



Elaborato finale per il Titolo di

OPERATORE OLISTICO

Disciplinato ai sensi della Legge 4/2013

Indirizzo e specializzazione

Massaggio Bionaturale per il Benessere

“Il benessere attraverso il contatto”

Elaborato finale di Luisa Rossi

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
CAPITOLO 2	OLISMO.....	5
2.1	L'OLISMO.....	5
2.2	L'AROMATERAPIA.....	6
2.3	L'UTILIZZO DEGLI OLI.....	8
CAPITOLO 3	L'OPERATORE OLISTICO.....	9
3.1	CHI È L'OPERATORE OLISTICO.....	9
3.2	L'AMBIENTE.....	11
CAPITOLO 4	INTRODUZIONE AL MASSAGGIO.....	13
4.1	STORIA.....	13
4.2	COS'È IL MASSAGGIO?.....	14
4.3	BENEFICI.....	15
4.4	TECNICHE BASE E AUSILIARIE PER IL MASSAGGIO.....	16
CAPITOLO 5	TECNICHE DI MASSAGGIO.....	18
5.1	MASSAGGIO SPORTIVO.....	18
5.2	MASSAGGIO GRECO ROMANO.....	21
5.3	MASSAGGIO MIO FASCIALE.....	21
5.4	OSTEO MASSAGGIO.....	22
5.5	TECNICA CONNETTIVALE.....	23
5.6	MASSAGGIO DECONTRATTURANTE.....	24
5.7	RIFLESSOLOGIA PLANTARE.....	25
CAPITOLO 6	IL CORPO UMANO.....	29
6.1	IL CORPO UMANO.....	29
6.2	ALIMENTAZIONE E SPORT.....	30
CAPITOLO 7	CONTATTO.....	32
7.1	IL TATTO.....	32
7.2	IL MIO MASSAGGIO: IL BENESSERE ATTRAVERSO IL CONTATTO.....	35
	RINGRAZIAMENTI.....	39

Capitolo 1 Introduzione

Vi racconterò la storia di una donna, Luisa, soprannominata Gigì, donna solare e creativa, madre di due ragazzi gemelli maschio e femmina, oggi nel fiore degli anni. Nella sua vita Gigì, dopo aver compiuto gli studi con impostazione scientifica, ha svolto vari lavori condizionati dalle offerte di mercato e non ultimo dalle esigenze familiari. Il suo sogno era diventare grafico pubblicitario, figura per cui frequentò un corso parauniversitario ma imparò anche a svolgere il lavoro di commessa nei più svariati settori del commercio, dall'oreficeria al mondo della moda. Queste esperienze le hanno consentito d'imparare a rapportarsi con il pubblico avendo un occhio attento anche al settore del marketing. Per coltivare un proprio hobby Luisa ha frequentato un corso di restauro di mobili antichi e proprio in questa occasione ha avuto modo di conoscere coloro che le hanno indicato l'Accademia Opera di Erba Sacra come luogo adatto per coltivare un altro suo grande interesse: il mondo dell'Olismo. Fin da bambina infatti Gigì ha sempre amato gli sport, in particolare il tennis e lo sci, discipline che ha praticato anche a livelli agonistici. Queste due attività le hanno permesso di condividere molto tempo con i suoi due figli, accomunati dalla stessa passione. Oggi, nel tempo libero, sua figlia segue la sua scia e gioca a tennis, il maschio invece a calcio. Nell'agosto 2013 Luisa dovette abbandonare per un lungo periodo la sua amata racchetta a causa di un grave incidente stradale che cambiò lei e la sua vita. Durante la lunghissima degenza in ospedale, ripensò al suo passato, si rese conto di quanto sia importante e bello vivere, lottò per rimettersi in piedi e imparò ad ascoltarsi, ad "amarsi di più" cambiando radicalmente stile di vita rivoluzionando le sue abitudini. Un giorno ricordò il suggerimento datole in passato dai suoi amici: frequentare un corso per imparare a fare i massaggi. Gigì, determinata nel proprio intento, ebbe la fortuna d'incontrare subito la persona giusta conosciuta durante un breve

Elaborato finale per il Titolo di Operatore Olistico in Tecniche del Massaggio Bionaturale di Luisa Rossi

colloquio esplicativo. Ma, in seguito a problemi di famiglia, dovette rinunciare, passò circa un anno e, ancora una volta spronata da una cara amica, la nostra mamma si affacciò alla scuola "Accademia Opera" con la voglia di scoprire un mondo a lei sconosciuto ma certamente affascinante. Grazie ai docenti e ai suoi compagni trovò la grinta per rimettersi in gioco appassionandosi all'Olistismo e allo studio del benessere anche perché motivata in prima persona. Chiamiamola sfida? Gigì con due ragazzi e tante responsabilità, preoccupata per la situazione familiare, dovette ripartire da zero. Si riscoprì, si accorse che più apprendeva e più si appassionava a questo mestiere. Finalmente imparò a conoscere un po' meglio se stessa, a dedicarsi del tempo e soprattutto a collegare corpo, mente e spirito. Lei, che amava e ama andare nelle Spa come cliente, da oggi, più che mai, desidera poter giungere a lavorare in una struttura di questo tipo. Luisa ha apprezzato le peculiarità di ogni tipo di massaggio studiandone le mille sfaccettature e alla fine ha scelto di creare un proprio massaggio ispirandosi alle tecniche sportive, quindi alla sua vita trascorsa sui campi in terra battuta. Gigì dedica questo lavoro ai suoi adorati figli che come lei amano lo sport e che con grande entusiasmo e dedizione l'hanno incoraggiata e sostenuta nel portare a termine questo percorso.

Capitolo 2 Olistmo

2.1 L'Olistmo

Da più di un decennio si sente parlare di “discipline olistiche” e di “Operatore Olistico”; il termine deriva dal greco “olos”, significa “totalità” e si usa per identificare un insieme di discipline mirate a migliorare la salute della persona attraverso l'impiego di metodi naturali. L'Olistmo si fonda sulle filosofie orientali risalenti intorno al XIII sec. a.C. e giunge in occidente soltanto nel XVIII sec. Negli ultimi decenni, in svariate parti del mondo sono nati gruppi e movimenti caratterizzati da una visione unitaria dell'essere umano e dell'ambiente in cui vive. L'affermarsi dell'ottica olistica rappresenta una vera e propria rivoluzione culturale e scientifica poiché nella civiltà occidentale, da secoli, ha sempre predominato la teoria di separare la materia dalla coscienza. Con l'interpretazione olistica dei fenomeni, invece si ha la consapevolezza che il nostro pianeta sia un unico ecosistema e che nell'essere umano il corpo non sia del tutto indipendente dalla mente. Secondo questa corrente di pensiero un organo non è isolato dagli altri, infatti quanto provato dalla coscienza e dallo spirito trova la propria corrispondenza nella realtà materiale, emozionale e mentale dell'essere umano. Per realizzare percorsi olistici finalizzati al benessere si può far ricorso e far interagire strumenti incredibilmente efficaci come le mani, la musica, gli aromi, i cristalli. Quando dentro di noi si rompe un equilibrio, lo svolgimento della nostra vita ne risente; la salute, la scelta dei cibi, le relazioni interpersonali, il lavoro, il sonno ne risentono. Possiamo tuttavia cercare di migliorare la qualità della nostra esistenza ricorrendo all'ausilio di professionisti olistici qualificati che, attraverso programmi di sostegno tesi al cambiamento dello sviluppo personale, ci condurranno verso il raggiungimento dei nostri obiettivi. Ne conseguirà un rafforzamento dell'autostima e, di conseguenza, una più concreta proiezione verso

uno stato di felicità. L'Operatore Olistico infatti lavora tenendo in considerazione tutti i sensi, le emozioni, gli aspetti di una persona e della sua esistenza per donarle benessere psico-fisico. Mentre nella medicina tradizionale la persona viene trattata in base alla patologia da cui è affetta e quindi curata con farmaci ad hoc, attraverso l'Olismo si cerca di stimolare la persona per trovare la causa del suo malessere attraverso il riequilibrio tra mente, corpo e spirito usando, se ritenuto necessario dall'operatore, gli oli essenziali. Si parte da un disturbo del corpo per poi analizzare l'individuo nella sua interezza. Con le biodiscipline naturali e pratiche si ripristina lo stato di benessere e di salute basandosi su diverse metodologie: il massaggio, la riflessologia, la naturopatia, la meditazione, il Reiki, l'aromaterapia ed altre tecniche. L'Olismo concepisce l'essere umano come totalità di mente, corpo e anima, uniti nella loro globale integrità in vista del raggiungimento dell'equilibrio. Già Socrate, filosofo greco nato nel 470 a.C., esortava l'uomo a conoscere se stesso, a riconoscere le proprie necessità, a percepire le proprie emozioni per aprirsi al mistero che anima l'intera esistenza. L'Olismo punta al benessere dell'individuo quindi al raggiungimento del giusto equilibrio tra i fattori sopracitati.

