



Elaborato finale per il titolo di

## **OPERATORE OLISTICO**

*ad indirizzo e specializzazione*

**Ayurveda e Trattamenti Ayurvedici**

Il massaggio della Libellula

Elaborato finale di Francesca Molinaro

*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

CAPITOLO 1	INTRODUZIONE.....	3
	LE EMOZIONI.....	7
CAPITOLO 2	L'AROMATERAPIA .....	15
2.1	STORIA DELL'AROMATERAPIA.....	15
2.2	DESCRIZIONE DELL'AROMATERAPIA .....	16
2.3	LE TRE NOTE .....	17
2.4	METODI DI ESTRAZIONE.....	18
	Oli Essenziali e i sette Chakra.....	19
CAPITOLO 3	L'AYURVEDA.....	20
3.1	LE CARATTERISTICHE DEI DOSHA.....	22
	Le cinque sezioni di Vata .....	22
	Le cinque sezioni di Pitta .....	24
	Le cinque sezioni di kapha .....	25
3.2	TRIGUNA.....	25
3.3	LA FORMAZIONE DI AMA .....	28
CAPITOLO 4	CAMPO ENERGETICO .....	30
4.1	IL CORPO ETERICO .....	30
4.2	IL CORPO ASTRALE.....	31
4.3	IL CORPO MENTALE .....	31
CAPITOLO 5	IL CODICE DEONTOLOGICO .....	32
	Esempio di formato pubblicitario .....	33
CAPITOLO 6	IL MASSAGGIO .....	34
	La stanza per il massaggio.....	35
6.1	IL MASSAGGIO AYURVEDICO .....	36
	Il Volo della Libellula .....	38
	Ringraziamenti e conclusioni .....	39
	Bibliografia.....	40

## Capitolo 1 Introduzione

Ogni infelicità del corpo e della mente dipende dall'ignoranza mentre la felicità è basata esclusivamente sulla pura conoscenza.

Caraka Samhita Sut. XXX84

Uno stato di profonda tristezza che sembra non estinguersi e invade a poco a poco lo spazio della vita. Un senso di abbattimento e di sfiducia per il futuro, l'apatia che rende qualsiasi cosa priva di gusto e di interesse, la sensazione che niente ne valga la pena. Sono questi i sintomi di un inizio di depressione, uno stato di abbattimento.

La depressione è infatti spesso una reazione del tutto normale a eventi di vita destabilizzanti che mettono alla prova l'equilibrio emotivo e suggeriscono un cambiamento esistenziale.

Questo stato d'animo non è un indice di debolezza bensì una rinascita. La mente e il corpo si stanno bloccando per segnalare che non possiamo fare la stessa vita di prima.

Il nostro sistema energetico è alla base del funzionamento del nostro essere fisico, mentale e spirituale, nel momento in cui i nostri centri energetici perdono il loro equilibrio, gli effetti si ripercuotono sul nostro essere ad ogni livello soprattutto a quello fisico generando blocchi energetici.

Mi sono trovata in questa situazione per una serie di avvenimenti; il lavoro al giorno d'oggi non ti gratifica, una buona parte di aziende ti sfruttano, e andando avanti nel tempo ti fanno perdere l'anima. Mi sentivo triste, lunatica, nervosa, un giorno stavo bene l'altro no, avevo paura di cambiare, per queste emozioni ho perso amicizie e amori, perché avevo completamente messo da parte me stessa. Ero il nulla, così mi sentivo.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
Poi l'incidente con la macchina, fatto per distrazione e per stanchezza fisica, mi ha dato quel motivo in più per ricominciare a vivere. Ripresa dallo shock presi coraggio e mi licenziai. Non potevo più buttarmi via così.

Volevo fare della mia passione, un lavoro.

Da un po' di anni mi informavo sempre di più in argomenti come erboristeria, fitoterapia, rimedi naturali, e sentivo di voler intraprendere gli studi per naturopatia, per aiutare l'individuo a stabilizzare il suo equilibrio energetico attraverso rimedi naturali. E riprendere anche gli studi per i massaggi per il benessere, siccome è sempre stato il sogno dell'infanzia.

Mi hanno insegnato che il contatto fisico è una forma d'amore vero e proprio poiché mia madre è una praticante reiki e da quando siamo piccoli ci ha sempre insegnato questo valore. Trasmettendoci la sua energia in situazioni di disagio.

Ho girato diversi siti e scuole ma per un motivo o per un altro non mi piacevano. Un giorno quando ormai avevo perso le speranze, navigando in rete, notai il sito di Erba Sacra e mandai un'email.

La risposta mi colpì e decisi di fare il colloquio. Arrivai nell'aula e l'insegnante mi accolse con una luce meravigliosa, emanava grande passione per il suo lavoro e già me ne innamorai. Sentii in me di nuove emozioni che da tempo non provavo più, Mirella Molinelli, insegnante della sede Centro di Ricerca Erba Sacra Liguria Accademia OPERA, Scuola di Tecniche del Massaggio di Genova, mi disse che il corso di Naturopatia per quell'anno non sarebbe stato avviato e mi parlò dell'Ayurveda. Guardai subito il programma ed erano proprio i corsi pratici e teorici che mi interessavano. Arrivata a casa chiamai subito per iscrivermi.

Sentivo in me un'energia bellissima e dentro di me sapevo bene chi mi avrebbe aiutata a realizzare questo grande sogno.

L'Ayurveda per me è stato un nuovo inizio, è stato riprendere in mano la mia vita, e sono pronta a donare questa conoscenza al resto del mondo.

L'argomento che voglio trattare spiega le cinque emozioni nell'interpretazione della medicina tradizionale cinese, come possiamo comprenderle, risolvendo i nostri malesseri attraverso con l'aiuto di alcune biodiscipline olistiche, come ayurveda, aromaterapia e l'attenzione ad un'alimentazione corretta.

## **Cos'è l'olismo?**

Olismo deriva dalla parola "olos" che significa tutto. Al giorno d'oggi l'individuo viene considerato in minima parte, sentiamo sempre di più reazioni non del tutto omogenee alla parola umanità. Molti credono che sia indispensabile solo la scena ma non è così. E' metterà da parte tutta te stessa per donare beneficio ad un altro individuo in tutta la sua persona, a livello fisico e psichico. Per lavorare bene insieme ad un ipotetico cliente bisogna avere cura della persona, in tutto per tutto, devi sapere dove stai andando a parare, e devi mettere il suo benessere prima di ogni cosa. L'olismo non considera l'organismo nelle singole parti che lo costituiscono, bensì nella sua interezza, secondo il principio per cui anche ogni piccola parte contiene in sé tutti gli elementi dell'intero.

## **L'Operatore Olistico**

L'Operatore Olistico è un educatore al benessere, opera in armonia, rispetta le leggi stabilite dal codice deontologico e non intralcia la medicina moderna. Il suo unico principio sarà il totale benessere della persona sia fisico che psichico, considerando la libertà e la dignità dell'essere umano. Coinvolge tutti gli aspetti generali di un individuo, in quanto professionista specializzato per offrire un miglioramento delle condizioni bioenergetiche del cliente.

Il professionista olistico da spunti su una alimentazione corretta, su un igiene adeguato, usa tecniche, pratiche e metodi finalizzati al raggiungimento dell'equilibrio fisico ed energetico. Queste tecniche possono essere massaggi, aromaterapia, tisane e oli essenziali, musica, cromoterapia, respirazione ecc. il rapporto deve essere regolamentato da scheda cliente e consenso informato.

L'operatore usa trattamenti bioenergetici, basate su teorie e tecniche, volte al mantenimento del benessere psicofisico dell'individuo.

L'Ayurveda è la prima disciplina considerata olistica, nata 5000 anni fa, grazie ai primi medici ayurvedici che studiavano rimedi naturali da applicare per curare specifiche malattie. Essa è collegata anche al massaggio, in quanto la pratica del massaggio è essa stessa parte fondamentale della filosofia ayurvedica del benessere. Con l'uso di olii nei massaggi, le donne indiane massaggiano ancora adesso i loro bambini per mantenere sano il loro corpo e gioiosa la loro mente. I Vaydia, antichi medici ayurvedici scrissero i primi inventari di malattie individuando le cure appropriate.

L'Ayurveda divenne un sistema di guarigione elaborato e complesso, fondato sulla conoscenza di tecniche vibrazionali ed energetiche. Questa disciplina considera la causa come primo fattore da analizzare e non il sintomo, a differenza della medicina Occidentale. L'Ayurveda considera l'uomo parte integrante dell'universo, e tutto ciò che lo circonda interagisce con il benessere della persona. L'uomo secondo l'Ayurveda è composto da 5 elementi e tutte le energie universali.

