



Elaborato finale per il titolo di

OPERATORE OLISTICO

Indirizzo e Specializzazione

Tecniche del Massaggio Bionaturale

“Massaggio Emozionale Mosaico”

Elaborato finale di **Nina Litus**

Relatrice: Mirella Molinelli

8 LUGLIO 2017



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	3
CAPITOLO 1 IL TATTO È COMUNICAZIONE	4
1.1 LE MANI.....	4
CAPITOLO 2 LE ORIGINI E LA STORIA	6
CAPITOLO 3 EFFETTI BENEFICI DEL MASSAGGIO	8
3.1 BENEFICI FISICI	8
3.2 I VANTAGGI DEL MASSAGGIO	9
3.3 CORRELAZIONE MASSAGGIO E STRESS.....	10
CAPITOLO 4 L'OPERATORE OLISTICO	12
L'OPERATORE OLISTICO E IL CONCETTO DI OLISMO	12
CAPITOLO 5 AROMATERAPIA.....	16
Qualità della vita	17
5.1 OLI ESSENZIALI	18
Il magazzino delle essenze.....	19
L'estrazione	20
Aromaterapia nel massaggio emozionale olistico.....	21
CAPITOLO 6 MASSAGGIO EMOZIONALE OLISTICO.....	24
6.1 I CHAKRA.....	26
Il Terzo Chakra -Manipura -Gemma Luminosa	26
Il Quarto Chakra-Anahata-Non Colpito	28
Il settimo Chakra-Sahasrara-Mille	30
CAPITOLO 7 MASSAGGIO MOSAICO.....	35
RINGRAZIAMENTI	40

Introduzione

Sono venuta in Italia 16 anni fa, da lontano, dall' Ucraina. Ho trovato lavoro come badante e dopo tre anni che lavoravo presso un signore, egli mi ha proposto di diventare sua moglie. Durante i nostri 16 anni di matrimonio ho imparato a vivere qui in Italia, amare la vita, come lui, pensare solo positivo come lui...

Purtroppo nel 2015 egli è venuto a mancare e per me è stato un grande vuoto dentro e nella mia vita, mi sono sentita sola, persa. Ho compreso che dovevo fare qualcosa che colmasse questo vuoto e grazie all'entusiasmo di una cara amica che mi ha raccontato con molto entusiasmo della propria esperienza in una scuola di formazione per Operatori Olistici in Tecniche del Massaggio e di quanto l'esperienza vissuta fosse stata importante per la propria nuova vita, ho intuito che potesse essere la soluzione ad una nuova motivazione di vita anche per me. Tenendo conto che ho sempre avuto molto interesse per il mondo del massaggio. Così mi sono iscritta alla Scuola Tecniche del Massaggio del Centro di Ricerca Erba Sacra, sede Liguria, Accademia OPERA di Genova.



Non immaginavo come potevo portare avanti e finalizzare questo corso, ma la grande professionalità della nostra insegnante, la grande unione con i compagni di corso mi ha dato giorno dopo giorno fiducia in me stessa. Giorno dopo giorno sono sempre più contenta e sicura della scelta fatta: propormi alle persone con la speranza di portare qualcosa di bello e di positivo nella loro vita e di riflesso anche nella mia, è molto emozionante. Spero essere utile, aiutare agli altri, dare e ricevere amore, che è la più alta forma di comunicazione.

Capitolo 1 Il tatto è comunicazione

Il senso del tatto è il primo a svilupparsi nell'embrione umano, è il bisogno di contatto fisico. Da piccoli tutti abbiamo dato e ricevuto innumerevoli contatti fisici attraverso i quali abbiamo, da subito, comunicato amore.

Crescendo e maturando ci siamo allontanati da un comportamento legato alla sensazione tattile. Il senso del tatto è la più alta forma di comunicazione.

Quando questa comunicazione si interrompe, quando cessa lo scambio di calda corrente affettiva tra noi e gli altri, tra noi e il mondo, diventa carente allora il nostro sistema immunitario non reagisce più come dovrebbe e s'indebolisce.

Sicuramente le cause sociali sono predominanti, l'indebolirsi delle relazioni familiari la burocratizzazione dei rapporti sociali ridotti, la mancanza di un sistema di riferimento morale e molti altri fattori concorrono a creare tale blocco.

In entrambi i casi il risultato sarà: lo scadere della qualità della vita e una perdita della condizione di salute. L'interruzione, il difetto o la distorsione della comunicazione con l'ambiente esterno si riflettono internamente, come squilibrio o inibizione nell'interruzione e nel funzionamento dei vari organi e sistemi dell'organismo, nei casi estremi come una vera scissione tra psiche e corpo.



1.1 Le mani

La parola massaggio, deriva dal verbo francese "masser". Queste parole furono usate per la prima volta nel 1779 da un avventuriero francese di nome Le Gentil al quale si deve il libro "Viaggio nell' Oceano Indiano". Il massaggio è uno tra i più antichi ed efficaci mezzi per ottenere il rilassamento dallo stress eccessivo della

quotidianità. “Quello che di più profondo esiste nell'uomo è la pelle” disse Paul Valery....

La buona riuscita di un massaggio dipende anche e soprattutto dalla fiducia con cui ci si abbandona nelle mani di un'altra persona.

Anche gli antichi avevano consapevolezza quando applicavano il massaggio per alleviare il dolore di chi soffriva.

Attraverso la massoterapia il rapporto che si instaura tra due corpi diventa molto intimo e questo permette lo scambio di energia, che è l'obiettivo.

Durante il massaggio l'importanza fondamentale riveste, ovviamente, anche la qualità del contatto fisico, risultato di una certa predisposizione mentale. Le mani, che sono il veicolo universale di comunicazione, oltre al calore devono trasmettere anche dolcezza e energia. Devono “sentire” in tutta la loro superficie il corpo che è stato loro affidato: attraverso ogni dito, i polpastrelli, i palmi.

Le dita possono raggiungere i muscoli più nascosti, con i palmi si accarezzano le diverse membra, la pressione di tutta la mano rilassa i tessuti e li tonifica.

Le nostre mani sono il primo strumento che abbiamo a disposizione per conoscere la realtà che ci circonda, il mondo.

Con le mani infatti esprimiamo emozioni e sentimenti quando non siamo in grado di farlo con le parole. Come scriveva Quintiliano, oratore latino del secolo V d.C: “Le mani parlano da sole e sembrano creare un linguaggio comune a tutti gli uomini”.

Come disse Desmond Morris: “Qualcosa di speciale accade quando due persone si toccano. Gli effetti rilassanti e benefici di gentile intimità lasciano l'individuo più libero ed emotivamente preparato ad affrontare i momenti più distaccati e impressionabili della vita. Essi non indeboliscono ma piuttosto lo rafforzano.”

Il massaggio non è solo benefico e distensivo, ma è anche divertente.

“Il massaggio è un arte,...fare un buon massaggio è un'opera d'arte”

Capitolo 2 Le origini e la storia

Il massaggio è un'arte antica, le sue origini sono lontanissime. Le prime notizie riguardanti l'arte massoterapica risalgono alla Cina da più di 5000 a.C. riportate nel trattato del Nei Ching, attribuito all'imperatore giallo.



Altre testimonianze provengono dall'India (2000 a.C.) con l'antichissima Ayurveda, vera propria "Scienza della Vita" dove il massaggio ha valenza terapeutica. Il massaggio era praticato anche in Egitto, in Grecia, praticato quotidianamente a scopo estetico, non dimentichiamo

infatti che furono proprio i greci i più grandi estimatori della bellezza corporea. Pensiamo alla perfezione delle statue che ci sono pervenute. Essi fecero una vera e propria arte, ponendo le basi di quello che è ancora oggi il massaggio.

Com'era importante all'epoca la cura per l'efficienza del corpo, specialmente da un punto di vista sportivo, pensiamo alle Olimpiadi, così oggi le tecniche massoterapiche occupano un rilevante ruolo nel creare benessere fisico ma anche psico-emozionale e spirituale.

