



Corso di Diploma in

OPERATORE OLISTICO

Indirizzo e Specializzazione

Tecniche del Massaggio Bionaturale

“Il Massaggio Emozionale Olistico”

Tesi di **ALESSANDRA GAIBISSO**

Relatrice: Mirella Molinelli

25 GIUGNO 2016



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



Ad Achille.
vita nuova che si rinnova in ogni momento
che tu possa semplicemente essere in ogni azione che compi.
Il divino o l'universo e l'amore sono già in te
e ti hanno voluto qui: CORAGGIO!
Grazie per aver scelto Noi
Zia Alessandra

Grazie a Mirella e a
Nando, Marina, Gabriella, Chiara,
Stefano, Pietro, Ona e Viviana

Indice

INTRODUZIONE	4
CAPITOLO 1 COSA VUOL DIRE OLISMO?	5
1.1 IL <i>GROUNDING</i> DI LOWEN E IL MOMENTO PRESENTE	5
1.2 EVOLUZIONE E FISICA QUANTISTICA	7
1.3 LA MALATTIA, IL DOTT. HAMER E L'EMBRIOLOGIA	9
CAPITOLO 2 CHI È E COSA FA L'OPERATORE OLISTICO	14
2.1 LA LEGGE N. 4 DEL 14 GENNAIO 2013	14
2.2 ASPIN E IL CODICE DEONTOLOGICO	16
2.3 LE TECNICHE DEL MASSAGGIO BIONATURALE	19
CAPITOLO 3 I SETTE <i>CHAKRA</i> E IL CENTRO <i>HARA</i>	24
3.1 IL SISTEMA DEI CHAKRA	24
3.2 1°: MULADRA (RADICE) – Io Esisto	26
3.3 2°: SVADHISTHANA (DOLCEZZA) – Io Sento	27
3.4 3°: MANIPURA (GEMMA LUMINOSA) – Io Posso	29
3.5 4°: ANAHATA (NON COLPITO) – Io Amo	31
3.6 5°: VISSUDHA (PURIFICAZIONE) – Io Esprimo	33
3.7 6°: ANJA (PERCEPIRE, COMANDARE) – Io Scorgo	35
3.8 7°: SAHASRARA (MILLE) – Io So	37
3.9 OSHO, LA VIA DEL TAO E IL CENTRO <i>HARA</i>	39
CAPITOLO 4 IL MASSAGGIO EMOZIONALE OLISTICO	42
4.1 BIGLIETTO DA VISITA E PRESENTAZIONE MASSAGGIO	42
4.2 PROTOCOLLO PRATICO: "LA ROSA È UNA ROSA SENZA PERCHÉ"	44
4.3 CONCLUSIONI	47
BIBLIOGRAFIA	48

Introduzione

“Questo essere umano è un piccolo albergo.
Ogni giorno un nuovo arrivo:
una gioia, una depressione, una meschinità.
Qualche momentanea consapevolezza giunge
come un visitatore inaspettato,
dà il benvenuto e intrattiene tutti gli altri
anche se essi sono una folla di dispiaceri,
che violentemente scuotono la casa
vuota dei suoi arredi.
Malgrado tutto onora ogni ospite,
la consapevolezza può mettere ordine
e creare spazio
per qualche nuova delizia.
Il pensiero cupo, la vergogna, la malizia
si incontrano alla porta ridendo
e li invita ad entrare.
Sii grato verso chiunque arrivi,
perché ognuno è stato invitato
come una guida dall’aldilà.”

- Mevlana Jalaluddin Rumi -
(mistico sufi vissuto nel 1200)

Capitolo 1 Cosa vuol dire olistismo?

1.1 Il *grounding* di Lowen e il momento presente

Mi sono avvicinata a questo percorso “olistico” con estrema umiltà, consapevole della mia natura contemplativa e del fatto che il corpo è forse lo specchio più sincero di ciò che siamo, ovvero di quello che sentiamo. Per anni ho letto i libri più svariati, dalla poesia che adoro, a saggi buddisti, filosofici, psicologi, esoterici ed in ognuno di essi ho trovato spunti affascinanti: la mente si placava, il cuore esultava, ma nella pratica, ovvero nella vita di tutti i giorni, continuavo (e talvolta continuo tuttora!) ad incontrare seria difficoltà.

Osservando la natura, per esempio, si vede come gli alberi sveltino sì verso l’alto, ma senza le radici ben piantate nel terreno, e nascoste al nostro sguardo, basterebbe una semplice folata di vento per abbatterli.

Alexander Lowen (psicoanalista allievo di William Reich e che ha scritto un libro intitolato “La spiritualità del corpo”) per esprimere questo concetto parla di *grounding* o “messa a terra” dell’individuo, ossia del suo collegamento energetico con la terra: quando diciamo che una persona ha i piedi ben piantati a terra, intendiamo dire che sa chi è e dove è, riferendoci al suo legame con le realtà basilari della vita (corpo, sessualità, persone con le quali egli è in rapporto).

Ciò che mi preme sottolineare, in sintesi, in questa epoca “over new age” è il fatto che si corra proprio il rischio opposto, ovvero che ci si protenda verso l’alto senza però aver fatto prima esperienza di ciò che c’è adesso e talvolta possono essere anche emozioni che consideriamo fastidiose e ingombranti, che no, noi non dovremmo provare affatto perché siamo spirituali. Insomma quello che si scorda è proprio il corpo e ciò che sente, che non è mai sbagliato, semplicemente è.

Ogni bambino, come del resto ogni cucciolo animale, nasce in profondo stato di grazia, basta osservarlo: è estremamente vitale, in lui la mente e il corpo sono in

perfetta armonia, anzi il corpo possiede una propria grazia naturale. Qualcuno potrà obiettare che questa grazia è inconsapevole, che crescendo e diventando adulti le responsabilità, i doveri e la società e il ritmo di vita frenetico in cui siamo inseriti spingono in tutt'altra direzione. Non nego ciò e ritengo altresì che sia possibile trasmutare alchemicamente le emozioni più "basse" in emozioni "superiori".

Ma come sottolinea Salvatore Brizzi, nel suo libro "Officina Alkemika", ciò è infattibile se non siamo presenti e non ci accorgiamo e accettiamo con amore ciò che c'è adesso, anche perché il momento presente è esattamente l'unico in cui siamo. Dunque, io propongo di partire proprio dal corpo che rappresenta la nostra anima fatta materia, perché ci siamo incarnati per fare esperienza di questo mondo materiale, dei suoi limiti e delle sue contraddizioni.

Qualcuno direbbe forse che una rosa è meno bella perché ha le spine? Ognuno di noi possiede talenti unici, che emergerebbero spontaneamente se solo amassimo, noi e gli altri, esattamente per COME SIAMO ORA. Allora perché non iniziare subito!

"Sapete una cosa? Quando si tratta di andare da qualche parte, ovunque andiate, ci siete. Qualsiasi cosa abbiate voluto compiere è quella che avete compiuto. Qualsiasi cosa state pensando è questo che avete in mente. Qualsiasi cosa vi accade è già accaduta. L'interrogativo importante è come vi comporterete. In altri termini: e ora?"¹

Le ragioni che mi hanno spinto a frequentare un corso di tecniche del massaggio sono molteplici, e probabilmente in parte anche insondabili, se è vero come sostiene Raffaele Morelli (psichiatra e psicoterapeuta di Riza Psicosomatica) che le leggi dell'anima scorrono nel senza tempo e sono restie a parole e spiegazioni, ma fanno maturare il nostro essere nel buio e nel silenzio, nutrendosi casomai di immagini e non di pensieri o di perché.

¹ Jon Kabat-Zin nel libro "DOVUNQUE TU VADA CI SEI GIA', IN CAMMINO VERSO LA CONSAPEVOLEZZA".

Voglio esprimere lo stesso, però, ciò che mi piace di questa attività: il fatto di utilizzare le mani, e quindi il tatto, che è collegato al quarto chakra di colore verde, quello del cuore, per entrare in “con-tatto” appunto con il ricevente: alleviando tensioni muscolari e non solo, drenando liquidi, scollando tessuti, avendo cognizione ovviamente di ciò che si sta facendo dal punto di vista tecnico e soprattutto di ciò che non si deve fare. Il tutto amorevolmente e con estremo rispetto del corpo, della sensibilità, del vissuto della persona, in sintesi accogliendo l’essere umano che viene a trovarci.

1.2 Evoluzione e fisica quantistica

Allarghiamo adesso per un attimo i nostri orizzonti e soffermiamoci sul significato dell’aggettivo “olistico”. Sarò sincera, la prima volta che ho sentito il termine “operatore olistico” mi sono detta: cioè? Sul termine “operatore”, non avevo molti dubbi, insomma è “una persona che opera”, quindi svolge un’attività in un determinato settore, sì ma nel nostro caso quale?

Mi spiego meglio: se olistico, viene dal greco *όλος* che vuol dire tutto, intero, significa forse che tale operatore ha una cognizione a 360° su tutto ciò che concerne l’uomo?

Certo che no, l’aggettivo in questione ha a che vedere con la concezione dell’essere umano che è sottesa a chi svolge appunto tale attività, ossia il fatto di considerare ciascuno come un insieme inscindibile di corpo, psiche, mente e spirito. E aggiungo non solo questo.

“I sapienti affermano che l’uomo come microcosmo, corrisponde per analogia al macrocosmo ed in questo modo il fuori diviene specchio del dentro, l’autoconoscenza deve dunque portare alla conoscenza del mondo e la conoscenza del mondo alla conoscenza del sé.”²

² Thorwald Dethlefsen nel libro “IL DESTINO COME SCELTA, PSICOLOGIA ESOTERICA”.
Tesi di Diploma in Operatore Olistico specializzazione in Tecniche del Massaggio
Bionaturale di ALESSANDRA GAIBISSO

Insomma, la conseguenza sconcertante che ne deriva è che l'uomo non sarebbe vittima delle circostanze esterne, come del resto ha sempre creduto, ma è lui stesso a creare il mondo esterno attraverso il suo MODO di ESSERE. Dovunque guardiamo con occhio attento, mai vediamo quiete, tutto scorre, così sosteneva Eraclito, o è impermanente, così affermava il Buddha, cioè si modifica e si trasforma ed il bello è che ciò non sembra avvenire a caso: come se ci fosse un ordine superiore o comunque una meta, che potremmo definire EVOLUZIONE, che a seconda del livello di consapevolezza che abbiamo ci porta ad affrontare situazioni ed incontrare le persone giuste per apprendere le lezioni di cui abbiamo bisogno³.

In quest'ottica i problemi appaiono più come provocazioni che servono a farci maturare, integrare i vissuti, far crollare i vecchi schemi, lasciar andare il nostro passato, che non c'è più, anche se il nostro corpo può portarne i segni, senza che nemmeno ce ne accorgiamo. Forse la parola giusta è fluire, fluire con la vita che si rinnova in ogni momento, ed è sempre fresca, esattamente come noi, essere cedevoli e non irrigidirsi.

Adesso non può mancare un cenno alla fisica quantistica, in particolare al "dualismo onda-corpuscolo" della materia e della radiazione elettromagnetica, ovvero il fatto che un elettrone ad esempio possa presentarsi a volte come particella e a volte come onda, ed al "fenomeno dell'*entanglement*" in base al quale è stato dimostrato che le particelle sono in grado di comunicare tra loro istantaneamente anche se distanti, a condizione di essere state prima vicine per un certo periodo.

Grazie a ciò è stato possibile affermare che l'essere umano è un tutt'uno con l'universo, lo spazio non è vuoto, ma tutta la materia è vibrazione e la vibrazione è

³ Per chi non l'avesse ancora visto, consiglio di guardare il film "MANGIA, PREGA, AMA", tratto dal libro di Elisabeth Gilbert. La protagonista, dialogando con lo sciamano che incontra a Bali a proposito del fatto che avesse lasciato l'uomo di cui si era da poco innamorata, utilizzando la scusa che non sarebbe riuscita a mantenere il proprio equilibrio, riceve questa risposta: "*Alcune volte perdere tuo equilibrio per amore, è parte di vivere vita equilibrata*".

energia⁴. Quindi ne deriva che l'uomo sarebbe capace di modificare le vibrazioni, e perciò le particelle subatomiche che compongono la materia con parole, pensieri o emozioni e attirerebbe nella sua vita proprio chi vibra alla sua stessa frequenza.