L'olismo è considerato a 360 gradi, quando un cliente viene da noi operatori olistici per un trattamento, prima cosa da fare è informarsi sul cliente e capire che metodiche utilizzare per portarlo ad un buon equilibrio interiore e l'Ayurveda è una disciplina che comprende più settori, e ha più conoscenze in ogni distretto corporeo, ed è naturale per noi risolvere il problema dal punto di origine della "malattia".

Ayurveda è un termine che significa "scienza della vita". E' un'antica filosofia basata sulla conoscenza e comprensione di mente, corpo e spirito. Rappresenta un sistema di guarigione, insegna che il corpo influisce sulla mente e viceversa, che i processi mentali causano problemi sul piano fisico e psicologico.

Dispone di metodologie per il benessere fisico ed energetico dal massaggio, allo yoga, all'alimentazione, all'igiene personale e alla respirazione.

La percentuale di persone con degli squilibri energetici al giorno d'oggi è in aumento, a causa dello stress, della depressione e delle malattie, questa disciplina è utile per raggiungere l'equilibrio psico-fisico.

## **Le emozioni**

La definizione di emozione è una reazione psicofisica, che coinvolge sia il corpo che la mente, ad eventi esterni e interni. Rappresenta una condizione a cui riusciamo ad attribuire un modo di essere per una causa specifica. Ad esempio ci sentiamo in ansia per un esame importante. Se riusciamo a riconoscere l'emozione possiamo trovare la possibile gestazione di quello stato d'animo.

Il sangue è energeticamente associato alle emozioni che tratteniamo, come il liquido che ha a che fare quando introduciamo degli alimenti, digeriamo e trasformiamo il cibo per renderlo nutriente, allo stesso modo "digeriamo" le emozioni che stiamo provando e le trasformiamo in qualcosa di nutriente.

Ricordiamo che il nostro secondo cervello è localizzato nella pancia, il cervello e lo stomaco sono in continuo scambio di informazioni.

Ognuno di noi è nato con delle caratteristiche specifiche che sono necessarie per la nostra evoluzione. Queste caratteristiche riguardano la forma fisica, gli aspetti energetici, gli aspetti del carattere e della personalità. Alcune persone sono introversive e altre estroverse, alcune pavide e timorose, alcuni sono in grado di sostenere un grande livello di stress altre no, ogni individuo è unico e diverso.

Lavorare per cambiare il nostro atteggiamento richiede di rinnegare il nostro passato per poter abbracciare il futuro.

La domanda che possiamo porci è: "ho ancora bisogno di essere quello che sono o è arrivato il momento di cambiare?"

Cambiare alcuni aspetti della nostra personalità è una vera e propria sfida, confrontarci con quello che siamo può apparire impossibile invece è realizzabile.

Nelle tradizioni spirituali si pone molta attenzione sull'evoluzione interiore, evolvere richiede di cambiare e in questo gli organi di senso svolgono un ruolo importante.

Le orecchie servono per ascoltare, gli occhi per guardare, le mani per toccare, la bocca per mangiare, il naso collega l'olfatto con il cervello, quest'ultimo è importante per poter utilizzare gli oli essenziali che hanno lo scopo di stimolarci e a modificare il nostro modo di percepire il mondo.

Bisogna considerare un altro aspetto, lo stato in cui si trova un'emozione specifica.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
In alcuni casi l'emozione si trova nella consapevolezza e la manifestiamo all'esterno, stato di espressione, in altri la tratteniamo, e le impediamo di uscire, stato di repressione, in altri casi l'abbiamo sotterrata così in profondità che non la proviamo nemmeno più, stato di rimozione.

La rimozione ci permette di andare avanti perché ci dimentichiamo dell'emozione che potrebbe distruggerci e continuiamo a vivere. Ad esempio il senso di colpa.

La repressione potrebbe danneggiarci, ad esempio una lite con un titolare, e per entrambi questi stati serve l'espressione per esprimere la nostra emozione, perché attraverso essa possiamo liberarcene. L'espressione è una liberazione temporanea, è un riconoscimento dell'emozione che sta muovendo qualcosa in noi, che ci sta bloccando, e serve per riconoscerla per riuscire a contenerla o gestirla. Riconoscere un'emozione, e quindi guardare dentro noi stessi, vuol dire guardare in faccia la realtà di quel sintomo, anche se si trova in luoghi che non amiamo guardare, ma attraverso il riconoscimento effettivo possiamo imparare ad evolvere. Gli oli essenziali si dividono in tre note che guarderemo più avanti, e in questo caso le note alte (testa) tendono a fare emergere l'espressione delle emozioni, le note medie (cuore) alla capacità di elaborare le emozioni che ci appaiono ingestibili e le note di base, ci aiutano a fare riemergere dalla nostra profondità le emozioni negate, quelle in stato di rimozione.

In medicina tradizionale cinese le emozioni si collegano a 5 Organi.

La collera con il Fegato, l'ansia e la gioia con il Cuore, la tristezza con i Polmoni, la paura con i Reni e la riflessione e l'ossessione con la Milza.

### *Fegato: la collera*

La collera è uno stato psichico alterato, va espressa o contenuta per potercene liberare. Per l'ira repressa sono indicati i fiori, in particolare lavanda e camomilla, che agiscono sul Fegato e sul movimento del Sangue. La lavanda riequilibra i centri energetici e dona l'umiltà di comprendere la sacralità del vivere quotidiano; la camomilla incoraggia la calma interiore ed aiuta ad realizzare le esperienze sia fisiche che psichiche. Se la collera repressa è una condizione cronica abbiamo bisogno di qualcosa che muove con più forza come l'eucalipto, aiuta a calmare i conflitti verbali o emotivi, lo zenzero ridà energia a tutte le funzioni del corpo e riequilibra le energie che non sono in armonia, favorisce il risveglio dei sensi sopiti. Se la collera diventa violenta possiamo usare una radice, come il vetiver, le sue radici tendono a stabilizzare la nostra energia. Può essere anche dovuta ad uno stato d'animo di fragilità, il cedro atlantica e il sandalo ricavati dalle cortecce danno un senso di protezione.

Oli essenziali associati: lavanda, camomilla, rosa, vetiver, cedro atlantica, salvia sclarea, maggiorana

Il Fegato in particolare è l'organo del rinnovamento della trasformazione, è la nostra capacità di elaborare quello che introduciamo. A livello psico-emotivo è la nostra energia creativa, la continuità degli obiettivi che scegliamo, il movimento verso il futuro.

L'altra sua capacità è di immagazzinare il sangue e rilasciarlo in circolo secondo la necessità dell'organismo, il cuore grazie alla sua azione pompa il sangue nel corpo per farlo circolare. Il Cuore e il Fegato sono in continuo scambio e se si presenta un ostacolo può portare ad insonnia e agitazione.

### *Cuore: gioia e tristezza*

Al Cuore è associata l'ansia, l'agitazione. Servono oli in grado di trasmettere un senso di sicurezza, che hanno qualità calmanti. L'incenso, che è una resina, agisce sulle ferite non risolte, e spesso dietro uno stato di ansia vi è un trauma. Calma i sentimenti tormentati, ed è un purificatore per eccellenza. L'ansia si manifesta a livello del petto. L'incenso, il cedro atlantica e il sandalo lavorano su condizioni profonde; l'arancio è una nota di testa e regala un senso di leggerezza e di gioiosità, il bergamotto ha un'affinità con il chakra del cuore per il colore, aiuta nella riapertura di questo centro energetico e dona la capacità di dare e ricevere amore.

In uno stato di malessere, usiamo note di base (nardo, neroli), in particolare il nardo tratta bene il fuoco di cuore, più che il vetiver che dà un senso di radicamento e stabilità.

Oli essenziali: arancio, vetiver, arancio, neroli, incenso, nardo

Il cuore rappresenta il luogo in cui viene custodita la nostra consapevolezza e a cui ci rivolgiamo quando la vita pare sfuggirci; è la guida profonda del nostro agire.

Il cuore è associato al divino, è la sede di comunicazione fra l'Uomo e le sottili energie universali. L'energia vitale si diffonde in tutto l'organismo attraverso il sangue circolante in cui il cuore come organo fisico è la pompa, che interviene nella diffusione del sangue in tutto l'organismo. Se il cuore è sano avverrà un'adeguata fornitura di sangue in tutti i distretti del corporei, soddisfacendo i bisogni dell'organismo. In senso psichico è la capacità di esprimere le nostre passioni e le mete che animano la nostra vita. Governa la nostra capacità di esprimere anche verbalmente quello che siamo e quello che vogliamo, consentendoci un senso di appartenenza alla vita.

