



Elaborato finale per il titolo di

OPERATORE OLISTICO

Indirizzo e Specializzazione

TECNICHE MANUALI OLISTICHE E MASSAGGIO BIONATURALE

“Frequenze della Vita: massaggio vibrazionale”

Elaborato finale di **PIERA ORNIGATTI**

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

PREMESSA	3
CAPITOLO 1 MUSICA A 432 HZ	5
1.1 L'UOMO E LA MUSICA A 432 HZ	5
1.2 LE VIBRAZIONI BENEFICHE DELLA MUSICA A 432 HZ	11
1.3 BENEFICI SULL'UOMO DELLE ONDE SONORE	15
1.4 ANAHATA, MUSICA E ASCOLTO	20
1.5 SUONO, MANTRA E MEDITAZIONE	23
CAPITOLO 2 MUSICA E CORPO	27
2.1 CORPOREITÀ VIBRAZIONALE	27
2.2 CORPOREITÀ NELLA STORIA DELLA MUSICA DAL NOVECENTO AD OGGI	29
2.3 CONNUBIO MUSICA E MASSAGGIO	31
CAPITOLO 3 L'OPERATORE OLISTICO	35
3.1 OLISMO E FIGURA DELL'OPERATORE OLISTICO	35
3.2 LEGGE 4/2013: " DISPOSIZIONI IN MATERIA DI PROFESSIONI NON REGOLAMENTATE.	38
3.3 CODICE DEONTOLOGICO	39
3.4 FAC SIMILE BIGLIETTO DA VISITA	40
CAPITOLO 4 IL MASSAGGIO	41
4.1 STORIA DEL MASSAGGIO	41
4.2 LE TECNICHE DI BASE	43
4.3 BENEFICI DEL MASSAGGIO E CONTROINDICAZIONI.....	44
4.4 IL MASSAGGIO : CONTATTO D'AMORE	47
4.5 FREQUENZE DELLA VITA: MASSAGGIO VIBRAZIONALE	50
BIBLIOGRAFIA	51

Premessa

La musica ha sempre fatto parte della mia vita. Fin da ragazzina accompagnava le mie giornate, anche grazie al fatto che mio padre è sempre stato un appassionato di vari generi ma soprattutto di Elvis Presley. Mi ricordo i suoi vinili, i famosi 45 giri, e tutti i film di Elvis che hanno accompagnato la mia adolescenza. E guarda caso, dopo tanti anni, mi ritrovo con gioia oggi a far parte di una band che omaggia il Re del Rock'n'roll! Questa passione per la musica è però legata al fatto che caratterialmente sono sempre stata altruista e amante della comunicazione, della condivisione e del dialogo. Non è stata solo colonna sonora della mia vita ma anche momento di unione con le altre persone: suonavo alla Messa domenicale, ho diretto un coro gospel, ho iniziato a cantare in una band di rithm'n'blues. Mi sono sempre sentita un tutt'uno con gli altri e con me stessa. Non è forse una forma di olistismo tutto ciò? Ora che sono passati tanti anni, da adulta e consapevole, posso affermare di sì. Ovviamente la musica è una parte di me, importante perché mi fa esprimere emozioni e mi dà la possibilità di comunicare con gli altri con l'espressione della voce e del corpo, ma l'incontro con l'olismo è maturato attraverso i miei studi e dalla mia esperienza come erborista. Fondamentale è stato l'incontro con la Medicina tradizionale Mediterranea, di cui padre è Ippocrate e il cui sapere è stato ripreso da Galeno di Pergamo e conservato in seguito dalla Scuola Salernitana. Da questo momento la mia figura di erborista ha subito un'evoluzione. Ho compreso il grande valore della tradizione e dell'uso delle piante officinali, ma ancor di più la visione ippocratica della medicina mi ha trasmesso un messaggio più ampio: l'uomo considerato nella sua totalità, OLOS (intero), fortemente legato alla Natura e all'Universo. Un microcosmo nel macrocosmo, in cui tutto è energia e vibrazione.

Queste riflessioni mi hanno condotta ad intraprendere un percorso in Tecniche Psicocorporee e affiancare alla mia professione di erborista quella di operatore olistico del benessere. Grazie a questo percorso ho avuto l'occasione di approfondire e conoscere argomenti per me nuovi, come l'Anatomia sottile o il potere energetico dei cristalli, ad esempio, e imparare un nuovo linguaggio di comunicazione con l'altro attraverso il massaggio, l'uso del tatto e il contatto con la persona ricevente. Uno scambio di energia e vibrazione che mi chiedevo potesse essere supportato anche da una musica che si sintonizzasse sulle stesse frequenze. E qui l'incontro con la musica a 432 Hz che mi ha dato certo spunto per il mio elaborato, ma il suo "risuonare per simpatia" con le vibrazioni dell'Universo, mi ha fatto capire come l'essere umano sia veramente un INTERO, con le sue emozioni, la sua corporeità, la sua spiritualità.

Capitolo 1 Musica a 432 Hz

1.1 L'uomo e la Musica a 432 Hz

La musica è sempre stata parte integrante della vita dell'uomo. Originariamente, infatti, faceva parte del quadrivium, l'ordinamento didattico in cui le quattro arti liberali dette anche matematiche, ovvero, aritmetica, geometria, musica e astronomia, costituivano il corpus di istruzione superiore rispetto al trivium, le arti liberali dette retoriche quali grammatica, logica e retorica. Fin dall'antichità è stato studiato il rapporto matematico tra i suoni e l'impatto che generavano nell'ascoltatore e nella psiche; la nascita dell'armonia e della melodia avvenne proprio da questi studi che generarono le scale musicali, composte dalle celebri sette note (do, re, mi, fa, sol, la, si) e le tecniche attraverso le quali venivano distribuite le frequenze in combinazioni di suoni. Sono stati effettuati studi in tutto il mondo e sono emerse importanti scoperte:

- le potenzialità della musica nell'influenzare positivamente il nostro sistema biologico dal punto di vista fisico e mentale, apportando significativi benefici per la salute;
- a livello fisico sembra procurare un rafforzamento delle difese immunitarie quantificabile in un aumento sia delle Immunoglobuline A sia del numero di linfociti NK ed è stata riscontrata una riduzione dei livelli di stress e i livelli di cortisolo, (ormone prodotto dalle cellule del surrene), spesso definito "ormone dello stress" perché la sua produzione aumenta, appunto, in condizioni di stress psico-fisico severo;
- la musica riduce l'ansia e promuove la secrezione dell'ormone ossitocina, che sembra stimolare una maggiore e più efficiente funzionalità dell'encefalo;

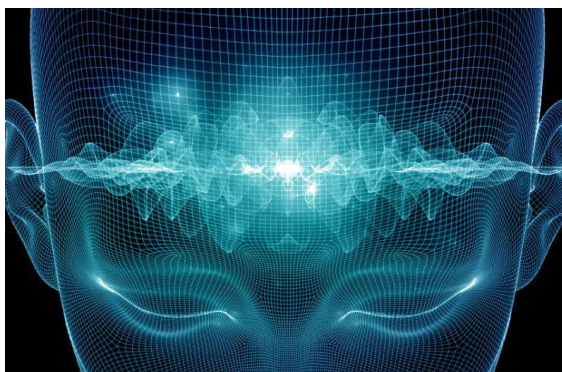
- è responsabile della capacità di empatia e di comprensione dello stato d'animo altrui e di un migliore rapporto con sé e con gli altri, con fenomeni di stima ed autostima incrementati, oltre che un agente biologico dell'innamoramento;
- la musica è un toccasana nei trattamenti per la cura delle malattie coronariche, diminuisce la pressione sanguigna e il ritmo cardiaco.

La musica possiede la capacità di influenzare l'uomo cambiandone i processi fisiologici, lo stato fisico, mentale ed emotivo, attraverso la correlazione diretta tra intonazione ed effetti benefici prodotti. La frequenza con cui è intonata una canzone influisce sulla sfera emotiva soprattutto per la risonanza che genera con la biologia dell'ascoltatore: alcune frequenze infatti stimolano la mitosi cellulare e la coerenza neurale e sono proprio queste le frequenze che dovrebbero diventare standard, mentre al giorno d'oggi, in musica, è prevista un'intonazione diversa da quella suggeritaci dalla natura stessa, l'intonazione del LA a 440 Hz (suono acuto). Sostenuta dai Pitagorici e dai Greci nonché dai grandi maestri della musica classica, la scelta di questa frequenza è considerata del tutto arbitraria rispetto all'intonazione ritenuta corretta, ad esempio, da musicisti come Giuseppe Verdi, la cui orchestra, infatti, era accordata a 432 Hz e che nel 1884 ottenne da una commissione musicale del Governo un decreto legge che normalizzava il diapason ad un LA di 432 oscillazioni al secondo esprimendosi a riguardo con la frase "per esigenze matematiche". La corsa all'acuto iniziò al tempo delle bande militari ai tempi di Wagner (con un diapason da 440 Hz a 450Hz) e fu oggetto di studio circa gli effetti provocati appunto dal suono acuto: determinate alte frequenze conducono il cervello ad innalzare il livello di determinate onde con un aumento esponenziale dello stato Beta (lato sinistro del cervello). L'ascolto di queste frequenze provoca ansietà e aggressività, cosa che fu utile ai militari dell'epoca per tenere le truppe in uno stato sempre di sovraeccitazione. La stessa procedura molto più estesa e scientificamente studiata fu adottata dai nazisti, che

utilizzarono musiche, intonazioni vocali e ritmiche atte a controllare e dirigere le truppe e le persone, una sorta di controllo di massa sonico. I nazisti avevano scoperto che 440 hz stimola l'aggressività. Secondo alcuni studiosi la scelta di questa frequenza era frutto di ricerche in cui era emerso che 432 hz generalmente rilassavano gli animi, mentre 440 hz erano in grado di scatenare reazioni maggiormente violente tra le truppe di soldati. Diversamente la musica a 432 Hz ci riconnette con il Creato: non solo produce un suono più bello e avvolgente ma la ritroviamo nell'ambiente che ci circonda e nel nostro corpo, induce un'esperienza più interiore che viene percepita all'interno del corpo, nella colonna vertebrale e nel cuore. Non è così invece per la musica a 440 Hz che dà un'esperienza più esteriore, percepita ai lati della testa e all'esterno di sé. Il musicista e studioso di scienza musicale Graham H. Jackson, parlò delle esperienze della pianista e ricercatrice Maria Renold sugli effetti delle differenti accordature: nel libro "Intervalli, Scale e Toni", la Renold racconta delle sue esperienze di intrattenimento dei suoi ospiti con concerti nelle due accordature (440hz e 432hz), e dopo 20 anni di esperienza, dice di preferire a priori l'accordatura a 432 Hz poiché "la musica trasportava...in un mondo più intimo, con la sensazione di essere avvolti dalla musica stessa che sembra scaturire dal centro della stessa stanza...". A conferma di questa teoria, lo studioso multidisciplinare Ananda Brosnam afferma che tale intonazione utilizza un linguaggio basato sull'8 e i suoi multipli, e sulla sezione aurea, favorendo quindi uno stato di benessere in chi ascolta.



