



Corso di Diploma
in
OPERATORE OLISTICO

Indirizzo e Specializzazione

TECNICHE DEL BENESSERE NATURALE

“Risveglia la tua meraviglia”

Tesi di *Mariangela Chiantia*

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. 5
CAPITOLO 1 - L'Operatore Olistico.....	pag. 7
1.1 Codice Deontologico.....	pag. 8
1.2 Esempio di materiale pubblicitario.....	pag. 9
1.3 Nuova normativa Legge 4/2013.....	pag. 10
CAPITOLO 2 - Corpo, Energia, Mente	pag. 11
2.1 Il Corpo.....	pag. 12
2.2 L'Energia.....	pag. 12
2.3 La Mente.....	pag. 13
CAPITOLO 3 – Il Naturale Benessere del Massaggio.....	pag. 14
3.1 Il Massaggio.....	pag. 15
3.2 Il Massaggio nella storia.....	pag. 15
3.3 I Benefici del Massaggio.....	pag. 16
3.4 Apparato Muscolare.....	pag. 17
3.5 Apparato Osseo.....	pag. 17
3.6 Sistema Immunitario.....	pag. 17
3.7 Apparato Circolatorio.....	pag. 17
3.8 Sistema Digerente.....	pag. 17
3.9 Apparato Respiratorio.....	pag. 18

3.10 Sistema Riproduttivo.....	pag. 18
3.11 Pelle.....	pag. 18
CAPITOLO 4 – La Pelle Specchio dell’Anima.....	pag. 19
4.1 Fisiologia della Pelle.....	pag. 20
CAPITOLO 5 – Gli Oli, alleati della Pelle.....	pag. 21
5.1 Olio Mandorle Dolci	pag. 21
5.2 Olio d’Avocado.....	pag. 21
5.3 Olio di Jojoba.....	pag. 22
5.4 Olio d’Oliva.....	pag. 22
5.5 Olio Germe di Grano.....	pag. 22
5.6 Olio di Girasole.....	pag. 22
5.7 Olio di Sesamo.....	pag. 22
5.8 Olio d’ Albicocca.....	pag. 22
CAPITOLO 6 – Classificazione Energetica degli Oli Essenziali.....	pag. 23
6.1 Note di Testa.....	pag. 24
6.2 Note di Cuore.....	pag. 24
6.3 Note di Base.....	pag. 24
CAPITOLO 7- I benefici degli Oli Essenziali.....	pag. 25
7.1 Olio essenziale di Camomilla.....	pag. 25
7.2 Olio essenziale di Geranio.....	pag. 25
7.3 Olio essenziale di Lavanda.....	pag. 26

7.4 Olio essenziale di Limone.....	pag. 26
7.5 Olio essenziale di Neroli.....	pag. 26
7.6 Olio essenziale di Rosa.....	pag. 26
7.7 Olio essenziale di Rosmarino.....	pag. 26
7.8 Olio essenziale di Sandalo.....	pag. 26
7.9 Olio essenziale di Ylang Ylang.....	pag. 26
CAPITOLO 8 – Le Mani, “Conduttore Energetico”	pag. 27
CAPITOLO 9- Tecniche base del massaggio.....	pag. 28
9.1 Sfiocamento.....	pag. 28
9.2 Frizione.....	pag. 28
9.3 Impastamento.....	pag. 29
9.4 Percussione.....	pag. 29
9.5 Vibrazione.....	pag. 29
CAPITOLO 10 – Tecniche Ausiliarie o Complementari.....	pag. 30
10.1 Mobilizzazione.....	pag. 30
10.2 Modellamento.....	pag. 30
10.3 Trazione.....	pag. 30
CAPITOLO 11 – Individuare la Tipologia del Ricevente.....	pag. 31
11.1 La Tipologia Vata.....	pag. 32
11.2 La Tipologia Pitta.....	pag. 32
11.3 La Tipologia Kapha.....	pag. 33

