



Corso di Diploma

in

**OPERATORE OLISTICO**

*Indirizzo e Specializzazione*

**TECNICHE DEL BENESSERE NATURALE**

*“PARENTESI DI BENESSERE”*

Tesi di **Simona Bottino**

*Relatrice: Mirella Molinelli*

GIUGNO 2013



**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	pag. 4
CAPITOLO 1 – Il massaggio nella storia	pag. 5
1.1. Concetto di Benessere	pag. 5
1.2. Benessere, Olismo e tempo moderno	pag. 6
1.3. Olismo e Massaggio	pag. 7
CAPITOLO 2 – La figura dell’Operatore Olistico	pag. 8
2.1. Operatore Olistico e Massaggio	pag. 8
CAPITOLO 3 – Il tatto	pag. 10
CAPITOLO 4 – I benefici del Massaggio	pag. 12
4.1 La pelle	pag. 12
4.2 Circolazione sanguigna e linfatica	pag. 14
4.3 Sistema Nervoso	pag. 14
4.4. Sistema Endocrino	pag. 14
4.5 Sistema Muscolare	pag. 14
4.6 Sistema Respiratorio	pag. 15
CAPITOLO 5 – Corpo umano e Olismo	pag. 16
5.1 Piedi e gambe	pag. 16
5.2 Uno sguardo psicosomatico del piede	pag. 17
5.3 Curiosità	pag. 19
5.4 Addome	pag. 20
5.5 Braccia e spalle	pag. 21
5.6 Mani	pag. 22
5.7 Pensieri d’oriente	pag. 23

5.8	Viso	pag. 23
5.9	Orecchio	pag. 24
5.10	Testa	pag. 24
5.11	Schiena	pag. 25
CAPITOLO 6 – Il benessere naturale – Gli oli essenziali		pag. 28
6.1	Cenni storici	pag. 28
6.2	L'importanza degli oli essenziali	pag. 30
6.3	L'olfatto	pag. 30
6.4	L'uso degli oli essenziali	pag. 31
6.5	Classificazione energetica	pag. 31
CAPITOLO 7 – Il benessere con le erbe		pag. 33
7.1	La Tisana	pag. 33
CAPITOLO 8 – Benessere e cibo		pag. 35
CAPITOLO 9 - Il mio massaggio		pag. 37
RINGRAZIAMENTI		pag. 45
BIBLIOGRAFIA		pag. 46

## **PREMESSA**

Il massaggio è una forma di contatto antica e naturale, da sempre utilizzata con l'intento di alleviare le sofferenze fisiche ed emotive dell'organismo e riportare ad una condizione di salute tutto il corpo. Ed è infatti con il semplice, istintivo naturale sfioramento che già ha inizio l'effetto sedativo e la risposta di calma e di quiete profonda: la condizione migliore per la realizzazione del vero benessere.

## **CAPITOLO 1**

### **IL MASSAGGIO NELLA STORIA**

Del massaggio si fa riferimento già nei testi cinesi del 2698 a.C., dove vengono descritti esercizi fisici e varie tecniche di massaggio, il cui scopo era il raggiungimento di un perfetto equilibrio psico-fisico. Così anche la letteratura medica dell'India, Egitto, Grecia dove lo stesso Ippocrate (406 a.C.) - padre della medicina moderna - descrisse "l'anatripsis", letteralmente "frizione verso l'alto", come pratica più efficace rispetto allo stesso movimento effettuato verso il basso sugli arti, dimostrando di aver intuito il meccanismo della circolazione linfatica e sanguinea dimostrato poi da Harvey all'inizio del XVII secolo d.C.. Nei suoi scritti, Ippocrate confermò le virtù del massaggio dedicando alla pratica massoterapica importanti osservazioni: "i medici devono essere esperti in molte cose, tra queste senza dubbio anche il massaggio" e, ancora, "Il rimedio è applicabile ai mali acuti come a quelli cronici e alle varie forme di debolezza, poiché queste cure hanno potere rinnovatore e rinvigoritore. Così nell'antica Roma, molti imperatori tra cui Giulio Cesare si facevano massaggiare regolarmente anche con oli aromatici per neutralizzare per esempio il mal di testa. Un benessere quindi che ha radici molto lontane.

#### **1.1. Concetto di Benessere**

Il concetto di benessere nel corso degli anni ha subito numerose modifiche e ampliamenti, che hanno condotto ad una visione del termine più ampia e completa, non più incentrata sull'idea di assenza di patologie, ma come uno stato complessivo di buona salute fisica, psichica e mentale. Questa visione è punto cardine di molte discipline e correnti di pensiero filosofico, occidentali e orientali, con recenti

conferme in campo medico- scientifico. Comunemente il benessere viene percepito come una condizione di armonia nell'uomo e tra uomo e ambiente, risultato di un processo di adattamento a molteplici fattori che incidono sullo stile di vita.

## **1.2 Benessere, Olistmo e tempo moderno**

Il benessere (da *ben – essere* = "*stare bene*" o "*esistere bene*") oggi è pertanto inteso come uno stato che coinvolge tutti gli aspetti dell'essere umano, e caratterizza la qualità della vita di ogni singola persona.

Nella nostra società caratterizzata dalla tirannia del tempo , dai ritmi veloci e stressanti, da relazioni umane in cui è più facile scontrarsi che incontrarsi, da un'insoddisfazione cronica nel lavoro, nella famiglia, nella società, da un vivere sempre più razionale, il massaggio può rappresentare un modo per ritrovare il perduto equilibrio tra mente e corpo, una riscoperta della propria unità e il raggiungimento di un benessere fisico ed emotivo.

Ed è proprio quando parliamo di unità totalità della persona che parliamo di olistmo.

Il termine olistmo proviene dal greco olos significa "tutto", nel senso di "intero".

L'olismo è una posizione filosofica, in base alla quale il tutto è maggiore della somma delle parti di cui è composto: le proprietà di un sistema non possono essere spiegate esclusivamente tramite le sue singole componenti.

Tale visione si contrappone al riduzionismo e al dualismo da secoli dominante nella cultura occidentale, basti pensare alla posizione cartesiana e alla locuzione "cogito ergo sum" che ha portato l'uomo ad identificarsi con la propria mente e non con tutto l'organismo, un io isolato che vive all'interno del proprio corpo. Il dualismo corpo e anima, spirito e materia coinvolge non solo l'uomo, ma anche la

natura, separando l'uomo dal mondo esterno, dalla società in cui vive: la sua mente ha il compito di controllare il corpo, e la materia che lo circonda provocando la comparsa di un conflitto interiore, ma che in una visione più ampia, può essere considerata causa delle crisi sociali ed ecologiche di tutti i tempi (devastazione degli ecosistemi, dell'inquinamento delle acque, dei cibi dell'aria il disboscamento selvaggio ...)

### **1.3 Olistico e Massaggio**

Con la filosofia olistica il nostro pianeta diventa un unico ecosistema le cui parti sono interdipendenti, l'esistenza individuale non è separabile dalla realtà cosmica di cui fa parte, l'uomo non è un organismo isolato dalla società e, a sua volta, il suo corpo non è indipendente dalla mente, un organo non è isolato dagli altri, ma tutto si compenetra e nell'unione si definisce.

Se l'olismo rappresenta questa unione di mente e corpo, ambiente e società, la ricerca del ben-essere è orientata alla persona, al suo riequilibrio, ad una corretta integrazione con l'ambiente, all'instaurarsi di un profondo legame con la natura

Nessun trattamento che abbia un significato integrale, olistico, può trascurare il valore del massaggio: toccando una persona è possibile stabilire un contatto con la sua mente e comunicare per intero con il corpo.

## **CAPITOLO 2**

### **LA FIGURA DELL'OPERATORE OLISTICO**

L'operatore olistico è colui che si prende cura della persona nella sua totalità, che deve sentire il corpo e i suoi bisogni profondi, colui che guarda il massaggio non solo come trattamento fisico ma come un modo per entrare in contatto con l'altro e toccare il piano emotivo ed energetico in nome di quell'unità psicosomatica che è l'uomo. Questo comporta una ricerca di professionalità costante e seria unita a un senso di intuizione, sensibilità e responsabilità.

