



Elaborato finale per il titolo di

OPERATORE OLISTICO

Indirizzo e Specializzazione

Tecniche Manuali Olistiche

e

Massaggio Bionaturale

“Kalòs kài agathòs , equilibrio e armonia”

Elaborato finale di **Daniele Mantelli**

Relatrice: Mirella Molinelli

8 LUGLIO 2018



Centro di Ricerca Erba Sacra
Associazione Culturale per la Conoscenza e lo Studio di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona
Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA



Indice

INTRODUZIONE	4
CAPITOLO 1 L'OLISMO	6
CAPITOLO 2 LA VISIONE OLISTICA DEL BENESSERE NELLA STORIA	10
LA TRADIZIONE SCIAMANICA	10
IL PENSIERO CINESE E LA MEDICINA TRADIZIONALE	11
I GRECI E LA VISIONE IPPOCRATICA DEL BENESSERE	12
LA MEDICINA AYURVEDICA	14
CAPITOLO 3 L'OPERATORE OLISTICO	16
Gli articoli del codice deontologico.....	17
Articolo 14 del Codice Deontologico e il Consenso informato.....	18
CAPITOLO 4 L'AROMATERAPIA	19
UN PO DI STORIA	21
GLI UTILIZZI.....	22
CONTROINDICAZIONI	22
CAPITOLO 5 LA CRISTALLOTERAPIA	23
CAPITOLO 6 TRATTAMENTO SONORO CON LE CAMPANE TIBETANE.....	24
I BENEFICI DEL TRATTAMENTO SONORO	25
LE CONTROINDICAZIONI	25
CAPITOLO 7 RIFLESSOLOGIA	26
LA STORIA	27
LE TECNICHE	28
CAPITOLO 8 IL MASSAGGIO	29
LA STORIA	29
IL MASSAGGIO E IL TATTO	30
I BENEFICI :	32
CONTROINDICAZIONI	33
ZONE INTERDETTE AL MASSAGGIO.....	34
CAPITOLO 9 I TRATTAMENTI	35
CAPITOLO 10 L'ARMONIA COME BENESSERE PER GLI ANTICHI GRECI	36
CAPITOLO 11 IL TRATTAMENTO KALÒKAGATHIA	38
IL TRATTAMENTO.....	38
CAPITOLO 12 RINGRAZIAMENTI.....	40
CAPITOLO 13 BOZZA DI MATERIALE PUBBLICITARIO	41
BIBLIOGRAFIA	42

DON JUAN: *«Para mi solo recorrer los caminos que tienen corazon, cualquier camino que tenga corazon. Por ahi yo recorro, y la unica prueba que vale es atravesar todo su largo. Y por ahi yo recorro mirando, mirando, sin aliento.»*

TRADUZIONE: «Per me c'è solo il viaggio su strade che hanno un cuore, qualsiasi strada abbia un cuore. Là io viaggio, e l'unica sfida che valga è attraversarla in tutta la sua lunghezza. Là io viaggio guardando, guardando, senza fiato.»¹

1 Carlos Castaneda, A Scuola dallo Stregone – Astrolabio

Introduzione

E' stato destino che abbia trovato la mia "strada con un cuore" e questo fu grazie ad un sogno e ad un viaggio in Irlanda .

Sinceramente all'epoca non avevo alcuna idea di cosa sarebbe accaduto, una volta salito su quell'aereo in partenza dall' Italia.

Ero andato là per trascorrere due settimane di riposo e staccare, come si suol dire, dopo un periodo molto complicato e incerto da un punto di vista personale.

Tornai che avevo preso il primo livello Reiki, trovato una professione, una nuova strada da percorrere. Avevo cercato dei corsi per operatori olistici da frequentare in Irlanda ma tutti iniziavano da li a pochi giorni, troppo poco tempo per riuscire a organizzare soggiorno e formalità burocratiche per l'iscrizione. Non mi rimase dunque altra scelta, tornai in Italia e mi misi a cercare un corso adatto a me, possibilmente a Genova . E lo trovai.

Fissai un appuntamento per un colloquio con la direttrice della scuola, (ricordo mi presentai addirittura con trenta minuti di anticipo!) Conobbi Mirella e dopo un colloquio di mezz'ora che doveva essere puramente informativo ne uscii iscritto!

Ed eccomi qui oggi a scrivere la tesi di fine corso.

Mi trovo in questo momento quasi alla fine di questo percorso non sapendo ancora cosa ci sarà dopo, ma trepidante e fiducioso aspetto, gustandomi ancora il piacere di questo ultimo scampolo di corso.

L'idea per l'argomento di questa tesi è partita da uno dei trattamenti che ha fatto parte del nostro programma di studi, il Massaggio Muscolare Greco Romano, trattamento che mi ha riportato con la memoria al mio ormai lontano passato di studi secondari classici.

Ho scelto di parlare della kalokagathia, la ricerca dell'equilibrio e dell'armonia intesa come coincidenza tra Bello (kalos) e Buono (Agathòs) nel mondo greco.

Ma quando iniziai a raccogliere il materiale, le fonti, mi resi immediatamente conto che l'argomento era ben più ampio di quanto immaginassi e che il concetto di benessere inteso come armonia tra corpo e mente era un elemento comune che attraversava la storia dell'Uomo, non limitandosi solo all'antico mondo greco. Ho deciso dunque di seguire le tracce, partendo da colui che per primo diede la definizione di Olisto e ne ha organicamente discusso, Jan Smuts, ripercorrendo a ritroso, a grandi passi, la storia dell'uomo attraverso la concezione del benessere e di coloro che si occupavano di aiutare le persone a sviluppare e promuovere la propria parte sana. Fino ai giorni nostri, arrivando a parlare della figura professionale dell'operatore olistico in Italia, del suo inquadramento legislativo, delle discipline e tecniche che ho avuto modo in questo intenso anno dedicato alla mia formazione di imparare.

Concludo il mio elaborato il mio trattamento che, come già accennato, prende spunto dal pensiero greco e dalla tecnica acquisita del Massaggio Muscolare Greco Romano.

Capitolo 1 L'Olismo

Così come compare nell' Enciclopedia Treccani, Dizionario filosofico 2009: "Olismo, dal greco ὅλος , tutto intero, totale : tesi secondo cui il tutto non è riducibile alla somma delle parti di cui è composto. Questo principio è stato variamente declinato in diverse discipline. In biologia equivale a sostenere che la totalità dell'organismo assume una funzione direttiva dei fenomeni fisici e chimici che sono alla base della vita.

Nel campo delle scienze umane si parla di Olismo a proposito di quelle concezioni secondo cui oggetto delle scienze sociali sarebbero non gli individui o le loro azioni e preferenze, ma la struttura, la totalità di cui gli individui farebbero parte e alle cui azioni essi non sarebbero riconducibili".

L'origine della parola "olismo" insieme all'aggettivo "olistico" è spesso attribuita al filosofo Jan Smuts (1870 – 1950), uomo politico intellettuale e filosofo sudafricano, autore, tra l'altro, di "Holism and Evolution "(Olismo ed Evoluzione), opera del 1926.

