



Elaborato finale per il titolo di

OPERATORE OLISTICO

ad indirizzo

Tecniche del Massaggio Bionaturale

“Massaggio Ayurvedico Morpho Blue”

Elaborato finale di **Sonia Castelli**

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

CAPITOLO 1 INTRODUZIONE.....	3
1.1 LA LEGGENDA DELLA FARFALLA BLU (MORPHO BLUE).....	3
CAPITOLO 2 OPERATORE OLISTICO	6
2.1 OLISTICO.....	6
2.2 LA LEGGE 4/2013.....	7
2.3 ASPIN.....	7
2.4 CODICE DEONTOLOGICO.....	8
CAPITOLO 3 CONOSCIAMO L'AYURVEDA.....	10
3.1 DEFINIZIONE	10
3.2 LE ORIGINI.....	11
3.3 UN PÓ DI STORIA.....	12
3.4 AYURVEDA IN CIFRE.....	13
3.5 COME FUNZIONA?.....	14
I cinque elementi.....	16
I Dosha.....	17
I Dhatu.....	22
I Mala.....	22
La Prakrti	23
CAPITOLO 4 MASSAGGIO ABHYANGAM.....	26
4.1 OLII PER IL MASSAGGIO.....	28
Decotti e infusi	29
Olii essenziali	30
Colori e olio.....	32
4.2 E I PUNTI MARMA?.....	33
4.3 REGOLE PER GLI OPERATORI OLISTICI.....	36
Una coccola per noi.....	37
CAPITOLO 5 MORPHO BLU, IL MIO MASSAGGIO.....	40

Capitolo 1 Introduzione

La curiosità per tutte le cose che mi circondano mi ha fatto arrivare fin qui, chi me l'avrebbe detto quando avevo dieci anni e sono partita dall'Italia con i miei genitori per andare a vivere in Spagna, che sarei tornata dopo quarant'anni e che avrei fatto un percorso così affascinante come quello per Operatore Olistico?

Il mio sogno nel cassetto era il mondo dei massaggi, che avevo lasciato un po' da parte per dedicarmi alla mia famiglia ma adesso è il mio momento, sono seduta davanti al mio pc scrivendo la mia prima tesi sul massaggio Ayurvedico che ritengo il mio favorito.

Ho scelto il massaggio ayurvedico e l'ho chiamato "Morpho Blue", una delle più belle farfalle che esistono per i suoi colori e le sue misure, mi sono ispirata nelle leggende orientali e nella simbologia della farfalla. Esistono tante leggende sulle farfalle ma questa che vi espongo mi è sembrata la più adatta.

1.1 La leggenda della farfalla blu (Morpho Blue)

Tanti anni fa un uomo rimase vedovo prendendosi cura delle due figlie, le due ragazze erano molto curiose e intelligenti e tutti giorni ponevano al padre tante domande, alle quali egli non sempre sapeva rispondere con saggezza. Il desiderio di imparare e sapere delle ragazze costrette a suo padre di portarle a vivere con un vecchio saggio per un po' di tempo in cima ad una montagna.

Le ragazze decisero di tendere al saggio una trappola e la sorella maggiore subito ebbe una idea. Uscì all'aperto, prese una farfalla blu e la nascose nel grembiule. A sua sorella disse: "Questa sarà la nostra arma segreta per ingannare al saggio, gli chiederemo se la farfalla che è nelle mie mani è viva o morta, se dice morta la lascerò volare e se dice viva la schiaccerò con le mie mani. Dunque lui sbaglierà di sicuro."

Si presentarono davanti al saggio e gli fecero la domanda: “Ci potreste dire se la farfalla che ho nella mano é viva o morta?” Il saggio rispose con un sorriso:

"Dipende da té , dato che la farfalla é nelle tue mani".



Possiamo paragonare le mani della fanciulla a quelle dell' Operatore Olistico, alla farfalla per la sua simbologia di trasformazione, leggerezza, bellezza che si ha quando riceviamo un massaggio. Infatti é attraverso il contatto consapevole delle mani che la persona si senta trasformata, leggera e perché no anche piú bella dopo un massaggio realizzato con la consapevolezza di cuore e mente.

Negli ultimi tempi ho notato che l'interesse per i prodotti, le cure e i cibi naturali é aumentato, credo sia perchè siamo stanchi di tutto quello che é artificiale e aumenti il bisogno di un approccio al naturale, al non artificiale o artificioso. L'uomo da sempre ha cercato il suo benessere, come esempio sono conosciute le pratiche degli antichi romani per i bagni termali e i massaggi che confortavano allora e che oggi giorno si continuano a eseguire in tutto il mondo. Ma è nella cultura dell'India che troviamo l'Ayurveda, l'antica e sempre più attuale “scienza della vita” , che pone l'attenzione al vero riequilibrio della Persona, fisico ed emozionale. L'Ayurveda credo sia la più olistica delle biodiscipline, rivolta alla comprensione di tutti gli aspetti dell'essere umano. Per esprimere il mio concetto di olistismo ho pensato di collegarmi a l'Ayurveda e al massaggio Ayurveda Abhyangam.

Ayurveda e olistico sono due parole che vanno insieme, ricevere un massaggio Ayurvedico Abhyangam é molto piú che usare una tecnica determinata di manovre su un corpo di una persona, si tiene cura della persona come un “tutto” di parte fisica mentale e spirituale. La costituzione di una persona é la prima cosa che dovremo sapere, come gli olii base da usare. la temperatura corretta, che tipo di olii essenziali aggiungere alle sinergie. Tutto un lavoro rivolto al benessere che usa prodotti naturali.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
Come Operatore Olistico del Benessere ci tengo a un lavoro ben fatto e professionale ed é importante trasmettere come lavoriamo, conoscere il nostro codice deontologico secondo la legge 4/2013. É fondamentale avere una informazione ben precisa, sapere quello che facciamo con rispetto e responsabilità verso gli altri e in questo mio elaborato non poteva mancare una parte ad esso dedicata.

Ecco perchè ho voluto realizzare un “mio” massaggio ayurvedico, “Morpho Blu”, realizzato ispirandomi sia nelle varie tecniche ayurvediche, sia alla mia cara compagna di corso Nina.

Come Educatore del Benessere spero sia d'ispirazione per coloro che desiderano scoprire questa millenaria e, come espresso all'inizio, sempre più attuale tecnica di benessere.

Capitolo 2 Operatore Olistico

Chi é l'Operatore Olistico? É semplice: un Educatore del Benessere. Cosa significa Educatore del Benessere? Ci troviamo con una professione a volte confusa per il termine operatore, ci sono vari tipi di operatori: estetici, sanitari, sportivi... un Operatore Olistico del Benessere aiuta alla persona a trovare l'armonia psicofisica che si necessita per una vita sana attraverso diverse tecniche manuali e bioenergetiche. Tutti sappiamo più o meno cosa significa tecniche manuali, un buon massaggio rilassante chi non l'ha ricevuto oggi giorno? Ma le bioenergetiche? É qua si che abbiamo un termine innovativo e relativamente nuovo che a volte crea un certo scetticismo. Tendiamo a credere solo nelle cose tangibili e per avere una consapevolezza delle bioenergie bisogna sapere che l'uomo non é solo una parte fisica ma tutt'altro, siamo un insieme unico di corpo mente e anima.

2.1 Olistico

Ma cos'è l'olismo? La parola deriva dal greco "holos" cioè il tutto, la totalità. É una metodologia che analizza i sistemi, che possono essere fisici, biologici, sociali, economici.... e le sue proprietà in maniera di un insieme, non come parti che lo compongono.

Questo termine é stato definito di una forma ben precisa da Aristotele nei suoi scritti di metafisica "il tutto é maggiore della somma delle sue parti". Introdotto nell' occidente dal filosofo Jan Cristian Smuts con il suo libro "Olismo ed evoluzione" nel 1926 dove descriveva il concetto come "la tendenza nella natura a creare in sistemi, é molto superiore che la somma delle sue parti".

A questo punto per quanto riguarda noi Operatori Olistici, dobbiamo rivolgere la nostra attenzione alle persone come ad un sistema, completo, tenendo conto non solo della parte fisica ma anche della componente emozionale. Questo significa soprattutto **comprendere** l'insieme, per scoprire le necessità dell'individuo al fine di favorirne un benessere generale.

2.2 La legge 4/2013

Questa legge con data di pubblicazione 26 gennaio 2013, regola tutte le professioni che non sono organizzate in Albi, Ordini e Collegi.

Pertanto affida alle libere associazioni il compito di attestare le competenze dei professionisti garantendo una reale professionalità nei confronti degli utenti. Per gli associati è un vantaggio essere riconosciuti con un attestato di qualifica professionale, avere un appoggio a livello di formazione continua e seguire il proprio codice deontologico, sono tutti aspetti che attribuiscono dignità al lavoro dell'Operatore Olistico. Per gli Utenti è una garanzia ricevere prestazioni da professionisti iscritti, grazie anche alle linee guida di un Codice Deontologico al quale essi devono attenersi.

Detto ciò si può dire che lavorare come Operatore Olistico dopo questa legge tanto sperata, è una garanzia di fare le cose bene e con un supporto che prima non si aveva. Possiamo scegliere l'associazione più adeguata al nostro percorso formativo e la più conveniente per noi, dato che le associazioni non hanno l'esclusività, possiamo appartenere a più di una, con il conseguente vantaggio che ciò comporta come professionista.