#### **2.1 Operatore Olistico e massaggio**

Il massaggio non è in sé una terapia, ma un' arte per la salute e l'operatore olistico non si sostituisce né si sovrappone all'ambito medico-sanitario.

Proprio per questo l'operatore olistico deve essere centrato nel suo ruolo senza sconfinare in aree che non sono di sua competenza, tanto da costituire "illecito deontologico qualunque comportamento che comprometta l'immagine della categoria professionale, costituisca abuso della propria posizione professionale e/o violazione del codice penale – art.3 competenza e professionalità".

Il rapporto con "l'altro" deve essere basato sulla fiducia e pertanto è indispensabile che l'operatore comunichi correttamente e in trasparenza le proprie conoscenze, senza dichiarazioni false sulla propria formazione personale, e solo con la fiducia egli potrà educare la persona al concetto di benessere propriamente olistico come equilibrio mente-corpo, uno star bene, un vivere bene in modo pieno e soddisfacente, con il proprio corpo e la propria mente.

Da qui una grande responsabilità nei confronti dell' "altro" che deve essere accolto con rispetto, del suo essere, delle sue debolezze, dei

suoi bisogni manifestati in quel momento, con discrezione e con la consapevolezza di trovarsi di fronte ad una persona e non solo ad un cliente.

L'operatore olistico è, colui che inizia un percorso di conoscenza e di autoconoscenza, non solo nell'altro, ma anche personale.

( ndr: Legge 04/2013)

### **2.3 Esempio di materiale pubblicitario:**

Simona Bottino  
Operatore Olistico

Reg.Prof.le S.I.A.F.  N.....  
(ai sensi della Legge 4/2013)

Tecniche del Massaggio e Benessere Naturale

Tel. ....

## **CAPITOLO 3**

### **IL TATTO**

I benefici del massaggio passano attraverso il tatto, il primo dei nostri sensi che viene attivato già nel grembo materno con i dolci dondoli del liquido amniotico .

Attraverso l'esperienza tattile esploriamo e conosciamo il mondo, le carezze dei genitori sono fondamentali per crescere in modo sano ed equilibrato: gli strumenti attraverso cui passa l'amore degli altri, l'accettazione di sé e la mitigazione delle sofferenze.

Proprio per questo la mancanza del contatto porta con sé ripercussioni negative quali disturbi dello sviluppo, disagi psichici, sofferenze a livello organico e, non ultimo, un indebolimento del sistema immunitario

Nel nostro tempo il contatto è diventato raro e difficile, si è sempre prevenuti e quasi timorosi a lasciarsi andare ad un contatto fisico, dimenticando quanto sia rigenerante e calmante il potere di una carezza o un abbraccio.

Nel massaggio le mani sono lo strumento con cui entriamo in contatto con l'altro, instaurando una comunicazione silenziosa e rassicurante.

Con le mani possiamo parlare un linguaggio più profondo e vero che non attraverso le parole: basti pensare alla sensazione di fastidio, di reticenza che proviamo quasi inconsapevolmente quando mani altrui si posano sul nostro corpo, o al contrario piacere e partecipazione.

Il toccare raramente è neutro, pertanto è necessario porre attenzione e sensibilità nel primo contatto con l'altro che deve risultare delicato e accogliente, ma al tempo stesso sicuro. Affinchè il ricevente possa abbandonarsi è necessario che avverta la sensazione di trovarsi in mani "che sanno quel che fanno" senza incertezze o insicurezze

Le nostre mani, toccando ogni parte del suo corpo, consentono alla persona di sentirsi, di riconoscersi, fornendogli finalmente l'occasione di riprendere coscienza, oltre che delle sue rigidità e contratture, anche della propria corretta immagine corporea.

Il soggetto abbandona per un attimo il fare, per il sentire.

Ecco dunque il massaggio nelle sue molteplici vesti di arte curativa; esso lavora sul sistema muscolare, circolatorio e posturale ed allo stesso tempo aiuta la persona a recuperare la conoscenza di se in un continuo scambio energetico tra chi effettua e chi riceve.

## **CAPITOLO 4**

### **BENEFICI DEL MASSAGGIO**

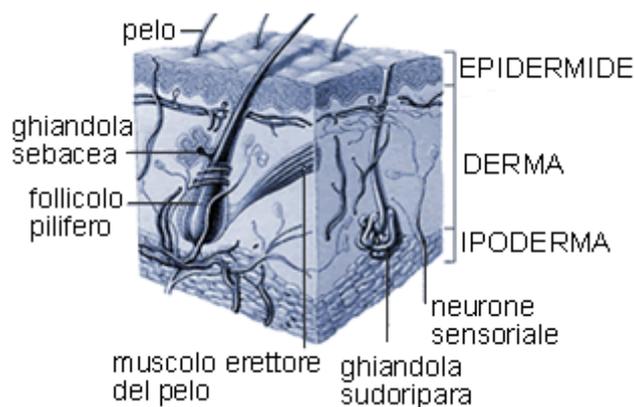
#### **4.1 La pelle**

Il primo organo a reagire al massaggio è la pelle, l'organo più esteso del corpo umano. E' il nostro involucro, e ciò che ci separa dal mondo esterno permettendone al tempo stesso il contatto.

La pelle, o cute, è un tessuto continuo, appartenente all'apparato tegumentario. E' composta da tre strati principali che, dall'esterno verso l'interno, assumono il nome di: epidermide, derma e ipoderma (o strato sottocutaneo).

L'epidermide è lo strato superficiale della cute ed è un tessuto composto essenzialmente da cheratinociti, cellule che col passare degli anni si saturano di una sostanza forte e impermeabile: la cheratina, i melanociti (cellule che forniscono una protezione naturale contro i raggi del sole e sono responsabili della pigmentazione della pelle) e le cellule di Langherhans, che fanno parte del sistema immunitario, costituendo la prima barriera di difesa contro agenti patogeni. Il derma è un tessuto connettivo con uno spessore variabile, che contiene vasi sanguigni, molte cellule immunitarie, ghiandole sudoripare, follicoli pilo-sebacei e recettori sensitivi, che reagiscono alla pressione, alla temperatura e al dolore. I principali componenti del derma sono il collagene e le fibre di elastina, che assicurano che la pelle rimanga resistente, adattabile ed elastica.

L'ipoderma si trova sotto il derma ed è un tessuto adiposo, più o meno spesso a seconda delle zone del corpo e della corporatura di ognuno. E' un'importante riserva energetica per il corpo.



La pelle gode di due proprietà fondamentali e straordinarie: l'auto-riparazione (si rigenera in seguito ad una lesione) e l'estensibilità (si adatta perfettamente alle variazioni della dimensione corporea che subentrano nel corso della vita).

La pelle assolve a numerose e importantissime funzioni: ci protegge da traumi, radiazioni ultraviolette, microrganismi ed agenti chimici, elimina le sostanze dannose e consente la sintesi della vitamina D, che è indispensabile per la crescita delle ossa.

Partecipa al meccanismo della termoregolazione, sfruttando l'intervento delle ghiandole sudoripare e la capacità di regolare il flusso sanguigno, aumentando (vasodilatazione) o rallentando (vasocostrizione) la dispersione del calore. L'ipoderma, lo strato più profondo della pelle, trattiene tanto più calore quanto maggiore è il suo spessore lipidico; per questo motivo le persone in sovrappeso soffrono maggiormente la calura estiva.

La pelle ha anche una importantissima funzione sensoriale: nella cute sono presenti numerose terminazioni nervose che rilevano e trasmettono le variazioni termiche (termocettori), le pressioni (pressocettori), vibrazioni e sensazioni dolorose (algocettori), costituisce pertanto il tramite per il senso del tatto.

Con la stimolazione dei numerosi recettori sensoriali contenuti nella cute il massaggio può arrivare in profondità (si pensi al massaggio connettivale).

