OPERA
Accademia Italiana
di Formazione Olistica

Corso di Diploma in

OPERATORE OLISTICO

Indirizzo e Specializzazione

IN TECNICHE DEL MASSAGGIO BIONATURALE

L'Armonia del Massaggio

Tesi di **Gabriella Grasso**

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

Indice

Premessa

CAPITOLO 1 IL TATTO....5

1.1 Il tatto e la comunicazione....5
1.2 Cenni storici....7

CAPITOLO 2 EFFETTI BENEFICI DEL MASSAGGIO....9

2.1 Benefici fisici:....9
2.2 Benefici psicologici, emozionali ed energetici:....11
2.3 Correlazione massaggio e stress:....11

CAPITOLO 3 L'OPERATORE OLISTICO:....16

3.1 L'operatore olistico e concetto di olismo:....16

CAPITOLO 4 ENERGIA UNIVERSALE E CHAKRA....20

4.1 Il modello dei chakra....21
4.2 Il primo chakra : Muladhara chakra....23
4.3 Il secondo chakra: Svadhistana Cakra....26
4.4 Il terzo Chakra: Manipura Chakra....30
4.5 Il quarto chakra: Anahata chakra....34
4.6 Il quinto chakra: Visuddha chakra:....37
4.7 Il sesto chakra: Ajna chakra....41
4.8 Il settimo chakra: Sahasrara chakra:....45

CAPITOLO 5 TRATTAMENTI PERSONALI 49

L'approccio personale al corso è stato puramente e inconsapevolmente casuale anche se oggi ho compreso che nella vita nulla accade a caso.

Gli eventi succeduti nei due anni appena trascorsi, sono stati segnati da grandi sofferenze, ma come dicevo nulla arriva a caso e se così non fosse accaduto non avrei mai preso consapevolezza della vita che stavo vivendo, una vita indirizzata verso la non realizzazione personale.

La perdita di mio padre mi ha permesso, nella sofferenza della malattia, di condividere con lui momenti di amore profondo e incondizionato e di porre l'attenzione su di me…ero felice della mia vita?

I momenti in cui mi chiedeva di toccarlo nei punti dolenti per avere un po' di sollievo erano per me un istante di gratitudine profonda per la possibilità di dargli anche solo un piccolo attimo di serenità.

Le sue parole mentre trascorrevamo insieme la giornata continuavano a risuonarmi nella testa, mi diceva ripetutamente di non sprecare la vita come aveva fatto lui a rincorrere false felicità che non avevano mai portato a nulla, ma di cercare di trovare quello che mi avrebbe reso felice e di impegnarmi a trovare una strada che mi riportasse a me stessa, perché se intraprendi percorsi con amore la vita ti restituisce tutto con gli interessi.

Questo vissuto, per la prima volta nella mia vita, mi ha permesso di ascoltarmi, di concedermi l'opportunità di ritrovare armonia e serenità, affrontando anche scelte affettive importanti e impegnandomi in ciò che mi ha sempre appassionato: il massaggio.

Ora so alla conclusione di questo corso di aver compiuto le giuste scelte…

Persone incontrate casualmente mi hanno parlato di questo centro e così mi sono ritrovata seduta ad una scrivania, davanti alla mia futura insegnante che con il suo entusiasmo trascinante mi raccontava con amore e grande passione del percorso che di li a poco avrei intrapreso.

Mai mi sarei immaginata di iniziare tutto questo e mai mi sarei immaginata di riuscire a portare a termine questo percorso vista la mia totale inesperienza nel settore.

La grande professionalità della nostra insegnante e la grande unione con i compagni di corso mi ha consentito di acquisire fiducia in me stessa e concretizzare al meglio le parole di mio papà.

Ora posso finalmente dire con serenità che ogni piccola o grande sofferenza e ogni esperienza negativa che a tutti capita di affrontare ogni giorno porta sempre a compiere passi in avanti nella scoperta di noi stessi e, per quanto mi riguarda mi ha permesso di entrare in contatto con ciò che sento particolarmente forte in me, ossia il desiderio di interagire in maniera sensibile e delicata con un'altra persona e di poterle donare anche se per un tempo limitato la gioia di dedicarsi un po' di tempo, di serenità e pace interiore.

Capitolo 1 Il tatto

1.1 Il tatto e la comunicazione

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

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

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

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

Il contatto fisco è infatti il linguaggio che usiamo istintivamente per esprimere i nostri sentimenti e per esprimere alle persone a noi vicine che li amiamo e li apprezziamo.

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

Esso è una delle più antiche e semplici forme di tecnica per il benessere nata con la vita e appartenente tanto al genere umano quanto a quello animale.

L'obiettivo che ci si pone effettuandolo, è quello di rigenerare, attraverso il tocco, il corpo e la mente del ricevente aumentandone la salute, il benessere psicofisico, riattivando e accrescendo la sua energia, alleviando i dolori originati dalle tensioni,

facilitando il sonno e sviluppando i legami fra le persone e permettendo la nascita di sentimenti quali fiducia, rispetto e comprensione.

Dal punto di vista più sottile si ha un riequilibrio energetico da cui deriva una generale sensazione di benessere, una profonda percezione del proprio corpo, delle proprie emozioni e dei sentimenti, e tutto ciò avviene attraverso il semplice tocco delle mani che,trasmettendo fiducia e calore umano riesce a metterci un contatto con la nostra interiorità e i nostri bisogni e se eseguito con amore riconosce i linguaggi del corpo e ne segue i ritmi naturali: il respiro, le pause e i silenzi.

1.2 Cenni storici

Le testimonianze storiche dimostrano che gli orientali praticavano già il massaggio già 3000 anni prima della nascita di Cristo.

Il più antico testo medico esistente il Nei Ching lo inserisce tra le quattro forme classiche di terapia medica insieme all'agopuntura, alla cauterizzazione con la moxa e all'erboristeria.

In India l'Ayurveda scritto intorno al 1800 a. C. raccomandava di massaggiare il corpo applicando appositi preparati in pasta e di medicamenti per favorire la guarigione.

Anche la letteratura medica di Egiziani, Persiani e Giapponesi fa evidenti riferimenti ai benefici effetti della pratica del massaggio.

Nell'Odissea Omero descrive la sua azione rivitalizzante sugli eroi tornati esausti dalla battaglia e anche Ippocrate il padre della medicina sosteneva che tutti i medici devono essere esperti in molte cose e fra queste vi era il massaggio.

Purtroppo si ebbe un'interruzione netta su tali pratiche durante il medioevo in quanto l'oscurantismo portò a disprezzare e a rinnegare i bisogni primari del corpo, ma con il Rinascimento si tornò a guardare con rinnovato interesse al corpo e al benessere fisico e molti medici di fama lo inclusero tra i vari metodi terapeutici,

All'inizio del XIX secolo il medico svedese Peter Henrik Ling sintetizzò le sue conoscenze filosofiche sia sul movimento ginnico sia con la pratica del massaggio appreso in Cina, dando così origine al massaggio svedese ossia una forma di trattamento fondata sul movimento passivo (massaggio) che su quello attivo (ginnastica) rimasto tutt'ora invariato fino ad oggi.

Negli anni 60/70 alcuni gruppi che si battevano per lo sviluppo del potenziale umano e la crescita armonica della personalità videro nel massaggio un valido

strumento . Tale atteggiamento è da attribuire in particolare all'Istituto Esalen in California un centro che si orientava una concezione olistica e intuitiva della pratica e il cui scopo primario doveva essere quello di entrare in contatto con le emozioni e i ricordi repressi che vengono immagazzinati nei muscoli del corpo.

Oggi una simile affermazione appare perfettamente logica, ma a quell'epoca si trattava di un approccio veramente innovativo, e implicava la consapevolezza di un concetto interattivo tra mente corpo e anima proprio solo della filosofia orientale.

Capitolo 2 Effetti benefici del massaggio

2.1 Benefici fisici:

Allentamento di tensioni muscolari e dell'apparato osteo-articolare

E' sicuramente l'effetto più evidente ossia il massaggio sui muscoli scioglie le tensioni e le contratture che si accumulano durante la giornata o durante un allenamento intenso.

Il massaggio migliora la circolazione del sangue, contribuisce a rendere flessibile e vitale la muscolatura e ovviamente questo livello di rilassamento e scioltezza porta inevitabili vantaggi anche a livello osseo e articolare infatti una maggiore elasticità ampiezza e facilità di movimento consentono una maggior capacità di utilizzo dei propri mezzi fisici.

Stimolazione linfatica:

Durante un trattamento che implichi il contatto con la pelle abbiamo un naturale e conseguente movimento di liquidi e quindi di eliminazione di tossine e scorie che si accumulano nel corpo in caso di ristagno linfatico e malfunzionamento del sistema stesso.

Di conseguenza otteniamo un netto miglioramento del sistema immunitario ma anche un effetto estetico importante infatti grazie all'aumento della micro circolazione crea un effetto rigenerante in grado di contrastare edemi linfatici e cellulite.

Funzionamento apparato cardio circolatorio

Durante un trattamento manuale è possibile migliorare la quantità, ma anche la qualità del sangue che scorre in vene e arterie.

L'aumento di flusso ematico, assieme alla pressione sui vasi sanguigni sono un aiuto impostante per il cuore, infatti quando le arterie si dilatano e la frequenza cardiaca diminuisce, il nostro muscolo cardiaco si rafforza.