2.3 ASPIN

È il Registro Nazionale dei professionisti delle Biodisipline, Naturopati, Operatori Olistici, Counselor creato dall'Associazione Culturale Centro di Ricerca Erba Sacra . Attesta l'accreditamento di professionisti e scuole, corsi e l'aggiornamento necessario dei professionisti (crediti ECP), oltre a fornire la possibilità di sottoscrivere un'assicurazione professionale a tutela del proprio lavoro e come garanzia nei confronti dell'Utenza, codice deontologico e consulenze fiscali. Copre tutte le necessità che si possono avere nel nostro lavoro a livello informativo e pratico.



2.4 Codice Deontologico

La parola deontologico deriva dal termine greco "deontos" che significa dovere, perciò il significato di codice deontologico é l'insieme di doveri inerenti a una categoria professionale. Non elencheró uno per uno tutti gli articoli, ma con un esempio pratico credo che possa trasmettere.

Elena ha appena finito il suo percorso formativo di Operatore Olistico, ha conseguito l'attestazione professionale riconosciuta da ASPIN, la documentazione da compilare per i suoi possibili clienti (scheda cliente e consenso informato), la assicurazione di responsabilità civile perché lavorerà all'interno di casa sua, assicurazione professionale e ovviamente regolare posizione fiscale. Questa sarebbe la parte cartacea del lavoro. Facciamo un inciso della scheda cliente e il consenso informato. Nella prima Elena dovrà inserire i dati personali del cliente e alcuni dati del suo stato fisico che otterrà del primo incontro sempre di maniera rispettosa e discreta senza fare un vero e proprio interrogatorio; nel consenso informato darà informazioni del lavoro che svolgerà la sua modalità, il costo delle prestazioni, i dati come professionista, e infine si dovrà firmare l'autorizzazione del trattamento dei dati personali secondo la legge 196/2003; questi documenti li dovrà tenere in un cassetto sotto chiave per mantenere il segreto professionale.

Lo spazio di lavoro dovrà essere attrezzato con elementi adeguati in ordine e pulito, ovviamente anche Elena dovrà ricevere i suoi clienti con una divisa di lavoro e un aspetto professionale e pulito.

Nei rapporti con i clienti dovrà mantenere un distacco psicologico, non é corretto creare una dipendenza, e neanche giudicare, il suo lavoro é trovare un benessere per le persone a livello psicofisico rispettando le diverse ideologie, religioni..

Avrà l'obbligo di non intervenire nei casi che ritenga necessario e collaborare con altri specialisti che lavorano con il suo cliente se questi lo ritengono necessario.

Il rispetto a tutti i professionisti si riassume con il rispetto della propria professione, Elena ha la consapevolezza di un lavoro fatto con dignità.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
In fine mancherà solo un bel biglietto da visita e una bella agenda dove possa
annotare le date e orari dei appuntamenti con i clienti. Buon lavoro Elena!



Capitolo 3 CONOSCIAMO L'AYURVEDA

"La scienza che ci insegna le cose favorevoli e sfavorevoli , le ragioni per gioire o per addolorarsi, le compatibilità o incompatibilità delle sostanze, le loro proprietà e azioni così come la durata della vita."

(Charaka Samhita I,41)

3.1 Definizione

La parola "Ayurveda" deriva da due termini del sanscrito "ayur" (vita) e da "veda" (scienza) e significa la scienza della vita. Una medicina di origini indiane che risale a più di 5000 anni fa, che ritiene che tutto essere vivo é formato da tre corpi: fisico, mentale e spirituale; si occupa di equilibrare i tre corpi affinché si trovi uno stato di benessere privo di malattie. È una consapevolezza universale che serve per tutti gli esseri vivi che esistono nella natura.

Questo metodo per l'uomo implica tutto quello che lo circonda: dal cibo, abitudini quotidiane, relazioni con la famiglia e sociali, il clima e la cultura; possiamo dire che equilibra l'essere umano per raggiungere la felicità di vivere e raggiungere i quattro principali obiettivi della vita che sono quattro per l'Ayurveda:

Dharma: dovere

Artha: comprensione corretta

Kama: felicità

Mosha: liberazione

Partiamo da compiere il nostro dovere, così avremo una comprensione della vita corretta e a sua volta saremo più felici, questa felicità ci porterà alla liberazione, al benessere.

3.2 Le origini

"Come il calore del fuoco e la liquidità dell'acqua, l'Ayurveda è cosa innata per esistere, non ha bisogno di alcun sforzo da parte degli esseri umani"

(Charaka Samhita XXX-27)

Le origini dell'Ayurveda, secondo la tradizione vedica, risalgono a più di 5000 anni fa. Alcuni saggi della civiltà antica dell'India mossi per la compassione che provavano al vedere le diverse malattie e sofferenze della loro società, partirono verso il monte dell'Himalaya per allontanarsi e trovare la calma necessaria per meditare su tutte le domande e i dubbi che avevano per trovare una risposta alle sofferenze di tutti esseri viventi, non solo dell'uomo.

Questi saggi erano chiamati Rishi, durante il periodo di ritiro e meditazione ricevettero da Brahama la sapienza divina, una consapevolezza della vita che loro trasmetterono oralmente con cantici e mantra attraverso le diverse generazioni.

Arrivando all'epoca chiamata Vedica, circa il 3000 a.C. troviamo gli Ariani, immigranti provenienti dal nord-ovest, che portarono con sé scritti della sua religione con riti e divinità che avevano una somiglianza con le culture greche, romane e persiane. Questi scritti si chiamavano Veda e raccoglievano una serie di canti e inni; erano quattro: Rgveda, YAyurveda, Samaveda e Atharvaveda. Si considerano la base della cultura e società indiana. Parlavano di leggi della natura, filosofia, canti, religione, magia, medicina, culture, politica e poesia.

Nell'Atharvaveda, in comparazione con gli altri tre Veda, si raccolgono più informazioni di anatomia e fisiologia, teorie dello sviluppo delle malattie, sui batteri, sulla digestione, sul metabolismo, cure e rimedi erboristici, nozioni sul principio Tridosha. L'Ayurveda viene considerato parte dell'Atharvaveda proprio per questo.

Nel periodo post-vedico attorno al 1000 a.C., abbiamo un salto e un cambiamento influenzato dal Buddismo e si passa da un sistema medico basato nella magia e i riti a uno più empirico e razionale; si mettono a prova tutte le conoscenze dei

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
Veda nell'organismo umano e si trascrivono in maniera organizzata e sistemica in testi chiamati Samhita.

Il primo testo scritto fu il Caraka Samhita (1000 a.C.) che tratta principalmente la teoria e filosofia della medicina e delle terapie generali, scritto da Caraka. Il secondo testo risale al 600 a.C, il Sushruta Samhita, ed é stato scritto da Sushruta, considerato uno dei piú grandi chirurghi nell'antica India; in questo testo possiamo trovare una descrizione dettagliata di ben 101 strumenti chirurgici e anche informazione dei 107 punti Marma scoperti da l'autore. Il terzo autore di testi Samhita é Vagbhata, e a lui sono attribuiti l'Ashtangahridaya e l'Ashtangasamgraha, il primo testo é piú breve del secondo, sembra una introduzione del secondo testo, fu scritto nel 600 a.C.

Questi tre Samhita si considerano la “Grande Tryade”, sono opere rispettate attraverso il tempo e l'Ayurveda che conosciamo oggi si basa in questi testi.

L'evoluzione dell'Ayurveda é passata da diverse epoche alcune non tanto favorevoli e altre invece ottimali per la divulgazione della conoscenza.

3.3 Un pó di storia

Nel 326 a.C. Alessandro Magno conquistò il nord dell'India, e attratto dei medici ayurvedici affidò a loro le cure per i casi di avvelenamento e incorporó alcuni di questi medici nel suo esercito portandoli con sé. Ci sono delle teorie che affermano che le fondamenta della medicina allopatrica occidentale provengono appunto da quelle ayurvediche. Possiamo dire che il testo Caraka Samhita triplica in volume al Corpus della medicina ippocratica.

In questo periodo si iniziano a costruire veri e propri ospedali grazie all'imperatore Asoka; erano strutture che accoglievano persone e anche animali, l'Ayurveda si espandeva arrivando ad altri paesi, come per esempio lo Sry Lanka dove ancora oggi si pratica come medicina integrata.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
Nel secolo IV d.C. si fondó la piú famosa delle Università della tradizione vedica: Università di Nalanda, in Bihar, che funzionó sino al secolo XII. Fu possibile grazie ai buddisti che promuovevano e diffondevano gl'insegnamenti dell'Ayurveda.

Circa nel 400 d.C. si fece la traduzione dell'Ayurveda in cinese e nel 700 d.C. i cinesi si recavano nell' Università di Nalanda per studiare medicina. Nel 800 d.C si traducono i testi anche in arabo. Paracelso un grande alchimista dell'epoca che è considerato il padre della medicina occidentale, fu molto influenzato dai testi di Avicenna scritti in arabo dove si raccoglieva la conoscenza dell'Ayurveda.

