



Corso di Diploma in

OPERATORE OLISTICO

Indirizzo e Specializzazione

TECNICHE DEL MASSAGGIO PER IL BENESSERE

“L’Energia del Contatto”

Tesi di **NICOLE MINELLI**

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

INTRODUZIONE:

CAPITOLO 1	STORIA DEL MASSAGGIO	5
CAPITOLO 2	COS'È IL MASSAGGIO?	8
2.1	TECNICHE DEL MASSAGGIO DI BASE	8
2.2	BENEFICI, CONTROINDICAZIONI E REGOLE DEL MASSAGGIO	12
2.3	LE CONTROINDICAZIONI AL MASSAGGIO	13
2.4	LE ZONE INTERDETTE AL MASSAGGIO	14
2.5	VADEMECUM DEL MASSAGGIO.....	15
CAPITOLO 3	IL MASSAGGIO OLISTICO.....	17
3.1	L'OPERATORE OLISTICO	19
3.2	MASSAGGIO VISO E TESTA AYURVEDICO	21
3.3	TRATTAMENTO AYURVEDICO VISO	22
3.4	LEGGE 4\2013	24
3.5	ASPIN.....	25
3.6	IL CODICE DEONTOLOGICO	26
3.7	ESEMPIO DI MATERIALE PUBBLICITARIO.....	32
CAPITOLO 4	IL MIO MASSAGGIO	33
4.1	IL MASSAGGIO ENERGETICO	33
4.2	PREPARAZIONE AL MASSAGGIO	35
4.3	OLI ESSENZIALI	36
	RINGRAZIAMENTI	39
BIBLIOGRAFIA		40

INTRODUZIONE

Dovrei parlare di me in queste poche righe e dei motivi e progetti che mi hanno portato a scegliere questo percorso, ma non sempre è semplice o facile, specialmente alla mia età mettersi davanti ad uno specchio ed analizzarsi, capirsi ed è ancor meno facile esprimere i propri sentimenti che spesso si confondono tra rabbia e grandi delusioni. Ricordo che anni fa quando dovevo decidere e scegliere una scuola lo feci condizionata da molti consigli a cominciare dai genitori e parenti fino alle scelte di amici. Così armata di "poca voglia" scelsi una scuola con il solo obiettivo di raggiungere un diploma che mi desse possibilità lavorative. Ma quello che imparavo mi era totalmente indifferente e dentro di me sapevo che non era la strada che avrei voluto intraprendere. Entrai poi in anni di tristezza e paure perché in quel periodo a mia mamma gli fu diagnosticata una seria malattia, lei era ed è la persona più importante della mia vita e questa improvvisa e dolorosa situazione mi riempiva di paure ma anche di tanta rabbia, all'improvviso tutto mi sembrava inutile e privo di logica, ero totalmente demotivata ma soprattutto confusa vivevo in un vortice di ansia e apprensione che mi coinvolgeva e condizionava in qualsiasi scelta, spesso la vita ti mette davanti a situazioni molto, troppo più grandi e forti di te e a quel punto vorresti dire "basta fermate il mondo voglio scendere". Poi passa il tempo e ti accorgi che gli eventi ti cambiano, cambiano il tuo modo di vedere le cose, di viverle e quello che prima era importante assume caratteri diversi, impari che i dolori sono duri da accettare ma spesso ti aiutano a crescere e allora esce quello che hai dentro, il tuo carattere, la tua forza, la tua voglia di pensare che può cambiare e tu puoi anche in qualche modo essere di aiuto a far sì che questo percorso, lungo, possa trasformarsi in qualcosa di positivo. Mi sono sentita come non mai vicina e parte della mia mamma e insieme al resto della famiglia uniti abbiamo superato tanti momenti bui e ogni tanto quando usciva un po' di luce la gioia era immensa!

La vita continuava, la mia mamma lentamente migliorava e io mi preparavo più matura a scegliere il mio ancora tanto incerto futuro. Fu così che un giorno casualmente viaggiando su internet mi trovai a visitare un sito nel quale venivano illustrate le attività di una scuola "Erba Sacra" leggendo più attentamente ciò che più mi incuriosiva e soprattutto appassionava era l'aspetto emotivo a cui fa riferimento questa tecnica che mi avrebbe dato la possibilità di imparare e quindi eseguire l'arte del massaggio olistico in maniera professionale, ho subito capito che infondo era stata sempre una mia particolare sensibilità e predisposizione. Leggendo mi si aprì subito un mondo che mi appassionava e che soprattutto ha risvegliato in me una sensazione di entusiasmo che mi spinge ancora oggi a conoscere e capire meglio e di più. Tutto ciò che lessi nel sito sembrava appartenermi e appassionarmi. Così presi un appuntamento conoscitivo con la docente Mirella Molinelli, la quale mi illustrò con infinita scrupolosità il programma, le aspettative e subito ebbi la netta sensazione che tutto mi piaceva e che in gran parte era dovuto anche alla grande capacità di coinvolgimento e chiara comunicazione della docente con la quale subito ebbi una grande empatia e anche simpatia, la sensazione che prevaleva era familiare, mi sentivo a casa e questo è già quello che di più grande ci si possa aspettare quasi un legame, un sottile invisibile filo che finalmente mi portava a ritrovarmi serenamente, ero contenta! Ricordo che fin da piccina mi offrivo per fare massaggi e chi li riceveva si complimentava dicendomi che ero davvero molto brava e che le mie manine sprigionavano un piacevole calore. Oggi sono molto soddisfatta di aver avuto la possibilità di frequentare questo corso mi sento arricchita sotto tutti gli aspetti professionali e in particolar modo personali. Spero di poter mettere in pratica molto presto e nei migliore dei modi ciò che ho appreso e di concretizzare la mia soddisfazione e in particolare quella delle persone che mi si affideranno.

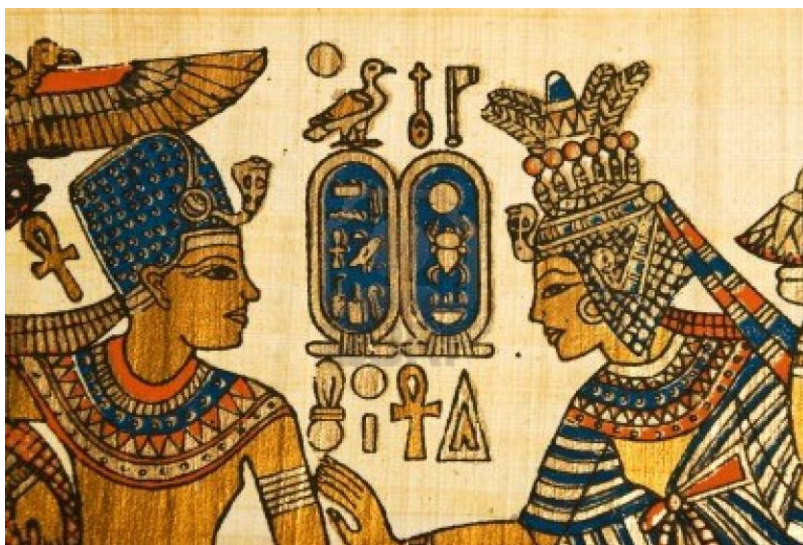
Capitolo 1 Storia del Massaggio

Massaggio è una parola che ha origini curiose: c'è chi sostiene la sua derivazione dal greco "massein" ossia maneggiare, impastare, modellare; altri invece sostengono la sua derivazione dall'ebraico masech, esercitare pressione, oppure dall'arabo "mashes" che significare premere, frizionare.