2.2 L'Aromaterapia

L'olfatto è un senso, che ci permette di sentire i gradevoli profumi degli oli essenziali utilizzati negli ambienti dove si svolgono i vari trattamenti per renderli più accoglienti e per aumentare il beneficio che il ricevente trae dal massaggio. Presso i popoli antichi le essenze rappresentavano personificazioni o doni di divinità e recavano indubbio beneficio all'animo. Oggi è provato che gli oli essenziali abbiano anche effetti benefici in quanto alcuni sono cicatrizzanti ed antisettici. L'aromaterapia, antico metodo della medicina naturale, è una scienza che si fonda sull'armonia tra mente, corpo e spirito che devono essere in equilibrio

*Elaborato finale per il Titolo di Operatore Olistico in Tecniche del Massaggio Bionaturale di
Luisa Rossi*

per favorire lo stato di benessere. I profumi hanno inoltre il potere di evocare ricordi coinvolgendo mente e corpo. La parola "aromaterapia" venne utilizzata per la prima volta dal chimico francese Renè Gattefossè (1881-1950) che prestava servizio in un ospedale militare. Egli sperimentò su se stesso, provocandosi un'ustione, gli effetti degli oli essenziali, come ad esempio la lavanda che utilizzata pura cicatrizza le ferite. L'aromaterapia ha origini antichissime, ed è un vero trattamento estetico e terapeutico praticato dalle antiche civiltà dell'India, della Cina e dell'Egitto. Le prime testimonianze risalgono a 5000 anni fa: i Cinesi che vivevano lungo le rive del Fiume Giallo erano soliti utilizzare radici di calamo e foglie di artemisia per la loro igiene personale. Risale invece a 2700 a.C. il testo di medicina "Erbario" dell'imperatore cinese Shen Nung dove sono descritte 365 specie di piante e i loro impieghi a scopo benefico e curativo. Nel 2650 a.C. un altro imperatore cinese, Huang Ti, scrisse il "Classico di Medicina interna dell'Imperatore Giallo" opera dedicata all'uso di essenze aromatiche associate al massaggio come tecnica medica. Questo testo rappresenta ancora oggi il fondamento dell'agopuntura e, tra le piante aromatiche utilizzate come medicine, figurano oppio e zenzero descritte non solo per i loro scopi curativi ma anche religiosi. Durante l'impero romano di Marco Antonio e di Cesare l'aromaterapia fu diffusa in Italia, ma quest'arte non era ben vista dalla chiesa, in quanto considerata opera di stregoneria.



2.3 L'utilizzo degli oli

Molto importante, quando si fa un massaggio usare l'olio o la crema, poiché le mani, nel contatto, devono scivolare sulla pelle. La scelta dell'olio dipende dal massaggio che viene eseguito o, nel caso curativo, dal disturbo che si intende alleviare. Gli oli più utilizzati sono l'olio di mandorle dolci, di jojoba, di sesamo, di argan, di germe di grano. A questi oli spesso vengono aggiunte gocce di oli essenziali creando, talvolta, varie sinergie. Gli oli essenziali, nel libro "Guida completa agli oli essenziali" di Franco Canteri, sono paragonati al termine "Angeli", poiché vengono in aiuto. Essi hanno particolari proprietà con poter curativo agendo su tutto l'organismo sul sistema nervoso, respiratorio, digestivo ecc. La scelta dei vari oli viene fatta a seconda dei massaggi, ad esempio, nei massaggi rilassanti si usano olio di lavanda, arancio amaro, bergamotto mentre per massaggi contro la tensione muscolare è consigliato l'olio di rosmarino, ginepro, limone.

Capitolo 3 L'Operatore Olistico

3.1 Chi è l'Operatore Olistico



L'Operatore Olistico è colui che trasmette emozioni ed energia, quindi un vero e proprio professionista del benessere. Figura innovativa, educatore alla crescita personale, aiuta le persone a trovare l'armonia psicofisica attraverso l'utilizzo di metodi naturali. L'Operatore Olistico non possiede strumenti, bensì solo le sue mani che usa con professionalità e, con particolari tecniche pratiche, dà il benessere agli altri. Ricorre soltanto all'ausilio di oli, creme, pietre e cristalli. Inoltre, in quanto educatore del benessere, non deve essere considerato estetista, il quale tratta gli inestetismi. L'Operatore Olistico non è un terapeuta, non fa diagnosi, non si pone in conflitto con la medicina ufficiale, ma la sostiene con le sue competenze e può collaborare con essa consentendo alla persona di rispondere meglio alla terapia in atto e di ricevere benessere. Gli Operatori del benessere agiscono sull'equilibrio energetico e sullo stile di vita del ricevente, mirando al suo risanamento interiore ed esteriore attraverso la pratica del massaggio. Una persona felice è una persona sana. Deepak Chopra, uno dei più importanti esponenti della "medicina" Ayurvedica in due sue citazioni dice: "La mente esercita una profonda influenza sul corpo. La libertà dalle malattie dipende dal constatare la propria consapevolezza (il sé), porla in equilibrio ed estendere

questo equilibrio al corpo. Quindi la salute è uno stato che si ottiene con l'equilibrio interiore, più che con una estrema difesa fisica da batteri, virus ecc.”

“In ogni persona esiste un luogo che è libero dalle malattie, che non soffre mai per il dolore, che non può invecchiare o morire. Quando giungi in questo luogo, i limiti che tutti noi accettiamo cessano di esistere. Non sono nemmeno considerati come possibilità. Questo è il luogo chiamato Salute Perfetta”. Nel massaggio, l'Operatore Olistico con specializzazione in Tecniche del Massaggio Bionaturale cerca di realizzare miglioramenti, benefici, ridurre lo stress, aiutando le persone a raggiungere il benessere, a riequilibrare le energie. L'Operatore Olistico nella sua formazione acquisisce la capacità di connettersi empaticamente con le persone sia individualmente che in gruppo. Questa attività in Italia è riconosciuta ai sensi della legge 4/2013 che regola le libere professioni, quelle che non rientrano in Ordini, Collegi, Albi. L'Operatore Olistico deve attenersi a regole ben precise, definite da un Codice Deontologico. La deontologia, dal greco “deon” più “loghia” è letteralmente “lo studio del dovere”, termine usato per indicare le norme di comportamento che regolano la pratica di una professione. La legge 4/2013 valorizza le competenze degli associati con l'Attestazione di qualifica professionale che attesta il raggiungimento della fine di un percorso, e con la Certificazione che garantisce l'abilità e la competenza per la professione in base a determinati criteri e parametri di qualità. Le Associazioni sono infatti responsabili di fronte agli utenti della qualità della formazione degli iscritti e del rispetto, da parte degli stessi, delle regole deontologiche stabilite. L'Operatore Olistico nell'esercizio della sua professione sarà rispettoso dei valori etici fondamentali come il rispetto della vita, dell'integrità fisica e psichica della persona che si affiderà alle sue prestazioni e della dignità della persona stessa. Per ogni cliente, l'Operatore dovrà essere in possesso del consenso informato, documento molto importante, dove vengono raccolti i dati sensibili e tutte le informazioni comunicate dal cliente al momento della presa in carico. Inoltre l'Operatore informerà il cliente che la sua attività professionale è svolta in applicazione della legge 4/2013, nel rispetto altresì della

normativa sulla privacy e che il suo comportamento è regolato dal codice deontologico dell'Associazione ERBA SACRA. Secondo il codice deontologico ogni operatore è legato al segreto professionale e nei casi di collaborazione con i colleghi può condividere solo le informazioni necessarie al miglioramento dello stato di benessere della persona che deve rilasciare il consenso. Bisogna esercitare l'attività secondo coscienza mantenendo un comportamento corretto con clienti e collaboratori, senza sconfinare in ambiti professionali che non sono di nostra competenza, riconoscendo i propri limiti si possono consultare fisioterapisti, osteopati, psicologi, ecc. L'operatore è tenuto a far conoscere al cliente il suo onorario prima di eseguire il trattamento prestabilito.

3.2 L'ambiente



Per creare un clima di serenità e fiducia tra l'Operatore e il ricevente è fondamentale lavorare in un ambiente pulito, accogliente, profumato, con luci non troppo forti, con sottofondo musicale, essenziale per garantire armonia e relax. Esistono musiche più adatte con un suono melodioso e armonico come i suoni della natura. Molto importante è preparare il lettino proteggendolo con un lenzuolo di cotone, un asciugamano ed infine la carta monouso. Prima che arrivi il nostro cliente è bene far trovare appoggiato sul lettino o nello spogliatoio la biancheria

intima monouso ed un asciugamano pulito con il quale al momento del massaggio lo copriremo. Inoltre è importante assicurarsi di avere tutto il necessario, quindi prepareremo la crema o l'olio, che può essere arricchito dagli oli essenziali, se siamo in inverno procederemo a scaldarlo con uno scaldolio elettrico. E' consigliato lavorare in silenzio per rispettare la persona lasciando che siano le nostre mani a parlare, a farsi sentire, a trasmettere cos'è il massaggio.

