



**Diploma**  
in  
**OPERATORE OLISTICO**  
*Specializzazione*

***TECNICHE DEL MASSAGGIO BIONATURALE  
PER IL BENESSERE***

**SENZA PENSIERI**

Tesi di **MARINA CAZACENCO**

*Relatrice: Mirella Molinelli*

GIUGNO 2015



**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 – SASSUOLO**



## **Indice**

- MASSAGGIO OLISTICO
- IL MASSAGGIO
- L'ENERGIA
- I CHAKRA
- LE NADI
- I CRISTALLI- UN PO' DI STORIA
- IL POTERE DEI CRISTALLI
- CRISTALLOTERAPIA

## MASSAGGIO OLISTICO



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

La storia del rapporto attuale " medico e paziente" è la storia di una grave dimenticanza dei veri principi della medicina di Ippocrate e dei grandi ricercatori.

Nella Medicina tradizionale l'individuo viene infatti trattato come la somma di parti fisiche o psichiche più o meno malate.

Nell'approccio Olistico, invece, ogni individuo è considerato diverso dall'altro e viene osservato e trattato nella propria interezza e nell'ambiente che ha intorno: Viene ascoltata la persona, non la malattia , "ricercata" la causa, non il sintomo ...

La malattia quindi è vista come uno squilibrio tra fattori sociali, personali ed economici, da un lato, e cause biologiche dall'altro.

Il massaggio cerca di Riequilibrare, mettere in armonia, le dimensioni emotive, fisiche e spirituali della persona attraverso il contatto, ed il rilassamento.

Quello che si crea, fin da subito, tra l'Operatore Olistico ed la persona che ne fruisce è un dialogo alla pari dove l'Operatore non pratica "sulla" persona ma "con" la persona con l'obiettivo di guidarla nel viaggio alla conoscenza del linguaggio corporeo.

Ogni soggetto ha la sua problematica che verrà risolta in modo sempre diverso per questo ogni tecnica è unica così come lo è ognuno di noi in quanto "Soggetto" ed ogni massaggio.

Le mani dell'Operatore si muovono senza uno schema preciso e, per chi ha una pur minima esperienza in merito, sa benissimo che diventa naturale modulare le pressioni, il tocco, il movimento, il ritmo a seconda di quello che si sente, di ciò che il corpo del ricevente comunica e delle risposte che arrivano.



## IL MASSAGGIO



Il tatto è, fra i cinque sensi, sicuramente quello più importante perché da esso dipende la coscienza di noi stessi e la percezione della realtà che ci circonda.

Ci dà infatti il senso della profondità, dello spessore e della forma delle cose che si trovano al di fuori di noi.

Il senso del tatto è il primo a svilupparsi nell'embrione umano e il bisogno di contatto fisico e di stimolazione è una necessità primaria dell'uomo che rimane costante per tutta la sua vita.

Crescendo troviamo nuovi canali di comunicazione come lo sguardo, il sorriso, la parola, ma la necessità del contatto epidermico rimane forte anche per gli adulti.

Il contatto fisico è infatti il linguaggio che usiamo istintivamente per esprimere i nostri sentimenti, per far sentire agli altri che li amiamo e li apprezziamo.

Il massaggio soddisfa in modo efficace questa necessità di contatto fisico e di attenzione, di calore e sicurezza; appaga il bisogno profondamente umano di toccare ed essere toccati e, attraverso la pelle, agisce sull'intero organismo e sui singoli organi.

Il massaggio può essere un bellissimo viaggio per ritrovare la pace e riscoprirsi e diventa una forma di comunicazione non verbale, tra chi lo riceve e chi lo effettua, in grado di trasmettere tutto ciò che comunichiamo senza le parole e al di là delle parole.

Durante il massaggio, chi esegue esprime interesse verso chi riceve e si stabilisce un contatto molto stretto tra il corpo della persona e le mani di chi opera.

Mentre massaggiano, infatti, le nostre mani trasmettono quello che abbiamo dentro di noi, ed è pertanto necessario che la nostra mente e il nostro spirito siano in sintonia e ben equilibrati.

Al momento del primo contatto le mani dell'operatore devono cercare di percepire le vibrazioni della persona ed essere nello stesso tempo delicate e sensibili; il corpo del ricevente ha così la possibilità di parlare alle nostre mani, la cui ricettività "sente" l'estensione delle tensioni: si individuano in tal modo punti tensionali e blocchi energetici su cui lavorare.

Il massaggio è una delle più antiche e semplici forme di "terapia" nata con la vita e appartenente tanto al genere umano quanto a quello animale.

L'obiettivo che ci si pone, effettuandolo, è quello di rigenerare, attraverso il tocco, il corpo e la mente del ricevente aumentandone la salute ed il benessere.

Il massaggio riattiva e accresce la sensibilità, l'energia e la sensazione di benessere psicofisico riducendo lo stress, alleviando i dolori originati dalle tensioni, facilitando il sonno e sviluppando i legami fra le persone permettendo la nascita di sentimenti quali fiducia, rispetto e comprensione.

Dal punto di vista più sottile si ha un riequilibrio energetico da cui deriva una generale sensazione di benessere, una profonda percezione del proprio corpo, delle proprie emozioni e dei sentimenti.

Tutto ciò accade attraverso il semplice tocco delle mani che, trasmettendo fiducia, calore umano e contenimento diventa anche qualcosa che ci mette in

contatto con la nostra interiorità e i nostri bisogni e se eseguito con amore riconosce il linguaggio del corpo e ne segue i ritmi naturali: il respiro, le pause, i silenzi ...

### **Gli effetti benefici del massaggio:**

A livello fisico agisce andando a sbloccare tensioni e contratture muscolari ed articolari, rinvigorisce il sistema immunitario, migliora la respirazione, ha un effetto drenante e disintossicante del connettivo e degli organi, migliora la digestione e la funzione peristaltica, migliora il sonno ed ha un effetto antidepressivo e rilassante sul sistema nervoso.