Un maggior flusso ematico garantisce il giusto nutrimento a tutti i tessuti e organi del nostro corpo garantendo un alto grado di benessere, salute e prevenzione.

Inoltre un massaggio terapeutico, aumentando il livello di dilatazione capillare, può abbassare la pressione sanguigna.

Apparato respiratorio:

Il maggior stato di rilassamento e il minor grado di ansia che porta con se' il massaggio e l'eventuale trattamento dei muscoli intercostali e del diaframma rendono più facile la respirazione con tutti i vantaggi che porta parlando di maggiore ossigenazione del sangue e dei tessuti.

Apparato digerente:

Il massaggio addominale favorisce la produzione di secrezioni digestive e aiuta l'assorbimento del cibo producendo un'azione calmante su tutto l'apparato digestivo.

D'altronde è abbastanza evidente che eliminare tossine e scorie dal nostro organismo e beneficiare di una regolare attività gastro intestinale siano per tutti noi propedeutici al miglioramento del nostro stato mentale, inoltre tale tipologia di massaggio contribuisce a migliorare e a mantenere il tono muscolare nell'area interessata.

Apparato urinario:

Con il massaggio si ottiene un'azione diretta e riflessa infatti si verifica un aumento della diuresi dovuta alla quantità di liquidi inviati al flusso circolatorio con effetti

riflessi sulle attività di ricambio a livello del funzionamento renale e scarico delle tossine in eccesso.

2.2 *Benefici psicologici, emozionali ed energetici:*

Ormai numerosi studi affermano che la mente è profondamente collegata al corpo e come in quest'ultimo si possano instaurare delle contrazioni croniche in seguito al congelamento di alcune emozioni.

La rigidità dello stato emotivo si ripercuote quindi in tensioni muscolari croniche e relativi blocchi energetici e attraverso il massaggio è possibile liberarsene e poter dare in questo modo libertà alle nostre emozioni bloccate.

Secondo la medicina energetica il nostro corpo è attraversato da canali energetici, a loro volta responsabili del corretto funzionamento di determinate parti del corpo, e un massaggiatore esperto e sapiente è in grado di riportare armonia ed equilibrio nel flusso energetico delle persone.

Le persone che ricevono il massaggio scoprono il rilassamento profondo e una maggiore sintonia con i propri bisogni profondi e consapevoli e una propensione verso il cammino della salute e della felicità interiore.

Ovviamente il massaggio inducendo rilassamento lavora in maniera profonda sul sistema nervoso centrale riducendo livelli di stress e ansia sia nel cliente che sull'operatore che effettua il massaggio.

2.3 *Correlazione massaggio e stress:*

Il contatto corporeo che si istituisce mediante una carezza o una vera e propria manipolazione è una componente essenziale per il nostro benessere psicofisico.

Appena nati abbiamo bisogno delle carezze per sopravvivere e percepiamo quanto siamo desiderati e amati in primo luogo attraverso la qualità di questo contatto iniziale con i genitori.

E' in base a quest'esperienza che formiamo le prime impressioni sul mondo circostante, prendiamo delle decisioni su noi stessi, su altre persone e sulla vita

stessa e da qui ha origine la stima e il rispetto di noi stessi il grado della nostra fiducia del mondo e sulla nostra serenità.

Il massaggio agisce a livello fisico mentale e talvolta a livello spirituale, restituisce armonia ed equilibrio ad una mente turbata o a un corpo teso, aiuta a sentirci meglio con noi stessi e ci lascia una visione della vita più fresca ed ottimistica.

La medicina convenzionale ammette ormai che lo stress è alla radice di più del 70% delle malattie.

Il massaggio contribuisce a diminuire i livelli di stress cronico o acuto agendo quindi in senso preventivo sulle nostre malattie infatti appena inizieremo a sviluppare una maggior coscienza del nostro corpo e delle sue reazioni alle situazioni spiacevoli ci risulterà chiaro che anche il solo il persistere alla propensione di pensieri negativi ci porti a creare tensioni che influiscono in specifiche parti del corpo.

Il corpo infatti immagazzina le tensioni irrisolte e i sentimenti repressi, ci creiamo una sorta di corazza che serve a trattenere le emozioni inespresse per evitarci in futuro i dolori di una similare esperienza.

Il massaggio scioglie le tensioni muscolari ma può anche liberare l'individuo dalle paure e dagli stati d'animo di ansietà che probabilmente hanno creato la corazza stessa.

Esso ricopre anche un ruolo molto importante per generare l'armonia all'individuo e dato che tale armonia e benessere si comunica per risonanza anche agli altri, si contribuirà alla pace all'armonia su scala globale.

Nell'attuale società la realizzazione dell'individuo passa attraverso il possesso del compagno, della casa, del lavoro e della macchina che riteniamo a noi adeguata e il conseguimento della felicità dipende sempre più spesso dal riuscire ad ottenere qualcosa o qualcuno.

La nostra società è caratterizzata dall'aggressività, dall'avidità e da una competitività maniacale e in un ambiente di questo tipo l'individuo si sente

costantemente minacciato e la vita diviene una lotta continua in tutti gli ambienti che frequenta.

Il massaggio può modificare questa intera dinamica incoraggiandoci verso la completa accettazione della propria individualità e del proprio corpo, facendoci sentire amati senza l'opprimente peso di dover raggiungere a tutti i costi un obiettivo materiale.

Anche con il declino delle pratiche religiose non abbiamo ormai nemmeno più il tempo di porci interrogativi profondi sulle sollecitazioni della vita di

tutti i giorni e riflettere sul futuro che stiamo costruendo giorno per giorno su noi stessi.

Il massaggio praticato regolarmente ci offre anche una piccola parentesi di meditazione che ci porta in profondo contatto con noi stessi, e sentendoci più equilibrati e in pace saremmo così incoraggiati a porre in discussione le situazioni che compromettono quest'armonia.

Potremmo così sviluppare una maggior capacità di decisione circa i cambiamenti di cui potremmo aver bisogno o che desideriamo realizzare per poter arricchire la nostra vita e poterne così ampliare gli orizzonti.

Dare la priorità alla felicità e al nostro benessere psicofisico non è ne' una forma di egoismo ne' di indulgenza verso noi stessi, ma piuttosto la garanzia più efficace per prevenire la malattia e tutelare la nostra salute.

Una delle branche più interessanti della medicina è rappresentata dall'immunologia ossia lo studio del modo in cui la mente e le emozioni possono interagire con il nostro sistema immunitario, infatti quanto più siamo stressati e infelici più il nostro sistema immunitario abbassa le sue difese e risulta impossibilitato così a combattere in modo efficace le malattie.

Prenderci cura di noi stessi nella mente e nel corpo e imparare a godere la vita in modo pieno e consapevole può farci letteralmente farci vivere pienamente in armonia con noi stessi.

Il massaggio contribuisce in maniera totalmente efficace a ridurre lo stress cronico o acuto consentendo anche il regolare funzionamento del sistema nervoso autonomo.

Quando l'organismo è sotto stress il sistema simpatico elabora una risposta di tipo "lotta" o " fuga" e ormoni quali il cortisolo e l'adrenalina entrano nel circolo sanguigno, il cuore batte più velocemente e le funzioni digestive cessano la propria attività. Ovviamente se una volta passata l'emergenza ci rilassiamo non ci saranno problemi, mentre se rimaniamo costantemente in una situazione di allerta perenne il nostro organismo si logorerà e il sistema parasimpatico che disinnesca le situazioni di emergenza risulterà quindi bloccato.

Gli ormoni dello stress che secerne il nostro organismo in situazioni stressanti possono a lungo andare minacciare il sistema nervoso gli organi e il sistema immunitario in una sequenza di effetti che si perpetua autonomamente.

Durante il giorno quando siamo svegli, pensiamo e siamo concentrati le onde celebrali si propagano sulle frequenze beta e se ci arrabbiamo e se permaniamo in uno stato di stress emotivo più mineremo il nostro sistema immunitario e diverremo affaticati e predisposti a malattie.

Il rilassamento profondo che ci dona il massaggio ci induce invece sulle frequenze alfa molto più lente che ci porta in uno stato contemplativo simile alla trance in grado di ricaricare l'organismo persino più del sonno.

La ricerca ha dimostrato che un regolare riposo di tipo meditativo come il massaggio può aumentare le difese immunitarie migliorando la risposta dei globuli bianchi allo stress.

E' quindi probabilmente giusto definire il massaggio come il modo più semplice ed efficace per indurci a tale rilassamento dato che un individuo cronicamente stressato può avere difficoltà al raggiungimento autonomo di tale stadio di relax.

Durante il riposo il nostro corpo produce endorfine, gli ormoni che alleviano il dolore e provocano sensazioni di contentezza e persino di euforia quindi trovo

quindi corretto definire come il massaggio abbia una enorme valenza terapeutica e rappresenti un percorso essenziale per la scoperta del benessere autentico.

Capitolo 3 L'Operatore Olistico:

3.1 L'operatore olistico e concetto di olismo:

L'operatore olistico è una figura professionale interdisciplinare, un operatore socio-culturale del benessere globale, che agisce individualmente o collettivamente offrendo strumenti di consapevolezza e di crescita umana.

L'operatore olistico è un educatore/consulente volto al benessere globale e alla crescita personale.

Si tratta di una figura professionale socialmente innovativa ossia un facilitatore della salute che opera con le persone per ritrovare l'armonia psicofisica attraverso l'uso di tecniche naturali, energetiche, culturali e spirituali.