Con il linguaggio basato sull'8 si fa riferimento alla frequenza degli 8 Hz, "un indispensabile e silenzioso vettore ultrasonico che porta i codici della vita", come afferma lo studioso Riccardo Tuis nel suo libro: "432Hz – La rivoluzione musicale". Gli 8 Hz sono in grado di aumentare la predisposizione ad imparare inducendoci ad uno stato celebrale che ci porta ad essere creativi e intuitivi chiamato Theta mode. Il potere dei 432 Hz sta proprio nel fatto di produrre la frequenza di 8 Hz. La frequenza vibrazionale dell'idrogeno, che costituisce il 90% del nostro corpo ed è il composto più diffuso nell'universo, è di 8Hz. Tuis sostiene che grazie alla vibrazione di questo elemento, da cui siamo appunto costituiti, la volontà umana possa raggiungere un più alto stato di consapevolezza.



Quindi con la musica a 432 Hz vibriamo alla vibrazione intrinseca della materia:

- Il "battito" fondamentale del pianeta, noto come "risonanza Schumann" è di circa 8 Hz: è la risonanza elettromagnetica globale nella cavità che si trova

tra la superficie terrestre e la ionosfera. Per mezzo di questa risonanza ci riconnettiamo ed amplifichiamo la vibrazione naturale a cui apparteniamo. In questo modo siamo difesi dalle vibrazioni estranee prodotte dai campi elettromagnetici dei dispositivi elettrici ed elettronici che ci circondano;

- La ghiandola pineale è attivata direttamente dalla frequenza di 8 Hz, stimolando lo stato di benessere, il rallentamento dell'invecchiamento, la produzione di sostanze anti-tumorali, migliorando il sonno e accelerando l'evoluzione di coscienza;
- La melatonina sottoposta ad 8 Hz induce la replicazione mitotica del DNA, rafforzando la riparazione del danno del DNA dovuto alla vecchiaia e, perfino, la rigenerazione; la frequenza di replicazione della doppia elica DNA umano è di 8 Hz, quindi il DNA se attraversato da questa frequenza evita di produrre i danni cellulari che sono alla base delle cellule tumorali;
- La frequenza delle onde Alfa del cervello nella quale gli emisferi cerebrali sono sincronizzati per lavorare insieme in maniera uguale ricevendo il massimo flusso di informazioni è di 8 Hz;
- L'ippocampo, zona del cervello limbico adibita alle funzioni della memoria, sopravvivenza e navigazione spaziale, risuona alla frequenza di 8 Hz. Il malfunzionamento di questa zona è legato ad Alzheimer, deficit di memoria, e altre patologie come il Parkinson;
- La frequenza subsonica di guarigione emessa dai delfini e dalle balene è proprio di 8 Hz;
- I Merovingi, i Templari, il Loto, l'Infinito, l' I Ching, tutti hanno il simbolo dell'8.

Dunque suonare e ascoltare musica a 432 hz armonizza il corpo, la mente e anche la natura circostante, ridando il primordiale equilibrio di pace e benessere. Stimola le capacità mentali e la guarigione fisica. Favorisce anche l'evoluzione di coscienza attivando la ghiandola pineale o "Terzo Occhio" .



L'accordatura a 440 hz induce, invece, un cambiamento innaturale e dissonante del modo in cui pensiamo.

I 440hz portano ad un innalzamento considerevole dell'emisfero sinistro e del sistema simpatico del cervello, causando un aumento sproporzionato dello stato beta, ed il flusso di informazioni è miliardi di volte più debole, favorendo quindi uno stato di tensione che indebolisce il sistema immunitario e anche le facoltà cerebrali.

1.2 *Le vibrazioni benefiche della musica a 432 Hz*

La scienza di oggi, in particolare la Fisica Quantistica, ci dice che tutto è energia, frequenza, vibrazione e, in questi termini, abbiamo compreso come le frequenze siano in grado di modificare il nostro stato emozionale e addirittura fisico. Come è vero che gli stessi pensieri influiscono sul nostro stato e sul nostro essere, così lo fanno anche le frequenze musicali. La maggior parte della musica che ascoltiamo e tutto l'audio riprodotto dai vari strumenti (digitali e non) è intonato ad una frequenza di 440Hz. Infatti, per accordare qualsiasi strumento, viene utilizzato in tutto il mondo il diapason a 440Hz. Giuseppe Verdi per primo e poi anche altri, dai Pink floyd a Pavarotti, vollero però utilizzare l'accordatura alla frequenza di 432 Hz. Il perché di questa scelta, come abbiamo detto precedentemente, sta nel fatto che, questa frequenza, è armonica con la frequenza della terra (8hz) e questo

apporta grandi benefici a tutto il nostro essere, a differenza della frequenza di 440Hz in quanto disarmonica. Il suono, per sua natura, ha la capacità di entrare in risonanza con i corpi circostanti:

“Quando la vibrazione emessa è in risonanza con la vibrazione di chi riceve, allora si genera armonia”.

Così, quando ascoltiamo suoni a 432 Hz, entriamo in risonanza con questa frequenza e si genera armonia con un effetto di riequilibrio del nostro organismo. Molti sono i casi in cui si ri-armonizza il corpo grazie all'ascolto di musica intonata a 432 Hz. Infatti, essendo un'accordatura in armonia con i processi biofisici dell'organismo, favorisce lo stato di benessere. Ogni organo (che vibra ad una propria frequenza) quando si trova in uno stato disarmonico ed entra in risonanza con una frequenza armonica, gradualmente si normalizza ritornando alla sua frequenza originaria. La capacità della musica di modificare i nostri stati mentali, ai giorni nostri, è oggetto di larga discussione tra vari studiosi. Vi è infatti una considerevole documentazione scientifica a sostegno dell'uso della musica, anche relativamente alla musica a 432 hz, per migliorare il sistema immunitario attraverso la sua potente influenza sulle frequenze emozionali. In virtù dell'ascolto di una determinata informazione sonora muta l'attività del sistema nervoso autonomo (SNA) e il suo equilibrio, che a sua volta rimodula ogni aspetto della funzione immunitaria, attraverso l'innervazione diretta dei tessuti linfoidei, essenziali per la difesa dell'organismo contro le infezioni e la diffusione dei tumori, e tramite la regolazione di ormoni immunoregolatori.

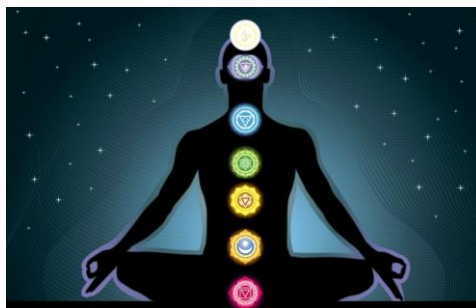
L'interazione tra stati emozionali, sistema immunitario e la funzionalità del SNA è stata evidenziata da una serie di studi che dimostrano che emozioni negative come la rabbia e l'ostilità stimolano l'attività simpatica, aumentano il rapporto cortisolo / DHEA (un pro-ormone fondamentale per lo svolgimento delle corrette funzioni metaboliche) e sopprimono il sistema immunitario, mentre gli stati emotivi positivi come gioia e gratitudine aumentano l'attività parasimpatica, la coerenza



fisiologica e diminuiscono il rapporto cortisolo/ DHEA, aumentando la risposta immunitaria. Nonostante la teoria della frequenza a 432 Hz sia ancora molto dibattuta e ancora oggetto di scetticismo, tutti i dati finora raccolti, sottoponendo i pazienti alla musica delle 432 oscillazioni, dimostrano che sia auspicabile pensare all'utilizzo di queste frequenze per riportare gli organi nel giusto spettro armonico. Nello specifico, suonare, ascoltare e vivere la musica a 432 Hz riequilibra il corpo e per effetto vibrazionale anche la natura circostante, riattivando il primordiale equilibrio di pace e benessere. E non solo! La musica in quanto vibrazione, porta informazione. I dati sonori creati a 432 Hz, infatti, non si perdono tra le molecole dei gas presenti nell'aria che trasportano il suono (perché compatibile con la loro struttura molecolare), cosa che invece accade suonando a 440 Hz e per risonanza, donano beneficio al mondo e a chi lo abita. Albert Einstein sosteneva che "quello che abbiamo chiamato materia non è altro che energia, la cui vibrazione è stata abbassata per essere percepita dai sensi: la materia in sé non esiste". L'universo è un insieme di energia e quindi di frequenza. Le frequenze sono spostamenti delle particelle intorno alla posizione di riposo di un determinato oggetto, chiamato sorgente del suono. Le particelle a loro volta, iniziando ad oscillare, trasmettono il movimento alle altre particelle vicine e queste a loro volta ad altre ancora; in questo modo, un semplice movimento vibratorio si propaga meccanicamente originando un'onda sonora. In questo contesto, possiamo quindi introdurre un

altro importante concetto, quello di "risonanza simpatetica": tutto ciò che è armonico con una determinata vibrazione, risuonerà assieme a essa. L'essere

umano può essere considerato come uno strumento acustico che emana determinate frequenze, in grado di far vibrare per risonanza simpatetica altre frequenze simili, attirandole a lui. Le situazioni che ci circondano hanno sempre effetto su di noi, perché l'essere umano è per natura un essere empatico, ossia risuona con ciò che gli sta intorno. Il nostro corpo è come una cassa armonica: risuona con l'esterno. Tutti gli organi sono in bio-risonanza fra loro e con il mondo esterno e il sistema neurale simpatico mantiene in equilibrio il ritmo del corpo con il mondo. Il pensiero stesso, ad esempio, è energia in vibrazione, e ne deriva che emozioni positive aventi una determinata frequenza attireranno probabilmente eventi positivi nella vita. In questo modo l'ascolto della musica a 432 Hz permette all'uomo e agli esseri viventi di entrare in risonanza tra loro e con l'universo.