CAPITOLO 12 – Risveglia la tua Meraviglia.....	pag. 35
12.1 Preparazione dell’Operatore al Trattamento.....	pag. 35
12.2 Scelta degli Oli Essenziali.....	pag. 36
12.3 Utilizzo del Mantra Musicale.....	pag. 36
CAPITOLO 13 – Tecnica del Massaggio.....	pag. 38
13.1 Celebrazione del buon Risveglio.....	pag. 45
Ringraziamenti.....	pag. 48
Bibliografia.....	pag. 50

PREMESSA

*“Quando la vita ci mette alla prova,
è allora che ci offre la possibilità di trovare dentro di
noi poteri più profondi”*

Joseph Campbell



La passione per il settore olistico nasce dalla consapevolezza che mente energia e corpo sono intimamente connessi ed ho sperimentato che la pratica del massaggio è il prezioso canale attraverso il quale possiamo prenderci cura di noi e degli altri, infatti nel contatto fisico si sprigiona una preziosa sorgente di luce, capace di trasformare le vibrazioni emozionali più profonde dell'essere, e così di apportare modifiche vibrazionali al sistema psico- fisico ed emozionale della persona.

Il porre l'attenzione sulla cura del mio benessere , mi ha aiutata a sviluppare l'amore per me stessa e per gli altri. Attraverso l'auto massaggio unito a pratiche di meditazione (mente), pratiche di respirazione (purificazione delle energie) ed esercizi fisici, ho scoperto

che il prendermi cura, mi ha messa in contatto con degli aspetti di me, che non conoscevo.

L'intento è proprio quello di trasmettere attraverso la pratica del massaggio la scintilla capace di riaccendere il fuoco della consapevolezza. Educando il ricevente alla cura di sé, sia da un punto di vista corporeo che mentale ed energetico, connettendolo all'ascolto profondo. Il nostro corpo generosamente ci indica quali sono i nostri conflitti irrisolti e la potenza dell'universo ci dona i mezzi per la risoluzione, basterebbe abbracciare un albero per scoprire quanto incondizionatamente dà'.

Durante questo anno di studio, grazie all'amorevole trasmissione della mia Maestra, ho maturato competenze tecniche e vissuto esperienze umane che mi permetteranno di realizzare il massaggio che vi presenterò.

Con amore,

“Risveglia la tua meraviglia”

CAPITOLO 1- L'OPERATORE OLISTICO

*La verità è un' unità,
ma è una molteplicità per noi,
affinché impariamo tale unità attraverso la molteplicità.*

Vangelo di Filippo (54/13)



Il termine *oleos*, significa totalità, infatti l'operatore olistico è colui che con tecniche e metodi naturali, educa l'individuo a migliorare il suo benessere psicofisico globale, consapevole che mente energia e corpo sono intimamente collegati. Non essendo medico non è suo compito fare diagnosi e prescrivere terapie ma è suo compito orientare la persona verso la sua innata armonia, attraverso tecniche naturali, psicosomatiche, energetiche, spirituali ed anche artistiche e culturali. Nel settore olistico si tratta la parte sana dell'individuo e non con quella malata, proprio perché attraverso lo sviluppo e l'espansione degli aspetti sani dell'essere, può avvenire un reale bilanciamento che consente di ristabilire l'equilibrio psicocorporeo in grado di risanare l'essere nella sua globalità. A tal proposito mi pare doveroso ricordare Marguerite Maury, colei che può essere considerata, come la prima interprete della visione "olistica" della persona. Lei fu una biochimica Austriaca e si interessò all'aromaterapia agli inizi del 900, infatti mentre stava lavorando con un chirurgo in Alsazia lesse un libro scritto nel 1838 dal dottor Chabenès (maestro di René-Maurice GATTEFOSSE') chiamato, 'Les Grandes Possibilités par les Matières Odoriferantes'. Il libro divenne la Bibbia di Marguerite Maury, e fu così che