La prima decadenza dell'Ayurveda in India, divenne con l'invasione dei mussulmani nel nord dell'India nei secoli X e XII d.C. Si dedicarono a distruggere università e biblioteche e a reprimere la cultura buddista, per imporre la sua medicina conosciuta come Unani Tibbia. Molti medici Ayurvedici fuggirono nel Nepal e nel Tibet, e l'Ayurveda non si perse.

La conquista dell' India per gli inglesi nel secolo XVI, portó alla proibizione delle pratiche ayurvediche, imponendo la medicina occidentale allopatica; la conseguenza di questo fenomeno fu che si spostó la pratica del Ayurveda nelle zone rurali.

Nel secolo XX, riavendo la sua indipendenza, l'India incominció di nuovo a diffondere la sua pratica di Ayurveda; sono tanti gli autori occidentali che pubblicano libri di divulgazione, un esempio dei piú famosi il Dr. Deepak Chopra che ha pubblicato ben piú di 25 libri al rispetto.

Grazie anche a un medico Ayurveda, la OMS ha riconosciuto la parola “spirituale” nella definizione di salute. E infine nel 1978, la stessa organizzazione, con la risoluzione 50/40, riconosce l'Ayurveda come una medicina valida.

3.4 Ayurveda in cifre

Ci sono state piú di 600 ricerche scientifiche sull' Ayurveda in 27 paesi, e 220 istituzioni hanno verificato la sua grande valenza.

Si stima che il 20% della popolazione mondiale pratica l'Ayurveda.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
Nell'attualità in India l'Ayurveda risponde a un modello inclusivo, vale a dire che é una medicina riconosciuta dal governo, ma non é totalmente integrata. Dispone di una politica propria, ha una sezione dentro del governo, una regolazione di prodotti, studi, investigazione e pratica ecc. però non dispone di una assicurazione per i suoi prodotti e la sua incorporazione alle istituzioni pubbliche é limitata.

In India esistono 25000 centri medici e 3000 ospedali con una capacità per 65000 posti letto che generalmente funzionano in parallelo con la biomedicina. Sono censiti 500.000 medici praticanti dei quali il 70% hanno qualificazione ufficiale, d'altra parte solo circa 30 o 40 mila Vaidyas (Maestri ayurvedici tradizionali) lavorano nei servizi governativi.

Nell'ambito del insegnamento, dalla creazione nel 1971 del "Central Council of Indian Medicine", l'Ayurveda ha i suoi propri programmi di studio dentro le Università. Si distinguono in studi di laurea (Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery) con una durata di cinque anni, Master e Dottorato. Nel 2001 si sono contabilizzati più di 190 centri di studio con una media di 7000 laureati e 700 dottorati all'anno.

3.5 Come funziona?

Ci troviamo con una delle caratteristiche dell'Ayurveda fondamentali per capire il metodo utilizzato: é una cura sistemica, non sintomatica. Va a cercare il miglior metodo per curare, non i sintomi della malattia, ma ben la sua causa. Eliminata la causa si eliminano anche i sintomi; questa caratteristica é la differenza fra Ayurveda e medicina occidentale.

Utilizza metodi per **disintossicare, fortificare, equilibrare**, tutto l'organismo, dalle cellule, tessuti e sistemi del nostro corpo. Questi metodi possono essere di vari tipi ma principalmente sono abitudini di igiene (sonno, pulizia del corpo), alimentazione, preparati medicinali naturali (tisane, impacchi, medicati), diversi tipi di massaggio con applicazione di olii secondo la tipologia, esercizio fisico che

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova comprende yoga, pranayama (esercizi di respirazione) e qualsiasi tipo di esercizio prescritto singolarmente secondo la necessità.

L'Ayurveda si divide in otto categorie o specialità, che furono determinate dai saggi come *Astanga Ayurveda*.

1-Kaya Cikitsa: medicina interna, dove kaya significa fuoco (agni) e cikitsa significa cura, la cura del fuoco.

2-Bala Roga: medicina pediatrica che si occupa di tutte le cure per la donna in gravidanza, neonati e bambini.

3-Buta Vidia: medicina psichiatrica per disturbi emozionali psicologici e disordini mentali.

4-Salya Cikitsa : medicina chirurgica, cure con procedure con strumenti chirurgici, gestione di traumi dovute a lesioni di varia tipologia.

5-Salakya Tantra: medicina di otorinolaringoiatra e oftalmologia, si occupa di tutte le malattie sopra il collo, naso, bocca, gola, orecchie e occhi.

6-Agada Tantra: medicina tossicologica, identificazione di sostanze tossiche per il corpo e il suo trattamento, per avvelenamento di ogni tipo, sia per punture o morsi di animali, ingestione di piante, o combinazione di medicine sbagliate.

7-Rasayana Tantra: cura di ringiovanimento o scienza di ringiovanimento, metodologie applicate per dare al corpo la forza per combattere gli effetti del invecchiamento come rughe, capelli bianchi, caduta di capelli, ovvero promuove la longevità.

8-Vajikarana Tantra: la cura dell'infertilità, utile per combattere disturbi e debolezze del sistema riproduttivo.

Figura che rappresenta Dhanvan Tari
il Dio della medicina Ayurvedica



I cinque elementi

Le basi delle filosofie antiche Ayurvediche sostengono che dalla combinazione dei cinque elementi, aria, fuoco, etere, acqua e terra nasce la creazione di tutto il mondo vivente. Il nostro corpo, quindi, é formato da terra parte solida (ossa, muscoli), acqua parte liquida (sangue, linfa), fuoco energia (metabolismo, digestione), etere e aria (spazi e cavità corporee, movimento e anche processi mentali).

Secondo questa base i costituenti del corpo formati dai 5 elementi sono tre:

- Dosha (costituzione)
- Dhatu (tessuti)
- Mala (rifiuti)

I Doshas sono i più importanti dei tre tipi di costituenti del nostro corpo perché da loro dipende la salute e la malattia. Ci sono tre Doshas: Vata, Pitta e Kapha.

Se c'è un equilibrio tra essi avremo salute e questo influirà anche nella salute dei tessuti (Dhatu) e nei rifiuti (Mala); se per il contrario c'è un sbilanciamento tra i tre Dosha il corpo avrà una cattiva salute e diventerà vulnerabile alle malattie.

La medicina Ayurvedica si considera la più preventiva di tutte proprio perché si basa nell'equilibrare i tre Dosha, mantenere equilibrio significa salute.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
 Come si possono equilibrare i Dosha? Avere la consapevolezza degli elementi che li formano, le caratteristiche e i fattori che li aumentano o diminuiscono. Faró una piccola introduzione dei tre Dosha.

I Dosha

Vata

Si considera la tipologia piú importante di tutte formata dagli elementi etere e aria, questa tipologia é la responsabile del 80% di tutte le malattie.

Gli elementi che la formano attribuiscono movimento ed energia per il corpo senza i quali le altre due tipologie (Pitta e Kapha), resterebbero inattivi.

Vata é movimento, respiro, vibrazione, eccitamento e vitalitá, energia cinetica del corpo ovvero forza della vita, é la prima manifestazione di vita dell'essere umano.

A continuazione inserisco una tabella con le caratteristiche fisiologiche dei Vata:

Proprietà	Fisiologia
Secchezza	Mancanza di chiarezza vocale, voce bassa, inceppata, secca, rauca, debole sviluppo dei tessuti, mancanza di sonno
Freddezza	Intolleranza a sostanze fredde, climi freddi, rigiditá degli arti e tremore del corpo, mani e piedi freddi
Brillantezza	Lucentezza del corpo, inconsistente andatura, azione, assunzione di cibo e velocitá del movimento
Motilità	Movimenti espressivi (occhi, labbra, sopracciglia, braccia, mani, gambe), ritmo cardiaco irregolare, spasmi muscolari, mentalitá ed emozioni mutevoli
Non vischiositá o chiarezza	Pelle secca e screpolata, suono gracchiante degli arti e articolazioni
Ruvidezza	Capelli, pelle, unghie, denti, viso, mani e piedi grezzi e ruvidi
Eccessivitá	Loquacitá, abbondanza e visibilitá importante di tendini e vene

Prontezza	Veloce nell'avvio de azioni, agisce d'impulso, attività agitate, suscettibilità alle malattie, sbalzi d'umore, pensieri sparsi, decide rapidamente simpatie e antipatie, raccoglie informazioni rapidamente, scarsa memoria a lungo termine, discorsi veloci
-----------	--

Le cause dello sbilanciamento di Vata sono il dolore, la paura, la stanchezza e raggiungere la anzianità, tra i motivi piú comuni ci sono:

- Sopprimere gli impulsi naturali del corpo starnutire, urinare, defecare ecc...
- Digiunare, mangiare cibi freddi, mangiare prima di aver digerito il pasto precedente, eccesso di frutta secca e di cibo in generale, saltare i pasti ecc..
- Avere troppo stress fisico e mentale, preoccupazione, ansia, avere situazioni di paura e dolore, fare viaggi lunghi e scomodi ecc...
- Abitudini come dormire poco, andare a dormire tardi, parlare a voce alta ecc...
- Con la luna piena e con clima ventoso peggiora in modo naturale.