Esso non è un terapeuta, non fa diagnosi e non cura malattie fisiche o psichiche e non prescrive né farmaci né rimedi, infatti egli non si pone in conflitto con la medicina ufficiale e non è nemmeno un'alternativa alla professione medica ma, al contrario la sostiene e la integra con le sue competenze olistiche al fine di promuovere il benessere globale psico fisico della persona.

La sua formazione è continua e permanente, infatti i corsi di aggiornamento (ECP) gli permettono di fare esperienza diretta delle principali discipline del benessere mettendosi sempre nella condizione di aggiornarsi verso nuovi percorsi o nuove tecniche sia fisiche sia energetiche, volte ad un arricchimento personale che si ribalta poi sul cliente finale in una possibilità di scambio evolutivo continuo.

Per comprendere appieno la figura dell'operatore olistico e la filosofia di questa figura occorre sottolineare che la parola olismo, dal greco (olos) significa "tutto",

"intero".

Questo aiuta a definire il campo d'azione dove l'operatore olistico mette a disposizione le proprie competenze, agendo sulla totalità della persona.

La visione olistica considera l'uomo nell'unione di mente, corpo, emozioni e spirito.

Questi quattro elementi hanno un naturale equilibrio, che se dovesse cessare potrebbe aprire le porte alla malattia.

L'operatore olistico si muove in maniera alternativa rispetto alla medicina tradizionale, che tratta l'individuo nella cura della parte fisica o psichica malata.

Infatti esso entra in contatto non solo con la parte malata della persona ma anche con la parte sana di esso e il disturbo viene considerato come il sintomo della malattia che si manifesta attraverso il corpo, l'operatore quindi cerca di trovare la vera causa di tale problematica nel mondo intero della persona mettendo su un unico piano gli aspetti fisici, mentali, emotivi e spirituali e non separando i vari aspetti come invece avviene nella medicina tradizionale che si preoccupa esclusivamente di guarire la manifestazione fisica tramite dei farmaci che sì attenuano la manifestazione del dolore ma non estirpano la causa che lo ha determinato.

L'approccio olistico è mettere in atto una serie di discipline di sostegno per mantenere o migliorare la salute attraverso lo stimolo e il rinforzo delle risorse naturali dell'organismo permettendo così alla persona di poter fruire appieno di queste risorse agendo come ammortizzatore tra fattori biologici, sociali e personali.

Viene dato ascolto non alla malattia ma alla persona ricercando la causa che ha provocato il sintomo tramite un'osservazione del mondo in cui vive, il contesto socio culturale stimolando con varie tecniche l'autoguarigione tramite il riequilibrio.

L'operatore olistico può svolgere la sua attività come libero professionista o come collaboratore in centri estetici o centri termali o centri del benessere.

Il Centro di Ricerca Erba Sacra è da anni impegnato per lo sviluppo della cultura e della conoscenza delle discipline olistiche attraverso un'attività di formazione professionale, in tal senso ha creato ASPIN (Accreditamento Scuole e Professionisti Italiani della Naturopatia e delle altre discipline olistiche) dedicata all'attestazione della qualifica professionale dei naturopati, Counselor, Counselor Olistici e

Operatori olistici de della gestione dei relativi registri professionali secondo la Legge 4/2013.

In Italia tale Legge pubblicata sulla gazzetta ufficiale n° 22 del 26/01/2013 ha finalmente riconosciuto tali figure professionali.

Essa disciplina tutte le professioni non organizzate in ordini o collegi e tutela chi opera nel settore olistico affidando a libere associazioni professionali il compito di valorizzare le competenze degli associati attraverso il rilascio di un'attestazione di qualifica professionale.

Nelle fatture o ricevute l'operatore deve fare riferimento specifico alla legge infatti l'inadempimento rientra tra le pratiche commerciali scorrette tra professionisti e consumatori e l'inosservanza è sanzionata con pene pecuniarie importanti. La dicitura da inserire nei vari documenti (ricevute, email, consenso informato e materiale informativo è : Disciplinato ai sensi della legge 14/01/2013 n° 4 (G.U.

del 26 gennaio 2013 n° 22).

L'operatore olistico deve quindi avere: un'adeguata formazione, rispettare il Codice Deontologico esercitando la sua attività nel pieno rispetto della persona; essere in possesso di adeguata documentazione ossia la scheda personale del cliente in cui sono riportate più informazioni possibili sul cliente e il consenso informato che dovrà essere firmato in cui si forniscono i trattamenti e le metodiche che verranno utilizzate e anche per informare l'operatore in caso di allergie o patologie varie.

Infine se l'operatore olistico opera all'interno di un proprio studio, dovrà avere un'assicurazione R.C., un'assicurazione personale ed una regolare posizione fiscale.

Il biglietto da visita deve rispecchiare semplicità, serietà e chiarezza e non deve riportare pubblicità ingannevole, né menzionare capacità incompatibili con la sua figura professionale.

Un esempio potrebbe essere:

Gabriella Grasso

Operatore Olistico in Tecniche del massaggio bionaturale

Reg. Prof.le Aspin n°

Ai sensi della Legge 4/2013

Capitolo 4 Energia Universale e Chakra

L'universo e' energia in costante movimento e trasformazione

L'idea che all'origine della vita universale ci sia un'unica energia dotata d'intelligenza, ha sempre trovato numerosi conoscitori e sostenitori in ogni epoca e latitudine.

Nella cultura occidentale tale energia originaria viene identificata come "soffio vitale", una forza impercettibile ma onnipresente capace di ordinare,mantenere l'equilibrio e dosare i cambiamenti della vita stessa.

I cinesi chiamano questa stessa energia Chi, i Giapponesi Ki, gli indiani Prana.

Il Prana è la sostanza primordiale, originaria e le sue caratteristiche sono coscienza, intelligenza ed inesauribile capacità di trasformazione.

Noi siamo fatti di Prana che, nella sfera umana, si manifesta con caratteristiche e tonalità corrispondenti ai sette chakra evolutivi.

4.1 *Il modello dei chakra*

Il modello dei chakra ha un chiaro riferimento al corpo umano, le linea verticale e le due linee ai lati simboleggiano i tre principali flussi energetici del nostro corpo.

Questi canali di energia sono definibili come flussi di energia di natura sottile (chiamati in sanscrito Nadi) e queste tre nadi principali servono ad incanalare il flusso vitale eterico (Prana) attraverso il nostro corpo. Da essi si diramano moltissime altre nadi che si suddividono a loro volta in ramificazioni sempre più sottili.

Il canale energetico centrale viene denominato Sushumna e la sue energia è tendenzialmente rivolta verso l'alto infatti dobbiamo immaginare che in ogni canale energetico scorre un flusso circolare di Prana, ossia di energia che sale e che scende.

Il canale energetico che inizia nella narice sinistra è denominato in sanscrito Ida simboleggia l'energia femminile, mentre il canale energetico che inizia dalla radice destra denominato Pingala simboleggia l'energia maschile.

L'energia di queste nadi, che simboleggiano la parte maschile e femminile quindi le forze polari della creazione sono tendenzialmente rivolte verso il basso.

Dal punto più basso ossia dal chakra della base il flusso energetico si rivolge verso l'alto ed è rappresentato da un essere serpentino la Kundalini definita come l'infinita forza creatrice di Dio. Quando essa sale attraversando il canale centrale Sushumna attraversa anche tutti i punti in cui si incrociano i flussi discendenti di Ida e Pingala e questi punti d'incrocio sono i centri del nostro modello dei chakra.

Il nostro corpo in quanto l'immagine del cosmo e delle sue forze, è il luogo della manifestazione sia a livello fisico/psichico sia a livello dell'anima e dello spirito. Secondo il nostro modello classico dei chakra lo spirito entra nella materia attraverso sette livelli di manifestazione e i sette chakra principali rappresentano visivamente questo processo. Essi sono gli organi di ricezione del Prana il flusso sottile e cosmico e sono collegati l'un l'altro attraverso i canali energetici Ida, Pingala e Sushumna.

Essi sono rappresentati come ruote con un numero variabile di raggi, oppure come fiori di loto con un numero variabile di petali ed entrambi i significati sono collegati all'idea di movimenti circolari. Talvolta i chakra vengono rappresentati anche come imbuti le cui aperture si estendono fino al campo energetico (aura) che circonda il nostro corpo.

Non si possono considerare entità fisiche ma rappresentano simbolicamente la manifestazione di spirali di energia sottile, non percepibili con i cinque sensi ma alla portata di persone dotate di particolare sensibilità e poteri psichici.

E' però relativamente facile avere esperienza dei propri chakra attraverso l'introspezione meditativa su di essi per darci la possibilità di comprendere la loro natura e il loro stato di salute analizzando i fenomeni ad essi collegati.

4.2 Il primo chakra : Muladhara chakra

Esso è localizzato alla base della colonna vertebrale ed è paragonabile alle fondamenta di una casa. Se queste sono solide, si potranno costruire su di esse molti piani e non si dovrà temere per la sua stabilità.

Mula significa radice e Adhara sostegno, esso è la radice e la base del nostro intero sistema ed è considerato l'origine di tutti i canali energetici sottili perché in esso si incontrano Ida, Pingala e Sushumna.

A livello fisico è correlato alle ossa, allo scheletro, spina dorsale, unghie e denti, muscoli, tendini, coggice, bacino, gambe e piedi, intestino crasso, ano e ghiandole surrenali.