iniziò il suo percorso nell'Aromaterapia. Il suo libro più famoso, 'Le Capital Jeunesse' uscì in Francia nel 1961, ma non ebbe, inizialmente il successo meritato. Nel 1964 uscì in Gran Bretagna sotto il titolo 'Il segreto della vita e Gioventù', qui fu finalmente riconosciuto come un capolavoro. Nel 1930 iniziò a sviluppare la sua tecnica personale di massaggio. Tutta la sua opera è stata basata esclusivamente sul principio che possiamo rimanere giovani nel nostro atteggiamento, nelle energie e nelle credenze, prendendoci il tempo necessario per la cura di noi stessi. Tenne conferenze e seminari su questo tema in tutta Europa e aprì cliniche di aromaterapia a Parigi, Svizzera e Inghilterra. Era un vero e proprio vortice di energia ed entusiasmo, lavorando senza sosta fino . Il suo ultimo manoscritto fu trovato accanto al suo letto. Iniziava così : 'L'aromaterapia coinvolta in cosmetologia può portare il più straordinario dei risultati.'

1.1 CODICE DEONTOLOGICO

Come specificato nel codice deontologico ci sono diverse norme di etica professionale da rispettate per la tutela dell'utenza e della figura professionale stessa, qui di seguito una breve descrizione:

L'Operatore Olistico è tenuto ad operare nel proprio ambito di competenza professionale. Fare uso di titolo riservato ad altre categorie professionali costituisce illecito deontologico. Il rapporto con l'utente deve essere sempre molto chiaro e trasparente.

Quando si valuta che una situazione non è di propria competenza si ha l'obbligo d'indirizzare la persona verso altri specialisti , cercando di non creare disagio con un rifiuto altrimenti costituisce illecito deontologico.

L'Operatore Olistico non è un terapeuta, non fa diagnosi e non cura malattie fisiche psichiche, non prescrive farmaci quindi non deve mai porsi in conflitto con la medicina.

L'Operatore si impegna ad esercitare la sua attività secondo coscienza.

L'utente deve essere considerato nella sua globalità di corpo, mente e spirito.

I trattamenti saranno finalizzati al riequilibrio psichico - fisico.

L'Operatore del benessere non deve occuparsi di tutto ciò che è di competenza medica.
E' tenuto al segreto professionale proteggendo la privacy dell'utente su fatti e notizie che emergono durante un trattamento.

Si è tenuti ad aggiornarsi per migliorare competenza e professionalità, da qui l'importanza degli ECP per il mantenimento della certificazione professionale.

Le Tecniche Olistiche non si sostituiscono alla medicina ufficiale, sarebbe illecito professionale.

1.2 ESEMPIO DI MATERIALE PUBBLICITARIO

Il biglietto da visita

Mariangela Chiantia	
Operatore Olistico	
Re. Prof.le S.I.A.F.	 n.....
<i>(ai sensi della Legge 4/2013)</i>	
<i>"Risveglia la tua meraviglia"</i>	
LOGO	
TECNICHE DEL BENESSERE NATURALE	
Massaggio e Biodisipline	
TEL:	

1.3 NUOVA NORMATIVA LEGGE 4/2013

Alle figure professionali viene imposto di evidenziare, in ogni documento e rapporto scritto con il cliente, il riferimento alla legge 4/2013, che risulta applicabile proprio per la tutela della clientela e della fiducia che essa ripone nel professionista.

Qualora questa disposizione non venga rispettata, il professionista è sanzionabile ai sensi del Codice del consumo, D.lgs. 206/2005, in quanto “responsabile” di una pratica commerciale scorretta nei confronti del consumatore, con una sanzione amministrativa pecuniaria che va da 5mila a 500mila euro, secondo la gravità e la durata della violazione.