In generale si tende a considerare come inizio della sua evoluzione il tempo degli antichi greci e romani, ma le prime descrizioni riguardanti trattamenti che possano ricondursi a quello che noi intendiamo oggi come massaggio sono da farsi risalire anche a 7000 anni fa, più precisamente al popolo cinese e a quello indù. Si parla di massaggio infatti già nel testo cinese Cong-Fou, e nel 4° libro dei testi sacri indiani dell'Ayur-Veda.

Molte altre antiche culture come i Maya, Hawaiana, Inca, Avajo e Cherokee, utilizzavano il massaggio come tecnica di guarigione dalle malattie e come mezzo di prevenzione.

Gli egiziani all'epoca di Cleopatra amavano farsi massaggiare immersi in acque profumate e il massaggio veniva considerato arte sacra al pari dei riti religiosi e divinatori.



Più recentemente, nell'antica Grecia, Omero poeta greco dell'VIII sec. a.C. nell'Odissea parla del massaggio come di un trattamento terapeutico per il recupero della salute dei guerrieri e, all'inizio del V secolo a.C. il padre della medicina come la conosciamo oggi, Ippocrate, descrisse in molti suoi scritti i benefici del massaggio, o "anatripsis" e la sua arte, in particolare ricordiamo una sua affermazione: "il medico deve avere molteplici esperienze, ma deve conoscere sicuramente l'arte del massaggio". Inoltre inquadrò il massaggio, insieme all'alimentazione corretta, l'aria fresca, bagni e idroterapia, musica, amici e riposo, come panacea per tutti i mali.

Sempre in Grecia si fece la prima distinzione tra massaggio sportivo e massaggio terapeutico: il primo era legato principalmente ai giochi, mentre il secondo era legato alla medicina e ai rituali di guarigione nei templi.



Arrivando ai romani ricordiamo l'utilizzo del massaggio utilizzato per le cure, la bellezza e il rilassamento degli ospiti nelle terme.

Si narra che Giulio Cesare era solito farsi massaggiare tutti i giorni per trovare sollievo dai dolori dell'emicrania e delle nevralgie dovute all'epilessia, mentre Plinio il Vecchio, noto naturalista, parla in una sua lettera all'imperatore, di come fosse stata salvata la sua vita da un medico grazie all'utilizzo di un massaggio.

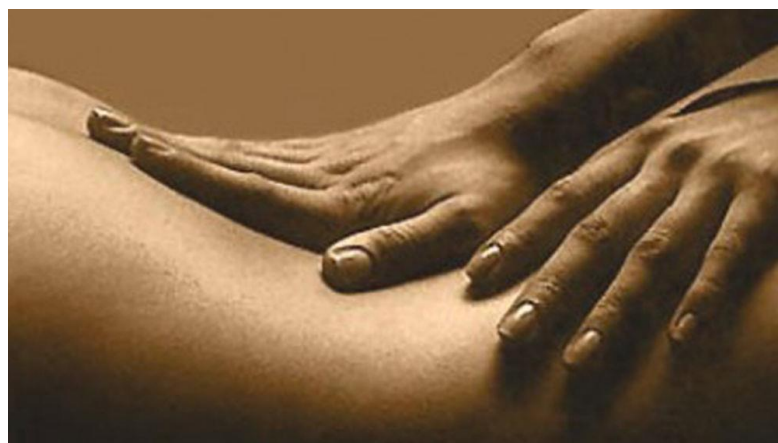
Uno dei più importanti medici del tempo, Galeno, vissuto durante il regno dell'imperatore Marco Aurelio, dedicò molto del suo tempo alla stesura di diversi testi riguardo le tecniche di massaggio.

Purtroppo durante per periodo buio del medioevo ogni forma di contatto col corpo viene abbandonata, perché peccaminosa; così anche l'arte del massaggio rimase dimenticata per diverso tempo fino al rinascimento, dove risorse e raggiunge il suo massimo splendore nel XVII secolo per mano del medico svedese Henrik Ling, che codificò la maggior parte delle tecniche utilizzate.

Questo valeva per l'Occidente, mentre in Oriente e Medio Oriente la cultura degli Hammam fu introdotta da Maometto nel mondo mussulmano: investito di significato religioso, il massaggio divenne parte del rito di purificazione.

Le prime scuole in Italia per l'insegnamento del massaggio nascono a partire dal 1950, soprattutto per quanto riguarda il massaggio sportivo. Successivamente partendo dagli anni 60, vennero creati altri massaggi con specifiche manualità e metodiche, ai fini igienico-terapeutici ed estetici.

Come scritto all'inizio il massaggio è un'arte e come tale deve essere percepita innanzitutto da coloro che si apprestano ad impararla: con apertura di cuore, mente e spirito.



Capitolo 2 Cos'è il massaggio?

Il massaggio è salute e benessere, per tutti gli esseri viventi e tutte le forme di vita. Il soffio del vento massaggia i fili d'erba, gli alberi e gli arbusti: ogni essere, anche senza saperlo, dà e riceve massaggi in ogni momento.

Riflettendoci, ogni forma di vita sulla terra necessita di contatto fisico per suscitare in essa una sensazione di benessere. Non solo gli esseri umani ma anche animali e vegetali ne hanno bisogno, infatti atti come: l'abbraccio tra gli esseri umani, la carezza ad un animale e il contatto con una pianta sono atti di fiducia ossia strumenti di contatto che sviluppano positività.



2.1 Tecniche del massaggio di Base

Le tecniche di massaggio che vengono utilizzate in tutti i tipi di massaggio sono 5: SFIORAMENTO, FRIZIONE, IMPASTAMENTO, PERCUSSIONE, VIBRAZIONE



SFIORAMENTO.

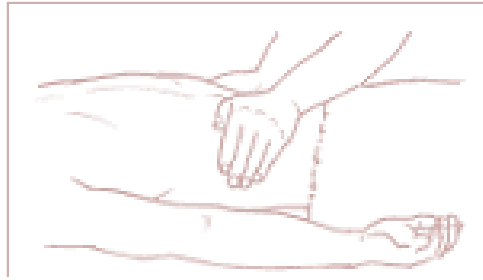
Si inizia e si conclude il massaggio con la sfioramento. Lo sfioramento è uno scivolamento leggero, la pressione della mano sulla pelle. Lo scopo principale è quello di rilassare, tranquillizzare la persona e avere con essa un primo contatto. In questo modo è possibile preparare la persona alle azioni successive.

Lo scopo è di dare continuità alla manovra. Le mani devono essere estese ed utilizzate in tutta la loro ampiezza, dita comprese, facendo scorrere i palmi sulla superficie della pelle con movimenti fluidi, ampi, morbidi, lenti, regolari, la pressione è leggera ma percepibile. Questa manovra nella sua semplicità include la fase più importante e delicata del massaggio: si entra così in contatto con l'intimità della persona. In questa parte iniziale di contatto si crea un legame tra il ricevente e l'operatore: le energie si congiungono ed entrano in circolo.

Questa manovra viene ripetuta più volte nel corso del massaggio per evitare che la persona perda CONTATTO con l'operatore: se ci si staccasse il ricevente avrebbe una sensazione di abbandono e percepirebbe del distaccamento da parte dell'operatore. Le mani vengono quindi utilizzate come mezzo di comunicazione che trasmettono sicurezza alla persona che trova in esse fiducia.

"Il massaggiatore è colui che prende per mano il cliente e lo accompagna dentro al proprio se."