Ippocrate, medico greco del s.V a.C. , e padre della medicina, applicò la prima regola del massaggio: "primum non nocere", raccomandando ai suoi colleghi di sottoporsi al massaggio quotidianamente come regola d'igiene per il corpo e per la mente, pur non possedendo a quei tempo le nozioni di conoscenza del corpo umano di cui disponiamo oggi, egli intuì ad esempio, che per ottenere un buon effetto circolatorio il corpo umano doveva essere massaggiato dal basso verso l'alto e che il massaggio può agevolare il corretto movimento in un'articolazione e rilassare una giuntura rigida.

Nell'Odissea fa menzione Ulisse, considerandolo un ricostituente per i propri esausti soldati. Plinio, naturalista romano, si avvaleva regolarmente di massaggi per curare la patologia asmatica di cui era sofferente ed è noto di come Giulio Cesare,

che soffriva di violente cefalee e dolori cervicali, si sottoponeva quotidianamente a trattamenti specifici. Con la fine dell'Impero Romano, il massaggio entrò in una fase cupa: la chiesa Cristiana prima e il Medio Evo in seguito considerarono lasciva e sconveniente l'arte del massaggio. Molto tempo prima il massaggio trovasse una giusta rivalutazione. Per l'esattezza fino al 1700, quando grazie a un fisioterapista svedese, Pern Henrik Line, scrivendo "Basi generali della ginnastica", reintrodusse e rivalutò l'importanza del massaggio. A Line seguirono altri, arrivando agli inizi del '900 in una nuova rivalutazione anche dal punto di vista scientifico grazie ad un altro medico e insegnante di ginnastica, Metzger. Egli definì il massaggio come: "Un insieme de manovre specifiche manuali, aventi lo scopo di ottenere risposte e quindi modificazioni a livello circolatorio e nervoso per via riflessa, sia a livello superficiale della cute, sia in profondità comprendendo muscoli, articolazioni, organi e visceri" .

Dopo la Seconda Guerra Mondiale il massaggio assunse due grandi finalità: offrire un'opportunità professionale ai non vedenti e una cura per i soldati rimasti mutilati. Le prime scuole in Italia per l'insegnamento del massaggio furono create nel 1950, soprattutto per quanto riguarda il massaggio sportivo. Successivamente, partendo dagli anni 60' venendo creati altri massaggi con specifiche manualità e metodiche, ai fini igienico-terapeutici ed estetici.

Il massaggio è un' arte e come tale deve essere percepita innanzitutto da coloro che si apprestano ad impostarla con apertura di cuore, mente e spirito.

L'uomo ha bisogno di essere toccato da un altro essere umano, la mancanza di contatto fisico compromette lo sviluppo organico e psicologico impedendo un sereno sviluppo mentale e fisico.

Anche se nel corso dei secoli la massoterapia si è evoluta e perfezionata, possiamo dire che ad oggi le sue proprietà benefiche sono rimaste le stesse di quelle delle sue origini: il mantenimento de una buona salute e la valorizzazione della bellezza fisica.

Capitolo 3 Effetti benefici del massaggio

3.1 Benefici fisici

La reazione al massaggio è individuale determinata dalla propria costituzione fisica-emozionale-energetica. Il massaggio non agisce soltanto a livello fisico, interessando unicamente i tessuti con cui viene a contatto, ma provoca azioni dirette e indirette meccaniche e psicologiche e psicofisiche, diffondendosi ai vari sistemi e apparati dell'organismo.

Apparato osteo-articolare: azione preventiva del osteoporosi, stimolante della circolazione arteriosa contrasta il formarsi di aderenze legamentose apportando elasticità e libertà di movimento.

Sistema nervoso: miglioramento della circolazione, con effetto distensivo e rilassante.

Apparato muscolare: effetto defaticante libera dall'eccesso di acido lattico causato da stress fisico e da altre tossine cotennute nel circolo venoso e nella linfa, apportando nuovo ossigeno al sangue.

Apparato cardio-circolatorio: il massaggio produce un'azione stimolante sulla circolazione sanguinea e su quella linfatica, svolge una duplice azione diretta e indiretta, movimenti di frizione e leggera pressione sulle vene per allentare eventuali stasi e favorire l'assorbimento dei prodotti utilizzati durante il trattamento. L'azione indiretta agisce sul circolo arterioso. Gli effetti sono un aumento della temperatura a livello della cute, accelerazione del metabolismo e di riflesso riduzione del grasso superfluo.

L'aumento di flusso ematico assieme alla pressione sui vasi sanguinei sono un aiuto importante per il cuore, il muscolo cardiaco si rinforza.

Apparato digerente: con il massaggio migliora la digestione, la compressione di tipo meccanico riattiva le contrazioni dello stomaco, aumentando la secrezione dei succhi gastrici favorendo la peristasi e producendo un'azione calmante su tutto l'apparato digestivo.

Apparato respiratorio: aumenta la circolazione nei muscoli respiratori e l'ossigenazione in generale.

Sistema ormonale: favorisce la liberazione delle endorfine, definite gli ormoni del piacere, diminuendo la produzione di cortisolo, l'ormone dello stress. Viene stimolato l'ormone GH (Growth Hormone) conosciuto anche come ormone della crescita, somatotropina ormone somatotropo (STH), per questo motivo è molto importante massaggiare i bambini.

Tessuti: azione diretta che favorisce il riassorbimento dei liquidi interstiziali e l'eliminazione delle scorie, migliorando la circolazione migliora anche l'ossigenazione e il nutrimento dei tessuti, con un incremento nel rinnovo cellulare del tessuto stesso.

Cute: aumenta l'elasticità e la compattezza aumentando la traspirazione d'acqua, la sudorazione e l'attività delle ghiandole sebacee, incrementa il rinnovamento cellulare eliminando le cellule scaldate con apporto di ossigeno e di calore.

Apparato urinario: con il massaggio si ottiene un'azione diretta e riflessa. Inizialmente si nota un aumento della diuresi dovuta alla quantità di liquidi inviati al torrente circolatorio con effetti riflessi sulle attività di ricambio a livello del funzionamento renale con l'eliminazione urinaria di azoto e scarico delle tossine in eccesso.

3.2 I vantaggi del massaggio

Tra i mezzi atti a riaprire i canali della comunicazione e il flusso energetico il massaggio è sicuramente uno dei più efficaci.

Richiedendo un contatto diretto tra due persone, comporta implicitamente il ripristino della comunicazione interpersonale e la rieducazione al contatto stesso.

La manualità ha proprio effetto di riattivare la comunicazione interna, sciogliendo barriere muscolari, favorendo la circolazione del sangue e della linfa, purificando e stimolando la trasmissione nervosa, riducendo aree di congestione e inspessimenti tissutali, affinando la percezione e il tatto.

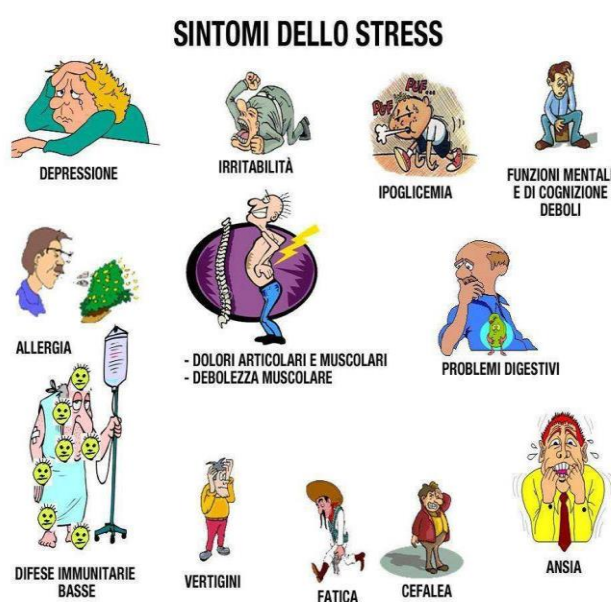
Affinché questo duplice processo possa compiersi con il massimo dei risultati positivi sono importanti sia l'atteggiamento dell'operatore sia quello del ricevente.