Capitolo 4 Introduzione al massaggio

4.1 Storia

Il massaggio è un'arte molto antica, le sue origini risalgono alla Cina, più di 5000 anni a.C.. Esso viene praticato in tutto il mondo da millenni, specialmente in Grecia, nell'Antica Roma, Arabia, India, Giappone e naturalmente la Cina. La parola "mass" o "mash" sembra derivare dall'arabo e significa frizionare, premere o dal greco "masso" impastare. Gli effetti benefici del massaggio vengono usati nel 406 a.C. dal medico greco Ippocrate che nel suo trattato "De Articulis", dimostra l'efficacia della frizione verso l'alto come pratica utile per la circolazione linfatica e sanguigna. Per Ippocrate il massaggio era il rimedio ai mali acuti, alle forme di debolezza poiché ha potere rinvigorente e rinnovatore. Il medico afferma che mentre stava curando i pazienti, sentiva che le sue mani avevano la proprietà di estrarre i prodotti di rifiuto e le diverse impurità raccolte nelle parti malate. Per tutta la durata dell'impero Romano, in Europa, il massaggio è stato un elemento importante per la cura della salute, tanto da porre il "massista" sullo stesso piano del medico. I Romani praticavano sedute di massaggio sia per l'attività sportiva che per il benessere. Nell'antica Roma i gladiatori venivano massaggiati per alleviare la stanchezza muscolare, il massaggio consentiva loro di recuperare le forze e mantenere il corpo in salute, agile e vigoroso, veloce e potente, Giulio Cesare per alleviare le sue nevralgie. Persino Omero, nell'Odissea, fa riferimento al massaggio quando narra degli eroi di guerra esausti che venivano rinvigoriti con l'utilizzo di olio. Mentre in Oriente la tradizione del massaggio fu portata avanti, in Occidente, nel Medio Evo, fu interrotta a causa dell'attenzione sul mondo spirituale dove venivano disprezzate le necessità del corpo. Con il rinascimento, in Occidente, si torna a rivalorizzare il massaggio e la sua importanza (XVI secolo). Oggi il massaggio sta vivendo un momento di rinascita poiché ci troviamo a vivere

in una società piena di stress. Questo trattamento porta salute e benessere. Nelle spa e nei centri benessere è molto richiesto il massaggio sportivo, considerato molto completo poiché agisce sulla circolazione sanguigna, linfatica, sul sistema muscolare, ottimo anticellulite, aiuta il fisico in caso di contratture grazie allo stretching di allungamento dei muscoli ed infine ha un effetto rilassante grazie alla distensione muscolare.

4.2 Cos'è il massaggio?

Lo stile di vita e l'ambiente subiscono continuamente cambiamenti e ciò comporta in noi profonde mutazioni fisiche e psichiche. Il cibo, l'habitat, il lavoro, la vita, lo stress comportano continui mutamenti in noi che possono bloccare il nostro stato di benessere. Il massaggio, comunicazione silenziosa, con il suo aspetto emozionale, è un'arte che favorisce il riequilibrio ed il rilassamento della persona. Infatti il massaggio è la trasmissione di energia, di emozioni, è la sensazione di benessere psicofisico, è una coccola che riduce la sofferenza, quindi necessita di delicatezza e rispetto. La maggior parte delle persone richiedono un massaggio soltanto per il benessere, per rilassarsi senza preoccuparsi dell'indottrinamento olistico. Un buon Operatore deve saper inviare i giusti messaggi a seconda delle esigenze del ricevente a prescindere dal tipo di massaggio che esegue: sportivo, ayurvedico, olistico ecc. trasmettendo energia, quella forza che ci circonda e che collega tutto a tutti. Il nostro cervello è un'antenna con la quale comunichiamo e captiamo le onde dell'energia, delle emozioni, dei sentimenti. Massaggiare una persona significa ascoltare il suo corpo, si va oltre il contatto fisico, si ha uno scambio di emozioni. L'obiettivo del massaggio è riuscire ad aiutare la persona a raggiungere uno stadio di benessere con se stessa, ad amarsi, a riequilibrare le energie di cui necessita per affrontare la quotidianità. Un ruolo molto importante nel massaggio è svolto dal senso del tatto, bisogno primario per l'uomo che riceve

il suo primo contatto nell'utero materno. Aristotele disse: "Nulla è nell'intelletto che prima non sia stato nei sensi". Il tatto è il nostro vero biglietto da visita, con esso trasmettiamo emozioni, energie, calore, benessere. Dal tatto dipende la coscienza di noi stessi e la percezione del mondo intorno a noi, esso è il senso a cui gli esseri umani sono particolarmente reattivi. La cute rappresenta un involucro dove iniziano e finiscono i confini dell' "io".

4.3 Benefici

Esiste qualcosa che è stato capace e lo è ancora oggi di rendere felici ogni giorno milioni di persone, qualcosa di semplice ed intuitivo, valido e profondo da essere praticato in tutto il mondo? Parliamo del massaggio e dei suoi benefici. La prima sensazione che si ha quando si sente parlare di un massaggio è il rilassamento. Il massaggio è un toccasana per tutti, specialmente nel periodo in cui viviamo, serve per combattere lo stress e migliorare la funzionalità generale di tutto il nostro corpo. Perché svolge un'azione rilassante e stimolante sul tessuto connettivale, sul sistema muscolare e sul sistema scheletrico. Il trattamento libera la cute dai detriti dalle cellule di sfaldamento, sollecita i condotti delle ghiandole regolandone la secrezione, agisce sulle terminazioni nervose con un effetto sedativo. Agisce anche sulle capacità motorie con un effetto eccitante e modifica la consistenza e l'elasticità dei tessuti. Diversi studi hanno accertato che molte emozioni vengono trattenute nei muscoli provocando contrazione e tensione. Il massaggio riesce a sciogliere e rilasciare i blocchi muscolari che rendono il corpo rigido e disarmonico e libera i muscoli dalla sensazione dolorosa di stanchezza. Il trattamento, inoltre, è consigliato in caso di cattiva circolazione, emicrania, cellulite, stanchezza, depressione e stress. Il massaggio in campo sportivo costituisce una vera e propria necessità per la preparazione psicofisica atta a garantire all'atleta di rendere il 100% in gara. Per esempio, il massaggio muscolare greco romano e

quello sportivo vengono praticati per i loro effetti stimolanti sulla circolazione sanguigna e linfatica periferica per l'azione attivante e rassodante delle masse muscolari, favoriscono il riassorbimento dei liquidi di ristagno che sono spesso all'interno dei tessuti e concorrono a formare la cellulite. Con l'andare del tempo i vasi linfatici si dilatano e lentamente il tessuto connettivo diventa fibroso dando alla pelle l'effetto "buccia d'arancia". La cellulite può colpire varie parti del corpo, solitamente compare su cosce, addome e talvolta sulle braccia, soprattutto negli individui di sesso femminile: le donne. Nel corpo umano hanno molta importanza la circolazione sanguigna e quella linfatica con le rispettive funzioni, la prima porta a tutte le cellule nutrimento e le libera dalle scorie. La seconda, invece, ha la funzione di difesa, drenante.

4.4 Tecniche base e ausiliarie per il massaggio



Per ogni massaggio occorrono modalità differenti, variano, infatti pressione ritmo e spinta, ma tutti seguono determinate manovre. Le tecniche principali sono: sfioramento, frizione, impastamento, percussione e vibrazione; seguono le manovre ausiliarie: modellamento, mobilizzazione e trazione. Lo sfioramento è la manovra iniziale del massaggio, il primo contatto con il quale viene distribuito l'olio o la crema sul corpo. Sono manovre leggere perché devono tranquillizzare la persona. Simile allo sfioramento ma con più pressione, abbiamo la frizione con

velocità ed intensità che varia da massaggio a massaggio. Manovra che svolge un'azione drenante, lo scollamento delle aderenze e aiuta l'ossigenazione delle cellule e l'eliminazione di scorie. Segue l'impastamento superficiale o profondo, manovra eseguita a mano piena usando tutte le dita che elimina le tensioni. Si esegue soprattutto nelle zone come cosce, gutei, fianchi dove la massa muscolare è più voluminosa, poiché si prende, si solleva e si sposta il muscolo. Le percussioni, colpi ravvicinati e ritmici hanno effetto stimolante, riattivante e tonicizzante. Si eseguono con le mani aperte a taglio o a pugno semi aperto lungo i paravertebrali, oppure a "coppa" o con le dita a "pizziccottamento". Abbiamo la vibrazione, manovra rilassante che aiuta a ridurre le contratture muscolari. E' una sequenza di movimenti ritmici e si esegue sempre con una leggera trazione. Altra tecnica è il modellamento, con il palmo della mano si distende la zona da trattare o trattata riportando i muscoli nella posizione originaria. Importante è anche la mobilizzazione, manovra per sciogliere e sbloccare le articolazioni, infine segue la trazione per allungare e tirare le articolazioni.