Dario Montorfano



FRIZIONE

Mentre nello sfioramento le mani si muovono sul corpo, durante la frizione le mani mantengono una posizione fissa in un punto. L'unico movimento consentito è quello permesso dai limiti stessi della pelle. In sostanza viene mossa solamente la pelle che scorre sui piani del sottocute. Questa manovra movimenta il tessuto connettivo rigenerando allo stesso tempo elasticità ai tessuti. La frizione è la manovra più incisiva e importante del massaggio. Il calore generato da questo movimento delle mani e la cute arriva in profondità e permettono all'operatore di capire se sono presenti contratture e tensioni dove lavorare maggiormente per dare una sensazione di benessere e sollievo sciogliendo così anche i "nodi" sia fisici e a volte anche emotivi. tra di loro. stessa dei muscoli irrigidendo la struttura osseo muscolare e non permettendo una completa distensione dei muscoli.

Su piccole articolazioni è consigliabile usare solo la punta delle dita ed in particolar modo il polpastrello. Per aumentare la pressione è possibile sovrapporre pollici. Nel caso in cui si intenda lavorare sui muscoli è possibile utilizzare anche le mani sovrapposte. Su muscoli particolarmente contratti, a seconda dei casi è possibile usare le dita o le nocche. La pressione può essere lenta, profonda o leggera.



IMPASTAMENTO.

La tecnica consiste nel prendere sollevare spostare trasversalmente il muscolo esercitando una pressione contrapposta tra le varie dita. È possibile farla soprattutto in presenza di massa muscolare voluminosa (glutei, cosce e fianchi). In questo caso si possono distinguere due forme di impastamento una superficiale per stimolare la pelle, ed una profonda con effetto defaticante.



PERCUSSIONE

La percussione si esegue con una serie di picchiettamenti molto rapidi, brevi e riavvicinati tra di loro. Favorisce la vasodilatazione sanguigna e l'aumento della contrattilità muscolare per cui il suo effetto è quello riattivante, stimolante, rassodante e tonicizzante. L'intensità deve essere variabile al pari della forza esercitata a seconda dell'effetto voluto. Si possono usare le dita, il bordo della mano con le mani in posizione di coppetta con effetto rassodante oppure con utilizzo delle dita a pizzicottamenti (effetto stimolante) o a mani aperte con dito mignolo teso lungo i paravertebrali o glutei.

VIBRAZIONE

Scopo della vibrazione di trasmettere movimenti brevi, ritmici e continui che spostano il tessuto sottocutaneo e scuotono il corpo in base alla forza applicata.

Il polso deve essere morbido e rilassato. Agisce direttamente sulle terminazioni nervose dando una sensazione di rilassante. E' una manovra utile se ci troviamo di fronte ad un cliente rigido e particolarmente teso in quanto è capace di creare un input nervoso in grado di far cedere la tensione dei nervi. Le vibrazioni possono essere verticali o orizzontali senza mai staccare le dita dalla cute. Ogni persona è differente. Ogni massaggio, ogni trattamento deve essere adattato alla persona.

2.2 Benefici, Controindicazioni e Regole del Massaggio

Ogni specie di massaggio è in grado di far rilassare qualsiasi tipologia di personalità, basta sapere come eseguire le manovre e i punti da trattare.

Ognuno di questi porta benefici a tutto l'organismo: ridona ai muscoli tesi ed infiammati la loro originaria elasticità, migliora la circolazione sanguigna aiutando il sistema cardiovascolare a trasportare i nutrienti di cui hanno bisogno le cellule.

Un massaggio migliora la pelle in termini di luminosità e bellezza infatti con esso otteniamo l'eliminazione delle cellule morte, la stimolazione dei pori con un conseguente miglior assorbimento dei nutrienti contenuti nei prodotti utilizzati, una maggiore elasticizzazione e distensione della pelle stessa. Attraverso la pelle viene stimolato il sistema nervoso centrale aumentando la traspirazione e migliorando la microcircolazione.

Il contatto delle mani sulla pelle invia messaggi dal cervello a tutte le parti del corpo attraverso il midollo spinale.

Durante un trattamento che implichi il contatto con la pelle abbiamo un conseguente movimento di liquidi.

Questo porta diversi vantaggi in termini di eliminazione da parte dei reni delle tossine e delle scorie che si accumulano nel corpo in caso di ristagno linfatico o malfunzionamento del sistema stesso.

Di conseguenza otteniamo un netto miglioramento del sistema immunitario.

Oltre al movimento linfatico anche quello sanguigno può giovare di un bel massaggio: durante un trattamento manuale infatti è possibile migliorare la quantità, ma anche la qualità del sangue che scorre in vene e arterie.

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

Un miglior 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.

2.3 Le controindicazioni al massaggio

Esistono poi delle controindicazioni al massaggio: infatti la prima cosa che l'operatore deve fare è chiedere al cliente il suo stato attuale di salute proprio per evitare di creare o peggiorare stati di malessere già presenti.

Quindi in ogni caso bisognerebbe avere ben chiari i seguenti stati:

- caso di stati infiammatori di ogni genere e natura (febbre, cistite, irritazione della pelle che di qualsiasi organo) o di infezioni.
- in caso di ferite, ustioni o qualsiasi lesione a livello cutaneo (verruche, abrasioni, ferite non cicatrizzate)
- in caso di cardiopatie, presenza di pacemaker, bypass aorto-coronarico
- in caso di malfunzionamento renale, patologie tumorali
- malattie infettive e contagiose

-in caso di distorsione muscolare e fratture ossee.

Inoltre bisogna fare particolare attenzione quando si massaggiano persone anziane (hanno pelle sottile e fragile e quindi si corre più facilmente il rischio di ematomi), bambini (hanno una struttura ossea più piccola di quella di un adulto). Per quanto riguarda le donne in gravidanza è controindicato in caso di minaccia d'aborto ed è consigliabile effettuare il trattamento dopo lo scadere del terzo mese. Non è consigliabile l'utilizzo di oli essenziali o prodotti che possano risultare motivo di disturbo soprattutto in fase di allattamento e porre comunque sempre massima attenzione.

2.4 Le zone interdette al massaggio

Le zone del corpo interdette al massaggio sono quelle in cui non è presente la massa muscolare per cui vasi ematici, linfonodi e nervi potrebbero essere danneggiati dalla manipolazione.

Queste zone sono:

- stazioni di organi vascolari, nervosi e linfatici (cavo popliteo, inguine, triangolo femorale, cavo ascellare, fossa retro clavare, organi sessuali)
- zone ossee e tendinee (malleoli, tendine d'Achille, soleo, rotula, grande trocantere del femore, cresta o piatto tibiale, apofisi spinose delle vertebre, osso sacro, sterno, scapola, clavicola)

Zone Interdette al Massaggio



Inoltre ci sono zone del corpo definite semi-interdette al massaggio: sono le zone più sensibili quindi da trattare con maggior cura e attenzione come ad esempio la zona anterolaterale del collo, il gomito e la zona retro auricolare.

2.5 Vademecum del massaggio

E' di particolare importanza che l'operatore del massaggio olistico tenga sempre in considerazione una serie di elementi base al fine di ottenere l'efficacia di risonanza del trattamento, che riassumerei nei seguenti punti: CENTRATURA e SCHERMATURA: l'operatore olistico DEVE essere in una condizione psico-fisico-emotivo ottimale, quindi sentirsi calmo, tranquillo e in armonia in modo tale che l'energia possa fluire liberamente. Qualunque stato di disequilibrio o malessere verrà trasmesso al ricevente minando il fine del trattamento. Più l'operatore olistico sarà sereno e centrato, tanto più le mani riusciranno ad essere sensibili ed in grado di ricevere stimoli dal corpo del ricevente, che "parlerà" di punti tensionali, di blocchi energetici. E' inoltre sempre di buona norma utilizzare forme di schermatura energetica utilizzando o.e. di lavanda o tea tree. RESPIRAZIONE e

Tesi di Diploma Operatore Olistico ad indirizzo Tecniche del massaggio Bionaturale di Nicole Minelli

POSTURA: la respirazione profonda e diaframmatica è fondamentale perché coinvolge il sistema nervoso e genera uno stato di tranquillità e calma sia per chi effettua il massaggio, sia per chi lo riceve. Un massaggio olistico eseguito in semi apnea interromperebbe il flusso energetico e l'ascolto del respiro del ricevente. Lo stesso vale per la postura: se non si "danza" durante il trattamento, le manovre risulteranno rigide e poco piacevoli da ricevere.