Al primo si richiedono attenzione, prudenza rispetto e discrezione, fiducia nelle proprie percezioni, nonché l'impegno a sviluppare la necessaria abilità tecnica.

Chi riceve il massaggio collabora con un atteggiamento di fiducia e disponibilità, nonché esternando le proprie sensazioni.

3.3 Correlazione massaggio e stress

Stress e ansia sono strettamente collegati gli stressors, ovvero gli elementi ambientali (intesi anche come situazioni, esperienze o persone) che producono una sollecitazione sull'organismo, subiscono sempre un'elaborazione di tipo cognitivo dalla quale dipende in gran parte la reazione della persona. L'ansia deriva da queste elaborazioni, per esempio nel caso in cui la persona percepisca il pericolo come reale e desideri liberarsene. Lo stress, in sostanza, è la prima sollecitazione che l'organismo subisce quando vi è un cambiamento nell'equilibrio tra



organismo e ambiente. L'ansia è una sua possibile conseguenza.

Le persone sotto stress costane hanno maggiori probabilità di ammalarsi mentalmente o fisicamente.

Per affrontare lo stress è importante riconoscere in genere l'attività fisica e creativa, sono di grande aiuto e unite all'aroma-massaggio possono portare veramente grandi benefici. I massaggi abbinati a determinati olii consentono di rilassare e al tempo stesso risollevare il morale agendo direttamente sulla sfera emozionale-emotiva. Il massaggio ha un'enorme valenza terapeutica e rappresenta un percorso essenziale per la scoperta del benessere autentico.

Capitolo 4 L'Operatore Olistico

L'Operatore Olistico e il concetto di olistismo

L'Operatore Olistico è un facilitatore della salute e dell'evoluzione integrata. Egli opera con le persone sane o con la parte sana delle persone "malate", per ritrovare l'armonia psicofisica attraverso l'uso di tecniche naturali, energetiche, artistiche, culturali e spirituali.

L'Operatore Olistico è un educatore consulente volto al benessere globale e alla crescita personale che utilizza informazioni, consigli di vita, etiche e tecniche di ricerca interiore.

Se al medico spetta il compito esclusivo di occuparsi della diagnosi e della cura delle malattie, si fa sempre più importante la figura di Operatori del Benessere, che possono rivelarsi di grande ausilio in una società e che vede in netto aumento le patologie cronico-degenerative da stress, dove l'idea della salute è sempre più legata all'esigenza di un'altra qualità della vita (felicità, autorealizzazione, pace interiore, serenità) oltre che all'idea di assenza di sintomi fisici.



L'Operatore Olistico si muove in maniera alternativa rispetto alla medicina tradizionale.

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 cerca di trovare la vera causa di tale problematica nel mondo intero della persona.

La figura dell'Operatore Olistico e la filosofia di questa figura, occorre sottolineare che la parola "olistismo" deriva dal greco "olos" ovvero il tutto, l'intero.

L' Operatore Olistico può svolgere la sua attività come libero professionista o come collaboratore in centri estetici, 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 e della gestione del registro professionale di questi, secondo la legge 4/2013, in materia di professioni non organizzate, per esercitare tali professioni non è necessario seguire alcun iter specifico, ma è ovviamente altamente consigliabile seguire un percorso di studio e crescita personale presso una scuola qualificata.

La legge in materia di professioni è una libera scelta del professionista quella di preferire una attestazione della propria qualifica da parte di un'associazione di categoria professionale.

La legge 4/2013 in Italia pubblicata sulla gazzetta ufficiale n.22 del 26/01/2013, ha riconosciuto tali figure professionali.

La legge permette al cliente di poter verificare nei siti delle associazioni di categoria se il suo professionista è attestato e in regola con gli aggiornamenti professionali richiesti dalla normativa europea.

A partire dal 10 febbraio 2013 chiunque svolga una delle professioni riconducibili alla legge 4/2013 è tenuto ad indicare in ogni documento e nel rapporto scritto con il cliente (fattura, ricevuta, ecc...) il riferimento alla suddetta legge.

L'Operatore Olistico deve 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, il Consenso Informato che è il documento con il quale il professionista informa il cliente su quali trattamenti

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
andrà ad eseguire, per il luogo di lavoro un'assicurazione R.C. e un'assicurazione
professionale a tutela del proprio lavoro, regolare posizione fiscale.

Centro Benessere Olistico Tecniche del Massaggio Bionaturale

Nina Litus

Operatore Olistico ai sensi della legge 4/2013

Registri Professionali Nazionali ASPIN Cod.

Si riceve su appuntamento Tel.



Scheda Cliente	
Nome.....Cognome..... Et�..... Indirizzo..... Telefono.....	
Malattie Regresse..... Malattie in Corso..... Gravidanze..... Cure Farmacologiche in Corso..... Informazioni.....	
Richiesta di Trattamento..... Inizio Trattamento..... Fine Trattamento..... Osservazioni/Note..... Allegati.....	
Firma dell'Operatore <i>*Disciplinato ai sensi della Legge 4/2013</i>	Firma della Cliente
<u>Legge sulla Privacy</u> Autorizzazione al trattamento dei dati personali (Art. 23 D.L.gs. 196/2003)	

Capitolo 5 Aromaterapia

L'Aromaterapia è una scienza naturale affascinante. Possiamo definirla come l'utilizzo degli oli aromatici o più precisamente, degli estratti di certe piante per godere dei loro effetti positivi a livello fisico, psicologico ed emozionale.

L'Aromaterapia è un trattamento Olistico polivalente, fondato sul principio antichissimo secondo il quale lo spirito e il corpo devono essere in armonia.

Grazie a una combinazione sottile di svariate sostanze, l'Aromaterapia favorisce il benessere di entrambe.



Uno degli obiettivi dell'aromaterapia è quello di creare miscele di oli sinergici.

Una sinergia è una miscela che usa due o più oli che si completano l'un con l'altro e lavorano insieme per migliorare l'effetto complessivo, l'effetto sinergico si crea quando la chimica dei costituenti degli o.e. si allea per produrre un effetto globale che è maggiore di quello che potrebbe essere realizzato usando i singoli oli.

L'arte della sinergia è la miscela sapiente di oli essenziali per moltiplicarne gli effetti positivi non tutte le miscele sono sinergie.

Una sinergia riuscita deve essere anche piacevole un cocktail che aiuti a guidare le emozioni che possono reagire molto positivamente a una fragranza gradevole, come tra le persone c'è attrazione o repulsione, simpatia e antipatia, così tra gli oli essenziali ci sono quelli più amici associati per affinità, gli oli essenziali possono aumentare anche di cinque o dieci volte la loro efficacia esprimendo appieno specifiche e potenti proprietà terapeutiche comporre le sinergie è un'arte e sicuramente un'esperienza interessante da comporre. Comincia sempre con pochi oli da 3 a 5 e fai una sinergia con un totale di una decina di gocce da diluire in olio vegetale.

Mettiamo un totale di circa 10 gocce di olio essenziale in almeno 5 o 10 ml. di olio vegetale.

Qualità della vita

Si dice che ciò che vedi diventi. Ma anche ciò che odi diventi, ciò che mangi diventi, ciò che odori diventi. Gli stimoli sensoriali che ricevi dal tuo ambiente vengono recepiti da te e diventano te. Dalla nascita noi siamo formati e trasformati continuamente dalle esperienze che viviamo, dalle emozioni che proviamo, dai paesaggi che osserviamo, dall'ambiente che vediamo intorno a noi, dai suoni e dai rumori che percepiamo.

Se vogliamo vivere per noi, per i nostri figli e per le persone che amiamo, una vita felice, realizzante e costruttiva è di vitale importanza fare attenzione alla qualità degli stimoli sensoriali a cui ci esponiamo.

