OPERA
Accademia Italiana
di Formazione Olistica

Corso di Diploma

in

OPERATORE OLISTICO

Indirizzo e Specializzazione

TECNICHE DEL MASSAGGIO PER IL BENESSERE

"Il massaggio del risveglio"

Tesi di **Vincenzo Caminita**

Relatrice: Mirella Molinelli

29 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

Capitolo1.....5
Storia del Massaggio.....5
Capitolo 2.....9
Differenti Tipologie di Massaggio.....9
Capitolo 3.....11
LE Tecniche Del Massaggio:.....11
3.1 Sfioramento 11
3.2 Frizione 11
3.3 Impastamento 11
3.4 Percussione 12
3.5 Vibrazione.....12
3.6 Modellamento 12
3.7 Trazione e mobilizzazione 12
Capitolo 4.....13
Controindicazioni e Zone Interdette al Massaggio.....13
Capitolo 5.....15
Effetti del Massaggio.....15
5.1 Azione sulla pelle:.....16
5.2 Azione sulla circolazione sanguigna:.....16
5.3 Azione sul sistema nervoso:.....16
5.4 Azione sui muscoli:.....17
Capitolo 6.....18
Il Massaggio Muscolare e Sportivo.....18
6.1 I fondamenti del Massaggio:.....18
6.2 Architettura Muscolare:.....19
6.3 Tender point, trigger point e rilasciamento:.....19
6.4 Muscoli Agonisti e muscoli Antagonisti :.....20
6.5 Architettura Fasciale:.....20
Capitolo 7.....21
Cenni di Fisiologia Del Sistema Muscolare.....21
7.1 Recettori Articolari e Tendinei:.....23
7.2 La Catena Cinetica Posteriore:.....24
7.3 Le catene muscolari:.....26
7.4 Le Catene Muscolari del tronco:.....30
7.5 La Pratica:.....32
Capitolo 8.....35
Elementi di Traumatologia.....35
8.1 Contusione:.....35
8.2 Stiramento:.....36
8.3 Strappo:.....37
8.4 Distorsione:.....38
8.5 Lussazione:.....38

8.6 Tendinite:.....40
8.7 Crampo:.....40
Capitolo 9.....42
9.1 Ayurveda.....42
9.2 Tridosha.....43
9.3 Qualità dei Dosha.....44
9.4 Vata.....45
9.5 Pitta 46
9.6 Kapha.....47
Capitolo 10.....49
10.1 I Cinque Elementi:.....49
10.2 Terra.....49
10.3 Aria.....49
10.4 Acqua.....50
10.6 Fuoco.....50
10.7 Etere.....50
Capitolo 11.....54
11.1L'energia in ayurveda.....54
11.2 il movimento dell'energia.....55
Capitolo 12.....58
12.1 I chakra.....58
12.2 Primo Chakra (Io ho).....59
12.3 Secondo Chakra (Io voglio).....60
12.4 Terzo Chakra (Io posso).....60
12.5 Quarto Chakra (Io sono Io amo).....61
12.6 Quinto Chakra (Io creo Io parlo).....61
12.7 Sesto Chakra (Io vedo).....62
12.8 Settimo Chakra (Io so Io ho fede).....62
Capitolo 13.....64
13.1 L'operatore Olistico:.....64
13.2 Che cosa significa Olismo.....66
Capitolo 14.....68
Codice deontologico.....68
Capitolo 15.....76
Presentazione del :"Massaggio del risveglio".....76
Ringraziamenti:.....83

Bibliografia.....84

Premessa

Il mio ingresso nel mondo del massaggio, è avvenuto diversi diversi anni fa, ero entusiasta di poter lavorare sulle persone con l'ausilio delle mani e quindi con l'utilizzo delle diverse tecniche portare benefici alle persone. Ho prevalentemente seguito un indirizzo tecnico e sportivo che non completava la mia conoscenza e quindi ero alla ricerca di un qualcosa che mi portasse a conoscere i benefici del massaggio in maniera più profonda, che completasse questo mio percorso ponendomi in un ascolto profondo, olistico, con il cliente.

Direi che proprio il lato olistico che tanto cercavo l'ho trovato in questo biennio, nel quale è cambiata la mia parte più interiore, riuscendo a percepire un qualcosa di particolare e cioè conoscere meglio il proprio "io" e cercando di comprendere le problematiche che il cliente ci trasmette attraverso il proprio corpo.

Capitolo1

Storia del Massaggio

L'utilizzo dei massaggi, per eliminare la fatica, rilassare il corpo e la mente, alleviare il dolore e consentire una più facile applicazione di olii e unguenti sulla pelle, si perde nella notte dei tempi.

Probabilmente, rappresenta la più antica forma di trattamento medico. I primi riferimenti si trovano in manoscritti cinesi che risalgono al 2700 a.C., in cui si parla di benessere fisico e mentale ma anche nei testi di medicina indiana, quasi 2000 anni più tardi, le manipolazioni vengono consigliate per ritardare l'insorgere della fatica e dunque lo stress. Ancora oggi, in India, praticamente chiunque è in grado di eseguire un massaggio ayurvedico. Il massaggio, infatti, ha esercitato una notevole influenza sulla medicina tradizionale di tutto l'Estremo Oriente.

In Egitto, all'epoca di Cleopatra, amavano farsi massaggiare dai propri schiavi immersi in vasche di acqua profumata, ed anche in Grecia, risentirono di questi positivi influssi. Per quanto riguarda gli egiziani, il massaggio veniva considerato un'arte sacra al pari dei vari rituali religiosi e divinatori.
Omero (poeta greco dell'VIII sec. a.C.) nell'Odissea, parla del massaggio come di un trattamento terapeutico per il recupero della salute dei guerrieri. Ippocrate, famoso medico ellenico vissuto nel primo secolo a.C. lo definiva con il nome di "anatripsis" e lo consigliava come terapia fisica.

Ed è proprio con i greci che si sviluppano due diverse tecniche di massaggio: la prima riguarda il massaggio sportivo legato ai giochi, la seconda, invece, è curativa e connessa alla medicina.

Il massaggio è essenziale anche per i romani, basti pensare alle cure effettuate agli ospiti delle terme, dove quest'arte viene utilizzata anche per il rilassamento e

le cure di bellezza. Galeno, ad esempio, medico dell'antica Roma, ai tempi dell'imperatore Marco Aurelio, dedicò a questa tecnica una nutrita serie di testi. Durante il Medioevo il massaggio viene abbandonato: ogni forma di palpazione del corpo viene, infatti, considerata come peccaminosa. Verrà "riscoperto" solo nel Rinascimento, per poi aumentare la sua popolarità nel XVII secolo grazie all'intervento di un medico svedese Henrik Ling che decise di codificare le diverse tecniche. Verso la fine del XIX secolo la tecnica del massaggio cominciò ad essere usata pressoché regolarmente come trattamento medico, tanto che, nel 1894, otto professioniste fondarono la Society of Trained Masseurs, i quali svolgevano dei trattamenti antesignani dell'attuale Fisioterapia.

Un corpo rigido, bloccato, una mente stressata in continua tensione non consentono all'individuo di raggiungere quello stato di benessere psicofisico in cui tanto vorremmo essere, o che spesso ricerchiamo.

Oggi sono molte le persone che hanno il culto per il proprio corpo: dalla semplice ginnastica ai più svariati prodotti per la pulizia del corpo, o agli integratori alimentari.
Dunque, la tendenza è "fare" anziché "sentire" con il proprio corpo.

Così facendo, abbiamo dimenticato *il contatto,* ovvero l'ascolto del corpo con il "tocco" delle mani.

La mancanza e la comprensione profonda del senso di con-tatto porta a ripercussioni negative sotto innumerevoli aspetti: disturbi dello sviluppo, disagi psichici, sofferenze a livello organico e, non ultimo, un indebolimento del sistema immunitario. Ecco dunque il massaggio nelle sue molteplici tecniche esso, lavorare sul sistema muscolare e circolatorio, creando rinnovamento e scambio energetico, in un continuo ampliamento di conoscenza e sensibilità tra chi effettua e chi riceve il massaggio.

Soprattutto, con il massaggio si ottiene uno stato di profondo rilassamento e benessere psicofisico.

Dal punto di vista fisico si assite ad un miglior ritorno venoso, con la stimolazione del sistema linfatico ed il miglioramento della circolazione arteriosa. Inoltre, creando calore, aumenta il metabolismo, migliora l'eliminazione delle scorie, si decontrae l'apparato osteo-articolare e muscolare, migliorando l'ossigenazione dei tessuti.

Da un punto di vista più sottile, si ha un riequilibrio energetico generale da cui deriva una generale sensazione di benessere, una profonda distensione fisica e mentale, la coscienza della propria unità corporea, l'aumento della sensibilità e della capacità di percezione, la piacevole sensazione di sentirsi a casa nel proprio corpo.

E infine, il massaggio può divenire meditazione.

Tutto ciò accade attraverso il *tocco*. Le mani hanno un loro particolarissimo linguaggio, attraverso il quale comunicare fiducia, amore, gioia, solidarietà. Sono l'estensione del cuore, al quale, dare e ricevere questo messaggio.

Forse è perché abbiamo perso la fiducia nel corpo che l'essere umano non riesce a trovare lo spazio necessario per mettersi in contatto con esso. Eppure, basterebbe ascoltare con umiltà e apertura di cuore, per riuscire a creare quel contatto vero, semplice, creato con calore umano e con calore umano trasmesso.

Una dimensione che dovrebbe trasformarsi in quotidianità per ognuno di noi.

Il massaggio, che in antichità, ai tempi di Ippocrate veniva considerato una vera e propria "medicina", dopo essere stato trascurato per un certo periodo di tempo, sta riguadagnando un posto centrale tra le tecniche di cura e prevenzione. Porta in sè un antico quell'istinto naturale, evolvendosi sempre più attraverso antiche saggezze in una nuova consapevolezza umana . In molti approcci terapeutici esistono passaggi che solo il massaggio può attuare efficacemente.

Nessun trattamento che abbia un significato integrale, olistico, può trascurare il valore del massaggio.

Il massaggio è un tramite per riconnettersi con il proprio corpo, riprendere contatto con le proprie emozioni e sentimenti e ristabilire equilibrio, anche emozionale, nel rapporto con gli altri.

Uno dei danni più deplorevoli che l'uomo ha compiuto è quello di aver privato il proprio corpo della possibilità di ricevere calore, carezze, abbracci e amore da parte di altri esseri umani, passando attraverso quella fase "buia" dell'oscurantismo subito nel Medio Evo e ad interpretazioni "peccaminose" da parte della Chiesa cattolica.

Il contatto fisico è per l'uomo una questione di sopravvivenza e di vitale importanza per il proprio equilibrio psicofisico.

Il tatto è il primo dei nostri sensi che viene attivato. Le mani non sono altro che l'estensione del cuore e pertanto entrare in contatto con l'altro attraverso il tatto non è altro che un gesto di amore.

Capitolo 2

Differenti Tipologie di Massaggio

Il massaggio rilassante: aiuta ad alleviare stress e fatica, ha lo scopo di rilassare i tessuti e la muscolatura con benefici effetti psichici ci fa sentire accuditi e ci riempie di coccole, è quindi caratterizzato da manovre lente e ripetitive con una piacevole sensazione di avvolgimento ci regala attimi di relax . Le zone del corpo in cui si accumula la tensione sono molte: dalla testa al collo, al viso dalle braccia, alla schiena, ai piedi. Grazie al massaggio aumenta la flessibilità del fisico, migliora la circolazione del sangue e contribuisce a produrre una sensazione di intensa vitalità.

Il massaggio estetico*:* ammorbidisce la pelle e può portare ad una riduzione della cellulite. Quest'ultima dipende da uno scarso funzionamento del metabolismo che crea un gonfiore, cioè un accumulo di grasso localizzato soprattutto sulle gambe. Con le manipolazioni si può agire sui vasi linfatici rendendo possibile l'eliminazione della linfa che, per diversi motivi, si è accumulata tra la pelle e il muscolo dando un senso di sollievo immediato.

Il massaggio sportivo: lo possiamo differenziare in Post-gara che si esegue dopo la competizione,aiuta lo smaltimento dei prodotti della fatica muscolare e la loro trasformazione E' basato su manovre lente e profonde. Risulta di fondamentale importanza nell'allenamento di ogni atleta. Nel Pre-gara invece le manovre sono veloci e profonde al fine di mettere in moto tutti quei riflessi che provocano un forte afflusso di sangue alla periferia,convogliandolo alle grandi masse muscolari. E' utile coadiuvante agli esercizi di riscaldamento,in particolare necessitano di cure soprattutto le gambe e i piedi. Del resto le estremità inferiori lavorano duramente durante tutto il giorno e c'è sempre il rischio che questi muscoli accumulino tensione.

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

Capitolo 3

LE Tecniche Del Massaggio:

tecniche base e tecniche ausiliarie o complementari

Le manovre più usate per massaggiare sono lo sfioramento, la frizione, l'impastamento la percussione e la vibrazione.

3.1 Sfioramento

Precede tutti i movimenti del massaggio. Le mani, con le palme rivolte verso il basso, scorrono sulla pelle dandosi alternativamente il cambio, in modo costante e in direzione della corrente venosa. I movimenti sono lenti e particolarmente leggeri. Lo scopo della manovra è quello di instaurare con il proprio paziente un contatto psicofisico, migliorare la circolazione e calmare i nervi in tensione.

3.2 Frizione

Rispetto allo sfioramento è maggiormente energica. La sua azione agisce in profondità ridando elasticità ai tessuti e riattivando il riassorbimento venoso e linfatico. I movimenti sono lineari, lenti e trasversali rispetto ai muscoli da trattare. Le dita toccano lo strato superficiale della pelle, ma sono quelli inferiori a riceverne l'influsso benefico.

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.

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. Gli effetti sono soprattutto stimolanti, dal momento che favorisce la vasodilatazione e l'aumento della contrattilità muscolare. Solitamente si usa al termine del massaggio per ridare tono.