AMBIENTE: la creazione di un ambiente confortevole, pulito, accogliente, caldo ma ben arieggiato farà sì che il trattamento risulti più efficace. L'utilizzo di luci calde e soffuse con una piacevole musica di sottofondo favorirà inoltre il rilassamento psicofisico.

IGIENE: lavarsi sempre mani e braccia prima e dopo ogni trattamento, non solo per un fatto di pulizia igienica ma anche energetica. Indossare una divisa professionale che non impedisca i movimenti, utilizzare calzature adatte, carta usa e getta per riscoprire il lettino sul quale verrà effettuato il trattamento, avere cura nel raccogliere i capelli e nel mantenere le unghie delle mani corte e prive di smalto (per le donne) in modo tale che non possano arrecare fastidio al ricevente.

RISPETTO: rispettare sempre l'intimità del ricevente che si ritrova spogliato non solo fisicamente ma anche in campo emotivo e sensoriale. Non agire frettolosamente, ma dare sempre il tempo necessario alla persona di riprendersi dal trattamento.

DOMANDARE: non avere timore di chiedere e/o fare domande al ricevente prima di effettuare qualsiasi trattamento olistico per verificare il suo stato di salute ed essere consapevole del lavoro che si andrà a fare sul corpo della persona. Accertarsi inoltre che non abbia bisogno di particolari attenzioni (come cuscini di sostegno nella zona cervicale o lombare, collo del piede, cavo popliteo).

Capitolo 3 Il massaggio Olistico

Il massaggio olistico è un massaggio globale nel rispetto delle esigenze anatomiche e bioenergetiche, coniugato alle terapie naturali come l'aromaterapia, la cristalloterapia, la cromoterapia. E' decisamente adatto come antistress, per aiutarci a superare i blocchi emotivi e le contratture muscolari che da questi spesso derivano

"Olistico" significa infatti "tutto intero" (dal greco holos, "totalità") e per massaggio olistico si intende dunque un tipo di trattamento che considera la persona nella sua interezza. Basandosi sulla comunicazione non verbale del corpo, un bravo massaggiatore terapeuta impara ad ascoltare ciò che il corpo fisico comunica, osservando il colorito della pelle, il rilassamento e le contratture, le posizioni assunte durante il massaggio stesso dal corpo, dalle mani, dai piedi ed i movimenti del volto, il respiro.

È dunque un massaggio globale, che rispetta le esigenze anatomiche e bioenergetiche della persona (il trattamento segue infatti le tecniche manuali specifiche per il massaggio), e si integra con altri aspetti legati alle terapie naturali quali l'aromaterapia (mediante l'uso di olii essenziali), la cristalloterapia (con il posizionamento sul corpo di cristalli colorati prescelti), la cromoterapia (utilizzo di soffuse luci colorate) in base alle reali necessità del paziente, che acquisterà in scioltezza e relax.

Decisamente adatto come tecnica antistress, questo tipo di massaggio riduce l'impatto con la vita quotidiana che spesso ci costringe in situazioni dove il nostro corpo entra in sofferenza: dalla postura sbagliata alla scrivania, sino all'indurimento del carattere dovuto a difficili relazioni interpersonali, il massaggio

olistico può diventare un valido aiuto per farci superare i blocchi emotivi e muscolari che ne derivano.

L'olismo in medicina rappresenta uno stato di salute "globale", l'unione di mente, corpo, ambiente e società. La ricerca della salute è orientata alla persona e non alla malattia, alla causa e non al sintomo, al sistema e non all'organo, al riequilibrio invece che alla cura, stimolando il naturale processo di autoguarigione del corpo.

Quando uniamo i due termini abbiamo dunque il massaggio olistico. Come si effettua il massaggio olistico? L'approccio del massaggiatore è personalizzato: l'operatore adatta le tecniche in base alle esigenze del soggetto. Di norma, si parte con un trattamento generalizzato su tutto il corpo. Successivamente, si sciolgono le tensioni, utilizzando delle specifiche manovre servendosi anche di alcuni oli. A volte viene usata l'**argilla**.



"Massaggiare non è far danzare le mani sul corpo di una persona: è danzare con l'anima di una persona"

Dario Montorfano

3.1 L'operatore Olistico

L'operatore olistico non è un terapeuta, non fa diagnosi e non cura malattie fisiche o psichiche; non prescrive medicine di alcun genere o rimedi vari quindi non sostituisce in nessun modo il ruolo del medico al contrario integra con le sue competenze olistiche la medicina tradizionale con l'obiettivo e la finalità di assicurarsi il benessere globale della persona.

Quindi l'operatore olistico opera con persone sane o con la parte "sana" delle persone, con relativi problemi, per aiutare a ritrovare l'armonia e l'equilibrio, utilizzando tecniche corporee, energetiche e spirituali.

Il nostro operato si svolge a livello olistico ovvero nel suo insieme con tutti gli aspetti fisici, energetici, etici, sociali, spirituali della persona che andremo a trattare.

Ma chi è l'Operatore olistico?

Etimologicamente la parola "olismo" (dal greco olos che significa tutto, intero) è il paradigma filosofico per cui un sistema non è riducibile alla somma delle sue parti.

Considerare l'uomo nella sua interezza, come unità inscindibile tra corpo e mente, è il punto centrale di tutta la Visione Olistica. L'uomo non può essere considerato a "pezzi" o come semplice sommatoria e meccanica di organi e sistemi, deve essere visto e considerato nella sua interezza e globalità.

L'operatore Olistico è una figura professionale interdisciplinare, un educatore del benessere e della salute globale che agisce individualmente o collettivamente, in maniera consapevole, offrendo strumenti e determinate tecniche naturali, energetiche, spirituali in grado di sostenere e stimolare la persona e ritrovare il naturale processo di trasformazione e crescita personale, al fine di riattivare il

proprio potenziale umano. Il suo compito principale, infatti, è proprio quello di facilitare e migliorare l'armonia, l'equilibrio e il benessere psicofisico dell'individuo.

Uno dei compiti professionali dell'Operatore Olistico è proprio quello di permettere all'utente che ci richiede un trattamento, di recuperare un rapporto sano con la propria fisicità.

Ogni contrazione blocca un flusso energetico ed in questo blocco è sempre coinvolto il dolore. La risoluzione delle tensioni provoca dapprima l'emergere del dolore ma, successivamente, la presa di coscienza del dolore stesso rende possibile il processo di riequilibrio naturale.

Ogni operatore Olistico professionista, in base ai percorsi formativi effettuati, si adopererà attraverso le tecniche, le discipline ed i metodi appresi per entrare in contatto con la persona creando un contatto.

Il tocco è, di fatto, diventato uno dei linguaggi più dimenticati, ma il massaggio così come il movimento e la danza, permettono di raggiungere livelli profondi del nostro essere, lasciando emergere spontaneamente quei conflitti emozionali che si calcificano nella nostra muscolatura generando malessere. Ogni Operatore Olistico professionista, in base ai percorsi formativi effettuati, si adopererà attraverso le tecniche, le discipline ed i metodi appresi per entrare in contatto con la persona stimolando il contatto stesso.