### *Milza: ossessione*

L'ossessione non è definita un'emozione, ma un atteggiamento mentale. Rappresenta l'incapacità di lasciare un pensiero. La caratteristica fisiologica della Milza è la capacità di pensare alle cose, di valutarle e infine andare oltre, accetta la condizione per quello che è al momento. Questa emozione energeticamente è definita di ristagno, oltre che a livello fisico (ristagno di liquido) anche a quello psichico. La salvia sclarea elimina i liquidi e ci facilita ad attraversare quella situazione in cui ci siamo incastrati. Inoltre il petit grain aiuta ad espellere le tossine dal corpo elimina la delusione, e l'arancio dolce calma il cuore e dona un senso di pace. Nella medicina Ayurvedica l'olio essenziale di Litsea Cubeba apporta benefici a livello del plesso solare, terzo chakra, influenzando anche sul funzionamento del pancreas, della milza e dell'intestino. Apporta sicurezza e facilita al raggiungimento degli obiettivi.

Oli essenziali: sandalo, salvia sclarea, petit grain

La Milza è strettamente collegata con lo Stomaco, poiché sono entrambi importanti per l'assimilazione dei cibi ingeriti e delle sostanze nutritive che apportano al nostro organismo, andando a costruire le nostre riserve di energie. Lo Stomaco rappresenta la prima fase del processo di metabolizzazione degli alimenti, la milza completa la trasformazione delle sostanze introdotte e la loro distribuzione. Hanno il compito di "emanare i 5 sapori".

Le funzioni della milza includono il pancreas e l'intestino tenue attraverso la spartizione delle sostanze nutritive attraverso i villi intestinali e la diffusione nella rete sanguigna.

Se un corpo ha delle belle forme armoniose e ben equilibrate indicherà un buon funzionamento della milza, un suo squilibrio può portare gonfiori, sovrappeso oppure eccessiva magrezza, muscoli deboli e fiacchezza delle gambe e braccia.

### *Polmoni: tristezza*

La tristezza è un'emozione che si rivolge in noi stessi, cerca di insediarsi dentro di noi, e dobbiamo avere il coraggio di farla entrare, elaborarla e lasciarla andare. Utilizziamo oli essenziali che danno senso di radicamento e di centratura, per quest'ultima il cipresso rende più facili i cambiamenti e sorregge nella perdita di persone care e nella fine di una storia d'amore; la maggiorana calma le inquietudini e il turbamento emotivo. L'eucalipto è un potente espettorante sblocca i polmoni a livello fisico e a livello psichico.

Il patchouli è ricavato dalle foglie fermentate e le foglie in fermentazione è un processo di decadimento, di rinascita e di rinnovamento dello spirito. Combatte la depressione e lo stress, e conquista la forza fisica.

La mirra è associata alle ferite che non si chiudono, come un avvenimento del passato che continua a farsi sentire.

Oli essenziali: eucalipto, mirra, patchouli, cipresso

Il polmone distribuisce energia vitale a tutti gli organi, è l'organo più in contatto con l'esterno attraverso la pelle, i pori e il naso. Il più aggredibile per diverse patologie come raffreddori, bronchiti ecc.

Esiste un rapporto fra Cuore e Polmoni, sia a livello fisico che energetico. Il polmone porta ossigeno al sangue e il Cuore lo fa circolare. A livello energetico il polmone garantisce il movimento del sangue per cui il polmone trasporta il Qi e il cuore governa il sangue. Rappresenta la capacità di considerare e giudicare il nostro agire, guardandoci dentro per coltivare la nostra capacità introspettiva.

La paura è un sentimento fondamentale per la sopravvivenza, essa è il giusto timore che ci rende cauti e attenti prima di agire. Se l'azione di agire non si presenta non avviene più la connessione fra reni e cuore, che rappresentano le nostre risorse e l'azione.

Sono indicati oli essenziali di fiori che lavorano sulla base del cuore, e spezie che aiutano a superare la paura. Il gelsomino sveglia lo spirito vitale e dissolve le paure; il ginepro aiuta a superare le paure e debolezze, trasmette coraggio e calore alle persone timide e freddolose. La menta è un olio essenziale di rianimazione riattiva lo Yang, il basilico ha azione sulla colonna vertebrale per farci sentire in forze per rimetterci in piedi, e confrontarci con la situazione traumatica.

Oli essenziali: lavanda, neroli, ylang ylang, rosa, finocchio, coriandolo

I Reni sono detti ciò che “genera potenza ed emana l'abilità ed il saper vivere”; sono la base della vitalità fisica, sono la base della vita stessa. I Reni sono l'origine del Yin/Yang della persona, per questo sono identificati come la sede di Acqua e Fuoco, per tale affermazione si parla di rene Yang e rene Yin.

Il rene Yin contribuisce alla fertilità: nella formazione del feto, del nutrimento, controlla la crescita e governa la riproduzione.

Il rene Yang fornisce calore per avviare il processo di metabolizzazione dei liquidi, della digestione e la termoregolazione del corpo.

Sono associati alla nostra volontà in quanto, dobbiamo avere in noi le risorse che ci consentono di vivere ciò che il nostro volere vuol compiere. Se sono forti ci consentono inoltre di avere una mente libera e con buona memoria.

L'arancio ha azione specifica sullo stomaco facilitando la digestione anche a livello psichico, favorendo la nostra capacità di non rimuginare troppe sui pensieri ma di aiutarci a digerirle.

Alcuni oli essenziali si possono usare in emozione critiche altri per stabilizzare un sentimento. La persona che usa questi oli deve rendersi disponibile, traendo da essa anche gli aspetti profondi, cosicché possa effettuare un percorso di cambiamento effettivo.

Si raccomanda di utilizzare una formulazione delle tre note diverse, oppure se il caso di attenuare un'emozione, si possono usare note alte.

Gli oli essenziali sono compagni di strada che ci vengono in aiuto in ogni situazione per cercare di far fronte e superare ogni avversione; ci supportano e ci incitano al cambiamento, spronandoci ad attraversare le possibilità della vita di ognuno di noi.

L'uso di aromi risale a tempi antichi, nelle culture religiose si utilizzava l'incenso per i riti religiosi, si bruciavano le piante balsamiche per curare raffreddori, l'uso di queste piante a livello olfattivo è stato sempre praticato. L'odorato e il tatto, il naso e la pelle, sono associati ai Polmoni, in termine di evoluzione, basta pensare alla nascita del bambino il primo contatto con il mondo esterno è inevitabilmente la respirazione e il contatto materno. L'olfatto raggiunge direttamente il naso, attraverso il nervo olfattivo, stabilendo un contatto del cervello con l'esterno.

L'olfatto ha un collegamento stretto con le emozioni, un profumo può rievocare ricordi molto lontani, questo perchè l'apparato olfattivo va ad agire direttamente sulla migdala e sull'ipotalamo, che sono le sedi delle emotività. Le molecole volatili degli oli essenziali, trasmettono attraverso il sistema limbico, regione dove sono registrate le emozioni, una serie di ricordi, emozioni, immagini che l'aroma è in grado di suscitare.

## Capitolo 2 **L'aromaterapia**

### **2.1 Storia dell'aromaterapia**

L'uso di aromi risale a tempi molto antichi; gli Egiziani che usavano oli essenziali come unguenti per la cosmesi e i massaggi ma anche come profumi specifici per le funzioni sacre e l'imbalsamazione. Si hanno documentazioni sull'uso di aromi nella tomba di Tutankamon (1350 a.C) aperta nel 1922, specialmente di incenso e nardo mescolati al grasso animale. Per la cura e per le cerimonie venivano utilizzati sostanze di mirra, nardo, origano, coriandolo preparati in forma di unguento.

Nel medioevo, per i Romani questa pratica era considerata un élite poiché gli oli essenziali erano utilizzati per i profumi ed erano costosi e per questo preziosi. Il mestiere del profumiere era richiesto anche per fornire delle pozioni contro le epidemie come il colera e la peste. Poiché le proprietà battericide e antibiotiche di alcuni oli essenziali era fondamentale. Medicina e erboristeria riuscirono a convivere solo a partire dal 1700, un secolo dopo a Grasse in Francia nacquero le prime produzioni di profumi e di oli essenziali.

L'introduzione della distillazione avviene per conto di un medico arabo Avicenna nel X secolo d.C , e gli oli essenziali iniziarono ad essere impiegati in forma concentrata e con una conservazione protratta nel tempo. Questa pratica si diffuse in tutta l'Europa.

Agli inizi del 1900 René Gattefossé durante la Prima Guerra Mondiale, in Francia sperimentò l'azione antisettica degli oli essenziali procurandosi su se stesso una ferita utilizzò l'olio di lavanda e si rese conto che rispetto a tutti gli altri farmaci possedeva un'azione cicatrizzante altamente superiore. Egli creò il termine "Aromaterapia" con la pubblicazione del suo libro "Aromatherapie" nel 1928, mettendo a disposizione le sue scoperte sulle proprietà e le azioni degli oli essenziali.