L'energia che vibra in Muladhara è quella di formare la materia solida, ha la capacità di addensare e rendere compatta l'energia dando la possibilità di avere una solida base di sostegno in cui ancorare il proprio agire.

Tale energia realizza il corpo fisico e stimola le sue funzioni primarie ossia il nutrirsi, il difendersi, il procurarsi solide basi e in generale l'istinto di sopravvivenza.

Questo chakra è strettamente connesso al corpo e alla sua fisicità, e se si prendono le distanze da esso si perde vitalità e, le azioni diventano compulsive e mancanti di connessione tra corpo e mente.

Il contesto socioculturale e talvolta anche familiare tende a imporre il controllo del corpo da parte della mente e perdendo tale connessione basilare per il nostro equilibrio si perde gioia di vivere e si può diventare facilmente manipolabili. In caso di minaccia alla nostra stabilità e al nostro radicamento il corpo vive uno stato di iperstimolazione di allerta e di stress.

Questo induce agitazione, disturbi del sonno e tali effetti si riflettono soprattutto a livello di salute, lavoro e situazione economica in generale.

La paura è l'emozione legata al primo chakra, in grado di produrre effetti ormonali e la liberazione di sostanze quali l'adrenalina che induce ansia e tensione a livello psico/fisico.

Il primo chakra sano consente un adeguato radicamento e un buon collegamento tra corpo e ambiente e questo consente di fare piena esperienza della propria esistenza anche a livello spirituale trovando una piena affermazione nel proprio diritto di esistere.

La completa realizzazione ed equilibrio possono essere manifesti nella realizzazione della propria prosperità, nell'indipendenza, nel consolidamento, nella concentrazione necessaria a perseguire i propri desideri e il giusto impegno per la loro realizzazione e anche nell'accettazione dei propri limiti.

Si può' verificare un eccesso o una carenza energetica di tutti i chakra e in tal caso la carenza si manifesta in forma di contrazione, vuoto, debolezza, instabilità, difficoltà di concentrazione, energia disorganizzata che svanisce di fronte alle minime sfide.

I muscoli sono tonici con difficoltà di circolazione, sotto nutrizione, scarsa igiene poca cura del proprio corpo.

L'eccesso si manifesta in pesantezza, muscolatura rigida, resistenza forte ai cambiamenti, rigidità, durezza, ricerca di beni materiali, soldi e potere.

L'aspetto è molto curato e ordinato e i movimenti corporei appaiono rigidi e nel complesso energeticamente bloccati, e ovviamente in tal caso vige la forte

necessità di lasciarsi andare e di rilassarsi e permettere così una giusta fluidità corporea.

L'equilibrio del chakra assume così la forma di un solido ma non rigido radicamento che comporta benessere fisico, un buon livello energetico, sicurezza in se stesso e una piena affermazione del proprio diritto di esistere.

Esistono varie tecniche di riequilibrio e direi che tutte agiscono sul radicamento del corpo e sul raggiungimento di un legame con l'ambiente circostante.

Esse possono essere:

Disegnare il proprio corpo raffigurandolo a livello energetico quindi senza realismo e senza precisione ponendosi domande su di esso meglio ancora collocandosi davanti ad uno specchio;

Dialogare con il proprio corpo stabilendo così un dialogo interiore e dando voce alle sue singole parti magari anche con l'aiuto di un amico o di un terapista appropriato;

Fare esercizi fisici o massaggi per ristabilire il contatto con il mondo fisico fuori e dentro di noi;

Lavorare sui piedi e sulle gambe effettuando ad esempio delle pressioni, o camminare o fare esercizi fisici su di loro. Tali azioni sono alla base del nostro radicamento e focalizzano l'attenzione sulla stabilità favorendo il giusto rilascio di energia e attenuando così anche fenomeni di rigidità e rabbia.

Il primo chakra quindi se non è in equilibrio annienta le nostre speranze e ci induce alla ripetizione continua dei medesimi stereotipi o schemi mentali.

La nostra stabilità e il consolidamento delle nostre fondamenta è quindi il primo passo per avviare un radicale processo interiore di cambiamento .

4.3 Il secondo chakra: Svadhistana Cakra

Il secondo centro energetico è situato lungo la spina dorsale all'altezza del sacro e rappresenta la nostra forza vitale e tutte le funzioni che garantiscono la nostra più elementare sopravvivenza, come l'attività nervosa, la circolazione sanguigna, la respirazione, l'attività celebrale.

Esso è legato alle sensazioni, alle emozioni, al piacere, alla sessualità, al senso del tatto e al diritto di sentire.

L'aumento nella nostra società delle depressioni può avere molteplici cause, ma sostanzialmente si possono ricondurre alla mancanza di vera gioia di vivere. Le depressioni sono il risultato di un radicale indebolimento dell'energia del secondo chakra e il flusso vitale normalmente presente rallenta e si blocca.

Rafforzando e armonizzando l'energia dello Svadhisthana e lasciando agire in noi il suo elemento principale ossia l'acqua lasciamo agire in noi lo scorrere e il fluire, e la rigidità dell'elemento terra riferito al primo chakra sviluppandosi nel radicamento e nella stabilità si trasforma e lavora nell'opposto ossia sullo scorrere, sul fluire e sul lasciarsi andare.

Il movimento consente la costruzione del tessuto muscolare, intensifica la circolazione, stimola le terminazioni nervose accresce la flessibilità e la vitalità.

Il flusso di piacere che si genera coinvolge il corpo e risveglia la coscienza e il risveglio dei sensi permette di emergere dal proprio isolamento, di connettersi al mondo, di distinguere tra piacere e dolore, di espandersi o di contrarsi. Il piacere è

strettamente connesso al risveglio dei sensi che invita a prestare attenzione a noi stessi, a vivere pienamente il presente, a rilassarsi e a essere più entusiasti.

Il contesto socio culturale attuale e, a volte anche quello familiare sono orientati verso la negazione del piacere che però irrigidisce il corpo, blocca l'energia, rende fragili, chiusi e ciò suscita un profondo senso di colpa che porta ad erigere difese eccessive e spinge verso eccessi secondari (alcool, droghe, eccesso di cibo) mai del tutto soddisfacenti. Tutto ciò innesca insoddisfazione crescente perché i piaceri primari non sono gratificati. In verità un piacere sano porta soddisfazione, mentre il piacere derivante da dipendenza accresce sempre più il desiderio in una spirale senza fine.

Le emozioni e le sensazioni sono il linguaggio della nostra anima e si concretizzano a livello corporeo tramite il movimento infatti rilasciare le emozioni libera il corpo e muovere il corpo libera le emozioni.

Il demone del secondo chakra è il senso di colpa che inibisce il libero fluire e scorrere del movimento privandolo del piacere.

La sessualità è la massima espressione dei molti aspetti del secondo chakra correlati alla sensazione , al piacere, al desiderio e alle emozioni e se vissuta senza colpa permette l'unione degli opposti, il superamento dell'isolamento e il fondamento del terzo chakra che è la forza. Accogliere l'Eros nella propria vita non coincide necessariamente con l'atto sessuale bensì al sapersi arrendere al fluire naturale delle cose e in particolare al proprio istinto e emozionalità rivendicando il proprio diritto di sentire e provare piacere in ogni dimensione della nostra vita.

L'oscillazione fra gli opposti energetici di eccesso o di carenza sono in tal caso molto frequenti.

Lo stato di carenza induce limitazioni nel campo fisico, emotivo e sessuale, inibisce il libero fluire dell'energia verso i chakra superiori e rende fragili emotivamente. L'energia si sposta così automaticamente verso il terzo chakra manifestandosi in iperattività, fervore religioso, ossessione per la purezza e intellettualismo, senso di

vuoto e isolamento, apatia, sessualità repressa, rigidità, introspezione e freddezza emotiva.

Uno stato di eccesso al contrario rende agitati emotivamente, con una vita sessuale molto attiva e generosa e nella continua ricerca di situazioni emozionali intense. Si ha la tendenza ad attaccamenti ossessivi sia sulle cose che nei rapporti interpersonali pensando che ciò soddisfi le proprie necessità, non rendendosi conto che questo comportamento porta ad uno svuotamento interiore infatti necessità di una continua stimolazione esterna per sentirsi vivo e i momenti di riposo o quiete sono avvertiti con senso di annullamento o solitudine profonda.

Tale dispendio di energia solo raramente viene canalizzato n qualcosa di costruttivo e al raggiungimento di un risultato concreto infatti è come se si disperdesse prima di poter nutrire la volontà e la gioia personale.

L'equilibrio di ciascun chakra è un compito che deve essere perseguito continuamente perché la vita è in perenne cambiamento e questo è molto importante soprattutto per questo in particolare in cui l'elemento predominate è l'acqua.

Il modo migliore è muoversi verso il proprio centro limitandolo quando è eccessivo e stimolandolo quando è carente.

Il corpo ha un suo naturale senso di auto guarigione naturale e per ristabilire l'equilibrio è necessario lavorare con il movimento corporeo e le emozioni.

Le tecniche bioenergetiche lavorano molto sullo sblocco dei traumi e sul ripristino dell'equilibrio psico-corporeo perché pongono l'attenzione sulle sensazioni corporee e sul loro significato.