“Quanto più profondamente penetriamo nel mondo submicroscopico, tanto più ci rendiamo conto che il fisico moderno, parimenti al mistico orientale, è giunto a considerare il mondo come un insieme di componenti inseparabili, interagenti e in moto continuo, e che l'uomo è parte integrante di questo sistema.”⁵

In sintesi, per me “olismo” significa che siamo tutti interconnessi a livello sottile e non solo (e forse la nostra era iper-informatizzata ne è un esempio lampante e tangibile), tra di noi e con tutto l'universo, che considero al pari di un organismo vivente, del quale noi rappresentiamo le cellule. Vuol dire che non posso amare e rispettare nel profondo gli altri, più di quanto faccia con me stessa, perché l'altro in realtà è già parte di me ed io del tutto e che ciò che considero diverso, altro non è che una buona occasione per crescere.

Se, infine, trasportiamo questo al microcosmo, cioè al nostro corpo, la visione dei sintomi di un qualsivoglia disagio fisico od emotivo cambia completamente.

1.3 La malattia, il Dott. Hamer e l'embriologia

Devo essere sincera, non mi piace molto il termine malattia:

“Non esiste la malattia, cioè qualcosa di male che si verifica nel nostro corpo! Tutti i sintomi sono assolutamente sensati, utili per la sopravvivenza dell'individuo e della specie.”⁶

Con ciò non voglio di certo dire che una persona non si debba curare, anche con farmaci o interventi chirurgici se necessario, rivolgendosi ovviamente ad un medico

⁴ Sul punto che tutto è energia, interessante è il film “LA PROFEZIA DI CELESTINO”, tratto dal libro di James Redfield.

⁵ Fritjot Capra nel libro “IL TAO DELLA FISICA”.

⁶ Maria Gabriella Bardelli nel libro “LA GUARIGIONE E' DEI PAZIENTI”, cioè di coloro che sanno aspettare. La frase riportata nel corpo della tesi corrisponde alla quinta legge biologica del Dott. Hamer.

competente, voglio semplicemente sottolineare come la concezione olistica possa aiutare il raggiungimento del benessere psico-fisico.

Se consideriamo vero quanto affermato dal Dott. Hamer e cioè che la cosiddetta malattia altro non sia che un “programma speciale biologico e sensato” generato da uno *choc biologico*⁷ (e qui biologico va inteso nel senso di logico per la vita, non per la mente, come un “sentito viscerale” che ci consente di sopravvivere) acuto, inaspettato, drammatico, vissuto nella disperazione e nell’isolamento, che attiva in maniera sincrona psiche, cervello e organo e lo integriamo con quanto sostiene la metamedicina, ovvero che ogni sintomo sia in realtà un messaggio della nostra anima, gettiamo le fondamenta per un nuovo paradigma – qui in occidente, perché in oriente i mistici c’erano già arrivati da un pezzo! – che prende in considerazione l’individuo come un “tutto” integrato al suo interno e con la natura che lo circonda.

Una precisazione è d’obbligo sulla “teoria delle cinque leggi biologiche” del Dottor Hamer: ogni programma biologico sarebbe bifasico⁸, cioè costituito da due fasi, quella ATTIVA che segue lo *choc* e termina con la soluzione del conflitto e quella di RIPARAZIONE che segue immediatamente la soluzione del conflitto e di solito è quella in cui si manifestano i sintomi. Quindi quando manifestiamo i sintomi stiamo in realtà guarendo? Straordinario! Facciamo un esempio: la dermatite (pelle si arrossa, diventa calda, gonfia, prude) di un bambino piccolo che sta per un periodo lontano dalla mamma, tale da causare in lui uno *choc*, e che compare dopo averla riabbracciata, potrebbe rappresentare, in realtà, la fase di riparazione del tessuto epiteliale in seguito ad un’ulcerazione, un assottigliamento dello stesso, non visibile ad occhio nudo, attuato dal corpo del bimbo per ridurre la sensibilità proprio in quelle zone di contatto intimo con la mamma.

⁷ Prima legge biologica di Hamer.

⁸ Seconda legge biologica di Hamer. Della terza parlerò tra poco, manca dunque solo la quarta che afferma come i microbi siano in realtà nostri aiutanti: in particolare i *virus* e i *batteri*, simbiotici ai tessuti innervati dal NEONCEFALO, proliferano nella fase di riparazione, mentre i *funghi* e i *micobatteri*, simbiotici ai tessuti innervati dal PALEOENCEFALO, proliferano in fase attiva e si attivano nella fase di riparazione.

Occorre fare adesso un cenno alla terza legge biologica che Hamer chiama appunto la “bussola”, perché non tutti i tessuti del nostro corpo rispondono allo stesso modo ad uno *choc*. Ci addentriamo per un attimo in un argomento affascinante: l'*embriologia*, che rappresenta lo studio dei processi trasformativi tramite i quali gli organismi crescono e si sviluppano a partire dal concepimento fino alla nascita.

Le numerose cellule embrionali, che si stanno specializzando, si dispongono in tre strati o foglietti embrionali (endoderma, mesoderma e ectoderma) che danno poi origine ai quattro tessuti (epiteliale, connettivo, muscolare e nervoso) del nostro corpo. Ogni tessuto inoltre è diretto da un'area celebrale ben precisa (tronco e cervelletto che costituiscono il *paleoencefalo* o “cervello antico” e midollo e corteccia che insieme formano il *neoencefalo* o “cervello nuovo”).

Vediamo ora a quali tessuti danno origine i tre foglietti embrionali, quale è la loro funzione e da quale area celebrale sono diretti:

- ENDODERMA (foglietto più interno): dà origine al rivestimento epiteliale di molte mucose, ad esempio della via gastrointestinale, delle vie respiratorie e della vescica urinaria. Funzione: riconoscere, prendere, digerire il boccone essenziale per la sopravvivenza ed espellere ciò che non serve, rispondere ad una necessità. Diretto dal TRONCO CELEBRALE.
- MESODERMA (foglietto intermedio): dà origine al tessuto connettivo (come derma, ipoderma, tessuto osseo e cartilagineo, sistema circolatorio e linfatico), al tessuto muscolare e alle vie urogenitali. Funzione: protezione da un attacco (*mesoderma antico*, diretto dal CERVELLETTO) e forza, competere con il gruppo, riuscire (*mesoderma recente*, diretto dal MIDOLLO CELEBRALE).
- ECTODERMA (foglietto di cellule più esterno): dà origine al tessuto nervoso, alla porzione anteriore dell'ipofisi, al tessuto epiteliale, in particolare

l'epidermide. Funzione: contatto con il gruppo e la società. Diretto dalla CORTECCIA CELEBRALE.

Concludendo, nei tessuti diretti dal *paleoencefalo* in fase attiva avremo CRESCITA cellulare e in fase di riparazione RIDUZIONE, viceversa accadrà per i tessuti diretti dal *neoencefalo*, in fase attiva avremo RIDUZIONE cellulare e in fase di riparazione CRESCITA. Insomma, "c'è crescita e crescita" come era solito dire Hamer.

Tornando all'esempio di prima del bambino con la dermatite, ci è chiaro adesso come la pelle che è diretta dal neoencefalo in fase attiva si sia assottigliata, ridotta, mentre in fase di riparazione (arrossandosi, divenendo calda e gonfia) sia appunto aumentata, cresciuta per risanare l'ulcerazione precedente. Pensiamo, inoltre, un attimo al cancro: l'anomala proliferazione di cellule che vengono definite "impazzite" in alcuni casi appartiene alla fase attiva del programma bifasico, ma in altri, a seconda del tessuto coinvolto, alla fase di riparazione. Questo potrebbe avere implicazioni sconvolgenti, che lasciamo, però, a chi è competente in materia.

Mi sembra opportuno a questo punto indagare la figura dell'operatore olistico, nel nostro caso specializzato in tecniche del massaggio bionaturali, per capire cosa è e cosa sicuramente non è, cosa sa fare e cosa può fare, per verificare anche dove e se è collocata la sua figura all'interno del nostro ordinamento giuridico.

Voglio aggiungere, da ultimo, una considerazione: "smettiamo di raccontarcela" soltanto nel momento in cui ci diamo la possibilità di prestare attenzione a questo sentito biologico, non serve illudersi che in quanto esseri pensanti e spirituali non si debba più fare i conti con la nostra parte più istintuale. Siamo uomini e donne incarnati in un corpo che possiede un *sentito viscerale* grazie al quale è possibile la sopravvivenza, occorre ascoltarlo, senza giudicarlo, perché reprimere non farebbe altro che aumentare il nostro disagio. Un modo per sintonizzarci con ciò che il nostro corpo, che è sacro e che è impregnato della nostra anima, sente, potrebbe essere appunto quello di ricevere un bel massaggio!

Mi preme sottolineare, inoltre, che non “bisogna buttare via niente” di quello che ci è stato donato alla nascita, anche la mente raziocinante serve, è ovvio, e ci aiuta nella fase di realizzazione delle nostre azioni: come avrei potuto scrivere questa tesi senza una mente che organizzava con un filo logico i vari argomenti? Almeno spero di esserci riuscita, da dove poi provenga l’ispirazione o l’intuizione resta tuttavia un mistero. Semplicemente non dobbiamo dare ad essa il comando, la guida della nostra esistenza terrena, ma affronteremo meglio questo argomento quando, nel terzo capitolo, parleremo dei *chakra*, che altro non sono che le “centraline elettriche” del nostro corpo.

Tornando, infine, alle nostre azioni, esse possiedono tutto un altro sapore se derivano da una presa di coscienza di ciò che scorre sotto la superficie, allora siamo effettivamente liberi e possiamo lo stesso fare il meglio per noi e gli altri o quantomeno attuare il minimo danno possibile. In sintesi: sento quello che c’è ora, che so comunque essere in continuo divenire, lo accetto e lo amo e decido come comportarmi al meglio delle mie possibilità.

Capitolo 2 Chi è e cosa fa l'operatore olistico

2.1 La legge n. 4 del 14 Gennaio 2013

Il Sistema Professionale Italiano si può suddividere in:

- **PROFESSIONI REGOLAMENTATE:** sono le cosiddette "professioni protette" (avvocati, notai, medici, ingegneri ecc.), vi si può accedere solo mediante esame di Stato cui segue l'iscrizione all'Albo o al Collegio diretto dall'Ordine della categoria professionale. Tali Ordini sono enti pubblici e sono gli unici rappresentanti della professione, risulta altresì obbligatorio esservi iscritti per poter esercitare legalmente la professione. Hanno potestà disciplinare (richiami, ammonizioni, radiazioni) nel caso in cui le regole deontologiche, da essi stabilite, purché non in contrasto con le leggi statali, non vengano rispettate;
- **PROFESSIONI RICONOSCIUTE:** possiedono Albi o elenchi istituiti con una legge statale, ma non sono costituite in Ordini (agenti di assicurazioni, agenti immobiliari, estetiste ecc.);
- **PROFESSIONI NON ORGANIZZATE:** non necessitano di un'iscrizione ad un Albo, non esiste un Ordine Professionale, non è previsto un esame di Stato (counselor, naturopati, operatori olistici). Possono riunirsi in "libere associazioni professionali" (ad es. ASPIN, di cui parleremo a breve) che sono organizzazioni di diritto privato, in concorrenza tra loro, ma non sussiste nessun obbligo di iscrizione ad esse per esercitare la professione, insomma non occorre alcun permesso o autorizzazione da parte dello Stato. Sono disciplinate dalla legge n. 4 del 14 Gennaio 2013, entrata in vigore il 10 Febbraio 2013.

Questa legge non regola nello specifico la figura dell'operatore olistico, che resta tuttora priva di una peculiare definizione normativa, ma affida appunto a libere associazioni professionali il compito di valorizzare le competenze professionali dei loro associati attraverso il rilascio di un'attestazione di qualifica professionale, inerente gli standard qualitativi necessari per l'iscrizione e il mantenimento della stessa, nonché il possesso della polizza assicurativa per la responsabilità professionale.