A livello psico-emotivo allenta i blocchi energetici che si formano nel corpo attraverso contratture muscolari o dolori corporei, con miglioramento dell'immagine di sé.

Con l'utilizzo delle pietre calde, applicazione di oli essenziali adatti alla persona, le conoscenze bioenergetiche ed ayurvediche, questo massaggio riesce ad individuare le caratteristiche della persona, aiutandola a riconoscere i blocchi quindi a risolvere successivamente il problema, con consapevolezza, facendo in modo che non si ripresenti in futuro.

### **Controindicazioni al massaggio:**

Il trattamento con pietre calde o oli essenziali è controindicato per chi soffre di fragilità capillare, flebiti, infiammazioni linfatiche, infiammazioni o strappi muscolari, in caso di febbre o malattie.

Da evitare nelle donne in gravidanza.

# L'ENERGIA



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

Corpo fisico e aura sono strettamente collegati e interagiscono tra loro attraverso i CHAKRA.

Nell 'uomo e negli animali i punti di comunicazione di tale campo energetico con il corpo fisico, vengono chiamati chakra.

Chakra in sanscrito significa "ruota" o "vortice".

I chakra sono come delle centraline energetiche che ci permettono lo scambio di energia con l'ambiente circostante;

Essi si presentano appunto come vortici che servono da serbatoio per l'energia ed hanno lo scopo di trasformarla in frequenze adatte al buon funzionamento e allo sviluppo del corpo fisico e dei corpi sottili. Inoltre i chakra riversano l'energia nell'ambiente circostante permettendo così uno scambio costante con le varie forze che lo circondano in tutto l'universo. Una volta assorbita l'energia dal chakra, viene incanalata al più vicino centro nervoso che la metabolizza e la rende utilizzabile al corpo.

Se un chakra non funziona in modo corretto l'entrata dell'energia risulta alterata e questo crea problemi, poiché l'organo nutrito da questo chakra, ne risentirà in modo negativo, generando la malattia.

I disagi, i disturbi, le malattie non hanno mai origine nel corpo fisico, ma è dovuto invece, dal funzionamento disarmonico della circolazione energetica che scorre nei quattro corpi, semplicemente manifestandosi con diverse frequenze. Il corpo fisico è quello in cui l'energia ha la frequenza più bassa ed è organizzata in materia visibile.

Il compito del fisico è quello di fungere da campanello d'allarme per avvertirci che a qualche altro livello (mentale, emozionale, spirituale) c'è una disarmonia nel flusso energetico.

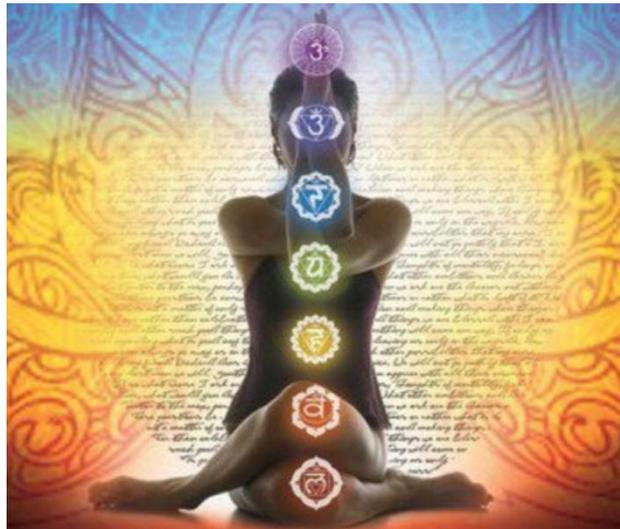
L'energia giace infondo alla colonna vertebrale; attraverso il massaggio si risveglia e risalendo apre tutti i chakra e irradia energia fisica e psichica a tutto il corpo.

Questa energia è chiamata "Kundalini" che in sanscrito significa "serpente", forma che assume quando si muove con l'unione delle tre nadi principali.

La Kundalini risveglia le doti di ciascun chakra e promuove una salute migliore sia fisica che spirituale.

Esistono diverse tecniche per risvegliare la Kundalini come ad esempio la pratica dello yoga, la meditazione e il massaggio

## I CHAKRA



I CHAKRA COME ABBIAMO DETTO, sono le "ruote energetiche del corpo sottile. Sono associati al fiore di loto e contribuiscono al nostro equilibrio fisico. I Chakra ed il loro sviluppo offrono un modello per lo sviluppo della coscienza cosmica e quindi sono simboli degli stati dell'essere, più che strutture fisiche concrete. I chakra irradiano direttamente l'energia anche nell'ambiente circostante e cambiano così l'atmosfera intorno a noi, attraverso i Chakra possiamo inviare vibrazioni di guarigione, messaggi consci e inconsci che possono influenzare in modo positivo o negativo le persone, le situazioni o la materia stessa. Per provare il senso di completezza, di conoscenza, di forza e di amore e beatitudine i chakra devono essere aperti e lavorare tutti insieme in modo armonico. Di solito ne vengono identificati 7:



**1° CHAKRA MULADHARA** – Il Chakra del sostegno della base. Il colore associato è ROSSO INTENSO.

Il termine Muladhara significa “radice” o “sostegno”. E’ il primo Chakra e si trova alla base della spina dorsale. Come suggerisce il nome è la base della nostra esistenza e l’ancora della conoscenza fisica e della sopravvivenza. Le ghiandole endocrine associate sono le GONADI (ovaie per la donna e testicoli per l’uomo), creatività e vitalità. Nel Muladhara giace il letargo la Kundalini, si incontrano le due Nadi “Ida” (lunare, femminile, lato e narice sinistra) e “Pingala” (solare, maschile, lato e narice destra).

L’elemento associato è la TERRA, il senso L’ODORATO, il simbolo LOTO a 4 PETALI.