3.5 Vibrazione

E' una sequenza di movimenti ritmici ripetuti in pressione e decompressione,senza mai staccare la mano dalla cute del ricevente;la manovra può essere eseguita o in orizzontale con il palmo in movimento ondulatorio, o con lieve trazione o scuotimento oppure perpendicolare premendo senza staccare il palmo dal tessuto cutaneo eseguendo una digitopressione.

3.6 Modellamento

si esegue con entrambe la mani ed è una tecnica che serve a rilassare i muscoli riportandoli nella posizione originaria questo tipo di tecnica produce un miglioramento della tonicità dei muscoli in tutto il corpo.

3.7 Trazione e mobilizzazione

Si esegue spesso con entrambi le mani e serve per sbloccare e sciogliere le articolazioni del corpo. Molto spesso viene utilizzata in un contesto di tecnica decontratturante .

Capitolo 4

Controindicazioni e Zone Interdette al Massaggio

Il massaggio può comportare, nei seguenti casi, l'accentuazione dei sintomi:

1.traumi recenti (occorre aspettare riparazione tessuto),

2.processi infiammatori acuti (di origine traumatica, infettiva o allergica),

3.gravi flebopatie (flebiti o tromboflebiti),

4.insufficienza cardiaca con edema agli arti inferiori (edema di natura secondaria),

5.patologie del sistema nervoso centrale (SNC) a evoluzione spastica (in realtà più correttamente tale controindicazione è da riferirsi solo a talune manualità, in particolare a quelle che comportano un aumento del tono muscolare),

6.gravi necrosi (per il pericolo di eccesso di eliminazione di sostanze proteiche),

7.processi febbrili (per il pericolo di aumento della temperatura locale),

8.neoplasie (per il supposto ma non dimostrato pericolo di diffusione linfatica delle metastasi),

9.dermatiti o dermatosi (per il pericolo di irritazione, relativamente alle dermatiti e le dermatosi pruriginose, e di contagio, relativamente alle dermatiti infettive).

Di norma si definiscono zone interdette al massaggio (in quanto potrebbe risultare fastidioso o dannoso): tutte le salienze ossee (malleoli, cresta e piatto tibiale, rotula, grande trocantere del femore, cresta iliaca, apofisi spinosa delle vertebre, osso sacro, sterno, clavicola, scapola, gomito-olecrano) e i punti di affioramento di organi vascolari, nervosi e linfatici (cavo popliteo, cavo inguinale, cavo ascellare, cavo o fossa retro-claveolare), organi sessuali.

Zone semi-interdette al massaggio, ovvero da massaggiare con particolare cautela, vengono invece considerate: la faccia antero-laterale del collo, la zona retro-auricolare, il solco tibiale e la zona anteriore del gomito.

In realtà le controindicazioni al massaggio derivano più dal buon senso comune ,è regola generale dire che puo' essere controindicato in almeno tre casi: quando ci sono lesioni traumatiche recenti,negli stati infiammatori e in persone ipertese.

Lo stimolo doloroso che spesso caratterizza il massaggio riflessoterapico , inoltre,lo fa sconsigliare a chi soffre di gravi cardiopatie.

Fenomeni come aumento della sudorazione,stanchezza,sonnolenza,aumento dell'urinazione,sono considerati segni positivi di reazione dell'organismo.

Particolare attenzione è necessaria per l'utilizzo degli olii essenziali con riferimento all'aromoterapia, quindi sostanze attive ad alta concentrazione, che potrebbero dar luogo, in soggetti predisposti, ad allergie o reazioni cutanee a prodotti profumati. Soprattutto in caso di dermatite,eczema,pelle fragile, lesionata o infiammata e in ogni condizione dove la cute risulti poco normale.

Capitolo 5

Effetti del Massaggio

E' uno dei gesti più naturali che compiamo quotidianamente, dal momento che è istintivo frizionare una spalla indolenzita, o sfregare quella parte del corpo che ci fa male. In pratica è un insieme di diverse manovre eseguite sul corpo per lenire dolori muscolari o articolari, per tonificare il volume di alcuni tessuti, ma anche per preservare e migliorare il benessere psichico, allentando tensioni e fatiche.

Le "virtù" del massaggio sono innumerevoli. Si può cominciare dal rilassamento che, già di per sé, consente al nostro organismo di rigenerarsi, riequilibrando il sistema nervoso e ormonale, per passare, poi, in rassegna il lungo elenco di effetti positivi che questa tecnica apporta.

Tra i benefici, in primo piano ci sono:

1. Attenuazione dei segnali di tensione presenti sotto forma di crampi e spasmi muscolari.
2. Potenziamento del sistema immunitario, grazie al fatto che il movimento e le contrazioni muscolari rappresentano un metodo efficace per far circolare il liquido linfatico (che elimina le tossine) all'interno dell'organismo.
3. Miglioramento della circolazione, dal momento che i movimenti compiuti durante il massaggio consentono di spingere il sangue in direzione del cuore. In pratica si favorisce lo scambio, a livello cellulare, del sangue contenente le tossine, con sangue nuovo ricco di elementi nutritivi.
4. Eliminazione delle cellule morte e assorbimento di elementi che nutrono la pelle, rendendola vellutata e aiutandola a respirare.

5. Produzione di una sensazione di benessere dovuta al fatto di sentirsi accarezzati e coccolati.

5.1 Azione sulla pelle:

Il primo organo a reagire al massaggio è la pelle. Massaggiandola viene stimolato il sistema nervoso centrale, si eliminano le cellule morte, viene aumentata la traspirazione e migliorata la circolazione. Il massaggio stimola inoltre la formazione di sostanze chimiche attive che si diffondono in tutto l'organismo influenzandolo positivamente. Sempre grazie al massaggio aumenta il tono del derma e dei muscoli, rendendo la pelle più elastica e liscia.
L'incremento di temperatura superficiale che si verifica col massaggio, infine, provoca una piacevole sensazione di sollievo,favorendo in alcuni casi l'affievolirsi di dolori locali.

5.2 Azione sulla circolazione sanguigna:

L'azione del massaggio determina una dilatazione dei vasi sanguigni, la cui capienza ne risulta così aumentata, incrementando contestualmente la circolazione sanguigna. La maggiore vascolarizzazione determina altresì una maggiore ossigenazione dei tessuti. Aumenta quindi il metabolismo dei tessuti e vengono create condizioni favorevoli per l'eliminazione dei cataboliti organici.

5.3 Azione sul sistema nervoso:

l'effetto del massaggio sul sistema nervoso dipende dalla modalità di applicazione: alcuni movimenti, come ad esempio lo scuotimento e la percussione, provocano eccitazione ed irritazione, altri, come lo sfioramento, lo stiramento e il frizionamento, hanno effetto rilassante. A prescindere da come è praticato, il massaggio svolge un ruolo basilare nella riduzione del dolore muscolare post-sforzo.

5.4 Azione sui muscoli:

Il massaggio stimola l'attività elettrica nelle fibre muscolari, favorendo l'ossigenazione e il recupero del muscolo e aiutando a ripristinare il tono muscolare dopo carichi fisici importanti. L'azione del massaggio, inoltre, migliora l'elasticità dei muscoli e dona alle articolazioni maggiore mobilità.

Capitolo 6

Il Massaggio Muscolare e Sportivo

Occorre innanzitutto chiarire cos'è il massaggio: è il trattamento dei tessuti molli, applicato con intelligenza ed arte.

6.1 I fondamenti del Massaggio:

1. L'individuo è un organismo intero, ogni cosa è connessa e correlata, ossia i sistemi complessi sono più che la somma delle loro parti, ovvero è essenziale distinguere la foresta e gli alberi. Una distorsione, con i cambiamenti stato-dinamici che può provocare, può causare ,ad esempio, una cefalea.
2. Il tessuto muscolare contratto non può lavorare,ossia il tessuto muscolare lavora contraendosi e pertanto non può ulteriormente lavorare se è già accorciato (e questo nello sportivo, magari di alto livello, è fondamentale..)
3. I tessuti molle del corpo reagiscono al tocco. Una delle teorie più accreditate per spiegare questo fenomeno asserisce che il dolore mio fasciale è causato da circuito neuromuscolare auto perpetuantesi a feedback in cui lo stimolo del tatto interferisce ripristinando la funzione normale. L'intervento può prendere la forma della compressione ischemica, dell'allungamento, dell'accorciamento passivo o di una loro combinazione contemporanea e sequenziale.
4. La teoria del cross-bridge e la giunzione neuromuscolare
   (ossia l'accorciamento – 40%)

6.2 Architettura Muscolare:

L'A.M. è la disposizione delle fibre muscolari, che determina la funzione chinesiologica del muscolo o di una determinata parte del muscolo.

Pertanto la disposizione delle fibre determina la direzione e il tipo di lavoro che deve essere fatto.

Il termine utilizzato per descrivere l'angolo tra le fibre e l'asse di generazione della

forza si chiama pennatura, e i muscoli ricadono in diverse categorie generali

Unipennati: es vasto lat. e mediale.

Bipennati : es. retto femorale.

Multi pennati: es. deltoide.

Paralleli, in cui le fibre sono parallele all'asse di forza come ad es. il bicipite

brachiale.

Convergenti, in cui le fibre da un ampio attacco convergono in una stretta inserzione, come nel grande pettorale.

6.3 Tender point, trigger point e rilasciamento:

Nell'esaminare i riceventi si trovano punti che sono dolenti quando sono premuti:

sono i tender point. Il trattamento di elezione del t.p. è lo strain-counter-strain o tec. di rilassamento passivo di Jones.

Il trigger point mio fasciale è un punto doloroso alla palpazione che irradia dolore a distanza. I trigger point sono prodotti da stress muscolare, come il sovraccarico, il movimento ripetitivo o l'eccessivo allungamento muscolare (riflessioni su queste 3 cause : sono proprie del l'attività sportiva….).

Un t.p. attivo è quello che produce dolore spontaneamente, un t.p. latente è quello che produce dolore quando soggetto a palpazione.

Per tutti il trattamento prevede il rilasciamento.

6.4 Muscoli Agonisti e muscoli Antagonisti :

Virtualmente per ogni muscolo scheletrico vi è del tessuto muscolare corrispondente che tira nella direzione opposta. (bicipite/tricipite)

Non solo queste forze opposte producono movimenti opposti, ma i muscoli lavorano in modo coordinato per produrre un movimento omogeneo e armonioso in entrambe le direzioni. Quando un muscolo si sta contraendo per flettere un'articolazione accorciandosi, si parla di contrazione concentrica , quando un muscolo si contrae per controllare il movimento di una articolazione allungandosi, si parla di contrazione eccentrica.

L'antagonista deve superare la normale resistenza all'allungamento perché il

movimento possa avere luogo.

L' inibizione del riflesso di allungamento tra antagonisti si chiama inibizione reciproca .Si deve pertanto realizzare una condizione di equilibrio, e quando questo viene turbato, c'è da considerare che se c'è un problema in un muscolo, molto probabilmente troveremo un problema nel suo antagonista.

6.5 Architettura Fasciale:

La fascia (benda, in latino), è lo scheletro dei tessuti molli. Assume nomi diversi a seconda di dove è localizzata, (intorno al cervello e al midollo sono le meningi, intorno alle ossa il periostio, intorno al cuore il pericardio, nella cavità addominale il peritoneo, intorno ai muscoli le fasce muscolari, epimisio, perimisio, endomisio) ma sappiamo che questi tessuti non hanno soluzioni di continuità. Il problema delle fasce è che sono soggette a retrazioni e tensioni, e se provate ad indossare un collant o una calza stretta e la torcete potrete evocare il senso di fastidio e di limitazione di movimento che ne deriva.

Esistono diversi approcci alla lavorazione della fascia, come ad esempio le tecniche

di rilassamento mio fasciale.

Capitolo 7

Cenni di Fisiologia Del Sistema Muscolare

La caratteristica del tessuto muscolare è la sua contrattilità. Lo stimolo alla contrazione delle fibrille muscolari proviene dal sistema nervoso, attraverso la placca muscolare. Il muscolo per la sua contrazione attinge energia da diverse sostanze: ATP (adenosintrifosfato) che si trasforma in ADP (adenosindifosfato). La quantità di ATP presente nel muscolo è relativamente piccola ed occorre pertanto una sua rapida risintesi durante la contrazione muscolare.

Questa risintesi è affidata soprattutto alla scissione del creatin-fosfato contenuto in notevole quantità nel muscolo, che può cedere i gruppi fosfatici ad alto contenuto energetico per la trasformazione dell'ADP in ATP ossia:

ADP + creatin-fosfato = ATP + creatina.

Per quanto il creatin-fosfato rappresenti un importante deposito di energia nei muscoli, anch'esso si riduce rapidamente durante la contrazione e da solo può sopperire soltanto alle richieste energetiche nelle primissime fasi della contrazione stessa; intervengono allora altri meccanismi capaci di ricostruire la scorta di ATP: la demolizione dei glucidi (glicolisi).

Il tessuto muscolare contiene, infatti, una grande quantità di glicogeno che si depolimerizza dando origine al glucosio.

La glicolisi è di 2 tipi: aerobica (in presenza di ossigeno), anaerobica (in assenza di ossigeno con conseguente produzione di acido lattico).

In questo modo il muscolo ricostituisce la sua scorta di ATP e, ovviamente, il meccanismo più conveniente è la glicolisi aerobica.

Quando al muscolo scheletrico si richiedono prestazioni meccaniche intense e prolungate oppure quando l'apporto di ossigeno è insufficiente, si instaura la fatica

muscolare, per cui la contrazione diventa più debole e rallentata; il rilasciamento è sempre più incompleto sino a mancare del tutto: il muscolo entra allora in uno stato di contrattura.

La fatica interviene più rapidamente in uno stato di anaerobiosi, anche se il muscolo scheletrico, a differenza del cuore e del tessuto nervoso, può lavorare in assenza di ossigeno ma con formazione di acido lattico.