La dicitura da inserire nei vari documenti (ricevute, e-mail, consenso informato e vostro materiale informativo, fatture o ricevute fiscali) è:

“ Disciplinato ai sensi della legge 14 gennaio 2013

n.4 (G.U. 26 gennaio 2013, n. 22)”

Capitolo 2 - CORPO ENERGIA MENTE

Cercare la felicità all'esterno di noi stessi è come cercare di prendere al laccio una nuvola. La felicità non è una cosa, è uno stato della mente. Deve essere vissuta.

Yogananda



La mente e il corpo sono collegati tra loro e quindi interdipendenti, la mente ovvero la coscienza è condotta attraverso il corpo da sottili canali energetici che controllano i nostri movimenti e le funzioni vitali. Questa connessione spiega il motivo per cui le malattie e il malessere fisico influenzano il nostro stato mentale e perché gli atteggiamenti mentali, a loro volta, possono far sorgere o guarire problemi fisici.

L'essere umano per vivere un'esistenza autentica ha bisogno di una mente aperta, eppure il più delle volte la mente viene impegnata ad elaborare e a rafforzare schemi mentali ordinari che in realtà sono la fonte di tutte le nostre sofferenze. Pensiamo e ripensiamo alimentando emozioni negative, non curanti del fatto che il pensiero è energia che con il tempo acquisirà forma, e che è di fondamentale importanza rendere i nostri pensieri funzionali, consapevoli del fatto che determineranno la nostra realtà, e quindi il nostro benessere psicofisico.

Familiarizzare con la mente è un passaggio essenziale nella cura di sé, infatti osservando i pensieri si sperimenta che il pensiero mette in moto un'ondata di risposte fisiologiche. Quindi è importantissimo coltivare l'attenzione, l'essere presenti a ciò che si pensa a ciò che si percepisce e a ciò che si fa, assumendoci la responsabilità della nostra armonia. Il respiro è un altro aspetto molto importante, perché attraverso il respiro purifichiamo le nostre energie e così anche lo stato della mente e di conseguenza il benessere del nostro corpo.

2.1. IL CORPO

Il corpo umano è un 'sistema aperto' allo scambio di energia o nutrimento con ciò che lo circonda. Esiste una stretta connessione fra universo materiale e corpo umano. Così come nel mondo fisico le sue parti sono interconnesse in un equilibrio ecologico che permette all'universo di autoregolarsi come un organismo vivente, come in effetti è. Anche il corpo umano va inteso come un'unica unità funzionale di parti continuamente interagenti fra loro. Infatti la nostra vita ha inizio da una unica cellula, che si moltiplica e differenzia fino a formare la completezza del corpo umano, dalla cellula ai Tessuti e quindi ai vari Apparati con le loro diverse funzioni. Per l'Ayurveda tutto è vivo e la vita è 'movimento' è 'ciò che si continua di momento in momento' in una continuità fenomenica di una bellezza estasiante, laddove le energie fluiscono armoniosamente

2.2 L'ENERGIA

Come avviene nell'apparato circolatorio, che comprende le arterie e le vene lungo le quali scorre il sangue, allo stesso modo il sistema energetico è caratterizzato da un'anatomia che si intreccia lungo tutto il corpo umano. Alcune antiche pratiche orientali, lo rappresentano come un circuito di fili energetici che attraversa ogni parte del corpo. Sono allineati lungo la colonna vertebrale dove si trovano le "ruote energetiche" che

attraversano tutto il corpo fino a giungere nella parte anteriore. Se le nostre energie sono in ordine in noi si sviluppa l'innata armonia. E' bene quindi sviluppare la consapevolezza che ogni forma sul piano materiale è legata all'energia, seppur non per tutti è visibile, prendere coscienza di ciò può cambiare la nostra esistenza, mettendoci in contatto con aspetti di noi che ancora non conosciamo ma che ai fini del nostro benessere, vanno esplorati.