Durante la Seconda Guerra Mondiale un altro francese il dottor Valnet famoso per i suoi studi in erboristica utilizzò gli oli essenziali per curare i feriti. Un allieva di

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
Valnet Marguerite Maury fu la prima a riequilibrare la condizione sia fisica sia spirituale e mentale , prese in considerazione la visione olistica della persona.

L'inglese Robert Tisserand introduce l'approccio olistico all'uso degli oli essenziali, collegando gli oli al sistema dei chakra, all'alimentazione naturale e con riferimenti ai concetti della medicina cinese.

Per quanto riguarda la tradizione cinese non si hanno documentazioni , anche se probabilmente erano già stati utilizzati, fino al nome di Li Shi Zhen della dinastia Ming considera 20 oli essenziali come unguenti e in applicazione su punti specifici del corpo. Il maestro Jeffrey Chong Yuen portò avanti il lavoro di ricerca in tempi moderni.

## ***2.2 Descrizione dell'aromaterapia***

L'aromaterapia con gli oli essenziali è una risorsa straordinaria per combattere i nostri stati d'animo e i meccanismi cerebrali. Questo è il motivo per cui l'aromaterapia, cioè l'uso degli oli ricavati da fiori e piante, si dimostra efficace per rialzare il tono dell'umore e quindi per agire sugli stati depressivi. I profumi infatti agiscono direttamente sulle parti più antiche e istintive del cervello contattando direttamente la sfera emotiva. Ogni molecola di profumo che arriva ai recettori produce reazioni chimiche che si traducono in stimoli elettrici, trasmessi dalle cellule nervose direttamente al cervello, in particolare ai bulbi olfattivi, che li inviano al sistema limbico. Questa è la porzione del cervello che controlla i nostri ricordi, gli istinti e le funzioni vitali ed è stata una delle primissime parti a svilupparsi in termini evolutivi.

Gli stimoli olfattivi raggiungono subito il sistema limbico senza passare dalla "centrale di controllo" ossia dal talamo (sede della coscienza). Per questo gli odori e i profumi ci riportano indietro con il tempo e ci fanno entrare in contatto con la parte più profonda di noi stessi .

Il cervello agisce liberando sostanze chimiche, i neurotrasmettitori, che comunicano con il sistema nervoso per rilassarlo o stimolarlo.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
Gli oli essenziali sono adatti per ristabilire l'equilibrio psicologico ed emotivo e per smuovere la situazione di stagnazione e di apatia che caratterizza gli stati depressivi. Servono per ritrovare la calma interiore, per riportare a un atteggiamenti positivo e rasserenare l'animo.

E importante l'aroma e l'intensità degli oli essenziali, la forza con cui ci "colpiscono" può essere classificata in intensa, moderata o leggera. E ognuno di loro agisce per una determinata emozione.

### **2.3 Le tre Note**

#### Note di testa

Sono i profumi che si avvertono per primi, sono molto volatili, si disperdono in 2-3 ore e hanno una vibrazione alta e sottile. Sono essenze fresche e agrumate, e si dirigono dal basso verso l'alto per raggiungere lo spirito. Regalano un senso di leggerezza, rendono le idee chiare e agiscono sul morale donando felicità.

#### Note di Cuore

Sono profumi morbidi e floreali, la loro evaporazione avviene dopo 6 ore. Sono appunto essenze ricavate dai fiori ed hanno un effetto vitalizzante. La loro direzione è verso il cuore, apre e tocca l'anima. Liberano le emozioni, e ci aiutano a decifrare cosa è bene trattenere e cosa lasciar andare; ci aiutano a trovare un equilibrio nella gestione della vita.

#### Note di Base

Sono profumi riscaldanti e pesanti, dalla minor volatilità infatti evaporano circa dopo due giorni, sono i più difficili da gestire. Sono oli ricavati dalle spezie, dalle resine, dalle cortecce e hanno un effetto tonificante. Sono oli usati per il radicamento, in relazione con la Terra. Agiscono anche sul sistema respiratorio

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova dando benessere. Muovono aspetti del nostro inconscio e mettono in contatto con risorse più costituzionali.

## **2.4 Metodi di estrazione**

Distillazione a vapore

La distillazione consiste nel riscaldamento della materia prima posta in un contenitore ripieno di acqua. Il riscaldamento dell'acqua e delle erbe arrivano al punto di ebollizione così che la sostanza volatile sale verso l'alto.

Per evitare la dispersione il contenitore detto alambicco è chiuso verso l'alto, parte un piccolo foro da cui parte un tubo stretto e lungo che consente il raffreddamento delle sostanze volatili, che contengono olio essenziale e acqua. L'acqua è concentrata di aroma dell'olio, e può essere conservata e commercializzata. Questo processo richiede molte ore e ci vuole una grande quantità di materia prima.

Estrazione per pressione a fondo

questo metodo viene utilizzati per le scorze degli agrumi. Si procede spremendone le bucce in una pressa meccanica a freddo. Il fatto che avvenga a freddo è per non far disperdere tramite il calore la loro essenza

Enfleurage

E' una tecnica ormai in disuso, veniva usata per i fiori di piccolissime dimensioni. Il processo consiste nel posizionare i petali in una sostanza grassa densa, come il grasso di maiale, per almeno 24 ore in modo che i fiori rilascino la loro essenza, i fiori vanno cambiati con quelli nuovi, così che la massa grassa diviene satura di fiori.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
La massa grassa viene trattata con dell'alcol caldo che veniva raffreddato e filtrato in modo da poter separare il grasso.

Estrazione con solventi chimici

E' la forma che viene utilizzata in casi in cui le piante non sopportano l'estrazione mediante la distillazione.

Il materiale vegetale viene immerso in un solvente chimico e poi il solvente viene separato ma all'interno restano componenti chimici. Questa massa viene definita concreta; viene mescolata con alcool e riscaldata a bassa temperatura per consentire la rimozione di componenti non aromatiche. Infine l'alcol viene fatto evaporare ottenendo un'assoluta che ha consistenza solida o liquida.

### ***Oli Essenziali e i sette Chakra***

Al primo chakra Muladhara , centro energetico del radicamento, dell'equilibrio della vita. Ad esso corrispondono oli essenziali di sandalo, vetiver, patchouli, cipresso.

Al secondo chakra Svadhistana, legato alle emozioni e alla creatività si associano oli di cannella, gelsomino, rosa, rosmarino, melissa, neroli questi aromi aiutano a far riemergere il bambino interiore e le emozioni.

Terzo chakra, Manipura può essere stimolato con lavanda, ginepro, geranio, lemongrass, mirra; è la sede della volontà, della consapevolezza della vita, della gioia di vivere.

Al quarto chakra, Anahata centro dell'apertura al prossimo, dell'amore, della compassione corrispondono oli di camomilla, melissa e vaniglia, contribuiscono ad amarsi e ad accettarsi.

Il quinto chakra, Vishudda, centro della comunicazione. Tea tree, lavanda, limone, mandarino sono utili per riequilibrare creatività ed il pensiero.

Al sesto chakra, Ajna, è legato all'intuizione si attribuisce l'incenso, abete, origano, rosmarino incoraggiano a guardare con chiarezza dentro se stessi.

Il settimo chakra, centro dell'illuminazione, dell'energia cosmica, si riequilibra con incenso, mirra, lavanda, basilico.

## Capitolo 3 L'Ayurveda

Il termine ayurveda indica la scienza della vita, dal sanscrito ayur che significa "vita" e veda "conoscenza o scienza". È un'antica filosofia nata in oriente 5000 a.C. anni fa, non si hanno fonti di una data precisa perché molti testi andarono perduti.

In India molti uomini lasciarono i loro villaggi per andare a vivere ai piedi dell'Himalaya, in quel luogo volevano trovare le cure attraverso la meditazione per guarire le malattie. Questi uomini conosciuti come i Rishi acquisirono le conoscenze per intraprendere l'ayurveda. Si narra che il dio Indra avesse acquisito le conoscenze dai medici del cielo, che a loro volta le intrapresero dal dio supremo Brahma.

I Rishi iniziarono a scrivere trattati sul sistema completo della medicina e le pratiche di guarigione nel Caraka Samhita.

La Caraka Samhita è una raccolta di testi vedici, scritta dal medico Caraka vissuto nel primo secolo a.C., all'inizio del libro viene riportato: "Così come il calore del fuoco e della liquidità dell'acqua, l'ayurveda è nata per esistere, non ha bisogno di alcun sforzo da parte degli esseri umani. *E chiamata ayurveda la scienza in cui sono descritti gli stati della vita utili e dannosi, la vita felice e infelice, lo stile di vita salutare e malsano, la durata della vita e la vita stessa*".

I monaci buddhisti appresero gli insegnamenti del Buddha e misero in pratica l'ayurveda. Asoka imperatore dell'India da circa il 272 fino al 231 a. C istituì numerosi monasteri e ospedali ayurvedici e inviò discepoli in Estremo e Medio Oriente per far conoscere questa disciplina.