Ma qual è la funzione di tale attestazione di competenza? Quella di agevolare la scelta e la tutela del cittadino, promuovere la formazione permanente degli iscritti e forme di garanzia per gli utenti, nonché il rispetto delle regole deontologiche che diventa, così, un obbligo di legge anche per le professioni non ordinistiche.

La professione non organizzata può ovviamente essere svolta in forma individuale (con partita Iva e rilascio fattura dopo esecuzione della prestazione⁹ o con ritenuta d'acconto per lavoro autonomo occasionale e rilascio ricevuta¹⁰), in forma associata, societaria o cooperativa e nella forma del lavoro dipendente (contratto di lavoro subordinato).

Importantissimo, da ultimo, sottolineare che all'art. 3 della legge n. 4/2013 è stabilito per chiunque svolga una professione non organizzata di contraddistinguere la propria attività, in ogni documento e rapporto scritto col cliente, indicando espressamente il riferimento alla legge in oggetto per quanto concerne la disciplina applicabile. Vedremo successivamente, nell'ultimo capitolo, come tale rinvio alla legge debba anche essere inserito all'interno del biglietto da visita di ogni operatore.

⁹ Ricordiamo che l'attività di operatore olistico rientra tra quelle definite come "altre attività", codice ateco 96. E' possibile, inoltre, accedere al nuovo regime forfettario (no iva, si paga in base a fatturazione), se i ricavi non superano i 30.000 euro annui lordi. Infine, dal 1° gennaio 2016 è soppresso il regime dei minimi.

¹⁰ Si tratta di una ricevuta non fiscale e nel caso in cui il suo importo superi i 77 euro, è obbligatorio apporvi sopra una marca da bollo di 2 euro. Inoltre, se i redditi da lavoro autonomo occasionale non superano i 4.800 euro lordi, si è esonerati dalla presentazione della dichiarazione dei redditi.

2.2 ASPIN e il Codice Deontologico

ASPIN è un registro professionale a livello Nazionale creato da Erba Sacra nel 2011 per gestire l'attestazione di competenza professionale e l'aggiornamento professionale di Naturopati, Counselor e Operatori Olistici. Focalizziamoci adesso, però, sulla figura dell'Operatore Olistico.

Egli (o Ella) è un facilitatore della salute e dell'evoluzione integrata: opera con le persone sane o con la parte sana delle persone "malate" per ritrovare l'armonia psico-fisica attraverso l'uso di tecniche naturali, energetiche, artistiche, culturali e spirituali. È consapevole della situazione attuale globale e dell'importanza del lavoro sulla coscienza umana per orientare il pianeta verso una direzione positiva e sostenibile. Non è un terapeuta, non fa diagnosi e non cura malattie fisiche o psichiche, non prescrivere medicine o rimedi, quindi non si pone in conflitto con la medicina ufficiale (e con la legge) anzi collabora, la sostiene e la integra con le sue competenze olistiche al fine di promuovere il benessere globale della persona.

"L'intelligenza è la capacità di percepire l'essenziale, il ciò che è; e risvegliare questa capacità in noi e negli altri è, è vera educazione e la giusta educazione è il risultato della nostra trasformazione....."

La saggezza cresce in noi con l'attenzione e la rinuncia all'egocentrismo.....

Dobbiamo renderci conto che noi non siamo solo condizionati dall'ambiente, ma che noi stessi siamo l'ambiente, non siamo qualcosa di separato da esso.....

Il sapere tecnico, benché necessario, non risolverà in alcun modo i nostri conflitti o il nostro disagio psicologico: l'uomo che sa scindere l'atomo ma non ha l'amore nel cuore diventa un mostro....."¹¹

Siamo in primis, quindi, "educatori", come la nostra cara insegnante Mirella, ci ha più volte ricordato durante le lezioni. Per quanto concerne, invece, la nostra formazione specifica, al fine del rilascio del diploma occorrono almeno 600 ore tra

¹¹ Krishnamurti nel libro "EDUCARE ALLA VITA".

pratica e studio con una chiara struttura, ovviamente, orientata alla cultura olistica integrata.

A proposito di Tecniche Corporee, sottolineo che è assolutamente legale e tutelata la nostra attività ai sensi della Costituzione Italiana (artt. 3, 4, 35, 41) e del Codice Civile (artt. 2060, 2061, 2229), purché non si sconfini in campi d'azione riservati alle professioni sanitarie propriamente dette (medica, fisioterapica, infermieristica) o estetiche. L'Operatore specializzato in Tecniche del Massaggio Bionaturale non è, infatti, un operatore sanitario né un estetista, non eroga alcuna prestazione sanitaria né estetica, ma trattamenti di riequilibrio Bioenergetico, basati su teorie e tecniche volte al recupero ed al mantenimento del benessere psicofisico.

Passiamo ora a menzionare quelli che sono i punti salienti stabiliti nel codice deontologico degli specialisti ASPIN: il comportamento dello specialista che, anche al di fuori della professione, deve essere consono al decoro ed alla dignità della stessa (art. 1); la potestà disciplinare riconosciuta in capo al Consiglio Direttivo ASPIN nel caso di inosservanza dei precetti qui stabiliti (art. 2); la libertà e l'indipendenza della professione (art. 4); il fine ultimo dello specialista che deve riguardare esclusivamente il benessere del cliente, la conformità dei locali in cui si svolge la professione alla normativa vigente e il dovere di informare che la sua attività è svolta in applicazione della legge n. 4/2013 (art. 5); la correttezza professionale (art. 7); l'obbligo di non intervento e l'invito a consultare una figura sanitaria qualora attraverso il colloquio, e sempre nell'ambito delle proprie competenze, emerga anche solo una remota possibilità che il cliente sia affetto da possibili patologie (art. 8); il segreto professionale (art. 9) e la tutela dei dati personali e della documentazione (scheda cliente) in suo possesso (art. 10); l'aggiornamento e la formazione professionale permanente (art. 11); il rispetto dei diritti fondamentali della persona che a lui si rivolge (art. 12); la competenza professionale, che include anche il saper dire di no di fronte a situazioni nelle quali riconosca di non saper o poter provvedere efficacemente (art. 13); l'onorario

richiesto che deve rispettare il minimo professionale approvato da ASPIN (art. 15); il rispetto reciproco tra colleghi (art. 17) e i rapporti con il medico curante, nell'auspicabile ipotesi che un medico riconosca l'utilità dei trattamenti olistici (art. 18).

Trattazione separata e più approfondita spetta, infine, al "consenso informato", di cui si parla all'art. 14 (Informazioni al cliente) che riporto per intero: "Lo specialista è tenuto, all'inizio del rapporto, a fornire adeguate ed esaustive informazioni circa la natura della sua prestazione e dei suoi limiti, attraverso un modulo di consenso informato che dovrà essere controfirmato per presa visione dall'utente. In caso di persona minorenni o comunque non in grado di intendere e di volere, il modulo dovrà essere firmato dal tutore legale, alla presenza del quale la prestazione dovrà svolgersi. La mancata accettazione firmata da parte dell'utente, del suddetto consenso informato, impedirà allo specialista di dar seguito alla seduta di consulenza. La presentazione del consenso informato e la sua sottoscrizione da parte del cliente non costituisce un semplice atto formale, ma obbliga lo specialista a rispettare i limiti legali ed etici della propria professione e a mettere in atto tutte le azioni concrete affinché ciò avvenga."

Il consenso informato (o "principio di volontarietà di trattamenti sanitari") trova il proprio fondamento costituzionale negli art. 2, 3, 13 e 32 della nostra Costituzione e per quanto concerne la normativa internazionale all'art. 5 della Convenzione di Oviedo del 1997 e all'art. 3 della Carta dei Diritti fondamentali dell'Unione Europea. È uno strumento grazie al quale è stato possibile pervenire al superamento del paternalismo medico, riconoscendo al paziente il diritto di autodeterminarsi in merito alle cure cui egli intende o non intende sottoporsi.

Sembra pertanto conseguenza logica e naturale, estendere tale garanzia anche ai trattamenti effettuati dall'operatore olistico, anche se, ribadiamolo ancora una volta, non sono trattamenti sanitari. Ma si tratta comunque di mettere mano al corpo di una persona e qui non entra in gioco solo il principio di autodeterminazione

dell'individuo, ma anche quello all'integrità personale¹² e su questo punto non si scherza.

Contestualmente al consenso informato, inoltre, il cliente deve anche firmare l'autorizzazione al trattamento dei dati personali (informativa ex art. 13 D.lgs. 196/2003).

Detto ciò, si è definita la figura dell'operatore olistico, ma quali sono le sue competenze pratiche?

2.3 Le Tecniche del Massaggio Bionaturale

Premesso che il primo contatto con la persona è fondamentale e che serenità, sicurezza, efficienza, espressività e capacità di ascolto sono basilari, è bene ovviamente che non solo l'aspetto e l'abbigliamento siano curati, ordinati e decorosi, ma anche la stanza del massaggio sia pulita, areata, profumata (usando incenso, sempre che faccia piacere!), confortevole, luminosa, spaziosa, silenziosa con temperatura non inferiore, di solito, o superiore ai 20°. Necessario altresì un carrellino o comunque un ripiano su cui ordinatamente saranno disposti i prodotti da utilizzare (creme non grasse, oli per il corpo di mandorla, sesamo, albicocca ecc, oli essenziali, pietre.) Così deve essere la stanza in cui verrà accolto il cliente.

È indispensabile che l'abbigliamento dell'operatore sia pulito e comodo, costituito da pantaloni e maglia/casacca a maniche corte, il tutto di colore bianco e in cotone per permettere una corretta traspirazione. Ai piedi sono consigliati sabot o scarpe leggere. È imprescindibile, quasi scontata oserei dire, la cura del proprio aspetto nel modo di vestire, nell'attenzione al proprio corpo, ai capelli, all'igiene. Le mani saranno pulite, morbide, tiepide, con unghie corte.

¹² Una curiosità: tale diritto trova il suo primo riconoscimento nell'*habeas corpus* ("che tu abbia la disposizione del tuo corpo", ossia che il tuo corpo è tuo e che nessuno può fare di te quello che vuole senza il tuo consenso), un privilegio che i baroni inglesi sono riusciti a strappare a Giovanni Senzaterra nel 1215, quando hanno ottenuto la *Magna Charta Libertatum*, un pilastro della civiltà giuridica occidentale. Nessuno, salvo un giudice, se ritiene che una legge sia stata violata, può privare un cittadino del potere sul suo corpo. L'*habeas corpus* diviene così il presidio della libertà individuale contro l'arbitrio dello Stato.

Durante il primo colloquio è bene valutare le richieste e le motivazioni che inducono il ricevente a rivolgersi a noi ed è buona norma compilare e tenere sempre aggiornata una scheda-cliente: essa conterrà oltre a nominativo, età e indirizzo, gli altri trattamenti eventualmente ricevuti ed il grado di soddisfazione ottenuto, le malattie pregresse od in corso.

Esistono, infatti, **controindicazioni** relative e assolute al massaggio. Le RELATIVE sono: il ciclo mestruale (non si massaggia mai la pancia e si fa trattamento solo se flusso non è doloroso o abbondante), occorre inoltre l'autorizzazione del medico nel caso di gravidanza (e comunque non si pratica mai massaggio prima del terzo mese di gestazione) e mastectomia. Le ASSOLUTE sono: stati febbrili, infiammazioni e infezioni, neoplasie e tumori benigni o maligni, calcolosi renale, sospetti edemi, flebiti, cardiopatie, strappi muscolari, fratture e distorsioni.