Durante la contrazione il muscolo contrae un debito di ossigeno che poi paga nel periodo di ristoro, consumando quella quantità di ossigeno che gli serve per ossidare l'acido lattico accumulato e per risintetizzare ATP e creatin-fosfato.

Le fibre muscolari obbediscono alla "legge del tutto o nulla" secondo la quale l'applicazione di uno stimolo d'intensità crescente ad una fibrocellula isolata, determina la sua contrazione quando ha raggiunto una certa soglia di intensità e questa contrazione è la massima di cui è capace al momento della stimolazione.

Quando però lo stimolo d'intensità crescente è applicato ad un intero muscolo, si ha dapprima una risposta modesta che cresce progressivamente con l'aumentare dell'intensità dello stimolo; le singole fibro cellule infatti si comportano come unità indipendenti e lo stimolo non si trasmette da una fibra all'altra; per cui all'aumento dell'intensità dello stimolo corrisponde l'aumento del numero di fibre attivate sino ad arrivare allo stimolo massimale che determina la contrazione di tutte le fibre del muscolo.

I muscoli a riposo sono sempre in lieve tensione (tono muscolare) che è mantenuto da impulsi nervosi. Nel tono muscolare poche unità motorie entrano in attività e con bassa frequenza, per cui non si verifica il fenomeno della fatica.

Le fibre muscolari presentano notevoli differenze tra loro, sia nell'ambito dello stesso muscolo che tra muscoli differenti.

Esse si distinguono in:

- fibre bianche o pallide, di grande diametro e adatte a contrazioni rapide e brevi

- fibre rosse, più sottili, ricche di sarcoplasma e mio globine, adatte a contrazioni lente e prolungate.

La forza di un muscolo dipende dal numero delle fibre che lo compongono.

Normalmente un movimento è il risultato dell'azione di diversi muscoli agonisti, con azioni associate, e di diversi muscoli antagonisti, con effetto regolatore, e di muscoli coadiuvanti che tendono a fissare opportunamente le leve ossee, per consentire quel movimento e non altri associati (es. flessione dell'avambraccio senza pronazione).

7.1 Recettori Articolari e Tendinei:

Nei muscoli, nei tendini e nelle articolazioni si riscontrano particolari terminazioni sensitive che partecipano all'aggiustamento posturale, alla posizione dei vari segmenti del corpo ed alla tensione e lunghezza dei diversi muscoli.

Questi recettori appartengono alla classe dei propriocettori (vedi appendice) e possono essere distinti in 3 categorie:

- Propriocettori articolari, informano il sistema nervoso centrale circa la posizione e i movimenti articolari.
- Propriocettori tendinei, deputati alla sensibilità dolorifica come i corpuscoli del Golgi.

- Propriocettori muscolari, in grado di segnalare la lunghezza del muscolo, la sua tensione e il suo grado di stiramento. Tale stiramento, se eccessivo, può originare una contrazione del muscolo.

7.2 La Catena Cinetica Posteriore:

Tutta la muscolatura posteriore del corpo, che assolve a gravosi compiti gravitazionali, si comporta come un unico muscolo, formando una catena che dalla pianta del piede arriva sino alla nuca. Questa muscolatura è sempre in costante tensione poiché il baricentro del cranio è situato più verso il fronte del corpo rispetto all'asse centrale.

I muscoli della catena cinetica posteriore devono quindi vincere la forza di gravità per mantenere il corpo in stazione eretta e permetterci di muovere; ciò li rende, normalmente, molto tonici, affaticati e contratti. Si deduce perciò che la muscolatura posteriore è generalmente ipertonica e accorciata.

Questa considerazione ci porta a dover rivedere inopportune attività di rinforzo muscolare , esasperato, di questi distretti muscolari.

IN UN CORPO BILANCIATO I FLESSORI SI FLETTONO, GLI ESTENSORI SI ESTENDONO.

In un corpo che si piega sono stati attivati i flessori che lo hanno flesso: gli estensori cosa hanno fatto nel frattempo?

Se il corpo è bilanciato, non solo i flessori si flettono, ma contemporaneamente, gli estensori si estendono e spesso ciò non avviene. Se appoggiate una mano sopra la colonna di un individuo e gli chiedete di piegarsi in avanti, è probabile che la schiena vi sollevi la mano: in questo caso i flessori si stanno flettendo ma gli estensori non sono in grado di seguirli. Questo è spesso dovuto al fatto che la coppia agonista-antagonista non è bilanciata:uno dei due muscoli è più tonico, anzi contratto rispetto all'altro e non cede nei movimenti di estensione.

Se ampliamo il discorso alle catene cinetiche muscolari questa introduzione renderà ancora più evidenti i numerosi problemi che affliggono oggi molte persone.Inoltre, le emozioni e la tensione psichica si scaricano costantemente sul

tessuto muscolare ed in particolare su alcuni muscoli (ad esempio il trapezio) facenti parte della catena posteriore, aumentandone maggiormente il tono.

Un lavoro corporeo armonico deve quindi prevedere almeno una compensazione con esercizi di allungamento.

La maggior parte delle tensioni della schiena sono spesso imputabili a muscoli e tendini piuttosto che a lesioni vere e proprie della struttura osteo-articolare (queste, caso mai, saranno conseguenza di tensioni muscolari non fisiologiche e prolungate). La lotta contro la forza di gravità che i nostri muscoli intraprendono ogni giorno è un "allenamento" progressivo a piccoli carichi, dove l'elemento allenante è il tempo di contrazione estremamente lungo.

Con il trascorrere del tempo, i muscoli perdono, progressivamente, la capacità di rilasciarsi completamente, causa il costante affaticamento.

L'accorciamento che ne deriva è responsabile di una sofferenza muscolare che sfocia, lentamente ma inesorabilmente, verso una limitazione funzionale, indolenzimento, dolore acuto.

Questo porterà ad una compressione dei corpi vertebrali dando luogo a quella comune patologia che è la discopatia. Le cose si complicano ulteriormente se pensiamo che non siamo mai completamente simmetrici.

Raramente i due lati della schiena uniformi: una parte, di solito, è più tesa quindi più corta dell'altra. Una delle cause può essere ricercata in una lateralità dominante. Quel che è importante, però, è che l'individuo compensi in maniera fisiologica le eventuali asimmetrie. Quando si verifica una perdita di compensazione abbiamo reazioni a catena che possono coinvolgere sia il tessuto muscolare, sia quello strutturale, con sensazione di affaticamento e dolore, ed un danneggiamento tissutale involutivo.

Fortunatamente con una buona prevenzione ed un sano stile di vita, associato ad una terapia adeguata, si può riportare un equilibrio laddove non c'era anche se i tempi richiesti saranno lunghi.

7.3 Le catene muscolari:

La catena muscolare è un insieme di tessuti muscolari e connettivi in rapporto ad un automatismo.

Un automatismo è un riflesso che interviene senza il concorso della volontà e senza lo stimolo di un neurone periferico.

In questo senso vi è la distinzione da un riflesso, che è molto più semplice; non si tratta sempre di stimoli meccanici ma di vario genere ad es. anche visivi.

Esistono quindi molti automatismi che possiamo raggruppare per generi; esistono anche molte catene muscolari associate a questi automatismi e siccome i muscoli che fanno parte di queste catene sono spesso in comune questo porta alla possibilità di perturbazioni di una o più catene.

Un automatismo molto interessante, peraltro affrontato nel seminario di bioenergetica, è l'automatismo di sopravvivenza con cui, a livello muscolare, sono interessati cuore e diaframma.

Ci sono poi gli automatismi del tratto digestivo, quindi automatismi viscerali che vedranno coinvolte la catena addomico-pelvica e quella respiratoria.

Nella catena viscerale addomico-pelvica la variazione del contenuto provoca la variazione del contenente.

Nella catena viscerale respiratoria la variazione del contenente modifica il contenuto,naturalmente per quanto riguarda gli automatismi e gli atti volontari.

Ci sono altri automatismi di protezione riferiti a catene muscolari di protezione come ad es. il battito delle palpebre, il riflesso a paracadute del neonato presente già dal 1°mese, il riflesso oculocefalogiro già presente nel neonato a 2-3- mesi.

Un altro riflesso fondamentale che appartiene alla famiglia dei riflessi di sopravvivenza è il riflesso di estensione della testa legato alla liberazione delle vie aeree superiori e della bocca per l'alimentazione.

Dal punto di vista massoterapico l'aspetto forse più interessante di questi automatismi è quello degli automatismi dell'equilibrio e degli automatismi della marcia.Se guardiamo la struttura fisica dell'uomo vediamo che a livello craniale il baricentro del cranio è situato in avanti rispetto al punto di appoggio - ossia rispetto all'atlante e all'occipite. Il baricentro del torace è sbilanciato in avanti rispetto alla struttura portante cioè la colonna vertebrale-dorsale.

Il baricentro dell'addome è sbilanciato in avanti rispetto alla vertebra lombare verso cui si colloca il punto di massimo scarico verticale delle forze, ovverosia la terza vertebra lombare.

A livello dell'arto inferiore, il peso grava sulla verticale che è anteriore rispetto al punto di appoggio della tibia sull'astragalo.

Quindi tutto il sistema risulta squilibrato verso l'avanti. Questo porta due vantaggi fondamentali:

- il primo è che siamo obbligati a riequilibrare il disequilibrio solo in una direzione e non a 360°; quindi possiamo avere una muscolatura orientata che altrimenti necessiterebbe di altrettanti rinforzi se dovesse stabilizzarci in tutte le direzioni; è perciò un sistema molto economico: per stare in equilibrio basta stare un po' indietro e saremo stabili, non occorre molta energia.
- il secondo è che questo tipo di struttura scheletrica in avanti, è un eccellente

orientamento alla marcia: basta lasciare andare il freno e si parte in avanti.

Il sistema è efficiente quando lo squilibrio è limitato. E' ovvio che se lo squilibrio è maggiore di quello fisiologico, sarà richiesta più energia di quella necessaria ad un organismo equilibrato.

Il concetto, quindi, è che il sistema di equilibrio è un sistema di richiamo su uno squilibrio e richiede energia muscolare.

Per risparmiare energia, oltre ai muscoli, si usano le aponeurosi.

Esse sono strutture fasciali che hanno lo scopo di trasmettere le forze utilizzando quindi muscoli anche a distanza, e nell'ambito di questi muscoli, utilizzando alternativamente fasci muscolari diversi.

Abbiamo sempre distinto i muscoli in fasici e tonici.

Un muscolo fasico è un muscolo ad alto consumo energetico, capace di sprigionare immediate potenze ma non durature nel tempo.

Il muscolo tonico, in quanto posturale, è un muscolo meno aerobico capace però, di mantenere il suo impegno – anche se non così prestazionale – per lunghi periodi di tempo.

In realtà ciò che accade, è che nell'ambito di un muscolo tonico avviene una contrazione alternata di piccoli fasci muscolari diversi, che si inseriscono sulla stessa lamina fasciale, con un'azione quindi di stabilizzazione della tensione costante ma con un utilizzo del muscolo alternato. Questo è fondamentale perché quando un muscolo è contratto, si trova in uno stato di iperpressione e il sangue non può circolare. Se questa condizione persiste avremo un'ipossia, un'acidosi e, in seguito, una contrattura dolorosa.

Possiamo perciò dire, che aldilà del trauma, se persistono dolori miofasciali cronici vi è evidentemente un disequilibrio posturale.

Per quanto riguarda le aponeurosi, abbiamo detto che questo sistema consente di

trasmettere la forza anche a distanza ed evita inoltre una cattiva distribuzione delle masse. Inoltre, mentre il muscolo è un forte consumatore di energia, l'aponeurosi è un sistema passivo.

Questo significa anche che se - in quanto passiva – viene sottoposta ad una tensione continua, il mutamento che può avvenire è che si rompa oppure che si trasformi e si calcifichi.

Quindi in tema di equilibrio, pensando alla postura verticale, avremo muscoli e

aponeurosi posteriori ma anche un supporto della struttura anteriore – la pressione viscerale, che dà un appoggio anteriore (es. quelle persone grasse, con ventre prominente che hanno però atteggiamenti e movimenti leggeri – esse in effetti riposano sulla pancia).

La catena viscerale è formata da due parti: quella toracica e quella addomico-pelvica. A questo livello sono presenti due componenti: il sacco viscerale ossia la cavità peritoneale con i tessuti intra-peritoneali e i tessuti extraperitoneali.

Dal punto di vista posturale è fondamentale il sacco peritoneale perché offre

contrappoggio permanente al diaframma, che vi si appoggia durante la sua discesa nella fase inspiratoria.

Tutto quello che è dentro il sacco peritoneale sarà alla stessa pressione; tale pressione sarà data dall'azione del muscolo trasverso e dal muscolo diaframmatico con un'importante azione di pompaggio e ritorno venoso, di cui abbiamo già parlato.

All'esterno del sistema vi è ciò che non va messo sotto pressione: vescica, sistema

urinario, sistema riproduttivo e il tratto terminale dell'intestino, che in fase evacuativa viene compresso, soprattutto nella posizione fisiologica, dal sacco peritoneale.

7.4 Le Catene Muscolari del tronco:

Esistono due sistemi: uno diritto e uno crociato.

Nell'ambito del sistema diritto abbiamo un sistema posteriore ed uno anteriore.

Il sistema diritto posteriore del tronco prevede nella sua parte attiva, cioè muscolare, il piccolo e il grande retto, il trasverso spinoso, l'epispinoso, i sovracostali, e la porzione verticale del quadrato dei lombi.

Sono questi muscoli verticali utilizzati nella verticalizzazione del busto.

In questa catena potremmo includere il piccolo e il grande dentato, ed il trapezio inferiore. Questi ultimi non sono muscoli prettamente verticali ma vengono impiegati per raddrizzare la cifosi dorsale.