Adesso che sappiamo cosa aggrava il Dosha Vata andiamo a scoprire cosa si può fare per bilanciarlo:

- Consumare sostanze oleose e calde
- Stare al caldo: indurre la sudorazione, fare bagni caldi
- Prendere lassativi leggeri per eliminare tossine con l'escrezione
- Fare impacchi con panni medicati nella zona malata del corpo
- Terapia shirodara, ovvero versare sulla testa olii caldi
- Utilizzare oli o burri chiarificati caldi, eventualmente medicati da ingerire o da usare per massaggio

Pitta

Rappresenta nel corpo gli elementi di fuoco e acqua, il calore e la energia; é il responsabile del 40% di tutte le malattie.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
 Genera calore (agni), controlla il metabolismo e la digestione, tutto quello che ingeriamo lo trasforma per dare lucentezza e bellezza al corpo, assorbe anche le sostanze oleose che vengono utilizzate nel massaggio e controlla anche le funzioni mentali.

Vediamo le sue caratteristiche fisiologiche secondo le sue proprietà:

Proprietà	Fisiologia
Calore	Intolleranza alle cose calde, avere pelle arrossata, corpo tenero e pulito, lentiggini, macchie, nei, rughe premature, perdita e ingrigimento prematuro di capelli, metabolismo iperattivo, eccessiva fame e sete
Acutezza	Mente acuta, forte potere digestivo, assunzione di cibi e liquidi in grandi quantità, flessibilità e incapacità di affrontare situazioni difficili
Fluido/Umidità	Lassità delle articolazioni, ossa e muscoli, sudorazione eccessiva, urinazione ed escrezione
Acido /Pungente	Quantità di sperma basso, povero desiderio sessuale, capacità materna
Odore acido	Provoca odore forte di ascelle, bocca e diverse parti del corpo

Il peggioramento di Pitta sono il super lavoro, eccessivo stress, la spensieratezza e l'età giovanile. Vediamo i principali motivi di squilibrio:

- La dieta: influisce negativamente il consumo di cibi eccessivamente caldi, oleosi, aspri, piccanti, salati; mangiare troppo e irregolarmente
- Avere emozioni come la rabbia, la paura, lo stress; avere una pressione costante nel lavoro; sopportare calore e stanchezza
- Mantenere rapporti sessuali eccessivi
- Il tempo in fase di transizione come l'autunno lo aggrava naturalmente

Per equilibrare Pitta dovremo trovare la moderazione con i seguenti metodi:

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
-Con il Virecana o purgazione terapeutica, si riduce Pitta che principalmente si accumula nello stomaco

-La meditazione aiuterá a trovare la pace e equilibrio interiore

.Assunzione regolare di burro chiarificato, che per le sue qualità opposte a Pitta aiuterá a equilibrarlo

-Evitare eccesso di sforzo fisico, evitare esporsi al caldo del sole

-Godere la bellezza della natura guardando il tramonto, la luna piena, camminare con i piedi in acqua fresca di fiumi e laghi

Kapha

Formata da terra e acqua, rappresenta ciò che unisce e crea coesione; a volte chiamata muco o catarro. É il responsabile del 20% delle malattie.

Grazie a essa tutto resta insieme, agisce come regolatrice degli altri due Dosha e fornisce a loro nutrimento. Le ossa e i muscoli formano parte di Kapha.

Le sue proprietà e la sua fisiologia secondo la seguente tabella sono:

Proprietà	Fisiologia
Pesantezza	Andatura ferma e costante, digestione pesante
Freddezza	Poco appetito e sete, bassa traspirazione, bassa sensazione di calore
Morbidezza	Aspetto gradevole, pelle e capelli morbidi, maniere dolci, soffice negli occhi, allegro, bello, tenero, pelle chiara
Uniformità	Uniformità degli organi e tessuti del corpo
Dolcezza	Aumento della quantità di sperma
Stabilità	Lento avvio di azioni e manifestazioni
Vischiosità	Fermezza, stabilità e lubrificazione dei tessuti e delle articolazioni
Solidità	Compattezza forza e solidità del corpo
Densità	Rotondità e tendenza verso l'obesità,

	corpo ben costruito e muscoli robusti
Lentezza	Lento nell'azione, poca attività fisica, pigrizia
Untuosità	Untuosità negli organi e tessuti del corpo

Sappiamo adesso cosa aggrava a Kapha che principalmente é il piú stabile e lento di tutti i Dosha:

-Mangiare cibi molto dolci, acidi, pesanti, oleosi e liquidi; bere troppo liquido (acqua, latte, bevande gassate) freddo

-Dormire al pomeriggio (la siesta), non fare esercizio fisico

-Il clima freddo e umido aggrava naturalmente questo Dosha, inverno e primavera, al mattino e durante l'età dell'infanzia

-Fattori ereditari come l'obesità, il diabete, la depressione causata dall'obesità, colpiscono al Kapha piú facilmente e lo aggravano

Il Kapha per equilibrarsi ha bisogno di stimolazione, come detto prima é il piú lento di tutti e tre, queste indicazioni possono servire per equilibrarlo:

-Assumere cibi piccanti, amari, secchi e caldi

-Prendere rimedi come il miele vecchio o sostanze fermentate come l'erba Ayurvedica Asava

-Digiunare, mangiare meno per perdere peso

-Stare al caldo secco, bagni di sole, massaggi con polvere, impacchi al corpo a base di erbe (Ubatana)

-Fare esercizio vigoroso come correre, nuotare, lotta libera...non essere pigri

-Non andare a dormire presto, meglio dormire tardi

-La inalazione di farmaci per via nasale (Nasya)

-Il vomito terapeutico con sostanze pungenti e calde (Vamana)

I Dhatu

Abbiamo visto i tre pilastri fondamentali per mantenere il nostro equilibrio e avere salute che sono i tre Dosha, l'equilibrio di questi é relazionato direttamente con l'equilibrio dei Dhatu (tessuti). Sono sette:

Rasa- plasma fluido nutriente- elemento acqua

Rakta- sangue- elemento fuoco

Mamsa- tessuto muscolare- elemento terra

Meda- tessuto adiposo- elemento terra

Asthi- tessuti ossei, tendini, legamenti- elemento aria e spazio

Majja- Midollo osseo- elemento fuoco

Sukra- Tessuti riproduttivi- elemento acqua

Il piú importante di tutti é il tessuto Rasa, la sua formazione inizia dalla digestione, é l'elemento base per il nutrimento di tutti gli altri tessuti.

I Mala

Nel processo della digestione si producono due prodotti: Sara che serve per nutrire a Rasa (plasma nutriente), e Asara la parte che non serve, il nostro corpo lo rifiuta, é lo scarto che in Ayurveda chiamano Mala.

Sono le tossine accumulate nel corpo che se non si espellono causano la malattia. Queste tossine hanno la capacità di spostarsi nel nostro corpo attraverso il retto, la vescica, le ghiandole sudoripare e per altri orifizi escretori per essere eliminati. Come tutto il resto anche i Mala sono formati dai 5 elementi:

La materia fecale- elemento terra

L'urina- elemento acqua e fuoco

La sudorazione- elemento acqua e fuoco

La escrezione di questi scarti deve essere equilibrata per non essere dannosa e non provocare la malattia.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
 Questi tre fattori, Dosha Dhatu e Mala costituiscono le basi del corpo umano come la forza del nostro sostegno. Sono connesse tra di loro e i trattamenti prescritti per il bilanciamento dei Dosha hanno un impatto diretto su Dhatu e Mala.

La Prakriti

Vi ho parlato del equilibrio dei Dosha, che forma la costituzione e questi possono essere aggravati o equilibrati dipendendo da vari fattori che influiscono nel percorso della nostra vita. Ogni individuo però ha una propria e unica tipologia quando nasce formata da uno o più Dosha, in Ayurveda viene chiamata Prakriti che significa "natura". Essa svolge un ruolo molto importante nella salute della persona ed è la prima cosa che un medico Ayurvedico deve sapere per procedere correttamente nella prescrizione dei trattamenti per donare equilibrio e salute.

Nel momento del concepimento si determina la Prakriti, è una legge universale; i Dosha che sono predominati in quel momento determineranno la costituzione naturale del bambino: il carattere, la costituzione corporea, la crescita, l'aspetto mentale. Se nel momento della concezione i Dosha sono completamente squilibrati non avverrà la nascita o avverrà con uno sviluppo errato; ci deve essere equilibrio tra i Dosha per avere un bambino sano. Ci sono sette possibili combinazioni dei tre Dosha, che formeranno la naturale costituzione del bambino che resterà invariata per tutta la sua vita e che determinerà le sue naturali debolezze e forze costituzionali.