Appurato che è possibile iniziare il massaggio, il lettino verrà ricoperto da un telo panno carta di tipo usa e getta, si consegnerà alla persona una fascia per capelli o una cuffia e un paio di slip monouso, gli si concederà un momento di privacy e si procederà poi a coprire con un asciugamano grande il suo corpo che sarà posizionato sul lettino in modo comodo e rilassato, non prima però di aver svolto una celere indagine visiva per rilevare eventuali anomalie della pelle (funghi, ferite, escoriazioni, nei in rilievo). Occorre inoltre, tenere sempre a disposizione una coperta da collocare eventualmente sopra l'asciugamano, dei cuscini (questi li metteremo, invece, sotto il telo con cui abbiamo ricoperto il lettino nel caso fosse necessario compensare un'eccessiva lordosi o cifosi) e un tappetino in tessuto o in carta monouso.

Durante l'esecuzione del massaggio importantissimo è il *silenzio* (una musica distensiva di sottofondo è comunque consigliata) e la *postura*: essa sarà eretta ma non statica e bilanciata equamente su entrambe le gambe leggermente flesse, in tal modo risulterà più agevole non staccare le mani dal ricevente, ricordando che il

nostro tocco non deve mai provocare situazioni di imbarazzo, fastidio e dolore. In questo ci aiuterà certamente l'olio (da versare in piccole quantità sul palmo della mano), la crema o il burro (da prelevare dal contenitore tramite spatola) che abbiamo scelto di utilizzare. Si inizierà con movimenti leggeri e delicati per instaurare un rapporto di fiducia con il cliente, gradualmente si aumenterà di energia e velocità, seguendo le specifiche tecniche del trattamento richiesto. La direzione delle manovre, inoltre, sarà possibilmente centripeta, ossia dalla periferia del corpo al cuore.

Esistono cinque **tecniche base** di massaggio e tre **ausiliarie**. Le TECNICHE BASE sono: sfioramento è la presa di contatto, mano aperta, morbida, a presa piena, movimenti fluidi, circolari, ampi e lenti; frizione simile alla prima ma varia per velocità di intensità, pressione ed esecuzione, si mobilita il tessuto connettivo e si svolge un'azione drenante sui liquidi; impastamento agisce sull'asse trasversale del muscolo con movimenti alternati, si pratica principalmente su cosce, fianchi e glutei, favorisce la circolazione e quindi risulta utile nel trattamento degli inestetismi cutanei della cellulite (muscolo afferrato a mano piena, sollevato e spremuto); percussioni colpi ravvicinati e ritmici, più o meno rapidi, si fanno di solito al termine del massaggio per ridare tono o vitalità; vibrazione movimenti ritmici, non si staccano le mani dal corpo della persona, il polso è morbido e rilassato, si esegue con mano o polpastrelli, effetto sedativo e rilassante. Le TECNICHE AUSILIARIE sono: modellamento a palmo concavo o teso, la pressione delle dita determina la distensione della zona da trattare, migliora la tonicità muscolare; mobilitazione facilita sblocco e scioglimento delle articolazioni; trazione attraverso la trazione dell'articolazione, si aiuta il rilassamento e si scarica la tensione.

Durante l'esecuzione del trattamento, inoltre, si deve tener conto anche delle **zone** del corpo **interdette** al massaggio, sulle quali sono assolutamente da evitare tecniche di impastamento e percussioni: creste ossee (gomito, rotula, malleolo, cresta iliaca, cresta tibiale anteriore, polso); collo, zona anteriore e laterale; zona sopra e sotto clavicolare, acromion e scapola; sterno e linea alba (situata tra i

muscoli retti addominali); area mammaria; apofisi vertebrali (massaggio si esegue lungo i paravertebrali!); cavo ascellare e popliteo; triangolo di scarpe, canale inguinale e canale degli adduttori; tendine di achille.

Le tecniche e le gestualità del massaggio possono:

- ALLEVIARE IL DOLORE e LA TENSIONE MUSCOLARE. Indicati il *massaggio decontratturante*, *muscolare greco-romano* e quello *posturale mio-fasciale*, qui il ritmo è più sostenuto e si va a sciogliere e stirare le fasce muscolari, che avvolgono il muscolo e sono formate di tessuto connettivo, adatto soprattutto agli sportivi;
- SRIMOLARE e ATTIVARE LA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA e LINFATICA. Appropriato il *massaggio fisio-circolatorio* e *linfodrenante*, il cui ritmo lento ed armonioso, con pompaggi costanti è quasi ipnotico per l'operatore, come una danza, con la mano che senza alcuno schermo di olio o creme deve sentire sotto di sé "scorrere la linfa", stirando la pelle della cliente, che di solito è donna e vuole "sgonfiarsi" o comunque migliorare l'aspetto "a buccia d'arancia" di alcune zone critiche;
- INCREMENTARE L'ELIMINAZIONE di TOSSINE, AGIRE su STRESS e TENSIONI EMOTIVE. In ciò può aiutare il *massaggio ayurvedico abhyangam* che si rifà all'antica tradizione millenaria ayurveda, secondo la quale esistono 5 elementi o principi vitali (terra, acqua, fuoco, aria e etere), la cui combinazione da origine ai tre *doscha* o umori o bioenergie (VATA = etere + aria, PITTA = fuoco + acqua, KAPHA = terra + acqua), la cui pacificazione o riequilibrio, tenendo presente la costituzione specifica del paziente (*prakrity*) è proprio lo scopo del trattamento. Valido risulta essere, altresì, il *massaggio metamerico*, che deve la propria definizione ai METAMERI, ovvero 10 fasce immaginarie orizzontali dello spessore di circa quattro cm e che dividerebbero la schiena in tre zone (ossigenazione, assimilazione ed eliminazione). Essi sono attraversati dal sistema nervoso

periferico e reagiscono ad ogni emozione la persona viva o trattenga (somatizzazione). È un trattamento riflessogeno, in quanto ad ogni metamero corrisponde un determinato organo, e si basa principalmente sulla tecnica dello scollamento manuale del tessuto.

Abbiamo, inoltre, studiato e praticato un altro trattamento riflessogeno affascinante, adatto anche a persone anziane (che non sarebbero in grado di sopportare un'ora di massaggio), ma non solo, si tratta della *riflessologia plantare*: e se non è olistico scoprire che ogni organo del nostro corpo possiede un punto di riferimento preciso nel piede, che se opportunamente stimolato può essere riequilibrato, ditemi voi cosa lo è!

Non posso non citare, da ultimo, il *trattamento vibrazionale con i cristalli*, bioenergetico e rilassante, il cui senso è pulire e scaricare il campo aurico dell'individuo dagli eccessi di tossine energetiche e contestualmente ricaricarlo: ad ogni *chakra* (e vedremo cosa sono nel prossimo capitolo) corrisponde un cristallo o pietra (al primo *ematite* o *tomalina nera* o *diaspro rosso*; al secondo *corniola*; al terzo *occhio di tigre*; al quarto *quarzo rosa*; al quinto *acquamarina* o *lapislazzuli* o *cristallo di rocca* o *sodalite*; al sesto ametista; al settimo quarzo ialino).

In sintesi, i **benefici** del massaggio sono molteplici e non si esauriscono al livello fisico, ma sono anche emozionali (gli ormoni dello stress e i livelli di cortisolo si riducono, i nervi si distendono), psicologici (aumentano consapevolezza ed autostima), energetici (agendo su centri e canali di energia, le giuste tecniche promuovono il confluire di energia positiva in tutto il corpo), consentendo all'organismo il rifornimento di energia vitale.

Avendo fornito a questo punto, un quadro coinciso, ma chiaro della figura e dell'attività dell'operatore olistico, passiamo ad approfondire nel prossimo capitolo, il concetto di energia, con l'analisi dei principali sette centri di energia presenti nel corpo umano, indagando in particolare il rapporto tra funzionamento in carenza o in eccesso di essi e squilibri psico-emotivi dell'individuo.

Capitolo 3 I sette *Chakra* e il centro *Hara*

3.1 Il sistema dei *Chakra*



Storia zen: I due ciliegi innamorati

"Due Ciliegi innamorati, nati distanti, si guardavano senza potersi toccare.

Li vide una Nuvola, che mossa a compassione, pianse dal dolore ed agitò le loro foglie, ma non fu sufficiente, i Ciliegi non si toccarono.

Li vide una Tempesta, che mossa a compassione, urlò dal dolore ed agitò i loro rami, ma non fu sufficiente, i Ciliegi non si toccarono.

Li vide una Montagna, che mossa a compassione, tremò dal dolore ed agitò i loro tronchi, ma non fu sufficiente, i Ciliegi non si toccarono.

Nuvola, Tempesta e Montagna ignoravano, che sotto la terra, le radici dei Ciliegi erano intrecciate in un abbraccio senza tempo."

Il modello filosofico del sistema dei *chakra* nasce in India oltre quattromila anni fa', il termine deriva dal sanscrito e significa "ruota" o "disco", in riferimento ad un centro rotante che riceve ed emana l'energia della forza vitale. Nel corpo umano i principali sono sette e sono connessi, a livello di energie sottili, ai gangli maggiori dei nervi che si ramificano dalla colonna vertebrale, alle basilari ghiandole del nostro sistema endocrino, ai livelli di coscienza, agli elementi archetipici, a fasi inerenti lo sviluppo della vita, ai colori, ai suoni, ai sensi, alle note musicali, alle funzioni del corpo e molto altro ancora!

Osho parla, addirittura, dell'uomo come di un "arcobaleno" che guarda caso possiede quando compare proprio sette colori e coglie l'analogia tra l'ascesa dal primo al settimo chakra e il racconto biblico della creazione del mondo in sette giorni, considerando la donna che è stata creata dopo l'uomo come una "raffinazione" di quest'ultimo, una sua purificazione. Si ferisce, qui, alle qualità femminili (intuizione, poesia, immaginazione, ricettività), in raffronto con quelle maschili (volontà, prosa, logica, ragione, aggressività). Ciascuno di noi le possiede

ovviamente entrambe e sono sicuramente indispensabili per la sopravvivenza su questo pianeta, ma:

“L’immaginazione sopraggiunge solo quando la volontà si arrende... La compassione scaturisce dalla rabbia... L’amore affiora dal sesso... Se ti arrendi per debolezza la tua resa non ha significato, ma se ti arrendi da una posizione di forza allora il tuo abbandonarti è rilevante.”¹³

Tornando ai chakra, essi sono solitamente raffigurati dentro un fiore di loto con un numero variabile di petali, la loro funzione principale è quella di assorbire l’Energia Universale, metabolizzarla, scomporla convogliarla lungo i canali energetici fino al sistema nervoso, alimentare le aure e rilasciare energia all’esterno. Vengono di solito immaginati come degli imbuto, che roteano e contemporaneamente fanno scorrere l’energia avanti e indietro. Anche se non sono materialmente visibili, essi risultano evidenti dalle nostre azioni, dal modo di affrontare la vita e dall’aspetto fisico.

Il corretto flusso di energia può essere alterato a causa di un blocco ad uno o più chakra (traumi infantili, condizionamenti culturali e familiari, ferite emotive, problematiche di carattere fisico). La persistenza delle difficoltà che causano il blocco, porta l’individuo ad adottare strategie per superarle che possono trasformarsi in modelli di difesa, psichici e fisici, cronici. Si struttura così quella che viene chiamata in bioenergetica “armatura caratteriale”, causata appunto dalle difese messe in atto che agendo a livello fisico modellano una struttura muscolare, a tal punto da impedire il libero flusso energetico anche a difficoltà superata. Il blocco può consistere sia una carenza, il chakra è chiuso, non rilascia, né riceve energia, sia in un eccesso, da intendersi come un eccesso di energia che viene utilizzata esclusivamente a scopo difensivo.

Ma quali sono, dunque, le caratteristiche fondamentali di ciascun chakra? Vediamole insieme.

¹³ Osho nel libro “CAKRA. LA FORZA DELLA VITA.”

3.2 1°: MULADRA (radice) – Io Esisto

L'elemento è la terra, il colore il rosso (ma anche il nero), l'archetipo madre terra, l'identità fisica, il nutrimento le proteine, lo scopo è la fondazione, l'orientamento è l'autoconservazione, il diritto fondamentale è esistere (avere), lo stadio evolutivo va dalla nascita ai 12 mesi e il demone qui coincide con la paura. Le ghiandole corrispondenti sono le surreni, il senso collegato è l'olfatto. È localizzato nel "plesso coccigeo", alla base della colonna vertebrale.