1.3 Benefici sull'uomo delle onde sonore

Per comprendere i benefici delle onde sonore e di conseguenza dell'ascolto della musica intonata a 432 Hz, è necessario comprendere che il nostro cervello ha la peculiarità di sintonizzarsi con qualsiasi frequenza provenga dall'esterno. Ciò fa sì che la frequenza vibratoria del cervello possa essere facilmente influenzabile e modificabile semplicemente attraverso l'ascolto di determinate frequenze.



Il nostro cervello utilizza 5 tipi diverse di frequenze: ALPHA, BETA, THETA, DELTA, GAMMA, all'interno delle quali viene fatta un'ulteriore distinzione tra BETA - BETA ALTE e DELTA - PROFONDO DELTA. Ad ogni onda cerebrale corrisponde una frequenza e man mano che questa si abbassa maggiormente il cervello raggiunge uno stato di rilassatezza:

- BETA (12-30Hz): sono le frequenze a cui vibra il nostro cervello in stato di veglia e attività, quando cioè stiamo svolgendo una qualunque attività che richieda uno sforzo di concentrazione;

- ALPHA (8-11Hz): sono le frequenze tipiche del rilassamento e della meditazione;
- THETA (4-7Hz): sono le "onde dell'artista" perché favoriscono uno stato di ispirazione. Sono associate anche al sonno leggero e ad una meditazione più profonda;
- DELTA (1-3Hz): queste onde sono associate al sonno. Delta è lo stato di coscienza che favorisce la Rigenerazione cellulare e gestisce il ripristino dell'equilibrio del nostro corpo;
- GAMMA (30-80Hz): sono delle onde particolari che proprio per l'alta frequenza il nostro cervello non riesce a sostenere per un tempo molto prolungato (precognizione, brain storming, informazioni e elaborazioni ad alto livello).

Esistono poi, come ho accennato, le onde BETA ALTE (20-30Hz) che sono un sottoinsieme delle onde Beta, mentre le onde PROFONDO DELTA sono le onde con frequenza inferiore a 1Hz. Le onde BETA ALTE sono associate all'iperattività e alcuni stati di ansia, mentre le onde PROFONDO DELTA sono associate ad un sonno più profondo.

Riccardo Tristano Tuis, nel suo libro, sostiene che l'uomo moderno sempre più tecnologico e disturbato da ritmi di vita febbricitanti, vive in una condizione e con stili di vita che portano il corpo e il cervello a "stazionarsi" in una frequenza sempre di più disarmonica (a livello delle onde Beta). Tale stato, se permanente, non permette un sonno ristoratore (insonnia) necessario al buon funzionamento dell'organismo; l'uomo è sempre meno sintonizzato a livello delle onde Alpha-Tetha-Delta, stati di mente calma e ricettiva, di meditazione profonda e sonno ristoratore, "fossilizzandosi" cronicamente sulla banda dello stato Beta (allerta e concentrazione) sovraccaricando il sistema nervoso e le ghiandole endocrine preposte al meccanismo di sopravvivenza. Queste frequenze

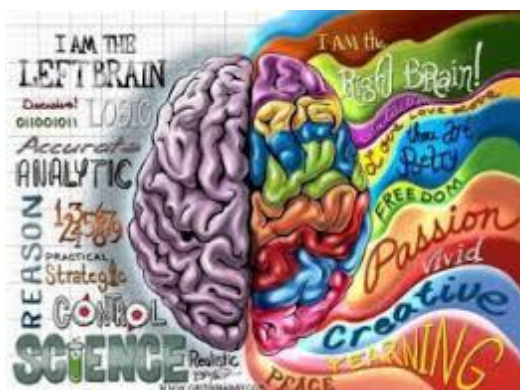
disarmoniche sono quindi sollecitate a tal punto che l'uomo non può che ammalarsi e allontanarsi da processi cognitivi ottimali. Possiamo ora comprendere come la musica intonata a 432 Hz e collegata matematicamente al numero 8, come suo multiplo, stimola le basse frequenze delle onde cerebrali e appartiene a quelle frequenze di Onde Soniche, che agiscono come flusso armonico e conducono il cervello ad un "balance" degli emisferi.

Il cervello è diviso in due emisferi diversi tra loro:

- l'emisfero destro, interessa la creatività, l'intuizione, la sensibilità e la spiritualità;
- l'emisfero sinistro, preposto alla logica, alla razionalità, al calcolo, all'analisi e all'azione.

Le onde di coscienza del cervello umano variano dai 14 ai 40Hz. In questo range operano solamente alcuni dendriti (le fibre minori dei neuroni che trasportano i segnali nervosi) delle cellule del cervello che utilizzano preferibilmente l'emisfero sinistro (il più razionale) come centro di attività.

Se i nostri due emisferi cerebrali, invece, si sincronizzano alla frequenza di 8Hz lavorano in equilibrio.



La valenza del bilanciamento degli emisferi attraverso le frequenze ad 8 Hz è stata sostenuta e oggetto di ricerca di un medico pioniere in elettrobiologia, A. Puharich il quale, dopo una moltitudine di esperimenti, ha scoperto che gli 8 Hz riescono a penetrare qualsiasi barriera fisica ed energetica e stimolare la ghiandola pineale al rilascio di un ormone, la Melatonina, il quale regola il ritmo circadiano sonno-veglia, reagendo al buio o alla poca luce. Qualsiasi malattia della vecchiaia è causata da una perdita di sincronia del sistema ormonale e uno tra i più potenti sincronizzatori ormonali antagonisti all'invecchiamento è proprio la melatonina. Altri studiosi hanno dimostrato una correlazione tra gli 8 Hz con quella che è la frequenza esterna, che ci avvolge fin dalla nascita, la cosiddetta Risonanza di Shumann, un insieme di onde elettromagnetiche a bassissima frequenza (ELF), il "battito" del pianeta, avvalorando la tesi per cui i nostri due emisferi cerebrali sono sincronizzati a lavorare insieme. Questo accade perchè la frequenza della terra (8 cicli al secondo) entra in sintonia con i ritmi alfa prodotti dall'ippocampo, quella parte anatomica del cervello che fa parte del sistema limbico, capace di connettere in modo straordinario mente e corpo. L'ippocampo è la parte del cervello, localizzato nella zona mediale del lobo temporale inserito nel sistema limbico, che svolge un ruolo importante nella memoria a lungo termine, nella sopravvivenza e nella navigazione spaziale. L'ascolto di un certo tipo di musica, come quella sintonizzata a 432 Hz, ha la capacità di stimolarlo cosicché avviene una integrazione a livello emotivo, istintivo, cognitivo e comportamentale.



Possiamo quindi considerare il suo ruolo come integrazione ad altre pratiche naturali e per favorire lo stato di benessere e il riequilibrio a livello fisico: l'ascolto di una musica rilassante fa aumentare la produzione di ormoni, quali l'adrenalina e la dopamina, che hanno il compito di liberare le nostre morfine naturali: endorfine, encefaline e simili. Le endorfine provocano una diminuzione del dolore e della tensione fisica, permettendo il raggiungimento di uno stato di estrema serenità. Le encefaline esaltano il sistema immunitario, stimolando una maggiore produzione di anticorpi. Viene inoltre amplificata la produzione di serotonina (un antidepressivo naturale), con la conseguente riduzione della secrezione di ormoni da stress, contro ogni debolezza fisica e mentale, stati di ansia e insonnia. In conclusione possiamo affermare che il suono, accordato con la frequenza dell'Universo, influisce profondamente sull'uomo in maniera positiva, sia a livello fisico, sia a livello mentale ma anche spirituale.

“ Il mondo che ho visto finora non è la realtà, ma è quello che la mente mi ha fatto vedere. La mente è condizionata da quello che ha appreso e seleziona fra tutti i segnali esterni quelli che meglio si adattano alla sua concezione del mondo. In effetti la mente mente.....” (cit. Alejandro Jodorowsky).