Nella seguente tabella proporziono informazioni delle caratteristiche che si attribuiscono ai vari Dosha:

Caratteristiche	Vata	Pitta	Kapha
Forma del corpo	Corta, debole, leggera e sottile	Media, forza e resistenza media, morbidezza dei muscoli e ossa	Alta, simmetria e bellezza, forte e solido, tendenza a ingrassare
Pelle	Secca, ruvida, colore marrone o scuro	Morbida, viso rosso, pelle chiara, lentiggini, verruche	Fresca, liscia, oleosa di colore bianco e pallido
Capelli/peli	Secchi doppie	Biondi, castani	Forti, ricci, neri

	punte, sottili, peli meno secchi e ruvidi	chiari, rossastri, ingrigimento e calvizie prematuri	,lunghi e belli
Occhi	Secchezza e occhi spenti,assonati	Piccoli, arrossati,poche ciglia	Grandi attraenti,grosse ciglia
Sonno	Sonno leggero e scarso, sogni paurosi,timorosi	Moderato,poco ma sentito, sogni violenti agitati	Pesante, lungo, sogni leggeri tranquilli
Cibo	Appetito variabile, digestione irregolare,salta i pasti	Appetito buono eccessivo, buona digestione, non ama i cibi caldi,non salta i pasti	Appetito lento costante,mangia piú volte meno quantità,digestione lenta,fame scarsa ama cibi pesanti
Andatura/temperamento	Cammina in fretta,imprevedibile, attivo,cambia umore verso gli altri,decide veloce,dimentica veloce, fugge dei problemi	Intenso,irascibile, si arrabbia facilmente,attivo con moderazione,passo determinato nel camminare,ama le sfide,buona memoria	Letargico, lento a capire, buona memoria a lungo termine,tollerante, paziente,rilassato, affettuoso
Mente/pensieri	Povera energia mentale, esplode rapidamente poi dimentica, irrequieto, impaziente	Negatività eccessiva nei pensieri,stato mentale moderato,	Mente calma, non pensa molto, con approccio positivo
Desiderio sessuale	Instabile	Ridotto	Elevato
Suscettibilità alle malattie	Malattie sopra il collo (naso,gola,occhi), perdita appetito,indigestione,perdita di memoria,disturbi muscolo-scheletrici	Acidità, ulcere,anemia,malattie della pelle,disturbi agli occhi, squilibri mentali	Problemi di digestione, pesantezza, congestione del muco, colesterolo, diabete, obesità

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
La grande consapevolezza necessaria per avere salute come abbiamo visto é molto estesa, le pratiche e trattamenti sono diversi e individualizzati, non si racchiude solo in dare una medicina uguale a tutti come succede nella medicina occidentale, mal di testa? Analgesico, abitualmente per tutti lo stesso. In Ayurveda come detto prima, esistono il massaggio, lo yoga, il pranayama... tutte tecniche che favoriscono la salute in maniera olistica: fisico, corpo e mente raggiungono lo stato di benessere. La piú gradevole di queste tecniche per me e penso per tutti, é ricevere un massaggio Abhyangam personalizzato, fatto con la consapevolezza della vita che ci insegna l'Ayurveda.



Capitolo 4 Massaggio Abhyangam

La mia mano é il Signore

La mia mano é infinitamente felice

Questa mano conosce tutti i segreti di guarigione

Essa dá la salute con il suo tocco gentile

-Rig Veda-

Il massaggio Abhyangam risale ai tempi antichi, prima dei tempi dei Veda; gli uomini di quei tempi, connessi molto piú di noi alla natura, manipolavano il corpo per avere piú flessibilitá, forza e mobilitá, si ispiravano osservando i movimenti delle foglie mosse con il vento, la forza dell'acqua che trasformava le roccie, il volo degli uccelli... Tutto viene massaggiato dalla natura anche senza saperlo. Oggi possiamo ritenere questo massaggio come la connessione olistica della nostra natura di essere umano: corpo-mente-spirito.

Nella Grande Tryade, i testi Ayurvedici base dell'Ayurveda, il massaggio abhyangam é trattato ampiamente, si citano i dodici benefici del massaggio:

Jarahar: allontanana la vecchiaia

Shramahar: elimina la stanchezza

Vatahar: elimina Vata in eccesso

Darshanakar: migliora la vista

Pushtikar: aumenta la forza fisica

Ayushkar: allunga la vita

Swapnakar: favorisce il sonno

Twakdhritakar: rinforza la pelle

Klesha sahatwa: aumenta le difese immunitarie

Abhighat sahatwa: accelera la guarigione delle ferite

*Elaborato finale per il Titolo di Operatore Olistico in Tecniche del Massaggio Bionaturale di
Sonia Castelli*

Mrja varna balaprada: migliora i colore e la resistenza della pelle

Per questo nell'Ayurveda il massaggio é presente fin dai primi giorni di vita, in fatti la madre quando partorisce massaggia il suo bambino e lei viene massaggiata dalla sua levatrice sulle cosce, la vita e l'addome delicatamente per recuperare la forza persa durante la gravidanza e il parto. Durante tutto il percorso della vita é consigliato il massaggio soprattutto per gli anziani. La terapia del massaggio Abhyangam é prescritta dai medici ayurvedici, e come tutte le terapie usate in Ayurveda usa prodotti naturali, si massaggia tutto il corpo, anche se ci sono zone che si possono trattare separatamente, come per esempio il massaggio alla testa (shirobhyanga) o il massaggio ai piedi e gambe (padabhyanga). In aggiunta al massaggio si puó inserire la terapia dei Marma, punti sensibili della energia sottile del corpo, che con piccole pressioni aiuta a regolare il flusso energetico.

I passi fondamentali che riassumono il massaggio sono tre: il senso del tatto, la mano del massaggiatore attraverso il tatto ci rende consapevoli del nostro corpo che a volte dimentichiamo; le diverse manovre di sfioramento, impastamento, frizioni, percussioni...che attivano la circolazione sanguinea e linfatica proporzionando al nostro corpo maggiore ossigenazione e il conseguente rilassamento di corpo e mente; e infine la energia che trasmette l'operatore che é percepita, anche se non sembra, e deve essere tranquilla e trasmettere pace e sollievo, per questo a volte é meglio non dare un massaggio se non siamo in ottimo stato mentale e fisico.

Ci sono delle regole importanti per eseguire un massaggio abhyangam correttamente e perché abbia l'effetto desiderato: essere calmi, senza malattie in corso, puliti, con le unghie senza smalto e corte, non fare mai il massaggio durante le mestruazioni; il luogo deve essere ventilato e con una illuminazione diffusa, con la temperatura fresca d'estate e calda d'inverno; non ci devono essere troppi aggeggi, solo quelli necessari per il massaggio; la stanza deve essere silenziosa senza rumori esterni e non bisogna conversare con il ricevente; l'ascolto, sentire la propria respirazione e quella del ricevente per sincronizzarla con

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
il contatto delle mani, le mani devono essere calde; il ricevente non deve sentire dolore o inquietudine; deve avere la vescica vuota, e deve aver mangiato da più di due ore; se è calata la notte non si deve ricevere un massaggio è preferibile al mattino presto; prima di massaggiare è consigliato scuotere le mani con movimenti circolari per attivare l'energia fresca alle dita.

Il massaggio, se viene praticato tutti i giorni, per neonati ha una durata di 15 minuti, per i bambini di 20, per adulti 30 minuti e per gli anziani 40 minuti; se si riceve un massaggio una volta alla settimana come regola generale per adulti può essere da 45 minuti fino un'ora e mezza.

4.1 Olii per il massaggio

La parola Abhyangam viene dal termine in sanscrito abhi e anj, che significa ungere. Nel massaggio si usano infatti olii base generalmente riscaldati e mescolati con olii essenziali o con erbe medicinali in decotti o infusi, da applicare secondo la Prakrti (costituzione) di ogni persona.

L'olio apporta bellezza e splendore alla pelle, nutre i tessuti e regola la temperatura del corpo. Aiuta a realizzare le manovre che si fanno durante il massaggio rendendole più fluide e armoniose. In India l'olio più usato è quello di sesamo, ma ce ne sono tanti e ognuno ha diverse proprietà. Solitamente si usano olii naturali perché questi penetrano nell'organismo e servono di nutrimento.



Dipendendo dalla tipologia dei Dosha si sceglierà l'olio più adatto, per Vata useremo un olio emolliente e lenitivo adatto a pelli secche, come l'olio di sesamo, olio di jojoba; per Pitta è consigliato usare olii rinfrescanti con effetto linfodrenante, come l'olio di cocco o di girasole; per Kapha un olio stimolante, quello di mandorle o noci.

Nella seguente tabella troverete le proprietà di alcuni dei numerosi olii usati per il massaggio:

Elaborato finale per il Titolo di Operatore Olistico in Tecniche del Massaggio Bionaturale di Sonia Castelli

Olio Vegetale	Proprietà
Sesamo	Adatto alla pelle secca, attiva la circolazione dei capillari, equilibra il sistema nervoso, raccomandato per la salute dei capelli, per i dolori muscolari e per l'artrite.
Mandorle	Per pelli delicate, rassodante e protettivo della pelle, anticellulitico, ottimo per il cervello e il sistema nervoso, elimina la debolezza.
Jjoba	Idratante e ammorbidente, lenitivo, purificante e cicatrizzante, raccomandato in caso di acne e psoriasi.
Cocco	Rinfrescante e altamente idratante, per tutti i tipi di pelle, rilassa la cute, consigliato per la desquamazione, anti invecchiamento, eccellente per i capelli.
Girasole	Antiossidante per eccellenza, rinforza tessuti e ossa, rinfrescante e lenitivo, aiuta contro il foto invecchiamento della pelle e previene cicatrici.
Noci	Adatto a pelli grasse, protezione ai raggi solari, elasticizzante, ammorbidente e nutriente.
Argan	Nutriente e ammorbidente, riduce le rughe e previene le smagliature.
Albicocca	Adatto alle pelli sensibili e secche, assorbe rapidamente e rende più elastica la pelle, si consiglia in gravidanza.