In un articolo a firma di Gyorgy Jàr, dell'università di Sidney, scritto proprio in occasione del 75° anniversario di Holism and Evolution, vengono delineati i principi cardine della visione olistica di Smuts.

E' in quest'opera, come ho già anticipato, che compare, per la prima volta, la definizione più comune di olismo per cui : "l'intero è più grande della somma delle sue parti... non è semplice, ma composto e consiste di parti".

"L'olismo è il principio che provvede all'origine e al progresso delle singole (intere) parti nell'universo, è il fattore operativo nella creazione di interi nell'universo, è il principio che lavora la materia grezza, la materia non organizzata, la utilizza, la dota di struttura, carattere ed individualità specifiche e alla fine, di personalità.

L'olismo è un principio attivo e creativo che unisce tutti gli elementi in interi unici.

Per Smuts dunque l'olismo diventa :

- Il fattore creativo, come tale si manifesta nell'ingrandimento e nella differenziazione delle strutture organiche e delle loro funzioni.
- Il principio responsabile dell'intero corso dell'evoluzione.
- E' il fattore generale di organizzazione , coordinazione e regolamentazione degli organismi.
- L'attività fondamentale dell'universo da cui derivano tutte le altre attività.
- La fonte di tutti i valori: Amore, Bellezza, Onestà, Verità. Tutti questi valori sono nell' Intero.

Riassumendo in poche parole il concetto di universo olistico per Smuts, possiamo affermare che le totalità naturali sono sempre composte da parti , ed è la Sintesi , e non la Somma di queste parti che costituisce il Tutto.

In un altro interessante articolo di Jean-Marie Robin (traduzione di E. Galavotti), viene affrontata la visione dell'uomo nell'universo olistico di Smuts.

Dopo atomi e cellule, la mente umana è la terza maggiore struttura fondamentale dell'Olismo.

La mente è essa stessa una struttura olistica , è il campo di ricerca e di studio della psicologia, è la specializzazione del sistema di regolazione e di coordinamento, è la sede della coscienza, della libertà, e della potenza creativa.

La sintesi di mente e corpo è la Personalità, l'ultima e suprema totalità che giunge nella serie olistica dell'evoluzione, una struttura costruita sugli elementi di materia (atomi) , vita (cellule) e mente.

L'universo consiste di una sostanza , di cui materia, vita, e mente sono tre manifestazioni che non possono non essere che interdipendenti e correlate tra loro. L'essere umano, inteso come organismo vivente diventa quindi parte integrante di sistemi maggiori, in un continuo scambio con l'ambiente fisico e sociale, risentendo esso stesso dell'influenza dell'ambiente , ma che a sua volta può agire su di esso e modificarlo. Restrungendo questo modello ad un campo più ristretto , quello del corpo fisico , l'organismo umano diventa esso stesso un sistema vivente, un Intero, in cui i componenti sono interiormente interdipendenti, e le cui singole parti (interi) hanno la tendenza a compensare i danni e ripristinare l' Intero.

Per usare ancora le parole di Smuts : "il danno crea il bisogno e il bisogno stimola le parti rimanenti a eseguire le funzioni delle parti danneggiate per ripristinarle in tutto o in parte".

Questo concetto di autocompensazione dell ' Intero, se così possiamo definirlo, ricorda molto una frase di Edward Bach, il fondatore della floriterapia, (entrambi appartengono allo stesso periodo storico) :

"La malattia non è una crudeltà in sé, né una punizione, ma solo ed esclusivamente un correttivo, uno strumento di cui la nostra anima si serve per indicarci i nostri errori, per trattenerci da sbagli più gravi, per impedirci di suscitare maggiori ombre e per ricondurci sulla via della verità e della luce, dalla quale non avremmo mai dovuto scostarci. "

Il “guarisci te stesso” è il cuore della visione filosofica di Bach, una visione in cui è lo stesso individuo (per Smuts sarebbe stato l'intero) che ha in se il principio di risanamento e di riequilibrio .

Capitolo 2 La visione Olistica del benessere nella storia

La tradizione sciamanica

Nell'opera di Capra, il Punto di svolta, vediamo come risaliva già alla tradizione sciamanica la convinzione per cui gli esseri umani siano parte integrante di un sistema ordinato e che ogni squilibrio sia la conseguenza di una qualche disarmonia con l'ordine cosmico.

I trattamenti sciamanici insistono di conseguenza sul ripristino dell'armonia o dell'equilibrio all'interno della natura, nei rapporti umani e nei rapporti col mondo degli spiriti. Infermità, traumi minori, come distorsioni fratture o morsi di animali non sono considerati come dovute a sfortuna, bensì come manifestazioni inevitabili del più vasto ordine delle cose.

Il fine principale delle tecniche sciamaniche è quello di reintegrare la condizione nell'ordine cosmico.

Nelle tradizioni sciamaniche trova le sue radici la medicina cinese classica. Questa fu influenzata e formalizzata tanto dal taoismo quanto dal confucianesimo, le due principali scuole filosofiche del periodo classico cinese.

Il pensiero cinese e la medicina tradizionale

Durante il periodo Han (206 a. C. – 220 d. C.) la medicina cinese fu formalizzata come sistema di idee e messa per iscritto nei testi classici.

Secondo la tradizione teorica cinese , l'intero universo, tanto naturale, quanto sociale, si trova in uno stato di equilibrio dinamico e tutti i suoi componenti oscillano fra due poli.

L'organismo umano è un microcosmo dell'universo : in tal modo è stabilito il posto dell'individuo nell'ordine cosmico.

L'individuo sano e la società sana sono parti integranti di un grande ordine strutturato e il malessere è disarmonia a livello individuale e sociale. Il singolo organismo, come il cosmo, nella sua totalità era concepito in uno stato di fluttuazioni continue , multiple e interdipendenti, i cui modelli erano descritti in funzione del flusso del " CH'I " .

La parola CH'I che significa letteralmente "gas" o "etere" fu usata nell'antica Cina per denotare il soffio vitale o l'energia che anima il cosmo.

Il CH'I non è una sostanza , né ha il significato puramente quantitativo del nostro concetto di energia. Esso è usato nella medicina cinese per descrivere i vari modelli di flusso e di fluttuazioni nell'organismo umano , oltre che agli scambi continui fra organismo e ambiente.

Il flusso del CH'I , attraverso vie ben precise , chiamate Ching-mo (meridiani) mantiene in vita una persona , i disequilibri si verificano quando il CH'I non circola in modo appropriato e diventano manifesti quando il corpo esce dall'equilibrio e il CH'I non circola in modo corretto.

Il Non ben essere non è concepito come l'intrusione di un agente patogeno esterno ma è dovuto a un insieme di cause che conducono alla disarmonia e allo squilibrio.

La natura di tutte le cose, quindi anche dell'uomo, è però tale che c'è una tendenza naturale a tornare ad uno stato dinamico di equilibrio.