Risulta molto utile lavorare anche sul senso di colpa che si effettua sull'assunzione delle proprie responsabilità delle proprie azioni e sul senso del perdono verso qualcuno o qualcosa che percepiamo come il principio del nostro blocco emotivo.

Un'altra tecnica molto importante è l'integrazione cognitiva emotiva delle proprie emozioni perché tale lavoro su se stessi apre le porte al cambiamento perché

permette la consapevolezza delle proprie reazioni e dei propri schemi comportamentali.

Tale focalizzazione sull'attenzione porta a canalizzare la propria energia senza che questa si disperda e ad accumulare energie utili verso la propria trasformazione personale, infatti evitando lo svuotamento le azioni diventano più mirate e meno istintive.

La "guarigione sessuale" coincide con un nuovo livello di vita emotivo e spirituale, ciò richiede un buon radicamento del primo chakra e la confidenza emotiva del secondo per aprirsi all'altro nel giusto flusso energetico implicando la capacità di aprirsi all'ignoto, al fidarsi e all'essere sicuri di se stessi.

Un secondo chakra in equilibrio consente un movimento fluido ma canalizzato e stabile e permette di riconoscere e affidarsi alle emozioni e alle sensazioni senza però esserne travolti totalmente.

4.4 Il terzo Chakra: Manipura Chakra

Il terzo chakra è associato alla regione gastrica e correlato con la funzione digestiva, plesso solare, diaframma e occhi.

L'elemento dominante è il fuoco e ciò viene spesso associato al sentimento della rabbia che se non viene espressa risulta divorante, ma al tempo stesso è un'energia trasformatrice. Rappresenta sia l'aspetto costruttivo, la crescita e l'abbondanza sia il decadimento, la distruzione la caduta ma anche il nuovo inizio che da essi origina.

La forza distruttrice si trasforma in forza costruttiva infatti attraverso la lotta e la distruzione del vecchio nasce sempre qualcosa di nuovo.

Il fatto però è che a volte avvengano delle esplosioni di rabbia ha a che fare con il potere e la volontà di dominio.

Il terzo chakra richiama il diritto di azione libera dalla vergogna e dalle inibizioni e, se si è ben radicati nei chakra inferiori si sono poste le basi per convertire l'energia in azione manifestandosi nella gioia, nell'entusiasmo, nella vitalità.

L'autonomia è l'obiettivo del terzo chakra, infatti mantenendo forte la propria individualità e la propria crescita personale si assumono le proprie responsabilità realizzando se stessi, dando espressione della propria unicità.

Nel primo chakra l'identificazione era tramite il proprio copro fisico, nel secondo l'esperienza emotiva e nel terzo si inizia a formare una nuova identità autonoma, quella dell'ego.

L'ego è la base fondamentale di partenza per le proprie esperienze.

Fin da piccoli veniamo istruiti all'obbedienza passiva alle istruzioni esterne e l'intero sistema socio culturale segue tale modello, la nostra volontà viene annientata e non generata da noi stessi ma deriva da altri.

L'autostima è la fiducia di base in se stessi ed è un elemento essenziale per affrontare le difficoltà senza annientarsi, il trattarsi bene, prendersi cura di sé essendo in contatto con le emozioni e i desideri piu' profondi proteggono aiutano a proteggersi e a stare meglio evitando di chiedere all'esterno approvazione o gratificazione.

Il demone del terzo chakra è la vergogna che blocca l'energia dal basso verso l'alto e ostacola l'azione inducendo blocchi, reprimendo gli istinti e ostacolando la spontaneità.

L'eccesso energetico del manipura chakra si manifesta in attaccamento a potere, controllo e autostima eccessiva per superare sensazioni di debolezza, abbandono o abuso.

Gli impegni, le attività e i doveri portano stress eccitazione e fatica cronica e la volontà risulta rigida ed inflessibile e quando minacciata reagisce con rabbia e paura. L'ego in tali condizioni diventa ossessivo e costrittivo con poco amor proprio poca pazienza e comprensione.

La carenza si manifesta con carenza di vitalità e spontaneità, depressione e tendenza ad essere manipolabili. Si evitano i confronti e le sfide preferendo le regole, le sicurezze il compiacere e il lasciar agli altri le scelte, tali persone generano frustrazione e malessere profondo alle persone che gli stanno vicino.

Il processo di guarigione deve essere improntato sia sul corpo che sulla mente per poter superare la paura o la vergogna del passato o le azioni compulsive che vengono perpetrate a causa di conflitti irrisolti.

A tale proposito è opportuno imparare a rilassarsi tramite varie tecniche quali ad esempio:

La meditazione guidata per stabilire un contatto profondo corpo/mente;

Lo yoga per sciogliere tensioni e blocchi e imparare a rilassarsi;

Il tempo libero vivendo l'assenza totale di attività per rafforzare l'essere e lasciar da parte il fare.

Sono molto importanti in caso di carenza azioni che accumulino energia e ciò attraverso :

Dieta equilibrata e regolare prediligendo carboidrati, proteine e fibre;

Esercizio aerobico che stimola efficacemente il flusso energetico;

Affrontare sfide stimolanti ma non eccessive.

Altre tecniche al fine di riequilibrare sono:

La rinuncia alla sicurezza evitando così il controllo eccessivo e la totale programmazione, accettando le sfide, l'insicurezza e la possibilità di essere respinti;

Lavorare sulla rabbia: infatti è possibile che crei inconsapevolmente sia un eccesso determinato dalla rabbia bloccata ed inespressa sia una carenza quando la sua presenza è inconsapevole. Imparare a lavorare su questo sentimento permette di scaricarla evitando così tensioni muscolari o blocchi, iper controllo e attività compulsive.

Lavorare sulla vergogna ricercandone la radice e sradicarla. Lavorando sul perdono di noi stessi e riconoscendo che non è stata colpa nostra ci permetterà una eccessiva autocritica distruttiva e un recupero profondo della nostra autostima.

Tutte queste azioni che si possono intraprendere comportano il rafforzamento dell'ego e lo sviluppo del contatto con il se profondo attraverso il corpo e le sue sensazioni e necessità.

Innalzando l'autostima si crea forza interiore che permette l'accettazione delle sfide, l'abbandono delle paure e liberare finalmente in noi la vitalità, la gioia e l'energia.

Rafforzandoci e pianificando obiettivi rafforziamo la nostra volontà e la fiducia in noi stessi e anche la capacità di accettarci pienamente con gioia.

4.5 Il quarto chakra: Anahata chakra

Questo chakra è situato all'altezza del cuore, ed esattamente al centro dei sette chakra ed è infatti il chakra equilibrante fra i tre centri inferiori legati principalmente alla materia, e i tre chakra superiori che rappresentano le forze spirituali.

Il suo elemento è l'aria che si espande nello spazio riempe tutto e dà spazio alle forze vitali e la nostra pelle è l'organo di contatto sensoriale in grado di percepire questo elemento, è come se fosse il limite di controllo fra i il fuori e il dentro, tra il nostro corpo e ciò che lo circonda.

Esso è il centro del cuore e il centro dei sentimenti sottili, la sua energia non è costrittiva ma ha la forza di commuovere, di aprire e portare al cambiamento.

L'energia dei sentimenti aiuta a togliere pesi dal petto e aiuta a liberarsi di ciò che pesa su di noi.

Sentire significa aprirsi, fare spazio, cogliere e permettere, nella zona zona del torace l'ampiezza permette la percezione della gioia dell'affetto e della beatitudine e la compassione verso tutti gli esseri umani e il cuore ne è il simbolo.

I suoi aspetti fondamentali sono l'equilibrio, l'amore e le relazioni.

L'amore consente l'espansione della coscienza, favorisce un rapporto più profondo con se stessi e favorisce il risveglio spirituale, ma per poter usare al meglio tale energia bisogna essere in contatto con se stessi amando il proprio se. Quando ci amiamo le azioni nei nostri confronti sono rispettose, responsabili e si prova piacere a rimanere con se stessi, si è compassionevoli e pazienti e la conseguenza è che di riflesso lo saremo anche verso gli altri.

La contemplazione del se stabilisce una relazione sacra con se stessi abbracciando con consapevolezza la manifestazione dell'energia divina in noi. Tale equilibrio interiore è indispensabile per essere equilibrati nelle relazioni con gli altri ed è un lavoro continuo che si deve perpetuare consapevolmente per tutta la vita, perché solo con armonia tra corpo e mente vi può essere espansione e libertà.

Il sentimento legato a questo chakra è il dolore difatti di fronte ad esso ci si chiude diventando freddi, duri con il respiro soffocato e si diventa insensibili anche agli altri. L'unico modo per staccarsi dal dolore è la compassione partendo da noi stessi per poter arrivare agli altri.

Una forma di amore profondo è la devozione, un atto d'amore altruistico una resa cosciente ad una forza che va oltre ogni percezione, essa permette all'energia di fluire dentro di sé e oltre il sé e consente di trascendere dalle proprio limitazioni come totale espressione della manifestazione divina.

In uno stato di eccesso energetico si tende a credere che l'amore possa risolvere tutti i problemi e le difficoltà. Si cercano continuamente delle conferme, delle rassicurazioni si opprime l'altra persona con la propria presenza. L'amore diventa come un mezzo per liberarsi dalle proprie responsabilità, infatti si crea un rapporto di dipendenza soffocante diventando esigenti, possessivi, gelosi e con poca tolleranza alla separazione.