Con il massaggio si incrementa il rinnovamento cellulare migliorandone la circolazione, si favorisce l'assorbimento di elementi e si rende la pelle più elastica e liscia.

E dalla pelle i benefici passano all'apparato circolatorio.

#### **4.2 Circolazione sanguigna e linfatica**

L'azione del massaggio determina una dilatazione dei vasi sanguigni, la cui capienza ne risulta così aumentata, incrementando contestualmente la circolazione sanguigna. La maggiore vascolarizzazione determina altresì una maggiore ossigenazione dei tessuti. Aumenta quindi il metabolismo dei tessuti e vengono create condizioni favorevoli per l'eliminazione delle scorie.

#### **4.3 Sistema nervoso**

Dal punto di vista più sottile si ha invece un riequilibrio energetico generale da cui deriva una generale sensazione di benessere, una profonda distensione fisica e mentale, la coscienza della propria unità corporea, l'aumento della sensibilità e della capacità di percezione, e la piacevole sensazione di sentirsi a casa nel proprio corpo

#### **4.4 Sistema endocrino**

Il massaggio induce trasformazioni anche a livello organico: dare e ricevere carezze ha lo stesso potere di certi farmaci, poiché attiva nelle cellule il processo di produzione delle endorfine definite gli ormoni del piacere, diminuendo la produzione di cortisolo, ormone dello stress. Viene inoltre stimolato l'ormone della crescita, somatotropina, per questo è importante massaggiare i bambini.

#### **4.5 sistema muscolare**

Il massaggio favorisce l'ossigenazione e il recupero del muscolo aiutandolo a ripristinare il tono muscolare dopo carichi fisici importanti, ne migliora l'elasticità, dona alle articolazioni maggiore

mobilità e riduce il dolore muscolare, sciogliendo le aderenze della fascia.

#### **4.6 sistema respiratorio**

La respirazione è vita, l'aria che respiriamo porta energia a miliardi di cellule nel nostro organismo. Purtroppo quasi tutti respiriamo in modo automatico e superficiale: dal momento che viviamo sempre più al chiuso, in città inquinate, facendo poco sport e movimento, la funzione respiratoria si è ridotta, la maggior parte di noi utilizza soltanto un terzo delle reali capacità respiratorie a disposizione e questo porta sovente un aumento di stress, nervosismo a volte angoscia e depressione.

Grazie ad una buona respirazione apportiamo ossigeno al nostro corpo ed espelliamo le sostanze tossiche che abbiamo prodotto

L'aria che respiriamo non contiene solo ossigeno, necessario per il lavoro delle cellule, ma anche l'energia della vita da cui dipendono la nostra salute e il nostro benessere. Se respirassimo meglio saremmo più sani, più forti e anche più sereni.

In questo senso il massaggio aiuta la persona a rilassarsi, a ritrovare quello stato di calma nel quale il respiro diventa lento e profondo, aumentando l'ossigenazione dei tessuti, stimolando il sistema nervoso involontario ed allontanando stress e ansie.

## **CAPITOLO 5**

### **CORPO UMANO E OLISMO**

La lettura del corpo ci può aiutare a capire meglio i bisogni, le insicurezze, le disarmonie che sta vivendo il nostro ricevente, così da entrare più facilmente in contatto con lui e aiutarlo a realizzare e/o ritrovare uno stato di benessere: il massaggio fornisce basi migliori per l'equilibrio psico fisico, considerando che ogni rigidità corporea nasconde dietro una rigidità nella psiche

#### **5.1 Piedi**

L'uomo è un essere verticale: i suoi piedi sono appoggiati a Terra, e sono le uniche parti del corpo ad essere in contatto con il pianeta, la Terra, che rappresenta la materia, la concretezza.

I piedi e il modo in cui una persona li usa per sostenersi e per stare in equilibrio segnalano quanto essa sia stabile e ben "radicata" perché il modo in cui l'individuo è saldo fisicamente al suolo è spesso identico al modo in cui è saldo emotivamente (unità psicosomatica).

Tanto è vero che di una persona realista si dice che abbia i piedi per terra.

La stessa espressione "pianta del piede" contiene in sé questa associazione con il regno vegetale (pianta) : la forma germinale dei piedi evoca il primo stadio fetale dell'uomo, che rappresenta il punto di partenza di tutta la sua potenzialità.

I piedi (e le gambe) sono gli organi della locomozione, le nostre ruote che ci permettono di spostarci, di avanzare, esprimono il rapporto con il movimento, con la libertà, con l'esplorare nuovi ambienti.

Per svolgere bene questa funzione il piede deve essere elastico, le articolazioni sciolte e flessibili considerato che su di essi gravano tutti i carichi derivanti dal movimento corporeo.

In genere, risulta ottimale con il massaggio partire dai piedi in quanto punto più lontano dalla testa, che rappresenta "il controllo", la parte con meno difese, ove diventa quindi più facile stabilire un positivo primo contatto.

Il massaggio ai piedi ha diversi obiettivi: in primo luogo quello di fare sentire alla persona questa parte del corpo spesso trascurata e costretta in calzature poco comode e anatomiche.

Toccando le basi di una persona, si attira l'attenzione su quello che sta in basso, su quello che è concreto, sulle proprie fondamenta, sul proprio radicamento alla terra.

Altresì il massaggio ai piedi ha come effetto quello di far scendere l'energia vitale verso il basso, con effetti rilassanti e calmanti della mente, e con la stimolazione del sonno.

Da un punto di vista fisiologico il massaggio ai piedi e alle gambe allevia la fatica, migliora la circolazione venosa favorisce l'eliminazione delle scorie metaboliche.

### **5.1 Uno sguardo psicosomatico del piede**

Attraverso l'osservazione della pianta e delle dita dei piedi è possibile identificare la reale condizione, il vissuto della persona e, dal punto di vista olistico, aiutare il raggiungimento di una maggiore armonia tra mente e corpo.

La pianta del piede rappresenta la struttura, la base di ogni persona: è immutabile nel tempo, a differenza delle dita che, si modificano, rappresentano l'evolversi, l'avanzare nella vita.

## **Le dita**

L'alluce corrisponde alla funzione intellettuale, un alluce grande rivela un notevole sviluppo mentale, attitudine allo studio, alla scienza, alla lettura.

Il secondo dito corrisponde alla parte motoria, propensione allo sport, organizzazione pratica, al raggiungimento degli obiettivi

Il terzo dito rappresenta i valori rivela in che modo la persona vive la propria sensibilità, come esprime i valori e l'importanza ad essi attribuiti

Quarto dito rappresenta la parte delle emozioni, il livello di maturità emotiva, come vengono vissute ed espresse le emozioni, i rapporti con il mondo

Quinto dito la creatività e la sessualità

Le dita indicano anche il modo di pensare:

a scaletta pensiero ordinato logico

a triangolo persone ipercritiche

a semicerchio pensiero armonioso

## **I metatarsi**

Scendendo troviamo i metatarsi (cuscinetti sotto la pianta del piede) corrispondono all'aspetto emotivo.

Larghi e pieni, molto sporgenti indicano generosità, bontà, disponibilità, affidabilità

Piatti scarsa vita emotiva

Pieni e gonfi eccesso carico emotivo, chiusura nel comunicare i propri sentimenti

Stretti chiusura emotiva

Molli svuotati stanchezza emotiva, la persona non si sente apprezzata

## **I talloni**

I talloni rappresentano le radici, coloro che camminando sembrano appoggiarsi completamente sulle dita (volare) quasi senza caricare il peso sui talloni, denotano una personalità più fantasiosa, sognatrice, creativa, resistente alle esigenze della razionalità e della realtà.

I talloni corrispondono alla nostra sfera istintiva e sessuale.

Forma quadrata persone dotate di forza e decisione, tenaci

Triangolari persone impulsive e temerarie

Rotondo equilibrio e armonia, persona riflessiva e rassicurante.