Gli olii base come detto anteriormente, si possono usare da soli, in decotti o infusi con erbe medicinali o con aggiunta di olii essenziali.

Decotti e infusi

Non sono molto abituali in occidente perché richiedono una precisa elaborazione, anche se negli ultimi tempi li possiamo trovare già pronti in negozi specializzati, in Ayurveda le erbe utilizzate sono prescritte per i differenti disturbi e aggiungono le sue proprietà al olio per favorire ancora di più il benessere della persona nel trattamento del massaggio.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
Il decotto si può fare in due modi: facendo bollire 1 tazza di olio, 4 tazze di acqua e ¼ di tazza di erbe per 4 o 5 ore finché l'acqua si è evaporata, colare il tutto e riservare in luogo fresco. Oppure in un contenitore di vetro trasparente sminuzzare ¼ di tazza di erbe aggiungere 1 tazza di olio, coprire con un telo e esporre al sole dalle 10:00 alle 15:00 durante 25 giorni rispettando l'orario, alla fine colare e conservare al fresco.

Gli infusi si fanno più semplicemente, si porta a ebollizione 1 tazza di olio e si aggiunge ¼ di tazza di erbe, si spegne il fuoco e si lascia riposare 10 ore, dopo si cola il contenuto e si riserva al fresco.

Vi indico alcune erbe adatte secondo la tipologia:

Vata: liquirizia, chiodi di garofano, zenzero e ginseng

Pitta: menta, finocchio e liquirizia

Kapha: rosmarino, salvia e rafano

Olii essenziali

Dovrei dedicare un intero capitolo per parlare del affascinante mondo degli olii essenziali, le sue applicazioni sono infinite, ma centriamo l'uso nel massaggio Abhyangam.

Gli olii essenziali sono sostanze naturali concentrate che si ottengono dalle piante e le sue diverse parti (fiori, foglie, radici, corteccia), ricavate da diversi metodi come distillazione a vapore, spremitura a freddo, inflorescenza... nel massaggio mescolati con l'olio base penetrano nella pelle e in 10 20 minuti circa arrivano al corrente sanguigno favorendo il nostro organismo con le sue proprietà.

Il suo gradevole profumo, attraverso il senso del olfatto, arriva direttamente al ipotalamo, dove si attiva rapidamente una risposta emozionale. La nostra memoria olfattiva reagisce molto rapidamente agli aromi, il mandarino per esempio ci trasporta alla nostra infanzia, trasmettendoci la pace e gioia del nostro bambino interiore. Chi non ha sentito un determinato odore e ha detto piacevolmente: questo odore mi ricorda a mia nonna quando faceva la torta di mele!



L'olfatto é di sicuro il senso che arriva piú velocemente al nostro cervello comparato con il tatto l'udito il gusto e la vista, e agisce a livello fisico e a livello energetico. Le molecole degli olii essenziali hanno il potere di agire sui due livelli, sono il complemento ideale per le terapie

Ayurvediche che trattano anche la parte dell'energia sottile del essere umano.

L' uso di olii essenziali si deve fare con cura già che sono sostanze molto potenti e si usano in piccole quantità, in 30 ml. di olio base aggiungeremo come massimo 10 gocce di o.e.; dovranno essere di ottima qualità, preferibilmente biologici certificati, tenendo conto che penetrano nell'organismo, e sempre dovremo chiedere alla persona di possibili allergie.

Si possono diffondere nell'ambiente per creare una atmosfera rilassante, il diffusore a freddo di ultrasuoni é un metodo molto effettivo già che non scalda l'olio e le molecole degli olii vengono disperse nell'ambiente con tutte le sue proprietà. Anche se durante il massaggio Abhyangam é consigliabile spegnere il diffusore, può disturbare un eccesso di aromi.

Come gli oli base, anche questi li adatteremo al tipo di Dosha, l'aggiunta di vari tipi di o.e. avrà un effetto terapeutico piú forte, ma sarà piú che sufficiente fare sinergie con 3 olii essenziali al massimo. Se scaldiamo l'olio base aggiungeremo gli olii essenziali dopo, e come detto sopra per 30 ml. di olio base 10 gocce in totale di o.e.

Qui avete alcuni esempi che possono essere aggiunti secondo le tipologie:

Vata: gelsomino, rosa, sandalo, cardamomo, cannella, lavanda, vetiver.

Pitta: finocchio, sandalo, gelsomino, camomilla, lavanda, menta, limone, arancio.

Kapha: salvia, rosmarino, patchouli, eucalipto, neroli, geranio, cannella, neroli.

I vari tipi di olio essenziale si classificano secondo la sua energia che può essere di testa, di cuore e di base. Questa classificazione avviene secondo le parti utilizzate

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
della pianta, i frutti che crescono con l'energia del sole corrispondono alle note di testa, mondo spirituale; con i fiori si ottengono le note di cuore, piú delicate del mondo animico delle emozioni; con le radici e il tronco quelle di base, che favoriscono stabilità, il mondo del corpo.

Secondo questa classificazione avremo un effetto diverso: le note di testa sono stimolanti, energizzanti, rinfrescanti come il limone, arancio, mandarino, bergamotto, eucalipto, lemongrass, menta e verben. Quelle di cuore invece piú delicate con aromi floreali hanno una azione armonizzante, sensuale e di apertura alle relazioni, alcune di queste sono ylang-ylang (l'aroma per eccellenza per la donna), rosa, geranio, neroli, gelsomino, camomilla, lavanda, melissa, salvia, petit grain. Con un aroma forte e penetrante che stabilizza e calma, si sono le note di base che appartengono alla cannella, pino, vetiver, cedro, legno rosa, ginepro, sandalo.

Secondo le diverse tipologie dei Dosha e le necessità del momento della persona faremo l'aggiunta dei diversi tipi di o.e. nell'olio base di massaggio favorendo ancora di piú il suo effetto.

Colori e olio

Elioterapia e cromoterapia si congiungono per creare una energia che purifica, ripara e guarisce. Nell'ambito della ricerca di terapie alternative é sempre piú apprezzata. L'energia solare permette la sopravvivenza dell'intero pianeta, nel suo spettro di luce bianca troviamo i 7 colori dell'arcobaleno: violetto, indaco, blu, verde, giallo, arancione e rosso. Ogni colore ha un effetto terapeutico e si può usare per applicare in massaggio con una determinata tecnica di preparazione del olio base.

In base al colore scelto prenderemo una bottiglia di vetro di quel colore e la riempiamo con $\frac{3}{4}$ d'olio chiudendola con un tappo di sughero (non di metallo), la esporremo alla luce del sole dalla mattina alla sera, di notte la chiuderemo in un armadietto di legno, avendo cura di non esporla alla luce della luna. Dopo 41 giorni l'olio sarà pronto per l'uso.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
Le proprietà dei diversi colori applicabili alla cromoterapia sono:

Violetto: Rilassa i muscoli, riduce l'appetito, aumenta la produzione di globuli bianchi nella milza, é come un antibiotico.

Indaco: Rassoda la pelle, riduce gonfiori e dolori.

Blu: Stimola la ghiandola pineale, favorisce il sonno, é un antipiretico.

Verde: Calma e tranquillizza il corpo e la mente, stimola la ghiandola pituitaria, aumenta le vibrazioni, é antisettico.

Giallo: Stimola il sistema nervoso, aumenta la capacità di apprendimento e l'appetito, migliora la funzionalità epatica, e aiuta a sciogliere depositi artritici.



Arancione: Fortifica e scalda le emozioni e le ghiandole, aiuta l'apparato respiratorio, elimina i gas, favorisce la digestione, aiuta l'allattamento, riduce i dolori mestruali, guarisce disturbi della tiroide.

Rosso. Stimola il battito cardiaco e la circolazione, cura patologie dei reni delle ghiandole surrenali e del fegato, non raccomandato per le persone emotive.

Il colore ha molte applicazioni e nel caso del massaggio si può usare nel olio come abbiamo visto, ma anche nella stanza dove riceviamo il massaggio attraverso gli asciugamani, la luce, il colore delle pareti... aiuta a creare l'atmosfera più gradevole e di conseguenza un effetto più efficace.

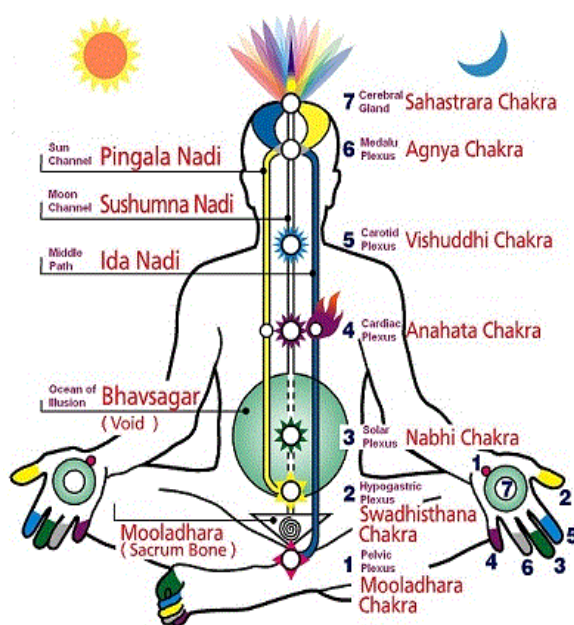
4.2 E i punti Marma?