1.4 Anahata, Musica e Ascolto

Molto importante è la relazione tra musica a 432 hz ed emozioni. Non avviene lo stesso con le frequenze a 440 Hz. La differenza "sostanziale" è molto semplice, ma fondamentale: il suono a 432 Hz è collegato al chakra del cuore, "il chakra del sentimento", diversamente dalla frequenza a 440 Hz che lavora sul chakra del cervello e il "controllo mentale". Come possono i Chakra beneficiare degli effetti dell'ascolto della musica a 432 Hz? I Chakra, in sanscrito Ruota, sono i centri energetici del corpo umano. Sette sono individuati come i maggiori centri base di energia e ognuno di essi è connesso, a livello di energie sottili, con i corpi energetici, e correlato a vari livelli di coscienza ma anche ai colori, ai suoni, alle fasi di sviluppo della vita. La loro funzione principale è quella di assorbire l'Energia Universale, metabolizzarla e rilasciare l'energia filtrata all'esterno. Il perfetto funzionamento del sistema energetico è sinonimo di buona salute. Quando è in salute e bilanciato, ognuno dei sette chakra maggiori ruota ad una costante e predeterminata frequenza o vibrazione. Se un Chakra è un pò "scordato" e non vibra in armonia, esso può essere ri-accordato, sulla base della frequenza universale, attraverso il processo di vibrazione simpatetica. Ci ricollegiamo quindi al concetto di Risonanza Simpatetica o simpatetica: tutto ciò che è armonico con una determinata vibrazione, vibrerà anch'esso. Le vibrazioni armoniose alla frequenza corretta entrano direttamente nel campo di rotazione del Chakra e hanno l'effetto di portare quella sequenza vibrazionale del Chakra indietro, alla sua frequenza propria, così che possa funzionare efficientemente come trasduttore dell'energia universale. Come due violini, accordati in maniera identica e posti uno vicino all'altro. Se viene fatta pizzicare la corda dell'uno, le vibrazioni di quella corda sono sentite dalla stessa corda del secondo strumento; questi inizia ad assorbire l'energia del suono di quella specifica frequenza e quindi inizierà a

vibrare a quella frequenza. Così lavorando alla “riaccordatura” dei Chakra del livello fisico, le vibrazioni ivi prodotte avranno lo stesso effetto sulla sequenza di energia di vibrazione dei livelli superiori e ciò accade appunto per risonanza simpatetica. Tutto questo infonde una profonda sensazione di benessere, serenità, pace e connessione attraverso i livelli di energia.



E così, per effetto di questa risonanza, il chakra del cuore, Anahata, vibra e si sintonizza sulla frequenza dell'Universo, gli 8 Hz, attraverso le vibrazioni della musica a 432 Hz. Esso stesso è suono: Anahata infatti significa “suono che viene prodotto senza che avvenga l'urto tra due corpi “. E' posizionato all'altezza del cuore e regola la ghiandola del timo, preposta all'equilibrio del nostro sistema immunitario, come la musica a 432 Hz rafforza attraverso la sua potente influenza sulle frequenze emozionali. Il quarto chakra regola l'attività cardiaca, polmonare e respiratoria e così anche la musica dona effetti benefici al ritmo cardiaco e alla pressione sanguigna. C'è ancora un legame, una connessione tra la musica intonata alla frequenza universale e Anahata: il quarto chakra è sede dei sentimenti più profondi dell'anima, il centro energetico dell'amore universale, per il prossimo ma anche verso se stessi. E la musica, in sintonia con esso, promuove la capacità di empatia e comprensione verso gli altri, migliora i rapporti interpersonali e affettivi.

Se ci pensiamo, ognuno di noi ha una colonna sonora della propria vita. Musiche, canzoni, ritornelli che hanno colorato i momenti più importanti del nostro cammino. E tutto questo è un arcobaleno di emozioni che nascono dal cuore. E' in quei momenti che il cuore batte: per un amore, un'amicizia, una nascita, un successo. Fisicamente ci crea uno stato di benessere: aiuta il nostro corpo a ritrovare energia, positività, rilassatezza e beneficia la nostra mente, riconnettendoci al nostro intimo, alla riscoperta di chi siamo, delle nostre emozioni e dell'Amore Universale. Nella mia esperienza di cantante e musicista spesso, ascoltando musica o durante un mio concerto, provo proprio queste sensazioni. Non solo nell'intimo ma, come si dice, a "fior di pelle" ...il confine del corpo con il mondo esterno. L'involucro che ci protegge e che ci mette in comunicazione con il mondo. "La maggior parte delle persone pensa di ascoltare la musica solo con i canali uditivi. Spesso non soltanto non l'accoglie, ma la subisce. È il senso del tatto a essere totalmente coinvolto dal suono, attraverso quel potente e raffinatissimo organo che è la pelle. La pelle conserva le memorie implicite dei nostri primi 45 mesi di vita: 9 nel ventre materno e 36 dopo la nascita. A seconda dell'intensità degli stimoli ricevuti, si ha una migliore possibilità di sviluppare, in età adulta, la capacità di vivere in profondità il piacere della musica. Sotto l'effetto del suono, chi ascolta si trasforma in un diapason vivente e senza accorgersene attiva sulla pelle dei ricettori che trasformano la vibrazione in piacere. La vibrazione della pelle coinvolge tutte le cellule: l'ascolto musicale in profondità significa sapere ascoltare il corpo e non la musica, che devo prendere coscienza del mio respiro anche come manifestazione fisiologica del "soffio vitale". L'ascolto in profondità è il trasformare un ascolto musicale in ascolto di sé". Ringraziamo quindi queste vibrazioni, "sacre frequenze" che ci danno consapevolezza della nostra vita, ci ri-accordano e riconnettono con il profondo di noi stessi, ci restituiscono emozioni, compassione e amore disinteressato verso il prossimo, ci mettono in risonanza con l'Universo.

1.5 ***Suono, Mantra e Meditazione***

I Maestri spirituali ci invitano a dedicare una parte della nostra giornata alla meditazione e possiamo farlo accompagnandoci con l'ascolto della musica a 432 Hz o recitando i Mantra, ulteriore strumento a nostra disposizione, per ripulirci da tutte quelle vibrazioni dannose a cui siamo sottoposti quotidianamente. "Mantra" è una parola in sanscrito che deriva dall'unione di due parole: manas (mente) e trayati (liberare), liberare la mente. Il sanscrito è la lingua più antica del mondo. La particolarità di questo linguaggio non risiede tanto nel significato delle parole, piuttosto nel loro suono. Oltre alla sacralità del contenuto dei mantra, una caratteristica fondamentale, infatti, è la vibrazione del suono delle parole. Essi nascono come antiche "formule" spirituali (principalmente della tradizione indiana e tibetana) il cui scopo principale è di farci avvicinare alla nostra parte divina, in modo da elevare il nostro spirito. Cantare (o recitare) i mantra, infatti, permette di riequilibrare i due emisferi cerebrali, riportando armonia nella mente. Il più conosciuto è il mantra OM (Om Mani Padme Hum) e utilizzato durante la meditazione. Serve a far risuonare il plesso solare (chakra Manipura), aiuta a regolare il sistema cardiaco e stimolare il timo. I mantra sono delle formule che modificano gli schemi della mente, la chimica del cervello. Il potere del mantra è



nel suono della vibrazione.

Ripeterli secondo un preciso ritmo modifica e potenzia la consapevolezza, controlla la nostra mente indirizzandola e riequilibrando il funzionamento dei due emisferi cerebrali: si potenzia l'attività del cervello destro, intuitiva e creativa, bilanciando quella dell'emisfero sinistro più razionale. Sintonizzando così la nostra mente, l'energia scorre liberamente e in una mente neutrale l'intuito si sviluppa insieme alla conoscenza e consapevolezza, facendo agire per il meglio. Un fondamentale aspetto, che non va sottovalutato, è che le vibrazioni dei Mantra sono prodotte dalla nostra voce o dalla nostra mente, cioè scaturiscono dall'interno, sono generate dentro di noi. La ripetizione cadenzata dei Mantra invia impulsi all'ipotalamo attraverso il palato in cui passano 84 meridiani, stimolati dal movimento della lingua. In questo modo vengono coinvolti tutto il sistema limbico e la ghiandola pituitaria. Nella recita dei mantra è importante un altro aspetto: il respiro. La qualità ed il ritmo del respiro, combinato ad uso corretto del suono dei mantra, si trasforma in un codice nell'ipotalamo. Quando il respiro è molto lento (6 respiri al minuto o meno), l'ipotalamo apre un canale tra la ghiandola pituitaria e la pineale. E' stato dimostrato che la recitazione del Mantra OM, come pure la recitazione dell'Ave Maria in latino, riducendo la frequenza respiratoria a sei movimenti al minuto, aumenta significativamente la sensibilità al baroriflesso (riflesso che modifica l'attività cardiaca all'aumentare o al diminuire della pressione arteriosa) con diminuzione di rischio di mortalità cardiovascolare (F.Berrino – La Grande Via). Nella recitazione del rosario (6 respiri al minuto tra la recita di una parte e l'altra) ci si armonizza con i ritmi naturali del nostro cuore ed è interessante come la recitazione con l'utilizzo di una catenella (rosario) così come i tibetani utilizzavano il "Mala" di 108 grani, sia associata a un senso di benessere. Insomma, gli antichi saggi svilupparono queste sofisticate tecniche di respirazione e avevano intuito che mediante il controllo del respiro potevano attivamente

manipolare quelle funzioni vegetative essenziali per la sopravvivenza dell'organismo.