**2° CHAKRA – SVADHITHANA** – Il Chakra del sé e della dolcezza. Il colore associato è il ARANCIONE. Il termine svadhithana designa il secondo chakra e deriva dal sanscrito *sva*,

che significa “proprio di una persona”. E’ qui che la nostra identità viene plasmata in base alle nostre maree ed ai nostri ritmi. Le ghiandole annesse sono le SURRENALI che sono poste ai lati dei reni nella cavità addominale, regolano l’afflusso di sangue agli intestini e allo stomaco. Poteri che si ottengono dall’apertura di questo Chakra: si domina l’elemento acqua, si acquisisce conoscenza intuitiva, conoscenza sulle entità astrali, ira-avidità-illusione e orgoglio sono cancellate.

L’elemento associato e ACQUA, I senso IL GUSTO, simbolo LOTO a 6 PETALI.



**3° CHAKRA – MANIPURA** – Chakra della città delle gemme Il colore associato è il GIALLO DORATO. Il termine Manipura viene

letteralmente tradotto come "città delle Gemme", per lo splendore simile a quello di una pietra preziosa. È il Chakra de *tejas*, il principio del fuoco, il cui simbolo è un triangolo rosso fiammeggiante. Parte fisica associata Il Plesso Solare e il Pancreas, domina fegato, stomaco e pancreas secerne l'insulina e i succhi per la digestione. Poteri che si ottengono dall'apertura di questo Chakra: Dominio sull'elemento Fuoco, si vincono tutte le malattie, bilocazione o sdoppiamento e telepatia.

L'elemento associato è il FUOCO. Il senso la VISTA. Il simbolo LOTO a 10 PETALI.



**4° CHAKRA – ANAHATA** – Il Chakra del suono "ottenuto senza percussione". Il colore associato è il VERDE; ROSA; ORO. È situato nella zona cardiaca. Il termine Anahata è così chiamato

perché il suono dell'universo viene qui percepito dai saggi "il suono ottenuto senza percussione". È la pulsione cosmica della vita. Essa è avvertita dal corpo sottile e si manifesta quando Anahata esprime se stesso nel regno fisico come ritmo del cuore e dei polmoni, plesso cardiaco e ghiandola del TIMO. È l'impulso che mantiene il battito della nostra vita e segna il percorso tra ciò che sappiamo di noi stessi e il mondo dell'esperienza.

L'elemento associato è l'ARIA. Il senso IL TATTO. Il simbolo LOTO a 12 PETALI.



**5° CHAKRA – VISHUDDHA** – Il Chakra del lampo dorato. Il colore associato è l'AZZURRO CHIARO. Vishidda è l'ultimo chakra

che ha risonanza negli elementi che plasmano le nostre vite. Si trova nella Sushumma-Nadi nella parte inferiore del collo, è il centro dell'elemento eterico. Plesso nervoso cervicale, TIROIDE e Paratiroide. La tiroide controlla l'emozione il pensiero e la comunicazione e del potere della voce.

L'elemento associato è l'ETERE. Il senso UDITO. Il simbolo LOTO a 16 PETALI.



**6° CHAKRA – AJNA – II** Chakra della padronanza di sé. Il colore associato è il INDACO; Ajna è il centro del comando e dell'ordine, conosciuto come terzo occhio che vede attraverso il dualismo nell'unità della sillaba ETERNA che tutto pervade: AUM. Si trova fra le due sopracciglia alla radice del naso. Parte fisica associata : Centro cavernoso e Ghiandola Pituitaria o Ipofisi, è considerato il centro della coscienza. Poteri che si ottengono dall'apertura di questo Chakra: si distrugge il Karma delle vite passate, <Chiaroveggenza, telepatia, chiarudienza e facoltà paranormali varie (lettura aurea- visione reincarnazioni precedenti.

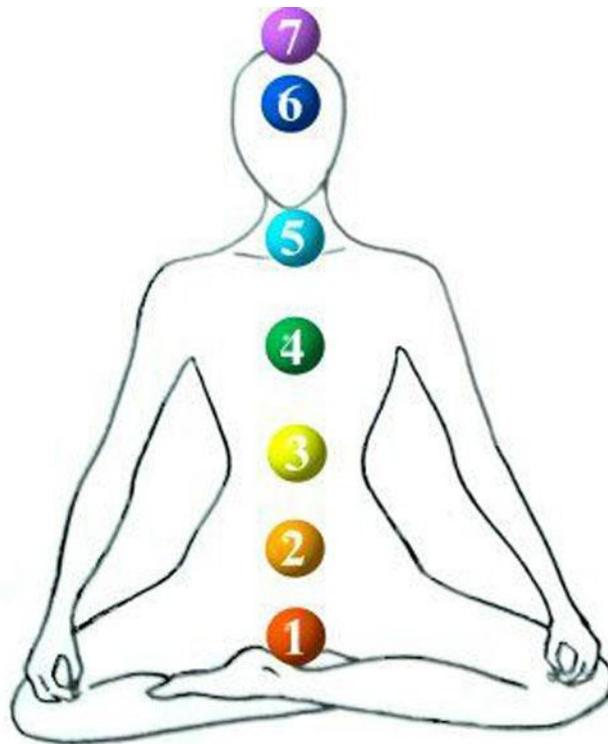
Principio base : conoscenza dell'essere. Il simbolo LOTO a 2 PETALI.



**7° CHAKRA – SAHASRARA** – Il Chakra della liberazione. Il colore associato è il VIOLA; BIANCO ORO. Il chakra Sahasrara è situato quattro dita sopra l'estremità della testa e appare come un fiore di loto con mille petali. Per la prima volta nell'ascesa della Kundalini, durante la quale ogni fiore di loto è stato rivolto verso l'alto, troviamo il loto di un Chakra

che guarda verso il basso. Questo si verifica perché lo Yogi si libera dal lavoro dell'evoluzione e sperimenta la pioggia divina che scende da ognuno di questi petali. Parte fisica associata il plesso coronario. Ghiandola endocrina Epifisi o Pineale. La pineale regola la crescita del corpo, sviluppa e regola i genitali, è il centro della spiritualità, ponendo in contatto con le divinità. Poteri che si ottengono dall'apertura di questo Chakra, contatto con il Divino, conoscenza suprema e poteri vari.