Marma signica punto debole, punto sensibile. Nell'epoca vedica appaiono per prima volta nel Atharvaveda come parte di scienza militare, usata dai medici per curare le ferite e traumi dei guerrieri. I soldati e guerrieri sapevano dove colpire il nemico per fare più male. Nel libro di Sushruta Samhita si descrivono in maniera

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova più sistemica e empirica. Il trattamento di questi punti attraverso il massaggio, la digitopuntura e l'agopuntura, formano una parte molto importante tutte le terapie Ayurvediche, che vanno dal semplice auto-trattamento alle procedure cliniche più complesse. Questa conoscenza si chiama Marma Vidya.

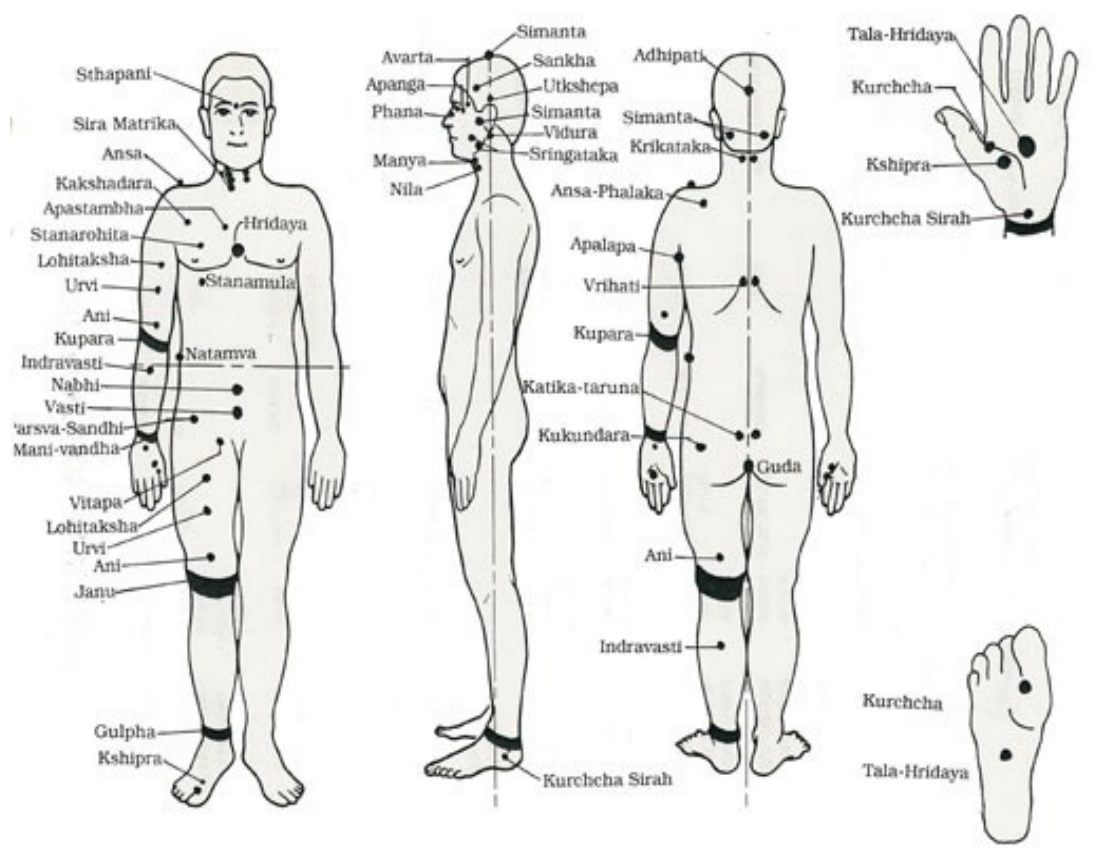
Ma cosa sono i Marma? Sono dei punti sensibili simili ai punti di agopuntura della medicina tradizionale cinese, ma molto più estesi nel corpo umano, possono essere localizzati negli organi vitali, nelle ossa, nelle articolazioni, sono punti che si possono trattare con le varie tecniche ayurvediche per equilibrare la nostra energia vitale: il Prana. Questa bioenergia è ancora scarsamente compresa in occidente, ma è la fonte primaria di salute fisica ed energetica. Ci sono tre centri energetici che collegano il corpo e la mente del essere umano: i Chakra, le Nadi e i Marma; i Chakra sono sette centri dell'energia sottile situati nella spina dorsale, le Nadi sono canali sottili che scorrono attraverso i Chakra e vanno a distribuirsi in tutto il corpo e i Marma sono i punti sensibili che si sviluppano attraverso i canali Nadi e che possiamo percepire, per esempio con sensazione di dolore se

esercitiamo una pressione in un determinato punto Marma. Possiamo dire che sono la manifestazione fisica del Prana. È un sistema molto complesso che si può riassumere in questo modo: i Chakra abbiamo detto che sono sette, principale centro energetico, le Nadi sono quattordici e tutte partono dal primo Chakra (radice, base della spina dorsale), la più importante è Sushumma che scorre verso l'alto della spina dorsale, le altre due principali sono Pingala e



Ida che attraverso il respiro governano il lato destro e il lato sinistro del flusso energetico del corpo, tutte scorrono parallelamente a Sushumma e si

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova distribuiscono in tutto il corpo; i Marma sono come una costellazione nel nostro corpo sono migliaia, ma 365 sono i fondamentali, dai quali 107 sono letali se colpiti da una ferita e 43 sono i più comunemente usati. Le tre regioni principali dei Marma sono la testa (Simanta) il cuore (Hridaya) e la vescica (Vasti); sono le tre parti più sensibili e hanno un collegamento con i tre Doshah, la vescica è più pertinente a Vata, il cuore a Pitta e la testa a Kapha. In questa immagine si può vedere la localizzazione di alcuni punti Marma:



È importante per l'operatore conoscere la localizzazione dei principali punti Marma, per poterli applicare al massaggio abhyangam. La tecnica per massaggiare i punti Marma è fare piccole pressioni circolari con i pollici in senso orario per rinforzare e tonificare o in senso antiorario per disintossicare o ridurre, dipendendo dalle necessità.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
La manipolazione di questi punti deve essere olistica e si deve fare con grande rispetto e cura, non dobbiamo dimenticare che stiamo agendo sulla energia vitale della persona. I maestri ayurvedici insegnano la posizione corretta dei punti Marma ai suoi allievi toccandoli appena con un bastoncino unto in pasta di legno di sandalo nel punto esatto, sollecitandolo senza pressione, gli allievi sentono la freschezza che il sandalo provoca e lo localizzano facilmente; ciò ci mostra con quale rispetto e cura vanno trattati questi punti.

Essendo la testa, le mani e i piedi parti importanti da trattare nel massaggio abhyangam citerò alcuni punti Marma di queste zone.

Nella testa: il Marma Sthapani (centro delle sopraciglia) aiuta a calmare la mente, a concentrarsi e alla meditazione. Il Marma Sankha (nelle due tempie) allevia il mal di testa, dirige l'energia verso il cervello e promuove il sonno.

Nelle mani: il Marma Talahridaya (al centro del palmo di ogni mano) è un punto importante per favorire la circolazione di energia pranica in tutto il corpo, promuove l'equilibrio generale.

Nei piedi: come nella mano il Marma Talahridaya (al centro della pianta dei due piedi) promuove la circolazione sanguinea degli arti inferiori, rinforza il sistema immunitario e riproduttivo, calma e riduce la tipologia Vata. Il Marma Kurcha (nel cuscinetto plantare tra la prima e seconda falange del metatarso dei due piedi) controlla il potere della vista e la sensibilità sensoriale.

4.3 Regole per gli Operatori Olistici

Prima di eseguire un massaggio ayurvedico abbiamo visto che esistono delle regole specifiche da rispettare e un punto molto importante di queste regole è non accudire a una persona se non siamo in ottime condizioni tanto fisiche come mentali. Questo ha un senso molto chiaro: lavorare con il “tutto” della persona, la sua energia vitale, con il massimo rispetto e amore. Non possiamo dare un massaggio se noi siamo arrabbiati o pensando che dobbiamo andare a fare la spesa, cioè la testa e i pensieri in un altro posto. La centratura dell'operatore è un

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
punto fondamentale per eseguire un buon lavoro, in altro modo metterebbe a disagio la persona.

Avere un campo energetico pulito é importante se vogliamo trasmettere benessere e la maniera piú efficace per pulire il nostro campo energetico é condurre una vita disciplinata e armoniosa. Nel pensiero Vedico questo é prerequisito per potere aiutare agli ammalati. Compassione, umiltá, sinceritá, onestá, semplicitá, pulizia e purezza devono formar parte nella nostra vita.

La saggezza dell'Ayurveda dobbiamo applicarla ogni giorno per crescere e maturare e splendere, e questo si puó fare se mostriamo gratitudine per quello che riceviamo.