Tuttavia, come Osho ci ha insegnato "seguire il respiro che entra e che esce è il mantra più profondo che sia mai stato inventato". Possiamo quindi affermare che uno dei suoni (mantra) più importanti conosciuti oggi è senz'altro l'OM (AUM), che potremmo definire un aspetto quasi di natura divina, totalmente impersonale e correlativo al nostro AMEN. Nel libro di Maria Angelillo "*Mantra, suoni parole e divino*", per esempio, si legge che la sillaba OM è utilizzata in tutti i riti Hindu ed è considerato il suono più sacro dell'intero corpus vedico. L'effetto benefico di suoni, musiche e mantra sono sempre più oggetto di numerosi studi. Nel libro *Quantum Healing* di Deepack Chopra, medico endocrinologo, si legge tra gli altri che sono stati ottenuti diversi e importanti risultati positivi nei soggetti affetti da cancro quando a questi veniva fatto recitare il suono primordiale OM in associazione con le normali terapie. Nel suo "*Yoga and Cardiovascular Management*", una ricerca condotta dall'australiano dottor Swami Karmananda, evidenzia gli eccellenti risultati ottenuti nelle persone affette da problemi cardiocircolatori tramite la pratica della *Ajapa Japa* – una pratica respiratoria in cui il suono si recita esclusivamente mentalmente. Quando un canto viene ripetuto in maniera ciclica diviene una vera e propria preghiera, ossia un *Japa*. Questa, secondo la tradizione, ha lo scopo di creare una sorta di cerchio – mandala energetico che purifica la nostra mente eliminando o riducendo i nostri pensieri. Nell'antica India, invece, la musica costituisce da sempre un elemento fondamentale per la salute essendo menzionata già nei *Veda* e nei testi di Medicina Ayurvedica. I tre dosha principali, (Vata, Pitta e Kapha), il cui squilibrio porta a disturbi e malattie, possono essere efficacemente riequilibrati con l'utilizzo della giusta musica. Il Mantra va quindi ad agire, modificare e regolare le funzioni di tutta la nostra mente e corpo: sistema endocrino, sistema immunitario, sistema nervoso e cardiocircolatorio. La mente si sintonizza con le emozioni. Così le vibrazioni dei Mantra ci riconnettono

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

con i suoni e le vibrazioni naturali, interiori ed esteriori, riportandoci in uno stato di armonia ed equilibrio.

Capitolo 2 Musica e Corpo

2.1 Corporeità vibrazionale

Nei precedenti capitoli ho sottolineato come il corpo umano sia un sistema concepito per vibrare e come la pelle “sente”. Dobbiamo considerare il fatto che le onde sonore sono onde di pressione e la cute è cosparsa di corpuscoli tattili. Ogni cellula è quindi sensibile al suono e alla musica, anche nelle forme più sottili. Alcuni musicoterapisti concordano nell’affermare che “se da un lato le nostre cellule, i nostri sensi possono essere considerati dei trasformatori di vibrazioni, dall’altro lato il corpo stesso è uno strumento che emette vibrazioni e suoni propri. Alcuni, come i ritmi del respiro e del battito cardiaco, sono udibili, altri più sottili e più profondi sembrano sfuggirci”. Ricordiamo che anche il nostro corpo è sintonizzato con la frequenza del battito dell'universo, gli 8 hz, e non è quindi difficile capire che gli schemi vibrazionali del corpo sono istintivamente portati a sintonizzarsi con le forme vibratorie che agiscono intorno al corpo stesso, fino alle diverse forme vibratorie che noi stessi abbiamo creato: la musica. E’ un tentativo perenne del corpo di aderire per mezzo del suono all’ordine e all’equilibrio dell’ambiente in cui vive: “il mantenimento di uno stato di coscienza collettiva”, come lo definisce la musico terapeuta Sophie Humeau. “La musica come un mezzo per intrattenere i giusti rapporti con la natura, la musica per conservare la coesione di un gruppo umano, la musica per mantenere l’equilibrio psicofisico di ciascun membro della comunità, la musica come sistema per conservare perennemente l’equilibrio e l’unione tra il corpo e lo spirito”. Il corpo si “nutre” di musica. I brani che scegliamo e utilizziamo sono importanti per il ruolo che la musica ha sulla nostra fisicità e sulla nostra emozionalità.

La musica ha prima di tutto il compito di migliorare la percezione del corpo, poi di facilitare il rallentamento dei ritmi vitali (respiro e battito cardiaco) e il rilascio completo dei muscoli. Offre il vantaggio di indirizzarsi soprattutto ai sensi corporei che colgono direttamente gli effetti sedativi o dinamizzanti della musica stessa. La musica può generare nella persona tre stati simultanei: rilassamento, tonificazione ed equilibrio. Ascoltiamo con l'udito ma anche con le ossa, i muscoli, il sangue e tutta la materia di cui siamo costituiti. Siamo energia e vibrazione e una parte o tutto il nostro corpo può entrare in risonanza quando riceve vibrazioni



in sintonia con le sue; la musica è energia più sottile e può entrare in vibrazione con esso. Un organo non è solo un ammasso di cellule ma è una struttura energetica: le vibrazioni sonore alterano le reazioni molecolari e in questo modo la musica può essere utilizzata per il riequilibrio energetico. Un organo "stonato" equivale ad un suono interno alterato. La nota ed il ritmo giusti possono però intervenire su quell'alterazione e per risonanza riportarlo alla corretta frequenza vibratoria. Tutte le vibrazioni lasciano traccia nel nostro essere e sono registrate nella memoria del corpo. Ritmi e suoni influiscono su onde cerebrali e metabolismo, condizionando le nostre reazioni corporee. Il nostro corpo percepisce costantemente suoni che si incontrano o si scontrano con i propri, come quando qualcosa ci dice se siamo in sintonia o no con un'altra persona.

Il corpo è un ricettore-trasmettitore di onde e, come ho detto precedentemente, è sensibile alle vibrazioni sonore che provocano nell'essere umano una risonanza per "simpatia". Così la musica effettua un massaggio vibratorio, che il suono realizza nelle diverse parti del corpo a seconda della capacità di risonanza del medesimo.

2.2 *Corporeità nella storia della Musica dal Novecento ad oggi*

E' interessante come nella storia della musica si possano distinguere repertori "corporei" e altri che tendono ad allontanarsi dalla corporeità. Nel Novecento tutto questo diventa un tema attorno al quale costruire percorsi di ricerca e innovazione, ma anche di coinvolgimento collettivo e di massa. La musica, come uno dei tanti territori dell'estetica e dell'esperienza sociale, è il substrato per l'emersione di forme ed espressioni in cui la relazione del nostro essere-corpo con altri corpi viene usata come laboratorio. Se è innegabile che ogni suono ha un corpo e debba essere sentito come manifestazione di un corpo, umano o antropomorfo, va comunque tenuto presente che nella cultura europea si è sviluppata da tempo un'opposizione tra un approccio alla musica sentito come intensamente corporeo e uno tendente invece ad allontanarsi il più possibile da tale corporeità: da una parte si affronta la musica concentrando l'attenzione sul corpo dell'esecutore partecipando all'ascolto con il corpo (cantando, ballando, battendo il tempo), mentre dall'altra si preferisce concentrare l'attenzione sulle note, sugli "oggetti sonori", sentendo la partecipazione corporea come un operazione più "mentale" e "spirituale". Prima del Novecento è corrisposta un'opposizione tra due repertori musicali, l'uno sentito come assai più corporeo dell'altro. Nella cultura europea, tali distinzioni, quanto meno a partire dal Medioevo cristiano (ma con anticipazioni nel pensiero greco e romano), sono coincise con l'opposizione tra le musiche basse, volgari, popolari, e quelle alte, nobili, colte: alla corporeità dei canti e delle danze popolari sono state opposte la

tradizione delle musiche sacre, dal gregoriano fino ai mottetti e alle messe rinascimentali, e quella delle musiche profane polifoniche, dall'Ars nova fino ai madrigali. A partire poi dalla nascita delle musiche tonali, il filone delle musiche "incorporee" ha avuto la sua continuazione nell'ambito sia della tradizione sacra, dai mottetti barocchi alle messe ottocentesche, sia di quella strumentale, dalle fughe secentesche fino alla musica assoluta ottocentesca. Soprattutto a partire dal Seicento si sono comunque sviluppati due fenomeni nei quali le tendenze corporee e quelle incorporee coesistono, con tensioni maggiori o minori a seconda dei casi particolari: il melodramma, la cui origine è legata al tentativo di riesumare i sincretismi della tragedia greca, dal Settecento in poi vede spettacoli più legati alla corporeità (prima gli intermezzi e le opere buffe, poi l'operetta) opporsi ad altri più astratti (dall'Orfeo ed Euridice di Gluck a Fidelio di Beethoven al Parsifal di Wagner). Nel Novecento lo scenario sintetizzato diviene ulteriormente complesso. In primo luogo, soprattutto in America e poi in Europa, irrompono alcuni repertori legati a fenomeni esotici e alle nuove configurazioni sociali (in prima linea il *ragtime*, il blues, il jazz e il tango), che risultano dotati di una corporeità assai più marcata di altre tradizioni extracolte (le canzoni e i balli "all'antica"), valorizzata come una rivitalizzazione dionisiaca (Dioniso dio del caos era in antitesi con Apollo dio della musica) dai suoi sostenitori (molti dei quali spinti da tendenze moderniste) e svalutata come un indecoroso imbarbarimento dai suoi detrattori. Successivamente, nel periodo tra le due guerre, c'è un ritorno all'ordine; i repertori più corporei vengono marginalizzati, in Europa ma soprattutto in America. E' l'introduzione del microfono che riporta in auge la corporeità della musica (Billie Holiday, Bing Crosby, Frank Sinatra). Negli anni '40 si ritorna a un ritmo non corporeo con un nuovo tipo di jazz, il bebop, le cui melodie dai suoni "sporchi" portano però allo sviluppo della lunga tradizione del jazz intensamente corporeo: swing, rhythm'n' blues, country, gospel. Fino agli anni '50 con il rock'n'roll per arrivare ad oggi.

La tradizione della musica nera più di altre ha tematizzato la corporalità come proprio dato essenziale, come qualcosa di intrinseco e assieme naturalmente collegato: musica nera come musica del corpo e per il corpo.