Per quanto riguarda la parte aponeurotica della catena diritta posteriore del tronco avremo: la parte esterna della dura madre, la falce del cervello, il tenutorio del cervelletto, il setto nucale, l'aponeurosi cervicale superiore, l'aponeurosi dorsale, l'aponeurosi lombare e l'aponeurosi dei glutei (quest'ultima molto spessa perché sollecitata continuamente).

L'aponeurosi dorsale che si estende dalla quarta alla decima vertebra toracica viene tesa dai muscoli dentati posteriori, superiori e inferiori.

A tendere l'aponeurosi lombare concorre, invece, il quadrato dei lombi.

Tramite la fascia connettivale, i muscoli sono in realtà strutturati in lunghe catene muscolari o meglio miofasciali. La lunghezza (l'elasticità) di ogni singolo muscolo è strettamente legata a quella di tutti i muscoli appartenenti alla stessa catena. Occorre comunque sempre tener presente la stretta integrazione esistente all'interno del sistema miofasciale e del nostro organismo; è difficile isolare funzionalmente un organo o una struttura. Un gruppo di muscoli in tensione

esercita un'influenza su gli altri muscoli vicini, sia per un fattore fisico-fasciale che nervoso (i neuroni eccitati eccitano quelli vicini).

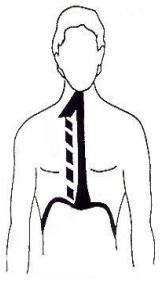
Fra le diverse classificazioni delle catene muscolari, viene descritta, titolo di esempio, quella proposta da F. Mezieres:

La catena muscolare posteriore è la più estesa ed è formata da tutti i muscoli profondi e superficiali che vanno dalla linea occipitale alla punta delle dita dei piedi:

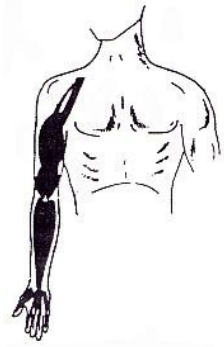
trapezio, gran dorsale, romboidei, elevatore della scapola, dentati (serratus), erettore della colonna, trasverso spinoso, interspinosi e intertrasversi, semimembranoso, semitendinoso, gracile, bicipite femorale, adduttori, plantare, popliteo, gemelli (grastrocnemio), soleo, tibiale posteriore, flessori lunghi delle dita e plantari del piede.

La catena muscolare antero-inferiore (fascia cervico-toraco-addomino-pelvica) è formata dal tendine centrale, dal diaframma, dall'ileopsoas e dalla fascia iliaca.

La catena muscolare inspiratoria é formata dai muscoli nucali piccolo e grande retto posteriore, dal lunghissimo di capo e collo e dal tendine centrale che collega il rachide cervicale al diaframma e all'asse viscerale.



La catena muscolare anteriore dell'arto superiore è composta dal muscolo coraco-brachiale, dal bicipite, dal brachiale, dal brachio-radiale, dal lungo supinatore, da tutti i muscoli flessori e pronatori dell'avambraccio compresi i muscoli dell'eminenza tenar e ipotenar.



7.5 La Pratica:

Nell'ambito del tessuto muscolare è indubbio che la palpazione sia il metodo principale di indagine. Le lesioni marcate sono facilmente palpabili, ma a volte sono minuscole e la loro identificazione presenta difficoltà specialmente per il principiante.

Occorrono talvolta mesi di pratica per sviluppare la sensibilità necessaria del tocco, che deve essere fermo ed allo stesso tempo sufficientemente leggero, per poter discernere le minute alterazioni dei tessuti che costituiscono la lesione neuromuscolare riconoscibile al tatto.

La presenza di una lesione viene segnalata sempre da una zona di ipersensibilità alla pressione; tale zona può venire meglio descritta come punto doloroso.

Dopo che le lesioni sono state individuate e annotate verranno trattate con attenzione specifica nella sedute successive.

Quale sarà la finalità del lavoro massoterapico?

Come si è visto nell'ambito connettivale, il lavoro sarà dedicato al ripristino dell'equilibrio del tono muscolare e al ripristino della normale troficità dei tessuti muscolari.

Aldilà delle tecniche, che sono molteplici, come molteplici sono le peculiarità dei pazienti e dei loro relativi tessuti, la filosofia d'impostazione del lavoro

massoterapico è improntata al miglioramento, talvolta al ripristino, del ciclo locale e all'allungamento passivo della fibra muscolare; tali azioni sono legate fondamentalmente alla condizione fisica, ai punti di origine e d'inserzione del muscolo interessato e alla relativa distribuzione delle fibre.

Tarata questa struttura di pensiero ed operativa, le tecniche dovranno poi adattarsi secondo le molteplici variabili legate alla lesione stessa, al tessuto interessato, alla posizione superficiale o profonda del muscolo stesso, al tono specifico del paziente, alla sua ricettività al lavoro massoterapico e non ultimo alle aspettative terapeutiche di lui stesso e del terapeuta.

Soprattutto per questo, è importante che l'allievo sviluppi l'arte della palpazione e la sensibilità delle dita, cercando con costanza di percepire e differenziare ogni anomalia della struttura del tessuto provocata da tensioni, contrazioni, aderenze, spasmi, traumi, ecc.

E' importante acquisire nella pratica la capacità di riconoscere al tatto il tessuto normale, in modo da poter successivamente imparare ad individuare quello anormale, non dimenticando che le informazioni morfologiche possono spesso indurre in errore non essendo la simmetria una virtù ricercata dalla natura nell'ambito del corpo umano.

Una volta raggiunto un certo livello di sensibilità diagnostica con le dita, l'applicazione della tecnica sarà molto più facile da sviluppare.

Il segreto sta nel saper riconoscere le "normalità" palpando le strutture dei tessuti.

Dopo aver appreso l'abitudine a capire la consistenza e la qualità di un tessuto normale, le pressioni dovrebbero essere decise ma non dolorose o responsabili di piccole lesioni. Il grado di pressione applicato non deve essere eccessivo perché la qualità e la consistenza dei tessuti è sempre variabile e queste variazioni possono essere individuate con l'esperienza e con l'attenzione.

La mano deve muoversi esercitando una pressione che corrisponda a quello che sente via via che tocca i tessuti: quindi una mano che dà ma anche una mano che prende, che assume informazioni lavorando. La capacità di regolare la pressione è probabilmente una delle qualità più importanti che l'operatore di massaggio possa imparare perché gli consente sia di sviluppare maggiore sensibilità diagnostica, che di non danneggiare il tessuto.

In una visione più ampia, olistica (facilmente condivisibile), possiamo dire che aldilà della risoluzione specifica di un punto o di una zona dolorosa - che è comunque un buon risultato, l'obiettivo che ci si propone è un ristabilimento dell'integrità strutturale, funzionale e posturale del corpo, normalizzando quindi le funzioni ed eliminando le restrizioni.

Così facendo, il massaggio muscolare aiuta l'economia e la risposta funzionale dell'intero corpo riducendo i fattori di stress, come contrazioni, spasmi e le tensioni; migliorando le funzioni, eliminando il dolore, riducendo il consumo e spesso lo spreco d'energia, migliorando la postura si avrà un effetto globale positivo spesso indirettamente, talvolta sorprendentemente, anche nell'ambito psicologico.

Inoltre una caratteristica specifica del massaggio è che è una "cura" che non produce nessun effetto collaterale spiacevole e nessun danno allo stato di salute generale del corpo. E' una tecnica manuale che non fa sprecare risorse ed è adatta a riceventi (MAI utilizzare il termine pazienti) di qualunque età; è un'utilissima terapia di supporto per alcune patologie e di fondamentale risoluzione nelle disfunzioni specifiche dei tessuti molli. Un uso efficace del massaggio esige però una diligente applicazione da parte del terapista. Il corpo risponde rapidamente all'aiuto offerto da questa tecnica. Le sue limitazioni sono quasi sempre legate ai limiti del terapista, così come il suo

successo è direttamente proporzionale alla dedizione e all'intelligenza con cui viene applicato.

Capitolo 8

Elementi di Traumatologia

Le lesioni provocate da azioni meccaniche prendono il nome di traumi. La forza che causa il trauma è in genere esterna ma può essere anche interna all'organismo, come nel caso di lesioni provocate da un movimento violento, per es. un calcio a vuoto.

Il trauma avviene quando si ha un urto tra l'organismo e i tessuti di esso e un altro corpo che oppone resistenza.

Quanto più è ristretta la superficie esposta alla forza contundente tanto maggiori e gravi sono le conseguenze.

8.1 Contusione:

per contusione si intende la lesione di parti muscolari o di organi interni in seguito a trauma. La sua entità dipende dallo spessore della parte muscolare che si trova tra l'oggetto che colpisce e lo scheletro. Si verificherà con maggiore facilità nella parte ossea o più superficiale.

Sono facilmente predisposte alla contusione le articolazioni del ginocchio, della spalla, del calcagno, perché più sporgenti.

Nel ginocchio sottoposto a ripetute contusioni si riscontrano talvolta inspessimenti della capsula con emorragia della membrana sinoviale che ne possono alterare o compromettere la funzionalità. L'alternativa dopo un intervento sarà mirata a limitare eventuali emorragie o gonfiori quindi applicazioni sul punto colpito di ghiaccio o acqua fredda o alcool o anche spray refrigerante eventualmente con adeguata fasciatura. A seguire riposo.

Se l'azione d'urto è stata di una certa intensità si ha la rottura dei piccoli vasi sanguigni; il sangue non avendo sbocchi verso l'esterno, penetra a poco a poco fra i tessuti originando nella parte esterna una macchia, che inizialmente sarà di colore rosso scuro per poi passare al nero, al blu ed infine al giallo: è quella che viene chiamata comunemente ecchimosi o livido. Il cambiamento del colore è dovuto alla variazione, alla degradazione dell'emoglobina che è un pigmento che conferisce al sangue la sua caratteristica colorazione.

Se invece la rottura si è estesa a grossi vasi si ha l'ematoma cioè l'accumulo di sangue fuoriuscito con violenza dal vaso danneggiato, in un affossamento del tessuto limitrofo. Col trascorrere del tempo (circa 2 ore) il sangue che è fuoriuscito dai vasi si rende visibile all'esterno con una tumefazione che verrà riassorbita molto lentamente.

Come per l'ecchimosi, si interviene con applicazioni di freddo; per gli ematomi molto estesi non facilmente riassorbibili, sarà necessario l'intervento del medico che li aspirerà mediante siringa o mezzi analoghi.

Dopo la terapia di pronto intervento si passa alla terapia fisica e si possono avere effetti positivi con infrarossi marconi terapia o radar terapia. Il massaggio è controindicato e del resto il dolore nella zona interessata lo renderebbe penoso, addirittura impossibile.

8.2 Stiramento:

Lo stiramento si ha quando si producono lesioni limitatamente a poche fibre del muscolo. Può essere generato da mancanza di allenamento, freddo, umidità, affaticamento. E' evidenziato dalla palpazione che evoca dolore e che aumenta con movimenti attivi che interessano le fibre muscolari colpite. La terapia di pronto intervento prevederà applicazione di impacchi freddi allo scopo di lenire il dolore e

si procederà quindi ad un'istintiva immobilizzazione a cui farà seguito una terapia conservativa di riposo.

Appena la fase acuta lo consente (dopo una settimana) si possono effettuare azioni muscolari attive, passive o contrastate e integrare questo con terapie elettriche come la marconi terapia.

8.3 Strappo:

Lo strappo è una lesione che si presenta in seguito ad un'eccessiva tensione muscolare con conseguente rottura della fibra. Quindi la stessa dinamica traumatica dello stiramento ma con esiti più gravi.

Può essere causato da affaticamento, umidità, freddo o carenza di allenamento o impreparazione del tessuto muscolare per uno sforzo che viene richiesto. E' caratterizzato da un dolore improvviso che subentra durante l'attività fisica e ne impedisce la prosecuzione. Visivamente talvolta è possibile notare la presenza di un avvallamento dovuto al ritirarsi, per il tono muscolare naturale, delle fibre rotte.

Il primo intervento è ancora una volta l'applicazione di ghiaccio per alleviare il dolore e diminuire il gonfiore. Un eventuale fasciatura con bende per immobilizzare l'arto che deve essere mantenuto ad un livello superiore a quello del corpo. Per l'entità del danno è bene ricorrere a visita medica che prevederà la somministrazione di antinfiammatori e antidolorifici e l'immobilizzazione.

La terapia proseguirà poi con terapia elettrica (marconi terapia, infrarossi) e appena possibile con la ripresa dell'attività funzionale mediante esercizi passivi ed attivi. Come detto per lo stiramento sono da evitare manovre manuali e massaggi incompatibili con la dolorabilità della zona, mentre nella fase successiva potranno essere utilizzati massaggi per stimolare il circolo e la ripresa della tonificazione che sarà diminuita causa l'immobilità del muscolo.

8.4 Distorsione:

La distorsione si ha quando un'articolazione subisce una lesione senza perdita di contatto tra i capi articolari in seguito ad una violenta azione traumatica. Le forze che determinano le distorsioni sono generalmente quelle di rotazione associate a movimenti di massima estensione o di brusca flessione.

Si manifestano con dolore intenso e tumefazione che tende ad aumentare progressivamente dopo il trauma.

Le possibilità di movimento da scarse subito dopo il trauma, diminuiscono successivamente a causa del dolore e in seguito si verifica un aumento del liquido sinoviale. Il primo intervento consisterà nell'applicazione di freddo e in un'istintiva immobilità.

E' un tipo di trauma che si presta ad essere confuso con una frattura ossea; è quindi bene che ci sia una visita medica e nel caso un esame radiografico. A seguire saranno utili onde corte, radio terapia, forni e massaggi per la riabilitazione muscolare particolare. La mobilizzazione avverrà dolcemente e per gradi: prima con piccoli movimenti passivi, successivamente con movimenti sempre più ampi e anche attivi.