Nel 326 a. C Alessandro Magno conquistò l'India, durante la sua permanenza rimase colpito dalla sapienza dei medici ayurvedici, tanto da inserirne uno nel suo esercito. Le basi della medicina allopatrica derivano dalla medicina ayurvedica.

Tra il III secolo a. C e il X secolo d. C sorsero università frequentate da studiosi di tutto il mondo, la prima fu l'Università di Nalanda nella regione indiana del Bihar.

I Cinesi tradussero l'ayurveda nella loro lingua e cominciarono a studiare medicina.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
Il medico arabo Avicenna tradusse i testi vedici in lingua araba , e Paracelso , famoso alchimista risentì dell'influenza ayurvedica.

Le invasioni Musulmane rasero al suolo università e biblioteche, distruggendo tutti i scritti sulla medicina ayurvedica, molti monaci riuscirono a scappare in Tibet e in Nepal e salvarono alcuni testi vedici.

Negli anni del colonialismo europeo, XVI secolo, gli inglesi cercarono di cancellare la cultura ayurvedica per imporre la medicina allopatica , attaccando le città, le conoscenze ayurvediche riuscirono a spostarsi nelle campagne.

Nel XX secolo veniva considerata fuori moda e popolana, e fu sostituita dalla medicina ortodossa, infatti un numero considerevoli di studenti indiani si avvicinarono alla "nuova" medicina e fecero pratica in questi campi.

Nel 1980 il Congresso Nazionale dell'India decise che l'ayurveda dovesse godere di uguale dignità rispetto alla medicina dell'ovest e fondò nuovi istituti ayurvedici; infatti al giorno d'oggi questi studi hanno la stessa durata e la stessa formazione rigorosa della medicina occidentale.

Negli anni settanta la cultura ayurvedica inizia ad essere conosciuta anche nel nostro paese, con l'interesse sempre più sviluppato per le discipline orientali , come lo yoga, la meditazione ecc.

L'ayurveda è un sistema di guarigione che comprende aspetti filosofici, psicologici e spirituali di un individuo. Ha una profonda conoscenza della malattia e aiuta a curare i sintomi.

Secondo l'ayurveda il nostro corpo come l'universo stesso è composto da cinque elementi: etere, aria, spazio, fuoco e acqua e questi devono essere in equilibrio tra di loro, se si crea lo squilibrio insorge la malattia o un disturbo.

Il nostro corpo è composto da materia e antimateria, la materia è formata da bioenergie, che in ayurveda sono costituzioni di un individuo chiamate dosha, Vata, Pitta e Kapha. Ogni individuo presenta un dosha predominante, che determina la tipologia di base del corpo e la personalità, a loro volta i dosha combinano due dei cinque elementi: Vata è composto da Aria e Etere, Pitta Fuoco e Acqua e Kapha Terra e Acqua.

### ***3.1 Le caratteristiche dei dosha***

#### **Vata**

L'energia Vata è composta da aria e etere o spazio, corrisponde al sistema nervoso e dà origine al movimento di tutto il corpo. Governa la respirazione e l'eliminazione. Un individuo con questo dosha predominante tende ad avere una corporatura leggera, molto alti o molto bassi, solitamente magri e pieni di energia, occhi molto piccoli e una voce esile e stridula. La pelle tende ad essere secca, ruvida. Hanno un metabolismo veloce e quindi non ingrassano facilmente.

Sono soggetti ad ansia, tensione paura e depressione, per natura tendono a preoccuparsi. Un insufficienza di vata causa pesantezza, pigrizia e cattiva circolazione. Un eccesso di vata porta alla disidratazione del corpo, labbra secche, tosse secca, pelle secca, feci dure e asciutte, in questo caso vi è uno squilibrio tra i due elementi troppa aria e insufficiente quantità di acqua.

E il dosha che governa tutti gli altri dosha. Controlla il cuore, i polmoni, la gola, l'intestino, il cervello.

L'influenza di vata è predominante nel periodo tra le due e le sei del mattino e del pomeriggio. Dopo le sei è il momento migliore per svolgere attività fisica, alla mattina il cervello è riposato e più affine a pensare e pianificare.

#### ***Le cinque sezioni di Vata***

Vata prana regolarizza le funzioni quali il respiro, l'ingestione del cibo e sostiene il cuore. Uno squilibrio causa singhiozzo, bronchite, asma.

Vata udana governa la parola e le attitudini mentali, l'entusiasmo e la positività. Lo squilibrio comporta disturbi alla gola alle orecchie, difficoltà di comunicazione e problemi di cuore.

Vata samana controlla l'attività degli enzimi digestivi e l'assimilazione dei cibi. Uno squilibrio causa indigestione, diarrea e infiammazioni allo stomaco.

Vata vyana la sua sede è nel cuore, governa la circolazione sanguigna , nonché la formazione della linfa e del sudore. Uno squilibrio causa problemi circolatori, febbre e pressione alta.

Vata apana governa la minzione, la defecazione, le mestruazioni e la gravidanza. Uno squilibrio porta problemi urogenitali, colon rettali e intestinali.

## **Pitta**

L'energia Pitta si compone da Fuoco e Acqua. Governa la digestione, la termogenesi e il metabolismo. La sede principale è lo stomaco. Gli individui con questo dosha prevalente hanno una corporatura normale né troppo grassa né troppo magra, presentano una pelle liscia con nei e lentiggini, occhi piccoli solitamente verdi o marroni. Hanno un metabolismo attivo, adorano mangiare, e prediligono sapori amari, astringenti e dolci. Tendono ad una temperatura corporea calda, per questo devono stare attenti ad un eccesso di agni, il fuoco digestivo, poiché hanno uno stomaco delicato, e un' alimentazione pesante e scorretta può provocare infiammazioni all'intestino.

L'influenza di pitta è attivo dalle dieci alle due del mattino e della sera. Per questo è importante per questo dosha mangiare il pasto principale a metà giornata così che viene digerito entro le due.

### ***Le cinque sezioni di Pitta***

Pitta pachaka : risiede nello stomaco ed è la più importante poiché aiuta le altre quattro a funzionare correttamente. Influenza le attività dei succhi gastrici, degli

*Elaborato finale per il Titolo di Operatore Olistico in Ayurveda di (Francesca Molinaro)* 23

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
enzimi, della bile che servono per la corretta digestione. Uno squilibrio porta all'arresto della digestione e al malfunzionamento degli altri dosha.

Pitta ranjaka: risiede nel fegato e controlla l'eliminazione delle scorie tossiche. Il fegato tende ad accumulare le sostanze chimiche che derivano dall'esterno, questo dosha evita un cattivo funzionamento del fegato. Uno squilibrio causa anemie, ittero.

Pitta sadhaka: si trova nel cuore e controlla la memoria e le altre funzioni mentali: l'intelletto, la creatività, l'autostima, l'abilità. Uno squilibrio fa sì che queste funzioni non avvengano.

Pitta alochaka : controlla la vista e influenza la capacità di vedere oggetti esterni. Uno squilibrio causa un disturbo visivo.

Pitta bhrajaka: regola la temperatura corporea, la secrezione del sebo, la luminosità della pelle. Uno squilibrio comporta disturbi della pelle.

## **Kapha**

l'energia Kapha si compone di Terra e Acqua. Un individuo kapha tende ad avere una corporatura molto robusta, tende ad immagazzinare molta acqua e questo provoca ristagni in punti specifici del corpo manifestando cellulite.

Sono inclini ad essere lenti e pigri, pelle grassa, capelli fini e occhi grandi.

Governa le articolazioni, le ossa, la potenza sessuale e la pazienza.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
L'influenza di Kapha predomina tra le sei e le dieci del mattino e della sera. In questo periodo il muco si raccoglie nelle membrane e nei polmoni e si attiva la movimentazione dei grassi e della circolazione linfatica.

### ***Le cinque sezioni di kapha***

Kapha kledaka aiuta ad inumidire il cibo, protegge le membrane ricoperte dalle mucose nella bocca, nell'esofago, nello stomaco e nell'intestino. Uno squilibrio provoca crampi muscolari e indigestione.

Kapha avalmabaka sostiene il torace dove risiede il cuore, proteggendolo dal calore eccessivo. Uno squilibrio causa pirosi e debolezza del cuore e dei polmoni, pigrizia e astenia.

Kapha bodhaka risiede nella lingua e governa il gusto.

Kapha tarpaka risiede nel cervello nutre gli organi dei sensi. Uno squilibrio porta mal di testa, nausea vertigini.

Kapha sleshaka lubrifica le articolazioni e rende fluidi i movimenti. Uno squilibrio comporta dolori articolari.