Madre natura offre la qualità assoluta delle fragranze e delle essenze prodotti con infinito amore. Attingiamo a questo dono per una vita da paradiso in terra!

L'aromaterapia è un vero e proprio trattamento sia a livello estetico sia a livello terapeutico, è l'intelligenza degli oli essenziali.

L'aromaterapia è la scienza, strettamente collegata alla fitoterapia con la quale condivide l'utilizzo di erbe, di oli e di piante per la cura del benessere rivolta alla condizione di salute dell'essere umano.

L'aromaterapia è una scienza naturale affascinante. Possiamo definirla come l'utilizzo degli oli aromaterapici, o più precisamente, degli estratti di certe piante per godere dei loro effetti positivi a livello fisico, psicologico ed emozionale.

È un trattamento olistico polivalente, fondato sul principio antichissimo secondo il quale lo spirito e il corpo devono essere in armonia.

5.1 Oli essenziali

Il massaggio olistico si esegue con olio. Per il viso è consigliato olio di jojoba o di mandorle dolci, per il corpo olio di mandorle dolci o sesamo con aggiunta di oli essenziali, preferibilmente appartenenti alla categoria degli oli di cuore come rosa, ylang-ylang, neroli, gelsomino o lavanda.

Gli oli essenziali purissimi possono portare nella nostra vita, salute e benessere, avvolgendo le nostre giornate e le nostre case di gradevolissime note profumate per vivere una vita da paradiso in terra.

La grande validità degli o.e. è data dal fatto che essi sono un concentrato delle proprietà della pianta da cui derivano gli oli essenziali non sono efficaci solo a livello cosmetico per il benessere della pelle (mantenendo la sua bellezza e giovinezza, agendo contro alcune affezioni della cute), ma anche per gli organi interni e per il corpo nel suo insieme. Infatti, a un livello più profondo, hanno un effetto riequilibrante e armonizzante sulla nostra psiche. Armonizzano la psiche umana con la sua sorgente: la psiche cosmica.

Gli effetti dei sensori sulla psiche sono molto più complessi e sottili di quanto la scienza riveli generalmente. Il senso dell'odorato agisce a livello subcosciente, i nervi olfattivi sono direttamente connessi alla parte più primitiva del cervello, cioè al sistema limbico che gestisce i comportamenti elementari come stereotipi (alimentare, sessuale e difensivo), permettendo così la sopravvivenza della specie.

E così che l'aromaterapia prende tutto il suo senso. Si può dire che ogni emozione ha un odore e che è possibile risvegliarla tramite il profumo corrispondente. L'aromaterapeuta può guidare ed educare i suoi clienti attraverso queste essenze



magiche. Egli non solo si accontenta di trattare dei sintomi, egli interviene a livello del terreno, equilibra i legami psicosomatici e contribuisce all'evoluzione spirituale della persona.

Ci si può stupire, giorni dopo giorno della potenza che due gocce di oli essenziali possono scatenare. La loro azione vibratoria è immensa, prodigano una cura che tocca l'essere nella sua globalità, nel corpo e nello spirito.

Gli oli essenziali sono l'anima delle piante, rappresentano diverse qualità di intelligenza, secondo la sua specie e del suo chemiotipo, che madre natura ha racchiuso in esse, utili alla nostra psiche e al nostro corpo. Madre natura con il dono degli oli essenziali ci permette di arricchire e perfezionare i nostri programmi e i nostri schemi mentali. La nostra psiche e il nostro corpo saranno deliziati dalla presenza degli o.e. e li utilizzeranno come mattoni, come elementi basilari per raffinare i nostri programmi. L'intelligenza naturale che acquisiamo dagli oli essenziali apporterà le informazioni mancanti o carenti alla nostra fisiologia per poter funzionare in modo equilibrato, garantendo al nostro corpo e alla nostra mente salute e benessere. Questo è attuale la prevenzione eliminare le cause alla radice, eliminare la base delle malattie.

"Dall'alba dei tempi le essenze hanno guarito la gente".

Renè-Maurice Gattefossé

Il magazzino delle essenze

Gli oli essenziali sono prodotti all'interno di specializzata cellule delle piante: cellule secretorie all'interno dell'epidermide, all'estremità di peli ghiandolari, tasche secretorie da qui partono diversi canali ecc. Conoscerli è fondamentale per la raccolta e per l'estrazione. Ecco alcuni esempi:

Nelle radici: genziana, iris, angelica, zenzero.

Nel tronco: cedro atlas, canfora, legno rosa.

Nei rami e rametti: tea tree, pino mugo, cannella.

Nelle foglie: lemongrass, geranio.

Nella resina: mirra, incenso, galbano.

Nei semi e frutti: noce noscata, finocchio, coriandolo, carota, cardamomo, anice, pepe nero, vaniglia.

Nella buccia dei frutti: mandarino, madarancio, limone, cedro, bergamotto, arancio, pompelmo.

Nell'intera pianta eccetto le radici: salvia, origano, menta, melissa, citronella, lemongrass.

Nell'intera pianta in fiore: rosmarino, mirto, maggiorana, lavanda, issopo, camomilla, basilico, timo, palmarosa.

Nel fiore: narciso, garofano (gemme), neroli (fior d'arancio amaro), gelsomino, ylang-ylang, rosa.

L'estrazione

Ma come si riesce a partire dai petali (rosa), dalle foglie (eucalipto), dal legno (sandalò), dalla scorza dei frutti (limone), dai semi (cumino), dalle radici (angelica), dai rizomi (iris), dalla resina (pino, incenso) a ottenere un olio essenziale?

Esistono vari metodi, si contraddistinguono per la differente resa sia qualitativa che quantitativa.

La spremuta a freddo

La distillazione a vapore

Altri metodi

Distillazione sottovuoto

Distillazione molecolare

L'estrazione con solventi

Bisogna sempre preferire gli oli essenziali estratti a vapore a bassa pressione o pressati a freddo da case che effettuano il controllo di qualità del loro prodotto.

Aromaterapia nel massaggio emozionale olistico

Parliamo di oli essenziali che possiamo usare per il massaggio emozionale olistico, associato alla scienza dei Chakra, dei corpi sottili e a tutte le funzioni sensoriali, in particolare all'olfatto e al tatto.

Terzo Chakra, Manipura, plesso solare, autovalorizzazione.

Finocchio, nota di cuore.

E' una grande pianta erbacea, vivace, dalla fioritura leggera di colore giallo oro, si distingue per il suo profumo di anice.

Massaggio: unire 15 gocce di finocchio dolce in 250ml. di olio base di mandorle. L'olio essenziale di finocchio è utile per combattere i gas intestinali, per facilitare la digestione, per stimolare la diuresi e la circolazione.

Indicazioni energetiche: permette di giudicare con maggior obiettività e discernimento, protegge dall'influenza, dall'aggressività, dalle frustrazioni altrui, protegge dagli attacchi astrali e dalla magia nera, stimola le persone che intellettualizzano troppo le emozioni e le tensioni, aiuta ad esprimersi e a verbalizzare senza paura e a mettere in pratica i concetti e le idee.

Indicazioni terapeutiche: coliche dei neonati, crampi, iperacidità, meteorismo, gastriti, amenorrea, oligomenorrea, disturbi della menopausa, mestruazioni deboli o dolorose, scarsa produzione di latte, dolori muscolari, asma, bronchite asmatica, congestioni, problemi di frequenza cardiaca, stress.

Quarto Chakra, Anahata, del cuore.

Abete canadese.

Gli abeti sono alberi resinosi a foglie persistenti. L'olio essenziale viene ricavato dai loro aghi con il metodo di estrazione in corrente di vapore.

Indicazioni energetiche: antidepressivo, libera dalle dipendenze in combinazione con il mirto verde e il bergamotto, equilibra il sistema neurovegetativo, aumenta la forza psico-emozionale, purifica e rigenera i corpi sottili, trasmette energia, coraggio, ottimismo e gioia, fa amare la vita, stimola le endorfine, rafforza la vitalità psichica in caso di spossatezza mentale e sovreccitazione, favorisce il non attaccamento e aumenta il carisma personale.