Il fine della medicina cinese e del curatore cinese è quello di ottenere il migliore adattamento possibile all'ambiente totale dell'individuo.

Guaritore e ricevente tentano, con un' azione sinergica, di trovare una condizione di ripristino dell'equilibrio e di armonia.

I greci e la visione ippocratica del benessere

La visione ippocratica di benessere ebbe origine da un'antica tradizione greca di arte del riequilibrio che affonda le sue radici in tempi pre-ellenici.

Nell'intera antichità greca la ricerca dell'equilibrio fu considerata un fenomeno spirituale associato a molte divinità. Fra le più antiche divinità spicca Igea, una fra le molte manifestazioni della dea cretese Atena . I suoi riti erano un segreto conservato da sacerdotesse.

Alla fine del II millennio a. C. , Igea diventò la figlia di Asclepio, che diventò a sua volta, il dio del benessere dominante. Igea , la dea della salute, continuò a essere associata al culto di Asclepio e fu spesso ritratta col padre e con la sorella Panacea. Igea si occupava della conservazione della salute, personificando la consapevolezza del fatto che la gente sarà sana se vivrà secondo saggezza. Panacea, specializzata nella conoscenza dei rimedi, derivò dalle piante e dalla terra.

Dai seguaci laici di Asclepio, gli Asclepiadi , emerse la tradizione associata al nome di Ippocrate (400 a. C.) . Al cuore del pensiero ippocratico c'è la convinzione che il benessere degli individui sia influenzato dai fattori ambientali , la qualità di aria, acqua, cibo, topografia del territorio, abitudini di vita.

Il benessere richiede uno stato di equilibrio fra le influenze ambientali, gli stili di vita e vari componenti della natura umana. Componenti descritti in termini di "umori" e "passioni" che devono essere in equilibrio fra loro, dove gli umori possono essere avvicinati ai moderni termini di equilibrio chimico ed ormonale e la rilevanza delle "passioni" si riferisce all'interdipendenza di anima e corpo. Per quanto riguarda l'arte del benessere , Ippocrate identificò delle forze intrinseche agli organismi viventi, forze che egli definì " il potere sanatore della natura" (ritorna il principio di auto compensazione dell'Intero di Smuts!). Il ruolo del seguace di Ippocrate era quello di aiutare queste forze naturali, creando le condizioni più favorevoli al processo di ristabilimento dell'equilibrio. E' proprio questo il significato originario del termine "terapia" dal greco "therapeuein" , assistere, termine oggi pertinente solo ed esclusivamente alla medicina ufficiale."

La medicina Ayurvedica

Così come nel pensiero cinese l'organismo umano è considerato un microcosmo riflesso, specchio del macrocosmo dell'universo , nel pensiero indiano l'universo è composto da cinque fondamentali elementi (Aria, Terra, Acqua, Fuoco, Spazio) , che sono presenti in ogni cellula umana, vegetale, animali, nelle condizioni climatiche, negli alimenti, nelle stagioni.

L'essere umano, a sua volta, è composto specularmente da cinque elementi fondamentali definiti principi vitali.

L'ayurveda è il più antico sistema conosciuto di riequilibrio.

Ayurveda significa letteralmente Scienza della Vita, dal sanscrito AYUS (vita) e VEDA (scienza) .

Il Sushruta Samhita, uno dei testi più antichi dell'ayurveda dà la seguente definizione : "Il benessere è quella condizione nella quale i principi fisiologici del corpo sono in equilibrio, la digestione è efficiente , i tessuti sono in condizione normale, le funzioni escretorie sono regolari, mente, sensi, e spirito sono pienamente appagati ".

I principali fattori fisiologici che devono essere mantenuti in equilibrio per conservare la salute sono i tre DOSHA.

I Doshha possono essere definiti come i principi metabolici che governano l'intera struttura psicosomatica dell'uomo.

La diversa combinazione dei cinque elementi formano i tre dosha (umori o bioenergie) e sono : Vata (etere + aria) , Pitta (fuoco + acqua) , Kapha (terra + acqua) .

Nella loro condizioni di equilibrio essi mantengono il benessere, mentre in quella di squilibrio causano problemi.

Le diverse combinazioni dei Dosha nell'individuo originano più tipologie di costituzioni psico-fisiche la cui determinazione ha un ruolo importante, ogni individuo eredita tre dosha in proporzioni variabili che lo rendono un essere unico. Il disequilibrio dei dosha (eccesso o carenza) originano squilibri che sono all'origine dei problemi. Scopo della medicina ayurvedica è il riequilibrio delle tre energie, tenendo presente la specifica costituzione del soggetto. Tale azione di riequilibrio è definita "pacificazione dei dosha ".

Per spiegare la presenza e il movimento dell'energia vitale il "Prana", come elemento di armonia ed equilibrio tra corpo, mente e spirito, è necessario introdurre la teoria tantrica dei chakra, (dal sanscrito "Ruota") .

I chakra sono centri energetici, che assorbono e distribuiscono l'energia vitale (il "prana" appunto, o energia vitale. L'energia vitale scorre dai chakra principali (e sono 7 anatomicamente localizzati lungo la colonna vertebrale) ai chakra minori , fino alle cellule , scorrendo attraverso canali energetici chiamate Nadi.

Capitolo 3 L'Operatore Olistico

Come si trova nel sito di Erba Sacra, l'Operatore Olistico è un facilitatore della salute , opera con le persone sane o con la parte sana delle persone malate per ritrovare l'armonia psicofisica attraverso l'uso di tecniche naturali, energetiche , artistiche culturali e spirituali.

Opera consapevolmente sulla coscienza umana con l'obiettivo di favorire una cultura olistica ed una educazione spirituale.

Non è un operatore sanitario, non fa diagnosi e non cura malattie fisiche o psichiche , non prescrive medicinali o rimedi, non ponendosi mai in conflitto con la medicina ufficiale, con la quale anzi collabora , la sostiene e la integra con le sue competenze olistiche, al fine di promuovere il benessere globale della persona.

La figura professionale di operatore olistico è inquadrata legislativamente nella legge 4/2013: "Disposizioni in data 10 febbraio 2013, della Legge sul riconoscimento delle libere professioni" entrata in vigore con la pubblicazione in Gazzetta Ufficiale n.22 del 26/1/2013.

La legge 4/2013 definisce la libera professione senza necessità di abilitazione. Non esiste infatti un'abilitazione statale, nessun "diploma" nel contesto dell'operatore olistico e del massaggio del benessere. Una certificazione privata, però, pur non essendo obbligatoria, è auspicabile per correttezza professionale nei confronti degli utenti a cui si rivolge la prestazione.

La legge 4/2013 affida alle associazioni professionali che sono state certificate come in possesso di determinati requisiti di qualità il compito di certificare, a loro volta i propri iscritti.

Da qui la necessità di un "Attestato di qualificazione professionale" che agevola la scelta e tutela il cittadino, certificando pure il rispetto di regole deontologiche

promuovendo la formazione permanente degli iscritti.