Capitolo 5 Tecniche di massaggio

5.1 Massaggio sportivo



L'intento di chi vuole fare un massaggio sportivo è quello di stimolare il più possibile le masse muscolari e la rete nervosa per ottenere il massimo dei benefici e aumentare la capacità di prestazione. Quando si esegue il trattamento bisogna prestare attenzione al tipo di sport che viene svolto per lavorare sui muscoli che richiedono maggiore attenzione. Inoltre anche in questi massaggi, un bravo Operatore deve saper trasmettere energia positiva, emozioni e benessere. In particolare, importante nei massaggi di tipo sportivo è la tecnica connettivale che interagisce sugli strati più profondi del tessuto muscolare dove si accumulano le tossine. Ogni persona che pratica sport può fare ricorso al massaggio sportivo senza vincoli d'età. Questa tecnica viene utilizzata per migliorare le prestazioni dell'atleta prima, durante e dopo le gare, agevola il riscaldamento, previene i traumi e favorisce il recupero. Di norma il massaggio sportivo viene praticato in concomitanza allo stretching per attenuare le conseguenze dovute alla produzione di acido lattico, sciogliere i crampi e tensioni muscolari, risolvere problemi di fibrosi muscolare o stiramento riducendo il senso di fatica. Nella fase pre-gara il massaggio aiuta l'atleta nel riscaldamento e si basa su sfregamenti e frizioni per

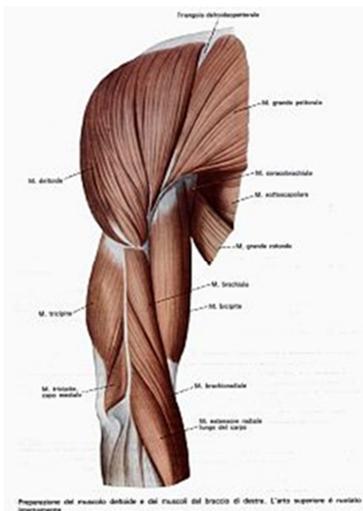
provocare calore solitamente usando la crema canforata. Di conseguenza i muscoli riescono a contrarsi più velocemente favorendo l'elasticità, ottenendo così una migliore mobilità articolare. Nel post-gara o massaggio di recupero, invece, si ha l'obiettivo di agevolare, giusto appunto, il recupero, accelerare il defaticamento dei muscoli. La tecnica può variare a seconda dello sport praticato. Bisogna evitare manovre troppo energiche, quindi si useranno sfioramenti, sfregamenti drenanti, impastamenti associati a vibrazioni leggere a scopo calmante. Quindi i benefici sono: diminuzione della tensione muscolare, miglioramento dell'elasticità dei muscoli, riduzione della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa, preparazione muscolare ad una corretta attività fisica e nel dopo gara un vero "must" per gli atleti. Inoltre crea benessere fisico calmando gli atleti nervosi e stimolando quelli rilassati intervenendo sulla psiche. Se l'atleta fosse molto stanco, il massaggio di recupero deve essere leggero e di poca durata, riservando maggior attenzione alla schiena e alle zone paravertebrali. Nel post-gara, il massaggio può avere effetti molto positivi sui muscoli dolenti, induriti, gonfi a causa della formazione dell'acido lattico rilasciato dai muscoli stessi. Indispensabile è combinare a questo trattamento dei validi esercizi di stretching. Negli ultimi trent'anni il tennis si è molto diffuso e a subito molti cambiamenti. L'evoluzione delle racchette, prodotte con materiali sempre più leggeri, ha portato la velocità degli scambi ad aumentare, sollecitando l'organismo sia come intensità che come durata dello sforzo. Per questo motivo, l'atleta che pratica il tennis può avere problemi da sovraccarico funzionale e raramente di tipo traumatico. Le zone più interessate in un tennista sono i muscoli del sistema articolare braccio-spalla. Si possono riscontrare anche dolori nella parte bassa della schiena, tratto dorso-lombare e dolori alle ginocchia e caviglie. Infatti si possono avere sovraccarichi muscolari e potenziali lesioni a causa di scatti brevi e lunghi, cambi di direzione e cambi di superficie. Questi problemi si possono riscontrare sia nell'atleta professionista che in quello amatore, il quale proprio per difetti nella tecnica può eseguire i gesti in modo dannoso. Nel periodo dei tornei, il tennista gioca più volte

a settimana, se non costretto anche a due partite nella stessa giornata. In questo regime i muscoli entrano in uno stato di impoverimento energetico dovuto alla maggior produzione di acido lattico e tossine, che se non vengono eliminate causano dolori alle gambe, alla schiena e alla braccia. Si può affermare che un massaggio sportivo decontratturante effettuato costantemente può portare grandi benefici ad un tennista. Logicamente la necessità di un massaggio è soggettiva e può essere più o meno frequente a seconda dell'intensità della frequenza degli sforzi compiuti. Ho parlato del tennis poiché all'inizio del mio trattato ho nominato la mia racchetta. Naturalmente il massaggio sportivo e decontratturante dovrebbe essere parte complementare dell'allenamento di ogni atleta agonista o amatore, in particolare per i calciatori poiché agisce in profondità sui tessuti connettivi e muscolari ed il suo obiettivo è quello di sciogliere contratture e tensioni. Le tecniche del massaggio decontratturante, che si possono abbinare a qualsiasi tipo di trattamento, si eseguono in zone specifiche del corpo, normalmente sulla schiena sul collo sui polpacci e le gambe, ne trae beneficio soprattutto la circolazione sanguigna. E' bene sapere che sul corpo umano esistono alcune zone dette "zone interdette al massaggio" che risultano fastidiose ed è dannoso trattarle. Tali zone sono tutte le parti ossee sporgenti come i malleoli, cresta o piatto tibiale, rotula, grande trocantere del femore, cresta iliaca, apofisi spinosa delle vertebre, osso sacro, sterno, clavicola, scapola, gomito, olecrano e i punti di affioramento di organi vascolari nervosi e linfatici come cavo popliteo, cavo inguinale, cavo ascellare, cavo o fossa retro, organi sessuali. Abbiamo anche zone semi-interdette al massaggio, ossia da massaggiare con cautela come il viso, la parte antero-laterale del collo, la zona retro auricolare, il solco tibiale e la zona anteriore del gomito. E' importante sottolineare che il massaggio non va eseguito in particolari casi: traumi recenti, processi infiammatori acuti, gravi flebiti o tromboflebiti, insufficienza cardiaca, patologie del sistema nervoso ad esempio epilessia, processi febbrili, neoplasie (pericolo di diffusione linfatica delle metastasi), tumori, dermatiti, ecc....

5.2 Massaggio greco romano

È uno dei massaggi più usati nei centri estetici e nelle Spa per il trattamento della cellulite e degli inestetismi dovuti ad una cattiva circolazione sanguigna. Si tratta di un massaggio molto profondo che scioglie tutti i muscoli del corpo dando loro elasticità e tonicità. Questa pratica si è mostrata utile anche nel trattamento delle contratture, poiché lavora direttamente sui muscoli allungandoli e scaldandoli. Per quanto riguarda i problemi legati alla cellulite, il massaggio greco romano riattiva la circolazione, porta nutrimento ed ossigeno ai tessuti, ha di conseguenza un effetto rassodante e rilassante per il fatto che rimuove le cellule adipose e modellando la linea corporea. Questo massaggio si effettua dal piede al collo. Le manovre possono essere effettuate con entrambe le mani o con le mani impegnate alternativamente e la manualità deve comprendere tre manipolazioni con tre livelli di profondità. Quelle superficiali interessano la pelle ed il tessuto sottocutaneo con un'intensità minima, quelle medie incidono sulla muscolatura superficiale media, quelle profonde infine agiscono con un'intensità massima tale da permettere di arrivare in fondo ai muscoli.

5.3 Massaggio Mio Fasciale



Importato dagli Stati Uniti d'America, una delle tecniche maggiormente utilizzate dai massaggiatori sportivi, il Mio Fasciale prende il nome dal suffisso "mio" che deriva da muscolo e "fasciale" da fascia. Si fa riferimento agli studi dall'osteopatia di Andrew Taylor Still, che si basa sul contatto manuale per la diagnosi ed il trattamento dei tessuti, mettendo in

eratore Olistico in Tecniche del Massaggio Bionaturale di

risalto l'importanza della fascia muscolare costituita da tessuto connettivo, che riveste l'organismo a livello sottocutaneo. Si tratta di una tecnica manuale che non lavora sui muscoli, ma tra i muscoli (cioè sulla fascia che li riveste), che allunga le fasce muscolari allentando le tensioni, allevia i dolori e incrementa la mobilità delle articolazioni ridando equilibrio a tutto il corpo. Pur richiedendo da parte dell'Operatore grande precisione e buona conoscenza dell'anatomia, il massaggio Mio Fasciale può essere modulato in base alle necessità del ricevente. Infatti si va a lavorare dove vi sono aderenze che impediscono la buona funzionalità dei muscoli causando fastidiosi dolori. Il massaggio Mio Fasciale è indicato in presenza di contratture muscolari o in condizioni post-traumi. Alcune persone provano un benessere immediato, una libertà di movimento e una sensazione di leggerezza, altre invece, accusano una stanchezza profonda, per queste i benefici sono solo rimandati. I benefici consistono quindi nel miglioramento della postura e nella risoluzione dei dolori muscolo articolari e di conseguenza la vita quotidiana e sportiva.

5.4 Osteo Massaggio

E' un tipo di massaggio che viene utilizzato per sblocchi articolari, problemi posturali e post-traumatici, è indicato nei casi di dolori alla zona lombare e cervicale, causati da posture sbagliate e traumi. Contribuisce a conservare i muscoli nello stato migliore possibile di nutrizione, flessibilità e vitalità dando a loro una buona funzionalità e attua un'importante azione preventiva nell'osteoporosi. Il massaggio profondo riduce la formazione di tessuto cicatriziale e migliora la guarigione del tessuto connettivo. E' importante non eseguire mai il massaggio dove sono presenti strappi e contusioni.

