza, il secondo preserva la pelle dal freddo più pungente.

L'essenza che previene insonnia e depressione.

Se il clima rigido e i cieli grigi abbassano le difese e il tono dell'umore disturbando anche il sonno, affidati al profumo rivitalizzante dell'olio di arancia.

Addio cistiti e bruciori con il mandarino



Delicato e stimolante, l'olio essenziale di questo agrume amico dei reni spazza via le scorie fisiche e psichiche che infiammano e indeboliscono l'organismo. Così risolve contratture e nevralgie.

Novembre è a rischio per mal di schiena, dolori del nervo trigemino e ai denti: curiamoli con gli oli essenziali di gaultheria, arnica e chiodi di garofano.



Eucalipto e menta, gli oli disinfettanti



Questi oli essenziali dall'aroma "deciso" curano le infiammazioni biliari e prevengono gli sbalzi glicemici del sangue favoriti da freddo e infezioni virali.

Niaouli e timo aiutano il respirare



Le mucose di naso e gola possono soffrire il cambio di stagione e vanno disinfettate e protette: ti aiutano due formidabili oli essenziali.

Gli oli essenziali che "sciolgono" la stanchezza.

Sono Ylang Ylang e geranio, due essenze che aiutano a spazzare via l'affaticamento dei primi caldi, puliscono dalle scorie e "ricaricano" le pile.

La dolcezza della melissa placa l'ansia.



Delicato e rilassante, l'olio essenziale di questa pianta è capace di dissipare velocemente l'agitazione, lo stress e le sue somatizzazioni.

Una pianta che dona sprint a muscoli e circolazione.

Per dare sollievo all'apparato muscolare teso e dolorante dopo lo sport nulla meglio di vetiver, eccellente per lenire i dolori agli arti e per il buon funzionamento delle vene.



Capitolo 7

Il massaggio ayurvedico



Il massaggio ayurvedico ha antichissime origini indiane, le sue regole si trovano negli antichi testi che costituiscono la base della medicina ayurvedica: la Sushruta e la Charaka Samhita.



Il suo scopo principale è quello di ripristinare l'equilibrio dell'organismo e di mantenere la salute fisica e mentale, è considerato un ottimo strumento per combattere lo stress ed un valido aiuto per il trattamento delle malattie, preserva le aree vitali del corpo (chiamate MARMA), mantenendole in ottime condizioni ed ha effetti di potenziamento sulle difese naturali.



Si può tranquillamente affermare che il massaggio ayurvedico rappresenta un supporto ideale da associare ad altri generi di cure di tipo alternativo o tradizionale.

Prima di una seduta è importante informare il massaggiatore delle proprie condizioni fisiche, è bene metterlo al corrente, per esempio, se si soffre di qualche disturbo cronico, se si è subito un intervento di recente, se negli ultimi tempi si è stati sottoposti ad ingessature.

In generale, qualsiasi dettaglio, che influenzi il proprio stato di salute, può essergli di aiuto: per la personalizzazione del trattamento, per indicargli le zone che hanno un bisogno maggiore e affinché prenda tutte le accortezze necessarie al caso specifico.



La riuscita della seduta, che ha una durata di circa 60/80 minuti, è, sicuramente, favorita anche dalle condizioni e dall'ambiente in cui si opera.

Per favorire la distensione ed il rilassamento, indispensabili per lavorare sul corpo, non potranno mancare, durante un trattamento:

- un ambiente calmo e tranquillo, adeguatamente riscaldato ed illuminato da una luce tenue;
- la diffusione di incensi ed essenze profumate;
-



- musiche rilassanti e mantra indiani che sono parole antiche considerate sacre, esse corrispondono a suoni che producono effetti distensivi sulla mente.

Il massaggio ayurvedico si avvale anche della riflessologia plantare, secondo questa tecnica, ogni punto della pianta del piede è collegato, tramite una terminazione nervosa, agli organi del corpo umano.