Il primo chakra è associato alla vitalità, è il punto in cui l'energia è più intensa, rappresenta le fondamenta di tutto il sistema. È strettamente connesso col corpo fisico, controlla tutto ciò che è solido nel corpo (ossa, unghie, denti). Le attività associate sono quelle legate alla sopravvivenza (mangiare, bere, dormire). In esso si genera l'impulso sessuale diretto ai genitali, l'energia fluisce al contrario verso l'alto (capacità intellettuali e creative) quando si pratica l'astinenza sessuale.

Un suo buon funzionamento implica equilibrio tra stabilità e flessibilità: non ci si attacca eccessivamente ai beni materiali e non si rifiutano i cambiamenti che possono contribuire alla crescita personale. La carenza del chakra si manifesta in forma di contrazione, debolezza, ripiegamento su se stessi, instabilità. Sono presenti irrequietezza, difficoltà di concentrazione e di circolazione, scarsa igiene e poca cura del corpo e del look. Appaiono molto in rilievo i sogni, le fantasie, la spiritualità. L'eccesso (di solito causato da stress o pericoli) comporta, invece, pesantezza, muscoli rigidi, resistenza ai cambiamenti, occhi sulla difensiva, durezza, ricerca della *routine*, della sicurezza e del possesso. L'aspetto è estremamente curato e ordinato.

Le caratteristiche problematiche legate al primo chakra sono riconducibili alla struttura caratteriale definita, da Lowen, schizoide. L'individuo è pervaso da un senso di inadeguatezza di sé, dovuto alla mancata identificazione con il corpo, tale da evidenziare una disconnessione energetica tra corpo e testa. È il tipico figlio creativo che mette in dubbio il suo diritto di esistere, di occupare spazio. Il neonato

mostra grande sensibilità ed intelligenza, ma scarsa partecipazione alla vita. Il trauma più ricorrente è quello dell'abbandono. Quello che è messo in discussione qui è il diritto ad esistere: la reazione dello schizoide è il ritirarsi.

Le tecniche di riequilibrio di tale chakra possono consistere: nel disegnare il proprio corpo e dialogare con esso; nel ristabilire il contatto col mondo dentro e fuori di noi attraverso massaggi¹⁴, esercizi fisici, esercizi di radicamento (pressioni con i piedi a ginocchia flesse), tecniche di regressione. Tutto ciò al fine di riaccendere la speranza, evitando il ripetersi continuo dei medesimi stereotipi e schemi: consolidare le proprie fondamenta è il primo passo da cui partire per avviare un processo di cambiamento.

*"Da qui si comincia ed è qui che si ritorna periodicamente, perché il lavoro sul primo chakra non ha mai fine."*¹⁵

3.3 2°: SVADHISTHANA (dolcezza) – Io Sento

L'elemento è l'acqua, il colore l'arancione, l'archetipo l'amante, l'identità fisica, il nutrimento i cibi liquidi, lo scopo il movimento (la connessione), l'orientamento è l'autogratificazione, il diritto fondamentale è percepire (provare piacere), lo stadio evolutivo va dai 6 ai 24 mesi e il demone qui coincide con la colpa. Le ghiandole corrispondenti sono le gonadi, il senso collegato è il gusto. È localizzato nel "plesso sacrale", addome inferiore, ombelico.

Governa l'energia sessuale, è legato alla sessualità e alla creatività, regola i rapporti interpersonali, il carisma, la capacità di agire: è dunque il regno delle emozioni, del piacere, del movimento. Nel primo chakra si lavora sul radicamento, la stabilità, nel secondo sull'opposto, lo scorrere, il muoversi, il lasciarsi andare, il tipo di energia è femminile. Se è in equilibrio sono presenti: gesti aggraziati, emozioni profondamente vissute, sensibilità, passione per la vita, sessualità sana.

¹⁴ In particolare consiglieri il *massaggio aromaterapico* basato sull'utilizzo degli oli essenziali.

¹⁵ Dott.ssa Anna Fata nel *Corso on Line di Erba Sacra: "I CHAKRA. UN APPROCCIO PSICOLOGICO ALLA CONOSCENZA E AL RIEQUILIBRIO DEI CHIAKRA"*.

Soprattutto qui però le oscillazioni tra le due polarità in eccesso o carenza sono assai frequenti. Uno stato di carenza induce limitazioni nel movimento fisico, emotivo e sessuale, inibisce lo scorrere dell'energia, attutisce le emozioni e rende fragili, si evita il piacere per una forte carica di autocritica interna. L'annullamento delle sensazioni costituisce una via di fuga che si esplica in un senso di vuoto, isolamento, apatia, pessimismo, non si riesce ad essere consapevoli delle proprie necessità. L'eccesso, al contrario, dà luogo a una ricerca di situazioni emotivamente intense (provare emozioni coincide con l'essere), grande sensibilità emotiva che determina un eccessivo coinvolgimento nelle situazioni e instabilità dell'umore. Si ha un bisogno impellente di contatto, dipendenza, un'incapacità a stare soli, creare limiti e dire di no: l'attaccamento è ossessivo e tende ad una massiccia invasione dei confini altrui.

Un funzionamento disarmonico di questo chakra corrisponde a ciò che Lowen descrive come "difficoltà del diritto ad avere" del carattere orale, definito come il vizioso, dipendente, bisognoso, sotto-caricato (petto infossato e muscoli scarsamente tonici), colui che ha un disperato bisogno di amore che però non riesce mai a soddisfare e che riversa su cibo o altre attività orali (fumare, parlare ecc.) ed è convinto che l'amore risolva tutto. L'orale dà per ricevere, ma sente di non ricevere mai abbastanza e ciò provoca un senso profondo di svuotamento. Quello che è messo in discussione qui è il diritto all'essere voluti, la reazione è la ricerca della fusione.

L'orale va aiutato a stare in piedi da solo, a percepire la sua forza e tollerare la separazione, raggiungendo così l'indipendenza. È necessario incoraggiare l'aggressività che favorisce lo scorrere dell'energia verso l'alto. Produttivo per sbloccare il secondo chakra è il lavoro col senso di colpa (assumersi le responsabilità delle proprie azioni passate) e quello con le emozioni che altro non sono che sensazioni naturali di fronte alle situazioni (recuperare il proprio diritto di sentire), sono le precorritrici dell'azione che si esplica a livello del terzo chakra.

Può risultare utile un'integrazione cognitiva delle stesse, più che una loro semplice scarica, aiutando il soggetto a verbalizzare ciò che suggerisce il corpo. Un'alternativa fisica valida, all'integrazione cognitiva, infine, è costituita dal ballo che migliora la capacità di coordinazione e l'agilità, aiutando altresì a sciogliere i blocchi del bacino che coinvolgono tutta la colonna vertebrale.

*"La guarigione sessuale coincide con un nuovo impegno di vita, non solo a livello fisico, ma anche emotivo e spirituale... Riporta il sacro in noi e rappresenta una mutua adorazione del divino che risiede in ciascuno."*¹⁶

3.4 3°: MANIPURA (gemma luminosa) – Io Posso

L'elemento è il fuoco, il colore il giallo, l'archetipo l'eroe, l'identità fisica, il nutrimento gli amidi, lo scopo la trasformazione, l'orientamento è l'autodefinizione, il diritto fondamentale è agire (essere un individuo), lo stadio evolutivo va dai 18 mesi ai 4 anni e il demone qui coincide con la vergogna. La ghiandola corrispondente è il pancreas, il senso collegato è la vista. È localizzato nel "plesso solare", addome superiore, sotto lo sterno.

Le sue funzioni sono collegate all'attività mentale, al potere, al controllo, alla libertà di essere se stessi e agire di conseguenza. Il suo buon funzionamento consente di superare ogni malattia (principio di autoguarigione del corpo).

L'autonomia, cioè la risoluzione del conflitto tra individuazione e separazione, è l'obiettivo del terzo chakra: il vero potere consiste nel lasciare la sicurezza per dirigersi verso l'ignoto e se si è ben radicati nei chakra inferiori sono state poste le basi per far convertire l'energia in azione. Dar vita alla volontà consente di mettersi alla prova, scoprendo le proprie forze e debolezze, ciò genera entusiasmo, vitalità e la convinzione di rendere le cose possibili. L'autonomia richiede l'assunzione delle proprie responsabilità, dando vita alla propria unicità e osando sfidare la disapprovazione altrui.

¹⁶ Dott.ssa Anna Fata nel *Corso on Line di Erba Sacra*: "I CHAKRA. UN APPROCCIO PSICOLOGICO ALLA CONOSCENZA E AL RIEQUILIBRIO DEI CHAKRA".

Se nel primo chakra si era identificati col corpo fisico e nel secondo con l'esperienza emotiva, nel terzo si inizia a plasmare una nuova identità autonoma: l'*ego*. Tanto più valore ci si attribuisce (autostima), tanto più ci si prende cura di se stessi.

Un'ipofunzionalità del chakra fa sì che la scarsa autostima si manifesti in forma di timidezza estrema, evitamento dei rischi e rinuncia a difendere i propri diritti (eccessiva obbedienza e compiacimento degli altri, sottomissione a causa ad esempio di un soffocamento della volontà attuato dai genitori); al contrario, in caso di iperattività, si manifestano ambizione smodata e sete di potere, il fare sostituisce l'essere e l'ego diventa costringitivo e inflessibile, ciò nel caso del bambino potrebbe essere causato da un assecondamento in eccesso della volontà, che genera la mancanza di un contenitore, di un limite al proprio potere.

La struttura caratteriale è quella tollerante – masochista, che vive in condizione di stallo, scarsa spontaneità, autonomia limitata (genitori eccessivamente controllanti). Nel complesso ha un atteggiamento passivo-aggressivo nei confronti della vita, con forte ambivalenza tra aggressione e tenerezza. In sintesi: lo schizofrenico nega la realtà e tiene insieme, l'orale nega le sue necessità e si tiene aggrappato, il tollerante/masochista accetta la realtà e allo stesso tempo la combatte (ciò genera un forte conflitto), tiene tutto dentro di sé e se ne vergogna.

Per quanto concerne le tecniche di guarigione, può rivelarsi utile: rinunciare alla sicurezza (responsabilizzandosi e affrontando nuove sfide, anche se non eccessive), lavorare con la rabbia (della quale spesso si è speso inconsapevoli) e attaccare il demone della vergogna (allenandosi a perdonare se stessi). In caso di carenza di energia nel chakra occorre favorire fiducia e entusiasmo (dieta equilibrata, esercizio aerobico, consapevolezza e realizzazione dei propri desideri), mentre in caso di eccesso utili risultano la meditazione guidata, lo yoga e il tempo libero. Di fondamentale importanza, in ogni caso, è accettare se stessi, l'umorismo e la gioia.

*"Un sorriso da riposo alla stanchezza e allo scoraggiamento; rinnova il coraggio, nella tristezza è consolazione. Un sorriso è un bene che ha valore nell'istante in cui si dona. Se incontrerai chi il sorriso a te non dona, si generoso e dà il tuo, perché nessuno ha tanto bisogno di un sorriso come chi non sa darlo."*¹⁷

3.5 4°: ANAHATA (non colpito) – Io Amo

L'elemento è l'aria, il colore il verde (ma anche il rosa), l'archetipo il guaritore, l'identità sociale, il nutrimento le verdure, lo scopo l'amore (l'equilibrio), l'orientamento è l'accettazione di sé e degli altri, il diritto fondamentale è amare e essere amati, lo stadio evolutivo va dai 4 ai 7 anni e il demone qui coincide con il dolore. La ghiandola corrispondente è il timo, il senso collegato è il tatto. È localizzato nel "plesso cardiaco", petto, cuore.

È legato alla capacità di dare e ricevere amore, è sede delle relazioni affettive, ma rispetto alla passione che contraddistingue il secondo chakra, l'amore del quarto è quello *incondizionato*: trascende i confini ideali e connette con lo spirito, implica compassione (provare passione con), equilibrio (non statico, sia interno che esterno), tenerezza, pazienza, perdono, discernimento e assenza di egoismo. Simbolicamente rappresenta il punto di unione tra corpo e mente, in quanto si trova a metà tra i chakra inferiori rivolti alla materia e quelli superiori rivolti allo spirito.