Alcune abitudini salutari che raccomanda l'Ayurveda sono alzarsi presto alla mattina (5 o 6 am) e lavarsi la bocca, lingua, denti, occhi, orecchie e naso; fare esercizio, lo yoga (asana "saluto del sole"), il pranayama (esercizi di respirazione) o semplicemente un po di stiramenti leggeri, che se abbiamo la possibilitá é meglio farli all'aria aperta rivolti al sole; ringraziare per il nuovo giorno, con la meditazione, la preghiera, un pensiero di gratitudine. Dopo questo possiamo affrontare molto meglio la giornata seguendo una alimentazione salutare, avendo relazioni con familiari e amici armoniose e arrivando la sera con un altro pensiero di gratitudine per la giornata ricevuta, un momento di distensione per noi stessi che ci rilassa promuovendo il sonno.

Sembra difficile... ma non é impossibile.

Ognuno di noi deve trovare la sua formula magica per migliorare giorno dopo giorno e splendere.

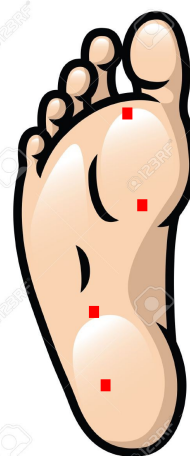
Una coccola per noi

Come abbiamo visto al massaggio Abhyangam si possono aggiungere le varie metodologie sopra descritte per fare in modo che sia piú efficace, adeguandolo alla persona e alle sue necessitá del momento, tutto con metodi naturali , non é

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
fantastico? Si certo, ma a volte con il ritmo frenetico della vita quotidiana non ci pensiamo neanche al nostro benessere, sempre rimandiamo per fare altre cose “piú importanti”; ma cos'è piú importante della nostra salute? Bisogna riflettere ogni tanto e fermarsi a pensare che non é tempo sprecato il tempo speso per un massaggio. Una forma salutare di iniziare il giorno o finirlo prima di andare a letto é auto-massaggiarsi i piedi, quei poveri che sopportano tutto il nostro peso e che dimentichiamo dentro le scarpe a volte con tacchi impossibili! Una coccola che solo ci “ruba” 10-15 minuti, che puó promuovere il sonno o equilibrare il flusso energetico alla mattina. In fatti nei piedi ci sono molti punti Marma collegati con gli organi vitali e gli organi dei sensi.

L'auto-massaggio dei piedi si inizia preparando un pó d'olio di mandorle preferibilmente intiepidito in una ciotola, possiamo aggiungere qualche olio essenziale come il limone piú adatto alla mattina o la lavanda per la sera.

Ci metteremo in una posizione comoda chiuderemo gli occhi per qualche istante per tranquillizzare il respiro e inizieremo con il piede destro, oliandolo bene e dolcemente, poi inizieremo a massaggiare energicamente e simultaneamente la pianta del piede con i pollici dal tallone alla base delle dita e con le altre dita il dorso del piede, dopo 5 minuti, iniziare con il massaggio alle dita partendo dal pollice fare leggere pressioni ai lati delle unghie e tirare verso l'alto il dito, proseguire massaggiando tutto il dito partendo dalla base, e cosí dito dopo dito. Per ultimo premere con il pollice della mano i quattro punti Marma della pianta del piede indicati nella foto. Ripetere nel piede sinistro.



Non dobbiamo dimenticare che i benefici sul nostro corpo quando riceviamo un massaggio Abhyangam sono tanti, é adatto a tutte le età, dai bambini agli anziani, equilibra i tre Dosha, rilassa e allo stesso tempo tonifica. Stimola la circolazione sanguinea e linfatica, rinforza il sistema muscolare, calma e rilassa il sistema nervoso e nutre la pelle. A livello energetico, aiuta a sbloccare emozioni ritenute,

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
anche incoscientemente. É uno dei massaggi piú completi che favorisce la bellezza
e la salute di corpo e mente.



Capitolo 5 Morpho Blu, il mio massaggio



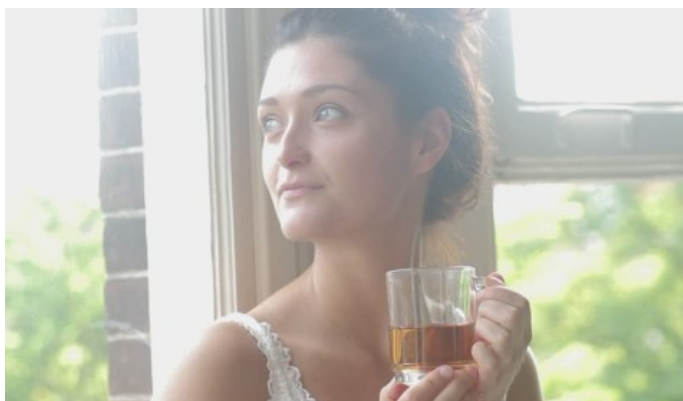
Mi sono sentita identificata dal primo momento con il massaggio **Abhyangam**, perché é delicato, perché é il piú olistico di tutti; forse il mio approccio al Reiki, mi ha fatto capire subito il suo meccanismo. Trasmettere con le mani per dare sollievo é una esperienza molto bella che va al di lá di una semplice tecnica. Avere cura della persona e vedere che questa si rilassa e lascia da parte le sue tensioni giornaliere, i suoi dolori é, come ho spiegato all'inizio, trasformare il "bruco" in farfalla.

Inspirata alla mia compagna di fatiche durante quest'ultimo anno, Nina e ai massaggi ayurvedici visti durante il corso, uno piú bello dell'altro, ho preparato il mio massaggio "Morpho blue".

Per la sua tipologia, Pitta-Vata, sceglierò olio di cocco, rinfrescante, con aggiunta di o.e. di lavanda per calmare. Inizierò in posizione supina chiedendo di chiudere gli occhi, con un primo contatto di ascolto alla testa per calmare e rilassare, e seguendo con il volto con movimenti leggeri e di scarico; continuerò con gli arti inferiori senza perdere il contatto, iniziando dai piedi con leggere pressioni alla pianta del piede, salendo con manovre di frizioni, impastamenti sostenuti per favorire la circolazione, seguirò sull'addome con leggera pressione e movimenti circolari rilassanti alternando con movimenti a raccolta risalendo verso le braccia; lavorerò con movimenti fluidi e continuati fino alle mani per sciogliere possibi

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
blocchi alle dita, con scarico a terra di tossine. Chiedendo a Nina di posizionarsi in posizione prona proseguiró con gli arti inferiori dai piedi, con frizioni e scarichi ai malleoli, continuando verso le gambe con movimenti rilassanti e avvolgenti con frizione finale a scarico. Seguendo con i glutei contemporaneamente rilassando i muscoli della zona con distensioni a scarico; la schiena la lavoreró con manualitá rilassanti a nastro, giungendo alla fine del massaggio con manovre di ripristinio sull'asciugamano e coccola finale con dondolio.

Dopo il massaggio consiglio una tisana di suo gusto per ottenere 15 minuti di riposo.



*" Arricchirsi con lo studio delle tecniche del massaggio bionaturale
ha un doppio beneficio: dare benessere a chi ne ha bisogno,
e anche a te stessa."*

Ringraziamenti

Ringraziare é una parte della vita fondamentale, per questo oggi ringrazio di cuore tutte le persone che mi hanno accompagnato durante questo bellissimo percorso educativo.

A mio marito, Jordi, che si é affidato alle mie mani e mi ha dato supporto in tutti questi mesi; alle mie figlie, Elena e Monica, anche se da lontano, sono state vicino con il loro amore per quello che fa la mamma.

A tutte le persone che formano Accademia Opera Genova e il Centro di Ricerca Erba Sacra, che fanno un lavoro stupendo promuovendo lo studio e dando supporto agli Operatori Olistici. Il Direttore del Centro di Ricerca Erba Sacra, Ing. Sebastiano Arena, Dr. Glauco Zanotti e D.ssa. Renza Cambini che ci hanno esposto molto chiaramente Deontologia Professionale, D.ssa. Anna Fata per il corso online dei Chakra, Prof. Aldo Grattarola, per averci accompagnato nella realizzazione informatica di questo elaborato, Luca Borriello, per l'insegnamento approfondito dell'apparato muscolo articolare, soprattutto alla nostra Maestra, Mirella Molinelli, per l'energia e l'entusiasmo che mette nel proprio lavoro e per averci accompagnato in questi nove mesi intensi ed importanti per ciascuno di noi, aiutandoci a completare questo percorso impegnativo ma di grande soddisfazione creando un ambiente sereno e laborioso, con l'attenzione a mantenere l'equilibrio tra le differenti energie della classe.

Ai miei cari FANTASTICI compagni di corso, tutti diversi, tutti speciali, Ana, Elisabetta, Federica, Federico, Luisa, Mariangela, Nina e Stefania, a ognuno di voi grazie per aver arricchito la mia vita.

Bibliografia

- Maya Tiwari "I segreti della guarigione ayurvedica" Ed. Il punto d' incontro
- David Frawley, Subhash Ranade, Avinash Lele "Guarire con la terapia dei Marma" Ed. Il punto d' incontro
- Acharya Balkrishana "Un pratico approccio alla scienza ayurvedica" Ed. Bonifarro editore
- S.V. Govidnan "Massaggio Ayurvedico" Ed. Mediterranee
- Franco Cantieri "Guida completa agli oli essenziali" Ed. Il punto d'incontro
- Dominique Baudoux "Por una cosmetica inteligente aceites esenciales y vegetales" Ed. Amyris
- Dispense Accademia Opera Genova
- Fonti internet