L'attestato di qualificazione assicura:

- l'esercizio qualificato della professione
- il costante aggiornamento del professionista
- il corretto comportamento nei confronti degli utenti , grazie alla sottoscrizione del Codice Deontologico.

Di seguito elenco, riassunti, gli articoli del codice deontologico degli operatori professionali ASPIN:

Gli articoli del codice deontologico

il comportamento dello specialista anche al di fuori della professione, deve essere consono al decoro ed alla dignità della stessa (art. 1); la potestà disciplinare è riconosciuta in capo al Consiglio Direttivo ASPIN (art. 2); i doveri dello specialista , la tutela del benessere, della salute fisica senza alcuna discriminazione (art. 3); la libertà e l'indipendenza della professione (art. 4); lo specialista ha come fine esclusivamente il benessere del cliente, la professione deve essere esercitata in locali conformi alla normativa vigente e ha il dovere di informare che la sua attività è svolta in applicazione della legge n. 4/2013 (art. 5); le responsabilità dello specialista, nel fornire informazioni chiare, comunicazioni trasparenti, niente pubblicità ingannevoli, pluralità di percorsi alla ricerca del proprio benessere (art. 6) ; la correttezza professionale (art. 7); l'obbligo di non intervento e l'invito a consultare una figura sanitaria qualora attraverso il colloquio, e sempre nell'ambito delle proprie competenze, emerga anche solo una remota eventualità che il cliente sia affetto da possibili patologie (art. 8); il segreto professionale (art. 9) ; la tutela dei dati personali e della documentazione (scheda cliente e privacy) in suo possesso (art. 10); l'aggiornamento e la formazione professionale permanente

(art. 11); il rispetto dei diritti fondamentali della persona (art. 12); la competenza professionale, lo specialista non si deve assumere obblighi che non sia in condizione di soddisfare (art. 13); il principio generale nell'intesa diretta tra professionista e cliente, e che l'onorario richiesto che deve rispettare il minimo professionale approvato da ASPIN (art. 15); Pubblicità in materia olistica, che dovrà attenersi strettamente alla normativa vigente (4/2013) (art. 16); il rispetto reciproco tra colleghi (art. 17); rapporti con il medico curante, nell'auspicabile ipotesi che un medico riconosca l'utilità dei trattamenti olistici (art. 18); Supplenza, obbligo di informazione ai colleghi sostituiti (art. 19); Doveri di collaborazione con il Centro di Ricerca Erba Sacra (art. 20) e infine le disposizioni finali (art. 21)

Riporto integralmente l'articolo 14 del codice deontologico perché merita una trattazione separata in quanto viene introdotto il documento del "consenso informato", il contratto tra professionista olistico e cliente.

Articolo 14 del Codice Deontologico e il Consenso informato

art. 14 (Informazioni al cliente) : "Lo specialista è tenuto, all'inizio del rapporto, a fornire adeguate ed esaustive informazioni circa la natura della sua prestazione e dei suoi limiti, attraverso un modulo di consenso informato che dovrà essere controfirmato per presa visione dall'utente. In caso di persona minorenni o comunque non in grado di intendere e di volere, il modulo dovrà essere firmato dal tutore legale, alla presenza del quale la prestazione dovrà svolgersi. La mancata accettazione firmata da parte dell'utente, del suddetto consenso informato, impedirà allo specialista di dar seguito alla seduta di consulenza. La presentazione del consenso informato e la sua sottoscrizione da parte del cliente non costituisce un semplice atto formale, ma obbliga lo specialista a rispettare i limiti legali ed etici della propria professione e a mettere in atto tutte le azioni concrete affinché ciò avvenga."

Capitolo 4 L’Aromaterapia

L’aromaterapia può essere definita come : “lo studio e l’applicazione del potere e dell’intelligenza di guarigione che scaturisce dall’identità biologica ed energetica di una pianta aromatica, ovvero degli oli essenziali o eterici, di provenienza completamente naturale da coltivazione selvatica, convenzionale, biologica o dinamica , senza alcuna aggiunta di prodotti i sintesi”² .

Nell ` opera Aromaterapia Olistica di Renato Tittarelli troviamo importanti informazioni riguardo la natura e proprietà degli oli essenziali.

Gli oli essenziali svolgono i loro effetti in natura in maniera armonica all’alternarsi delle stagioni, regolando la crescita, la protezione, conservazione e riproduzione delle stesse piante.

Così come gli oli essenziali agiscono sulle piante interagendo con le altre piante, respingendo insetti e animali nocivi e attirando invece quelli utili, così gli oli essenziali influiscono sulla salute dell’uomo e nella sua relazione con gli altri esseri viventi.

Le proprietà più importanti degli oli essenziali sono : antisettiche, antitossiche, antivelenose, cicatrizzanti, antiinfiammatorie, antiparassitarie, antireumatiche, calmanti, tonificanti, ormonali, antispastiche, afrodisiache.

E’ uso suddividere gli oli essenziali in tre categorie distinte, riprendendo, applicandolo al mondo vegetale, una suddivisione alchemica del mondo appartenente all’uomo.

2 Da Aromaterapia Olistica di Renato Tittarelli – Quantic Publishing

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
Il mondo spirituale, Note di testa, o nota alta, vi appartengono gli oli essenziali estremamente volatili, con aroma rinfrescante quali : arancio, bergamotto, limone, pompelmo, mandarino, lemongrass, eucalipto, menta , verbene. Sono un esempio di oli essenziali estratti da quella parte della pianta che assorbe più luce ed è più vicina al mondo spirituale e quindi sui frutti, come gli agrumi.

Il mondo animico, il fiore, sempre in relazione con la luce , ma delicato, appartengono a questo gruppo le Note di Cuore : vi appartengono gli oli essenziali mediamente volatili con aroma floreale, camomilla, lavanda, neroli, rosa, gelsomino, geranio, ylang ylang, melissa, mirto, petit grain, salvia sclarea. Hanno un'azione armonizzante sensuale di grande apertura alla vita e alle relazioni.

Il mondo del corpo, le Note di Base: vi appartengono gli oli essenziali poco volatili con un aroma forte e penetrante, quali cannella, pino, vetiver, abete, cedro, legno rosa, ginepro, sandalo. Essi hanno un'azione calmante, stabilizzante, tranquillizzante.

Gli oli essenziali possono essere utilizzati ai fini di un riequilibrio globale, fonte di aiuto alla crescita della consapevolezza del proprio livello di esistenza, espansione della coscienza, facendo riferimento all'energia spirituale delle piante.

Un po di storia

Sin dalla preistoria sono state trovate testimonianze archeologiche sull'uso di piante officinali da parte dell'uomo (Grotte di Lascaux , Dordogna, Francia).

Le popolazioni mesopotamiche utilizzavano piante a scopo terapeutico.

Gli antichi Egizi divennero i più famosi preparatori di essenze a scopo terapeutico e per la pratica dell'imbalsamazione. L'uso di oli e fragranze era diffuso a scopo religioso per gli dei, per i faraoni e per le classi sociali più elevate. In seguito l'uso dei balsami e fragranze si diffuse anche tra la gente comune.