Questo lavoro non mi annoierà mai e non sarà mai monotono, ogni volta adatto la mia conoscenza del massaggio alla persona facendo sì che esso ogni volta prenda nuove forme.

"Coloro che usano mani e cuore sono i veri artigiani del benessere."



3.2 Massaggio viso e testa ayurvedico

In Ayurveda tradizionalmente esistono numerosi trattamenti specifici e dedicati per ogni parte del corpo. Vengono principalmente distinti in trattamenti definiti Angabhyanga ovvero parziali (che riguardano cioè una sola parte del corpo) e sarvanga-abhyanga ovvero completi (che riguardano tutto il corpo).

Fra quelli parziali troviamo anche il trattamento per il viso. La logica del trattamento tradizionale ayurvedico anche in questo caso ha come obiettivo il riequilibrio dei Tre Dosha che quando sono perturbati si manifestano ad ogni livello: fisico, mentale ed emozionale.

La testa ed il viso sono da sempre in Ayurveda tenuti in grande considerazione e sono oggetto di cure particolari, proprio perché nella testa e nel viso sono presenti tutti e cinque i nostri organi di senso e, in Ayurveda, una delle principali cause di squilibrio avviene anche attraverso un uso non adeguato degli organi di senso.

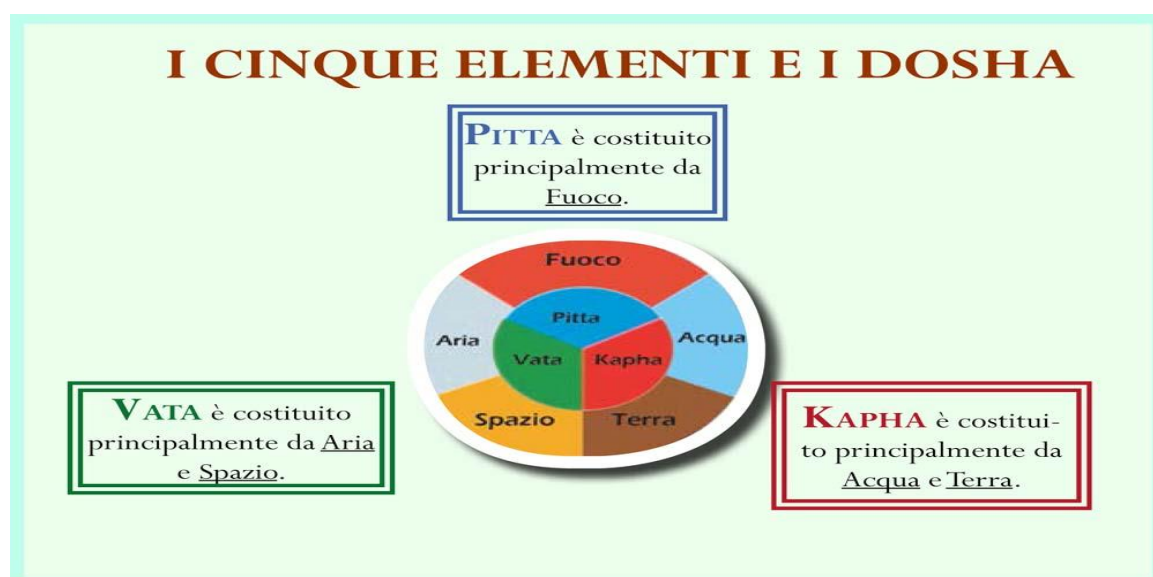
Il trattamento ayurvedico del viso scende quindi ancora più in profondità, poiché agendo anche sugli organi di senso nutrendoli e purificandoli, concorre al riequilibrio dei Tre Dosha. Da un altro punto di vista lo squilibrio doshico si manifesta e diviene evidente anche attraverso la cute. Il viso è come uno specchio che riflette alla perfezione il nostro stato più profondo. Secondo l'Ayurveda un equilibrato stile di vita, una giusta e regolare alimentazione, un adeguato riposo, la calma mentale, una corretta gestione delle emozioni, il rispetto della propria

natura individuale (Prakriti), i trattamenti ayurvedici specifici, etc. sono tutti fattori che concorrono alla prevenzione degli squilibri ed al mantenimento dello stato di armonia.

Nel trattamento ayurvedico del viso è molto importante conoscere la costituzione specifica individuale in base a quella si scelgono le argille, erbe, oli. Ma è altresì importante considerare il disturbo (vikriti) che determina un'alterazione alla pelle delle specifiche costituzioni, utilizzando modalità ed ingredienti per contrastarle.

L' Ayurveda consiglia di utilizzare i prodotti cosmetici unitamente ad un modo di vivere positivo e con osservanza delle linee guida alimentari e di vita.

Ogni dosha ha proprie caratteristiche, specifiche sia nel corpo che nella mente



3.3 Trattamento ayurvedico viso

1. Pulizia
2. Vaporizzazione con benda o pezza di cotone
3. Peeling o scrub delicato
4. Maschera con argilla specifica

5. Rimozione con umidificazione
6. Tonificazione
7. Idratazione
8. Massaggio con olio o specifica crema.

La pulizia avviene in modo naturale con una crema naturale o un olio detergente mai con il sapone.

Per pelle normale:

olio di mandorle + 5 gc di o.e. basilico, 5 gc di o.e. limone, 5 gc di o.e. rosmarino.

Pelle secca:

olio di sesamo + una sinergia dei seguenti o.e: Rosa 10 gc + 5 gc gelsomino + 5 gc. Geranio

Pelle grassa:

olio di jojoba + una sinergia di 10 gc pompelmo, 5 gc cipresso + 5 gc limone

Pelle matura:

olio di jojoba+5 gc. Rosa mosqueta, 5 gc ylang ylang + 5 gc geranio



3.4 Legge 4/2013

Le discipline olistiche si differenziano dalle altre in quanto non mirano a curare malattie, bensì a mantenere uno stato di benessere e riequilibrio psico-fisico.

In alcuni paesi europei la figura dell'operatore olistico viene riconosciuta già da diversi anni mentre in Italia emerge solo nel 2013 con l'approvazione della legge 4/2013 con la quale finalmente viene data la possibilità alle nuove professioni (tra cui quella da noi descritta) di vedere riconosciute le proprie competenze e professionalità.

Questa legge disciplina l'attività professionale di tutti quei lavoratori che non appartengono ad albi, collegi e ordini.

3.5 Aspin



ASPIN (accreditamento Scuole e Professionisti Italiani di Naturopatia e delle discipline Olistiche) è il Registro professionale del centro di ricerca Erba Sacra dedicato all'attestazione della qualifica professionale dei Naturopati, Counselor, Counselor Olistici e Operatori olistici e alla gestione dei relativi registri professionali secondo le norme della legge 4 del 14 gennaio 2013.

ASPIN certifica la qualifica professionale nel tempo, cioè controlla il mantenimento dei requisiti minimi attraversare l'aggiornamento permanente, l'adesione al codice deontologico e la continua educazione sugli aspetti fiscali, legali ed assicurativi necessari.

3.6 Il Codice Deontologico

Il codice deontologico è un insieme di regole etiche e morali alle quali il professionista deve attenersi.

Tutti i professionisti che fanno parte del centro di ricerca Erba Sacra e iscritti nei registri professionali ASPIN devono osservare nell' esercizio della professione anche ai fini di quanto previsto dalla legge 4 del 14 Gennaio 2013 (descritta nel sotto capitolo precedente).