L'abete bianco e l'abete canadese hanno un'azione più incisiva a livello di equilibrio psico-emozionale nel lasciare andare.

L'abete gigante e l'abete balsamico hanno una maggiore azione revitalizzante e dinamizzante.

Indicazioni terapeutiche: raffreddori, bronchiti, catarro, reumatismi, artrosi, cellulite, affaticamento, debolezza del sistema immunitario, crampi, indolenzimento muscolare.

Massaggio: in 250ml. di olio di mandorle aggiungiamo 2 gocce di olio essenziale di rosa 8 gocce di olio essenziale di abete canadese e 3 gocce di olio essenziale di verbena.

Settimo Chakra, Sahasrara, della corona.

La lavanda e il suo olio essenziale, vengono impiegati fin dall'antichità per il loro profumo e per le numerose azioni sia sul corpo che sulla psiche; è un ottimo rimedio da pronto soccorso, essendo fortemente antisettico e cicatrizzante.

È un arboscello perenne dai fiori blu, viola, malva e a volte bianchi che cresce in spighe su colline aride, calcaree e sassose della Provenza e delle Alpi. Tra le sue cento varietà diverse, l'aromaterapia utilizza soprattutto la lavanda vera, la lavanda spica, la lavanda steva e il lavandin, ognuna delle quali possiede indicazioni molto specifiche.

Indicazioni energetiche: dona armonia ed equilibrio, rilassa, calma, acquieta le emozioni, il nervosismo, l'ansia, l'iperemotività, le gobie, le paure, le tensioni nervose, i disturbi del sonno, pulisce e purifica tanto a livello fisico quanto

energetico, aiuta a superare i propri schemi educativi, ad accettare la propria individualità e a trovare la propria strada, conduce al rispetto di sé stessi, favorisce l'ispirazione.

Indicazioni terapeutiche: crampi a livello del plesso solare o del cuore, disturbi della frequenza cardiaca, crampi e disturbi muscolari, coliche e nervosismo nel neonato, infezioni cutanee, eczemi, dermatiti, cicatrici, ulcere, piaghe, allergie della pelle, pelli sensibili, disturbi del sonno.

Massaggio: in 250ml. di olio base di mandorle aggiungiamo 10 gocce di lavanda, 5 gocce di rosmarino e 5 gocce di tea tree.

“Nelle essenze della natura tutto già esiste per donare benessere e gioia all'essere umano; l'essere umano impari a comprenderne il valore, nel loro sottile e vibrante linguaggio; allora anche l'essere umano vibrerà di gioia.”

Capitolo 6 Massaggio Emozionale Olistico

Il massaggio Emozionale nasce dalla stessa scuola gestaltica del massaggio Californiano, ma si differenzia da esso proprio per la caratteristica defaticante profonda; defaticante a livello mentale e fisico, avvalendosi prevalentemente di pressioni riportate in tutte le manovre. Viene eseguito con olio, è consigliabile olio di base neutro con aggiunta di olio essenziale ad effetto rilassante, detossinante e drenante, per esempio una sinergia con un olio essenziale di cuore (neroli, ylang-ylang, rosa, vaniglia..) e uno di base (cannella, pino, ginepro).

Emozioni, c'è poco da capire e molto da sentire.

Il massaggio emozionale è più di una tecnica e un rapporto unico e irripetibile che si instaura tra l'operatore e chi decide di sottoporvisi.

Il massaggio permette di sciogliere le tensioni e aprire uno spazio maggiore all'espressione delle emozioni e al fluire dell'energia vitale.

Il massaggio Emozionale Olistico ha una grande valenza defaticante e rilassante per l'apparato osteoarticolare, muscolare e per l'equilibrio psicologico-emotivo. È una tecnica che unisce gestualità tipiche del trattamento miorilassante e quelle altrettanto attente e avvolgenti del massaggio distensivo.

L'utilità di questo trattamento consiste nello sblocco emozionale e fisico coinvolgendo tutto il corpo e risvegliando il ricordo del primo massaggio ricevuto dall'essere umano all'interno del ventre materno. Per questo motivo il massaggio olistico è spesso accostato a "sensoriale" perché è con i sensi che il bambino, cullato dolcemente dal liquido amniotico nel grembo materno, percepisce i primi suoni, le prime sensazioni, quindi le prime emozioni inviategli attraverso la respirazione ed il battito cardiaco della mamma.

Ridiventare bambino è la gioia più alta, la più grande conquista, perché ti dà l'innocenza, la libertà e la chiarezza di vedere le cose come sono.

*Elaborato finale per il Titolo di Operatore Olistico in Tecniche del Massaggio Bionaturale di
Nina Litus*

Tra le sue caratteristiche c'è la costante attenzione al contatto, inteso come dialogo profondo rivolto a sciogliere rigidità muscolari ed emotive, con un coinvolgimento da parte dell'operatore centrato sul respiro, questo è uno di quei massaggi in cui si richiede una schermatura ed un equilibrio ben radicati, al fine di non trasmettere al ricevente le proprie eventuali rigidità. In tutti i massaggi dobbiamo trovare una nostra centratura, in questo più di tutti; le manovre proprio per le caratteristiche tecniche ben precise a livello decontratturante, portano ad un contatto profondo con la fascia muscolare e quindi con i recettori nervosi, inviando sensazioni altrettanto precise.

Il massaggio Olistico agisce sulla respirazione, favorendo il rilassamento profondo su tutto l'apparato muscolo-articolare, rilassando e distendendo catene muscolari e articolazioni, con valenza decontratturante, rilassante e al tempo stesso revitalizzante; incrementa il flusso circolatorio e linfatico, contribuendo all'eliminazione di liquidi in eccesso e scorie, dona a tutto il corpo nuova energia. Con la distensione, lo scollamento profondo le frizioni, gli impastamenti si crea un vero e proprio lavoro sulla persona, mantenendo sempre l'attenzione al ritmo che insieme alla respirazione, deve guidare ogni passaggio specifico: il massaggio Olistico Emozionale viene realizzato solitamente in modalità rilassante e avvolgente, si possono tuttavia inserire gestualità in modalità riattivante ed energica, per un effetto tonificante. E un massaggio che ha per finalità la rimozione delle tensioni muscolari e dello stress emotivo, immancabilmente riflessi in tutta la struttura fisica: la rabbia si concentra nelle spalle, l'ansia nel torace e la paura nella zona lombare e nei reni, l'irrigidimento mandibolare e le contrazioni mascellari solitamente vengono scaricate sul tratto cervicale del collo, creando tensioni che con il tempo possono diventare croniche, influenzando l'umore e la quotidianità. La tecnica del massaggio Olistico rappresenta un grande aiuto per aumentare la consapevolezza e la sensibilità del corpo, soprattutto per il massaggio di "accettazione" che invia a tutti i sensi del essere umano.

Il massaggio emozionale è un massaggio che “massaggia” corpo e mente, stimolando lo spirito viale di ciascun essere umano; agendo in maniera dolce e efficace su fisico e psiche, dona una sensazione reale di vero benessere globale.

Eseguire un massaggio Olistico richiede forse più protezione a livello energetico di qualunque altra tecnica massoterapica, la partecipazione è totale, olistica in tutti i sensi: attraverso la stimolazione dei percorsi energetici e dei centri energetici (Chakra), vengono attivate una serie di risposte da parte del ricevente, risposte che possono essere anche molto profonde a livello di emozioni, basti pensare a quelle persone costantemente “chiuse” dentro ad ancestrali corazze comportamentali. Sono proprio coloro che più di tutti hanno bisogno di ricollegarsi con il primo “abbraccio amniotico” e pertanto a livello energetico, particolarmente carenti.



6.1 I Chakra

Facendo questo massaggio attraversiamo la stimolazione dei percorsi energetici e anche dei centri energetici, terzo, quarto e settimo Chakra, che possono essere chiusi.