Principio base : la purezza assoluta dell'Essere. Il simbolo LOTO a 1000 PETALI.



Per chi ha un minimo di conoscenza della Geometria Sacra, sa perfettamente che tutto nell'Universo per cui anche la vita stessa ha una sua matrice energetica e di forma legata alla geometria. Infatti è dimostrabile senza ombra di dubbio che tutto non è altro che un'insieme di schemi e forme geometriche.

Sappiamo inoltre che tutte le manifestazioni energetiche hanno un corrispondente sonoro, uno numerico ed uno geometrico. Il tutto è contenuto all'interno della Luce nelle sue varie manifestazioni vibrazionali, le quali a loro volta si traducono in colore, nella gamma da noi percepibile, agli ultra violetti ed agli infrarossi. Tutti questi sono fattori da tenere presente e da valutare olisticamente.

## LE NADI

Secondo la visione indiana e più strettamente yogica, il corpo umano è attraversato da 72.000 canali trasportatori di energia che partono dalle dita dei piedi e dalle mani, percorrono l'intero organismo e arrivano al cuore, centro della spiritualità, e da qui salgono fino al vertice del capo, centro di congiunzione tra il corpo fisico e l'universo circostante.

In sanscrito "Nadi" significa letteralmente "vena", "canale". Il complesso sistema delle Nadi, è una sorta di rete sottile di canali ed ha la funzione di collegare e convogliare le diverse energie vitali, attraverso le parti del corpo umano e i vari centri sottili (Chakra) del corpo umano.

Le diverse energie trasportate sono:

- PRANA l'energia vitale, ascendente e fresca
- APANA l'energia tiepida discendente
- SAPANA l'energia mediana e calda
- VYANA l'energia oleosa che permette i movimenti di tutte le membra.

Le Nadi si incrociano lungo la colonna dei Chakra principali e secondari, centri privilegiati di contatto tra il corpo materiale e quello energetico.

Tre sono le Nadi considerate le principali in quanto governano l'intera circolazione del Prana nei processi corporei. L'energia giace infondo alla colonna vertebrale; attraverso il massaggio si risveglia e risalendo apre tutti i chakra e irradia energia fisica e psichica a tutto il corpo.

### IDA NADI

Scorre lungo la parte sinistra del corpo. Sorge nel plesso sacro-coccigeo, a sinistra e termina alla radice della narice destra percorrendo i cinque plessi principali, Chakra, veicolando l'energia di polarità negativa, l'energia mentale della coscienza.

Simboleggiata dalla Luna, chiamata anche canale lunare. Ida ha la funzione di calmare e acquietare il corpo.

### PINGALA NADI

Veicola la polarità positiva. Sorge dalla parte destra del plesso sacro-coccigeo e termina alla radice della narice sinistra. Come Ida sale a spirale lungo la colonna vertebrale e si incontra con essa nei cinque Chakra principali. Mentre Ida li attiva negativamente, Pingala li influenza positivamente, è per questo chiamata la Nadi solare o Surya Nadi.

Il funzionamento di Pingala è sovrapponibile a quello del sistema nervoso simpatico che attiva il metabolismo, quindi stimola l'emissione di adrenalina con conseguente accelerazione del battito cardiaco.

Entrambi i respiri del corpo sono per natura purificanti.

### SUSHUMMA NADI

E' LA Nadi che corre esattamente al centro della colonna vertebrale ed è sovrapponibile, come funzione e posizione, al sistema nervoso cerebrospinale. Si pensa che nelle normali condizioni Sushumma sia dormiente in tutti gli esseri, finchè rimane in questo stato non espresso, tutte le Nadi sono alternativamente sotto l'influenza positiva e negativa di Ida e Pingala. Quando il flusso del respiro fluisce, le Nadi sono attive. Quando attraverso la tecnica del Pranayana (cioè l'estensione della coscienza del respiro e del flusso vitale), stabiliamo l'armonia fra le due polarità con un fluire bilanciato del respiro attraverso entrambi le narici, Sushumma diventa pronta per accogliere la salita del grande potere Kundalini che in Sanscrito vuole dire "Serpente" che risiede nel primo Muladhara Chakra.

Esistono diverse tecniche per risvegliare la Kundalini come ad esempio la pratica dello yoga, la meditazione e il massaggio.



## I CRISTALLI- UN PO' DI STORIA

L'uso dei cristalli è pratica antichissima. Nell'Antico Testamento, si fa riferimento al "Pettorale del Giudizio" ornato da quattro file di pietre preziose, che veniva indossato dal Sommo Sacerdote durante le funzioni religiose mentre gli Antichi Romani usavano il Corallo rosso per proteggersi dalle energie negative. Ma le più antiche leggende e credenze si rifanno ad Atlantide, il potenziale energetico delle pietre è stato sempre riconosciuto in tutte le culture. Nell'India antica si consigliava ai re di far collezione di gemme per proteggersi dagli eventi infausti ; in Cina, gli esperti di Feng Shui consigliavano di ornare le mura domestiche con pietre dure al fine di allontanare gli spiriti malevoli. I primi lavori di astrologia, datati 400 a.C., svilupparono osservazioni sul potere dei cristalli. I Maya e gli indiani d'America facevano uso di cristalli sia per la diagnosi che per la cura delle malattie. Nell'Esodo si racconta di una corazza fatta di dodici gioielli disposti su quattro file ed indossata da Aronne sopra il cuore: gli avrebbe conferito l'ispirazione e la potenza divina. Paracelso fu un grande estimatore ed utilizzatore di cristalli, così pure Ildegarda - la giovane suora poi

diventata santa - che nel Medioevo definì proprietà e caratteristiche dei vari minerali, intuendo per prima la capacità di rifrazione della luce del rubino: partendo da lei siamo arrivati a scoprire il laser. Ancora oggi, in India è tradizione indossare un cristallo specifico per ogni giorno della settimana. Anche gli Indiani d'America, da sempre, fanno uso dei cristalli per la protezione, i rituali di guarigione e la "Ruota di medicina".