5.5 Tecnica connettivale

Il massaggio connettivale nasce da un'intuizione della dottoressa Dicke, come conseguenza di una malattia da lei contratta. Elisabeth Dicke eseguì delle trazioni digitali dal sacro verso la cresta iliaca per alleviarsi i dolori, evitandosi così l'amputazione dell'arto. Questa guarigione inspiegabile dal punto di vista medico, fece riflettere la signora Dicke. La terapeuta, poiché manipolando la propria cute era guarita da diverse affezioni, creò un nuovo metodo di cura per diverse patologie sperimentando su altri pazienti. Ottima tecnica per rilassare la muscolatura sia per chi pratica sport, sia per coloro che presentano tensioni muscolari dovute allo stress quotidiano. Attraverso frizioni profonde si agisce sul tessuto connettivo per normalizzare e riportare in equilibrio la parte dell'organismo o di un muscolo sofferente. Inoltre si dona maggior mobilità articolare aumenta la vascolarizzazione dei tessuti. La tecnica connettivale consiste in trazioni e pressioni della cute con l'uso dei polpastrelli. Le manovre per questo massaggio vengono effettuate con entrambe le mani e la manualità comprende tre livelli di profondità: superficiali, medie e profonde.



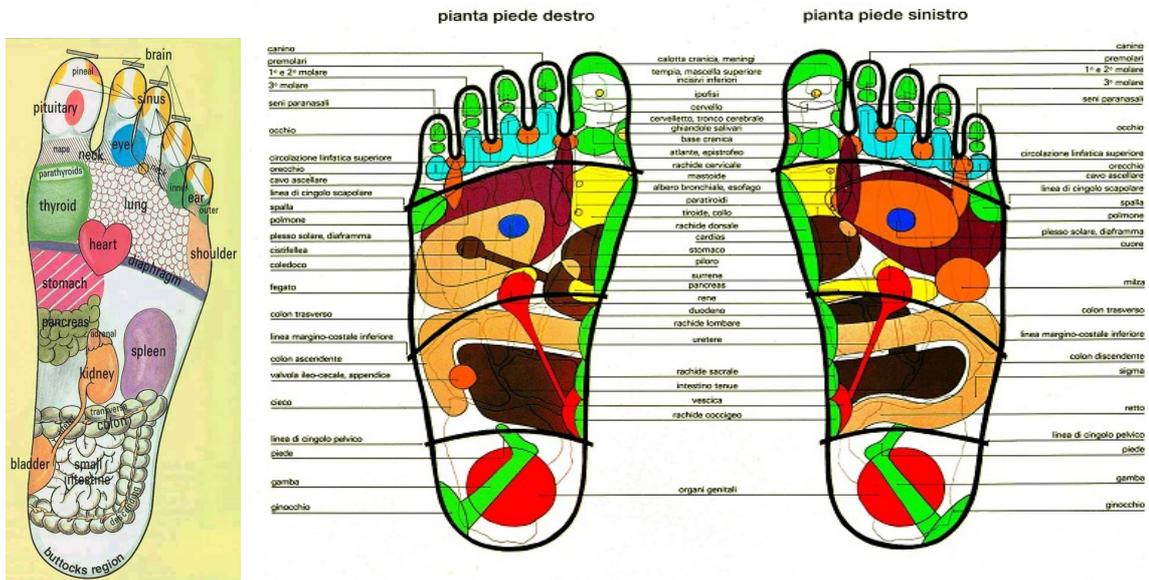
5.6 Massaggio decontratturante

Massaggio che agisce in profondità sui tessuti connettivi e muscolari con lo scopo preciso di sciogliere contratture e tensioni della muscolatura. Le sue tecniche possono essere di aiuto in altri massaggi. Tipo di massaggio che si usa molto sugli atleti, soprattutto sui calciatori.

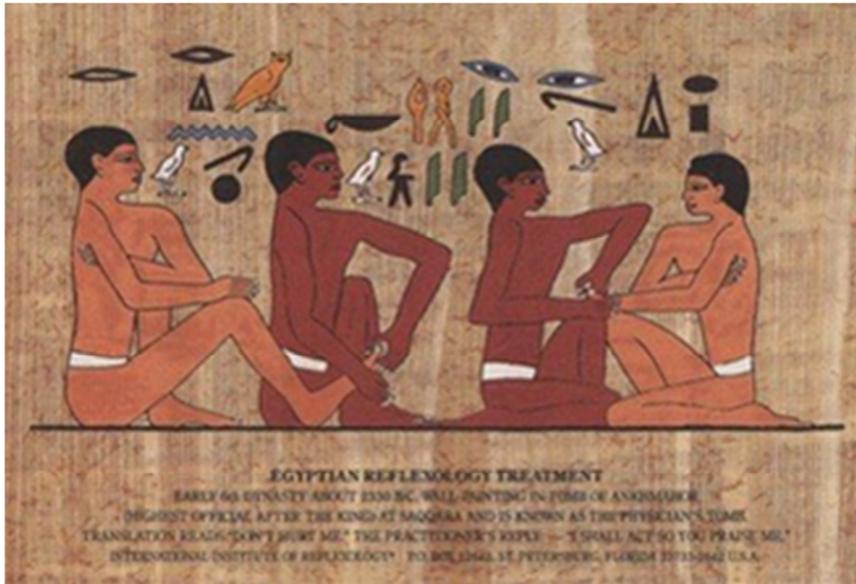


La tecnica del decontratturante viene praticata in zone specifiche, oggetto della contrattura: le parti più interessate da questo tipo di trattamento sono gli arti inferiori, la schiena e il collo. Lo scioglimento delle contratture e il rilassamento dei muscoli non sono gli unici benefici che si ottengono ricorrendo alla pratica del massaggio decontratturante. Un altro importante beneficio, infatti, riguarda la circolazione sanguigna con l'ossigenazione di tutto il corpo favorendo l'eliminazione delle tossine. Questo massaggio è consigliato anche in casi di rigidità muscolare e di blocco articolare. Concludendo l'insieme delle tecniche di un massaggio sportivo in generale, hanno un duplice effetto. Abbiamo l'effetto fisiologico con il miglioramento dell'irrorazione sanguigna e lo scioglimento degli strati di tessuto connettivo incollati tra loro. Segue l'effetto psicoregolatore a livello di sensazioni, con il cambiamento della pressione sanguigna, della frequenza cardiaca e respiratoria. Questi effetti fisiologici influenzano il benessere, l'energia alleviando lo stress e l'ansia. Tutti questi trattamenti, di cui abbiamo parlato, sono indicati non solo in vista di eventi o competizioni, ma anche nei periodi di allenamento protratti nel tempo, soprattutto nei momenti di massimo carico muscolare, quando l'attività assume finalità preventive e di ripristino del fisiologico funzionamento dell'apparato muscolo – scheletrico sottoposto ad elevati sforzi.

5.7 Riflessologia plantare



Per riflessologia s'intende una pratica di medicina alternativa che consiste nella stimolazione, tramite un particolare tocco o massaggio, di alcune zone del corpo chiamate punti di riflesso. Zona riflessa è quella parte della superficie corporea su cui si proietterebbe un determinato organo collocato anatomicamente lontano da essa. Le aree che principalmente vengono trattate sono i piedi e le mani, tuttavia vi sono teorie riflessologiche, secondo le quali esistono anche altre zone di riflesso come il volto (facciale), le orecchie (auricoloterapia), gli occhi (iridologia), la schiena, l'addome, le gambe, la lingua e i denti. La riflessologia, quindi si può considerare una tecnica olistica di guarigione. Questo trattamento ha origini antichissime ma non si conosce con certezza dove sia nato; durante scavi archeologici effettuati in Egitto, sono state rinvenute alcune scene raffiguranti massaggi di riflessologia plantare come negli affreschi scoperti all'interno della tomba del medico Ankmahor nella necropoli di Saqqara che risale a circa 2500 anni a.C.



Altre testimonianze provengono dall'Oriente in particolare dalla Cina e dal Nord America, specie tra le tribù dei Pellerossa. Agli inizi del Novecento, in Occidente fu l'americano William Fitzgerald a studiare le tecniche di digitopressione cinesi e ideò la "teoria zonale" collegando l'azione della pressione, esercitata dalle dita, con le varie zone del corpo. Considerato troppo tradizionalista egli non ebbe grande successo. Il perfezionamento del massaggio riflessogeno plantare si deve ad una donna, Eunice Ingham, che disegnò la mappa plantare stabilendo i vari collegamenti del corpo umano. Che cos'è allora la riflessologia?