### ***3.2 Triguna***

I triguna sono le qualità della mente di un individuo. Come il corpo ha diverse caratteristiche dovute a dosha equivalenti anche la mente ha tre personalità diverse chiamate guna. Questi elementi, triguna e tridosha sono sempre in comunicazione fra di loro.

I triguna regolano e controllano le attività della psiche, e si possono associare alle emozioni dell'individuo.

La mente sattvica rappresenta l'intelligenza, la virtù. L'armonia, l'equilibrio e la stabilità. E il principio del risveglio dell'anima, dell'amore, della pace e di tutte quelle forze che creano equilibrio interiore. E lo stato a cui tutti dovremmo aspirare attraverso la meditazione, una dieta accurata, esercizio fisico, il pensiero e la comprensione. Godono di perfetta salute prediligono una dieta equilibrata e libera da stimolanti artificiali.

La mente rajasica è dinamica, in movimento, è la qualità del cambiamento. Sono sempre alla ricerca di nuove passioni, sono irrequieti e mai soddisfatti. Amano il cibo elaborato e spaziato, il teatro, il cinema, l'alcol e i comportamenti estroversi.

La mente tamasica è la qualità dell'inerzia, della pesantezza della materia e dell'oscurità. Non mostrano intelligenza, sono irrazionali, ingordi, e colmi di idee distruttive. Hanno il principio dell'instabilità e della disaggregazione. Amano cibi trattati e poco sani e non hanno né vitalità né vigore.

Se prevale sattva la nostra mente è libera e si unisce con la purezza primordiale del divino, dell'illuminazione. Questa qualità è responsabile della guarigione e della salute solo chi vive in armonia con la natura e con il sé interiore mantiene lo stato puro di sattva.

Gli ultimi due elementi allontanano lo stato sattvico, rajas e tamas provocano disarmonia interiore e agitazione, e creano la malattia.

Nell'Ayurveda, il cibo ha un ruolo importante per il benessere di una persona. E viene classificato in base alle seguenti categorie:

### Cibi sattvici

Questi alimenti tendono a essere produttori di alcali e sono le sostanze di qualità più elevata. Le verdure fresche, la frutta fresca e secca, le lenticchie, lo yogurt, il latte, segale, orzo e il riso ecc. questi cibi aiutano a mantenere il corpo sano, in forza e vitalità; creano equilibrio fisico e migliorano le funzioni mentali.

### Cibi rajasici

Sono di media qualità, cibi trattati, hanno un alto contenuto proteico e generano un eccesso di energia fisica. Sono lo zucchero, i dolci, la carne, il formaggio, i cibi fritti, le patate ecc. questi cibi sono adatti fino all'età di cinquant'anni, in minime quantità, oltre questa età può aumentare più facilmente la formazione di ama e l'organismo ha difficoltà di elaborare e digerire.

### Cibi tamasici

Sono quelli di bassa quantità, quelli in scatole, essicato tranne la frutta, contaminato, cucinato e conservato. L'alcol, i farmaci, il tabacco, le bevande gassate, patatine nei sacchetti, stuzzichini ecc. tutti questi cibi danneggiano la salute, causando squilibrio fisico, causano l'iperattività e difficoltà mentali.

### **3.3 La formazione di ama**

La malattia può essere causata da fattori climatici, dall'alimentazione, dall'igiene, da un disequilibrio mentale (guna) e da un alterazione del dosha. Questi fenomeni danno origine a ama cioè tossine. L'accumulo di queste tossine comporta l'insorgenza della malattia.

La mente determina la forza e la debolezza del corpo e del sistema immunitario, se si ha un comportamento tamasico il corpo ne risente ed è una delle prime cause della malattia. Se i ritmi della vita non sono in armonia con la natura il risultato è una situazione faticosa e squilibra i dosha, indebolisce la digestione e provoca un accumulo di ama, e si creano più possibilità per riscontrare la malattia colpendo un organo già indebolito.

Una corretta digestione del cibo dipende da un agni ben equilibrato, agni come abbiamo detto è il fuoco digestivo, comprende gli enzimi digestivi e gli acidi coinvolti nella fase digestiva, ma non solo anche il fegato, il pancreas, le ghiandole salivari e tutti quei organi e tessuti che favoriscono la digestione e l'assimilazione degli alimenti. Se questa funzione viene ostacolata si accumola ama, e non avviene la corretta funzione.

Un agni bloccato può essere causato dalla repressione di emozioni, secondo l'Ayurveda bisogna dare sfogo alle emozioni, avere un atteggiamento positivo allevia la tristezza e aiuta la guarigione. Per esempio la collera inespresa manifesta difficoltà di funzionamento alla cistifellea , impedendo la corretta digestione. Questa disciplina consiglia di non trattenere le emozioni tantomeno le funzioni corporali.

Le tossine circolano nei canali della circolazione chiamati Srota, questi comprendono sia i grandi canali che i piccoli canali, come capillari, arterie, vasi linfatici, tratto urogenitale. Per funzionare bene l'organismo deve avere questi canali liberi, se presentano un ostruzione il liquido si deposita e si ha un'alterazione.

Il termine sanscrito Agni significa “fuoco” in particolare si parla del fuoco digestivo, e fa riferimento a tutte le funzioni metaboliche e digestive del nostro organismo. Comprende l'assorbimento del cibo e l'assimilazione delle percezioni sensoriali e degli stati emotivi e mentali. Si trova al centro dell'addome, all'altezza del plesso solare, terzo chakra Manipura, zona dello stomaco, fegato, intestino.

Agni produce calore ed è responsabile della creazione di ojas (energia vitale) Tejas (valore) e Medha (l'intelligenza). Un'alimentazione corretta e sana fa sì che agni non venga alterato, e quindi sia presente un buon funzionamento digestivo; al contrario un'alimentazione malsana tende a generare un eccesso di fuoco, e si creano ama (tossine) quindi si presenteranno malattie di tipo Pitta: bruciori di stomaco, eccessiva sete, acidità, gastrite e disfunzioni dell'intestino.

Il funzionamento digestivo si riassume in:

uno jatharagni che provvede alla demolizione del cibo attraverso la saliva, l'acido cloridico, la bile, succo pancreatico; i cinque Bhutagni sono localizzati nel fegato e formano un chilo omologo; i sette dhatvagni sono i sette tessuti (dhatu) dai quali si formano prodotti di rifiuto:

Rasa la linfa

Mamsa tessuto muscolare

Sukra tessuto riproduttivo

Meda tessuto adiposo

Rakta sangue

Asthi tessuto osseo

Majja midollo spinale

Agni è responsabile della formazione di Ojas, l'energia vitale, è un liquido “non visibile” che scorre nei tessuti, e in tutto il corpo. Un'assenza di ojas provoca infezioni nell'organismo, un individuo che ha minore quantità di questa energia tende ad avere un sistema debole quindi più propenso a malattie.

## **Capitolo 4 Campo Energetico**

Nella visione olistica il nostro corpo è costituito da tre parti : Corpo, Mente e Spirito. Esse sono direttamente proporzionali tra loro, non se ne può ammalare una senza che le altre vengano coinvolte.

Specifichiamo che il nostro corpo non è composto solo da ossa, muscoli, organi è molto di più. Nella cultura ayurvedica l'individuo è visto come un insieme di corpi, corpo fisico, quello che tocchiamo, corpo eterico, corpo astrale e corpo spirituale.

### ***4.1 Il corpo eterico***

Il corpo eterico è uguale per forma a quello fisico, ha composto da una fittissima rete di filamenti energetici, che si diramano come ragnatele in tutto il corpo. Questi filamenti vengono chiamati nadi, si incontrano lungo la colonna vertebrale e danno forma alle energie primordiali ida e pingala . Lungo la colonna in verticale sono posti i sette chakra che fanno parte di questo corpo. I chakra sono ruote di energia, poste in organi precisi, hanno il compito di raccogliere l'energia esterna e le informazioni trasferirli alle nadi che le elaborano e le mandano al sistema nervoso. Il corpo eterico si forma al momento del concepimento, è già presente, e questo non vale solo per il corpo umano, ma anche per il corpo vegetale e animale. Si estende dal nostro corpo fisico circa 2 o 5 millimetri. E il corpo che mantiene la nostra esistenza viva.

Nella visione olistica il primo corpo ha percepire le emozioni che ci arrivano dall'esterno è il corpo eterico difatti gioia dolore rabbia li percepisci dalle loro vibrazioni , se si presenta un emozione come la rabbia il corpo eterico si ritira, mentre il corpo fisico rimane sempre uguale; il primo corpo ad ammalarsi è l'eterico, in un secondo momento si diffonde nel primo , quello fisico.