All'opposto si verifica uno stato di carenza reagendo con la chiusura e blocchi che legano al passato, Vi è molta rabbia, senso di tradimento e mancanza di perdono. Vi è poca empatia nei propri confronti e in quella degli altri, scarsa compassione e prevalgono giudizi, critiche, amarezza cinismo e intolleranza.

Esistono molteplici tecniche di riequilibrio:

La psicoterapia: riflettendo su noi stessi si diventa maturi e tramite

l'auto accettazione si sviluppano le capacità necessarie per porci in relazione con gli altri e creare la propria identità sociale;

Lavorare sullo sblocco dei sentimenti infatti quando si viene feriti

si reagisce congelando gli stessi per proteggersi e tali strumenti possono essere:

Il respiro: tramite la respirazione consapevole si immette positività amore e permette di allontanare il dolore, i pensieri e i vissuti negativi;

Le Braccia: muovendo liberamente le braccia in sintonia con il respiro si coordina il tutto in relazione al donare e all'accoglienza

Il dolore: trattenendo il respiro il dolore viene costretto. L'origine del dolore di solito è conseguente ad una perdita di fronte alla quale ci sentiamo impotenti e l'obiettivo è il recupero della parte di se che è andata persa;

Il perdono: la chiusura porta congelamento e il primo passo è perdonarsi con compassione accettando anche le proprie limitazioni.

Percepire l'amore sotto varie forme: impiegando la fantasia si immagina che sentimenti positivi e l'amore profondo per se stessi e gli altri permeano tutto il nostro essere. Oppure cercando equilibrio tra intimità e autonomia tra separazione indipendenza ed avvicinamento.

Per la guarigione del quarto chakra e quindi del cuore si deve amare il sacro che è in noi accettando anche la sua vulnerabilità perché l'amore consente di aprirsi alla vera espressione della verità.

4.6 Il quinto chakra: Visuddha chakra

Il quinto chakra si trova nella gola e segna il passaggio dal non manifestato al manifestato, ed è collegato all'elemento etere.

Etere significa vibrazione, suono o addirittura suono creatore.

Le vibrazioni e i suoni agiscono intensamente sul nostro organismo che può addirittura esserne influenzato sia positivamente che negativamente.

I suoni possono renderci aggressivi o calmarci profondamente e sono in grado di sciogliere tensioni o paure profonde, se ci sintonizziamo consapevolmente su suoni o musica possiamo capire quale suono e quindi quale vibrazione ci aiuti a stare bene.

Gli organi sensoriali di percezione sono le orecchie e il corrispondente organo esecutivo di espressione e produzione dei suoni è la voce.

Il quinto chakra ha a che fare con il dare forma, l'avere e il mantenere la veduta d'insieme, trovare la giusta misura, l'aprirsi e il fissare i limiti, il riconoscimento del proprio e dell'altrui valore.

Ha a che fare con il trovare se stessi e con la volontà e la disponibilità di assumersi la responsabilità propria ed altrui.

La nostra energia vitale è paragonabile ad un'energia pulsante.

L'aura è un campo risonante intorno al nostro corpo ed in essa possono esserci tracce di traumi, ferite ed eventi vari che interagiscono con i campi eterici delle altre persone in una costante e continua risonanza energetica.

La comunicazione intesa come scambio energetico e di informazioni si associa in risonanza con altri elementi e rappresenta il punto di ingresso tra il mondo interno e quello esterno. Il secondo chakra è il punto di ingresso attraverso i sensi invece il quinto chakra rappresenta il punto di ingresso verso il proprio sé interiore ed è per questo che sono estremamente correlati.

Il chakra della gola è la porta interna tra mente e corpo e consente all'inconscio di diventare conscio.

La voce è l'espressione vivente della nostra vibrazione ed esprime la salute di questo centro quindi se la gola è bloccata non si può esprimere ciò che si sa e la conoscenza non si può tradurre in emozione o azione.

Se la voce risulta strozzata il centro è in una situazione energetica di blocco mentre se la voce è acuta e lo stile di dialogo tende all'interruzione e al dominio sarà in eccesso energetico, la voce risonante e ritmica con spiccata capacità di dialogo e ascolto esprime invece un chakra equilibrato ed in salute.

La carenza energetica si manifesta con una voce debole sottile e stentata, risulta una persona timida con la tendenza a nascondersi, la sua comunicazione interiore è limitata e i sentimenti non vengono comunicati senza sentire alcun diritto a fare domande.

L'eccesso si manifesta all'opposto con il parlare troppo e rapidamente in una situazione sempre di difesa per mantenere il controllo e nel contempo scaricare stress ed energia in eccesso, ma in realtà la comunicazione è povera di contenuti infatti evitando la comunicazione dei propri sentimenti si ha sempre uno smodato controllo e potere sulla comunicazione.

Vi può essere la presenza congiunta di eccesso e carenza comunicando bene in certe situazioni e male in altre, la condizione ottimale è quindi mantenere l'equilibrio manifestando la verità della propria esperienza riconoscendo ed

accogliendo la comunicazione con un'altra persona e affrontando le vicissitudini della vita in maniera efficace e costruttiva. Tale equilibrio si manifesta con ascolto ed espressività equilibrate con una voce piacevole e con un giusto tono e volume, anche i movimenti corporei sono coordinati ed armonici e la vita è creativa, vi è una buona intelligenza e una vita vissuta in maniera consapevole.

Il lavoro di riequilibrio energetico deve essere svolto contemporaneamente tra corpo e mente.

Lavoro sul corpo: si lavora sciogliendo le tensioni muscolari e fisiche e si lavora sulla propria espressività profonda;

Prendersi dello spazio: prendersi del tempo giornaliero per stare tranquilli ed in silenzio lontani dai rumori così da potersi dare il modo di ascoltarsi nel profondo senza autocritica che risulta poco costruttiva;

Intonazione: cercare di far uscire la propria vibrazione di fondo dalla gola sotto forma di suono senza preoccuparsi esteticamente di ciò che viene prodotto e così tale suono uscendo ha modo di agire sia sul corpo che sul respiro;

Canto e mantra: il canto è un'intonazione che raffina la nostra consapevolezza, mentre i mantra consentono di entrare in risonanza profonda con noi stessi in grado di riequilibrare la propria essenza di base. Ad ogni chakra è attribuito un suono in grado di riequilibrare energeticamente sia l'eccesso che la carenza. Tali suoni sono:

1° CHAKRA: LAM

2° CHAKRA: VAM

3° CHAKRA: RAM

4° CHAKRA: YAM

5° CHAKRA: HAM

6° CHAKRA: OM

7° CHAKRA. NESSUNO.

Altre tecniche sono:

La comunicazione: ognuno di noi ha bisogno di essere ascoltato perché in tal modo si convalida la nostra esistenza ed identità e se ci si sente ascoltati si ha poi la capacità di ascoltare gli altri:

Scrivere: scrivendo si ha il tempo di esprimere se stessi e le proprie emozioni e risulta utile se si ha a che fare con persone che non sono in grado di ascoltare. La scrittura è liberatoria perché le emozioni e le comunicazioni non concluse continuano a riecheggiare nella mente disperdendo energie inutilmente.

Ascoltare musica: essa infatti ha il potere di agire a livello profondo sulla mente e sul corpo unendo e mettendo in equilibrio sia in chakra inferiori che quelli superiori.

Concludendo si può dire che il suono ha un'importanza fondamentale per tutti noi e ci consente di avviare un processo creativo partendo da noi stessi fornendoci l'energia per vivere consapevolmente la vita mettendo in correlazione il mondo astratto con quello materiale e aprendo le porte al cuore ad uno stato di coscienza superiore

4.7 Il sesto chakra: Ajna chakra

Al centro delle sopracciglia due centimetri dietro la fronte si trova il sesto centro energetico.

L'ajna è considerato il centro del pensiero e delle nostre funzioni mentali e governa i nostri cinque centri inferiori. Nella zona d'irradiazione dell'Ajna si incontrano l'ipotalamo che sovraintende al sistema nervoso e l'ipofisi che sovraintende al sistema ormonale, si possono quindi considerare come il principale centro di comando e di regolazione nervoso ed ormonale del nostro organismo.

Il nostro sesto chakra ossia il nostro terzo occhio ci guida verso l'unità originaria, ci guida nel presente nel passato e nel futuro permettendoci di capire da dove veniamo, dove siamo e dove stiamo andando, e permettendoci una visione completa, abbiamo la possibilità di trasformare gli impulsi in azioni.

Ciò ci permette la visione dei nostri schemi e consente di dare un senso alla realtà della nostra esperienza permettendoci di trovare la nostra strada e di essere cosciente di ciò che sta dentro e fuori di noi.

Noi abbiamo la possibilità di percepire l'unità, riconoscendo e diventando consapevoli della nostra vera natura ed essenza.

Permettendoci l'individuazione dei nostri schemi comportamentali possiamo riflettere sull'identità delle cose e riflettendo su di esse nella loro totalità ci

avviciniamo alla vera conoscenza del sé. Riconoscendo uno schema si può intuire dove ci porterà e in tal modo possiamo indirizzare le nostre azioni e incamminarci quindi verso la vera saggezza.

L'apertura del terzo occhio consente di andare oltre se stessi, superare l'egocentrismo, trovare il vero significato delle cose e far svanire inutili illusioni.

Il sesto chakra è legato al mondo del simbolico e le immagini sono dei simboli e che emergono dall'inconscio sotto varie forme tra le quali: sogni, intuizioni, chiaroveggenza, trascendenza e visioni.