Art. 1 - Definizione Il Codice di Deontologia contiene principi e regole che gli specialisti (Operatori Olistici, Counselor e Naturopati) che fanno riferimento al Centro di Ricerca Erba Sacra e iscritti nei registri professionali ASPIN, devono osservare nell'esercizio della professione, anche ai fini di quanto previsto dalla legge 4 del 14 Gennaio 2013. Il comportamento degli specialisti, anche al di fuori dell'esercizio della professione, deve essere consono al decoro e alla dignità della stessa. Gli specialisti aderenti al Centro di Ricerca Erba Sacra sono tenuti alla conoscenza delle norme del presente Codice, la cui ignoranza non li esime dalla responsabilità disciplinare.

Art. 2 - Potestà disciplinare - Sanzioni L'inosservanza dei precetti, degli obblighi e dei divieti fissati dal presente Codice di Deontologia e ogni azione od omissione, comunque disdicevoli al decoro o al corretto esercizio della professione, sono punibili con le sanzioni disciplinari previste dal Consiglio Direttivo del Centro di Ricerca Erba Sacra.

Art. 3 - Doveri dello Specialista Dovere dello Specialista è la tutela del benessere, della salute fisica e psichica e della evoluzione globale dell'Uomo nel rispetto della libertà e della dignità della persona umana, senza discriminazioni di età, di sesso, di razza, di religione, di nazionalità, di condizione sociale, di ideologia. La salute è intesa nell'accezione più ampia del termine, come condizione cioè di benessere fisico e psichico della persona

Art. 4 - Libertà e indipendenza della professione L'esercizio della pratica olistica è fondato sulla libertà e sull'indipendenza della professione.

Art. 5 - Esercizio dell'attività professionale Lo specialista nell'esercizio della professione deve ispirarsi ai valori etici fondamentali, assumendo come principio il rispetto della vita, della integrità fisica e psichica, della libertà e della dignità della persona; non deve soggiacere a interessi, imposizioni e suggestioni di qualsiasi natura. L'attività professionale dovrà essere improntata alla massima autonomia ed indipendenza; il fine ultimo dell'operatore olistico sarà solo ed esclusivamente il benessere del Cliente. L'operatore olistico non dovrà in nessun caso effettuare le proprie scelte riguardo a prodotti, metodiche, e luoghi di cura, basandosi sul tornaconto personale. Lo specialista deve astenersi da qualsiasi azione che possa arrecare discredito al prestigio della professione e dell'Ente a cui fa riferimento. I locali nei quali svolgere la propria professione e dove ricevere l'utenza dovranno rispettare le regole dettate dalla normativa vigente e, comunque, essere adeguatamente attrezzati per accogliere al meglio le persone e per tutelare l'immagine e la serietà della professione. Nella sua attività di docenza lo specialista dovrà sempre ispirarsi al Codice Deontologico, cercando di trasmettere i principi di base, in esso espressi, anche agli operatori in corso di formazione.

Art. 6 - Responsabilità È responsabilità dello specialista: - fornire informazioni chiare sui servizi forniti e le attività svolte; - dare comunicazioni trasparenti sugli importi delle prestazioni fornite; - praticare prezzi equi rispetto ai costi sostenuti e alle prestazioni/servizi forniti; - astenersi da forme di promozione e di pubblicità ingannevoli e da comportamenti che possano alimentare aspettative esagerate o far pensare a facili o "miracolistiche" soluzioni di problemi e disagi; - agire sempre con un'attenzione particolare per evitare che si instaurino dei rapporti di "dipendenza" psicologica tra operatore e cliente; - ricordare sempre al cliente che: la ricerca del benessere psico-fisico-mentale e la ricerca interiore-spirituale comportano un impegno personale, un percorso lungo e, a volte, anche molto faticoso; i percorsi di ricerca, sia del benessere psico-fisico sia interiore-spirituale,

sono molteplici e con metodi e discipline diverse e che queste diversità sono tutte da rispettare; in tale ottica è dovere dell'operatore olistico aiutare il cliente a scegliere un percorso di ricerca in maniera consapevole, cioè valutando bene ciò che risponde meglio alle proprie esigenze, continuando a rispettare gli altri percorsi esclusi.

Art. 7 - Correttezza professionale È eticamente corretto mantenere con i clienti rapporti professionali. È eticamente e deontologicamente scorretto avere rapporti professionali con persone con le quali si abbia un rapporto di parentele o relazioni affettive e/o sessuali.

Art. 8 - Obbligo di non intervento Lo specialista, indipendentemente dalla sua abituale attività, per la natura delle sue prestazioni non può prestare soccorso o cure riservate all'ambito medico. Lo specialista ha l'obbligo di invitare fermamente il cliente a consultare una figura sanitaria qualora attraverso il colloquio, e sempre nell'ambito delle proprie competenze, emerga anche solo una remota possibilità che questi sia affetto da possibili patologie che non siano già sotto trattamento sanitario. In assenza di tale disponibilità l'operatore, pur rispettando la scelta della persona, si vedrà costretto ad interrompere il rapporto di consulenza fino a quando questa non si ponga sotto osservazione medica.

Art. 9 - Segreto professionale Lo specialista deve mantenere il segreto su tutto ciò che gli è confidato o che può conoscere in ragione della sua professione; deve, altresì, conservare il massimo riserbo sulle prestazioni professionali effettuate o programmate, nel rispetto dei principi che garantiscano la tutela della riservatezza.

Art. 10 - Documentazione e tutela dei dati Lo specialista deve tutelare la riservatezza dei dati personali e della documentazione in suo possesso riguardante le persone anche se affidata a codici o sistemi informatici. Lo specialista deve informare i suoi collaboratori dell'obbligo del segreto professionale e deve vigilare affinché essi vi si conformino. Nelle pubblicazioni, scientifiche e non, di dati o di osservazioni relative a singole persone, lo specialista deve assicurare la non

identificabilità delle stesse. Analogamente lo specialista non deve diffondere, attraverso la stampa o altri mezzi di informazione, notizie che possano consentire la identificazione del soggetto cui si riferiscono.

Art. 11 - Aggiornamento e formazione professionale permanente Lo specialista ha l'obbligo dell'aggiornamento e della formazione professionale permanente, onde garantire il continuo adeguamento delle sue conoscenze e competenze al progresso del benessere delle persone. Lo specialista ha il dovere continuo di mantenere la sua competenza e capacità professionale al livello richiesto per assicurare l'erogazione di prestazioni di livello qualitativamente elevato; non deve accettare incarichi in materie su cui non ha un'adeguata competenza, tenuto conto della complessità della pratica e di ogni altro elemento utile alla suddetta valutazione.

Art. 12 - Rispetto dei diritti del cliente Lo specialista nel rapporto con il cliente deve improntare la propria attività professionale al rispetto dei diritti fondamentali della persona. Nel rapportarsi con i clienti lo specialista dovrà tener conto dei loro valori etici e religiosi, della cultura d'origine nonché del loro grado d'istruzione; sarà tenuto ad adeguarsi a essi per rispettare pienamente la persona, promuovere il dialogo, favorire una comunicazione efficace e rispettare la piena volontà dell'interessato.

Art. 13 - Competenza professionale Lo specialista deve garantire impegno e competenza professionale, non assumendo obblighi che non sia in condizione di soddisfare. Lo specialista che si trovi di fronte a situazioni alle quali non sia in grado di provvedere efficacemente, deve indicare al cliente le specifiche competenze necessarie al caso in esame o almeno dichiarare la propria incompetenza.