Nell'antica Grecia, abbiamo già in precedenza accennato come Esculapio enfatizzava cure per corpo mente e spirito, con diete disintossicanti, ginnastica, ed unguenti preparati con ingredienti in prevalenza di origine vegetale.

Ippocrate sosteneva l'importanza dell'armonia tra corpo mente e spirito e venivano pertanto consigliati bagni aromatici e massaggi aromatizzati.

Nell'antica Roma venne sviluppata la cultura dell'igiene e dell'armonia del corpo. I luoghi scelti per celebrare tale "culto" erano le terme, ove l'ultimo atto della balneazione avveniva nell'Untorium dove venivano frizionate tutte le parti del corpo con l'utilizzo di oli essenziali.

Lo studio scientifico sugli oli essenziali si ebbe solo in epoca moderna, XX secolo, quando il chimico René Maurice Gattefosse, riprese lo studio delle essenze vegetali. Al 1964 risale l'opera Aromatherapie del medico Jean Valnet, grazie al quale l'aromaterapia assunse rilevanza internazionale.

Ma dobbiamo a Madame Margherite Maury, biochimica austriaca, il primo approccio " olistico" all'aromaterapia, sua infatti la necessità di una formulazione ed un dosaggio personalizzato sul ricevente degli oli essenziali per riequilibrare gli aspetti fisici, mentali e spirituali.

Gli utilizzi

Gli utilizzi pratici principali dell'aromaterapia sono la fumigazione, (per combustione di piante aromatiche o d'incensi) , vaporizzazione, o diffusione ; inalazione , massaggio aromaterapico, oli essenziali diluiti nell'olio vettore o puri frizionati sui punti chakra, il bagno o pediluvio e assunzione per via orale (sempre questo a dosaggio minimo).

Controindicazioni

Ricordiamoci sempre che gli oli essenziali sono sostanze chimiche organiche, e quindi possono avere effetti tossici, determinare fotosensibilizzazione, allergie, e intolleranze. E buona prassi chiedere sempre al ricevente, prima del trattamento riguardo a eventuali intolleranze o sensibilità individuali. Da evitare l'uso topico in gravidanza, gli oli essenziali hanno proprietà lipofile, grazie alle quali sono in grado di superare la barriera della pelle, attraversando gli strati che la compongono (epidermide , derma) attraverso pori e follicoli piliferi , riuscendo a raggiungere attraverso i capillari il circolo linfatico e sanguigno.

Capitolo 5 La Cristalloterapia

La cristalloterapia è una disciplina bionaturale che studia le proprietà energetiche dei cristalli e si prefigge di riequilibrare disfunzioni o malesseri dell'organismo mediante la collocazione dei cristalli su determinati punti del corpo (chakra) . Secondo tale disciplina ogni cristallo è dotato di un campo energetico proprio e ha la capacità di entrare in contatto con ogni forma vivente.

Il cristallo opera sul corpo umano sui piani definiti come fisico-emotivo-mentale e spirituale, riportando l'equilibrio e l'armonia.

Ogni cristallo possiede racchiusa "un'anima luminosa" un' anima di luce che spesso guarisce e libera l'anima umana. Questo accade perché il corpo umano entra in risonanza con la frequenza vibratoria dei cristalli in modo molto semplice e rapida, influenzandone, da subito le vibrazioni. Per tali motivi la Cristalloterapia può essere definita una tecnica di guarigione energetica : l'energia dei cristalli entra in "risonanza" con l'energia e le vibrazioni del corpo umano, elevandole, abbassandole, e guidando l'organismo ad una condizione di equilibrio e benessere.

Capitolo 6 Trattamento sonoro con le campane tibetane

Le campane sono strumenti diffusi soprattutto in Tibet , in Nepal, la cui origine resta avvolta nel mistero.

La tradizione vuole che le tecniche di questa pratica vengano tramandate per via orale.

La loro origine risale ad un periodo precedente l'arrivo del Buddismo, circa 3000 anni fa. Secondo la tradizione antichi culti utilizzavano il suono delle campane come rapporto con il trascendente.

L' area di produzione va dal Tibet all'India. Al giorno d'oggi vengono prodotte per lo più in Nepal.

Le campane sono forgiate in una lega bronzea, le più preziose e con il suono migliore sono, secondo la tradizione, quelle composte da una lega di sette metalli, metalli planetari : Argento per la Luna, ferro per Marte, Mercurio per l'omonimo pianeta, Stagno per Giove, Rame per Venere, piombo per Saturno, Oro per il Sole.

La campana è suonata colpendola e/o sfregandola con un percussore sul bordo esterno. Ne viene emessa una lunga vibrazione poliarmonica che presenta una risonanza base (timbro) determinato dalla percussione, e da uno , due, tre sovratoni, ottenuto con lo sfregamento circolare .

La qualità del suono, che dovrebbe essere uniforme e prolungato, dipende da numerosi fattori come la lavorazione priva di imperfezioni, base liscia, dimensioni, numeri di metalli impiegati e loro percentuale nella lega, forgia etc. etc. .

Gli strumenti di percussioni utilizzati sono generalmente cilindri in legno rivestiti di pelle di camoscio (batacchi) di diversa misura a seconda delle dimensioni della campana.

I benefici del trattamento sonoro si basano sulle antiche conoscenze degli effetti delle vibrazioni sonore sull'organismo, poiché l'uomo è vibrazione, così come è vibrazione l'universo.

i benefici del trattamento sonoro

Rilassamento di corpo, anima, mente, attraverso un'azione decontratturante della vibrazione sonora.

Miglioramento del benessere fisico, e migliore percezione corporea

Effetto drenante e diuretico, le vibrazioni sonore vanno infatti a smuovere l'acqua e i liquidi contenuti nelle cellule e nei tessuti dell'organismo umano.

Accompagna e conforta una persona anziana e/o morente.

Equilibra la pressione sanguigna.

Le Controindicazioni

Il trattamento sonoro non può essere utilizzato dopo interventi chirurgici (agevola il flusso sanguigno).

Non può essere praticato su donne in gravidanza (le vibrazioni sonore smuoverebbero il liquido amniotico creando fastidio al feto).

Non si può utilizzare su persone che hanno bypass, Pace Maker, o installazioni di ferro chirurgiche sulle ossa in qualunque parte del corpo (ci sarebbe un rischio di risonanza) . E' sconsigliabile trattare bambini piccoli in età pre-adolescenziale (a quell'età i bambini sono molto sensibili e pieni di energia) si consiglia pertanto solo un trattamento a distanza senza contatto tra il corpo e le campane.

Capitolo 7 Riflessologia³

La Riflessologia può essere definita come il trattamento “olistico” per eccellenza . La riflessologia non ha lo scopo di eliminare i sintomi di un singolo squilibrio o disturbo, ma di lavorare su tutto il corpo o su un distretto corporeo, seguendo il principio della medicina cinese per cui un organo fisico si riferisce ad un sistema funzionale integrale, che deve essere considerato nella sua totalità, assieme alle parti rilevanti del sistema di corrispondenza. Ad esempio l’idea di riequilibrio dello stomaco, non comprende solo lo stomaco stesso ma anche l’intero sistema digerente, esofago e ghiandole associate a questi organi.