Il Terzo Chakra -Manipura -Gemma Luminosa

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

L'anatomia è l'obiettivo del terzo Chakra in pratica e il risultato della risoluzione del principale conflitto tra l'individuazione e la separazione. Se questa non viene raggiunta prevalgono il bisogno più che la forza, la fuga più che l'espansione. E la capacità di restare separati di mantenere la propria individualità, di seguire la propria crescita, di unirsi per la propria volontà.

Nel terzo Chakra si inizia a formare una nuova identità autonoma, quella dell'ego.

Il lavoro di riequilibrio del terzo Chakra comporta il rafforzamento dell'ego, lo sviluppo del contatto con sé attraverso il corpo le sue sensazioni, aspirazioni e necessità sono fondamentali, inoltre, cercare di innalzare l'autostima, accantonare la vergogna, creare forza, imparare ad accertare le sfide, intraprendere attività stimolanti, abbandonare le inibizioni, le paure, liberare energia, gioia, vitalità.



E importante, inoltre, pianificare gli obiettivi e i modi per raggiungerli, cosa che rafforza la volontà e il potere, l'atteggiamento proattivo, la fiducia, il calore, la responsabilità.

In fine è altrettanto fondamentale sviluppare la capacità di accettare se stessi, l'umorismo e la gioia.

Le tecniche di cura del terzo Chakra:

Rinunciare alla sicurezza

Accettare il rischio

Lavorare sulla rabbia

Radicalmente contatto emotivo

Attività fisica



Psicoterapia (costruzione di un ego forte, lavoro sulla rabbia, sviluppo dell'autonomia, riduzione della vergogna)

Riconoscere e liberarsi dai pensieri negativi

Fissarsi e cercare di perseguire delle mete raggiungibili

Affermare la propria volontà e la propria autonomia

Indossare e circondarsi di giallo

Cambiare punti di vista

Nutrirsi di amidi

Progettare il futuro

Il Quarto Chakra-Anahata-Non Colpito

Facendo il massaggio Emozionale Olistico tocchiamo il quarto Chakra.

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

Il quarto Chakra si forma dai quattro ai sette anni, è la fase in cui avviene la costituzione della identità sociale, l'aspetto del sé che creiamo per ottenere amore, approvazione sociale...

In tale fase la relazione genitore-figlio viene interiorizzata, tramite l'imitazione: idee, attitudini, valori, comportamenti altrui vengono adottati fatti propri e trasferiti ad altre relazioni. A questo punto anima e animus si separano, non solo la relazione con i genitori viene interiorizzata, ma anche l'intero sistema familiare che insieme costituiscono i modelli inconsci per la propria identità sociale.

Esso è il centro del cuore e il centro dei sentimenti sottili, la sua energia non è costruttiva 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.

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.

Tra le tecniche di guarigione del quarto Chakra vi sono:

L'auto accettazione: l'amore non è mai astratto, vuoto, ma è rivolto alla specificità, all'unicità di sé, alle relazioni che tengono insieme le singole parti di noi. Il cuore ha una inclinazione naturale a creare legami.

La famiglia interiore: elencare il maggior numero di personaggio che ci si sente dentro.



I sentimenti: quando i propri sentimenti vengono feriti si reagisce congelandoli, per proteggersi alcuni strumenti utili per sbloccarli possono essere : il respiro, le braccia, il dolore, il perdono.



L'amore deve essere voluto e creato: l'amore è un sentimento che nasce dall'agire, e un impegno consapevole quotidiano verso se stessi e gli altri.

L'amore deve andare al di là di sé: scopo del quarto Chakra è l'espansione del proprio ego.

L'amore deve mantenere le energie in equilibrio: esercitarsi ad essere equilibrati tra intimità e autonomia, tra separazione, indipendenza e avvicinamento.

Per guarire il cuore si deve essere attenti al sacro che è in sé, alla propria vulnerabilità.

L'amore consente di aprirsi alla successiva evoluzione: l'espressione della propria verità.

Le tecniche di cura del quarto Chakra:

Lavoro di auto accettazione

Riconoscere e coltivare le emozioni

Esercizi di respirazione

Essere consapevoli dell'attività cardiaca

Lavorare sul dolore legato alla perdita

Esercitare la pratica del perdono

Coltivare l'amore per sé e per gli altri

Psicoterapia (liberazione del dolore, lavoro sulle codipendenze, autoaccettazione, lavoro sul bambino interiore, integrazione: animus-anima-perdono)

Indossare e circondarsi di verde

Nutrirsi di verdure

Abbandonarsi alla forza del vento

Il settimo Chakra-Sahasrara-Mille

Nella civiltà occidentale è diffusa la concezione in base alla quale spirito e materia sono entità separate. Il settimo Chakra ha come obiettivo la fusione con la coscienza divina e la realizzazione della nostra natura più autentica. Per fare questo è necessario staccarsi dalle illusioni e dagli attaccamenti che mettiamo tra noi e il divino, e dai sostituti che usiamo per riempire il vuoto della nostra anima.

Grazie al settimo Chakra è possibile vedere il divino dentro di noi e in tutto ciò che ci circonda. La liberazione dello spirito deve essere effettuata in modo tale, però da non perdersi.

Nel settimo Chakra la coscienza svolge un ruolo preponderante, essa permette di guardare nello specchio dell'anima e percepire la propria esistenza. La conoscenza è sia la meta finale, sia il mezzo di trasporto.

Aprire il settimo Chakra significa allargare il proprio sistema operativo in modo che esso possa accogliere una porzione più ampia del campo universale della coscienza. Questo è possibile tramite la meditazione, la pratica spirituale, le esperienze mistiche, gli stati alterati di coscienza, lo studio e il prestare attenzione.

Il settimo Chakra è il sistema operativo che dà un senso alle attività degli altri Chakra. Offre la possibilità di orientarsi, indica come interpretare, reagire, organizzare l'esperienza e collocare la propria esistenza.

Nella psiche il senso si integra con un insieme di condizioni che vanno a costituire il sistema operativo che fa funzionare i programmi degli altri Chakra.

Scopo del settimo Chakra è la meditazione, che consente di spezzare il legame limitato con le identità inferiori e di realizzare l'identità universale. Tali identità sono sia un sistema di convinzioni, sia un mezzo di interpretazione.

Nella identificazione con universale ci si separa dall'attaccamento e dal controllo per aprirsi e lasciare entrare Dio. Le identità dei Chakra precedenti sono delle possibilità, rappresentano una parte della totalità. Per realizzare la propria identità universale è necessario che le altre identità siano al loro posto, stabili.

Obbiettivo supremo del settimo Chakra è l'apertura ad un potere superiore. Per poter fare ciò è necessario lasciarsi andare, aprirsi al possibile, avere fiducia, allentare le difese ma senza dimenticarsi dei Chakra inferiori.



Nel settimo Chakra sono presenti la trascendenza e l'immanenza. La prima è la manifestazione. Il settimo Chakra è una porta di entrata e di uscita, si apre verso l'esterno e verso il basso. L'esperienza della risalita dal basso verso l'alto, cioè della trascendenza, viene vissuta come liberazione. Successivamente si deve tornare verso il basso, perchè il valore dell'espansione della coscienza si amplia quando si applica.

L'anima è l'espressione dell'immanenza all'interno dell'individuale, mentre lo spirito cerca la trascendenza e l'universale, lo spirito è espresso dall'anima che gli dà corpo, senso e scopo. L'anima tende alla manifestazione, lo spirito alla liberazione.

Con il settimo Chakra diventa sempre più evidente il legame con la divinità. Ogni essere vivente è un aspetto del divino. Essere consapevoli della propria natura divina richiama responsabilità, impegno, attenzione. La realizzazione finale non è solo mettersi in contatto con il divino, ma diventarlo.