La guarigione prevede tempi piuttosto lunghi. Talvolta i sintomi di una distorsione si possono trascinare anche con una non più compromessa capacità funzionale, per settimane e per mesi.

8.5 Lussazione:

Si intende per lussazione lo spostamento di due superfici articolari. La lussazione è completa quando si ha la totale perdita di contatto tra le due estremità ossee. Si

definisce invece una sublussazione quando tra di esse rimane un punto di contatto.

La lussazione traumatica è piuttosto frequente negli adulti (nello sportivo) e si manifesta con forte dolore e impossibilità di movimento. Sarà visibile inoltre un atteggiamento anomalo dell'arto che sarà dislocato fuori dal suo normale contesto fisiologico, gonfiore e deformazione dell'articolazione dovuta al gonfiore ma anche allo spostamento dei capi articolari.

Necessario il pronto intervento medico che somministrerà dopo una visita, che prevederà anche un esame radiografico, freddo, immobilizzazione, antinfiammatori e antidolorifici.

Quando si tende ad avere più recidive di lussazioni o anche sublussazioni si ha infine l'indebolimento a carattere legamentoso e articolare che ne provocherà facilmente un'ulteriore recidiva. In questo caso è bene prevedere adeguati esercizi di tonificazione che avranno lo scopo di contribuire a mantenere l'articolazione nel suo contesto fisiologico.

La manovra ortopedica per cui un'articolazione lussata viene ricollocata in sito si chiama riduzione. E' una manovra delicata perché riguarda un'articolazione ma con essa nervi, vasi correlati ad essa che potrebbero venire danneggiati da una manovra non appropriata.

E' bene pertanto che questo tipo di operazione, talvolta istintiva (molte volte la persona si riduce spontaneamente la lussazione) sia praticata da persona competente perché ne potrebbe derivare danno.

Trattiamo altre 2 manifestazioni non sempre di origine traumatica: la tendinite e il crampo.

8.6 Tendinite:

La tendinite consiste in un'infiammazione di un tendine. Compare con dolore spontaneo durante il movimento, aumentata da alcuni fattori ambientali come ad es. corsa su un suolo duro, giocare a tennis su un campo di cemento o durante allenamenti prolungati e faticosi non preceduti da una efficace fase di riscaldamento.

Può essere anche dovuta ad errori alimentari come ad es. mancanza di sali minerali.

La terapia prevederà riposo assoluto in un tempo variabile tra le 2 e le 5/6 settimane o oltre. Le cure consisteranno in ultrasuoni, antinfiammatori e la correzione o la diminuzione dei fattori di incidenza meccanica quali ad es. calzature più idonee con solette assorbenti, anti shock e così via. Sono ovviamente controindicati bruschi massaggi mentre, in fase successiva, possono essere utili per mobilizzare, vascolarizzare la parte muscolare correlata col tendine che sarà rimasta necessariamente bloccata per un po' di tempo.

8.7 Crampo:

Consiste in una contrazione involontaria della muscolatura, accompagnata da dolore e da incapacità di movimento. E' causato da alterazioni dell'afflusso di sangue al muscolo, provocato quindi dal freddo soprattutto con rapidi cambiamenti di temperatura, da umidità, posizioni forzate, fasciature troppo strette ma anche a problemi circolatori.

Il muscolo colpito si presenta indurito, contratto, fortemente dolorante con perdita totale di movimento.

Il primo intervento consisterà nell'esercitare localmente una pressione costante, un massaggio, applicazioni calde. Se il crampo riguarda , nel caso più frequente, il

polpaccio – e si manifesta durante il nuoto – sarà necessario un cambiamento di stile per stimolare differentemente le fibre muscolari. E' bene non insistere in modo troppo energico sulla contrattura perché il muscolo in questo momento è in fase di massima tensione e non sono disponibili gli usuali strumenti di salvaguardia della fibra stessa come gli organi del Golgi e i Pacini, quindi manovre troppo energiche potrebbero provocare danni muscolari. L'intervento è assimilato soprattutto a favorire calore e circolo e non quindi mirato all'immediata riduzione della contrattura che tenderà a recedere spontaneamente man mano che il circolo migliora.

Un'altra causa d'insorgenza del crampo è la mancanza, dovuta a sforzi prolungati nel tempo, in soggetti non adeguatamente preparati, di alcuni sali minerali che consentono la biomeccanica della fibra muscolare.

Capitolo 9

9.1 Ayurveda

Il termine Ayurveda deriva da "Veda" conoscenza e da "Ayu", cioè vita, quindi il suo significato è conoscenza della vita o meglio l'arte del buon vivere. E' un grande dono dall'India al mondo. Non si tratta solo di una scienza medica poiché racchiude in sè filosofia, arte e disciplina, essa offre una visione completa dell'esistenza.

Lo scopo della vita non è la mera esistenza ma qualcosa a cui noi tutti dobbiamo aspirare, è un obbiettivo che dovrebbe dare un senso a tutte le nostre azioni quotidiane. Lo stile di vita quotidiano, l'adattamento ai cambiamenti stagionali, la dieta e il contatto con la natura sono molto importanti, l'Ayurveda ci insegna a conoscere quale è al nostra vera natura e il nostro ambiente e a mantenere l'equilibrio tra noi e l'universo.

In occidente spesso si sente parlare di Ayurveda in modo superficiale e riduttivo ad indicare prescrizioni di preparati a base di erbe e sostanze naturali, massaggi, varie terapie di purificazione, rilassamento e bellezza abbinate alla cosmesi. Ma l' Ayurveda tratta della conoscenza globale di vita è una scienza medica tradizionale antica che si può considerare "complementare" alla medicina occidentale. L'Ayurveda è probabilmente il sistema di medicina naturale più antico.

Lo scopo principale dell'Ayurveda è quello di conservare la buona salute nell'uomo sano in modo da dare sostegno ai quattro principali scopi (Dharma, Artha, Kama, Moksha) della vita. L'Ayurveda ha classificato tre energia vitali (Tridosha)corporei ognuno dei quali ha a sua volta delle sottodivisioni con una sede e una funzione particolare. Se questi si trovano in normale equilibrio mantengono la salute, mentre lo squilibrio di uno o più causa la malattia.

9.2 Tridosha

I concetti più importanti dell'Ayurveda è quello dei Tridosha: Vata, Pita e Kapa. I tre dosha vengono presi in considerazione nel determinare la costituzione individuale, l'origine delle malattie, i trattamenti, i metodi per mantenere la buona salute, la routine giornaliera e stagionale, le terapie di purificazione (Panchakarma), le terapie di tonificazione (Rasayana), il massaggio, il tipo di esercizio fisico e anche la dieta. Quindi è importante capire il concetto di Agni e digestione.

Queste tre energie di base sono forze vitali che vengono chiamate tre umori biologici, il termine che si usa in Ayurveda è dosha. Tri in sanscrito significa tre e dosha significa contamina. I dosha sono i fattori basilari per la salute e malattia.

I dosha hanno una loro identità con qualità caratteristiche, sono presenti in ogni parte del corpo ma in certe parti si trovano con maggiore abbondanza, ognuno di essi ha delle ragioni specifiche di squilibrio, ognuno causa determinate malattie per cui esistono trattamenti specifici.

Le tre funzioni basilari sono rappresentate dai tre dosha, in ognuno di essi c'è la prevalenza di certi elementi rispetto agli altri:

Vata il principio che governa il movimento ha la predominanza degli elementi spazio e aria.

Pitta il principio che governa il metabolismo ha la predominanza degli elementi fuoco e acqua.

Kapha che governa la coesione e crea la struttura del corpo ha la predominanza degli elementi acqua e terra.

9.3 Qualità dei Dosha

La prevalenza degli cinque elementi in ogni singolo dosha ne fa dedurre le loro qualità.

Vata che è composto principalmente di spazio e aria, in generale è secco, leggero, ruvido, mobile, freddo, sottile e permeante.

Pitta, composto di fuoco e acqua, è caldo, acuto, liquido, di odore sgradevole, leggermente untuoso, acido e piccante.

Kapha, composto di acqua e terra, è freddo, denso, lento, stabile, viscoso, pesante, liscio, soffice e appiccicoso.

Conoscendo la composizione e le qualità dei dosha risulta abbastanza facile correlarli con il cibo e lo stile di vita regolare e tranquillo.

Anche se i dosha si trovano in tutto il corpo, i dosha sono localizzati prevalentemente in certe parti di esso.

Kapha si trova nella parte superiore del corpo: testa, naso, gola, torace, parte superiore dello stomaco, articolazioni, tessuto adiposo.

Pitta si trova nella parte mediana del corpo: fegato, duodeno, reni, linfa, sangue.

Vata è presente in maggior misura nella parte bassa del corpo: vescica urinaria, colon, zona pelvica, cosce, gambe, ossa.

Funzione dei dosha

Vata significa letteralmente movimento ed origina ogni tipo di movimento nel corpo, quindi le attività come la respirazione, il movimento del cibo lungo il tratto intestinale, la circolazione dei vari fluidi, l'escrezione dei materiali di rifiuto, lo scorrere degli impulsi nel sistema nervoso, sono tutte funzioni governate da vata.

Secondo i testi classici dell'Ayurveda, l'eccesso di vata nel corpo provoca l'insorgere di 80 tipi di malattia fra cui: artrite, stitichezza, insonnia, ansia, depressione, paralisi, ecc.

Pitta il cui significato è ciò che scalda, cuoce o digerisce, governa tutte le funzioni metaboliche che avvengono nel corpo: la digestione del cibo, la sensazione di fame e di sete, la vista , la temperatura corporea, le funzioni intellettuali (nel senso della capacità di digerire le idee), il colore della pelle, ecc.

Ci sono 40 tipi di malattie causate dallo squilibrio di pitta, fra esse: itterizia, eruzioni cutanee, infezioni delle vie urinarie, febbre, acidità, ulcere gastriche e duodenali, ecc.

Kapha il cui significato letterale è coesione o ciò che tiene insieme le cose, è responsabile della creazione della struttura corporea. Tiene insieme i vari tessuti per dare sostegno al corpo. Le parti solide del corpo come i tessuti sono in gran parte dovute al kapha. Kapha è anche responsabile delle emozioni come l'amore, la pazienza e la clemenza.

Le malattie causate dallo squilibrio di kapha sono di 20 tipi, fra esse: nausea, anoressia, digestione debole, tosse, congestione del petto, difficoltà respiratorie, obesità, ecc.

9.4 Vata

La mia struttura è leggera, sottile, magra, ho difficoltà a prendere peso.

Ho la pelle secca con vene evidenti e ho i capelli secchi scuri ondulati.

Ho una muscolatura poco sviluppata e le mie articolazioni scricchiolano.

Mani, piedi e naso si raffreddano facilmente.

Cammino e parlo velocemente e agilmente.

Digestione e appetito sono variabili e irregolari.

Il sonno è leggero irregolare dormo poco.

Ho un carattere instabile, amo cambiare quello che faccio e che mi circonda.

Cambio umore rapidamente e mi sento spesso inappagato e insoddisfatto.

Vivo sulle nuvole, sogno molto e mi sento malinconico.

Faccio le cose rapidamente esento il bisogno di maggiore stabilità.

Sono impulsivo e mi scarico presto.

Mi entusiasmo facilmente, imparo velocemente e poi mi stufo.

Mi piace fare le cose diverse, mangio, dormo e lavoro in modo irregolare.

Sono curioso, la mia mente è in continua attività e ho poca memoria.

Le emozioni e l'immaginazione non trova riposo.

Spesso sono preoccupato nervoso e ansioso soffro il freddo.

Tendo ad avere dolori articolari e disturbi del sistema nervoso

Ho una sessualità impulsiva talvolta mi sento più anni della mia età.

9.5 Pitta

Ho una postura eretta, ma la struttura fisica fragile.

La pelle delicata si arrossa facilmente e ho molti nei e lentiggini.

Ho una muscolatura sufficientemente sviluppata.

Sono sensibile al caldo e ho una buona circolazione sanguigna.

Ho capelli sottili delicati deboli che tendono a ingrigire e cadere.

Parlo accuratamente, fortemente e con passione.

Cammino in modo elegante e mi sento maturo

Sono sensibile e non sopporto bene il caldo.

Non sopporto avere fame, mangio con appetito e digerisco bene.

Ho un desiderio sessuale moderato.

Soffro di disturbi digestivi e tendo avere colite.

Prendo facilmente febbre e infiammazioni.

Sono egocentrico, ho bisogni di rilassarmi.

Ho fiducia in me stesso e mi piace affrontare le sfide

Metto attenzione in quello che faccio.

Mi perdo la pazienza e sudo facilmente.

Mi arrabbio facilmente e preferisco cibi e bevande fresche.

Sono ordinato e perdono facilmente

Nelle situazioni di disaccordo mi arrabbio.

La mia intelligenza è pronta e tendo a criticare.

9.6 Kapha

Ho una muscolatura ben sviluppata e la struttura robusta.

Ho un corpo eccessivamente pesante e sono apatico.

Prendo facilmente peso e difficilmente lo perdo.

Camino lentamente e in modo pesante.

Ho la pelle morbida e liscia ma tendo ad avere edemi o lividi.

Ho capelli forti e robusti e grassi o lucidi e morbidi.

Ho una digestione lenta e sopporto la fame.

Parlo lentamente in modo stabile e avvolgente.

Ho un intenso e profondo desiderio sessuale.

Tendo avere disturbi cronici e problemi all'apparato respiratorio.

Sono stabile, forte e faccio le cose in modo rilassato.

Sono tollerante, paziente e difficilmente mi arrabbio.

Sono dolce, affettuoso e vado d'accordo con tutti.

Spesso sono indifferente a cose e persone.

Sono sereno, tranquillo e imparo lentamente.

Amo dormire a lungo e ho un sonno profondo o pesante.

Mi piace mangiare emotivamente e con spuntini irregolari.

Tollero bene gli sforzi e la fatica e mi infastidisce il freddo e l'umido.