### **5.1. Curiosità**

Se, come abbiamo detto, le dita dei piedi si sviluppano e cambiano durante la vita, il nostro percorso interiore modifica quello esteriore. Può essere interessante soffermarci su alcune situazioni comuni, la loro natura e lettura interiore.

Dita ripiegate o dita a martello, ricordano gli artigli di un gatto, spesso sono segno di insicurezza, cerchiamo allora di ancorarci alle certezze e alle cose conosciute; con scarso desiderio e volontà di essere al mondo e di muoversi in esso

Alluce valgo è una deviazione del primo osso metatarsale e dell'alluce, colpisce coloro che hanno difficoltà a prendere pieno possesso del proprio posto e ruolo nella vita o alle persone che si sentono costrette in un ruolo (la donna che si sente obbligata a prendersi cura dei genitori anziani ecc).

Callosità. La pelle indurita indica un qualche tipo di attivazione dell'aspetto mentale: si trovano soprattutto nel calcagno, area della madre, il principio della terra nutrice dove sono presenti le qualità dell'amore e di nutrimento. La pelle indurita in questa zona può rappresentare un conflitto – sia con la vera madre sia con l'incapacità

di essere ben saldi nella realtà e in armonia con il mondo. Il lato esterno degli alluci è il punto di riflesso corrispondente al padre, al super Io, e una callosità in questo punto indica resistenza mentale al principio dell'autorità, del potere e della responsabilità. Il conflitto con queste qualità può nascere da una resistenza a fonti esterne di potere come pure dall'incapacità di asserire la propria autorità interna, il proprio senso di responsabilità.

Per i calli il conflitto va anche più in profondità che non nel caso della callosità perché i calli hanno radici più profonde. Calli piccoli o uno strato sottile di callosità formatosi da poco dicono che la disarmonia è relativamente recente. Ma un callo di lunga data o un grosso spessore di pelle indurita rivelano che il problema esiste da tempo a livello mentale (atteggiamento, modi di pensare, stili di vita, ecc.). Il callo che frequentemente si forma nel "mignolo" del piede destro indica la tendenza a voler apparire diversi da quelli che si è, per assomigliare ai modelli proposti – imposti o per cercare l'approvazione altrui. Questo significa che, così come siamo, ci consideriamo di poco valore e di essere poco amabili.

## **5.2 - Addome**

L'addome è la sede degli organi vitali delimitata in basso dalle pelvi, in alto dal diaframma e lateralmente dai muscoli addominali contiene la maggior parte degli organi connessi alla funzione digestiva, assimilativa, escretiva e riproduttiva.

Il ventre è il centro del nostro corpo e della nostra salute, vi si formano la vita, il sangue e l'energia, è nel ventre che nascono le nostre passioni, i desideri, le collere, gli odi, le risate profonde, i pianti disperati.

Proprio per questo è quella parte del corpo più indifesa e vulnerabile, non protetta dalle ossa, che assorbe preoccupazioni, tensioni,

ansie che si manifestano poi in disturbi gastrointestinali, spasticità addominali.

L'accumulo di emozioni negative che non vengono scaricate compromette la corretta funzionalità degli organi e la capacità di metabolizzare l'energia contenuta nei cibi.

Nelle persone molto stressate è facile avvertire durante il massaggio una certa rigidità e presenza di dolore.

In questo il massaggio aiuta spesso le persone a rivivere emozioni o tensioni trattenuti, che affiorando alla coscienza vengono liberate e abbandonate, magari tramite un lungo e profondo respiro. Solo dopo questa fase, può subentrare uno stato di rilassamento e di benessere completo.

### **5.3 Braccia e spalle**

Le braccia e le spalle vengono utilizzati in tanti modi durante la giornata: dal lavoro alla scrivania, alle pulizie di casa , allo sport, (tennis nuoto...) al solo tenere il cellulare sollevato, sono tutte attività che coinvolgono braccia e spalle senza quasi che ce ne accorgiamo.

Rappresentano il poter fare, agire, operare, vera e propria radice del movimento eseguito dalla mano.

I muscoli delle spalle e braccia tendono pertanto ad assorbire molte fatiche fisiche, oltre a rappresentare la nostra capacità di portare e sostenere " dei fardelli".

E' nelle spalle che si sente il peso delle responsabilità che spesso bloccano il fluire delle energie, l'uomo che si assume le proprie responsabilità e le tiene in carico è rappresentato nella mitologia greca da Atlante, il gigante che sostiene l'intero mondo, raffigurato curvo, ma possente nella sua instancabile azione.

Lavorare i muscoli, le articolazioni permette la liberazione delle energie, da sollievo alle rigidità e scioglie delle tensioni.

Il massaggio alle braccia è sempre avvertito molto piacevole e distensivo: nelle braccia vi è insito il senso della potenza del corpo, della forza fisica e della sua combattività, possibile espressione in termini di violenza o prevaricazione. Non dimentichiamo che le braccia sono il tramite alla vita di relazione: con il lato interno esprimono tenerezza e dolcezza (basti pensare ad un abbraccio) con quello esterno forza e durezza (gesto di allontanamento, repulsione). Il massaggio da un senso di armonia e di scarico delle emozioni spesso contraddittorie che coinvolgono la nostra vita.

#### **5.4 Mani**

Le mani sono una delle parti più complicate del corpo e ci rendono unici nel mondo animale: i pollici opponibili ci permettono di tenere e utilizzare arnesi e oggetti.

Sono composte da ventisette ossa e venticinque muscoli, quasi sempre in attività e sono il nostro primo strumento di conoscenza e di apertura al mondo. Rappresentano la nostra capacità di dare e di ricevere, sotto l'aspetto energetico le mani e le braccia sono collegate al centro del cuore, tanto da esserne considerate un prolungamento.

Le mani, i piedi e il viso, sono dotate di maggiore densità di fibre sensitive, normalmente poco considerate dal massaggio classico, assumono nella visione olistica un ruolo fondamentale.

Dando uno sguardo alla storia troviamo già sulle piramidi immagini che illustrano il massaggio palmare. Per non parlare poi delle fonti ayurvediche e della medicina tradizionale cinese per le quali le mani rappresentano insieme ai piedi una delle più importanti proiezioni delle zone riflesse, facilmente accessibili, anche con un auto-trattamento.

Il massaggio della mano è di primaria importanza per far produrre, velocemente e in quantità, endorfine nell'organismo del soggetto (pensiamo all'effetto tranquillizzante/rassicurante del gesto di prendere la mano di qualcuno in una situazione in cui egli è molto teso o triste), così da facilitare il rilassamento e alzare la soglia del dolore (importante per incrementare il livello di massima pressione efficace).

Si massaggia quindi la mano in tutte le sue parti, dita comprese, con la mobilizzazione articolare, con pressioni e pompaggi del palmo e frizioni - distensioni del dorso.

#### **5.4.1 Pensieri d' Oriente**

E' interessante notare come nella medicina orientale la diagnosi della mano è uno dei metodi più veloci per capire le condizioni fisiche di una persona. La mano ideale ha dita diritte e proporzionate al palmo, una mano asciutta, morbida liscia e tonica, le dita che, se forzate, riescono a piegarsi all'indietro, indicano uno stato di buona condizione di salute della persona. Il palmo spesso e robusto, le dita corte e grosse rivelano una costituzione forte, le dita più lunghe e sottili e il palmo esile sono segni di una costituzione più esile e di una salute più delicata. La pelle del dorso dovrebbe essere elastica: quando viene tirata, dovrebbe tornare immediatamente al suo posto, se la pelle è spessa e rigida può voler dire che la persona sta mangiando in modo poco equilibrato (forse troppo salato, o troppi cibi di origine animale).

Delle mani con una pelle liscia unghie bianche e resistenti sono esteticamente belle, ma soprattutto sono indice di salute e di un'energia che fluisce in modo armonico.