Se nel secondo chakra si è tesi ad integrare la propria ombra, nel quarto l'obiettivo è l'equilibrio di *animus* e *anima*, cioè delle nostre parti maschile e femminile. La *ierogamia* (matrimonio sacro tra anima e animus) libera dalla dipendenza e dalla proiezione e di solito si verifica a metà della vita: le relazioni esterne divengono quindi libere, stabili, all'insegna del rispetto reciproco.

"Se saprai starmi vicino e potremmo essere diversi; se il sole illuminerà entrambi senza che le nostre ombre si sovrappongano; se riusciremo ad essere noi insieme al mondo e in mezzo al mondo piangere, ridere, vivere; se ogni giorno sarà scoprire

¹⁷ Frase di Kahlil Gibran (poeta e filosofo nato in Libano nel 1883 e morto a New York nel 1931).
Tesi di Diploma in Operatore Olistico specializzazione in Tecniche del Massaggio
Bionaturale di ALESSANDRA GAIBISSO

*quello che siamo e non il ricordo di come eravamo; se sapremo darci l'un l'altro senza sapere chi sarà il primo e chi l'ultimo; se il tuo corpo canterà con il mio perché insieme è gioia: allora sarà AMORE e non sarà stato vano aspettarsi tanto.*¹⁸

Relazionarsi agli altri in maniera sana implica, inoltre, movimenti continui di allontanamento (*Thanatos*) e avvicinamento (*Eros*) ed essi si esprimono anche in una gestualità fluida del corpo, delle braccia e del petto.

Purtroppo, però, questo chakra è fra quelli maggiormente danneggiati, il dolore provato fa allora chiudere il cuore, si diventa duri, freddi, insensibili, il respiro è soffocato. Nel dolore si perde l'altro ma anche se stessi. I sintomi di una carenza sono proprio questi: l'amore è condizionato, si reagisce con la fuga, il ritiro, si resta in attesa per evitare di compromettersi, bloccati nel passato in relazioni terminate, vi è molta rabbia e ci si deprime se l'amore non arriva (si tende alla ricerca del partner ideale). All'opposto uno stato di eccesso causa una continua conferma di rassicurazioni: si diventa esigenti, possessivi e si soffoca l'altro con le proprie richieste e la propria presenza, l'amore viene vissuto come una droga, un mezzo per liberarsi dalle responsabilità. Ciò è alla base della codipendenza: esiste un bisogno compulsivo di occuparsi dell'altro, effetto della negazione delle proprie necessità.

Corrisponde ad un'ipofunzionalità del chakra, la struttura caratteriale definita da Lowen rigida (il realizzatore): più frequente tra gli uomini, è tipica di bambini cresciuti troppo in fretta, il soggetto ha un'energia trattenuta e vi è un forte timore di arrendersi ai sentimenti. È prepotentemente presente la tendenza alla dipendenza da sostanze e la negazione della propria vulnerabilità. Fisicamente si riscontra tensione nel petto e le braccia sono bloccate.

Al contrario un'iperfunzionalità può determinare il carattere isterico: più consueto tra le donne, è caratterizzato dall'espressione estrema delle emozioni. L'energia è tanta, mutevole, incostante, di solito si tratta di donne creative, teatrali,

¹⁸ Poesia di Pablo Neruda.

realizzatrici, in contatto con le loro necessità. Ricercano, ma allo stesso tempo temono, a causa di un profuso senso di inadeguatezza, l'intimità. Fisicamente presentano un corpo infantile e dalla caratteristica forma a "a pera".

Come può avvenire dunque la guarigione? Tramite l'autoaccettazione e il perdono, raggiungibili anche grazie alla psicoterapia, altresì utili risultano gli esercizi fisici per imparare a muovere le braccia in sintonia col respiro. L'amore è un VERBO, un'azione, è un sentimento che nasce dall'agire, un impegno consapevole, quotidiano, verso se stessi e gli altri, consiste nel donare e accogliere: allarga gli orizzonti e favorisce il risveglio spirituale.

Il dolore può essere curato prestando attenzione al sacro che risiede in noi e alla nostra vulnerabilità, si prepara così il terreno al passaggio evolutivo successivo: l'espressione della propria verità.

*"Ama il prossimo tuo come te stesso."*¹⁹

3.6 5°: VISSUDHA (purificazione) – Io Esprimo

L'elemento è il suono, il colore l'azzurro intenso, l'archetipo l'artista, l'identità creativa, il nutrimento la frutta, lo scopo la comunicazione (la creatività), l'orientamento è l'autoespressione, il diritto fondamentale è dire e ascoltare la verità, lo stadio evolutivo va dai 7 ai 12 anni (il periodo di latenza di cui parla Freud, nel quale la libido del bambino è dormiente) e il demone qui coincide con le bugie. La ghiandola corrispondente è la tiroide, il senso collegato è l'udito. È localizzato nel "plesso faringeo", la gola.

È la sede della creatività, della capacità di esprimere ciò che si è e dell'ascolto. I suoni, i rumori, le voci, sia interne che esterne, ci avvolgono quotidianamente. Elemento fondamentale di tale chakra è la *vibrazione* e la *risonanza* è la sincronizzazione degli schemi vibrazionali: si può entrare in risonanza col mondo (contatto con la natura) e con se stessi (sonno), la risonanza tra corpo e mente,

¹⁹ Gesù.

infatti, è garanzia di salute e vitalità. Ciò richiede uniformità tra flessibilità e tensione, ma questo avviene solo se c'è assonanza, cioè quando due o più suoni provenienti da fonti diverse vibrano alla stessa frequenza, si crea così "l'allineamento ritmico", con conseguente piacere e senso di unione con il cosmo. Quando c'è dissonanza, invece, indotta da comunicazioni incongruenti, trattenute, distorte, risulta impossibile espandersi, ci si isola e ci si ammala.

Qui ci sposta dal piano fisico (materiale) a quello eterico (astratto): l'aura è un campo che risuona intorno al corpo ed composta da 4 corpi energetici (etereo-chakra, astrale-sentimenti, mentale-pensieri, spirituale-massima frequenza vibratoria). Essa contiene tracce di traumi, ferite, vite passate, eventi futuri ed entra in contatto costantemente con quella delle persone che incontriamo o frequentiamo: quante volte ci sentiamo "toccati" da qualcuno senza che questo comporti necessariamente un contatto fisico? La purificazione dell'aura, avviene quando liberiamo il corpo dalle tossine, parliamo con autenticità e lavoriamo sui chakra inferiori.

Fondamentale è, dunque, la comunicazione (scambio di informazioni ed energia ed espressione creativa di ciò che alberga dentro di noi), ma quella "vera" e il chakra della gola consente proprio questo, collegando mente e corpo e permettendo, altresì, all'inconscio di divenire conscio.

Se la gola è bloccata sussiste l'incapacità di esprimere ciò che si sa, la conoscenza quindi non si traduce in emozione o azione e la voce è bassa, debole, sottile, strozzata. La timidezza è estrema e così il bisogno di nascondersi: i sentimenti non vengono comunicati e non ci si sente in diritto di porre domande. Al contrario, l'eccesso si esplica nel parlare in abbondanza, senza però in sostanza dire molto, ciò funge da difesa per mantenere il controllo e scaricare energia e stress. Non si ascolta o si dà spazio all'altro e si cerca di evitare i sentimenti. L'ira non riconosciuta, infatti, si trasforma sovente in un eloquio rapido.

L'armatura caratteriale che qui si delinea è quella dello sfidante – difensore, probabile risultato di una privazione verificatasi tra i due e i quattro anni di vita, la sua fiducia è stata intaccata tramite la manipolazione seduttiva. L'energia è convogliata verso l'alto: l'importante è apparire invincibili, nascondere la propria vulnerabilità. Ci troviamo di fronte a grandi comunicatori, attraenti, sicuri di sé, che si muovono in modo fluido e sciolto. Sono sempre in condizione di difesa, il che li rende soli, alternano momenti caritatevoli a scoppi d'ira e devono sempre avere ragione.

Le tecniche di riequilibrio consistono: nel ripulire il campo aurico (prendendosi del tempo ogni giorno in cui stare tranquilli, in silenzio, lontano dai rumori, ascoltando semplicemente se stessi), nel canto (intonazione) e nell'emissione dei mantra, nell'ascoltare musica, nel comunicare con gli altri, nello scrivere.

Per esempio, per me stendere questa tesi ha consentito sicuramente di sbloccare tale chakra, tanto che ho paragonato siffatta esperienza quasi ad un "parto", come se mi fossi finalmente concessa di esprimere quanto *covava* dentro di me già da lungo tempo, comunicando ciò che veramente mi appassiona e mi interessa: insomma, questa tesi è "figlia mia".

3.7 6°: ANJA (percepire, comandare) – Io Scorgo

L'elemento è la luce, il colore l'indaco (ma anche il blu), l'archetipo il veggente, l'identità archetipica, lo scopo riconoscere gli schemi, l'orientamento è il riflesso di sé, il diritto fondamentale è vedere, lo stadio evolutivo l'adolescenza, il demone qui coincide con l'illusione. La ghiandola corrispondente è la pineale. È localizzato nel "terzo occhio", sulla fronte tra le sopracciglia.

Il 90% del nostro pensiero è visivo, le immagini mentali influenzano pensieri e comportamenti sino a creare illusioni (che deviano la coscienza e fissano la mente su un'immagine congelata che di fatto non è), la luce della coscienza che filtra dal terzo occhio libera dalle illusioni, ma perché ciò avvenga tale occhio deve essere

aperto, allora è possibile superare l'egocentrismo e trovare il significato nelle cose. Si tratta in sostanza di un percorso di autosvelamento: si individuano gli schemi e per fare ciò è necessario saper vedere in contemporanea presente, passato e futuro. Lo scopo è, dunque, vedere la *via* e portare alla *luce* tutto quanto esiste dentro e intorno a noi, si riconoscono così gli archetipi che portano energia luminosa, un senso nella vita e in quanto tali la dirigono.

Il sesto chakra, che apre alla trascendenza e riflette simbolicamente la comprensione inconscia (il settimo, invece, quella conscia), è la sede della visione interiore e della chiaroveggenza, governa le funzioni *intuitive* e *psichiche*, il suo funzionamento ottimale permette di scorgere la perfezione divina in ogni cosa, consentendo lo sviluppo della temperanza, della dignità e l'evoluzione spirituale.

La memoria visiva è legata all'esperienza somatica e per evitare i vissuti dolorosi associati ad un'immagine o un ricordo spiacevole, è possibile: reprimere la memoria o dissociarsi da essa. Il blocco del terzo occhio (repressione) conduce ad una visione ristretta, dogmatica, all'autoritarismo e alla scarsa gratitudine; all'opposto un'apertura eccessiva (dissociazione) può dare adito a confusione, allucinazioni, illogicità, dolori alla testa e agli occhi.

Alcune tecniche possono favorire l'apertura del chakra: il lavoro con i sogni, lo studio della mitologia, la visualizzazione, la meditazione, la visione o realizzazione di *mandala* (dei quali sottolinea l'importanza Jung) e l'esposizione alla luce del sole, che agisce sull'ipotalamo regolando il sistema nervoso autonomo e quello endocrino.

"Uno come te è una minaccia alla nostra comunità, è un criminale o un pazzo!"
(risposta) *O qualcuno che cerca la luce: io ero cieco, ma Fratello Sole mi ha finalmente illuminato e ora riesco a vedere così chiaro..."*²⁰

²⁰ San Francesco nella scena di film di Franco Zeffirelli (1972) quando è convocato davanti al Vescovo e decide di lasciare tutto per seguire lo Spirito "che è il nostro tesoro", aggiungerà dopo.

3.8 7°: SAHASRARA (mille) – Io So

L'elemento è il pensiero, il colore il violetto (ma anche l'oro o addirittura trasparente), l'archetipo il saggio (maestro), l'identità universale, lo scopo la comprensione, l'orientamento la conoscenza di se stessi, il diritto fondamentale è conoscere (imparare), lo stadio evolutivo la vita adulta, il demone qui coincide con l'attaccamento. La ghiandola corrispondente è la pituitaria. È localizzato alla sommità del capo (corteccia celebrale).