I sogni collegano la parte conscia con quella inconscia e i chakra inferiori a quelli superiori, essi sono alternative alla realtà ordinaria e consentono di pensare in modo nuovo e creativo infatti in essi non ci sono limitazioni alla logica e consentono l'evoluzione della coscienza.

L'intuizione è il culmine di un processo di apertura e ricettività infatti accresce le capacità psichiche e consente un'apertura a livello universale.

La chiaroveggenza è il vedere chiaramente piani non fisici tra i quali l'aura, i chakra, il passato e il futuro, e si sviluppa con uno schiudersi cosciente alla mente inconscia con fiducia pratica e completa apertura mentale ed emozionale.

La funzione trascendente permette di trascendere dal mondo fisico con il senso del tempo e dello spazio e percepire il regno non più fisico ossia alla mente.

Infine la visione permette la percezione di una propria visione personale e tramite l'immaginazione si può creare qualcosa di nuovo, apportare dei cambiamenti e tanto più si riesce a vedere dentro di sé tanto più si è in grado di farlo con le persone e le varie situazioni. L'immaginazione permette la creazione dei cambiamenti infatti immagini, simboli o sogni permettono di indirizzare l'energia psichica della coscienza verso una nuova manifestazione.

La carenza energetica determina scarsa capacità intuitiva ed eccesso di attenzione al pensiero razionale, scarsa sensibilità e memoria poco efficiente, difficoltà a

visualizzare o immaginare cambiamenti nelle cose. I sogni vengono ricordati difficilmente e la mente è chiusa e radicale.

Nel caso di eccesso le immagini o la memoria di un evento fanno si che tutte le energie vengano investite in quella situazione e ciò si rapporta anche associate ad immagini ricorrenti in sogni, fantasie o visioni. L' abilità di discernere la fantasia dalla realtà è molto carente.

Vi può essere contemporaneamente un eccesso o una carenza che possono coesistere e in tal caso i sogni possono essere anche ricordati ma sono difficili da integrare durante la veglia.

Nello stato equilibrato l'intuizione alimenta l'immaginazione e la creatività e le cose si vedono chiaramente.

Nel nostro contesto socio culturale si tende ad usare la ragione screditando l'intuizione. Per l'apertura del sesto chakra si deve avere una solida base in quelli inferiori per risolvere le contraddizioni tra percezione e realtà.

Vi sono alcune tecniche per l'apertura del terzo occhio:

Lavorare sui sogni: i sogni insegnano a vedere simbolicamente le cose, aiutano a vedere e percepire ciò che è nascosto e ad accedere al regno degli archetipi che esiste dentro e fuori di noi.

Lo studio della mitologia: i miti sono la memoria antica nella psiche umana. Tali studi aprono al mondo dello spirito e permettono il collegamento tra l'interno e l'esterno e contribuiscono a dare un senso alle proprie esistenze;

L'arte creativa: l'arte stimola il processo del pensiero visivo sollecitando l'inconscio e il pensiero visivo;

La visualizzazione: essa aiuta lo sviluppo delle capacità psichiche. La visualizzazione creativa è una tecnica che consente l'immaginazione delle cose che si vorrebbero manifestare nella propria vita e dar loro l'importanza necessaria per farle accadere.

La trance: la creazione di viaggi astrali aiuta l'apertura;

L'intuizione: essa è sempre a nostra disposizione e sta a noi saperla ascoltare, e per coglierla si deve essere in contatto con le proprie emozioni profonde e avere fiducia in sé e i ciò che ci sta intorno;

La chiaroveggenza: consente di vedere l'aura, i chakra o le varie dinamiche energetiche sempre in movimento. Tutti noi abbiamo queste potenzialità dentro di noi e si possono sviluppare con un lavoro profondo e consapevole di tutti gli esercizi elencati fino ad ora.

La visione: esse conferiscono forza potere e danno un senso alla nostra esistenza. La ricerca della visione è un rito di purificazione fin dai tempi antichi alla ricerca di insegnamento ì, ascolto o guida spirituale. Tutto ciò comporta la separazione dal mondo a noi conosciuto, l'ingresso in territori sconosciuti e la ricerca di una dimensione sacra;

La luce del sole: apporta beneficio alla salute della mente e del corpo e agisce sull'ipotalamo che regola il sistema nervoso autonomo e il sistema endocrino;

La meditazione: accresce la concentrazione, la calma, tiene sotto controllo la mente e stimola la propria visione interiore.

Il sesto chakra apre quindi alla trascendenza tramite la capacità di visione ed intuizione. L' immaginazione stimola la creatività e le possibilità si elevano e il livello di comprensione aumenta.

4.8 Il settimo chakra: Sahasrara chakra

Il settimo chakra ha come obiettivo la fusione con la coscienza divina e la realizzazione della nostra natura più autentica e, per fare questo è necessario staccarsi dalle illusioni e dagli attaccamenti tra noi e il divino e da tutto ciò che mettiamo per riempire il vuoto della nostra anima.

Aprire il settimo chakra implica apertura verso una visione ampia del campo universale della coscienza e ciò è possibile solo attraverso la meditazione, la pratica spirituale, le esperienze mistiche, gli stati alterati della coscienza e lo studio.

Diventare tutt'uno con il divino significa superare i limiti razionali e trascendere i confini evitando l'ancoraggio agli atteggiamenti razionali in quanto ci allontana dal senso più profondo del nostro essere.

Il settimo chakra offre la possibilità di orientarsi dandoci la possibilità di interpretare, reagire organizzare le proprie esperienze e collocare la propria esistenza.

Le proprie convinzioni sono il modo in cui si ha la percezione del mondo e queste danno forma alla nostra realtà, e con la riprogrammazione del settimo chakra è necessario riesaminare le proprie convinzioni e i sistemi di pensiero che generano la realtà.

Ogni chakra ha la sua identità che risulta fondamentale per quella universale del settimo chakra, scoprire l'immensità del nostro sistema consente di identificarsi

con la propria connessione spirituale e la meditazione profonda consente di fare questo salto verso la realizzazione dell'identità universale in cui avviene la separazione dall'attaccamento e dal controllo per aprirsi completamente al divino.

L'attaccamento è il demone del settimo chakra che blocca l'energia al di fuori del sé e non permette l'affidamento e all'apertura a livello universale e ad un potere superiore.

Con l'apertura del settimo chakra risulta evidente il legame con il divino, diventando consapevoli del divino che è in tutti noi si richiama a sé responsabilità, impegno ed attenzione e non solo ci si mette in contatto con l'essere divino ma lo si diventa.

Se il settimo chakra è in carenza non si può raggiungere la vera libertà, le energie si innalzano ma non riescono pienamente a raggiungere la coscienza e non si riesce a realizzarle.

Essa in carenza si manifesta con la pretesa di saper già tutto e ciò rende chiusi e scettici, con il bisogno di aver sempre ragione e sul saper cosa è giusto o sbagliato, l'incapacità di imparare cose nuove e con lo scetticismo spirituale in base al quale si crede che non ci sia nulla al di fuori del mondo fisico.

Nell'eccesso si evitano i sentimenti, si vive in solitudine con un senso d'impotenza e si può manifestare in varie forme quali:

Intellettualismo eccessivo: la conoscenza non porta a nulla se non vi è comprensione e saggezza;

Dipendenza spirituale: la spiritualità è vissuta come mezzo di fuga dalla realtà infatti le pratiche ascetiche mortificano il corpo e gonfiano l'ego;

Travolgimento: un eccesso di informazioni può generare ansia e panico ed un eccesso energetico che impedisce il libero fluire del pensiero;

Psicosi: essa è una forma di distacco dalla realtà, i comportamenti risultano imprevedibili e l'energia non riesce ad essere contenuta e se l'eccesso riguarda

anche il quinto e il sesto chakra si possono evidenziare allucinazioni visive, uditive o convinzioni al di fuori della realtà.

Le tecniche di riequilibrio possono essere affrontate in diverse modalità:

La meditazione: essa aiuta a calmare, energizzare e chiarificare la mente e aiuta al raggiungimento di una consapevolezza più profonda. Rende più efficiente il pensiero e il corpo. Essa placa la mente, crea silenzio e aiuta alla liberazione degli schemi razionali per accedere così agli stadi trascendentali della coscienza a livello universale;

La forza trasformatrice: la meditazione aiuta a favorire la consapevolezza verso i chakra inferiori;

L'attenzione: essa è essenziale per la vita cosciente ed è indispensabile per l'essere consapevoli del proprio essere. La vita cosciente rende sensibili e responsabili e pone l'attenzione sull'osservazione senza giudizio;

Il sé superiore permette di vedere le cose d un prospettiva differente e apre le porte ad un cambiamento interiore;

Il distacco: consente di ridurre la sofferenza e potenziare l'attenzione;

Analisi delle proprie convinzioni: i nemici dell'espansione sono le nostre idee limitanti verso se stessi, negare la credenza verso le possibilità nega le opportunità e le potenzialità dello spirito, e solo risalendo alle fonti delle nostre convinzioni e alle loro origini si può gettare le basi per il cambiamento;

L'educazione e il sentimento: il pensiero, la coscienza, la saggezza la comprensione hanno come obiettivo quello di portare informazioni al fine di viver meglio.