Sono allegro, vivace con buona memoria e mi sento giovane.

Capitolo 10

10.1 I Cinque Elementi:

Terra, Aria , Acqua, Fuoco e la Quintessenza sono i 5 elementi naturali. Li ritroviamo nelle diverse filosofie, nelle scienze,nelle religioni e nella medicina. Essi rappresentano il cosmo, tutto ciò che esiste e coesiste. Sono antichi come la filosofia greca che li ha battezzati con Empedocle, appartengono alle culture orientali come quelle Cinese, Giapponese, Induista o Buddhista, li troviamo nella cultura occidentale, nel Cristianesimo e nell'Ebraismo. Essi sono intorno a noi nella cultura popolare, nei segni zodiacali, nella vita quotidiana, nei film e nei romanzi.

10.2 Terra

La Terra è l'elemento di tutta la natura, simbolo di materia primordiale. Dona la vita con la sua fertilità e creatività. E' da sempre considerata il principio femminile che accoglie il seme nelle sue viscere e concede la vita. Dentro di lei scorrono l'Acqua e il Fuoco, i cui simboli, uniti, formano un triangolo rovesciato verso il basso che rappresenta la Terra. I segni zodiacali ad essa associati sono Toro, Vergine e Capricorno. Le persone legate a questo segno sono affidabili e concrete come la Terra che sostenta e sostiene. La Terra è legata a elementi naturali come la caverna,la montagna e la valle. Tutto in Lei simboleggia fertilità, forza, materialità e ricchezza.

10.3 Aria

L'Aria è l'elemento che rappresenta il respiro della vita. Essa è a contatto con la Terra, fa bruciare il Fuoco e si mescola con l'Acqua. E' associata al mondo delle idee e a tutte le facoltà che implicano l'intelletto come la comunicazione, l'arte, l'immaginazione e il canto. E' uno degli elementi più importanti per il nostro sostentamento, infatti attraverso il respiro, immagazziniamo continuamente aria. Il

simbolo associato all'aria è lo Yang, elemento di polarità maschile. In natura essa si manifesta attraverso i venti e viene rappresentata da tutti gli animali alati.

10.4 Acqua

L'Acqua è tutti i liquidi, è fluida, in continuo movimento, a volte lento e quasi impercettibile, a volte veloce e precipitoso. L'elemento Acqua è Umido e Freddo, incarna lo stato liquido della materia, la sua flessibilità e il suo rilasciamento; essa si muove secondo le pressioni che riceve. L'Acqua assume anche la simbologia di guarigione in quanto essa lava, si rinnova e purifica. Il punto cardinale associato all'Acqua è l'ovest,l'ora del giorno è il crepuscolo e la stagione l'autunno. L'Elemento dell'Acqua è associato ai segni zodiacali di Cancro, Scorpione e Pesci. Le persone nate sotto questi segni sono intuitive, sensibili, emotive, comprensive, ricettive, e le emozioni che provano possono essere calme come il mare o potenti come la tempesta.

10.6 Fuoco

L'elemento Fuoco simboleggia il calore, la secchezza, il movimento rapido, l'estrema leggerezza e la rarefazione. Il simbolo caratteristico del Fuoco è un triangolo con il vertice verso l'alto che ricorda la fiamma, il moto ascendente e la dilatazione. Esso è distruttore, brucia la gioia e divora le passioni; ma è anche purificatore,cancella il male. Il Fuoco è associato all'estate, calda e asciutta. Esso indica vitalità, potere spirituale e materiale. I segni zodiacali del Fuoco sono: l'Ariete, il Leone e il Sagittario. Coloro che hanno il dono del Fuoco sono impetuosi, entusiasti e a volte fuori dal normale.

10.7 Etere

Il quinto elemento viene anche definito come Etere o Quintessenza. Ha diversi significati a seconda delle diverse culture, ma generalmente rappresenta ciò che è spirituale e trascendente. E' spesso associato allo spazio in quanto è il vuoto che permette alle cose di manifestarsi. Nella cultura occidentale, l'Etere, è

rappresentato dal dodecaedro che secondo i neoplatonici è il solido perfetto che racchiude in se tutti le altre forme geometriche. Uno dei primi filosofi ad introdurre il concetto di Etere fu Aristotele che lo vede come un elemento eterno, immutabile e senza peso. Dall'Etere derivano gli altri quattro elementi Aria, Acqua, Terra e Fuoco.

Tutte le attività dell'intero universo,tra cui il Karma,funzionano e sono governate dalle combinazioni e dalle permutazioni che avvengono all'interno di questi cinque elementi fondamentali .Lo stesso principio si attua identico all'interno del nostro corpo.Di conseguenza, il corpo umano ricostruisce in se' l'esatta rappresentazione della struttura dell'Universo.

Allo stesso modo in cui tutte le attività dell'Universo si determinano a partire dall'esistenza dei cinque elementi,così il nostro corpo è governato in tutto da questi cinque elementi fondamentali.

Secondo il principio della filosofia Taoista l'unico il Tao,si è diviso in due opposti che sono stati chiamati Yin e Yang; tutto ciò che vive sulla terra si trova in mezzo a questi due elementi fondamentali e subisce l'influsso delle loro evoluzioni. Per il Taoismo dopo l'Uno e i Due l'uomo è il Tre:dopo il divino e gli opposti c'è il mondo "fluttuante".TUTTO è UNO.Tutto ciò che esiste a quindi qualcosa con la quale ha un rapporto passivo(yin e femminile) ed un altro (yang e maschile) all'interno del rapporto passivo c'è qualcosa che gli apporta "energia" e qualcosa che gliela sottrae; all'interno di quello attivo, c'è qualcosa alla quale il nostro soggetto fornisce "energia" equalcosa alla quale gliela sottrae.

Tutto ciò sempre secondo il Taoismo porta alla teoria dei 5 ELEMENTI applicati al CORPO UMANO si ha la seguente teoria:

5 organi cavi YANG: Vescica biliare,intestino crasso,stomaco,vescica,intestino tenue.

5 organi pieni YIN: Polmoni,milza,reni,cuore,fegato.

5 direzioni 4 più il centro che è la terra, perchè la terra è l'elemento che contiene tutti gli altri elementi.

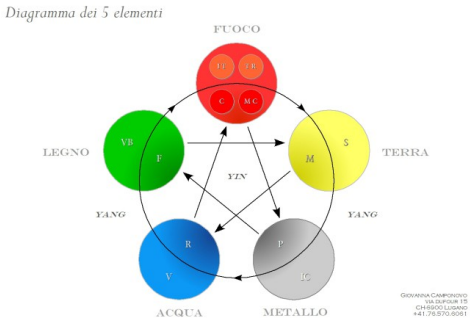
In Cina, i cinque elementi canonici sono:acqua,legno,fuoco,terra e metallo;il metallo è contemporaneamente anche aria(infatti l'organo Yin che gli è associato sono i polmoni così come il viscere correlato è l'intestino crasso);in Giappone, la stessa sequenza,anzichè con la coppia metallo-aria,termina con quella di vento-vuoto.

Secondo la teoria Taoista, questi elementi possono mettersi in relazione in quattro modi chiamati cicli.

Seguendo il percorso in senso orario avremo il ciclo di costruzione.

Il Legno genera il Fuoco; il Legno, elemento madre, in presenza di ossigeno si accende per generare il Fuoco elemento figlio.

La Terra genera il Metallo; è dalle viscere della terra che il Metallo viene custodito, finché viene estratto per essere forgiato. Il Metallo genera l'Acqua.



Il Metallo quando è fuso passa allo stato liquido, ricordando per analogia l' acqua. L'Acqua genera il Legno. L'acqua umidificando il terreno permette al seme di germogliare e di crescere fino a diventare albero. Il ciclo di generazione viene rappresentato graficamente come un pentagono.Legge di dominazione Ke è questa la legge di controllo della reciproca produzione dei Cinque Movimenti. Il Legno domina la Terra, perché è la Terra che assicura al Legno tutti i fattori necessari al suo nutrimento; la Terra domina l'Acqua perché l'assorbe; l'Acqua domina il Fuoco perché lo spegne; il Fuoco domina il Metallo perché lo fonde; il

Metallo domina il Legno perché lo taglia. Il ciclo Ke di dominazione è rappresentato graficamente come una stella a cinque punte. Il ciclo Ke di dominazione ha un'azione equilibratrice sul ciclo di generazione; dal perfetto equilibrio di generazione e controllo,la vita procede in modo armonico.Affiancate a queste due leggi, esistono altri due tipi di rapporti, espressione di un'attività non svolta adeguatamente:La legge di sopraffazione cheng Così il movimento Legno in stato di debolezza viene attaccato e distrutto dal Metallo, il Movimento Fuoco viene aggredito e distrutto dall'Acqua, il Movimento Terra viene sopraffatto e distrutto dal Legno, il Movimento Metallo viene distrutto dal Fuoco, il Movimento Acqua, deficitario viene attaccato e distrutto dalla Terra.La legge controdominazione o ciclo di ribellione wu .Il Movimento Legno in iperfunzione attacca il Metallo, il Fuoco si ribella e sottomette l'Acqua,la Terra si ribella e domina il Legno, il Metallo si ribella al Fuoco, e l'Acqua controdomina la Terra.

Capitolo 11

11.1L'energia in ayurveda

Il corpo fisico è circondato da un campo energetico strutturato su 7livelli,comunemente chiamato **AURA.**

Come dice la parola stessa è questa energia che dona la vita al regno vegetale,animale e a tutta l'umanità senza della quale ne le piante ,ne gli animali e l'uomo stesso non potrebbero esistere su questo pianeta.Bisogna sapere che l'essere umano non costituito solo ed unicamente di ossa ,muscoli e cervello che sono ben visibili e conosciuti in tutti i loro aspetti ,ma bensi da ulteriori Corpi Energetici più sottili che si integrano e sorreggono quello fisico come degli involucri protettivi non visibili, in quanto la loro frequenza di risonanza è elevatissima, e che chiameremo per semplicità ENERGIA VITALE.

L'energia vitale è energia di natura originariamente elettomagnetica che viene fortemente "informata" dal campo psichico,ossia dalla mente, cui l'organismo appartiene e prende nome in questo caso di CORPO MENTALE.

Quando l'energia vitale si abbassa di frequenza,prende il nome di ENERGIA COSMICA o CORPO ASTRALE ed è proprio questa energia che penetrando attraverso i centri energetici vitali prende contatto con il sistema neurovegetativo e controlla tutte le attività del corpo che non sono sotto l'influsso della volontà,il suo punto di forza si trova nel cervelletto.

L'unità di misura dell'energia elettromagnetica in genere è rappresentata dall'elettrone,che a sua volta è costituito da fotoni,ossia particelle o meglio quanti di luce caratterizzati da differenti movimenti ondulatori e corpuscolari.

Il corpo di un essere vivente è così composto da atomi fisici,energie elettromagnetiche altamente informate da emozioni,da pensieri e dalla Coscienza che ne costituisce l'unità individuale,o senso di identità.Ogni organismo,dalla cellula alla pianta e all'Essere Umano ha in sè questi livelli di organizzazione.Il

campo energetico vivente è quindi tutte le energie vitali che compongono ogni struttura biologica hanno la caratteristica di essere pulsanti e cicliche.Questo in relazione alla pulsazione cellulare, al ritmo cardiaco e respiratorio, alla pulsazione cranio-sacrale,ai comportamenti fisiologici (respirazione,sonno,veglia,pasti,lavoro etc.),ai più profondi ritmi ormonali circadiani e stagionali.Il campo energetico e la rete di energia ,non essendo fortemente strutturate come il corpo fisico,ma essendo al contrario flessibili ed adattabili,possono manifestare un'alterazione che solamente dopo mesi o anni sfocerà in una forma patologica del corpo fisico.

11.2 il movimento dell'energia

Le **nadi** non sono nervi, ma piuttosto dei canali per il flusso della coscienza. Il significato letterale di nadi è "flusso". Esattamente come le forze positiva e negativa della corrente elettrica scorrono attraverso circuiti complessi, allo stesso modo prana shakti (forza vitale) e manas shakti (forza mentale) scorrono attraverso ogni parte del corpo lungo queste nadi. Secondo il tantra ci sono 72.000 o più di questi canali o diramazioni, attraverso i quali gli stimoli scorrono come corrente elettrica da un punto ad un altro. Queste 72.000 nadi coprono l'intero corpo e attraverso esse, nei differenti organi del corpo vengono mantenuti i relativi ritmi di attività.

Tra queste nadi, ve ne sono dieci principali, e tra queste dieci, tre sono le più importanti perché controllano il flusso del prana e della coscienza nelle altre nadi del corpo. Queste tre nadi vengono chiamate **Ida**, **Pingala**, **Sushumna**.

Ida nadi controlla tutti i processi mentali, mentre Pingala nadi controlla tutti i processi vitali.

Ida è conosciuta come luna e Pingala come sole.

La terza nadi, Sushumna, è il canale per il risveglio della coscienza spirituale. Così abbiamo prana shakti che corrisponde a Pingala, manas shakti a Ida e Atma Shakti a Sushumna. Possono essere considerate come forza pranica, forza mentale e spirituale.

Mentre Sushumna scorre all'interno del canale centrale del midollo spinale, Ida e Pingala scorrono simultaneamente lungo la superficie esterna del midollo, ma sempre all'interno della parte ossea della colonna vertebrale.

Ida, Pingala e Suishumna hanno origine in muladhara, nel plesso pelvico.

Da qui Sushumna fluisce direttamente verso l'alto all'interno del canale centrale, mentre Ida passa a sinistra e Pingala a destra: In swadhisthana chakra, o plesso sacrale, le tre nadi si incontrano ancora e Ida e Pingala si incrociano. Ida passa verso l'alto sulla destra e Pingala sulla sinistra, Suschumna continua a fluire direttamente verso l'alto nel canale centrale. Le tre nadi tornano a riunirsi in manipura, il plesso solare, e così di seguito: infine Ida, Pingala e Sushumna si incontrano nella ghiandola pineale o agya chakra.