Lo scopo del trattamento è realizzare l’equilibrio ed armonia, per un’azione diretta e completa sullo stato generale di salute. La tecnica riflessogena è costituita da digito pressione esercitata su specifici punti del piede che corrispondono a specifici organi del corpo. Tutti gli organi e le varie componenti anatomiche sono rappresentati come speculari, ovvero simili, alla loro collocazione nel corpo stesso. La riflessologia riporta la corretta condizione di salute, attraverso questa tecnica è possibile individuare gli squilibri e le carenze energetiche che possono causare malattie, facendo in modo che tali squilibri vengano bloccati prima di trasformarsi in patologie fermandone l’evolversi. E’ una tecnica che aiuta il ripristino e l’equilibrio di tutto il corpo attraverso corrette tecniche di pressione, rivolte a sedare le zone che presentano un eccesso di attività ed energia, stimolando e attivando quelle carenti, facendo sempre attenzione a non compromettere le aree corporee che presentano un corretto equilibrio e un funzionamento armonico. Ha il compito di riportare in equilibrio tutto il corpo utilizzando tecniche specifiche.

3 Mirella Molinelli Dispense Corso Operatore Olistico in riflessologia Plantare e Palmare
Elaborato finale per il Titolo di Operatore Olistico in Tecniche del Massaggio Bionaturale di Daniele Mantelli 26

La storia

Dobbiamo al dottor Harry Bond Bressier i primi studi storici sulla riflessologia, il quale raccolse notizie sparse in ogni epoca e in ogni parte del mondo .

Alla medicina orientale si fa risalire l'uso del massaggio palmare e plantare a circa 5.000 anni fa.

In India, circa 4.000 anni fa , abbiamo i primi scritti "Veda" ove si può leggere che i medici, per comprenderne lo stato di salute , osservavano la mano degli ammalati.

A Sakkara, in Egitto, è stata trovata una pittura murale che rappresenta due medici che stimolano le mani ed i piedi dei paziente. Vi compaiono dei geroglifici che dicono : "non farmi male" e la risposta è : "agirò in modo da meritare la tua lode".

In America la riflessologia è praticata da sempre dai Nativi americani come ad esempio dai Cherokee. Il "Clan dell'Orso" che vive alle pendici dei monti Allegheny usa la riflessologia in una cerimonia sacra cui partecipano tutti, sia sani che ammalati. In Europa, intorno al 1582, i medici Adamus e A'tatis, discussero di metodi simili alla riflessologia.

Il filosofo e medico russo Ivan Petrovich Pavlov, nel 1883, condusse degli studi sui riflessi condizionati, arrivando alla conclusione che "tutti gli stimoli sono condizionanti e possono provocare una risposta condizionata grazie al fatto che il sistema nervoso collega, tra loro, tutte le regioni e le funzioni dell'organismo".

Nei primi anni del Novecento, l' otorinolaringoiatra americano dott. William M. Fitzgerald, per evitare di usare anestetici di origine chimica scoprì che la pressione su alcune zone del corpo alleviava molte sofferenze dei suoi pazienti. Divise il corpo umano in 10 zone longitudinali che corrono lungo il corpo, dalla cima della

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
testa alla punta degli alluci (corrispondenti al numero delle dita delle mani e dei piedi).

La teoria sostiene che le parti del corpo presenti all'interno di una determinata zona sono collegate l'una all'altra per mezzo dell'energia che scorre dentro la zona stessa e possono perciò essere stimulate reciprocamente.

E. Ingham, allieva di Fitzgerald approfondì questa teoria, fornendo il maggior contributo alla riflessologia plantare moderna, iniziando a costruire una mappa delle zone riflesse sul piede corrispondenti ai vari organi.

Negli anni '60 alcune allieve della Ingham , come Hanne Marquardt in Germania e la Doreen Bayly in Gran Bretagna, riportano la riflessologia in Europa.

In Italia, la riflessologia venne introdotta dal neurologo Giuseppe Calligaris, Professore presso l' università di Roma , e il dottor Nicola Gentile.

Le tecniche

- Tecniche di Flusso : eseguite su zone riflesse ampie con effetto stimolante e drenante
- Tecnica base del pollice : movimento di flessione del pollice a "bruco", altre quattro dita in appoggio
- Altre Tecniche specifiche del trattamento riflessologico.
- Tecniche attivatrici o scaldanti
- Tecniche Sedative o Raffreddanti

Capitolo 8 Il Massaggio

La storia

Esistono varie ipotesi sull'origine della parola Massaggio alcuni la fanno derivare dal greco "massein", impastare, maneggiare, altri dall'ebraico "masech", premere, o dall'arabo "mashes" sempre con il significato di premere.

Le prime testimonianze scritte risalgono al 3000 a. C. in Cina , dalla Cina le tecniche passarono in India, dove compaiono nei testi antichi dell' Ayurveda.

Gli Egiziani consideravano il massaggio una vera e propria arte sacra.

In Omero, VIII sec a. C. il massaggio era un trattamento per il recupero fisico dei guerrieri.

Ippocrate, I sec a. C. lo definiva "anatripsis" e veniva considerato come trattamento per il raggiungimento del benessere dell'organismo : "La ricetta per la salute consiste nel fare ogni giorno un bagno aromatico e un massaggio balsamico"⁴ .

Con i Greci possiamo affermare che avvenga la prima distinzione tra massaggio, sportivo, defaticante per guerrieri e atleti e massaggio finalizzato al recupero dell'equilibrio della persona.

In epoca romana Galeno dedicò al massaggio numerosi testi.

Seguirono i tempi bui del Medioevo in Europa , dove il contatto corporeo, e il benessere del corpo erano visti con sospetto e condannati moralmente.

4 Renato Tittarelli – Aromaterapia Olistica – Quantic Publishing

Nel Rinascimento il massaggio fu riscoperto, ricordiamo Ambroise Parè, medico francese del XVI secolo che usò il massaggio come pratica curativa.

Le popolazioni del Sud America, e gli stessi nativi americani praticavano il massaggio.

Nel XIX secolo, il massaggio in Europa conobbe una seconda nascita ad opera di un ginnasta svedese , Perh Henrik Ling (1776 – 1839).

Ling unendo fisiologia e movimenti della ginnastica ideò un sistema manipolativo che ebbe un grande successo. Nel 1894 fu fondata la Society of Trained Massage. L'ultimo grande successo del massaggio risale agli anni 60 quando alcuni centri, tra cui l' Istituto Esalen , in California adottarono il massaggio come trattamento olistico.

Il massaggio e il tatto

La tecnica del massaggio agisce attraverso il senso del tatto. Il contatto tra operatore e ricevente arriva ad avere una funzione rilassante e l'organo attraverso cui avviene questo contatto è la pelle.