#### **4.2 Il corpo astrale**

Il corpo astrale è costituito da vibrazioni sottili delle emozioni, dalla loro parte "nascosta", viene definito corpo delle attrazioni elettromagnetiche o del desiderio. Il chakra che viene associato a questo corpo è il terzo, manipura, esso è la sede del magnetismo, cioè del desiderio: desiderio di essere qualcuno, di emergere dal gruppo, distinguersi, questo chakra è il centro del potere. Nel corpo astrale un'emozione non si interpreta per quel che è, cioè l'amore e odio, pur essendo due emozioni contrastanti, hanno la stessa vibrazione, cambia la natura della vibrazione.

#### **4.3 Il corpo mentale**

Il corpo mentale collabora con il corpo astrale traducendo le emozioni in parola. E le parole hanno anche esse una vibrazione, più bella è una frase più sarà intensa la vibrazione e viceversa, le parole sono pensieri manifestati, le parole non dette hanno comunque una risonanza e si chiamano pensieri.

Il chakra corrisposto è il quarto, Anahata, il chakra del cuore. Nel cuore si incontrano materia e spirito, l'amore crea il ponte tra il mondo psichico e l'anima. Infatti l'amore ha la capacità di connettere tutte le funzioni psichiche dell'uomo, di armonizzare i suoi pensieri, mentre sul piano mentale scompare il mondo oggettivo e inizia il mondo psichico soggettivo, il mondo dell'immaginazione e del sogno.

## **Capitolo 5 Il Codice Deontologico**

L'Operatore Olistico per svolgere la professione deve attenersi ad un Codice Deontologico, il quale contiene principi e regole che gli operatori iscritti, in questo caso noi in quanto Operatori Olistici con una formazione nel Centro di Ricerca Erba Sacra, nel registro professionale Aspin, rispettandone l'impostazione nell'esercizio del proprio lavoro, in quanto previsto dalle legge 4/2013. La legge 4/2013 tutela coloro che fruiscono dei servizi professionali di diversa natura intellettuale, non organizzati in Albi, Ordini e Collegi; dichiara il riconoscimento delle libere professioni.

Il professionista deve pertanto valorizzare le competenze, aggiornarsi attraverso una formazione con rilascio di ECP e rispettare le regole deontologiche. L'operatore deve essere in possesso di un'attestazione che certifichi la propria formazione, documentazione del cliente (scheda cliente), consenso informato, assicurazione professionale e regolare posizione fiscale.

La scheda cliente è un documento nel quale vengono inserite tutte le informazioni relative al cliente e alla sua salute. Il consenso informato è un documento rivolto al cliente, sancisce la presa in carico del cliente e specifica la natura dell'operatore olistico e deve essere controfirmato.

Il registro professionale di Aspin comporta l'iscrizione al registro professionale di categoria, permette di qualificare un operatore olistico in base al proprio livello di formazione; l'operatore ha l'obbligo di aderire al codice deontologico.

Il codice deontologico elenca i comportamenti adeguati che il professionista deve conservare per tutto il tempo del suo esercizio, sia fuori che all'interno del suo studio. Il professionista non deve discriminare la razza, l'età, la religione, il sesso, la nazionalità, la condizione sociale, l'ideologia del cliente; il rapporto non deve essere invasivo o di dipendenza psicologica tra operatore e cliente.

Il professionista non può prestare soccorso o cure riservate all'ambito medico, in caso di disturbi non di sua competenza ha l'obbligo di invitare il cliente a contattare una figura sanitaria, se ci fossero patologie nel quale l'operatore non

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova può svolgere la propria mansione, deve interrompere il rapporto di consulenza fino a quando non si ha l'approvazione dal medico attraverso un certificato.

L'operatore fonda la propria attività su principi etici strettamente legati all'accoglienza e alla riservatezza, al rispetto e all'ascolto, alla gentilezza e alla responsabilità, della competenza e della saggezza. Deve mantenere un livello adeguato di formazione e di preparazione, inoltre annualmente deve partecipare a corsi di aggiornamento per ottenere crediti, l'astensione comporta la cancellazione dall'associazione. La pratica olistica è fondata sulla libertà e sull'indipendenza della professione.

L'operatore olistico deve considerare l'individuo nella sua globalità tra corpo, mente e spirito, quindi esclusivamente per la salute intesa come condizione per la salute fisica e psichica della persona.

### ***Esempio di formato pubblicitario***



MOLINARO FRANCESCA

OPERATORE OLISTICO PROFESSIONALE  
disciplinato ai sensi della legge 4/2013

N. Reg. ASPIN ....

specializzazione

AYURVEDA E TRATTAMENTI AYURVEDICI

Tel.....

Indirizzo.....

## Capitolo 6 Il massaggio

L'uomo è un'unità costituita da psiche (mente) e soma (corpo) non è quindi possibile considerare il corpo fisico diviso da quello emozionale. E ormai riconosciuto che ciò che succede al corpo succede anche alla mente e viceversa, la tensione e la rigidità provocano un'alterazione dell'energia e della vitalità del soggetto. In questo caso, si considera il massaggio come un'arte, che ci supporta nei momenti di squilibrio energetico.

Attraverso il contatto, l'operatore e il cliente entrano in connessione inconsapevolmente, si tratta di una sorta di comunicazione di diverse energie, che instaurano un rapporto di estrema importanza per ristabilire l'equilibrio e la salute, è una trasmissione di sentimenti profondi, intuizione e ascolto, il linguaggio verbale viene messo da parte e il silenzio è protagonista.

Il massaggio viene utilizzato per mobilitare l'energia bloccata, in caso di tensioni in tutto il corpo; ha oltre diversi benefici: è utile per riattivare la circolazione, attraverso movimenti in diverse parti del corpo riattiva il flusso sanguigno, comporta la distensione della muscolatura in seguito all'attivazione della circolazione linfatica e venosa; riattiva la peristalsi attraverso l'eliminazione delle tossine, ossigena i tessuti ed è benefico per il sistema nervoso.

Le manualità di base sono le tecniche usate nei vari trattamenti: lo sfioramento sono movimenti leggeri eseguiti con l'intero palmo; le percussioni sono colpi ritmici eseguiti con le punte delle dita, con il tenar e con la mano orizzontale, questa tecnica determina un aumento della corrente venosa e arteriosa e una maggiore tonicità muscolare; la frizione si rivolge agli strati più profondi della pelle, è indicata per dare tono ai tessuti, liberare le aderenze attraverso movimenti lenti e lineari; la vibrazione sono scosse veloci fatte con i polpastrelli, svolte per mantenere l'effetto del massaggio; l'impastamento è indicato quando si deve intervenire sui tessuti profondi, le mani lavorano alternativamente, questa manualità favorisce l'apporto del sangue arterioso e ne trae beneficio il tessuto connettivo.

## ***La stanza per il massaggio***

Il massaggio deve essere eseguito in un ambiente accogliente, pulito e ordinato. La stanza deve essere spaziosa, pochi mobili, per non indurre ad una sensazione di claustrofobia. La temperatura della stanza non deve ne essere troppo elevata ne troppo bassa, deve trasmettere benessere alla persona, una sensazione di freddo o caldo potrebbe trasmettere una situazione di disagio al cliente.

Nel proprio studio deve essere presente una scrivania e delle sedie, per svolgere il primo colloquio con il cliente, al fine di presentare il consenso informato e la scheda cliente. E necessario organizzare un angolo dedicato al cliente, per cambiarsi, con utensili per appoggiare i vestiti.

Il lettino va preparato posizionando sopra di esso un telo e un panno-carta usa e getta; per il cliente è buona norma lasciare a disposizione un asciugamano e una copertina per coprirsi, mutandine e una cuffia per capelli monouso e un tappettino in tessuto.

I colori della stanza non devono essere troppo caldi, per esempio un arancio o un verde, perchè i colori influiscono sull'umore del cliente e bisogna evitare di risultare invadenti. La luce non deve dare fastidio, ma essere una luce che stimola pace interiore, l'utilizzo di candele o punti luce trasforma l'ambiente in uno spazio armonico e rilassante. Deve risultare un ambiente accogliente e dove il cliente si sente a proprio agio, quindi una luminazione bassa interagisce meglio con l'intimità dell'altra persona.

Il cliente deve essere invitato gentilmente e delicatamente a sdraiarsi nel lettino, dandogli le indicazioni necessarie per il trattamento che andremo a fare e se necessario posizionare i cuscini per rendere la persona comoda e rilassata.

L'abbigliamento dell'operatore deve essere accurato, ordinato, il pantalone e la casacca o maglia a maniche corte devono essere in cotone per permettere un buon movimento e una buona traspirazione.

Se abbiamo a disposizione lampade con cromoterapia o diffusori possiamo utilizzare al fine di trasmettere benessere al cliente.

## **6.1 Il massaggio ayurvedico**

Il massaggio ayurvedico nasce nella cultura indiana, ed è presente sin dalla nascita dell'individuo, con il massaggio del corpo del neonato chiamato Shantala.