Art. 14 - Informazione al cliente Lo specialista è tenuto, all'inizio del rapporto, a fornire adeguate ed esaustive informazioni circa la natura della sua prestazione e dei suoi limiti, attraverso un modulo di consenso informato che dovrà essere controfirmato per presa visione dall'utente. In caso di persona 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 all'operatore olistico di dar seguito alla seduta di consulenza. La presentazione del consenso informato e la sua sottoscrizione da parte del cliente non costituisce un semplice atto formale, ma obbliga l'operatore a rispettare i limiti legali ed etici della propria professione e a mettere in atto tutte le azioni concrete affinché ciò avvenga.

Art. 15 - Onorari professionali Nell'esercizio libero professionale vale il principio generale dell'intesa diretta tra specialista e cittadino. L'onorario deve rispettare il minimo professionale approvato dal Centro di Ricerca Erba Sacra o altro organo indicato dallo stesso. L'operatore è tenuto a far conoscere al cittadino il suo onorario che va accettato preventivamente e, se possibile, sottoscritto da entrambi. I compensi per le prestazioni dello specialista non possono essere subordinati ai risultati delle prestazioni medesime. Lo specialista può, in particolari circostanze, prestare gratuitamente la sua opera, purché tale comportamento non costituisca concorrenza sleale o illecito accaparramento di clientela. Lo specialista non potrà percepire compenso alcuno per il semplice fatto di aver indirizzato il cliente ad altro collega o professionista. E' vietato qualunque accordo che favorisca l'invio di altri clienti dietro corrispettivo economico e/o di prestazione professionale. Art. 16 - Pubblicità in materia olistica Lo specialista è responsabile dell'uso che si fa del suo nome, delle sue qualifiche professionali e delle sue dichiarazioni. La pubblicità e la comunicazione al pubblico della propria attività professionale dovrà attenersi strettamente alla normativa vigente (legge 4 del 14 Gennaio 2013) e ai principi espressi nel Codice Deontologico. Dovrà, inoltre, essere sempre ispirata a criteri di decoro e serietà professionale finalizzati alla tutela dell'immagine della professione. In nessun caso sarà permesso millantare capacità che possano ingenerare false speranze o aspettative o che possano ingannare circa i reali titoli e competenze dell'operatore professionista. La presentazione della propria attività dovrà avvenire comunicando i propri effettivi e

documentabili titoli e competenze, fornendo esaustiva e veritiera spiegazione circa le tecniche usate. Utilizzerà la terminologia propria del campo olistico e non sanitaria e non prometterà, in maniera più o meno esplicita, guarigioni.

Art. 17 - Rispetto reciproco Il rapporto tra gli specialisti delle pratiche olistiche deve ispirarsi ai principi del reciproco rispetto e della considerazione della rispettiva attività professionale. Lo specialista, facendo proprie le finalità dell'Associazione, promuove e favorisce rapporti di scambio e di collaborazione. Può avvalersi dei contributi di altri specialisti con i quali realizza opportunità di integrazione delle conoscenze, in un'ottica di valorizzazione delle reciproche competenze.

Art. 18 - Rapporti con il medico curante Nell'auspicabile ipotesi che un medico riconosca l'utilità dei trattamenti olistici, lo specialista che presti la propria opera a un cliente, acquisito il consenso per il trattamento dei dati sensibili, è tenuto a dare comunicazione al medico curante o ad altro medico eventualmente indicato dal cliente, dei trattamenti attuati.

Art. 19 - Supplenza Lo specialista che, con il consenso del cliente, sostituisce nell'attività professionale un collega è tenuto, cessata la supplenza, a fornire al collega sostituito le informazioni relative ai clienti sino ad allora trattati, al fine di assicurare la continuità di trattamento.

Art. 20 - Doveri di collaborazione Lo specialista è obbligato a prestare la massima collaborazione e disponibilità nei rapporti con il Centro di Ricerca Erba Sacra, tra l'altro ottemperando alle convocazioni del Presidente. Lo specialista eletto negli organi istituzionali del Centro di Ricerca Erba Sacra deve adempiere all'incarico con diligenza e imparzialità nell'interesse della collettività e osservare prudenza e riservatezza nell'espletamento dei propri compiti.

Art. 21 - Disposizioni finali Per tutto quanto non previsto dal presente Codice Deontologico si rimanda allo Statuto, al Regolamento Interno e a tutti gli atti, regolamenti e provvedimenti emanati dagli organi direttivi e di gestione

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
dell'Associazione Centro di Ricerca Erba Sacra nonché da quanto previsto dalle
leggi dello Stato, delle Regioni e dalle normative vigenti.

3.7 Esempio di Materiale Pubblicitario

Nicole Minelli

Operatore Olistico Professionale

(disciplinato ai sensi della Legge 4 del 14/01/2013)

Reg. Professionale Aspin n°.....

TECNICHE DEL MASSAGGIO PER IL BENESSERE

Massaggio Olistico.....

Tel.....

Capitolo 4 IL MIO MASSAGGIO

4.1 Il Massaggio Energetico

Ho scelto di denominare la mia tecnica di massaggio “Massaggio Energetico” per creare il collegamento con il concetto di Energia: è un massaggio ad azione riattivante circolatoria ma anche rilassante e drenante, un vero e proprio trattamento per un totale rilassamento ma anche un completo benessere.

Dopo aver accolto la cliente, la invito ad accomodarsi, compilo la scheda cliente e le faccio firmare il consenso informato, dopo averla informata sulla natura del trattamento che andrò a farle. Dopo che la cliente si è sdraiata sul lettino, procedo con l’osservazione della cute per verificare che non ci siano tagli, ferite, arrossamenti, anomalie. Inizio il massaggio dalla posizione supina: per prima cosa parto dal piede facendo e uno scarico ai malleoli dopo di che faccio una frizione energica, seguito sempre dallo scarico ai malleoli. Mantenendo un ritmo sostenuto eseguo un’oleazione al polpaccio seguita da un pompaggio a gamba flessa e da pompaggio a mani alternate. Per quanto riguarda il ginocchio eseguo delle frizioni circolari intorno ad esso seguito sempre da uno scarico interno ed esterno. Eseguo un impastamento alla coscia seguito dall’impastamento a C per circa tre volte concludo con un uscita con vibrazione e trazione con uscita dal piede, ovviamente ripeto nell’altro arto. Copro con il telo gli arti inferiori e passo all’addome facendo degli sfioramenti leggeri circolari con oleazione dopo faccio un abbraccio e un impastamento più profondo ai fianchi poi faccio una distensione dell’addome con vibrazione e infine il rastrello alle costole così mi collego alle braccia e posso così lavorarci facendo un’oleazione. Lavorando la spalla aggiungo una frizione interna ed esterna poi con gli avambracci inizio a concludere uscendo dalla mano ed eseguendo su di essa un pompaggio. Scarico alla spalla e concludo tutto con

trazione alle dita. Passo al viso: eseguo con molta attenzione una trazione a corda seguita da un impastamento ai deltoidi con uscita dalla fontanella, mani “a preghiera” dal mento lungo i contorni del volto e concludo posizionando entrambi i palmi delle mani sugli occhi. Con delicatezza eseguo uno sfioramento, massaggiando i lobi e uscendo a palmi aperti ai lati del volto.

Invito la cliente a mettersi in posizione prona, iniziando dagli arti inferiori con una frizione energica sul polpaccio seguita poi da un'altra frizione con uscita dal piede eseguo uno scarico laterale e quando mi ritrovo dal polpaccio faccio una distensione, passo poi alla coscia facendo delle frizioni degli impastamenti a C arrivando fino ai glutei dove mi soffermo eseguendo degli impastamenti profondi a C scaricando lateralmente eseguo poi un massaggio alle pieghe glutee concludo con pizzicottamenti e delle energiche coppette eseguo una trazione finale di tutta la gamba con uscita dal piede.