Lo sviluppo del settimo Chakra inizia durante l'età adulta e prosegue per tutta la vita. Comporta la creazione della struttura cognitiva del bagaglio di credenze, la comprensione del mondo, la capacità di mettere in discussione, di pensare in modo autonomo.

Il cammino lungo tale percorso, in realtà, inizia alla nascita e termina con la morte, realizzandosi in modo differente.

L'attività principale è imparare. Se il settimo Chakra è sano la ricerca della conoscenza prosegue per tutta la vita. Nel sesto Chakra la domanda fondamentale era: "Chi sono io nel grande disegno delle cose?" nel settimo diventa: "Cosa significa tutto questo?"

Offrire opportunità di apprendimento e informazioni stimola l'intelletto e apre il Chakra. Per questo può risultare utile incoraggiare il dialogo, il confronto, la spiritualità, offrire varie alternative tra cui scegliere.

I traumi e le violenze in genere sono sottili, ma profondi e si possono verificare a qualunque età. Alcuni esempi di essi possono essere:

Negare l'informazione: intuitivamente i bambini comprendono tutto ciò che accade intorno a loro, ma cercano delle informazioni per colmare i vuoti. Se queste vengono negate, oppure sono false, se le domande vengono ridicolizzate, se viene suscitata la vergogna il Chakra si chiude.

La violenza spirituale: instillare vergogna senso di colpa, autoritarismo, norme punitive, va contro una spiritualità sana. La sottomissione fondata sulla paura, sulle rivendicazioni, le minacce, non sono alla base di una spiritualità sana. L'amore, il rispetto dell'individualità altrui, il fornire varie possibilità per un'esperienza spirituale favoriscono uno sviluppo sano del Chakra.

I traumi e le violenze possono determinare stati di carenza o di eccesso. Nel primo caso, se il settimo Chakra è chiuso, non è possibile raggiungere la libertà. Le energie si alzano ma non riescono a raggiungere pienamente la coscienza e non si realizzano. Gli schemi si ripetono all'infinito e si viene guidati dall'inconscio. Nell'eccesso l'investimento energetico si localizza prevalentemente nella testa e viene utilizzato come difesa. Permette di evitare i sentimenti e le richieste del mondo.

Le tecniche di guarigione del settimo Chakra:

La meditazione: è in grado di calmare, energizzare, chiarificare la mente. Diverse sono le tecniche possibili di meditazione che si possono raggruppare in

concentrative e ricettive. La scelta avviene in base al proprio carattere e alle proprie necessità. La meditazione placa la mente, crea silenzio e aiuta a liberarsi dagli schemi abituali per poter così accedere agli stati trascendentali della coscienza universale.

La forza trasformatrice: la meditazione favorisce una corrente discendente che aiuta a diventare sempre più consapevoli dei Chakra inferiori.

L'attenzione: è essenziale per la vita cosciente, è l'essere consapevoli del presente, del proprio esserci, è la sintesi di passato e futuro.

Il sé superiore: permette di vedere le cose da una prospettiva differente e apre le porte al cambiamento.

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

Trascendere gli ego inferiori: liberarsi dalle identità dei Chakra inferiori favorisce l'apertura all'identità universale.

Analisi del proprio sistema di convinzioni: credere nell'impossibilità nega le opportunità e le potenzialità dello spirito.

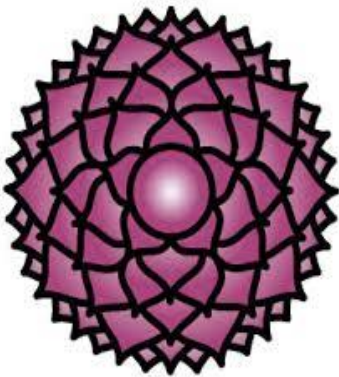
Educazione e informazione: il pensiero, la coscienza, la saggezza, la comprensione, hanno come obiettivo quello di portare informazioni al fine di vivere meglio. L'informazione è il nutrimento del settimo Chakra, conoscere il mondo dentro e fuori di sé porta alla conoscenza di se stessi.

Religione e spiritualità: scopo della religione è collegare mente, corpo e spirito. Lo spirito religioso proviene da ciascuno dei Chakra, la religione non è un sistema astratto, ma si concretizza in una pratica, in un'esperienza attiva che favorisce l'evoluzione dell'anima e del mondo in cui essa si inserisce.

In sintesi possiamo dire su un piano più strettamente operativo, per riconoscere i propri punti di forza e i blocchi energetici si possono individuare i seguenti sistemi:

Dall'alto verso il basso: è tipico dei pensatori-intuitivi, che vivono nella testa e si ricordano del loro corpo e del mondo fisico solo quando diviene inevitabile.

Dal basso verso l'alto: è peculiare dei tipi senso-sentimento, che sono dominati dagli istinti e dalle emozioni, che li intrappola negli schemi familiari e ripetitivi dei primi Chakra. L'energia è concentrata nei primi Chakra a sfavore di quelli superiori.



Nell'infanzia i genitori hanno castrato con la loro severità la naturale espansività del bambino, svalutando la creatività e la tendenza a sperimentare. Prevalgono il comportamento obbediente, il duro lavoro, le scarse aspettative.

A questi sistemi possiamo aggiungere i seguenti:

Dentro e fuori: sono centrati sull'ego e per crescere devono espandere l'energia verso il basso, nelle profondità del sé e verso l'alto, verso lo spirito e l'intelletto.

Fuori e dentro: la consapevolezza di testa e corpo può essere molto elevata, anche se vi può non essere collegamento tra i due. I Chakra superiori sono molto sviluppati, vi sono intelligenza, creatività, intuito, introversione. Le relazioni che si stabiliscono in genere sono molto profonde.

I sistemi equilibranti sono ben radicati nella terra, in contatto col corpo, in buona salute, vitali. Sono consapevoli dei propri sentimenti, pur senza esserne dominati hanno fiducia in sé e negli altri, sono capaci di compassione, amore e hanno una buona vita sessuale.

In genere per lavorare sui Chakra è opportuno partire dal basso, favorendo il radicamento nel corpo, anche eventualmente, con l'utilizzo dell'immaginazione.

Capitolo 7 Massaggio Mosaico

L'idea del mio massaggio è ispirata al massaggio emozionale (della madre), al massaggio olistico (del padre) e alla mia cara figlia. Tre parti che formano un mosaico e rappresentano l'olismo per eccellenza: la famiglia.

A 2000 chilometri da qui, in Ucraina e da un grande amore è nata una bellissima bambina, è cresciuta con amore e con la speranza di conoscere meglio la vita, ha imparato tanto; gli piaceva leggere, praticava il ballo, suonava il pianoforte, cantava, ha imparato il cucito, la maglia... Era curiosa di sapere tutto! Da grande ha studiato lingue e psicologia, ama la vita e tutto ciò che la circonda, soprattutto i bambini. Ha avuto due bellissime bambine.



Tre anni fa, purtroppo è scoppiata la guerra civile, brutta, violenta. Ha portato via tanti bambini e non si è ancora fermata, continua la violenza e l'orrore. Lei in mezzo a questa situazione difficile e dura, con la sua conoscenza e sensibilità ha creato una scuola chiamata "Mosaico" per tener cura dei bimbi e portarli in un posto dove, anche se per un po' di ore, si possano dimenticare della crudeltà della guerra, fare svariate attività ludiche e culturali, come teatro, musica, sport, letteratura...

Da qui viene il nome del massaggio che ho creato "Massaggio Emozionale Mosaico", per rendere omaggio al grande lavoro che sta svolgendo nel nostro meraviglioso paese la mia cara figlia.

Il massaggio Emozionale Olistico è un massaggio completo. Certo è che nel mondo animale, dunque anche nel nostro, il tatto è il primo senso che si sviluppa: per questo è fondamentale che ogni bambino, alla nascita, abbia la possibilità di sentirsi addosso la pelle della madre, per percepirne l'odore, rassicurarsi, ambientarsi sentendosi al sicuro. Crescendo, spesso ci dimentichiamo di questo

bisogno e ci lasciamo frenare da inibizioni e timidezze. I nostri rapporti con gli altri, nella maggior parte dei casi, rimangono in superficie.