## **5.5. Viso**

Il viso rappresenta la nostra individualità, è la parte di noi che esponiamo agli altri e su di esso tutto sta scritto: gioia, dolore, tristezza compassione amore. E con il volto che entriamo in contatto con le persone che ci circondano a volte assumendo una maschera per adattarci ai vari ruoli che ci impone la vita (madre, impiegata, moglie, vittima, ...)

Molte persone non si accorgono di quanta tensione si possa accumulare nei muscoli facciali, è la parte del corpo dove si somatizzano più velocemente gli stati d'animo: una persona con la mimica rilassata difficilmente sarà psicologicamente tesa. Ovvero, a un viso disteso corrisponde una mente distesa.

Si massaggiano quindi tutti i muscoli del viso, in particolare il frontale, muscolo laminare che si tende fino a corrugarsi non appena abbiamo preoccupazioni, spianare le rughe, distendere la fronte ( il cui centro rappresenta l'organo del fegato) significa aiutare ad allontanare i sentimenti della frustrazione e della collera e al tempo stesso conferire calma e pace.

Considerazioni analoghe valgono per le tempie e le palpebre zone riflesse della vescica biliare, quando siamo nervosi le palpebre tremano e le tempie battono; per i masseteri, muscoli della masticazione fra i più potenti dell'organismo quasi sempre cronicamente contratti nell'atto di "stringere i denti" per reprimere rabbia e scontento, con conseguenti grosso dispendio inutile di energia e alterazione posturale.

Il massaggio al viso può restituire leggerezza e serenità alla persona, migliorare e riattivare la microcircolazione, nutrire ed ossigenare la pelle rendendola più tonica e setosa.

## **5.6 Orecchio**

L'orecchio è la mappa di tutto il corpo, ricco di connessioni nervose e fortemente vascolarizzato, il massaggio porta una piacevole sensazione di rilassamento.

## **5.7 Testa**

La testa racchiude la nostra spiritualità e la nostra razionalità. La testa produce continuamente pensieri, immagini, ricordi, ripete pensieri e parole senza sosta, è proiettata nel passato o nel futuro, in un continuo e a volte esasperante dispendio di energia (il continuo rimuginare spesso ci allontana e ci isola dalla realtà). Lasciarsi andare, abbandonare per un attimo questa incessante attività può essere difficile.

Il massaggio aiuta questo processo, portando una sensazione di pace, e al tempo stesso di protezione (basti pensare alla carezza sulla testa dei genitori).

## **5.8 Schiena**

La parte posteriore del corpo con le potenti catene muscolari è quella che permette all'uomo di stare in piedi verticalmente.

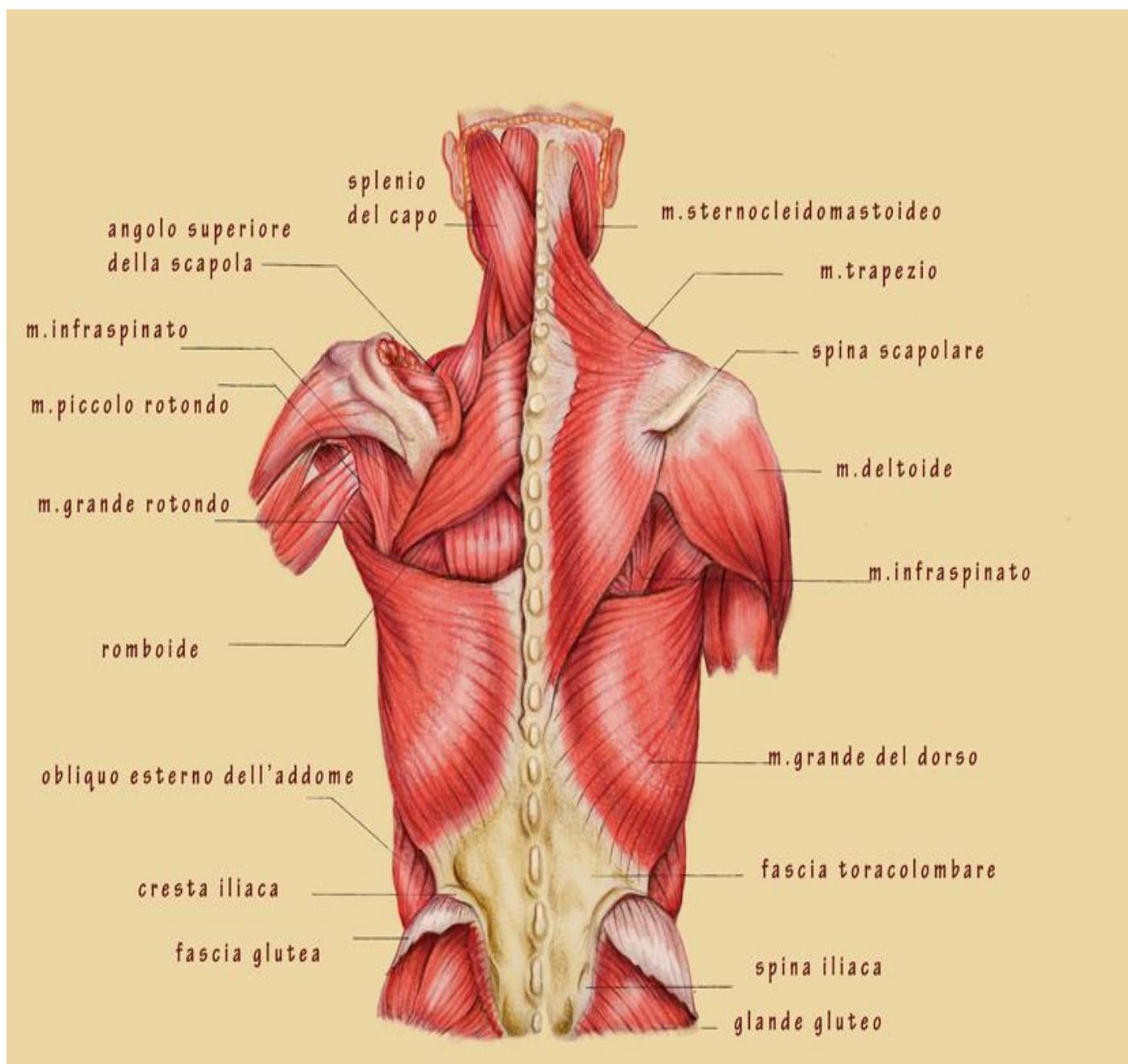
Ricordando che in fisica un equilibrio stabile si ottiene con almeno 3 punti di appoggio, si può intuire come per l'uomo, bipede, l'attuazione di ciò sia estremamente laboriosa. La posizione eretta determinata da continue compensazioni articolari, dall'azione involontaria della muscolatura deve essere confortevole (priva di dolori) ed anche economica (risparmio di energia = vita più lunga e di migliore qualità).

La schiena è la parte più coriacea e compatta del corpo umano, tonica e carica di energia, ma spesso soggetta a dolori e contratture portate da stress e abitudini posturali errate che concorrono a determinare squilibri e disturbi nell'apparato osteoarticolare.

Nel corso della vita, siamo soggetti infatti a continue aggressioni che minano il nostro equilibrio: fisiche: ferite, fratture, traumi muscolari e tendinei, distorsioni articolari..., psichiche: delusioni, abbandoni, stati d'ansia, d'ira, di paura, sensi di colpa, responsabilità, sentimento di non essere all'altezza della situazione, energetico-chimiche: intolleranze alimentari, allergie, influenze elettromagnetiche. Sulla schiena tutto ciò si riflette e si traduce in tensioni del tessuto muscolare, ispessimento, contrazioni, squilibri nella postura.

Dal punto di vista fisico il massaggio tenderà ad allungare le potenti fibre muscolari che costeggiano la colonna per restituire elasticità e duttilità. L'azione sulla fascia sarà più o meno potente a seconda delle necessità che si riscontrano in quel momento, alla presenza di punti di dolore riflesso al fine di ripristinare un rilassamento e distensione del tessuto muscolare.