Maneggiando in modo adeguato i punti esatti della pianta del piede si ottiene, di riflesso, un massaggio della zona corrispondente del corpo, permettendo l'intervento anche su aree non raggiungibili manualmente, come per esempio gli organi interni.

Queste sono le proprietà di quest'antichissima arte di massaggio:



- attivazione della circolazione sanguigna e linfatica, con un più facile nutrimento di tutti i tessuti;

-



- azione benefica sulla colonna vertebrale;
- effetti tonici sui muscoli;



- conseguenze positive sullo stato psicologico della persona;
- riequilibrio dei livelli ormonali;
- miglioramento dell'interscambio dei fluidi corporei con una più semplice eliminazione delle tossine;
- azioni positive su insonnia, emicrania, stanchezza e digestione;
- efficace nelle slogature, contratture, distorsioni, tendiniti, stiramenti muscolari, edemi degli arti e crampi;
- effetti benefici per le donne in gravidanza e aiuta per il mal di schiena e per la circolazione.

Il massaggio ayurvedico è controindicato quando un dolore o un'inflammazione è in fase acuta.

Se si soffre d'ipertensione o problemi di cuore il massaggio potrebbe essere indicato, ma è meglio prima consultare il medico; lo stesso vale in caso di flebiti o problemi circolatori particolarmente seri.

Le ferite aperte non vanno mai massaggiate, evitare il massaggio, anche se si soffre di micosi o di altre malattie cutanee infettive per eludere i rischi di contagio ad altre persone.

In ogni caso, la regola fondamentale da tener presente è questa: se si soffre di disturbi particolari e non si è sicuri del beneficio del massaggio, chiedere il parere del proprio medico o di un massaggiatore professionista.



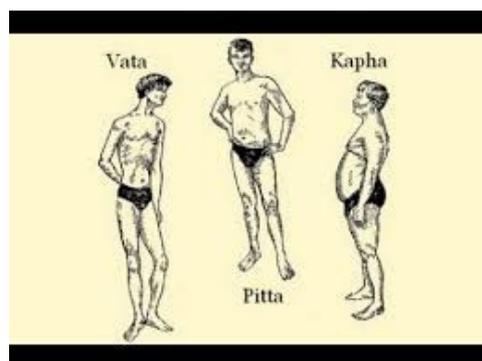
7.1 Origini storiche

Le origini storiche dell'ayurveda si perdono indietro nei millenni, a un'epoca precedente al ritrovamento di documenti scritti che certifichino la sua esistenza. È opinione condivisa infatti che come per molte altre tradizioni ed opere, anche per l'ayurveda e per i Veda in generale, ci sia stata una capillare diffusione orale prima della sistematizzazione in forma scritta che cominciò ad avvenire con una serie di trattati a partire dal 450 a.C. circa. La testimonianza di Faxian, un pellegrino buddhista arrivato nel V secolo d.C. nella città di Pataliputra, è una delle più antiche descrizioni al mondo di un sistema ospedaliero civico, e fa pensare che l'India possa essere stato il primo paese al mondo a sviluppare un sistema metropolitano organizzato di assistenza medica su base istituzionale.



7.1. I tre dosha

Secondo l'Ayurveda il corpo fisico è pervaso da tre dosha (energie vitali) in proporzioni diverse. Questi determinano tramite il loro stato di equilibrio o squilibrio rispetto alla costituzione individuale (prakriti) lo stato di benessere o malattia dell'individuo. Ogni dosha è composto da due elementi (panca-mahabhutani) ed ha determinate qualità (guna) che li caratterizzano.



7.2 Vata



- composto da spazio (akasha) e aria (vayu), è il principio del movimento, legato a tutto ciò che è movimento nel corpo (sistema nervoso, respirazione, circolazione sanguigna..). Le sue qualità sono: freddezza, secchezza, leggerezza, sottigliezza, mobilità, nitidezza, durezza, ruvidezza e fluidità. La sua sede principale è il colon ed i suoi 5 sub-dosha sono: Prana, Udana, Samana, Apana e Vyana.