Il massaggio si esegue su tutto il corpo, ha un collegamento preciso al significato psicosomatico del corpo stesso: per questo motivo le braccia vengono trattate in posizione prona e anche in posizione supina, il tratto cervicale e la testa sempre profondamente con distensioni e pressioni, i piedi e le gambe con una particolare tecnica definita "a raccolta". Il tutto ha un unico scopo: quello di ricollegare la persona al suo vero sentire, alla sua vera identità energetica, eliminando tossine e blocchi anche emotivi, con la realizzazione della comunicazione profonda e spesso ignorata, con la memoria dell'apparato muscolare e articolare, spesso sede di tensioni che poi sfociano in atteggiamenti e posture errate, che portano ad un cronicizzarsi di ulteriori blocchi emotivi. Basti pensare a come viene vissuta la condizione di alterazioni della colonna vertebrale da parte di persone nelle quali si riscontrano evidenti segni di cifosi o di lordosi a livello del rachide.

La schiena, è come la nostra lavagna vivente, ma lo è anche il nostro addome, nella pancia ha sede il secondo cervello, ovvero proprio quello emotivo e molto frequentemente un'alterazione della colonna vertebrale si rispecchia anche a livello dell'addome, con sofferenza del colon, sofferenza fisica legata a sofferenza emotiva: il sentir di pancia nelle occasioni della vita. Pertanto l'attenzione specifica riportata in determinate manovre di questo massaggio è rivolta proprio a un costante, profondo, "distendere" inteso come liberare distretti corporei e schemi mentali.

Viene eseguito con una sinergia di olio di base neutro con l'aggiunta di olio essenziale di rosmarino e limone, con un effetto riscaldante e detossinante-drenante. Molto importante è la centratura dell'operatore con braccia rilassate, gambe flesse, la schiena diritta e non curvata sopra il ricevente, ogni manovra deve essere armoniosa e fluida.

Contiene non solo massaggio emozionale olistico ma anche il massaggio rilassante antistress. La caratteristica che distingue questo massaggio da altri è l'impostazione della tecnica: morbidezza, ritmo, continuità, controllo della postura.

In questo specifico massaggio, le manualità sono impostate con tecnica lenta e profonda al fine di favorire un progressivo e costante rilassamento delle fasce muscolari liberando in tal modo le endorfine (sostanze chimiche elaborate dal nostro cervello che agiscono a livello analgesico).

Il corpo dell'operatore deve accompagnare ogni gestualità, respirazione dell'operatore ispirare ed espirare.



Quindi, in questo specifico trattamento, tenere sempre ben presenti le caratteristiche di: corretta respirazione, corretta postura e corretto atteggiamento mentale.

Posizione supina

Viso

Sfioramenti dolci e morbidi del mento sinistro.

Sfioramento lungo i tratti del viso alle tempie, morbido e avvolgente, mantenendo il ritmo controllato e dolce.

Pompaggi alle guance, vibrazione di tutto il volto.

Uscire con inspirazione-espirazione.

Arti superiori

Abbraccio della spalla sinistra.

Sfioramento della mano e dorso e gomito.

Mobilizzazione della spalla e rotazione.

Vibrazione-cullamento.

Ripetere dal lato destro.

Addome-torace-trapezio-tratto cervicale-nuca

Il massaggio dell'addome è caratterizzato da movimenti circolari eseguiti in senso orario per favorire la peristalsi intestinale; è molto importante dal punto di vista emozionale il passaggio su questa zona.

Impastamento addome e cassa toracica, distensione, e scarico ai fianchi, movimento morbido e fluido.

Pressione e vibrazione sopra l'ombelico e sopra lo sterno.

Pressioni morbide fluttuanti e ritmiche con scarico ai fianchi e modellamento dell'addome inspirazione-espiazione dell'operatore.

Distensione della fascia superiore del trapezio e del tratto cervicale.

Frizione alla zona occipitale: il movimento è lento, morbido e controllato.

Concludere con frizione.

Mobilizzazione della nuca, rotazione nelle pieghe zigomatiche, concludendo con modellamento volto della nuca.

Pompaggio tra il centro della nuca, settimo Chakra e quarto Chakra , terminando con pressione gentile.

Arti inferiori

Sfioramento interno-esterno, gamba-coscia.

Applicare pressioni al tallone.

Bloccare in ginocchio e effettuare frizioni della coscia e scarico inguinale.

Vibrazione coscia-ginocchio.

Inserire frizioni negli spazi dorso del piede fino al collo del piede, scarico ai malleoli.

Sfioramento e impastamento coscia, trazione di tutto l'arto.

Posizione prona

Arti inferiori

Sfioramento su gli arti inferiori.

Sollevare una gamba, al centro del quarto Chakra, centro energetico del cuore, con la spinta al piede. La manovra deve essere ritmica, il massaggio eseguito con il quarto Chakra dell'operatore deve arrivare al quarto Chakra del ricevente, ha una profonda valenza emozionale.

Riposizionare, sfioramento della gamba-coscia.

Impastamento del gluteo, concludere con frizione degli arti inferiori.

Vibrazione finale.

Schiena

Sfioramento e frizione di tutta la schiena.

Impastamento del trapezio.

Zona lombare frizione lungo i paravertebrali.

Modellamento nuca.

Inspirazione-espiazione.

Aprire fascia superiore del trapezio e zona scapolare.

Frizione lunga fino alla zona sacrale.

Frizione e sfioramento, impastamento braccio-mano.

Frizioni chiudono con passaggio accostato al rachide e distensione lombare.

Concludere con sfioramento lungo la colonna vertebrale e le spalle unite (questo movimento riunisce la persona al sé).

Cullamento, inspirazione-espiazione dell'operatore uscita dolce.

Coprire la persona con telo.

Ringraziamenti

Il primo ringraziamento, molto grande e di cuore alla mia insegnante Mirella Molinelli. Lei con tanta pazienza e tanta volontà di vivere, di dare tutto, come sa lei, con tanto entusiasmo senza limiti, con il suo dolce sorriso sempre, mi ha dato l'energia e la volontà di finire e realizzare tutto ciò che ho sentito dentro di me.

Grazie di cuore al direttore del Centro di Ricerca Erba Sacra Dott. Sebastiano Arena, al Dott. Glauco Zanotti, al Ing. Aldo Grattarola, a Luca Borriello.

Ai miei compagni di corso... persone sensibili e meravigliose!! Mi hanno aiutato sin dal primo giorno di studio.

Non dimenticherò mai e ringrazio il destino di avermi fatto conoscere una donna particolare, semplice e dolce: Sonia. Che energia e pazienza ha questa donna, ha tanta volontà di imparare sempre di più!! Sono andata avanti nel mio percorso perchè lei mi ha dato forza. "Quale sarebbe il mondo senza Sonia?". A Mariangela ringrazio di cuore per la generosità. Alla dolce Stefania che sempre mi chiedeva: Come stai di salute Nina? Come va la tua giornata? Anna una donna meravigliosa, una madre che ha creato una bella famiglia con i suoi tre bimbi, un esempio per me. Federica, Elisabetta, Luisa sempre pronte ad aiutarmi in modo semplice e dolce. Il nostro caro ragazzo Federico, sensibile, con un sorriso e una energia della vita...Mi avete fatto rinascere tutti, un caro ringraziamento per tutti voi, grazie davvero!

Bibliografia

Massaggio

- Marisa Consolo/ Maurizio Morelli "Massaggio Facile"
- Jack Hofer "Massaggio Totale"
- Chiara Nardo "Massaggio Emozionale ,Massaggio Rilassante"
- Fiona Harrold "Il Manuale del Massaggio" Ed. Vallandi
- Fonti Internet

Operatore Olistico

- Dispense Scuola
- Fonti Internet

Chakra

- Corso Online Chakra