Dal punto di vista psicologico è la zona del corpo che evoca i valori legati alla sicurezza personale, il detto essere spalleggiati significa avere un alleato dietro di noi che ci dà sicurezza e coraggio per andare avanti. Tutto ciò che si trova alle nostre spalle, che non possiamo controllare direttamente può essere fonte di allarme e apprensione. L'antica medicina cinese ravvisa nei reni proprio gli organi della paura. Il massaggio alla schiena è volto a sostenere, a tranquillizzare e a rilassare.



## **CAPITOLO 6**

### **IL BENESSERE NATURALE**

#### **Gli oli essenziali**

Parlare e trattare di benessere del corpo e della mente, significa parlare anche di aromaterapia: un metodo antico e naturale che utilizza il grande potere salutare degli oli essenziali ricavati dalla distillazione delle piante ed erbe aromatiche.

#### **6.1 Cenni storici**

Il termine 'aromaterapia' è stato coniato attorno al 1920, ma le origini di questa tecnica sono molto, molto più antiche. I nostri progenitori scoprirono che alcune piante aromatiche, se bruciate, erano in grado di alterare lo stato di coscienza: alcuni aromi provocavano sonnolenza, altri buonumore, altri persino euforia. E' quasi certo che i veri padri dell'aromaterapia furono gli antichi egizi, che utilizzavano un'enorme quantità di sostanze aromatiche tanto per le pratiche magiche e curative quanto per la cosmesi e l'imbalsamazione. I giardini botanici dell'antico Egitto ospitavano le piante più rare e preziose (alcune provenienti persino dall'India e dalla Cina) che le mani dei sacerdoti tramutavano in medicine, profumi e unguenti; ed era talmente larga la loro fama che saggi e medici di ogni parte del mondo approdavano in Egitto per apprenderne le tecniche.

La civiltà greca deve agli egizi non solo la maggior parte delle sue conoscenze medico-anatomiche, ma anche l'amore e il rispetto per gli aromi. E, non contenti di profumarsi il corpo e i vestiti, i greci erano soliti aromatizzare anche cibi e bevande. I romani spendevano enormi somme di denaro in essenze e in attrezzature per i loro celebri bagni

pubblici. I membri delle famiglie ricche passavano intere giornate a farsi massaggiare con oli profumati. Gli arabi non esitavano a intraprendere lunghi viaggi per mare e per terra pur di procurarsi le merci desiderate. Dalle loro spedizioni in Estremo Oriente tornavano in patria carichi di spezie ed essenze tra cui sandalo, cassia, canfora, noce moscata, mirra e chiodi di garofano, che venivano impiegate sia in profumeria che in medicina. Nel XII secolo l'intera Europa impazziva per i profumi arabi; i crociati, tornando in patria, portarono con sé - oltre a tantissime essenze meravigliose e sconosciute - anche i segreti della distillazione. Negli erbari medievali abbondano i riferimenti all'acqua di lavanda e alle diverse modalità d'impiego degli oli essenziali, anche se alcune autorità religiose condannavano la pratica come frivola o addirittura immorale.

Fu grazie all'opera di alcuni monaci che informazioni preziose riguardo all'uso di oli ed erbe trascritte in ricette e composizioni non andarono perdute e fu grazie alla Scuola salernitana del 1224 che venne istituita la prima università di medicina cristiana nella quale lo studio dell'aromaterapia venne consentito e trasmesso.

## **6.2 L'importanza degli oli essenziali**

L'aromaterapia guarda alla persona nella sua interezza, si può quindi definire una biodisciplina tra le più olistiche aiutando la persona a raggiungere un equilibrio mentale, fisico e spirituale.

L'azione degli oli essenziali usati singolarmente o in sinergia è sempre globale, essi agiscono infatti sulle funzioni biologiche dell'organismo con effetti antivirali, antispasmodici, antisettici, immunostimolanti, diuretici, di regolazione ormonale, antiinfiammatori e al tempo stesso sulle funzioni psichiche e mentali con effetti calmanti, stimolanti stabilizzanti ...

Possono essere utilizzati in vari modi (massaggio, bagni, vaporizzazione, cucina), ma il metodo più efficace è sicuramente il massaggio che sfrutta contemporaneamente l'assorbimento cutaneo con l'inalazione olfattiva.

## **6.3 L'olfatto**

Le radici più antiche della nostra vita emotiva affondano nel senso dell'olfatto: la parte più primitiva del cervello si chiamava lobo olfattivo o rinencefalo. Costituito da un sottile strato di neuroni che recepisce lo stimolo olfattivo e lo classificava nelle principali categorie: nemico o pasto potenziale, sessualmente disponibile, commestibile o tossico assicurava la sopravvivenza e controllava reazioni e movimenti stereotipati

Poi, milioni di anni dopo, da questi centri emozionali si evolsero le aree del cervello pensante: la neocorteccia: molto prima che esistesse un cervello razionale, esisteva già quello emozionale.

Pertanto lo stimolo olfattivo richiama al mondo istintuale, alla parte più primitiva e naturale, insita in ognuno di noi. L'olfatto guida molte delle nostre decisioni, delle nostre scelte, dal partner a noi più affine

ai sentimenti ed impressioni che associamo a luoghi ed oggetti. Le rielaborazioni olfattive possono generare sentimenti vari come nostalgia, piacere, ribrezzo, nausea, senza che la nostra mente ne sia cosciente o consapevolmente associando quell'odore o profumo ad un ricordo particolare.

#### **6.4 L'uso degli oli**

Gli oli essenziali non vengono mai utilizzati puri in quanto contengono principi attivi molto potenti e altamente concentrati. Vengono quindi diluiti in base oleosa , per esempio con olio di mandorle, di germe di grano, di jojoba.

#### **6.5. Classificazione energetica**

Possiamo tracciare tre grandi categorie in cui rientrano gli oli essenziali, secondo la parte della pianta da cui provengono e trovare una corrispondenza con l'esistenza umana. La parte della pianta che assorbe più luce è più vicina al mondo spirituale e quindi i suoi frutti, più vicini al sole, come gli agrumi corrispondono al gruppo del mondo spirituale.

Il fiore che è comunque in relazione con luce, ma è più delicato e sensibile può essere avvicinato al gruppo del mondo animico.

Il tronco e le radici che assorbono poca luce ma danno grande stabilità sono espressione del gruppo del mondo del corpo. Vi sono poi le foglie che pur appartenendo a varie parti della pianta possono rientrare in queste tre categorie.

Le tre categorie alchemiche, per molto tempo applicate al mondo degli oli essenziali, sono

***Note di testa (o nota alta)***

Vi appartengono gli oli essenziali estremamente volatili, con aroma rinfrescante, (arancio, bergamotto, limone, pompelmo, mandarino, ...) Essi hanno un'azione dinamica, stimolante, euforizzante.

***Note di cuore (o nota di centro)***

Vi appartengono gli oli essenziali mediamente volatili, con aroma floreale (camomilla, lavanda, neroli, rosa, gelsomino, ylang-ylang, melissa, mirto, salvia). Essi hanno un'azione armonizzante, sensuale, di grande apertura alla vita e alle relazioni.

***Note di base (o nota bassa)***

Vi appartengono gli oli essenziali poco volatili, con un'aroma forte e penetrante (cannella, pino, vetiver, legno di rosa, ginepro, sandalo). Essi hanno un'azione calmante, stabilizzante tranquillizzante.



## **CAPITOLO 7**

### **IL BENESSERE CON LE ERBE**

Nell'antichità per capire l'effetto delle piante sul corpo l'erborista tradizionale faceva un esame pratico delle piante selvatiche che si svolgeva in 4 fasi.

Le prime tre consistevano nell'osservarle, odorarle, assaggiarle, la quarta nel mangiare una quantità ragionevole di erbe selvatiche per vedere meglio la reazione sul corpo verificando gli effetti della pianta su se stesso, prima di poterla consigliare agli altri.

Gli antichi erboristi digiunavano anche per tre giorni per sviluppare al massimo la loro sensibilità, poi mangiavano erba da esaminare e ne attendevano gli effetti.