7.3 Pitta



- composto da fuoco (tejas) e acqua (jala), è il dosha legato alla trasformazione, alla digestione intesa sia a livello fisico (stomaco, fuoco digestivo detto anche agni) che mentale (elaborazione delle emozioni). Le sue qualità sono: caldo, untuoso, leggerezza, sottigliezza, mobilità, nitidezza, morbidezza, levigatezza, chiarezza e fluidità. La sua sede principale è l'intestino tenue ed i suoi 5 sub-dosha sono: Pacaka, Ranjaka, Sadhaka, Alochaka e Bhrajaka.

7.4 Kapha



- composto da acqua (jala) e terra (prithvi), è il dosha legato alla coesione, al tener unito, è proprio dei fluidi corporei, lubrifica e mantiene il corpo solido ed uniforme. Le sue qualità sono: freddezza, umidità, pesantezza, grossolanità, stabilità, opacità, morbidezza, levigatezza e densità. I suoi cinque sub-dosha sono: Kledaka, Avalambaka, Bodhaka, Tarpaka e Slesaka

I dosha consentono di classificare le tendenze psicofisiche presenti nel corpo e le disfunzioni che ne possono derivare. Secondo l'ayurveda le patologie nascono quando si vengono a creare degli squilibri nei dosha (vikriti); l'individuazione degli squilibri in un dosha, corrispondente alla diagnosi, conducono a trovare i rimedi per ristabilirne lo stato di equilibrio individuale (prakriti) e quindi la guarigione. Le principali cause di squilibrio dei dosha sono tre:

- il prajna-aparadha, ovvero l'errore dell'intelletto che si concretizza nel ripetere azioni, tenere atteggiamenti che, pur sapendo intrinsecamente sbagliati, vengono perpetuati in nome di desideri o pulsioni materiali;
- il kala-parinama, ovvero le oscillazioni dei dosha all'interno del giorno, delle stagioni e della vita;
- l'asatmyendriyarthasamyoga, ovvero l'errato uso dei sensi, intendendo con questo un uso improprio in eccesso o difetto dei sensi.

Capitolo 8 : Terapie ayurvediche



L'Ayurveda prevede la propria terapia attraverso 5 azioni differenti volte a riequilibrare i dosha (quando necessario), o rafforzarli, lavorando sullo stato di vikriti (malattia, squilibrio) al fine di ripristinare la prakriti (salute, equilibrio) della persona. Queste azioni comuni (che differiscono in tipologia, da una persona ad un'altra, anche se hanno la stessa patologia) secondo i propri Dosha sono:



- Trattamenti da eseguire con olii medicati o polveri d'erbe presso un Terapista qualificato, alcuni dopo essere stati visitati da un Vaidya (Medico Ayurvedico).
 - Sostanze erboristiche naturali da assumere sotto forma di pastiglie, o tisane secondo prescrizione.
 - Consigli alimentari corretti a seconda del proprio Dosha ('Lasciate che il cibo sia la vostra medicina e la vostra medicina sia il cibo - Ippocrate).
 - Piccole abitudini di vita che possono davvero fare la differenza.
- Esercizio fisico appropriato solitamente yoga e tecniche di rilassamento e respirazione profonda.



Il Massaggio Ayurvedico è, di fatto, un termine improprio (per come intendiamo il massaggio in occidente), a tutti gli effetti è una terapia seria, che dev'essere praticata da personale qualificato, in caso contrario eseguita male o per un tempo limitato, può produrre un effetto totalmente negativo o inutile rispetto a quello atteso, correndo il rischio di aggravare ulteriormente l'eventuale patologia già in atto. Non si può ridurre tutto ad un semplice massaggio rilassante, può anche avere questo effetto, ma la sua azione non si ferma al semplice rilassamento, potrebbe anche avere l'effetto opposto, va sempre valutato dal Terapista e/o dal Medico Ayurvedico. Ci sono una grande quantità di terapie che non si fermano al massaggio, tra questi vi sono trattamenti totali, parziali, con oli medicati, polveri, potali (una sorta di tamponi caldi applicati al corpo), bagni di vapore secondo tecniche precise, ecc.