I cristalli sono dunque usati da civiltà e culture differenti in ogni parte del mondo, ma come agiscono ed interagiscono con il corpo umano? Secondo alcuni studiosi, entrando in contatto con il corpo umano o con il campo visivo essi trasmettono delle informazioni relative al reticolo cristallino, alla composizione chimica, al processo litogenetico intervenuto nella loro formazione ed al colore del cristallo stesso.

Il colore dei cristalli inoltre, porta un'informazione che è in sintonia con la vibrazione di colore dei 7 chakra principali, ogni chakra vibra ad una precisa lunghezza d'onda ed i cristalli con il loro colore tendono ad armonizzarla.

Il colore rosso ad esempio lavora sul 1° chakra, Secondo la tradizione, migliora la qualità del sangue e dona vitalità, determinazione ed energia. Il colore arancio interverrebbe sul 2° chakra, regolando l'assorbimento dei liquidi, la funzionalità dell'intestino e donando gioia di vivere ed equilibrio emozionale.

## IL POTERE DEI CRISTALLI



La consapevolezza del "potere" dei cristalli e delle pietre quindi si perde nel tempo:

Il regno minerale, insieme a quelli "animale" e "vegetale", da sempre ha caratterizzato la vita del nostro pianeta, ma anche la nostra vita. Pietre dure o cristalli ed i minerali in tempi più o meno recenti si sono formati e si formano ancora, in un processo che non si esaurisce ma continua nel tempo. Nessuno sa realmente quanto tempo occorra alla maggior parte di essi per avere origine, secondo alcuni servono migliaia di anni, secondo altri - quando gli elementi sono giusti - potrebbe essere sufficiente un istante.

In un caso o nell'altro, la Natura ci offre una gamma ampia di minerali di straordinario splendore per colore e forma. Belli da vedere o da indossare i cristalli hanno anche un'altra proprietà, data dalla particolare struttura molecolare: sono in grado di trasmettere la loro vibrazione, i movimenti e le scansioni dei loro atomi. E' quella che, in altri termini, viene anche definita la "magia dei cristalli" in realtà questa è pura e semplice magia della Natura.

I minerali sono intesi come catalizzatori di energia ed agiscono secondo i principi della terapia quantica, basata sul fenomeno di risonanza delle vibrazioni energetiche che hanno la facoltà di interagire, in modo positivo, con l'energia di altri corpi.

Il potere delle pietre risiede nella loro energia, che può interagire con la vita fisica e psichica dell'uomo.

Per consentire ai cristalli di fornirci tutto il loro potere, dobbiamo conoscerne ogni segreto o virtù, ed impararne tutte le tecniche che permettono di sfruttarne al meglio l'energia e le vibrazioni.

La cristalloterapia moderna ha saputo cogliere gli insegnamenti e le testimonianze di medici, alchimisti, astrologi, mistici e sciamani del passato, ed è riuscita a sviluppare le antiche tecniche in nuove pratiche curative per il benessere del corpo fisico e dell'aura oltre che del benessere emozionale, emotivo e psichico.

Se ne può fare anche un uso passivo, disponendoli in casa o nel luogo dove si lavora, affinché ci accompagnino con le loro vibrazioni nel godimento di un ambiente migliore scacciando le energie negative.

Se invece li si vuole usare in modo più attivo o più efficace per i disturbi fisici o psicologici, serve un impulso maggiore.

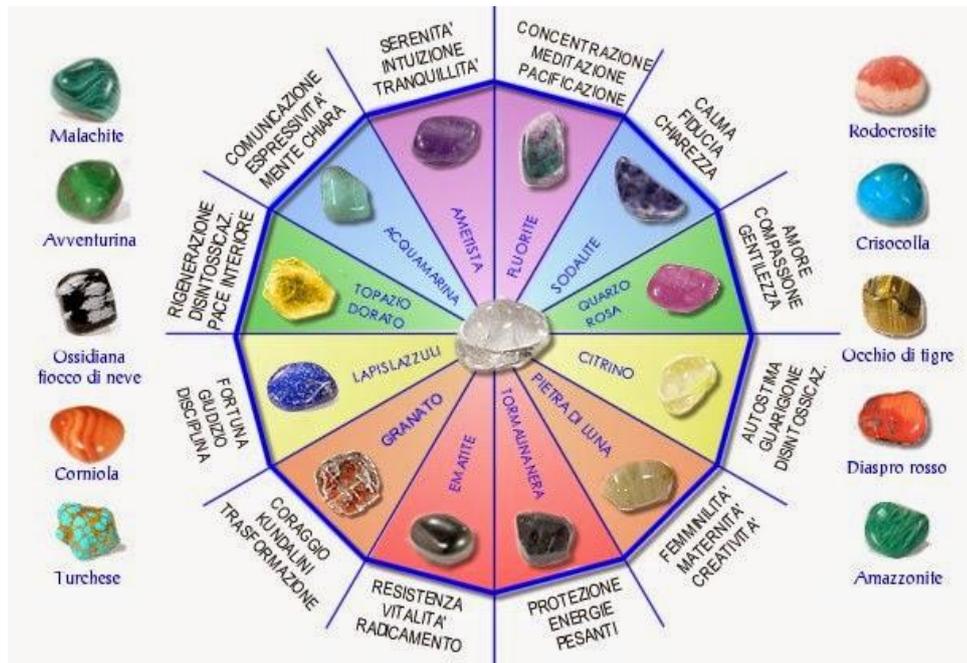
Attraverso l'uso della Cristalloterapia consente ai cristalli di interagire meglio a diretto contatto col cristallo, posandolo sulla parte del corpo appropriata a far entrare in sinergia con la sua vibrazione e goderne appieno i benefici.