"Anche il nostro corpo non è un membro solo ma molte membra. Se dicesse il piede: Siccome non sono la mano, non sono del corpo, cessa forse per questo di far parte del corpo? E se l'orecchio dicesse: Siccome non sono occhio, non sono del corpo, per questo cesserebbe di far parte del corpo? Se tutto il corpo fosse occhio, dove sarebbe l'udito? E se tutto udito, dove l'odorato? Ora Iddio ha creato le membra, ognuna nel corpo com'egli volle; se tutto si riducesse a un membro solo, dove sarebbe il corpo? Invece le membra sono molte e unico il corpo. Né può l'occhio dire alla mano: Non ho bisogno di te; né la testa ai piedi: Non ho bisogno di voi... Se soffre un membro, tutti con esso soffrono, e se ha gloria un membro, tutte le membra godono". (I Lettera ai Corinti 12, 14-21, 26). Attraverso la visione olistica del corpo umano convalidata dalla testimonianza del passo biblico citato si

Elaborato finale per il Titolo di Operatore Olistico in Tecniche del Massaggio Bionaturale di Luisa Rossi

può facilmente comprendere come si possa arrivare ad alleviare un mal di testa o un'infiammazione della cervicale operando trattamenti riflessologici. Una delle parti più importanti del nostro corpo e forse quella più trascurata, soprattutto dagli uomini, sono i piedi. La riflessologia plantare è quella disciplina che attraverso il massaggio svolto con i pollici delle mani, sulla pianta e sul dorso del piede, riequilibra, dona energia e benessere all'intero organismo. Nei piedi hanno sede infatti centinaia di terminazioni nervose e punti sensibili, ognuno dei quali è riconducibile ad una determinata parte del corpo. I piedi si trovano all'estremità finale del corpo, nel punto più lontano dal cuore, il sangue e la linfa devono risalire dai piedi contro la gravità. Essi rappresentano lo specchio del nostro corpo; le dita sono messe in relazione alla testa, l'avampiede è collegato ai polmoni, il calcagno fa riferimento al bacino e la parte inferiore del mignolo è legata alle spalle. Abbiamo punti del riflesso che si trovano su entrambi i piedi come lo stomaco e l'intestino. Altri si trovano in un'area specifica di un singolo piede, come ad esempio la milza nel piede sinistro e il fegato nel piede destro. La riflessologia si avvale dello studio delle mappe riflesse della fisiologia umana, dei meridiani energetici (chakra) e di tecniche riflesse specifiche. La mappa plantare è una sorta di cartina nella quale sono tracciate tutte le zone riflesse. Conoscerle in maniera accurata è indispensabile per effettuare un corretto trattamento di riflessologia plantare. In base ad esse è possibile fare un'analisi del problema attraverso l'osservazione del piede e decidere come si potrà intervenire. Stimolando e sedando questi punti si agisce su quel preciso organo o viscere che si vuole trattare. Tale tecnica rilassa, migliora la circolazione sanguigna e promuove l'equilibrio all'interno del corpo, non cura, ma solamente allevia un disturbo e proprio per questo può essere effettuata in combinazione a terapie mediche. Leggendo alcune pagine del libro: "La riflessoterapia del piede" di Dwight C. Byers, nipote della riflessologa Eunice Ingham, sono rimasta colpita da alcune righe dove il nostro corpo viene paragonato ad una macchina da corsa... "Avete mai osservato un meccanico mettere a punto una stupenda macchina da corsa? Lavora su ogni

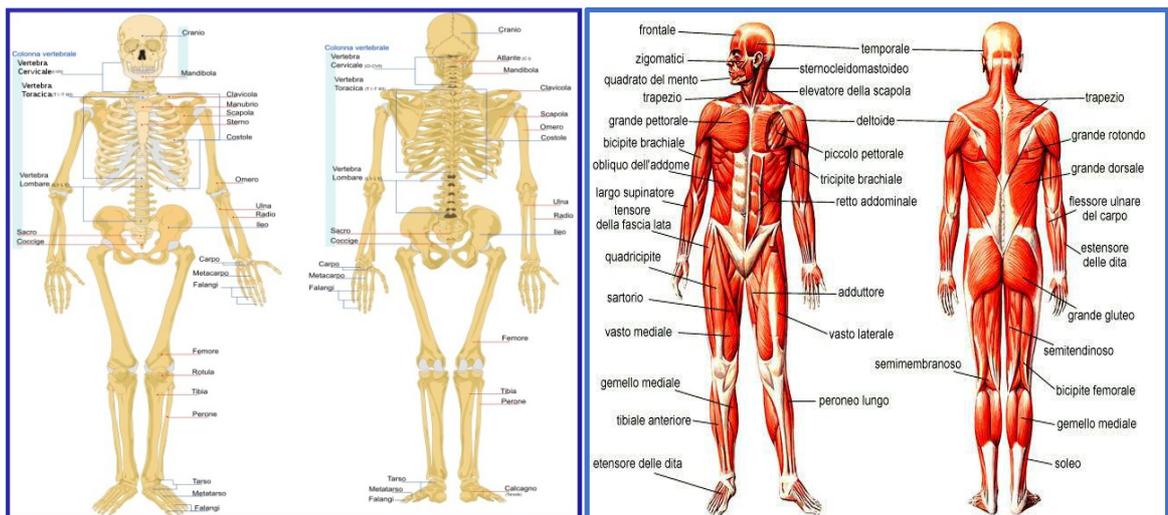
parte aggiustando continuamente, stringendo una vite di qua, girando una manopola di là, finché è pienamente soddisfatto del perfetto stato della macchina, in modo da ottenere il massimo rendimento e la massima potenza. Un buon meccanico manterrà continuamente in ordine quel motore, lavorando ancora più a fondo quando qualcosa è leggermente fuori posto. C'è un buon motivo per questo... Lui sa che anche il più piccolo elemento di un motore deve lavorare tanto e altrettanto bene quanto la parte più grande. E se non lo fa, allora tutto il motore è fuori fase, e non funzionerà al meglio. Rapportiamo adesso quest'analogia al nostro corpo. Come ho detto prima, il nostro corpo è un prodigio perfettamente messo a punto. Il corpo umano in buona salute è una macchina sorprendente in cui ogni cosa funziona alla perfezione e l'equilibrio viene mantenuto per mezzo di un sistema di ghiandole, organi, nervi, sostanze chimiche, eccetera. Ma se un punto di questi elementi va fuori posto, L'effetto si fa sentire in tutto il sistema. Allora siete fuori fase."

Capitolo 6 Il corpo umano

6.1 Il corpo umano

Il nostro corpo è composto da ossa, articolazioni e muscoli. L'insieme dell'apparato muscolare, tendineo e scheletrico formano l'apparato locomotore che permette i movimenti che ogni uomo compie quotidianamente. Alla nascita lo scheletro umano presenta circa 270 ossa, da adulti le ossa si riducono a 206/207 legate tra loro dalle articolazioni; durante la crescita, alcune ossa si uniscono tra loro. Lo scheletro muta nel corso della vita e i cambiamenti più drastici si hanno nell'infanzia. In gioventù, l'accrescimento dello scheletro non determina soltanto l'aumento della lunghezza e delle dimensioni del corpo, ma ne cambia anche le proporzioni. Dopo il raggiungimento della statura definitiva, lo scheletro non subisce che piccole modificazioni. Lo scheletro, posto all'interno del corpo, ha funzione di sostegno, protezione, equilibrio e movimento, rappresenta il 20% del peso corporeo e si suddivide in ossa del capo, del tronco e degli arti. Le ossa si possono classificare a seconda della loro forma e disposizione. Possono essere: lunghe, corte e piatte e inoltre pari o impari. Le ossa per rimanere strutturalmente valide devono essere sollecitate meccanicamente. In condizioni di inattività diventano più sottili e più fragili. Le articolazioni invece, sono strutture che permettono di collegare tra loro due o più segmenti ossei. Possono essere fisse (cranio), semimobili (fra le vertebre) o mobili (spalla). Le articolazioni permettono i movimenti che sono: abduzione (allontanamento dall'asse mediano del corpo), adduzione (avvicinamento all'asse mediano del corpo), flessione, estensione, pronazione (rotazione es. palmo della mano verso il basso) e supinazione (rotazione es. palmo della mano verso l'alto). I muscoli sono gli organi attivi del movimento. La maggior parte dei muscoli ha inserzione sullo scheletro mediante una parte fibrosa chiamata tendine. I muscoli del corpo umano si suddividono in:

striati (quadricipite), lisci (viscere) e lisci-striati (cuore). Hanno varie forme e in base all'azione che svolgono si possono classificare in agonisti o volontari ed antagonisti o involontari. Agonisti, detti anche scheletrici, sono i muscoli che aiutano a compiere il movimento desiderato, sono formati dal tessuto striato e sono legati alle ossa tramite i tendini. Gli antagonisti o involontari, di natura lisci, si rilassano ogni qualvolta che un agonista si contrae. Questi muscoli sono anche detti viscerali poiché ricoprono anche gran parte delle pareti degli organi interni come nel tratto digestivo, nella vescica, nei dotti, nelle vene, nelle arterie, ecc.. Fa eccezione il muscolo cardiaco, anch'esso involontario ma formato da tessuto striato, si trova nel cuore e ha la funzione di pompare il sangue nei vasi sanguigni, funzionando in modo autonomo e ritmico. Le funzioni del sistema muscolare sono di locomozione, di mimica (muscoli facciali) e di protezione.