Ogni pianta, infatti, è come se fosse un'unità curativa il cui potere terapeutico complessivo, chiamato fitocomplesso, è dato dall'insieme dei singoli principi attivi che contiene. Il potere curativo delle piante non è quindi nel singolo principio attivo ma nell'interazione tra i principi attivi appartenenti a ciascuna delle specie vegetali.

La forma più comunemente e tradizionalmente utilizzata per l'assunzione delle erbe è la tisana, una soluzione acquosa nella quale sono contenuti le sostanze attive delle erbe.

#### **7.1 La tisana**

Le tisane possono essere preparate con una o più erbe o più parti di pianta con metodi diversi: per infusione (versando acqua bollente su materiale secco) o decozione (mettendo il materiale secco in acqua fredda e portandolo ad ebollizione).

All'interno di una tisana ci possono essere una o più erbe che svolgono un ruolo fondamentale e dalle proprietà terapeutiche ben precise, ad esempio diuretiche, digestive, sedative, epatiche, anti-

infiammatorie e così via. Come contorno all'ingrediente principale troviamo una o più elementi coadiuvanti, cioè piante che hanno lo scopo di amplificare le proprietà dell'erba principale e altre che servono solo per conferire un determinato gusto alla tisana.

Ovviamente mentre l'ingrediente principale e gli eventuali coadiuvanti sono indispensabili per conferire alla tisana il suo effetto curativo, quelli complementari come ad esempio quelli con finalità organolettiche che servono a correggere e a migliorare il sapore (spesso infatti le erbe curative hanno uno sgradevole sapore molto amaro) non sono indispensabili e volendo se ne può tranquillamente fare a meno, a che se sono gli stessi erboristi a consigliarne l'uso soprattutto nel caso di persone che fanno particolare fatica a mandare giù bevande amare o dal sapore in ogni modo sgradevole. C'è anche da dire che spesso gli elementi che hanno lo scopo principale di correggere il gusto spesso apportano qualche altro effetto benefico dal punto di vista terapeutico alla tisana, come nel caso della liquirizia, dell'arancio, della lavanda, dell'anice e della menta piperita: queste piante profumate dal gradevolissimo aroma, infatti, hanno anche proprietà digestive, sedative e depurative ma soprattutto hanno una caratteristica che le rende uniche. Sono infatti capaci di rendere biodisponibili, quindi utilizzabili immediatamente da parte del nostro organismo, i principi attivi degli ingredienti terapeutici e medicamentosi della tisana.

Sicuramente una tisana rappresenta la più salutare bevanda alternativa, capace di soddisfare il senso del gusto con i suoi molteplici aromi, un vero e proprio toccasana per il corpo, grazie alle proprietà delle erbe con cui viene realizzata. Che sia un infuso, un decotto o un macerato, la tisana è un momento dedicato a sé e al proprio benessere.

## **CAPITOLO 8**

### **BENESSERE E CIBO**

Il nostro corpo, la cui struttura è molto complessa, si è formato e sussiste grazie agli elementi introdotti con il cibo: tutti i giorni, migliaia di cellule muoiono e vanno sostituite. Il ruolo della nutrizione è provvedere alla manutenzione della vita e al suo metabolismo.

La concezione che il cibo non nutre solo il corpo ma anche la mente - e quindi che la qualità e la quantità della sua assunzione sono di estrema importanza per il nostro ben-essere - non è nuova.

Già migliaia di anni fa in Oriente l' Ayurveda e la Medicina Tradizionale Cinese consideravano il cibo "curativo" per il corpo, come anche "distruttivo" se non venivano assunti i cibi giusti per ogni diversa tipologia di individuo.

L'essere umano che vive in paesi industrializzati in cui regnano l'abbondanza e la velocità ha perso l'istinto di scegliersi gli alimenti: mangiamo in fretta e male perché abbiamo poco tempo, per soddisfare i sensi, per riempire un vuoto (noia, carenze affettive, insoddisfazioni, frustrazioni) creando squilibri tra abusi alimentari o diete troppo severe.

Mangiare bene è un'altra cosa, e la salute, come aveva già ravvisato Ippocrate, passa davvero per il cibo "fai che il cibo sia la tua medicina".

Più è semplice il nostro pasto, più equilibrata e robusta sarà la nostra salute: scegliere il cibo giusto, di buona qualità è fondamentale.

Nel nostro tempo la qualità dei cibi è peggiorata sempre più: ci si è progressivamente allontanati dai cibi naturali e più appropriati per l'essere umano, consumando alimenti che contengono sempre maggiori sostanze chimiche di sintesi (coloranti, conservanti, aromatizzanti) e a volte diventa veramente difficile individuare

l'origine naturali dei cibi. Le industrie alimentari producono cibi preparati in maniera artificiale con il solo scopo di aumentare i guadagni, senza preoccuparsi delle conseguenze che questo ha sulla salute dell'uomo.

E' sotto gli occhi di tutti l'aumento di malattie degenerative che, seppure esistenti fino a non più di un secolo fa, erano molto rare: il cancro, il diabete, malattie cardiache, le allergie.

Se il cibo è importante, il buon funzionamento della digestione lo è altrettanto. Il clima in cui mangiamo influisce sulla digestione: se è calmo e disteso essa avviene facilmente, ma se mangiamo immersi in un clima carico di ansia e inquietudine, la digestione sarà altrettanto tesa, dando luogo talvolta a disturbi.

Un fattore che favorisce la digestione è la masticazione che consente agli alimenti di venire triturati e insalivati per essere gustati meglio e ingeriti.

Gustare di più gli alimenti porterà a gustare e apprezzare di più la vita, così come il cibo consumato in un ambiente sereno e rilassato, inciderà sul buon umore e su una corretta assimilazione.

Sempre alla luce di una corrispondenza tra mente e corpo ed una visione olistica della vita.

## **CAPITOLO 9**

### **IL MIO MASSAGGIO**

Ho chiamato il mio massaggio "*Parentesi di Benessere*" perché vorrei fosse davvero un momento di trovato o ri-trovato benessere in cui la persona si spoglia non solo materialmente dei propri abiti, ma delle fatiche, delle tensioni, delle emozioni negative che fanno parte del vivere quotidiano di ciascuno di noi.

Un momento per ascoltare il proprio corpo, prendere contatto con la propria fisicità, ascoltare le emozioni e le energie che si liberano e sgombrare la mente, lasciando che qualcuno si prenda cura del proprio star bene. Un momento in cui una persona si affida ad un'altra affinché questa la conduca in un tempo fatto di silenzio, di calma, di energia e in uno spazio di movimenti avvolgenti, tonificanti, rivitalizzanti. Un massaggio visto come percorso da fare in due, in uno scambio continuo di energie e di sinergie. Durante questo corso ho imparato a guardare il massaggio con occhi diversi, oggi posso dire che la scuola è stata per me un vero percorso di vita, in cui ho finalmente compreso quanto Mirella mi diceva all'inizio sulla formazione non solo professionale, ma di crescita personale. Così è stato. Oggi sono qui, contenta di essere arrivata in fondo, attraversando momenti anche difficili e di scoramento, ma consapevole e certa di aver fatto la scelta giusta per me: una strada che mi ha portato serenità e benessere.

La mia parentesi di benessere.

Un pensiero felice per Mirella:

Grazie

*"Ma è danzando la vita che tu imparerai  
che ogni grande proposito è un passo che fai"*

## **TECNICA DEL MASSAGGIO "PARENTESI DI BENESSERE"**

Oli essenziali da utilizzare:

- bergamotto che da sostegno psicologico e alza l'umore
- arancio dolce che porta chiarezza, armonizza, trasmette calore.