Ida e Pingala funzionano nel corpo alternatamente e non simultaneamente. Se osservate le vostre narici, troverete che generalmente in una il flusso del respiro è libero nell'altra è bloccato.

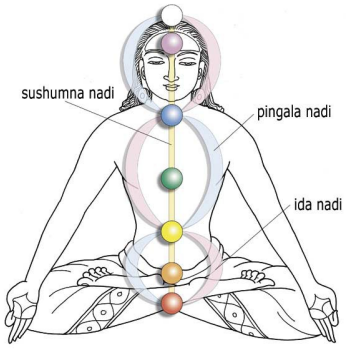
Quando le narice sinistra è aperta sta fluendo l'energia lunare o Ida nadi. Quando la narice destra è aperta, è l'energia solare o Pingala nadi a fluire.

Alcune ricerche hanno dimostrato che quando il flusso è libero nella narice destra, l'emisfero sinistro del cervello è in attività, quando il flusso scorre nella narice sinistra, è l'emisfero destro ad essere in attività:

In questo modo le nadi, o canali di energia controllano il cervello e gli avvenimenti della vita e della coscienza.

Ora, se queste due forme di energia possono essere fatte funzionare simultaneamente, allora possono entrare in funzione ambedue gli emisferi del cervello simultaneamente e partecipare insieme all'attività del pensare, del vivere, ai processi intuitivi e di regolazione.

Nella vita ordinaria questo non avviene perché il risveglio ed il funzionamento simultaneo della forza vitale e della coscienza può avere luogo solo se il canale centrale, Sushumna, è collegato con la Kundalini, la sorgente dell'energia.


sushumna nadi
pingala nadi
ida nadi

Capitolo 12

12.1 I chakra

I chakra sono dei vortici di energia che hanno la funzione di assorbire l'energia universale per alimentare i vari livelli del campo energetico, collegarli con il corpo fisico, e rilasciare energia all'esterno.

Chakra è una parola sanscrita, appartenente all'antichissima India, con diverse traduzioni che rimandano sempre al significato di una "forma circolare" : cerchio, ruota, vortice, o movimento energetico che si allarga a spirale Bindhu, ossia punto da cui tutto parte e a cui tutto torna.

I chakra vengono anche chiamati Padma, cioè loto, spesso infatti sono rappresentati come fiori di loto chiusi, semichiusi, o aperti, con differenti numeri di petali che aumentano mano a mano che salgono verso l'alto, e che possono essere rivolti verso il basso, cioè verso la Terra, o verso l'alto, cioè verso il Cielo, a secondo il livello di coscienza raggiunto dalla persona che li riscopre e di conseguenza agisce.

Quando il chakra è aperto, l'energia fluisce liberamente penetrando tutti gli strati dell'aura, quando invece il chakra è chiuso, o bloccato, l'energia trova un ostacolo e non penetra: in quel punto avremo uno squilibrio a livello fisico, o a livello mentale e spirituale, o addirittura anche ad entrambi.

Il loro buon funzionamento è assai importante, poiché essi influenzano sia la psiche sia il fisico; un flusso squilibrato di energia può causare disturbi od alterazioni dì carattere psicologico con consequenziale insorgenza di diverse patologie a livello fisico.

I principali chakra sono 7, e sono composti di un vortice anteriore ed uno posteriore fatta però eccezione per il primo ed il settimo chakra, che invece sono singoli.

Quasi tutti "vedono" e "sentono" i chakra come degli imbuti che roteano e contemporaneamente fanno scorrere l'Energia avanti ed indietro. Ecco perché nell'iconografia orientale (ma anche in quella occidentale) essi sono sempre stati rappresentati così.

Abbiamo detto che i sette chakra principali sono tutti doppi, hanno cioè una corrispondenza posteriore al loro aspetto anteriore, fatta però eccezione per il primo ed il settimo chakra, che invece sono singoli. Dal Secondo al Quinto chakra, l'aspetto anteriore si relaziona con i sentimenti e con le emozioni, mentre quello posteriore con la volontà. Per quanto riguarda il Sesto (anteriore e posteriore) ed il Settimo, la correlazione è con la mente e la ragione. Il Primo ed il Settimo chakra hanno inoltre l'importantissima funzione di collegamento per l'essere umano: essendo i chakra più esterni del canale energetico, essi hanno la caratteristica di relazionare l'uomo con l'universo da un lato e con la terra dall'altro.

Il perfetto funzionamento del sistema energetico è sinonimo di buona salute e, di conseguenza, la totale apertura di tutti i chakra consente di raggiungere quel livello energetico che i grandi maestri orientali chiamano "Illuminazione".

Per "aprire" i chakra esistono molte tecniche diverse, perché diverse sono le persone ed il loro stato di coscienza.

Sono perlopiù basate, sulla meditazione, sulle pietre e i cristalli, su esercizi e movimenti fisici, sul massaggio, sui colori, sugli aromi. Ogni chakra sovrintende a determinati organi ed ha particolari funzioni a livello emotivo, psichico e spirituale.

12.2 Primo Chakra (Io ho)

Il chakra Muladhara costituisce il fondamento e la radice del sistema energetico dei chakra.

Attraverso il centro della base, l'energia viene raccolta dalla terra e dalla natura e in seguito trasformata.

Secondo la dottrina dello yoga, l'energia Kundalini risiede nel chakra radice. Se la base è stabile, l'energia vitale può ascendere attraverso gli altri chakra, accelerando così lo sviluppo della personalità. Situato alla base della spina, questo chakra forma il nostro fondamento.

Rappresenta la terra come elemento e quindi è collegato con i nostri istinti di sopravvivenza ed al nostro senso di realtà.

Il colore rosso, in cui risplende il chakra Muladhara, simboleggia una forte energia vitale, forza e passione.

12.3 Secondo Chakra (Io voglio)

Il chakra Svadhisthana è il centro energetico della sessualità e della gioia di vivere. In sanscrito "Svadhisthana" significa dolcezza, un termine legato al concetto di felicità corporale e sensuale.

Il secondo chakra è rappresentato dall'elemento acqua, simbolo di mobilità e la flessibilità, che rimanda al concetto di "flusso della vita". Così come l'acqua, anche il simbolo base del chakra sacrale, la falce di luna, rappresenta l'elemento femminile e stabilisce il contatto con il subconscio.situato nell'addome, un po in basso dietro gli organi sessuali, è collegato con l'acqua come elemento, alle emozioni ed alla sessualità.Il chakra Svadhisthana risplende di arancio, il colore dell'impulso attivo che favorisce la creatività e la voglia di vivere.

12.4 Terzo Chakra (Io posso)

In sanscrito, il terzo chakra, detto Manipura, significa "il gioiello lucente" oppure "coperto di pietre preziose". Conformemente alla dottrina dello yoga, il chakra Manipura è un indispensabile accumulatore di energia da cui l'energia vitale Prana viene ripartita in tutto il corpo.Regola la nostra alimentazione, la volontà ed autonomia personali, così come il nostro metabolismo.Il chakra risplende di colore giallo ed è associato all'elemento fuoco, il quale simboleggia l'energia vitale di questo centro.

12.5 Quarto Chakra (Io sono Io amo)

Il cuore è da sempre il simbolo dell'amore.

Il chakra del cuore, detto in sanscrito Anahata-Chakra, costituisce il centro dell'essere umano e collega i tre chakra inferiori, relativi all'istinto, con i tre chakra superiori, relativi alla coscienza superiore.

Il chakra rappresenta l'amore universale e svolge un ruolo fondamentale sia nello Yoga Bhakti, in riferimento alla via verso la dedizione e l'umiltà, sia nella dottrina cristiana attraverso il concetto di amore per il prossimo.

È collegato con l'amore ed è l'integratore degli opposti nella psiche:un quarto chakra sano ci permette di amare profondamente, di sperimentare la pietà e un senso profondo di pace.

Relativamente ai sensi, il chakra Anahata è associato al tatto attraverso cui sono possibili il contatto e la cura.

Nella stella di Davide, simbolo del chakra del cuore, il triangolo rivolto verso l'alto si fonde con il triangolo rivolto verso il basso. Il primo rappresenta Shiva, il dio maschile, ovvero la consapevolezza di sé, il secondo rappresenta Shakti, la progenitrice divina, ovvero l'energia.

12*.6 Quinto Chakra (Io creo Io parlo)*

Il chakra Vishuddha costituisce il centro dei suoni e delle parole all'interno del corpo umano. Dal punto di vista esperienziale, i toni svolgono un ruolo importante per lo sviluppo della personalità.

Una delle maggiori tecniche impiegate nella pratica dello yoga è ancor oggi la ripetizione cantata dei mantra, o suoni primordiali della meditazione, che consentono il risveglio e

l'accrescimento dell'autoconsapevolezza attraverso le vibrazioni prodotte.

Suono, identità creativa, orientata verso l'auto-espressione

L'elemento corrispondente al chakra Vishuddha è l'etere, il simbolo dell'ampiezza, dello spazio (in sanscrito: Akasha) e della purezza. Il cerchio che sta a simboleggiare il chakra della gola rappresenta il luogo del vuoto e del silenzio assoluti che occorre attraversare per poter raggiungere la conoscenza.

12.7 Sesto Chakra (Io vedo)

In qualità di centro spirituale, il chakra Ajna favorisce l'attenzione e la consapevolezza.

Nel sesto chakra confluiscono le nadi principali Ida e Pingala la cui riunificazione simboleggia il superamento della dualità raggiungibile attraverso la meditazione. Quando si raccoglie l'energia vitale nel chakra Ajna e si superano le ostruzioni, è realmente possibile conseguire una conoscenza superiore. Esso apre le porte alle nostre facoltà psichiche e alla "comprensione". Visualizzazione. Vista Psichica. I due petali del chakra della fronte rappresentano rispettivamente le sillabe-germoglio "ham" e "ksham", i suoni primordiali emessi da Shiva (consapevolezza cosmica) e da Shakti (vitalità) con i quali si delinea un'ulteriore unificazione.

12.8 Settimo Chakra (Io so Io ho fede)

Uno dei simboli del chakra Sahasrara è il loto dai mille petali. Il numero mille simboleggia la completezza e la perfezione e rimanda al significato del chakra della corona come meta della nadi principale Sushumna. Si riferisce alla coscienza come consapevolezza pura. Pensiero, identità universale, orientata verso autocoscienza.In esso si innalza la forza del serpente Kundalini, che simboleggia il risveglio delle potenzialità umane. Il fiore di loto, che cresce dal buio e dalla melma per poi divenire un fiore puro, rappresenta lo sviluppo della consapevolezza umana dalle qualità animali relative ai chakra inferiori verso la radiosa luce dell'anima.

Nel chakra Sahasrara risiede Shiva, la consapevolezza pura. Lo scopo dello yoga è scoprire Shiva e ricongiungerlo a Shakti, la forza che sale dai chakra inferiori verso l'alto. In questo modo si compie il definitivo distacco dal ciclo della rinascita.

Capitolo 13

13.1 L'operatore Olistico:

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 si caratterizzano per una valenza fortemente orientata al mantenimento del benessere piuttosto che alla cura dello stato di malattia, che è di pertinenza esclusivamente medica. Le discipline olistiche lavorano quindi principalmente per preservare il benessere. L'operatore olistico non è pertanto un medico né una figura paramedica. È un "educatore al benessere" o "consulente al benessere" che, con l'ausilio di conoscenze ed esperienze appropriate, aiuta la persona a raggiungere uno stato di profondo benessere psico-fisico.

L'operatore olistico è una figura professionale interdisciplinare, un operatore socio-culturale del benessere globale, che agisce individualmente o collettivamaente offrendo strumenti di consapevolezza e di crescita umana. L'operatore olistico aiuta la persona a ritrovare l'armonia psicofisica attraverso l'uso di tecniche naturali, energetiche, psicosomatiche e interiori, che stimolano un naturale processo di armonia e consapevolezza di sé. L' operatore olistico è un "animatore", un orientatore (counselor), un facilitatore del benessere globale e della crescita personale. L'operatore olistico opera sulle persone sane o sulla parte sana delle persone malate, facilitando la salute e l'evoluzione globale. L'operatore olistico non è un terapista, non fa diagnosi e non cura malattie fisiche o psichiche.

L'operatore Olistico accoglie la persona nella sua globalità ed è di fondamentale importanza l'instaurarsi di un buon rapporto operatore /cliente.

Insieme ci si propone un cammino per ritrovare o rinnovare l'equilibrio perduto, per prendere coscienza di se ed affrontare con consapevolezza le sfide di ogni giorno.

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

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

Da quando veniamo al mondo ci muoviamo su una strada, nella quale siamo finiti senza averlo scelto e che caratterizza fortemente la nostra vita.

L'ambiente nel quale viviamo influenza la nostra vita e il nostro benessere, soprattutto nei primi anni.

Mentre la vita scorre, possiamo piano piano operare delle scelte.

Se perseguiamo la ricerca di una facciata che mostri l'apparenza di un corpo ben tenuto e mantenuto al quale non corrisponde un altrettanto benessere interiore coltivato, la nostra autostima sarà molto debole e legate all'approvazione costante degli altri.

Basta poco per perdere il controllo e la fiducia di noi stessi. Se perseguiamo la ricerca dell'equilibrio psicofisico e quindi di una armonia di corpo e mente , tenderemo non solo a diventare persone "equilibrate" ma anche a essere capaci di gestire e vivere l'affettività e le relazioni.

Nell'era contemporanea una persona equilibrata si occupa del proprio benessere ed equilibrio psicofisico.

È una persona che pone attenzione e cura a vari aspetti della propria persona e della propria esistenza (ambiente, alimentazione, corpo, equilibrio psicologico).

È una persona consapevole che il proprio benessere è frutto dalla cura quotidiana che dedica a piccoli aspetti concreti.

Poche e semplici regole per realizzare il buon vivere nel quotidiano.