Eseguo un'oleazione su tutta la schiena e inserisco le aperture a ventaglio con scarico ai fianchi, eseguo la manovra a cucchiaio lungo i paravertebrali e spostandomi a capo lettino con i palmi delle mani aperte scorro lungo la schiena, scarico ai fianchi in ritorno fino alla settima cervicale e concludo riposizionandomi lateralmente al lettino. Copro la ricevente ed eseguo una frizione a palmi sovrapposti in zona lombo sacrale. Lascio qualche secondo poi invito la persona rialzarsi.



4.2 Preparazione al massaggio

Ci sono elementi di grande importanza nella preparazione e nell'esecuzione di un massaggio. Condizioni che aiuteranno noi e il nostro ricevente a sentirci comodi e rilassati durante il tutto il trattamento: queste condizioni riguardano l'ambiente, la temperatura, gli olii e l'abbigliamento.

L'ambiente del massaggio deve essere abbastanza spazioso e ben aerato, poco luminoso, con temperatura gradevole e pulito. La stanza deve dare un'impressione di spazio e deve essere ordinata, pulita, con luce debole o soffusa per indurre il rilassamento. Deve essere tranquilla e ben riscaldata (24°/ 25°). Per rendere il cliente ancora più sereno durante il trattamento viene usata la musica mantenendo sempre il volume basso: la musica deve rimanere in sottofondo come una colonna sonora e non deve coprire con la sua intensità sensazioni e percezioni prodotte dal massaggio.

Tesi di Diploma Operatore Olistico ad indirizzo Tecniche del massaggio Bionaturale di Nicole Minelli



Inoltre, fate in modo che gli strumenti necessari (come olio o crema) siano sempre a portata di mano.

Per la pratica del massaggio, il lettino è sicuramente il più importante e se possibile dotato di foro per il viso e altezza regolabile è quello che offre maggiori garanzie di praticità e comodità, sia per l'operatore sia per chi riceve il massaggio, sono anche importanti e non possono mai mancare un cuscino grande che metterete sotto le caviglie della persona massaggiata quando è prona e sotto le ginocchia quando è supina, e un cuscino piccolo, da posizionare sotto la testa. Questi accorgimenti permettono una maggiore distensione dei muscoli delle gambe e favoriscono il rilassamento generale.

4.3 OLI ESSENZIALI



Gli oli essenziali o oli eterici sono prodotti ottenuti per estrazione a partire da materiale vegetale aromatico, ricco cioè in "essenze". Sono degli estratti molto concentrati e molto potenti, ottenute dalle piante tramite mezzi fisici. Sono, inoltre miscele di sostanze aromatiche prodotte da molte piante e sono presenti sotto forma di piccolissime goccioline nelle foglie, nella buccia dei frutti, nella resina dei rami o nel legno.

Attualmente possiamo procurarci centinaia di oli essenziali. Questo è uno schema di alcuni dei più comunemente utilizzati e di facile reperibilità, affiancato da accenni relativi alle loro proprietà e ai disturbi che possono curare a seconda delle necessità della persona che riceve e del tipo di olio utilizzato l'effetto può essere stimolante o calmante. In base alla scelta ben specifica dell'olio grandi saranno gli effetti sia fisiologici che psicologici. La quantità di olio dev'essere sufficiente per ricoprire la zona da massaggiare. Dev'essere applicato sempre con mani pulite e unghie corte. Lo stato d'animo del massaggiatore: durante il massaggio si verifica uno scambio di energia tra le due persone se chi massaggia è teso. Se il massaggiatore è teso o distratto il cliente lo percepirà dalle sue mani e dal suo tocco.

Importante è ricordarsi di non applicare mai direttamente sulla pelle gli oli essenziali, ma unirli a un olio base (olio di mandorle, olio neutro, olio di jojoba) per utilizzarli durante il massaggio. E' consigliabile utilizzare l'olio caldo, l'Operatore lo verserà prima nel palmo delle proprie mani anche per scaldarlo ulteriormente qualora non avesse a disposizione uno scaldolio, infatti il prodotto utilizzato non deve mai essere ad una temperatura tale (troppo freddo o troppo caldo) tale da arrecare fastidio o, peggio, sensazione di dolore, al ricevente. Solo dopo averlo scaldato tra le proprie mani, l'Operatore lo applicherà sul corpo del ricevente, eseguendo le prime manovre tipiche del massaggio: sfioramenti, che rappresentano anche il "biglietto di presentazione" dell'energia dell'Operatore: da questo momento ricevente e Operatore iniziano a dialogare attraverso il massaggio.

- **MENTA (menta peperita)** : energizzante, antidolorifico.
- **EUCALIPTO** : antibatterico, antidolorifico, decongestionante.
- **MANDORLE DOLCI** ha azione idratante, emolliente
- **ALBICOCCA** utile per pelli secche e disidratate e congestionate.



Ringraziamenti

Volevo ringraziare la maestra Mirella Molinelli, che in questi mesi mi ha aiutato, si è occupata di noi e si è resa sempre disponibile per risolvere i nostri problemi trovando sempre la soluzione giusta e per tutti noi è stata un punto di riferimento.

Inoltre ringrazio anche i miei compagni con cui ho trascorso questo periodo e che per me sono stati come una seconda famiglia e con un semplice sorriso, a volte, mi hanno aiutato a migliorare la giornata pur avendola iniziata molto male.

Essendo la più giovane del gruppo spesso mi sono sentita coccolata e supportata da tutti.

Ringrazio in particolar modo, mia madre che, per farmi partecipare a questo corso, ha fatto per un me un grossissimo sacrificio. Spero vivamente che sarà ben ripagata e spero di renderla orgogliosa di me come io lo sono di lei

Bibliografia

Fiori di Bach

- Edward Bach, "Guarire con i Fiori" - Nuova Ipsa, Palermo.
- Edward Bach, "I Fiori curativi e altri Rimedi", Giunti editore
- Edward Bach, "Essere se stessi" - Macro Edizioni
- Edward Bach: "Libera te stesso" - Macro Edizioni
- Fonti Internet, Wikipedia

Erboristeria e Fitoterapia

- Manuale dell'erborista di Ivano Morelli, Guido Flamini e Luisa Pistelli (2005)
- Uomini, erbe e salute (1971) di Maurice Mességué
- Libro completo delle erbe e piante aromatiche (1983) di L. Da Legnano
- Fonti Internet

Ayurveda

- "Ayurveda - Lunga vita in perfetta salute" del Prof. Arya Bhushan Bhardwaj, edito da Promolibri - Magnanelli Edizioni
- Vasant Lad "Ayurveda la scienza dell'autoguarigione" Ed. Il Punto d'Incontro
- Light Miller e Bryan Miller "Ayurveda ed Aromaterapia" Ed. Il Punto d'Incontro
- David Frawley "Ayurveda e la Mente" Ed. Il Punto d'Incontro
- Sunil V.Joshi "Ayurveda e Panchakarma" Ed. Il Punto d'Incontro
- Swami Joythimayananda "Ayurveda – curarsi con l'Ayurveda" Joytinat Centro Yoga e Ayurveda
- Harish Johari "Massaggio Ayurvedico" Ed. Il Punto d'Incontro
- Swami Joythimayananda "Abhyangam – massaggio ayurvedico" Joytinat Centro Yoga e Ayurveda
- S.V. Govindan "Massaggio Ayurvedico" Ed. Mediterranee