"Quello che di più profondo esiste nell'uomo è la pelle."

Paul Valery

Capitolo 8

Massaggio della Speranza

Tecnica completa

Tutti i passaggi verranno ripetuti 2 o 3 volte.

SU L E T T I N O

Posizione **S U P I N A**

A D D O M E

DISTRIBUIRE L'OLIO

1. Sfiocamento con apertura a ventaglio.
2. Sfiocamento a mani alterne con movimento circolare.
3. Frizione con indice e pollice al punto del girovita.
4. Abbraccio al girovita.
5. Appoggiare entrambe le mani al centro dell'addome, ascolto del respiro, inspirazione /espirazione.
6. Frizione circolare con entrambi i pollici attorno all'ombelico.
7. Eseguire frizioni circolari attorno all'ombelico estendendo gradualmente ai fianchi.
8. Impastamento all'orno all'ombelico.
9. Impastamento ai fianchi.
10. Frizione profonda con mani sovrapposte ai fianchi.

BRACCIA

1. Sfioreamento di tutto il braccio.
2. Abbracciare la mano distendendo la zona palmare.
3. Frizione con i polpastrelli negli spazi interossei.
4. Snocciolamento delle dita.
5. Stimolazione del palmo con i pollici.
6. Sfioreamento dell'avambraccio e del braccio.
7. Frizione con i polpastrelli,avambraccio, scarico gomito,braccio.
8. Impastamento del bicipite,tricipite e deltoide.
9. Vibrazione del braccio.
10. Scivolamento alla mano.

Ripetere dall'altra parte

Posizione prona

1. Dopo aver posizionato il cliente prona su lettino, prima d'iniziare il trattamento, ricoprire schiena e gambe con un asciugamano,'pinzare' con entrambe le mani tutto il rachide,partendo dalla zona lombo/sacrale e terminando al trapezio. Mantenere la plica qualche secondo e poi rilasciare. Ripetere tutto il percorso almeno due volte.
2. Lentamente srotolare l'asciugamano ai lombi ai glutei, al centro delle cosce, cavo poplite e alle piante dei piedi, abbinar sfregamento per ciascun distretto corporeo, terminando con sfregamento alle piante dei piedi. Sostenere contemporaneamente i dorsi dei piedi ed effettuare due lievi trazione. Riposizionare e ricoprire la persona.
3. Iniziare il trattamento con olio caldo e operazione di tutta la schiena con sfioramenti ampi, morbidi, circolari e profondi,dal sacro al trapezio,con entrambi i palmi e le dita delle mani ben aperte.
4. Senza interrompere il movimento, a lato lettino, eseguire sfioramento profondo con avambraccio.
5. Frizione simultanea fianco tratto cervicale,prima da una parte, poi dall'altra
6. Frizione con mani parallele orizzontali una in ascesa e una in discesa lungo

i paravertebrali della schiena.