Ogni cristallo possiede una determinata forma e proprietà terapeutica propria. Posizionando il cristallo su un determinato punto, o su un Chakra porta giovamento, poiché il cristallo funge da collettore/catalizzatore di energia, e innesca il fenomeno di auto guarigione che ogni persona possiede.



## CRISTALLOTERAPIA

Vi è un forte rapporto tra i cristalli ed i loro colori, ognuno di essi emana un colore cosmico, un colore che viene associato ai 7 chakra superiori, ai 7 pianeti...



“La verità è una terra senza sentieri. L’uomo non può arrivarci tramite alcuna organizzazione, credo o dogma, preti o riti, e nemmeno attraverso la

*Tesi di Diploma Operatore Olistico ad indirizzo Tecniche del Massaggio Bionaturale per il Benessere di ..RMARINA CAZACENCO*

conoscenza filosofica o una tecnica psicologica. Egli la deve trovare attraverso lo specchio della relazione, attraverso la comprensione dei contenuti della propria mente, attraverso l'osservazione e non con analisi intellettuali o dissertazioni introspettive...".

**Jiddu Krishnamurti**

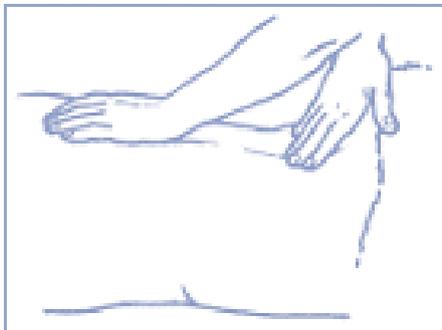
## **Tecniche base del massaggio e zone interdette.**

Per tecniche base del massaggio s'intendono le principali manovre, dalle quali si evolvono gestualità e precise impostazioni d'esecuzione di vari massaggi, precisamente:

1. sfioramento
2. frizione
3. impastamento
4. vibrazione
5. percussione.

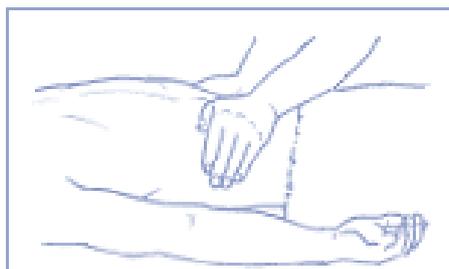
### **Sfioramento**

Precede tutti i movimenti del massaggio. Le mani, con il palmo 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 d'instaurare con il ricevente un contatto psicofisico, migliorare la circolazione e calmare le tensioni



### **Frizione**

Rispetto allo sfioramento è maggiormente energica. La sua azione agisce in profondità, restituendo 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.



### **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.



### **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. Gli effetti sono soprattutto stimolanti, dal momento che favorisce la vasodilatazione e l'aumento della dell'operatore. contrattilità muscolare. Solitamente si usa al termine del massaggio per restituire tono ed elasticità al tessuto cutaneo.



### **Zone interdette al massaggio**

Nel massaggio vi sono delle zone del corpo che vanno evitate perché sede di grossi tronchi vascolari e nervosi , agendo si potrebbe provocare una irritazione con conseguenze talvolta serie.

Queste zone sono :

1. **cavo ascellare** (ascella)
2. **fossa poplitea** ( la zona dietro il ginocchio)
3. **zona interna coscia e inguine**
4. **gomito, nella sua parte anteriore.**

## Preparazione al Massaggio

Per procedere ad una corretta **“operazione massaggio”**, occorre disporre di un lettino su cui la persona possa rilassarsi.

L'altezza del lettino deve essere circa all'altezza del bacino dell'operatore (ombelico) è estremamente importante che chi esegue il massaggio sia in una posizione comoda e rilassata, per evitare tensioni che potrebbero essere trasmesse al ricevente, invalidando l'effetto benefico del massaggio.

Le gambe devono essere divaricate e le ginocchia flesse in modo da potersi piegare evitando di stare nella stessa posizione per troppo tempo .

L'operatore deve inoltre curare molto l'IGIENE PERSONALE , unghie corte , lavarsi sempre le mani prima e dopo il massaggio, indossare indumenti comodi, puliti, in fibra di cotone per consentire una corretta traspirazione.

Ai piedi deve indossare calzature comode o zoccoli, oppure scalzo. Le mani e i polsi privi di monili, anelli, bracciali , orologi .

E ' estremamente importante creare un certo feeling con la persona che si sottopone al massaggio , si deve valutare la personalità del soggetto , la sua struttura fisica e comportarsi di conseguenza !

Lenzuolino di cotone per coprire il lettino ! In commercio esistono lenzuolini di carta in rotolo da 60 o da 90 centimetri .

Questi sono ottimi perché sono mono uso !

Un' altro elemento assai importante per la buona riuscita del massaggio è l'uso di prodotti naturali , ammorbidenti che facilitino lo scorrimento delle mani sul corpo. Prodotti nutrienti per chi ha la pelle arida , prodotti rassodanti per chi ha il tessuto flaccido e rilassato, prodotti snellenti o anticellulitici per chi soffre di adipe e di ristagni linfatici e così via .

## OLII ESSENZIALI

Sono numerosi gli oli essenziali che tonificano e migliorano il tono dell'umore. Ogni fragranza produce un effetto particolare con oli essenziali mirati che verranno scaldati nel brucia essenza, aiuteranno a creare un atmosfera accogliente.

Ne esistono diversi per esempio il basilico, con un'azione tonificante ed energizzante, oppure la melissa, utile negli stati depressivi conseguenti a traumi emotivi, lutti, problemi di cuore, di amore.