2.3 ***Connubio musica e massaggio***

Partendo dal concetto che la musica è suono e vibrazione, non può essere affatto considerata come un semplice sottofondo da utilizzare per riempire il silenzio e accompagnare la pratica di un massaggio o di un trattamento. La musica, infatti, costituisce un valido strumento di catarsi, tanto per chi la compone, quanto per chi la ascolta o la riproduce mediante la stimolazione delle corde vocali, come abbiamo visto nel caso della recita dei *mantra* (i canti buddisti di rilassamento e la preghiera meditativa) o delle diverse forme di canto ad alta frequenza, come i canti gregoriani, che sembrano agire come dei “caricabatterie” per il sistema nervoso centrale. Pertanto, anche durante un trattamento o un massaggio, l’azione della musica sembra essere un valido coadiuvante al fine di ottenere la massima efficacia dal trattamento stesso. Ovviamente dipende dal tipo di musica.

La scelta del brano da offrire, va fatta in base al trattamento che si esegue. Le tracce più indicate generalmente sono quelle di musica *new age*, come Enya, Vangelis ad esempio; oppure le melodie che riproducono i suoni della natura, rilassando mente e corpo in maniera molto efficace, poiché trasferiscono la persona che li ascolta in una dimensione di totale elevazione rispetto al mondo



della consuetudine. Per quanto mi riguarda, preferisco utilizzare il Blues, il Soul e il Jazz (che sono a tal proposito oggi rielaborate sulle frequenze a 432 Hz), non solo perchè come cantante e musicista sono i generi con cui sono cresciuta, ma al di là delle emozioni personali che mi suscita il loro ascolto, mi accompagnano nel ritmo del massaggio, nella percezione e nel contatto con il ricevente. Infatti l'accurata preparazione di un adeguato sottofondo musicale è sempre auspicabile, in quanto la giusta atmosfera musicale può rappresentare uno degli aspetti basilari del massaggio, trasformando la seduta in una vera e propria esperienza sensoriale a tutto tondo. Una musica coinvolge sempre tutto il corpo, perché il corpo è un tutt'uno, un'unità formata da catene muscolari e qualsiasi movimento anche piccolo in una parte qualsiasi del corpo provoca delle reazioni in parti molto lontane, soprattutto quando i muscoli sono contratti. Oltre a facilitare il

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

rilasciamento dei muscoli abbiamo parlato di come un certo tipo di ascolto musicale, come la musica a 432 Hz, agisca sui centri di energia, in particolare sul

quarto chakra, del cuore e delle emozioni. Il connubio musica e massaggio permette quindi al ricevente di vivere questa profonda esperienza sensoriale, non solo a livello strettamente fisico, ma di percezione di sé, del proprio corpo, accompagnata dal risveglio delle emozioni e il riequilibrio dei blocchi emozionali che spesso si legano alle rigidità fisiche e mentali o alla distonia nel funzionamento del nostro organismo. Il corpo è come uno strumento musicale che ha bisogno di una costante accordatura. La musica come forma di energia e vibrazione interagisce con il massaggio, inteso come forma di contatto nutritivo e accudimento, ed insieme agiscono sul campo bioenergetico dello stesso apportando variazioni e conducendolo al riequilibrio. La musica, oltretutto, va anche a sostenere l'operatore stesso, accompagnando ritmicamente la danza delle sue mani sulla pelle: il ritmo, la ripetizione delle manovre e dei movimenti dell'operatore, le pause, il respiro. La musica è un'arte così come lo è il massaggio, arte del contatto e dell'amore. Insieme portano alla consapevolezza di sé e all'elevazione spirituale.

Capitolo 3 L'operatore olistico

3.1 Olismo e figura dell'Operatore Olistico

Il termine Olismo proviene dal greco, olos, che sta per "totalità". Questo termine rappresenta una visione dell'individuo "globale", l'unione di mente, corpo, ambiente e società. L'attenzione è rivolta alla persona e non alla "malattia", alla causa e non al sintomo, al sistema e non all'organo, al riequilibrio invece che alla cura, stimolando il naturale processo di autorigenerazione del corpo. La parola "olos" in greco vuol dire "tutto", "intero" e quindi con il termine olismo si intende quel principio secondo cui "il tutto è più della somma delle parti di cui è composto": l'organismo può essere considerato solo nella sua totalità e non come somma di parti correlate tra loro. Con olismo ci si riferisce quindi ad una



concezione unitaria della realtà, dell'essere umano e dell'esistenza secondo la quale ogni parte contiene gli elementi dell'intero di cui è partecipe e solo in questo modo si può arrivare alla comprensione. La teoria dell'olismo fu coniata negli anni venti, precisamente nel 1926, da Jon Smuts, politico e filosofo evoluzionista, nel suo libro *Holism and Revolution*, in contrapposizione al Meccanicismo, e si applica nell'era moderna a diverse concezioni e discipline. Ritroviamo oggi anche branche della filosofia, della chimica, della fisica, dell'antropologia e della psicologia che

contemplano nelle loro teorie l'inserimento di tale principio. Nella moderna concezione occidentale, l'olismo è visto come un principio, una legge naturale, che presiede alla creazione della totalità. La Natura tende a produrre degli interi con qualità non prevedibili dalle caratteristiche delle singole parti. Un esempio esplicativo è la formazione dell'acqua: dall'idrogeno e dall'ossigeno, posti tra loro in una specifica e unica connessione, si crea l'acqua. Questa ha qualità nuove, diverse da quelle degli elementi che la costituiscono presi singolarmente. La definizione di olismo si è inserita nella tradizione culturale occidentale in tempi decisamente moderni, ma l'approccio olistico alla realtà naturale si ritrova come fondamento delle filosofie orientali a partire dal XIII secolo a.C.. In questi contesti, tuttavia, troviamo un concetto di olismo non solo legato ad una dinamica biologica/evoluzionista, ma aperta ad abbracciare realtà più sottili, energetiche e spirituali, che sono uno degli aspetti costitutivi di molti organismi vitali, tra cui anche l'uomo. Ed è in queste culle culturali che nascono le prime e più antiche forme di medicina olistiche conosciute al mondo: la Medicina Tradizionale Cinese e l'Ayurveda. Quando le tradizioni spirituali orientali, comprensive dei loro sistemi di cura, sono approdate in Occidente, il concetto di olismo nella medicina naturale europea, ha iniziato a prendere sfumature differenti da quello contemplato in altre scienze umane, considerando una visione dell'uomo sì come essere intero, unico, non frazionabile in parti, ma un'unità complessa dotata di un centro di coscienza che si manifesta in molteplici dimensioni, da quella fisica a quella spirituale. L'uomo che si ammala deve essere curato nel corpo, nelle emozioni, nella mente e nell'anima, senza privilegiare o escludere queste componenti. Si considerano tutti i sensi, tutte le emozioni, tutti gli aspetti di una persona e della sua esistenza: l'ambiente, l'alimentazione, il corpo e l'equilibrio psicologico sono ritenuti tutti essenziali per il benessere psico-fisico dell'uomo. Occorre quindi rispondere alle necessità fisiche, psicologiche ed emotive delle persone all'interno del loro sistema (famiglia, ambiente e cultura) per poterle curare e riequilibrare energeticamente,

in quanto tutto è collegato ed interdipendente. In questo contesto si inserisce la figura dell'operatore olistico.

L'Operatore Olistico è un facilitatore della salute e dell'evoluzione integrata. Egli opera con le persone sane o con la parte sana delle persone "malate", per ritrovare l'armonia psicofisica e preservarne le condizioni di salute. Egli stimola un naturale processo di trasformazione e crescita della consapevolezza di sé. L'Operatore Olistico non è un terapeuta, non fa diagnosi, verifica solamente lo stato integro della persona, e non cura malattie fisiche o psichiche, in presenza delle quali rimanda al personale medico; non prescrive medicine, quindi non si pone in conflitto con la medicina ufficiale; anzi collabora, la sostiene e la integra con le sue competenze olistiche al fine di promuovere il benessere globale della persona e l'armonia psicofisica attivando la consapevolezza di sé. Stimola quindi un naturale processo di trasformazione e di crescita personale al fine di riattivare il potenziale umano dell'individuo. Attraverso la formazione continua e permanente (ECP) l'operatore olistico acquisisce una visione olistica dell'essere umano e della realtà; fa esperienza diretta (individuale e in gruppo) delle principali discipline del benessere, sia a livello fisico che energetico, delle tecniche di comunicazione e sviluppo del potenziale umano; cresce attraverso un processo di trasformazione che rinnova le vecchie abitudini comportamentali e mentali; sperimenta processi di crescita interiore; acquisisce la capacità di connettersi empaticamente con le persone sia individualmente che in gruppo. L'Operatore Olistico aiuta la persona a ritrovare l'armonia attraverso l'uso di tecniche naturali, energetiche, artistiche e spirituali:

- Tecniche di massaggio: come Aromaterapico, Hawaiano, Decontratturante, Californiano, Ayurvedico, Riflessologico, ecc...; tutte quelle categorie che non appartengono alla fisioterapia e all'estetica;
- Rimedi vibrazionali: Fiori di bach, Essenze australiane, ad esempio;

- Stile di vita: corretta alimentazione, meditazione, percorsi di counseling;
- Tecniche energetiche: come Reiki, Cristalloterapia ad esempio;
- Discipline del movimento: come Qi Gong, Yoga, Thai Chi.