L'informazione è il nutrimento del settimo chakra e la conoscenza del mondo dentro e fuori di noi porta alla conoscenza di noi stessi;

Religione e spiritualità: lo scopo ultimo è il collegamento tra mente corpo e spirito, in una sorta di interpretazione del mondo e della sua interazione. La religione si

concretizza in una pratica di un'esperienza attiva che favorisce l'evoluzione dell'anima e del mondo in cui essa si inserisce.

Capitolo 5 TRATTAMENTI PERSONALI

Durante le lezioni ho imparato varie tipologie di massaggio e ogni volta qualcosa di unico e nuovo veniva realizzato.

Con entusiasmo sempre crescente in ogni lezione ho acquisito varie tecniche e passaggi, che all'inizio risultavano complicati, ma con la pazienza infinita della nostra insegnante e con gli accorgimenti dei miei compagni, diventavano sempre più naturali, semplici e fluidi.

Nella mia piccolissima esperienza di questi mesi ho potuto trattare delle persone che più che per problemi posturali o contratture varie, accusavano prevalentemente una grande spossatezza e un alto livello di stress e in tutti si evidenziava un desiderio profondo di rilassamento completo sia fisico che psichico.

Ho provato su di loro molti dei trattamenti acquisiti e ho rilevato che la simbiosi tra il massaggio emozionale olistico e il massaggio decontratturante schiena cervicale è stato quello che ha dato maggior riscontro positivo in quanto dona al ricevente un trattamento rilassante, energizzante, decontratturante ed energetico

Il Massaggio olistico è un tipo di trattamento che considera la persona nella sua interezza indissolubile tra mente e corpo e le sue tecniche mirano allo scioglimento dei blocchi energetici/emotivi permettendo di ripristinare un giusto equilibrio.

Esso è realizzato in modalità rilassante ed avvolgente e ha come finalità la rimozione delle tensioni muscolari che si riflettono sulla struttura fisica: la rabbia si concentra nelle spalle, l'ansia nel torace, la paura nella zona lombare e dei reni, le contrazioni mascellari su collo e cervicale. Esso è anche definito "sensoriale" in quanto rappresenta un aiuto per aumentare la consapevolezza e la sensibilità del corpo attraverso una stimolazione energetica ad effetto tonificante.

Il massaggio decontratturante per schiena e zona cervicale è sicuramente un tipo di trattamento mirato allo scioglimento e alla distensione della fascia muscolare e

per lo sblocco articolare in quanto come già detto in precedenza lo stress o le abitudini posturali errate concorrono all'insorgenza di dolori o contratture.

Alla fine del trattamento tutte le persone hanno tratto beneficio a livello di rilassamento psichico e sensoriale mentre, a livello fisico il beneficio era rilevato differente a seconda di dove avevano accumulato la maggior parte della loro tensione.

Per quanto mi riguarda trattando queste persone cercavo di rilevare dei segnali fisici mettendomi in ascolto non a livello uditivo ma sensoriale e da ciò mi sono resa conto di come pur eseguendo gli stessi passaggi ogni individuo abbia una propria espressività corporea e un proprio linguaggio personale di risposta agli stimoli.

Nei vari trattamenti una signora mi ha colpito molto, si è presentata da me chiedendomi il "dimagrimento" degli arti inferiori.

Mentre le spiegavo il tipo di trattamento che andavo a rivolgerle mi sono accorta che poco le importava di quel che le stavo dicendo, il suo bisogno principale era quello di parlare e poter essere ascoltata, e li ho percepito il suo profondo smarrimento e la sua profonda solitudine.

Il trattamento doveva essere mirato sopratutto agli arti inferiori ma li ho capito che se avessi osato dei passaggi su determinate parti del corpo questa persona ne avrebbe potuto aver beneficio e così ho fatto...ovviamente mi sono soffermata sulle gambe facendo un trattamento drenate e riducente prendendo spunto dalle tecniche acquisite ma ho aggiunto vari passaggi sul viso e sulla schiena che secondo me potevano donare a questa persona ben più beneficio che l'effetto " riducente".

Quando ho terminato mi sono resa conto che l'espressione del suo viso era cambiata, i suoi occhi avevano perso quella durezza che avevo percepito all'inizio e il tono della sua voce era calmo e lento, li mi sono resa conto di aver fatto bene ad osare e ho provato un senso di gratitudine profonda per avere avuto la possibilità di poter donare a questa signora un piccolo momento di pace e serenità.

Lei ha trovato il trattamento molto diverso da quello che era abituata a ricevere e all'inizio mi ha anche detto che certi passaggi l'avevano colta di sorpresa ma aveva percepito talmente tutto il trattamento come una "coccola" che le ha permesso di concedersi di rilassarsi in maniera profonda .

Ovviamente non ho certo capacità portentose ma trovo che a volte poter ascoltare le persone che ci troviamo davanti in tutte le occasioni della nostra vita ci ponga in una relazione molto più profonda con loro e questo sicuramente ci permette di capire anche certi lati della nostra personalità.

Di seguito andrò a dare spiegazioni semplici ma non esaustive sulle varie manovre del massaggio olistico e decontratturante:

Esso si esegue con olio, per il viso è consigliato olio di mandorle dolci senza l'aggiunta di oli essenziali, mentre per il corpo è consigliato l'olio di mandorle dolci con l'aggiunta di oli essenziali appartenenti possibilmente alla categoria degli oli di cuore: ylang ylang, rosa, lavanda, rosa.

E' molto importante la centratura dell'operatore con braccia rilassate, gambe flesse, la schiena dritta e non curvata sopra il ricevente, e ogni manovra deve essere armoniosa e fluida.

Il massaggio inizia in posizione supina.

Viso:

Sfioramenti dolci e morbidi del mento, del viso e delle tempie; pressioni distensioni e pinzatura delle arcate sopraccigliari con i polpastrelli; pompaggi, sfioramenti delle guance; Modellamento cute e scollamento cuoio capelluto.

Arti inferiori:

Frizioni del braccio internamente ed esternamente; frizioni mano e dita; frizioni gomito, pompaggi avambraccio; mobilizzazione e trazioni spalla; vibrazioni e culla mento del braccio uscendo in lieve trazione.

Addome:

Sfioramenti centro ombelico e frizioni con palmi alternati; impastamento e frizioni addome e fianchi; pressioni centro ombelico salendo in zona diaframmatico apertura torace e discesa su braccia; apertura angelo zona addominale; lievi pressioni ombelico.

Arti inferiori:

Oleazione e moto perpetuo dal basso verso l'alto; lievi trazioni sollevando la gamba sostenendo al tallone; lavorare su polpaccio appoggiando il piede sul lettino con distensione muscoli gemelli, frizioni e pompaggi; frizioni su coscia impastamento e modellamento; sfioramenti lenti e profondi coscia internamente ed esternamente e impastamento coscia uscendo con lieve trazione.

Posizione prona:

Arti inferiori:

polpaccio distensione muscoli gemelli con mani e avambracci; posizionando piede su spalla dell'operatore frizioni su polpaccio con scarico cavo popliteo e pompaggi; impastamento coscia internamente, centrale ed esternamente; frizioni su gamba coscia con mani sovrapposte una in salita e una in discesa; salendo impastamento, modellamento e vibrazioni gluteo uscire in lieve trazione e culla mento.

Schiena:

Oleazione profonda di tutta la schiena salendo in apertura lombare, ascella re e scapole; impastamento muscolo trapezio e di tutta la schiena; frizioni lombari e impastamento fianchi; mani sovrapposte partendo dai lombi salire verso le scapole; posizionare una mano sul sacro e con l'altra salire con tecnica connettivale lungo para vertebrali, frizioni con pollici lungo para vertebrali; frizioni profonde con avambracci orizzontali lungo para vertebrali e poi con palmo della mano frizioni orizzontali in apertura lungo rachide; frizioni muscolo trapezio; lavorare su spalla con tecnica connettivale; frizioni profonde spalla scendendo fino deltoidi.

Da capo lettino:

Presa a pinza del tratto cervicale; partendo da tratto cervicale scendere in tecnica connettivale lungo i para vertebrali aprire su glutei e salendo frizione profonda lungo i fianchi; impastamento muscolo trapezio con distensione profonda lungo deltoide scendendo fino al gomito.

Riposizionarsi lato lettino coprire la persona mano sul sacro lieve culla mento.

Ringraziamenti.

Da qui come immaginate parto dal volgere il mio primario ringraziamento a mio padre che mi ha donato la vita due volte la prima in senso fisico e la seconda in senso di rinascita interiore.

Un ringraziamento molto sentito è volto alla mia insegnante che con la sua profonda e infinita pazienza mi ha permesso di conoscermi ancora più profondamente e sopratutto mi ha dato i mezzi per poter realizzare concretamente ciò che sentivo dentro.

E come poter tralasciare i miei compagni di corso...persone meravigliose che con la loro umiltà profonda e la loro semplicità mi hanno permesso di entrare in una relazione profonda e sentita con tutti...

Un sincero e grato ringraziamento a tutti voi.

Bibliografia

Massaggio

- Barbara Ann Brennan " Mani di luce" - Corbaccio editore
- Mario Paul Cassar "In forma con il massaggio" Euroclub edizioni
- Fiona Harrold " il manuale del massaggio" - Vallardi edizioni

Operatore Olistico

- Siti internet

Chakra

- Joannes Walter " Fare esperienza con i chakra" Edizioni Bis
- Anodea Judith " Chakra ruote di vita" - Edizioni Bis
- Siti Internet