La pelle è definita come l'organo più esteso, riveste infatti il nostro corpo per una superficie media di 1,5 metri quadrati : ha una funzione di regolazione della temperatura, di protezione da agenti atmosferici, da agenti patogeni esterni e sostanze nocive. Nel suo strato più interno , derma, sono localizzate ghiandole sudoripare, ghiandole sebacee, terminazioni nervose, vasi linfatici e sanguigni capillari e i recettori tattili. I recettori tattili sono distribuiti in tutte le regioni del corpo a diverse profondità nello strato cutaneo e la loro densità regola l'intensità dello stimolo.

Il contatto di una porzione di superficie del nostro corpo determina l'attivazione di questi recettori, che , nel caso di una sensazione piacevole, portano a loro volta alla stimolazione da parte del cervello e del sistema nervoso centrale dei recettori delle endorfine. Le endorfine sono sostanze endogene , emesse dal cervello, che hanno un potente e naturale effetto analgesico ed euforizzante.

Il rilascio di queste sostanze determina una naturale , generale sensazione di benessere emotivo , psichico e corporeo.

Il massaggio, dunque, ha una duplice azione : a livello fisico allevia il dolore e la tensione muscolare, stimola la circolazione sanguigna e linfatica, incrementa l'eliminazione di liquidi e di tossine ; a livello emotivo determina un rasserenamento a livello emozionale .

I benefici :

Il massaggio può risultare un valido aiuto per :

- Sistema circolatorio : stimola il flusso del sangue favorendo il ritorno venoso e rafforzando il battito cardiaco.
- Sistema linfatico : alcune tecniche come il Linfodrenaggio Vodder e il massaggio fisiocircolatorio sono specifiche per la stimolazione linfatica determinando una efficace eliminazione di liquidi.
- Apparato Digerente : favorisce la secrezione dei succhi gastrici, rafforza i muscoli addominali e dell'intestino migliorando l'azione digestiva.
- Apparato respiratorio : il massaggio determina una respirazione più lenta profonda e regolare.
- Sistema muscolare : effetto defaticante e detossinante.
- Sistema Nervoso : effetto distensivo.
- Sistema Ormonale : favorisce la liberazione delle endorfine, gli ormoni del piacere, diminuendo la produzione di cortisolo, viene stimolato l'ormone GH (Growth hormone), l'ormone della crescita, somatotropina od ormone somatotropo (STH) .
- Tessuti : favorisce il riassorbimento delle scorie, favorisce la circolazione e migliora l'ossigenazione e nutrimento dei tessuti.

- Cute : aumenta l'elasticità e la compattezza della pelle . Incrementa il rinnovamento cellulare con apporto di ossigeno e calore.
- Diuresi : Il massaggio determina un'azione diretta con un aumento della diuresi dovuta alla mobilizzazione dei liquidi verso il torrente circolatorio. Ha pure un'azione riflessa a livello del funzionamento renale.

Controindicazioni

Le controindicazioni al massaggio possono essere assolute e relative

Assolute

- Stati infiammatori generali
- Stati febbrili
- Tumori, neoplasie, tumori benigni o maligni
- Sospetti edemi
- Calcolosi Renale
- Compromissioni cerebrali, ictus, epilessia, paralisi spastiche
- Cardiopatia, Linfadenopatia
- Dermatite, nevi sospetti , infezioni cutanee, lupus, Varici
- Herpes Zoster
- Lesioni arteriose infiammatorie (arteriti), infiammazioni venose (flebiti)
- Infezioni dell'apparato osteo-articolare , osteoporosi
- Distorsioni, fratture, strappi muscolari

Relative

- Gravidanza, con approvazione del medico , dopo il terzo mese di gravidanza è possibile praticare il massaggio su determinate aree del corpo (schiena , gambe)
- Flusso mestruale, evitando determinate aree (seno e addome)
- Mastectomia, con approvazione del medico risulta utile il drenaggio linfatico

Zone interdette al Massaggio

Ci sono anche zone interdette al massaggio, ove sono assolutamente da evitare tecniche di impastamento per le seguenti zone del corpo.

- Creste ossee (acromion, scapola, gomito, rotula, malleolo, cresta tibiale anteriore, polso)
- Zona Sovra-Clavicolare e Sotto-Clavicolare (vi è l'arteria, la vena succlavia e la stazione linfatica Terminus)
- Sterno
- Cavo Ascellare : sede dei linfonodi ghiandolari, dell'arteria e della vena succlavia.
- Canale Inguinale e Cavo popliteo : parte posteriore del ginocchio ove sono presenti legamenti articolari e sede di linfonodi.
- Area Mammaria e capezzoli
- Collo, zona anteriore e laterale.
- Linea Alba
- Apofisi vertebrali
- Tendine di Achille

Capitolo 9 I trattamenti

Brevemente elencherò i trattamenti imparati in questo anno di corso dai quali ho tratto il mio personale lavoro

Massaggio Base Fisiocircolatorio

Massaggio Rilassante Olistico Antistress

Massaggio Ayurvedico Abhyangam

Massaggio Ayurvedico Thandabhyangam

Massaggio Decontratturante Olistico Cervicale – Schiena con tecnica connettivale

Massaggio Muscolare Greco Romano

Massaggio Sportivo

Linfodrenaggio manuale base Vodder

Massaggio Vibrazionale con i cristalli

Massaggio Emozionale Olistico

Massaggio Sensoriale Olistico

Massaggio Californiano

Massaggio Hot Stone

Massaggio Ayurvedico Garshan

Riflessologia Plantare : i 5 apparati.

Capitolo 10 L'Armonia come benessere per gli antichi greci

Così Platone nel dialogo Carmide

“.....e pensare di guarire la testa per se stessa senza il corpo intero è una follia totale...non bisogna dunque cercare di guarire il corpo senza l'anima...”

E , ancora Platone, nel Timeo :

“.....Ora è conveniente e opportuno che noi esponiamo invece come si possa curare e salvare il corpo e la mente . *Tutto ciò che è buono è bello e il bello non è privo di simmetria.rispetto a sanità e a malattie, a virtù, o vizi, nessuna simmetria o asimmetria è maggiore di quella della stessa anima verso lo stesso corpo.* Ora, c'è una sola salvezza, non esercitare né l'anima senza il corpo, né il corpo senza l'anima, affinché entrambe difendendosi conservino l'equilibrio e la salute. E a questo stesso modo imitando la forma dell'universo si devono curare le singole parti del corpo.....”

Tutto ciò che è buono è bello... in greco antico, καλός και αγαθός, (kalòs kai agathòs) espressione che ha dato origine al termine kalokagathia, con il quale viene espresso il concetto greco di equilibrio, di armonia, tra anima e corpo .

La salute risiede dunque nel perfetto equilibrio di questi due aspetti.

Il corpo umano è per Platone lo specchio dell'universo, le singole parti del corpo e dell'anima devono essere in equilibrio come le singole, interi, li avrebbe poi chiamati Smuts secoli dopo , parti dell'Universo.