Atti costanti e consapevoli che vanno dalla cura di se alla cura della relazione.

Una persona equilibrata, dunque, è in grado di valutare il proprio grado di benessere e di imprimere una direzione personale alla propria vita.

È inoltre una persona che tende a stare bene sia con se stessa sia con gli altri.

13.2 Che cosa significa Olismo

Olos in greco significa l'intero, il tutto e l'olismo è dunque un modo unitario e organico di vedere la realtà, l'essere umano e l'esistenza. L'emergere di una visione olistica rappresenta di fatto una vera e propria rivoluzione culturale e scientifica poiché nella civiltà occidentale predomina da secoli una visione frammentata che porta a separare la materia dalla coscienza, la mente e lo spirito dal corpo, il maschile dal femminile etc.

Questa visione frammentata è responsabile dell'attuale stato di crisi sociale, esistenziale ed ecologica; con la visione olistica prendiamo consapevolezza che il nostro pianeta è un unico ecosistema le cui parti sono interdipendenti e così pure l'essere umano, il cui corpo non è indipendente dalla mente, un organo non è isolato dagli altri, e la coscienza e lo spirito si riflettono sulla realtà materiale, emozionale, mentale.

La scienza attuale è suddivisa in molteplici campi disciplinari, settori e sottosettori, spesso non comunicanti e quindi di ogni fenomeno si hanno conoscenze specialistiche di singoli aspetti o parti, mentre manca una visione del fenomeno nella sua totalità.. Il paradigma olistico emergente si propone di colmare questa lacuna, senza negare il metodo della scienza tradizionale ma piuttosto ampliandolo.

Molte culture e religioni, sin dalla più remota storia umana, considerano l'esistenza come un Tutto, un'unica infinita divinità in cui l'essere umano, grazie alla capacità di autocoscienza, può diventare cosciente della grande unità di cui è parte e del suo ruolo in essa, dando nuovo senso e direzione evolutiva alla propria esistenza.

Capitolo 14

Codice deontologico

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 dello Specialista

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 dell'operatore olistico sarà solo ed esclusivamente il benessere del Cliente. L'operatore olistico 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.

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 operatori in corso di formazione.

Art. 6 - Responsabilità

È 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 operatore 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 dell'operatore olistico aiutare il cliente a scegliere un percorso di ricerca in maniera consapevole, cioé valutando bene ciò che risponde meglio alle proprie esigenze, continuando a rispettare gli altri percorsi esclusi.

Art. 7 - Correttezza professionale

È eticamente corretto mantenere con i clienti rapporti professionali.

È 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, 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 l'operatore, 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 minorenne 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 all'operatore olistico 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 l'operatore 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. L'operatore 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 spèecialisti 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.

Capitolo 15

Presentazione del :"Massaggio del risveglio".

In questo trattamento ho voluto includere i principi del massaggio ayurvedico, del massaggio olistico e del decontratturante olistico per poter agire quindi su problemi fisici, ansie e tensioni muscolari e apportare alla persona il massimo del beneficio.

Quindi un massaggio distensivo ma al tempo stesso energizzante.

Il massaggio inizia dal lato sinistro, in quanto governatore dell'emisfero destro,la parte del cervello preposta alle emozioni, ai sentimenti,all'intuito. La parte destra è invece governata dall'emisfero sinistro, parte razionale de analitica.

Viso:

1.Si inizia come già detto dalla parte sinistra del volto eseguendo dal mento: sfioramenti molto dolci e morbidi dalla zona mentoniera 5v,al termine, distensione agli angoli della bocca,con sfioramento ai lobi:3v.

2.Volo d'angelo abbracciando i lati del volto:sfioramento morbido ed armonioso laterale zigomo-guancia.

3.Frizioni dolci in zona zigomatica,utilizzando eminenza tenar unendo l'impastamento mento-gengivale 2-3v.

4.Rotazioni a ventaglio nelle pieghe zigomatiche ,uscendo ai lobi delle orecchie:pressioni e distensioni lobi 3v.

5.Modellamento guance,pressione,distensione 3v.

6.Pressioni arcata sopraccigliare con i pollici intrecciati e dita a "8",distensione 3v.

7.Pressioni zona perioculare inferiore con polpastrelli indici, dall'interno verso l'esterno con orbicolare completo dell'occhio 3v.

8.Sfioramento di tutto il viso partendo dal centro del mento e risalendo verso i lobi e tempie 3v.

9.Modellamento della nuca (massaggiare ai lati,zona parietale) unendo leggere pressioni e concludere con pressione al centro della fontanella ,uscendo con profondo respiro e lentamente staccare le mani verso l'alto.

Collo:

1.Sollevare delicatamente la testa del ricevente ,sfioramento laterale collo deltoide 3v per parte.

2.Mani alternate e rotazione 3v scivolamento alternato con polsi al trapezio superiore 3v.

3.Scivolare con frizione da trapezio superiore a deltoide ,contemporaneamente con mano-avambraccio 3v.

4.Imprimere delicato dondolio alle spalle (cullamento) scendendo con sfioramento a palmi avvolgenti a mani aperte spalle, braccia,mani 3v.

Braccia:

1.Sfioramento ad "abbraccio" dalla mano alla spalla ,il ritorno al centro del braccio con palmi in orizzontale e media pressione del braccio ,frizione con entrambi i pollici al centro del gomito e distensione con mani alternate dal centro del gomito al polso ,sfioramento conclusivo sul dorso della mano 3v.

2.Pompaggio palmo-dorso della mano ,pressioni ritmiche con le nocche al centro del palmo e nuovamente pompaggio di tutta la mano ,dorso-palmo.

3.Sorreggere la mano e snocciolamento delle dita ,con scarico a terra e frizioni con le dita tra dita 1v.

4.Pollici orizzontali sul dorso frizioni e scarico laterale ai polsi 3v.

5.frizioni con i pollici e con i palmi :partendo ai lati del polso con i pollici e preseguire salendo con movimenti circolari alternati palmi-pollici 3v.

6.Sfioramento ed abbraccio alla spalla ,frizione con mani alternate lato interno ed esterno del braccio 3v.

7.Mobilizzazione spalla con lievi trazioni

8.Vibrazione-cullamento-vibrazione di tutto il braccio

Ripetere dall'altra parte.

Addome:

1.Sfioramento circolare in senso orario,dal colon ascendente,al colon discendente 3v.

2.impastamento addome-fianchi,vibrazione 3v.

3.mano destra in appoggio al colon discendente,mano sinistra sovrapposta alla destra e frizioni a onda in senso antiorario iniziando dal colon discendente alla cresta illiaca.

4.Posizionare entrambe le mani sopra l'ombelico e disegnare cerchi concentrici attorno all'ombelico :uno in senso orario,l'altro antiorario.

5.Pressioni morbide,fluttuanti e ritmiche al centro dell'ombelico ,scarico ai fianchi con modellamento addome .Inspirazione-espirazione.

6.Con i pollici stiramento ai lati partendo dal centro del diaframma 3v.

Torace:

1.Appoggiare entrambe le mani sovrapposte al centro del torace aprirle e scivolare con sfioramento sopra e lungo le spalle ,ritorno con le dita sotto la linea del seno ,concludere al centro sternale e ripetere 3v.

2.Pompaggio mani sovrapposte sterno frizione-pomaggio-vibrazione.

3.Dal centro dello sterno aprire le mani e scivolare con avambracci lungo le braccia e risalire tornando alle spalle e scendendo con sfioramento a palmi sovrapposti su zona sternale,aprire a ventaglio sul torace,scivolare a palmi aperti dietro la schiena ,tornare al centro e ripetere movimento con avambracci 3v.

Gambe:

1.Si inizia dalla parte sinistra ,sfioramento lungo di tutta la gamba disegnando il moto perpetuo,iniziando dal lato interno della gamba ,percorrendo gamba,coscia lato esterno,uscendo all'anca e tornando lato interno coscia-gamba 3v.

2.Sfioramento di tutto l'arto gamba,coscia e terminare sul piede con media pressione (4 dita sopra,4 dita sotto) pressione con entrambi i pollici e sfioramento dorso-pianta del piede 3v.

3.Sollevamento dell'arto ,una mano in sostegno al gastrocnemio e con l'altra applicare con eminenza tenar pressioni ai talloni:tutto il lato sinistro della persona deve ricevere una "spinta" ad "elastico".

4.Sempre con gamba sollevata frizioni dei malleoli ai lati con i pollici esercitando una spinta verso l'alto.

5.Frizioni circolari a mano piena dita unite , dai malleoli al ginocchio 3v.

6.Frizioni con i pollici attorno al ginocchio,disegnando un cerchio e con le altre dita eseguire pompaggio al cavo popliteo.

7.Frizione profonda alternata ai lati della coscia in andata e ritorno 3v.

8.Impastamento di tutta la coscia lento e profondo con mani e polsi .

9.Modellamento coscia.

10.Una mano lato interno e una lato esterno coscia ,abbraccio e distensione verso il ginocchio 3v.

11.frizione alternata dalla caviglia alla parte interna gamba-coscia,ridiscendere lungo la fascia femorale fino al lato esterno del ginocchio.

Ripetere dall'altra parte, alla fine:

12.frizione contemporanea ad entrambe le gambe ,salendo parte interna e scendendo parte esterna con scarico all'alluce.

13.concludere sollevando entrambe le gambe con presa ai talloni ,trazione e vibrazione che deve arrivare fino alla zona sacrale.

Posizione prona

Gambe:

1.Sfioramento lungo gamba-coscia salendo dal centro e scendendo lateralmente .

2.Frizione ai malleoli :sollevare la gamba,appoggiare la pianta del piede al torace,imprimere sempre con il torace spinta al piede per fletterlo e contemporaneamente frizione coni pollici ai malleoli.

3.Frizione al centro della volta plantare con il pollice di una mano mentre l'altra sostiene la gamba alla caviglia.

4.Gamba in appoggio e spremitura con le nocche sulla pianta del piede mentre l'altra mano la sostiene sul dorso 3v.

5.Frizione a mano piena sui muscoli gemelli fino al cavo popliteo 3v.

6.Impastamento dei muscoli gemelli.

7.Massaggiare delicatamente con i pollici al centro del cavo popliteo ,proseguire sempre con i pollici impastamento coscia e ritorno coscia-gamba mani sovrapposte in scivolata frizione lunga al centro della coscia alzando le mani in zona poplitea e alla caviglia vicino al tallone lungo il piede.

Glutei:

1.Ventagli su entrambi i glutei con leggera pressione 3v.

2.Con i pollici frizioni circolari alle pieghe glutee 3v.

Schiena:

1.Sfioramento iniziale di tutta la schiena e movimenti circolari dal basso verso l'alto con ritmo lento e regolare 3v.

2.Ritorno a mano piena lungo i fianchi dita unite chiudendo nello stesso punto in cui il massaggio è iniziato 3v.

3.Con i pollici eseguire movimenti circolari ai lati della colonna vertebrale ,lungo i paravertebrali,ritorno alla zona di partenza scendendo lungo i paravertebrali con pressione profonda 3v.

4.Posizionarsi a lato della persona e con 1 mano risalire con il pollice lungo tutto il paravertebrale e ridiscendere dalla spalla,l'altra mano è in appoggio in zona sacrale ripetere sull'altra parte 3v.

5.A Mani sovrapposte frizioni circolari salendo da un lato e scendendo dall'altro e viceversa 3v.

6.Con il gomito stiramento paravertebrali e ritorno ruotando dalla spalla con avambraccio ,ripetere dall'altra parte 3v.

7.Pulizia della scapola prima con le dita poi con le nocche con presa della spalla facendo piegare il braccio del ricevente dietro la schiena,concludere con rotazione della spalla prima in un senso poi nell'altro.

8.Impastamento di tutta la schiena ,girare intorno e porsi a capo lettino proseguendo con l'impastamento del trapezio ,lateralmente e poi contemporaneamente.

9.Distensione dei deltoidi con i pollici contemporaneamente e frizione in modalità modellamento ,sempre ai deltoidi .

10.Pollici orizzontali a C7,aprire con distensione e frizione del trapezio ,scendendo all'osso sacro disegnando un triangolo 3v.

11.Risalire e riposizionarsi ai lati di C7 scendendo ora con eminenza tenar ,ad entrambi i lati ,fino in zona lombare :spinta in direzione dell'osso sacro e risalire lungo i fianchi con i palmi di entrambe le mani.

12.Da capo lettino ,disegnare il risveglio della Kundalini:losanga con avambracci e dorsi in andata e ritorno.

13.senza interrompere il movimento ,mani sovrapposte in andata e in ritorno lungo tutta la colonna vertebrale con movimento a "onda" concludendo con "nodo" in zona sacrale e spostarsi a lato lettino .

14.Iniziare nastro su tutta la schiena in andata e ritorno,spostandosi senza interrompere a capo lettino e nastro dall'alto verso la zona lombare,concludere con risalita a palmi sovrapposti (in verticale) al centro del rachide e vibrazione di tutta la colonna uscendo sempre con le mani sovrapposte dalla testa con scarico a terra.

Ringraziamenti:

Alla mia insegnante Mirella Molinelli, che con pazienza, professionalità, cordialità, esperienza e tanto impegno ha saputo trasmettermi fiducia, passione e determinazione in questo lungo percorso nel quale ho condiviso momenti indimenticabili in compagnia dei miei compagni di corso, tutti splendidi e disponibili.

Un grazie al mitico Prof. Aldo Grattarola, che ha curato la "regia"in maniera impeccabile permettendomi di realizzare la tesi.

Ringrazio l'organizzazione di Erba Sacra sempre disponibile e esauriente su ogni quesito. Infine ringrazio la mia famiglia, mia moglie e mio figlio che hanno sempre creduto in me e mi hanno sempre sostenuto nei momenti difficili tra studio e lavoro condividendo ogni piccola e grande gioia.

BIBLIOGRAFIA:

Dispense personali

fonti internet