6.2 Alimentazione e sport

Nello stile di vita sportivo non esistono alimenti che fanno vincere una gara, ma ne esistono molti che possono farla perdere. Oltre al massaggio e alle buone abitudini sportive, per ottenere migliori risultati, è bene seguire una corretta alimentazione. Oggi si parla spesso di diete e di alimentazione, ma per qualsiasi persona è

Elaborato finale per il Titolo di Operatore Olistico in Tecniche del Massaggio Bionaturale di Luisa Rossi

importante mantenere il seguente bilanciamento: 50-60% di carboidrati, 30% di grassi e il restante 10-20% di proteine. Inoltre il nostro corpo necessita anche di vitamine e minerali. I muscoli degli atleti, per esempio, consumano una miscela di carboidrati e lipidi che varia di percentuale a seconda degli allenamenti effettuati e dell'intensità dell'esercizio fisico: all'inizio dell'esercizio vengono consumati i carboidrati, nell'esercizio aerobico i muscoli utilizzano soprattutto i grassi, mentre con il crescere dell'intensità del lavoro viene consumata una miscela sempre più ricca di carboidrati. Ti stai domandando se devi mangiare prima di un allenamento? Ebbene, la risposta è sì. Il corpo ha bisogno di carboidrati poiché in allenamento verranno convertiti in energia. Hai lavorato sodo? Ti sei allenato con successo? Hai dolore ai muscoli? Uno dei modi più efficaci per recuperare più velocemente e ridurre il dolore è con il cibo. Ad esempio bere caffè riduce il dolore muscolare ed accelera il recupero delle energie. Ricerche hanno dimostrato che mangiare i frutti dal colore scuro, come i mirtilli, le amarene, le fragole, i lamponi, le prugne riducono l'indolenzimento muscolare e migliorano il sonno. Mangiare verdure a foglia verde migliora il metabolismo, mentre il pesce riduce le infiammazioni. Importanti sono anche le mandorle, le noci, le nocciole e le uova perché accelerano la riparazione dei tessuti danneggiati e hanno effetto anti fatica.

Capitolo 7 Contatto



7.1 Il tatto

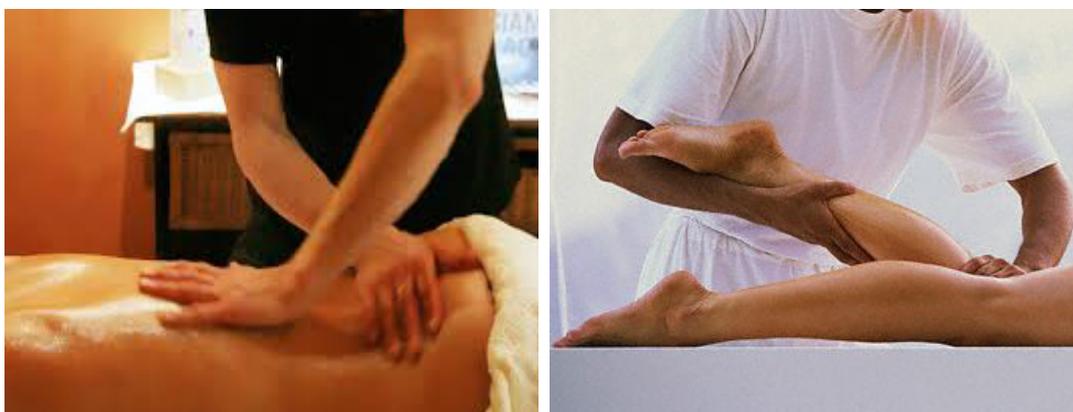
Il massaggio funziona grazie ad un elemento principale: il potere curativo del tatto. Quando nasciamo cerchiamo il contatto materno, quando cresciamo cerchiamo l'abbraccio di chi amiamo; ogni istante della nostra vita lo viviamo entrando in comunicazione con gli altri o con noi stessi in un accostamento di corpi o di anime. Il massaggio è in un momento solo tutto questo. Entrare in comunicazione con un corpo vuol dire accarezzare anche la sua anima, vuol dire partecipare alle sue vibrazioni emozionali più profonde, vuol dire interferire con tutte le sue funzionalità. Ti sarà capitato di cercare qualcosa al buio in camera tua? Sicuramente lo hai riconosciuto al primo tocco... e questo grazie al tatto, il senso che ci permette di riconoscere le caratteristiche degli oggetti. Tra i cinque sensi, il tatto è quello che più degli altri misura la nostra relazione con il mondo circostante, per questo si usa dire: "ci vuole tatto", ciò indica la delicatezza nell'agire e nel trattare con gli altri. Stabilire un contatto significa entrare in rapporto con qualcosa che è esterno a noi. Il contatto rappresenta dunque un vero e proprio strumento di conoscenza a cominciare da quella del nostro corpo, con i suoi limiti, per arrivare, attraverso essa, a quella del nostro io, senso d'identità, del nostro essere al mondo. Il tatto ci dà il senso della profondità, della forma delle cose al di fuori della nostra mente e del nostro corpo. Emozione, odio, amore, tenerezza, calore, affetto vengono filtrati attraverso il nostro corpo, penetrando dentro di noi per i corpuscoli tattili della nostra pelle. Il senso del tatto è il primo a svilupparsi nell'embrione umano. L'embrione, ancora molto piccolo, nella cavità uterina riceve una stimolazione tattile attraverso i movimenti del liquido amniotico. Il bisogno di contatto fisico rimane costante per tutta la vita. Il massaggio, a

prescindere dalla motivazione, è sempre efficace e può essere uno dei tanti canali di comunicazione. Infatti nel massaggio, la mano attraverso il contatto, penetrante e avvolgente parla alla pelle, facendo rivivere simbolicamente la vita intrauterina, dove tutto funzionava senza sforzo e in modo armonioso e scatenando il ricordo del bambino che è dentro ad ogni adulto. Quando il palmo della mano si posa sulla pelle accarezza, avvolge completamente ciò che tocca come l'acqua che aderisce ad ogni forma, ciò comunica una vicinanza totale, una sorte di fusione. Massaggiando le mani ascoltano il corpo, gli trasmettono energia riequilibrandolo, entrano in relazione con la vita intima di una persona infondendo calore, sicurezza, armonia e benessere. Il massaggio, grazie al tatto, può anche ridurre i sintomi della depressione, della stanchezza e dell'irritabilità. Ogni trattamento che implica l'utilizzo del senso del tatto, è in grado di facilitare la diminuzione dello stress, dell'ansia, del dolore, e di molto altro ancora. Il potere del tatto è veramente fondamentale per molti trattamenti e, soprattutto per quanto riguarda il massaggio. Attraverso il contatto due individui si scambiano energia, questo porta ad un pieno coinvolgimento di entrambi. Iniziamo con il dire che a volte sono gli stessi psicologi a consigliare delle sedute di massaggio, e sono molti i clienti che confermano che questa scelta ha davvero cambiato loro vita, dando ad essi la possibilità di gestire i conflitti della vita in maniera differente. Ti chiedi cosa c'entra? È molto semplice da spiegare. Una seduta di massaggio è in grado di rilassare, calmare una persona ed anche alleviare il suo stress. Ogni trattamento utilizza molto il potere del tatto che apporta questi benefici sulla persona. Questi effetti positivi hanno un effetto prolungato. Se la seduta di massaggio è un qualcosa di abitudinario, di conseguenza anche gli effetti saranno abitudinari ed aiuteranno il ricevente ad affrontare i problemi della vita con più tranquillità e lucidità, con meno ansia e meno stress. Questi sono gli effetti del potere curativo del tatto che permette al corpo, grazie alla manipolazione dei muscoli e al contatto stesso, di trasformare gli effetti fisici anche in effetti positivi a livello psicologico. Parlando del contatto, durante il massaggio, possiamo dire anche che è in grado di

far provare ad un cliente un senso di protezione. Non a caso, alcuni speciali tipi di massaggi vengono consigliati alle persone che hanno problemi di autostima, e/o problemi affettivi. Il tatto però ha anche un altro potere, che forse è il più importante di tutti: allevia il dolore in maniera naturale. Certamente potrai pensare che il fatto che le mani vadano a manipolare un muscolo che ha dei problemi e che provoca sofferenza al cliente, possa alleviare il dolore in quanto il massaggiatore va a rilassare la muscolatura. Il contatto fisico fa in modo che il corpo rilasci degli ormoni che hanno l'effetto di una morfina naturale. Quindi il tatto, tra i suoi poteri, è anche in grado di alleviare in maniera decisiva i dolori. Questo è solo l'inizio, ci sono molti esempi in cui si può provare che il tocco delle mani può lavorare per la buona salute del ricevente. Secondo alcuni ricercatori dell'Università di medicina di Miami, "il potere curativo del tatto si estende lungo tutto l'arco di tutta la nostra vita", permette "di aiutare i bambini a crescere meglio ed a concentrarsi di più a scuola". Inoltre, il massaggio è capace di ridurre il rischio di malattie croniche e non. Si può quindi affermare che il tatto ha anche un potere utile ad una guarigione sia fisica che emozionale. Questo genere di psicoterapia corporea si basa quindi sul contatto e sulla manipolazione di alcune zone specifiche del corpo, in un determinato modo e con un certo livello di pressione. Tutto questo permette al corpo di beneficiare dei numerosi effetti positivi e di aumentare la consapevolezza delle proprie sensazioni, che può di conseguenza anche aiutare a identificare e risolvere problemi emotivi dannosi. Una ricerca sul trattamento dello stress post-traumatico e del trauma afferma che i ricordi traumatici vengono memorizzati in alcune parti del cervello. A volte i ricordi non hanno né suono né voce, ma si basano solo su delle sensazioni, movimenti, e frammenti emotivi. Quindi, uno psicologo potrebbe non riuscire a curare i ricordi traumatici soltanto con le parole. In questi casi vengono consigliati dei massaggi o alcune specifiche psicoterapie corporee che si basano sul concetto di base che gira intorno al fondamentale potere del tatto. Molti esperti concordano sul fatto che il tocco, attraverso il massaggio, può comportare una guarigione su molti livelli, può

contribuire ad alleviare gli effetti dannosi della nostra vita frenetica, può migliorare il benessere della persona e prevenire le malattie. In definitiva i massaggi influenzano tutti i sistemi del corpo ed anche le emozioni, e non servono solo per eliminare il dolore fisico e rilassare i muscoli, ma anche per eliminare il dolore emotivo e rilassare la nostra mente.