La vaniglia rende meno ansiosi, la lavanda agisce come antidepressivo e rilassante, la menta peperita migliora l'umore.

In vari studi si è visto che i profumi hanno molto potere sulla psiche umana.

## **CABINA**

La cabina si potrà adornare a proprio gusto, ma con alcune accortezze per rendere l'ambiente veramente rilassante.

I colori non dovranno essere violenti ma soft.

Le tinte con comprovata azione rilassante sono l'azzurro e il verde, ma anche gli altri, se in tonalità tenue, saranno ottimi per creare un'atmosfera distensiva.

Particolare attenzione va data alla temperatura dell'ambiente, dev'essere ben riscaldato e mantenuto a 22/23 gradi.

Confortevole con luce soffusa.

L'ascolto della musica è facoltativo, ma molto gradito dal cliente, come per tutti gli altri aspetti dell'ambiente circostante è fondamentale usare dei sottofondi soft, melodiosi e a basso volume.

Oltre l'ascolto di brani musicali poco impegnativi, si può proporre al cliente una colonna sonora basata su suoni della natura, come il rumore delle onde del mare, il canto degli uccellini, il fruscio delle foglie mosse dal vento..

## **IL MIO MASSAGGIO.....SENZA PENSIERI**

### **ADDOME.**

- 1 - Sfioramenti circolari attorno all'ombelico ,fino a diventare sempre più ampi tre volte.
- 2 - Frizioni lente e avvolgenti con avambracci da ambo i lati con leggera pressione, e ritorno con sfioramento a mano aperta sull'addome 3 v.
- 3 - Sfioramenti con dorso a mano aperta sull'addome 3 v.
- 4 -Eeguire movimento con avambraccio orizzontale su addome e con ritorno mano avambraccio 3 v.
- 5 - Abbracciare torace con leggero dondolio, apertura sui fianchi e uscire con leggera trazione e sfioramento 3 v.
- 6 - Con mani unite e affiancate, partendo dal centro sternale, aprire e scivolare con giro sopra e lungo le spalle, con le dite sotto la linea del seno e tornare al centro sternale 3 v.
- 7 - Scivolare ai lati del seno e discendere con mani sull'addome 3 v.
- 8 - Sfioramento con mani a ventaglio, partendo dal fianco, salire sulla spalla e scivolata braccio mano 3 v.

### **PIEDE – GAMBA – COSCIA**

- 1 - Sfioramento partendo dalla coscia fino al piede con movimento a onda 3v.
- 2 - Sfioramenti lunghi e morbidi dal dorso alla pianta del piede. 3 v.
- 3 - Frizioni con pollici e con eminenza tenar sotto la pianta del piede 3 v.
- 4 - Pressioni con quattro dita sopra e quattro dita sotto il piede 3 v.
- 5 - Sfioramenti lungo la gamba con abbraccio ginocchio 3 v.
- 6 - Frizioni circolari di tutta la gamba e ritorno con sfioramento fino al piede 3 v.
- 7 - Frizione con apertura a ventaglio , abbraccio, e dondolio della coscia, con avambraccio salire sulla gamba e coscia e ritorno con movimento a onda 3 v.
- 8 - Ripetere dall'altra parte.

### **POSIZIONE PRONA**

#### **piede gamba coscia**

- 1 - Sfioramento di tutta la gamba fino alla coscia 3 v.
- 2 - Sfioramento piede con abbraccio tallone 3 v.
- 3 - Frizioni con pollici e lunghe strisciate ,partendo dalle dita al tallone 3 v.
- 4 - Sfioramento polpaccio a mani alternate 3 v.
- 5 - Frizioni polpaccio a mano sovrapposte 3 v.
- 6 - Movimenti circolari con ritorno a mani unite e scivolata sul piede 3 v.
- 7 - Frizioni con torsione polpaccio 3 v.

8 - Frizioni con avambraccio al polpaccio e ritorno esternamente sempre con avambraccio 3 v.

9 - Proseguire sulla coscia con movimenti di apertura circolari 3 v.

10 - Abbraccio coscia e frizioni con entrambi gli avambracci ed eseguo un leggero dondolio 3 v.

11 - Con mani sovrapposte frizioni circolari lente e ritmiche partendo dal gluteo e termino con scivolata alla pianta del piede 3 v.

12 - Sfioreamento di tutta la gamba con ritorno a onda e mani incrociate 3 v.

13 - Ripetere dall'altra parte.

## **SCHIENA**

1 - Oleazione della schiena con sfioramenti lunghi e ampi 3 v.

2 - Frizioni a ventaglio su tutta la schiena con scivolata ai fianchi 3 v.

3 - Frizione circolare della scapola a mano piena, e contemporaneamente frizione circolare del fianco con l'altra mano, e scivolata laterale del fianco 3 v.

4 - Frizioni con mani alternate di tutta la schiena da fianco a fianco e da dorso a dorso 3 v.

5 - A capo lettino con i pollici sui paravertebrali e mani in appoggio, scendo fino al sacro,abbraccio i glutei e ritorno 3 v.

6 - Partendo dal collo, con gli avambracci scendo fino al sacro, roteo i polsi e ritorno sui paravertebrali con eminenza tenar 3 v.

7 - Scivolo con mani sovrapposte e lieve pressione sulla colonna,apro verso i fianchi e risalgo con movimenti a onda 3 v.

8 - Ripeto e risalgo con dondolio 3 v.

9 - A lato lettino partendo dal fianco, salgo con gomito e avambraccio giro attorno alla spalla e ritorno sul fianco 3 v.

10 - Sfioreamento con mani a ventaglio partendo dal fianco, salire sulla spalla, girare attorno con scivolata braccio e mano 3 v.

11 - Ripetere dall'altra parte.