È la sede del contatto con la Conoscenza Divina: è il tramite attraverso cui giunge a noi l'energia divina e attraverso il quale noi stessi la emaniamo.

Governa la *consapevolezza* e l'*informazione* ed esprime il concetto di *infinito*.

Dal chakra della corona dipendono tutti gli altri e allo stesso tempo non si può sviluppare se essi non sono già attivi.²¹

Se il suo funzionamento è ottimale, l'individuo è consapevole delle sue potenzialità e capacità creative, la coscienza resta vigile sia la notte che il giorno, è presente un costante stimolo alla ricerca dei significati più profondi e spirituali dell'esistenza. Se la domanda nel sesto chakra era "Chi sono io nel grande disegno della vita?", qui diventa "Cosa significa tutto questo?". Si diviene coscienti della connessione universale, ci si separa dall'attaccamento e dal controllo per lasciare entrare *Dio*, affidandosi così ad un potere superiore.

Quando l'energia è bloccata si manifestano confusione mentale, depressione, disturbi nell'apprendimento e nell'alimentazione, gli schemi si ripetono all'infinito e si è guidati dall'inconscio. All'opposto, un eccesso si localizza prevalentemente nella testa e può essere utilizzato come difesa, evitando sentimenti e richieste del

²¹ Il sistema dei chakra per funzionare necessita di energia che fluisca, da una parte, dall'alto verso il basso ("corrente della manifestazione") e, dall'altra, in senso opposto dal basso verso l'alto ("corrente della liberazione"). Per un buon funzionamento individuale è necessario un equilibrio tra le due correnti. Ricordo, inoltre, che lo sviluppo dei chakra durante l'infanzia avviene per lo più in modo inconscio e che una seconda fase di evoluzione personale, attraverso i chakra, si può verificare nella fase adulta.

mondo, sino ad isolarsi ed avvertire un sentimento d'impotenza, come accade per la tipologia schizoide – creativa, i cui sintomi sono: intellettualismo eccessivo, dipendenza spirituale, stordimento a causa delle troppe informazioni, psicosi (distacco dalla realtà e allucinazioni visive e uditive).

I rimedi per riequilibrare tale chakra sono: la meditazione, l'attenzione consapevole al presente (che favorisce il risveglio del testimone, cioè la coscienza, il sé superiore, che è un osservatore silente e non giudicante), la pratica del distacco, il trascendere gli ego inferiori, l'educazione e l'informazione, la religione e la spiritualità. Insomma, riappare qui il noto "γνῶθι σαυτὸν" (conosci te stesso) dell'Oracolo di Delfi.

Non posso non rammentare, da ultimo, la pratica del **Reiki** che può aiutare in realtà il riequilibrio di tutti i chakra: si tratta di un metodo terapeutico naturale che consente di farsi strumento di quella che viene definita "energia vitale universale", un'energia creativa ed intelligente, che fluisce in modo spontaneo dalle mani dell'operatore a seguito di una specifica attivazione. La riscoperta di questo metodo si deve al maestro giapponese Mikao Usui agli inizi del '900.

*"Il gelsomino dietro casa è completamente sciupato dalla pioggia e dalle tempeste di questi ultimi giorni... Ma da qualche parte dentro di me esso continua a fiorire indisturbato, esuberante e tenero come sempre, e spande il suo profumo tutt'intorno alla tua casa mio DIO. Vedi come ti tratto bene. Non ti porto solo le mie lacrime e le mie paure, ma ti porto persino, in questa domenica mattina grigia e tempestosa, un gelsomino profumato. Ti porterò tutti i fiori che incontro sul mio cammino, e sono veramente tanti."*²²

²² Etty Hillesum nel diario scritto durante gli ultimi due anni della sua vita, prima della deportazione ad Auschwitz, dove morirà, nemmeno trentenne, nel Novembre del 1943. I sopravvissuti del campo hanno confermato che Etty fu sino all'ultimo una persona "luminosa". Non posso qui non menzionare un'altra sua celebre e stupenda frase: "Quella parte di me, la più profonda e la più ricca in cui riposo, è ciò che io chiamo DIO." Questa è musica per le mie orecchie!

3.9 Osho, la via del Tao e il centro *hara*



Lao-tzu afferma:

"Quando l'anima e il corpo sono conservati in un unico abbraccio, possono essere preservati dalla separazione. Quando si presta attenzione al respiro vitale e lo si porta all'estremo grado di flessibilità, diventa simile a quello di un bimbo. Allorché ci si ripulisce dalle illusioni frutto dell'immaginazione, che ottenebrano, si diviene liberi da ogni macchia."

Dopo aver analizzato lo sviluppo dei chakra, di quella via che Osho definisce *maschile*, Yogica, cioè ottenuta tramite l'azione, uno sforzo, un impegno e che dal basso fa risalire l'energia vitale verso l'alto, affinché possa fondersi con la vastità dell'esistenza; trattiamo ora della via opposta, che dalla testa fa scendere l'energia all'ombelico: il risultato è sempre lo stesso, cambia semplicemente la direzione e la qualità della via stessa che questa volta è *femminile*. Qui la connessione con l'universo avviene tramite un "non fare", la scelta per l'una o per l'altra strada dipende dalle nostre caratteristiche.

La via in oggetto è quella del **Tao**, che Lao-tzu definisce del "ritrarsi": *io non sono*. Occorre semplicemente e spontaneamente recuperare la *sensibilità*, cioè la connessione tra consapevolezza e sensi (tra anima e corpo) per essere liberi da qualsiasi conflitto. In tal caso anche la consapevolezza divina e il mondo saranno uniti, poiché il mondo è l'espansione del corpo e la consapevolezza rappresenta lo sconfinato spirito universale, inoltre il corpo è l'estensione dell'anima nel mondo della materia.

Tornare ad essere bambini vuol dire, dunque, ritornare ad essere così sensibili da permettere ad ogni esperienza di raggiungere l'essenza più intima del proprio essere, ma il bambino possiede un'innocenza che è frutto dell'ignoranza. Il saggio, al contrario, consegue quello stesso stato di integrità indivisa come risultato di un

pieno risveglio. Come fare, allora, a conseguire quell'integrità che consiste nell'essere un tutto unico è indivisibile dentro di sé? Nella via proposta da Lao-tzu esistono due metodi semplicissimi in grado di generare l'armonia interiore.

Il primo consiste nell'**essere totalmente immersi nell'agire**. Non si tratta dell'essere consapevoli o testimoni, ma di fondersi con il tutto, un totale dissolversi, si diventa l'azione stessa. Se la distanza tra l'azione e colui che agisce si assottiglia, è possibile ricreare la connessione tra l'animale e l'intelletto, i sensi e la mente, il corpo e l'anima; a quel punto essi "tornano a fondersi in un abbraccio". Ma la via del totale annichilimento non è così semplice. Quando la consapevolezza animale inizia a separarsi dalla coscienza mentale, la sede del respiro cambia: passa dalla pancia al torace, quindi maggiore è la distanza tra la mente e il corpo, più alta sarà la sede della respirazione. Mentre l'adulto dorme, respira con lo stomaco, il torace si rilassa: questo perché nel sonno la distanza tra mente e corpo non può essere mantenuta. La via della giusta respirazione è connessa con il tanden, un punto localizzato tre cm al di sotto dell'*ombelico*. È qui che parte il respiro nei momenti di rilassamento, esso è altresì il primo e più elevato centro di energia riconosciuto nel Taoismo ed è collegato all'energia sessuale. Segue, poi, per importanza il secondo centro, quello del cuore e il terzo, quello della testa. Ne consegue che una persona emozionale sia più vicina all'esistenza di una razionale o intellettuale.

Ecco allora il secondo metodo che il Tao presenta e che consista in una tecnica di meditazione suddivisa in tre stadi²³:

- **Il respiro deve scaturire dal tanden, cioè dalla pancia, dall'ombelico**, cerca di utilizzare sempre meno il torace, sino ad arrivare ad interrompere qualsiasi respirazione toracica. Quando si inizia a respirare dall'ombelico, l'ego si annienta;

²³ Osho sottolinea come questa tecnica di respirazione proposta da Lao sia totalmente differente dal *pranayama* della tradizione Yoga, dove il respiro è governato dalla mente. Ciò che propone Lao, al contrario, accade in maniera del tutto naturale e parte dalla piena accettazione del corpo e della vita.; allora affiora una serenità che ci permette di scorgere il divino in ogni cosa.

- Focalizzati sull'espiazione e non prestare la minima attenzione al respiro che entra in te, sforzati di svuotarti quanto più possibile, di espirare a fondo, ma non fare alcuno sforzo per inspirare. Nell'inspirare c'è tensione, mentre nell'espirare esiste solo un senso di leggerezza e la mente si acquieta. Se si osserva il respiro di una persona, infatti, si potrà vedere se trae più piacere nel dare oppure nel prendere. Ma la persona che non dà, non riceve nulla, mentre chi dà, riceve indietro amplificato un milione di volte;
- Fonditi col processo di respirazione e non pensare che accada come qualcosa di separato da te. Quando il respiro fuoriesce, senti di uscire anche tu e quando entra, sii un tutt'uno col respiro vitale.

Osho asserisce che se questi tre passi si eseguono con dedizione, costanza e fluidità si torna ad essere teneri e delicati come un bambino. Piano, piano, si inizierà a percepire il punto del tandem, tre cm sotto l'ombelico, e quando risulterà evidente che questo nucleo arde dentro, come la fiamma di una lampada, assumerà il nome di ***hara*** che significa appunto "il centro": il centro supremo in cui è nata la vita, non a caso il bambino è unito alla madre proprio grazie al cordone ombelicale. Allo stesso modo, un altro filamento, che parte sempre dall'ombelico, ci connette a DIO, all'esistenza.

*"Colui che consegue questo centro diventa delicato come un fiore, gentile come le stelle in cielo, tenero come un neonato. I suoi occhi sono dolci e innocenti come quelli degli animali."*²⁴

Concludendo non importa quale via si segua, la strada è la via: l'importante è mettersi in cammino! Ecco perché nel prossimo e ultimo capitolo, vedremo un protocollo pratico di massaggio da me rivisitato e sperimentato, che si basa appunto sulla tecnica del Massaggio Emozionale Olistico che Mirella, la nostra insegnante, ci ha pazientemente e amorevolmente insegnato a lezione.

²⁴ Così afferma il Tao.

Capitolo 4 Il Massaggio Emozionale Olistico

4.1 Biglietto da visita e presentazione massaggio



Ecco qua il mio biglietto da visita, con il riferimento *facoltativo* al Registro Professionale ASPIN e quello *obbligatorio* alla legge n. 4/2013.

Il Massaggio Emozionale Olistico ha un'importante valenza defaticante e rilassante per l'apparato osteoarticolare e muscolare e per l'equilibrio psico-emotivo. È un trattamento miorilassante e distensivo, ma anche decontratturante, in quanto le specifiche tecniche usate portano ad un contatto profondo con la fascia muscolare e quindi con i recettori nervosi, qui però non abbiamo il "cullamento" del Massaggio Californiano, ma la "pressione" quale sinonimo di presa di contatto profondo: si favorisce l'ancoraggio della persona al proprio "sé", ovvero alla propria *vera identità energetica*, può essere anche considerato, quindi, a pieno titolo un massaggio energetico.

Il fine è, dunque, quello di favorire il collegamento con il "sentire" unico che ognuno di noi possiede, eliminando tossine e blocchi emotivi, attraverso la realizzazione della comunicazione profonda con la memoria dell'apparato muscolare e articolare, spesso sede di tensioni ignorate che poi sfociano in atteggiamenti e posture errate, insomma quanto abbiamo visto nel paragrafo precedente trattando le "armature caratteriali" della bioenergetica e la loro correlazione con una carenza o un eccesso di energia all'interno dei chakra.