3.2 Legge 4/2013: " Disposizioni in materia di professioni non regolamentate

In Italia l'attività di Operatore Olistico è regolamentata dalla legge del 10 gennaio 2013, pubblicata sulla G.U. n.22 del 26.01.2013, " Disposizioni in materia di professioni non regolamentate", sul riconoscimento delle libere professioni. Con questa legge l'Italia si è adeguata alla realtà europea ed ora, la preparazione all'interno di percorsi di formazione specifici nel settore del Benessere olistico assume una nuova, concreta, dignità professionale. La legge affida pertanto a libere associazioni professionali il compito di valorizzare le competenze degli associati attraverso il rilascio di un'attestazione di qualifica professionale che agevola la scelta e la tutela del cittadino, diffondendo il rispetto di regole deontologiche, promuovendo la formazione permanente (ECP) degli iscritti, con forme di garanzia per gli utenti. Chiunque svolga una delle professioni riconducibili alla legge 4/2013 è tenuto ad indicare in ogni documento e nel rapporto scritto con il cliente (fattura, ricevuta, ecc.) il riferimento alla suddetta legge. L'inadempimento rientra tra le pratiche commerciali scorrette tra professionisti e consumatori e l'inosservanza è sanzionata con pene pecuniarie importanti. La legge 4/2013 non obbliga l'iscrizione ad Associazioni di Categoria Professionali o a enti. E' una libera scelta del professionista quella di preferire un'attestazione della propria qualifica da parte di un'associazione di categoria professionale. La legge permetterà al cliente di poter verificare nei siti delle associazioni di categoria se il suo professionista è in possesso dell'attestazione di competenza professionale ed è

in regola con gli aggiornamenti professionali richiesti dalla normativa europea. L'iscrizione ad una associazione professionale accreditata attesta che l'Operatore rispetta gli standard qualitativi e di qualificazione professionale secondo i principi ed i criteri stabiliti dall'Unione Europea.

3.3 ***Codice deontologico***

L'Operatore Olistico fonda la propria professione su principi e regole che costituiscono il Codice Deontologico. Suddetto codice invita lo specialista a tenere un comportamento, anche al di fuori dell'esercizio della professione, consono al decoro e alla dignità della stessa, basato sui principi etici dell'accoglienza e del rispetto, dell'ascolto e della gentilezza, della dignità e della responsabilità, della competenza e della saggezza e considera l'essere umano nella sua globalità di corpo, mente e spirito; ad adottare condotte non lesive per i propri clienti e non usare il proprio ruolo e i propri strumenti professionali per assicurare a sé o ad altri indebiti vantaggi; comportarsi sempre in modo equanime verso clienti e colleghi, indipendentemente da provenienza, etnia, sesso, orientamento sessuale, credenze religiose o diversità; essere consapevole che per il proprio operato può intervenire significativamente nella vita dei propri clienti, pertanto deve evitare l'uso non appropriato della sua influenza e non utilizzare indebitamente la fiducia e le eventuali situazioni di dipendenza dei clienti a proprio favore; esercitare la propria attività secondo coscienza, riconoscendo, rispettando e difendendo l'alto valore della vita; ad essere consapevole dei propri limiti, riconoscere i limiti della propria competenza e non suscitare aspettative infondate nel cliente, né operare pubblicità ingannevole; ad utilizzare solo strumenti e tecniche per i quali ha acquisito adeguata conoscenza e competenza. L'operatore, coerente ai principi etici del codice, è tenuto al segreto professionale e a mantenere il più assoluto riserbo su fatti e notizie riguardanti il cliente e su quanto emerge nel corso del

trattamento, proteggendone la privacy. E' tenuto a fornire esaustive informazioni, circa la sua prestazione e i suoi limiti, attraverso il modulo di Consenso Informato che dovrà essere controfirmato dal cliente, ai fini della regolamentazione del rapporto di consulenza o trattamento. Egli opera per il pieno benessere del cliente e solo dietro richiesta personale dello stesso. L'operatore olistico è tenuto ad aggiornarsi costantemente per migliorare in competenza e professionalità, mantenendo un livello adeguato di preparazione con particolare riguardo ai settori nei quali opera.

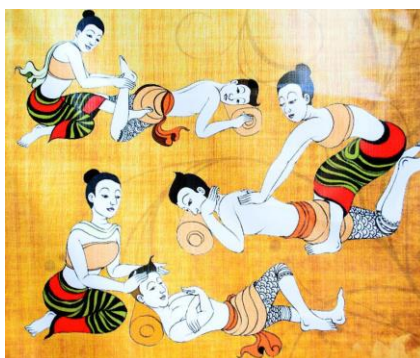
3.4 Fac simile biglietto da visita

Piera Ornigatti Operatrice olistica Professionale Disciplinata ai sensi della Legge 4/2013 Reg.Profess.le Nazionale Aspin Cod. Si riceve su appuntamento Cell: 346..... Email : meli.....
--

Capitolo 4 Il massaggio

4.1 Storia del massaggio

Il Massaggio è la più antica forma di “cura” e di terapia fisica costituita da un insieme di movimenti di vario genere ed intensità, praticati con le mani od appositi strumenti su una limitata regione corporea (massaggio parziale) o su l'intero corpo (massaggio generale). Può essere considerato la forma più antica di Benessere. I primi riferimenti si trovano in manoscritti cinesi che risalgono al 2700 a.C., ma anche nei testi di medicina indiana, quasi 2000 anni più tardi, questa tecnica viene consigliata per ritardare l'insorgere della fatica e, ancora oggi, in India, praticamente chiunque è in grado di eseguirla. Gli antichi scritti ayurvedici



consigliano di “frizionare il corpo per la prevenzione di tutte le malattie”. Il massaggio, infatti, ha esercitato una notevole influenza sulla medicina tradizionale di tutto l'Estremo Oriente; veniva infatti considerato un'arte sacra al pari dei vari rituali religiosi e divinatori.

Ed è invece con i Greci che si sviluppano due diverse tecniche di massaggio: la prima riguarda il massaggio sportivo legato ai giochi, la seconda, invece, è curativa e connessa alla medicina. Nel V secolo a.C. Ippocrate, considerato il
*Elaborato finale per il Titolo di Operatore Olistico in Tecniche Manuali e del Massaggio Bionaturale di
Piera Ornigatti 41*

padre della medicina moderna, raccomandava come elisir di buona salute “un bagno profumato e un massaggio quotidiano eseguito con l'ausilio di oli”. Il massaggio è essenziale anche per i Romani, basti pensare alle cure effettuate agli ospiti delle terme, dove quest'arte viene utilizzata anche per il rilassamento e le cure di bellezza. Dopo la caduta dell'Impero romano, è il mondo arabo a divenire un importante centro di cultura, anche delle tecniche massoterapiche. I lavori di Ippocrate e Galeno vennero tradotti in arabo e il medico arabo Avicenna (980-1037 d.C.) incrementò tale patrimonio di conoscenze, descrivendo accuratamente l'uso delle erbe medicinali, la manipolazione della schiena e altre forme di massaggio. Più tardi in Europa, durante il Medioevo, il massaggio viene abbandonato: ogni forma di palpazione del corpo viene, infatti, considerata come peccaminosa. Verrà "riscoperto" solo nel Rinascimento, con Ambroise Paré, un medico alla corte francese, il quale nel XVI secolo usò il massaggio come pratica curativa. Solo verso la fine del XIX secolo, grazie all'intervento di un ginnasta svedese Henrik Ling che decise di codificare diverse tecniche, unendo sistema manipolativo e ginnastica, il massaggio fu riportato agli onori e i suoi metodi posero le basi per la fisioterapia. Verso la fine del XIX secolo la tecnica del massaggio cominciò ad essere usata pressoché regolarmente come trattamento medico, tanto che, nel 1894, venne costituita la Society of Trained Masseurs, mentre alcuni anni più tardi, nell'Ospedale di St. George, aprì un ambulatorio di massaggi in cui veniva praticata la tecnica “svedese”. Negli anni '60, alcuni centri per la crescita personale, tra cui il noto istituto di Esalen, in California, adottarono la tecnica del massaggio come trattamento olistico, impiegata non solo per dare sollievo ai dolori muscolari, ma come pratica per riequilibrare la mente, il corpo e le emozioni. Questa impostazione è oggi largamente utilizzata come complemento a terapie mediche convenzionali e la medicina tradizionale.

4.2 Le tecniche di base

Le manovre del massaggio definite di “base” sono cinque.

SFIORAMENTO: è la manovra iniziale e finale del massaggio, la presa di contatto con il corpo del ricevente. Ha due scopi principali: rilassare il cliente e prepararlo alle successive manovre che andrà a ricevere. L'operatore deve svolgere sequenze lente e fluide e tenere un ritmo continuativo con i palmi di entrambe le mani. Lo sfioramento interessa i tessuti cutanei e agisce sul microcircolo superficiale.

FRIZIONE: e' simile allo sfioramento, ma rispetto a quest'ultimo è molto più veloce ed energica. Questa manualità va ad agire quindi maggiormente in profondità, il suo effetto è molto rilevante e viene utilizzata per rendere il muscolo più elastico e per migliorare la circolazione, producendo uno scollamento dello strato superficiale e sottocutaneo.

IMPASTAMENTO : come per la frizione, le mani aderiscono alla cute della persona. Oltre allo scollamento è presente anche una spremitura del muscolo con conseguente rilascio. In genere questa tecnica riguarda quelle parti del corpo caratterizzate da una notevole massa muscolare. Viene eseguito con le mani ma può essere praticato anche con i pollici.

PERCUSSIONE: si esegue tramite dei colpi molto rapidi ravvicinati e ritmici sulla parte del corpo che desideriamo trattare e con intensità diversa a seconda di vari fattori. Se fatta in modo errato c'è il rischio di provocare fastidio al ricevente: non si esegue su zone doloranti o infiammate, addome, zone renali e toraciche.

Si può eseguire con palmo delle mani a coppa, con pizzicottamenti, a taglio o pugno morbido.

VIBRAZIONE: è una sequenza di movimenti ritmici in pressioni e decompressioni, senza mai staccare la mano dalla cute della persona. L'operatore deve avere il polso rilassato, morbido, eseguendo la manovra con la mano o i polpastrelli. Può essere eseguita in orizzontale (movimento ondulatorio del palmo), con lieve trazione o scuotimento, perpendicolare (con palmo o digito-palmare).