L'equilibrio del corpo si deve raggiungere attraverso l'esercizio fisico, e la cura dell'organismo, l'equilibrio dell'anima, attraverso lo studio e il raggiungimento di un benessere psichico ed emotivo.

Il principio del bello e buono è per così dire riflesso nell'ordinamento del cosmo che funziona con movimenti astronomici armonici attraverso ben precisi e quantificabili rapporti matematici. Rapporti già messi in luce dai Pitagorici per i quali l' Universo è compiutamente perfetto (τέλειος, compiuto).

Questa ricerca spasmodica del bello e buono e dell'equilibrio e dell'armonia di entrambi si rivela nella ricerca della proporzione, delle parti anatomiche nella scultura e degli elementi architettonici nell'edilizia sacra dell'antica Grecia.

Sette secoli più tardi, Plotino riprenderà l'idea dell'epoca classica del "bello" che coincide con il "bene " individuandolo negli aspetti visibili della simmetria delle parti , nel componimento unitario della loro sintesi .

Capitolo 11 Il trattamento Kalòkagathia

Il trattamento che ho ideato mira a raggiungere il benessere ed equilibrio psico fisico attraverso una duplice azione, una decontratturante e distensiva a carico dell'apparato osteoarticolare e l'altra emozionale , di contatto attraverso la mobilizzazione e manipolazione dei tessuti superficiali.

L'azione a carico dell'apparato osteoarticolare è esercitata attraverso tecniche riflesso-gene plantari e palmari, l'azione emozionale attraverso tecniche appartenenti al massaggio greco romano e tecniche del massaggio caratteristiche della scuola californiana.

Il trattamento

Partendo dagli arti inferiori in posizione supina oleazione abbondante con sfioramento lungo in moto perpetuo. Seguono trazioni, mobilizzazioni, pressioni impastamento del piede.

Arrivati al piede vengono inserite a questo punto le tecniche riflessologiche per una azione sulle zone della colonna vertebrale e degli arti superiori .

Seguono scarico ai malleoli e inizio del lavoro sulla gamba con sfioramento al ginocchio e quadricipite.

Si ripete sulla gamba destra.

Oleazione dell'addome torace e spalle. Distensione dei muscoli addominali alternato a modellamenti , frizioni e impastamento.

Si inserisce il lavoro su spalle, braccia e mani.

Partendo dal braccio sinistro, oleazione partendo dalle spalle, frizioni prima a mano piene e con avambracci.

Arrivati alla mano sinistra trattamento con azione riflessogena sull'apparato osteoarticolare di arti superiori, inferiori e colonna vertebrale : zona riflessa cervicale e coccige , gambe , braccia , colonna vertebrale .

Distensione e rilassamento di gambe, braccia e rachide (sempre attraverso le tecniche riflessologiche) .

Scarico esterno di tutto il braccio e uscita alla mano con trazione.

Ripetere sull'altro braccio.

Posizione Prona

Si inizia sempre dagli arti inferiori, lato sinistro.

Oleazione profonda, frizioni con azione di mobilizzazione dei tessuti da caviglia a gluteo.

Piegare la gamba e lavoro al gastrocnemio e bicipite femorale.

Ripetere su gamba destra.

Schiena : oleazione energica partendo dalla zona lombare. Ritorno dalle spalle accompagnato , lento, dondolato, abbracciando spalle e braccia.

Frizioni e ritorno con sfioramento.

Spostarsi a capo lettino : frizione e pressione sacrale.

Coprire, "coccola" finale in zona lombare.

Capitolo 12 Ringraziamenti

E' giunto il momento dei ringraziamenti e dei saluti.

Ringrazio innanzitutto "*mo anam cara*" Colm, senza la cui guida non sarei oggi qui.

Un enorme grazie alla mia insegnante Mirella Molinelli che ha seguito me e i miei compagni con passione per questi lunghi nove mesi.

Un grazie ai miei compagni di corso , in particolare modo voglio ricordare Giovanna, con cui è nata una grande e profonda amicizia e tutti gli altri, Daniela, Enrico, Sara e Piera.

Grazie !!!!!

Capitolo 13 Bozza di materiale pubblicitario

DANIELE MANTELLI

Operatore Olistico

disciplinato ai sensi della legge 4/2013

Specializzato in Tecniche del
Massaggio Bionaturale

Reg. Prof. le ASPIN n. _____ ☎ cell. _____

Bibliografia

Capitolo 1 : Introduzione

- Carlos Castaneda, Gli Insegnamenti di don Juan, – B.U.R. Biblioteca Universale Rizzoli.
- Carlos Castaneda , A Scuola dallo Stregone pagg. 86 e 129 - Astrolabio

Capitolo 2 : L'Olismo

- **Fonti internet**

<http://www.homolaicus.com/teorici/smuts/smuts.htm> : I principi dell'olismo di Jan Smuts, di Gyorgy Jàr, Università di Sydney

<http://www.homolaicus.com/teoria/olismo.htm> : L'importanza dell' Olismo , di Dario Lodi

<http://www.homolaicus.com/teoria/olismo2.htm> : L' Olismo di C. J. Smut di Jean-Marie Robine, traduzione di E. Galavotti

- Mechtild Scheffer, "Terapia con i fiori di Bach" - TEA
- Dizionario filosofico 2009 Enciclopedia Treccani

Capitolo 3 : La visione Olistica del benessere nella storia

- Fritjof Capra, Il Punto di Svolta – Universale Economica Feltrinelli
- Swami Joythimayananda "Abhyangam – massaggio ayurvedico" Joytinat Centro Yoga e Ayurveda
- Mirella Molinelli, Dispense Abhyangam e Thandahyangam

Capitolo 4 : L'operatore Olistico

- Sito web Erba Sacra : <https://www.ervasacra.com>
- Sito web www.corsimassaggiogenova.com
- Sito web <http://www.corsipiemontebenessere.com>

Capitolo 5 : L’Aromaterapia

- Tittarelli Renato , Aromaterapia Olistica - Quantic Publisching
- Valnet Jean, Cura delle malattie con le essenze delle piante – Giunti Martello
- Mirella Molinelli , dispense di Aromaterapia

Capitolo 6 : La Cristalloterapia

- Fonti web
- Mirella Molinelli, Dispense al corso di massaggio vibrazionale con i cristalli

Capitolo 7 : Trattamento sonoro con le campane tibetane

- Vitale Stefania, dispense didattiche del Corso Base, operatore di Campane Tibetane
- Fonti web : Wikipedia

Capitolo 8 : Riflessologia

- Mirella Molinelli, Dispense Corso Operatore Olistico in riflessologia Plantare e Palmare

Capitolo 9 : Il massaggio

- Atlante di Anatomia - Vallardi Editore
- Renato Tittarelli, Aromaterapia Olistica - Quantic Publisching
- Molinelli Mirella, Dispense al Corso Operatore Olistico tecniche manuali del massaggio bionaturale
- Fonti Internet, Wikipedia

Capitolo 12: L’Armonia come benessere per gli antichi greci

- Platone, Timeo, traduzione a cura Emilio Piccolo – Classici Latini e Greci Senecio 2009