7.2 Il mio massaggio: il benessere attraverso il contatto



Ho scoperto in me una vera passione che non pensavo avere, quando mi trovo nel mio studio riesco veramente a concentrarmi e a estraniarmi dal mondo reale per trasmettere, attraverso il contatto delle mie mani, le dovute energie. I massaggi, come ho già detto, rilassano i muscoli stimolano la circolazione e diminuiscono lo stress emotivo. Se si vuole veramente donare (offrire) un'esperienza gradevole a qualcuno, vale la pena dedicare del tempo per creare un ambiente rilassante con luci soffuse, musica di sottofondo ed utilizzare le tecniche corrette. "Buongiorno, si accomodi, questo è il mio studio." Prima di iniziare vorrei che la persona mi parlasse un poco di lei raccontandomi cosa l'ha spinto a venire e di che cosa sente di aver necessità Intanto, se il cliente ha piacere, gli offro una tisana. Dopo il breve colloquio, in cui avrò illustrato anche le mie competenze, mi attiverò per capire quale trattamento potrebbe desiderare il ricevente e quale sarebbe più indicato in base ai bisogni da lui riferiti. Successivamente gli mostrerò il consenso

Elaborato finale per il Titolo di Operatore Olistico in Tecniche del Massaggio Bionaturale di Luisa Rossi

informato che compileremo insieme prima di sottoporlo alla sua firma. Una volta domandato al cliente se ha piacere d'iniziare il trattamento scelto lo inviterei ad accomodarsi, a prepararsi e quando si sente pronto a stendersi sul lettino in posizione supina. A questo punto ha inizio il mio massaggio: chiudo gli occhi per pochi istanti in modo da trovare la mia concentrazione cancellando dalla mente i miei pensieri quotidiani poiché sono le mie mani che devono parlare e trasmettere energia. Partendo dal piede ha inizio il mio "viaggio". La maggior parte delle persone prova veramente piacere a farsi massaggiare i piedi in quanto costituiscono la parte del corpo preposta ad assorbire il peso durante la corsa e a regolare l'azione di spinta relativa ad ogni passo. L'elasticità del piede pertanto è importantissima sia per la prestazione che per la postura. Si parte da sfioramenti, frizioni e spremitura con scarico sui malleoli per passare, con contatto pieno, sulla gamba e sul quadricipite che vengono rilassati con impastamenti e distensioni. Tutti noi dipendiamo dalle nostre gambe, dalle ginocchia che con i piedi ci supportano ovunque abbiamo bisogno di andare e proprio in seguito a questa loro gravosa funzione risultano essere spesso la parte del corpo più affaticata. Terminato il trattamento di entrambi gli arti inferiori, con delicatezza passo all'ascolto delle emozioni sull'addome, zona vulnerabile, dove sono racchiusi tutti i nostri organi principali, quindi mi sposto sul torace risalendo la zona diaframmatica. Nella zona addominale seguo manovre quali frizioni ed impastamenti utilizzando pollici, nocche e pugni semiaperti e pian piano risalgo con un modellamento della cassa toracica e del diaframma. Senza staccare le mani, avvalendomi di uno sfioramento, arrivo ai deltoidi e qui le mie mani dedicano la loro attenzione al trattamento del braccio, dell'avambraccio e della mano. Impugnare e muovere a dovere una racchetta da tennis o una mazza da baseball, sedersi ad una scrivania, fare le pulizie di casa, tenere sollevato il cellulare, sono tutte attività che coinvolgono, in maniera spesso ripetitiva, braccia e spalle, zone sottoposte a stress, certamente sciolte dall'azione di massaggio. In silenzio mi sposto a capo lettino per massaggiare il collo ed il tratto cervicale, dalla

prima vertebra (atlante) alla settima (prominente) e viceversa. La maggior parte degli individui accumula tensione sul collo a causa della postura errata come ad esempio quella assunta per ore davanti ad un computer oppure in seguito a situazioni di forte esaurimento(stress). Il mio intervento si sposta ora verso il viso e la testa con l'intento di liberarla, almeno per quell'ora, dai pensieri di tutti i giorni. Sottovoce invito il ricevente a girarsi in posizione prona e riprendo il "viaggio" a partire dagli arti inferiori utilizzando l'oleazione e lo sfioramento. Dalla caviglia alla coscia eseguo sfioramenti lunghi per poi trattare il gastrocnemio. Con l'avambraccio passo al bicipite femorale per giungere al gluteo, il muscolo più grande di tutto il corpo da cui partono diversi muscoli. Uscendo con uno scarico seguito da una trazione inizio l'oleazione della schiena, vera e propria lavagna di tutte le tensioni fisiche ed emotive, ponendo attenzione alla colonna vertebrale. Questa parte del massaggio aiuterà la persona a rilassarsi maggiormente ricevendo sollievo ai muscoli spesso doloranti. Facendo attenzione a non premere la spina dorsale esploro la schiena cercando d'individuare i punti di tensione con la tecnica connettivale. Eseguo frizioni e distensioni regalando energia ed emozioni e facendo ascoltare al meglio le mie mani. Ricopro quindi il cliente con l'asciugamano e concludo il mio massaggio con coccola finale a sorpresa. A bassa voce avverto la persona che il trattamento è finito e le propongo un bicchiere d'acqua oppure una tazza di tisana che allontanandomi senza far rumore vado a preparare, nel frattempo lascio il cliente qualche minuto da solo per fare in modo che l'effetto rilassante del massaggio duri il più a lungo possibile. Alla fine mi congedo cercando di raccogliere le impressioni della persona trattata focalizzando la mia attenzione sulle sensazioni positive avvertite e/o sulle eventuali criticità riscontrate. Al fine di ottimizzare la qualità dei miei trattamenti ho deciso di approntare uno schedario in cui annotare, per ogni cliente, trattamenti preferiti e tipologie di massaggio che non sono risultate particolarmente gradite o che hanno avuto conseguenze non previste. Esaminare le schede mi servirà per rilevare quali sono i tipi di massaggi più scelti, quali richiesti, ma da me non ancora effettuati,

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova

così, considerando questi dati, potrò scientificamente orientarmi per intraprendere nuovi corsi di formazione ed approfondimento delle tecniche olistiche in un'ottica di aggiornamento costante e puntuale. Naturalmente ho intenzione di conservare questo piccolo archivio chiuso in un cassetto per garantire la privacy di ogni utente.

Ringraziamenti

La frequenza di questo corso resterà sempre un ricordo molto caro sia perché ha rappresentato una nuova tappa della mia vita aprendo la mia mente a nuove conoscenze, sia perché mi ha offerto la possibilità d'incontrare persone speciali con le quali ho condiviso emozioni ed energie, molti sono i docenti che hanno contribuito alla nostra formazione, insegnanti ai quali va tutta la mia stima, ma sento di dovere un ringraziamento particolare a Mirella Molinelli che sin dall'inizio ha creduto in me. Oltre ad avermi insegnato a scoprire la positività della vita, con pazienza e passione ella mi ha sapientemente trasmesso le tecniche del massaggio dandomi così l'occasione di intraprendere un cammino improntato ad una nuova opportunità lavorativa. Desidero porgere i miei ringraziamenti a tutti coloro che mi hanno aiutato e in particolare a Luca Boriello per i suoi preziosi consigli ed insegnamenti, all'Ing.Aldo Grattarola per la sua disponibilità e per avermi semplificato lo svolgimento di questo elaborato, all'Ing.Sebastiano Arena e al Dott.Glauco Zanotti che con il Centro di Ricerca Erba Sacra sostengono la scuola Accademia Opera. Grazie di cuore anche ai miei familiari, soprattutto ai miei due figli e alle mie due sorelle che mi hanno sostenuto ed accompagnato fino alla realizzazione di questo traguardo finale. La mia gratitudine va infine a quegli amici che, circa un anno fa, mi suggerirono di avvicinarmi a questa "magica" scuola.



Elaborato finale per il Titolo di Operatore Olistico in Tecniche del Massaggio Bionaturale di Luisa Rossi

Bibliografia

BIBLIOGRAFIA

- Abby Ellsworth, Peggy Altman, "Anatomia del massaggio" –Editrice Elika
- Dwight C. Byers, "La riflessoterapia del piede", Mediterranee
- Franco Canteri, "Guida completa agli oli essenziali" – Edizioni Il punto d'incontro
- Moreno Barbi, "Il massaggio connettivale" – Editrice Elika
- Bibbia, I Lettera ai Corinti 12, 14-21, 26

SITOGRAFIA

- Wikipedia
- www.stileolistico.it
- www.artemassaggio.it
- www.iobenessere.it
- www.benessere.com
- www.beautyportale.com