Tecniche secondarie cosiddette “complementari” sono il MODELLAMENTO e la MOBILIZZAZIONE.

4.3 ***Benefici del massaggio e controindicazioni***

Considerando che ogni massaggio è differente dall'altro e che, quindi, presenta benefici differenti, possiamo comunque accomunarne alcuni come allentamento delle tensioni muscolari, stimolazione linfatica o diminuzione dello stress, cosa non da sottovalutare in questo periodo storico dove sono sempre di più le persone che soffrono a causa dei ritmi serrati. Migliora la luminosità della pelle, rendendola più sana e più elastica e entrando in contatto con la pelle porta a un conseguente movimento di liquidi che aiuta l'eliminazione delle tossine e, di conseguenza, un miglioramento dell'apparato immunitario nonché, un miglioramento dei problemi derivanti dalla cellulite. Lo stato di rilassamento portato dal massaggio induce poi una migliore circolazione, la quale porta benefici al cuore e alla respirazione. Il massaggio induce il rilassamento favorendo la produzione delle endorfine, agendo sul sistema ormonale, diminuendo la produzione di cortisolo (ormone dello stress), e sul sistema nervoso centrale. Favorisce anche la diuresi, con effetti riflessi sull'attività di ricambio a livello renale. Migliora la digestione e può essere

utile nella prevenzione dell'osteoporosi e apportare elasticità e libertà di movimento alle articolazioni. Il massaggio è ideale per tutti, in tutte le condizioni e a tutte le età, portando un benessere diffuso e una nuova condizione più salutare per corpo e mente, ma ha in alcuni casi delle controindicazioni, che possono distinguersi in assolute e relative. Il massaggio può comportare, nei seguenti casi, l'accentuazione dei sintomi. Sono ritenute ASSOLUTE:

- 1.traumi recenti (occorre aspettare riparazione tessuto),
- 2.processi infiammatori acuti (di origine traumatica, infettiva o allergica),
- 3.gravi flebopatie (flebiti o tromboflebiti),
- 4.insufficienza cardiaca con edema agli arti inferiori (edema di natura secondaria),
- 5.cardiopatia (sentire il parere del medico),
- 6.patologie del sistema nervoso centrale (SNC) a evoluzione spastica (in realtà più correttamente tale controindicazione è da riferirsi solo a talune manualità, in particolare a quelle che comportano un aumento del tono muscolare),
- 7.compromissioni cerebrali, ictus, epilessia (stress all'apparato muscolo-scheletrico),
- 8.cancro (agendo sulla circolazione linfatica potrebbe aumentare la diffusione delle cellule malate),
- 9.gravi necrosi (per il pericolo di eccesso di eliminazione di sostanze proteiche),
- 10.processi febbrili (per il pericolo di aumento della temperatura locale),
- 11.neoplasie (per il supposto ma non dimostrato pericolo di diffusione linfatica delle metastasi),

- 12.dermatiti o dermatosi (per il pericolo di irritazione, relativamente alle
- 13.dermatiti e le dermatosi pruriginose, e di contagio, relativamente alle dermatiti infettive),
- 14.Nei sospetti: irregolari, frastagliati, in rilievo,
- 15.Fuoco di Sant'Antonio (Herpes zoster)
- 16.lesioni arteriose infiammatorie e infezioni dell'apparato osteoarticolare,
- 17.Osteoporosi in stato avanzato
- 18.Lupus: malattia infiammatoria cronica del tessuto connettivo, autoimmune,
- 19. varici: da evitare in presenza di dilatazioni irregolari e permanenti delle vene superficiali (safena),
- 20.distorsioni, fratture, strappi muscolari.

Sono ritenute RELATIVE:

- 1. gravidanza: dopo il terzo mese si può praticare il massaggio con sfioramento agli arti inferiori per prevenire varici, cellulite e smagliature. Massaggio alla schiena con tecniche di defaticamento, posizionando la persona su un fianco,
- 2. flusso mestruale, se doloroso,
- 3. mastectomia: solo con approvazione del medico, risulta molto utile il drenaggio linfatico.

Si definiscono, invece, *zone interdette al massaggio* (in quanto potrebbe risultare fastidioso o dannoso): tutte le salienze ossee (malleoli, cresta e piatto tibiale, rotula, grande trocantere del femore, cresta iliaca, apofisi spinosa delle vertebre, osso sacro, sterno, clavicola, scapola, gomito-olecrano) e i punti di affioramento di organi vascolari, nervosi e linfatici (cavo popliteo, cavo inguinale, cavo ascellare, cavo o fossa retro-claveolare), organi sessuali.

Zone semi-interdette al massaggio, ovvero da massaggiare con particolare cautela, vengono invece considerate: la faccia antero-laterale del collo, la zona retro-auricolare, il solco tibiale e la zona anteriore del gomito.

4.4 Il Massaggio : contatto d'amore

“ Il massaggio è qualche cosa che diviene progressivamente più profondo, più elevato. Il massaggio è un'arte sottile. Non si tratta soltanto di abilità, ma piuttosto di amore. Dapprima impari la tecnica e in seguito la dimentichi. Percepisci e crei dei movimenti attraverso questi sentimenti” (Bagwan Shree Rajneesh).

Ogni tipologia di massaggio ha un unico obiettivo, il raggiungimento del benessere psicofisico, la coscienza di sé raggiunta attraverso il piacere del contatto, inteso come dialogo, scambio d'amore universale tra due persone. Il bisogno di contatto sia fisico che emotivo, in particolare nei primissimi mesi di vita, è riconosciuto da tutti gli studiosi. Quando si ama una persona è un'esigenza naturale quella di toccarla e accarezzarla, così come lo è per il nostro corpo, ad esempio nei confronti di una parte che fa male; la tocchiamo per alleviare il dolore. E' quindi difficile differenziare il significato di “contatto”, “massaggio” e “carezza”, perchè anche nel massaggio è sempre presente la dimensione emotiva. Basta questo contatto affinché il corpo si rilassi. Questo bisogno però non si esaurisce con l'infanzia: tuttavia, crescendo e diventando adulti, molte persone hanno quasi paura ad assecondare tale istinto naturale. Spesso, infatti, un impulso amorevole è guardato con sospetto, con diffidenza. A questo proposito, uno degli aspetti più

affascinanti delle pratiche massoterapiche è proprio la possibilità di stabilire un contatto con noi stessi e con gli altri, in modo sicuro e non invasivo.

“ Se senti amore e comprensione per la persona che massaggi, se la vedi come un'energia di valore inestimabile, se le sei riconoscente per la sua fiducia in te e per il fatto che ti lascia agire con la sua energia, allora avrai sempre di più l'impressione di suonare uno strumento musicale. Il corpo intero diventa come i tasti dell'organo e sentirai in te la creazione di un'armonia. Massaggiando,



massaggia soltanto. Non pensare a nient'altro. Non accontentarti di toccare un fisico. La tua anima penetra nel corpo dell'altro e le tensioni più intense si sciolgono”.

Per essere di aiuto agli altri, quindi, non è fondamentale conoscere la tecnica alla perfezione, ma compiere un lavoro su se stessi, rinunciando alla forza mutilante del proprio ego. L'operatore quando massaggia deve abbandonare tutti i disagi fisici e psichici; il cuore deve restare in piena serenità. Non siamo noi in gioco. E' l'altro che diviene la nostra priorità. Ci si incontra in uno stato risonante, in un particolare spazio che nelle tradizioni spirituali orientali viene definito *spazio sacro*, per evidenziare la particolare intensità dell'incontro con l'altro. E l'incontro in questo spazio può avvenire solo se l'operatore rinuncia al proprio ego e diventa sensibile a questa risonanza, realizzando l'esperienza del massaggio in un campo

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

energetico-relazionale oltrelché fisico, portando il ricevente allo scioglimento della corazza muscolare e alla consapevolezza del sé.

4.5 Frequenze della Vita: massaggio vibrazionale

Per la realizzazione del massaggio, ho preso ispirazione dai massaggi:

decontratturante, emozionale, sensoriale e californiano. Si inizia in posizione prona dalla schiena con frizioni, distensioni e cullamento, passando agli arti superiori con frizioni a raccolta che si ripetono anche sugli arti inferiori e glutei con l'intento di "portare al centro di sè" il ricevente. Si passa poi in posizione supina, iniziando dagli arti inferiori, continuando sull'addome dove con frizioni e pompaggi, viene coinvolta l'energia del quarto chakra, per concludere con distensione in zona cervicale. Le tecniche suddette lo caratterizzano perchè agiscono sul piano psicologico ed emotivo e si legano perfettamente al concetto di equilibrio degli emisferi cerebrali, risultato dell'ascolto delle frequenze vibrazionali della musica a 432 Hz. Insieme donano ritrovato amore per se stessi, ricollegando la persona al suo vero sentire, alla propria identità energetica: frequenze della Vita. Vibrazionale perchè concepito con l'ausilio di musica a 432 Hz come sottofondo.

Bibliografia

Erboristeria e Fitoterapia

- “Energia delle Erbe: Spunti pratici e meditativi per ritrovare benessere”- Chiara Versalco- Anima edizioni

Musicoterapia

- “Iniziazione alla Musicoterapia: esercizi di rilassamento, tonificazione ed equilibrio con la Biomusica” - Mario Corradini - Ed. Iniziazioni mediterranee

Musica vibrazionale

- “Musica a 432 Hz integrale” - Enzo Crotti
- “432 hertz. La rivoluzione musicale. L'accordatura aurea per intonare la musica alla biologia” – Riccardo Tristano Tuis
- “Il potere curativo della musica vol. 1” – Sergio d'Alesio, Capitanata

Massaggio

- “Il massaggio del sé: teoria e pratica – Francesco Ruiz – Ed. mediterranee

Altre fonti

- Fonti Internet
- Foto dal web