Evidenzio, inoltre, che la schiena rappresenta la "lavagna" della nostra vita e che la pancia è sede del nostro "secondo cervello", quello *emotivo*, tanto che frequentemente un'alterazione della colonna corrisponde ad una sofferenza a livello dell'addome, il cosiddetto "sentire di pancia" nelle circostanze della vita: si tratterà forse dell'energia del *tanden* di cui parla il tao o del *sentito viscerale* delle cinque leggi biologiche del Dott. Hamer? Penso di sì.

Il ritmo del trattamento è dolce, continuo, sereno, l'attenzione dell'operatore è costante ed è rivolta al contatto, inteso come dialogo profondo volto a sciogliere rigidità muscolari e tensioni emotive, grazie a manovre che tendono a "distendere" non solo distretti corporei, ma anche rigidi schemi mentali. E se è vero che per ogni massaggio occorre che chi lo esegue sia "centrato", in questo in particolare l'operatore, visto il suo coinvolgimento focalizzato sul respiro, deve possedere una buona "schermatura" e un equilibrio ben radicato, per non trasmettere proprie eventuali rigidità al ricevente. Le controindicazioni sono quelle generali che abbiamo già visto nel secondo capitolo e le gestualità tipiche sono: pressione, frizione con pressione, impastamento obliquo "a raccolta", vibrazione, scuotimento e sfioreamento profondo.

Si esegue con olio, preferibile un olio base neutro (ad esempio olio di mandorla) con aggiunta di oli essenziali ad effetto riscaldante, detossinante e drenante (cannella, rosmarino²⁵, limone). Preferibile utilizzare una sinergia di oli essenziali composta da 10 gocce di un olio di cuore (o nota di centro) ad azione armonizzante (rosa, ylang ylang, vaniglia) + 10 gocce di un olio di base (o nota bassa) ad azione calmante (cannella, pino, sandalo). La sinergia, sarà poi ovviamente calibrata in base alle peculiarità del cliente.

Vediamo adesso il protocollo pratico di massaggio emozionale olistico da me personalizzato, grazie anche alle altre tecniche di massaggio apprese durante il corso, ma che qui possono comunque risultare utili.

²⁵ Per l'aromaterapia fa parte degli oli di testa o agrumati che sono estremamente volatili e possiedono un'azione stimolante e euforizzante, tra questi io adoro quello di arancio.

4.2 Protocollo pratico: “La rosa è una rosa senza perché”

“Una rosa è una rosa senza un perché. Fiorisce senza un perché, non bada a se stessa e non chiede d’esser vista. L’anima fiorisce come una rosa.”²⁶

Il trattamento dura all’incirca un’ora e lo inizio facendo comodamente posizionare il ricevente **prono**.

Prima d’iniziare appoggio delicatamente il palmo di una mano al centro della zona lombo-sacrale e il palmo dell’altra al centro tra le due scapole, come se chiedessi il permesso al corpo del ricevente di poterlo toccare.

Oleazione moderata con sfioramenti ampi e profondi a tutta la schiena; frizioni in tre tempi con scarico lombare, ascellare e altezza scapole; frizione simultanea e scarico fianco-tratto cervicale. Senza interrompere il movimento mi porto a capo lettino: frizioni “a raccolta” con entrambe le mani trapezio e zona scapolare, alterno raccolta e distensione. Frizione lunga ai paravertebrali fino alla zona sacrale, all’ultimo passaggio ritorno “a rastrello” lungo gli emitoraci e modellamento trapezio – spalle – braccia – mani; ridiscendo sempre “a rastrello” lungo gli emitoraci, ritorno con frizione incrociata a distensione trapezio–scapolare.

Sfioramento e mi porto a lato lettino. Braccia: frizioni di allungamento e impastamento profondo “a raccolta” alternate a distensioni e allungamento avambraccio, distensione e allungamento della mano dorso-palmo; scarico di ciascun dito e frizione “a raccolta” dalla mano alla spalla. Ripeto dall’altro lato.

Torno a lavorare sulla schiena: frizioni profonde con mani sovrapposte ai lombi, prima un lato poi l’altro; frizioni a X piatte con movimenti alternati, in andata e in ritorno, all’ultimo passaggio modellamento prima coi polsi, poi con gli avambracci ai gran dorsali. Frizioni con pollici orizzontali lungo il rachide, dai lombi al tratto cervicale. Distensione del tratto cervicale con presa “a pinza”; impastamento

²⁶ Pensiero di Angelus Silesius, poeta e mistico tedesco del 1600, rivisitato dal Prof. Raffaele Morelli al fine di descrivere i compiti della psicoterapia: il disturbo (attacchi di panico, depressione) fa parte o meno della fioritura? Domanda interessante.

intravertebrale cervicale, scendo con impastamento a S morbido del trapezio e di tutta la schiena. Concludo con mani sovrapposte in zona lombo sacrale.

Mi sposto sui glutei: ventagli su entrambi i glutei con leggera pressione, con i pollici frizione circolari alle pieghe glutee, impastamento morbido e modellamento. Frizioni con mani sovrapposte su un gluteo, impastamento "a raccolta" con distensione della piega glutea, ripeto sull'altro lato.

Arto inferiore: scendo con frizione sulla coscia e alterno impastamento con frizione "a raccolta" e distensione. Sfioreamento e scendo al polpaccio, frizione a C accostata e frizione con tenar (mani sovrapposte) al centro del gastrocnemio; impastamento profondo del polpaccio con torsione morbida e modellamento; "rullo" con avambracci polpaccio-centro coscia (salto cavo popliteo), concludo con frizione incrociata con distensione polpaccio-coscia e frizione-pressione parallela interno-esterno coscia-gamba; scarico inguinale ed all'anca, trazione piede.

Piede: frizioni al centro della volta plantare e sotto il cuscinetto plantare, scarico ai malleoli e stiramento morbido dorso del piede. Scuotimento assistito del piede e riposiziono. Ripeto sull'altro lato.

Chiedo se va tutto bene e faccio riposizionare ricevente in **posizione supina**.

Lavoro prima su una gamba, poi l'altra. Inizio dal piede: sfioramenti e scrollamento del piede con entrambe le mani e poi con eminenza tenar sul calcagno; frizione con nocche sulla pianta, "strizzatura" morbida e mediale esterna, frizioni con entrambe le mani "a raccolta" e contemporaneamente scarico morbido e poi trazione delle dita.

Arto inferiore: oleazione e sfioramento gamba-coscia con scarico esterno. Frizione e impastamento "a raccolta" lato interno, mediale ed esterno della coscia; abbraccio quadricipite, frizione a X e vibrazione morbida. Frizione "a raccolta" con entrambe le mani attorno al ginocchio e scarico popliteo. Frizioni con pollici spazi intratibiali e intraperoneo della gamba, le altre 4 dita eseguono frizione al

centro del gastrocnemio; allungamento di entrambe le fasce muscolari, trazione di tutto l'arto e scuotimento lungo gamba-coscia con scarico inguinale ed esterno anca. Ripeto sull'altro lato.

Addome: appoggio entrambe le mani sul centro *hara* e ascolto il respiro. Frizioni circolari con i pollici attorno all'ombelico e poi estendo gradualmente ai fianchi utilizzando questa volta tutto il palmo aperto. Impastamento a S "a raccolta" addome e cassa toracica, distensione, scarico ad entrambi i fianchi; impastamento profondo pollici-tenar prima su un fianco poi sull'altro e impastamento bilaterale con i polsi. Concludo con raccolta al centro di tutto l'addome e del torace. Pressione e vibrazione a mani sovrapposte sull'ombelico e sullo sterno.

Braccia: apertura con sfioramento allo sterno per modellamento bilaterale delle spalle e delle braccia, risalendo a palmi piatti, mi sposto a capo lettino.

Trapezio e tratto cervicale: distensione della fascia superiore del trapezio e del tratto cervicale, poi con le mani "a coppa" eseguo una leggera trazione alla base occipitale, chiedendo al cliente di inspirare e espirare durante l'esecuzione: mi sincronizzo con lui. Avvolgimento alternato tratto cervicale e frizione con entrambi i palmi alla zona occipitale. Riposiziono e frizione modellante ai deltoidi con lieve scuotimento, risalgo e sollevo nuovamente la nuca: frizioni latero-cervicali in andata e in ritorno a palmo pieno.

Nuca: modellamento nuca e riposiziono delicatamente, rotazione delle dita nelle pieghe zigomatiche e da ultimo modellamento del volto. Palmi sopra le palpebre, lieve dondolio, mantengo la posizione qualche secondo ed esco con modellamento della nuca. Una mano al settimo chakra e l'altra in appoggio morbido sul quarto, entrambe eseguono pompaggio, termino con gentile pressione e dolce scuotimento.

Avvertenze: potrebbe succedere che durante il massaggio il ricevente venga "visitato" dal pianto, nulla di preoccupante, anzi è sintomo che il trattamento sta facendo effetto. Mantengo sempre le mani a contatto col suo corpo e, se è possibile, proseguo, sempre in silenzio, nell'esecuzione. Inoltre, è ovvio che il mio

protocollo standard viene poi adattato alla persona concreta, in base alle zone del suo corpo dove avverto maggiore tensione.

4.3 Conclusioni

Siamo arrivati alla fine di questo nostro viaggio teso alla scoperta del corpo e della mente, delle emozioni, dell'anima e di DIO. Nel primo capitolo abbiamo sviscerato il significato più profondo dell'aggettivo "olistico" in riferimento sia al macrocosmo che al microcosmo; nel secondo abbiamo delineato la figura dell'operatore olistico, precisando che si tratta di un'attiva legittima, purché non sconfini in campi riservati ad altri specialisti; nel terzo si è parlato di dove l'energia del cosmo venga convogliata nel corpo (chakra e hara). In questo quarto, e ultimo capitolo, abbiamo conosciuto il massaggio emozionale olistico.

Spero che questa mia tesina possa essere d'aiuto a tutti coloro che sono alla ricerca del significato più autentico dell'esistenza. La risposta è L'AMORE.

*"Là dove c'è tanta rabbia, c'è tanto dolore. E là dove c'è tanto dolore c'è tanto amore. La rabbia nasconde il dolore. E il dolore nasconde l'amore. Amore che ho bisogno di dare, amore che non ho potuto sentire."*²⁷

*"Poiché l'amore basta all'amore... E non pensate di essere voi a condurre l'amore, poiché è l'amore che, se vi trova degni, condurrà voi."*²⁸

*L'anima è eterna, ma la forma della vostra
incarnazione attuale no: perciò amate, cantate,
danzate, pregate, giocate di più.
Un abbraccio
Alessandra*

²⁷ Maria Gabriella Bardelli nel libro "LA GUARIGIONE E' DEI PAZIENTI", cioè di coloro che sanno aspettare.

²⁸ Kahlil Gibran nel "PROFETA".

Bibliografia

- Bardelli M.G., *La guarigione è dei pazienti*, Torino, L'Età dell'Acquario, 2012.
- Borgna E., *Le emozioni ferite*, Milano, Feltrinelli, 2009.
- Byrne L., *L'amore viene dal cielo*, Milano, BUR, 2016.
- Brizzi S., *Officina Alkemica*, Milano, Anima Edizioni, 2013.
- Capra F., *Il Tao della fisica*, Milano, Gli Adelphi, 2012.
- Dethlefsen T., *Il destino come scelta*, Ed. Mediterranee, 2011.
- Fata A., *I Chakra*, Corso on-line di Erba Sacra, 2016.
- Gaballo A., *Igiene, anatomia e fisiologia*, Bergamo, Editrice San Marco, 2008.
- Gibran K., *Il profeta*, Roma, Newton Compton Editori, 2013.
- Hesse H., *Siddharta*, Milano, Adelphi, 1973.
- Kabat-Zinn J., *Dovunque tu vada ci sei già*, Milano, TEA, 2011.
- Krishnamurti, *Educare alla vita*, Milano, Oscar Mondadori, 2011.
- Lowen A., *La spiritualità del corpo*, Roma, Astrolabio, 1991.
- Molinelli M., Dispense consegnate in ogni lezione, Genova, 2015-2016.
- Osho, *Chakra La forza della vita*, Firenze, Giunti Editore, 2011.