### Posizione supina

- Versare un po' di olio nei palmi delle mani ed eseguire sfioramenti morbidi e alternati con una mano sul dorso e l'altra sulla pianta del piede 3-4 v.
- prendere il piede ed avvolgerlo nelle mani e con i pollici nella parte superiore effettuare una frizione in tre punti per 2 volte, quindi terminare con scarico ai malleoli
- risalire ed effettuare una pressione con entrambe le mani sul dorso del piede soffermarsi alcuni secondi, quindi stendere il dorso per 2/3 v.
- prendere il piede con entrambe le mani ed effettuare una leggera torsione
- frizione sulla pianta del piede con i pollici dalle dita al tallone tenendo il piede avvolto tra le mani
- sfioramento dalla caviglia alla coscia con mani piene alternate con scivolamento e misurata pressione, aprire le mani in prossimità della coscia e scendere ai lati avvolgendo la gamba e seguendone l'anatomia e leggera trazione 2-3 v.
- eseguire frizioni circolari a mano piatta e dita unite su gamba e coscia e scendere con frizione a nastro fino alla caviglia 3 v.
- mani parallele ai lati del ginocchio ed eseguire pressioni circolari prima con il pollice, poi leggeri pompaggi

- risalire a mani piene e terminare con abbraccio del quadricipite
- quindi sfioramento con pressione verso il basso per scaricare l'energia ed uscire
- Ripetere dall'altro lato
- Prima di passare all'addome con le mani su entrambe le gambe eseguire movimenti ampi avvolgenti dall'esterno e all'interno 2-3 v.

## **Addome**

- Sfioramenti ampi a ventaglio
- Frizione leggera attorno all'ombelico con i pollici, frizioni circolari su tutto l'addome
- Pressioni morbide, fluttuanti e ritmiche al centro dell'ombelico con scarico ai fianchi e modellamento addome. 3v
- Ritornare sul ventre, mano sotto la schiena frizione lunga con avambraccio in orizzontale su addome e poi con palmo aperto movimento da ombelico a zona epigastrica
- Aprire le mani e con movimento avvolgente ritornare ai fianchi, frizione con indice e pollice al punto del girovita, quindi trazione morbida del bacino con lieve dondolio
- Posizionare le mani sopra l'ombelico e inspirazione-espiazione
- Dall'addome scivolare con sfioramento allo sterno, aprire le mani all'altezza del seno.
- Sfioramento a ventaglio dello sterno fino alle spalle con modellamento del deltoide 2v e passare al braccio
- Sfioramento del braccio modalità avvolgente con lieve trazione in prossimità del polso
- Sfioramento della mano racchiudendola tra le nostre mani

## **Mani**

- Distensione zona dorsale 2-3 v
- Stimolazione del palmo con i pollici
- Snocciolamento delle dita
- Frizioni con pressione di tutta la mano
- Prendere il braccio piegato e lieve dondolio per rilassare l'arto.
- Risalire con frizioni dei pollici lungo l'avambraccio, all'altezza del gomito frizione circolare
- Impastamento del bicipite tricipite e deltoide e pressione a mani alternate
- Aprire le mani ed avvolgere il braccio scendendo fino alle mani
- Ripetere dall'altra parte
- Posizionarsi a capo lettino
- Mani al centro dello sterno, aprire con leggera frizione verso le spalle, modellamento spalle, scivolata profonda dal trapezio alla nuca, lieve trazione
- Girare i pollici, frizione lungo i paravertebrali cervicali, scendere fino al trapezio, impastamento e ritornare con movimento avvolgente allo sterno
- Scendere sull'addome, modellamento e ritorno ai fianchi con trazione
- L'ultima volta fermarsi sul collo, movimenti ad onda morbidi e lenti passando dal trapezio alla nuca, con mani parallele sorreggere la nuca e frizione
- Risalire con lieve trazione aprire le mani abbracciando la testa, modellamento e lieve dondolio della testa

## **Viso**

- Con sfioramento passare al viso
- Eseguire sfioramenti molto dolci e morbidi partendo dalla zona mentoniera e arrivare ai lobi
- Volo d'angelo abbracciando i lati del volto con entrambi i palmi e gomiti incrociati sfioramento morbido e armonioso zigomo-guancia
- Frizioni dolci con scivolamento dal mento ai lobi e frizioni circolari alle orecchie 2 v.
- Rotazione a ventaglio delle pieghe zigomatiche e distensione del volto con modalità avvolgente
- Scivolamento nella zona frontale e distensione della fronte con eminenza tenar
- Dalle tempie risalire con i pollici e frizione dalla centro verso la nuca per tutto il cuoio capelluto 2 v
- Mani che avvolgono la testa, leggera pressione, inspirazione ed espirazione. Uscire con sfioramento e lieve tiraggio dei capelli

## **Pozione prona**

- Sfioramento piede – gamba
- Prendere il piede frizione sul dorso a mani alternate, e poi tenendo il piede nelle mani e frizioni al malleolo
- Frizione puntiforme sulla pianta
- Eseguire sull'altro piede e unire le piante dei piedi a formare una parentesi
- Passare alla gamba
- Sfioramento avvolgente lungo la gamba – coscia e discesa laterale

- Frizione profonda ad u sul polpaccio in andata, ritorno con entrambi i pollici al centro del gastrocnemio scarico ai lati della caviglia
- Sollevare la gamba e frizioni profonde con avambracci ai lati dei muscoli gemelli e movimenti avvolgenti a “parentesi” su tutta la gamba
- Scarico al cavo popliteo
- Spostarsi sulla coscia e frizione a ragno: alternare eminenza tenar e dita a ventaglio fino alla piega glutea
- Impastamento gluteo con i pollici e scarico esterno
- Sfioramento completo dalla caviglia alla coscia e scarico laterale
- Ripetere dall'altra parte

## **Schiene**

- Sfioramento di tutta la schiena
- Frizioni in 3 tempi circolari con scarico lombare. Ascellare altezza scapole 3v
- Scivolare nella zone lombare, con frizioni lungo i fianchi prima a mani sovrapposte e poi a mani alternate tirare e sollevare leggermente la parte 2-3v
- Frizioni con mani parallele alternate una in ascesa e una in discesa lungo i paravertebrali della schiena 2-3v
- Pressioni con pollici lungo i paravertebrali arrivati alla zona cervicale girarsi a capo lettino e continuare dalla zona cervicale a quella lombare
- Nella risalita aprire le mani lungo i dorsali, appoggiare gli avambracci e leggera trazione 2-3 v
- Fermarsi zona trapezio con impastamento, quindi discendere verso i deltoidi con modellamento e leggera pressione
- Scivolare verso gli avambracci fino a sfiorare la mano quindi risalire zona cervicale

- Eseguire leggere vibrazioni dal dorso al sacro con eminenza tenar, fermarsi al sacro ed esercitare pressioni a mani sovrapposte, risalire con eminenza tenar
- Scendere e risalire con avambracci prima da un lato e poi dall'altro della schiena.
- Vibrazione e dondolio della schiena
- Concludere con una mano sul sacro e una sulla nuca. Lieve pressione inspirando e dondolio espirando.
- Uscire con dolcezza.

## **RINGRAZIAMENTI**

Un grazie di cuore al mio compagno per l'entusiasmo e la curiosità dimostrati durante il mio percorso e per le sottili intuizioni trasmesse durante la pratica

Un grazie forte a Mirella per la sua gioia e passione, per averci protetti in momenti difficili e di tensione, per il suo esserci sempre

Un grazie al Prof. Aldo Grattarola, per la sua simpatia e per aver creato con Mirella un clima di famiglia (non dimenticheremo i tuoi biscotti Aldo !!!)

Un grazie ai compagni, per l'amicizia e l'affetto donati, per le risate e qualche volta le lacrime.

Un abbraccio a tutti voi,  
Simona

## **BIBLIOGRAFIA**

- Dispense didattiche del corso a cura dell'Insegnante Mirella Molinelli
- Il massaggio dolce – Luciano Jolly – De Vecchi Editore
- Anatomia del massaggio – Abby Ellsworth Peggy Altman – Erika Editrice
- Ogni sintomo è un messaggio – Claudia Rainville - Ed. Amrita
- Il medico di se stesso Noboru B. Muramoto - Feltrinelli
- Fonti Internet