12 - A mani unite partendo dal sacro frizione, salgo fino alle spalle, apro con scivolata sul trapezio, ritorno a mani unite, apertura sui fianchi e ritorno con sfioramento al centro del sacro con lieve trazione 3 v.

13 - Termino movimenti circolari a mani sovrapposte sul sacro, copro la persona e sopra l'asciugamano concludere con coccola finale....

## **L'OPERATORE OLISTICO**

L'Operatore Olistico è colui che aiuta a perseguire la strada della Salute, dell'evoluzione e del benessere e lavora con metodologie o approcci integrati. Egli opera con le persone sane o con la parte sana delle persone "malate" per ritrovare l'armonia psicofisica attraverso l'uso di tecniche naturali, energetiche, artistiche, culturali e spirituali.

Egli stimola un naturale processo di trasformazione e crescita della consapevolezza di Sé. Ciò che rende fondamentale la figura dell'operatore olistico è la sua consapevolezza della situazione globale della persona stessa.

### **7.1 PROFESSIONALITA' DELL' OPERATORE OLISTICO NEL MASSAGGIO PER IL BENESSERE**

Non meno importante di tecniche e tipologie di massaggio è la figura del massaggiatore e di come si pone davanti al cliente.

Questo aspetto è di fondamentale importanza per l'instaurarsi di un buon rapporto operatore/cliente.

Innanzitutto si deve tener presente dell'immagine di sé, sia nella cura del proprio aspetto quindi nello stile dell'abbigliamento , sia in quello che si trasmette: serenità, sicurezza e affidabilità.

Ed infine oltre a noi stessi dobbiamo pensare anche all'ambiente in cui lavoriamo; in linea generale deve essere un ambiente accogliente, pulito e ordinato, magari personalizzandolo con il tepore delle candele e la fragranza di olii essenziali , senza dimenticare le comodità del cliente in termini di lettino e spogliatoio.

Per concludere dovrebbe essere tutto il più possibile "perfetto" per quello che vale per noi.

## **7.2 CODICE DEONTOLOGICO**

L'operatore olistico e il massaggiatore olistico hanno in comune l'utilizzo di una o più discipline per il benessere della persona considerando l'essere umano nel suo insieme (corpo, mente, spirito) e non in base ad un sintomo. Sono nuove figure professionali che desiderano diventare di "grande importanza", per educare al benessere globale e alla crescita personale.

Si cerca di fare chiarezza sulla regolamentazione di queste "nuove figure professionali", ma c'è una grande confusione nel loro riconoscimento ufficiale e nell'utilizzo di nomi e termini inadeguati, purtroppo usati da parte di tutti, compresi dagli stessi.

Gli operatori olistici non sono terapisti e non curano. Se non hanno conseguito la laurea in fisioterapia, medicina o sono qualificati masso fisioterapisti (prima del 1996), non lo sono. La parola "terapia" e terapeuta non dovrebbe e non potrebbe essere utilizzata. Di conseguenza i loro "clienti" non sono "pazienti" ma **Utenti o Riceventi**.

L'Operatore Olistico non è un'estetista, a volte pur possedendone la qualifica, perchè non mira a trattare un inestetismo, ma il benessere della persona nella sua totalità.

L'attuale orientamento è di portare l'estetista ad essere un "operatore del benessere" e questo crea ulteriore confusione in un settore già abbastanza "inflazionato" da cattiva e spesso volutamente ambigua informazione: le scuole professionali per estetiste, che sono riconosciute a livello regionale e provinciale, si attengono a programmi definiti dallo Stato, rilasciando una formazione in estetica valida su tutto il territorio Nazionale. La qualifica professionale di Operatore Olistico è anch'essa riconosciuta a livello Nazionale, ma non soggetta a parametri dettati da Stato, Regioni, Province, bensì un'Attestazione di qualifica

professionale rilasciata da organismi accreditati, associazioni di categoria (es: S.I.A.F.) conformi per requisiti a quanto richiesto dalle **Legge 4/2013** – comma 1 – Art. 7 (Sistema di Attestazioni):

“al fine di tutelare i consumatori e di garantire la trasparenza del mercato dei servizi professionali, le Associazioni Professionali possono rilasciare ai propri iscritti, previa le necessarie verifiche, sotto la responsabilità del proprio rappresentante legale, un’attestazione relativa.....ecc.. )e da quanto riportato anche all’Art. 10 (Vigilanza e sanzioni): “Il Ministero dello sviluppo economico svolge compiti di vigilanza sulla corretta attuazione delle disposizione della presente legge....ecc..). La figura professionale quindi dell’ Operatore Olistico **E’** finalmente riconosciuta e degna di rispettoso inserimento nel panorama lavorativo nazionale: gli enti preposti e le associazioni di categoria stanno attualmente lavorando al riconoscimento internazionale. Grazie quindi alla LEGGE 4/2013 la professione dell’Operatore Olistico è non solo riconosciuta ma anche tutelata, con la possibilità di disporre di Assicurazione Professionale: ecco l’importanza dell’iscrizione ad Associazioni riconosciute, facenti parte del Co.La.P. (Coordinamento delle Libere Associazioni Professionali).

In Italia quasi ogni disciplina ha una o più "federazioni" o "associazioni" , ad esempio la S.I.A.F. Società Italiana Armonizzatori Familiari Counselor Olistici e Operatori Olistici che rappresentano una o più discipline, oltre a fornire informazioni e creare un REGISTRO UFFICIALE" di una determinata fascia di operatori o disciplina/e organizzando corsi e costante aggiornamento (la SI.AF. con gli ECP, crediti di formazione permanente)

Fino a che non saranno definite TUTTE queste realtà, ci sarà chi continua a presentarsi come un "terapeuta" nonostante non lo sia, e ci saranno persone che continueranno a dire che "guariscono", compromettendo il vero significato/funzione dell'operatore.

Ora l'obbiettivo è la vera interpretazione e il VERO riconoscimento di queste nuove figure.