7. Frizione con pollici ai lombi.
8. Eseguire frizione con polpastrelli dei pollici lungo i paravertebrali.
9. Proseguire in zona cervicale ed eseguire frizioni al tratto cervicale.
10. Lateralmente frizione con palmo sx e scarico deltoide e contemporaneamente con mano dx scarico e modellamento cervicale.
11. Posizionarsi capo lettino ed eseguire presa a pinza tratto cervicale.
12. Posizionarsi lateralmente e mobilizzazione scapole.
13. Frizione profonde con mani sovrapposte ai lombi su un lato, dall'altro.
14. Con i pollici eseguire contemporaneamente frizioni e pressioni lungo i paravertebrali.
15. Avambraccio orizzontalmente sul rachide ed eseguire iniziando dal centro lombare distensione sacro/cervicale, con uscita scivolamento latero cervicale.
16. Modellamento con avambracci al centro della schiena e scivolata trapezio superiore fianco con eminenza tenar, prima da una parte poi dall'altra.
17. Sfioreamento e distensione di tutta la schiena. Vibrazione.
18. Con entrambi i palmi a mano piena eseguire ventaglio i fianchi salendo ridiscendere a palmi piatti lati emitorace.
19. Pressioni con polpastrelli lungo tutta la colonna vertebrale.
20. Impastamento lungo tutta la schiena.
21. Percussioni 'a taglio' lungo tutta la schiena.
22. Scivolata /frizione tutta la schiena.
23. Concludere posizionandosi dietro la testa della persona, appoggiare le mani all'occipite e scivolare lungo tutta la colonna vertebrale fino ai glutei a mani parallele, abbracciare i glutei e ritornare in zona occipitale.

G A M B E

posizione prona

1. Sfioramento prima di una e poi dell'altra gamba, a mano piena dalla caviglia al polpaccio, distribuire l'olio.
2. Frizione circolari a mano piena e dita unite ai lati dei polpaccio e della coscia.
3. Frizione a nastro scendendo dalla coscia alla gamba 5v.
4. Eseguire delle strisciate con polpastrelli negli spazi interossei dalle dita in direzione del collo del piede.
5. Frizione in senso rotatorio dei malleoli 2v. Snocciolamento delle dita del piede.
6. Roteare in senso orario il pugno chiuso due volte sotto il tallone, due sotto l'arco del piede, due volte sotto le dita.
7. Eseguire frizione orizzontale con i pollici sotto le dita.
8. Sfioramento alternato con entrambe le mani di tutto il piede e pianta plantare.
9. Frizionare in tre tempi, partendo dalla caviglia, fino al ginocchio.
10. Posizionarsi a lato della persona e frizioni alla gamba, fino al ginocchio.
11. Piegare la gamba della persona ed eseguire sfioramento del polpaccio a mani alternate.
12. Mantenendo la gamba piegata, eseguire pompaggio con indice e pollice a scarico nel cavo popliteo.
13. Riposizionare la gamba del ricevente, scarico inguinale e scarico laterale.

B R A C C I A

1. Sfioramento di tutto il braccio.
2. Frizione.
3. Impastamento.
4. Frizione 'a nastro' di tutto il braccio.
5. Scivolare lungo e scarica lentamente le mani.

Ricoprire la persona con l'asciugamano, 'raccoliere' tutta la persona a mani parallele distensione, frizione e modellamento dal trapezio al sacro.

SPERANZA

*Diventa ciò che ancora non sei,
resta ciò che ora sei già;
in questo restare e divenire
sta tutto il bello di questa terra*
Franz Grillparzer

Ringraziamenti

Un pensiero di grande gratitudine a Mirella Molinelli a cui devo molto per l'incoraggiamento, la competenza, l'umanità con cui mi ha seguito in questo percorso di formazione. Trovare una nuova strada in cui sentirsi nuovamente in grado di iniziare a fare qualcosa di buono e di utile per sé e per gli altri è una grande ricchezza che spenderò impegnandomi professionalmente e umanamente in questo bellissimo lavoro.

Bibliografia

- ❖ Dispense didattiche della Scuola Tecniche del Massaggio del Centro di Ricerca "ERBA SACRA" Gruppo Territoriale Liguria di Genova /a cura di Mirilla Molinelli
- ❖ Ricerche Internet
- ❖ Lack Hofer "Massaggio totale"
- ❖ Paolo Pigozzi "Mal di schiena"
- ❖ Francesca Renaldi "Guida al massaggio"
- ❖ Peter Abrahams "Atlante del corpo umano"