Ha la proprietà di muovere il flusso energetico per mantenere corpo e mente in salute ed è una forma di prevenzione per le malattie e per il ringiovanimento della pelle. Riequilibra i centri energetici per dare un senso di benessere totale, i benefici dopo questo trattamento sono il rilassamento del corpo e l'elasticità dei muscoli e il regolare funzionamento degli organi interni, questo massaggio agisce a livello linfatico, circolatorio e immunitario.

E' un'ottima forma di terapia per raggiungere il benessere fisico e psichico, migliora la qualità del sonno, la digestione, è antistress e defaticante. Allontana l'ansia, l'agitazione, la tristezza, i dolori di stomaco e le tensioni muscolari, dovute anche a sovraccarico di stress nelle zone del collo e della schiena.

Attraverso l'uso di oli specifici nutre i tessuti e lascia la pelle morbida e rilassata. Prima di iniziare un trattamento ayurvedico deve esserci il colloquio con il cliente, così che l'operatore apprende informazioni utili per eseguire il massaggio, poi al momento del massaggio si inizia con la presa di contatto per instaurare un rapporto fisico che trasmette tranquillità e rispetto, poi si inizia e si termina con uno sfioramento che è il modo per farsi conoscere, e trasmettere al cliente un rilassamento profondo.

Ogni individuo nell'ayurveda ha caratteristiche specifiche da eseguire durante il trattamento, bisogna tener conto della pressione, delle condizioni fisiche generali e del disturbo da riequilibrare. Ogni dosha predominante può riscontrare diversi disturbi:

Vata soffre di eccesso di secchezza, sia sulla pelle sia internamente. Sono persone nervose, rigide e ansiose. Il massaggio ayurvedico dona loro calma e pace attraverso un tocco gentile e leggero. E' un dosha predominato dal vento quindi i movimenti saranno fluidi. Vata ama il caldo quindi l'olio utilizzato sarà caldo e specialmente olio di sesamo che ha proprietà calmanti.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
Pitta è il dosha legato alla trasformazione e al movimento, soffre spesso di un eccesso di calore quindi è meglio evitare oli riscaldanti e prediligere oli rinfrescanti; si manifesta attraverso infiammazioni, rossori agli occhi, bruciori. Ha un carattere impulsivo e impaziente, il suo tocco sarà predominato da ritmicità e moderazione.

Kapha è caratterizzato da un eccesso di liquidi, tende al sovrappeso, è legato alla coesione, al tener unito, ha bisogno di un massaggio rigoroso per stimolare il metabolismo pigro e accelerare l'eliminazione delle tossine, il tocco è deciso e con una pressione profonda. Si utilizza un olio caldo per aiutare a sciogliere il grasso in eccesso e tonificare il corpo.

Gli oli indicati per il massaggio:

Olio di albicocca, è un olio dolce, è indicato per smagliature e per pelli secche. Ottimo per vata e adatto anche a Pitta e Kapha.

Olio di jojoba ha proprietà emollienti e idratanti, ottimo per un massaggio piacevole e scorrevole adatto a tutte i tre dosha.

Olio di sesamo ha spiccate proprietà antiossidanti, emollienti e seboestitutive adatto specialmente a Vata.

Olio di germe di grano è ricco di vitamina E è ideale per rassodare, ridare tono e vigore alle pelli stanche, molto indicato per il massaggio al viso. Adatto a tutte i tre dosha.

Olio di mandorle è antinfiammatorio, elasticizzante, utile nel trattamento anticellulite. Ottimo per Kapha e Vata e meno per Pitta.

Olio di iperico si addice a massaggi e frizioni nelle zone colpite da dolori articolari e reumatici, ottimo per Pitta per alleviare le pelli arrossate e adatto per Vata e Pitta.

Olio di girasole è ottimo per il sistema nervoso, è defaticante. Ha proprietà rinfrescanti, nutrienti e lenitive. Molto indicato per Pitta e Kapha, neutro per Vata.

### ***Il Volo della Libellula***

Il volo della Libellula è un massaggio accompagnato dai 5 elementi, sono movimenti fluidi e leggeri, è una carezza lunga che riporta la mente ad uno stato di libertà e di leggerezza. Il tocco gentile e i movimenti uniti dal vento portano lo stato mentale ad un profondo stato di benessere.

L'aria trasporta il corpo nello spazio, lo spazio è la natura che ci circonda, il fuoco è il movimento delle ali, la terra è ciò che alimenta il nostro organismo, l'acqua è la trasformazione della vita rappresenta il cambiamento dell'uomo, la ricerca dell'equilibrio interiore; questo massaggio ha in sé la culla per aiutare il nostro corpo a ritornare un istante nell'età infantile e riemergere carichi di saggezza e consapevolezza nel presente.

La vibrazione delle ali, velocissime e lunghe, richiamano le energie della natura.

La libellula per me è molto significativa, ogni volta che accade un cambiamento nella mia vita lei è presente, e non è un caso, che sia una o tante lei vola affianco a me, e mi ricorda che non sono sola ad affrontare gli ostacoli della vita ma ce qualcuno che mi appoggia sempre. E' simbolo di cambiamento e trasformazione , ci incoraggia ad andare avanti e non fermarci alle illusioni, a trovare la propria identità ed affermare la nostra personalità. Questo è un percorso che a me ha cambiato la vita, inizia ora una nuova avventura e finalmente ho una vera professione in mano, e mi sento parte del mondo olistico e mi trovo nel posto giusto al momento giusto. L'olio che andrò ad utilizzare sarà un olio caldo di sesamo, e userò oli essenziali di testa e cuore, mandarino, cannella, bergamotto, camomilla per accentuare l'effetto del massaggio in modo da dare serenità e armonia alla mia cliente per far fluire dentro il suo corpo quelle emozioni nascoste dentro di essa. Il massaggio sarà generato dalla consapevolezza di raggiungere gli obiettivi da me prefissati avendo cura dello stato d'animo della mia cliente rispettando ovviamente la sua condizione mentale. Sceglierò per lei una dolce melodia dove acqua e natura si incontrano in modo da trasmettere nel profondo del suo cuore dei respiri lievi e rilassanti.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
Le mie mani danzeranno come una libellula che sfiora la superficie dell'acqua,  
senza entrare in profondità.

### ***Ringraziamenti e conclusioni***

Con questa tesi sono arrivata alla conclusione del mio percorso, questa è la prova di aver partecipato con tutte le mie forze a qualcosa di nuovo. Come ho già detto questo non è stato un corso cercato, è caduto dal cielo, come un miracolo, io ero persa in quel periodo e avevo bisogno di cambiamenti per poter riprendere il mio cammino.

Un ringraziamento va a qualcuno di speciale che veglia sempre su di me, la sua energia durante il mio tragitto non mi ha mai lasciato sola.

Alla mia famiglia che ha creduto in me sin dal primo momento e anche quando non pensavo di farcela mi aiutavano a rimettermi in carreggiata regalandomi sempre parole di conforto.

Alle persone belle che ho incontrato in questa avventura e il più sincero e meritato alla mia insegnante Mirella Molinelli che ha saputo donarmi tutto il suo sapere con leggerezza, con il caloroso affetto di una mamma. Nonostante io mi sentissi piccola per il percorso che stavo facendo lei mi ha fatto sentire una persona adulta dal primo momento, questo è stato utile per affrontare tutto il percorso.

Infine devo ringraziare me stessa, che sono arrivata fino a qui, pur non avendo le forze necessarie. E stata una sfida per me stessa, e ne esco matura e con la consapevolezza di riuscire a trasmettere qualcosa di buono alle persone al mio fianco, è stata una scoperta di me stessa e di cosa davvero posso riuscire a svolgere nella vita. Il mondo olistico mi appartiene e mi ha aiutato tantissimo a ritrovare la mia pace perduta, l'ayurveda è stata la scelta più affine a quello che sono e quello che voglio essere nel mio futuro.

## ***Bibliografia***

### **Erboristeria e Fitoterapia**

- Alchimia degli oli essenziali di Franco Bottiato
- Erbe e Piante Medicinali e Aloe vera di Serena Cassinelli
- Curare la depressione con i rimedi naturali di Patrizia Peri
- Oli Essenziali Erboristeria Magentina
- Riviste di Bio Megazine e Salute Naturale
- [www.inherba.it](http://www.inherba.it)

### **Ayurveda**

- [http://www.benessere360.com/Massaggio\\_Ayurvedico.html](http://www.benessere360.com/Massaggio_Ayurvedico.html)
- Il Manuale dell'Ayurveda
- Benefici e piacere del massaggi di Rossana Sonato
- Rei-Ki le tue mani possono di Sandra Massaglia
- Manuale di Ayurveda la medicina tradizionale indiana
- [www.ilgiardinodegliilluminati.it](http://www.ilgiardinodegliilluminati.it)
- [www.ayurveda.eu](http://www.ayurveda.eu)