2.3 LA MENTE

La funzione della mente o coscienza, è di conoscere o sperimentare: è la consapevolezza stessa. La mente, essendo di natura chiara, riflette ogni cosa che sperimenta. Ed essendo limpida il riflesso è la sua manifestazione. L'energia della mente ha una grande potenza, infatti come detto in precedenza i nostri pensieri determinano la percezione della nostra realtà, come dimostrato scientificamente dalla la fisica quantistica , attraverso l'energia mentale, possiamo modificare tutto ciò che concerne in nostro essere e quindi la nostra esistenza. Importante è quindi essere consapevoli dei nostri pensieri, alimentando emozioni e sentimenti benevoli anziché negativi che possono creare disordini energetici e quindi fisici, educare la nostra mente alla calma alla meditazione affinché i pensieri ordinari prodotti da schemi meccanici lascino spazio alle intuizioni illuminanti che aprono nuove porte al nostro cammino.

Capitolo 3 - IL NATURALE BENESSERE DEL MASSAGGIO

La natura non tollera una salute inguaribile.

T. Bernahard



Universo e corpo sono costituiti dai medesimi elementi fondamentali, guidati da un'unica fonte di intelligenza che sostiene le modificazioni del mondo fisico e dello sviluppo, crescita, deterioramento e guarigione dei tessuti del corpo umano, quindi in natura esiste tutto ciò di cui abbiamo bisogno per il nostro benessere psicofisico, basta pensare ai suoi elementi, alle sue leggi e alla forza vitale che sprigiona, per intuire quanto sia potente la sua energia. Nell'utilizzo di tecniche naturali l'uomo si avvale di tutto ciò che esiste in natura: energia, minerali, piante, acqua, terra e respiro per ristabilire quell'equilibrio energetico necessario per vivere in salute. Qui di seguito tratterò dei naturali benefici che racchiude in se il massaggio.

Un antico testo di medicina cinese, risalente a 5000 anni fa, ci esorta ad accarezzare il corpo per "proteggere dai raffreddori e mantenere la funzionalità degli organi prevenendo le malattie" in questa frase, seppur semplice, è racchiusa la magia del contatto.

3.1 IL MASSAGGIO

Il massaggio è una terapia tattile che porta con sé non solo esperienze piacevoli e rilassanti, ma anche infiniti vantaggi alla salute. Attraverso il massaggio si alleviano tensioni del corpo, nutrendo mente e anima.

Le tecniche del massaggio sono vie che conducono a un unico obiettivo: il benessere. Nel massaggio si fondono qualità del contatto, scambio energetico, potere della comunicazione. A ogni seduta si rende sacra e si onora la corrispondenza tra epidermide e sistema nervoso: toccando una persona è possibile stabilire un contatto con la sua mente e comunicare per intero con il corpo.

3.2 IL MASSAGGIO NELLA STORIA

La più antica forma di trattamento medico: l'arte del massaggio infatti fin dai tempi più remoti una modalità generalista di massaggio è stata utilizzata dall'uomo per aiutare o guarire. È naturale ricorrere al massaggio: contro la fatica, il dolore, per rilassarsi e consentire una più facile applicazione di oli e unguenti. Per parlare di arte del massaggio, dobbiamo iniziare il nostro viaggio in Cina. Le prime testimonianze scritte risalgono al 2700 a.C. L'intero Oriente risentirà di questa influenza, soprattutto l'India. In Egitto invece esistevano i massaggiatori di corte, che massaggiavano i piedi dei reali, in una sorta di rito religioso. I Greci ci andavano più piano. Omero parla del massaggio come tecnica per recuperare le forze del guerriero. Ippocrate, padre della medicina applicò al massaggio la regola "primum, non nocere", raccomandando ai suoi colleghi di sottoporsi quotidianamente al massaggio, come regola d'igiene per il corpo e per la mente. Egli intuì che il corpo umano doveva essere massaggiato dal basso verso l'alto. Sono i Greci dunque a specializzare il massaggio nella cultura occidentale: da una parte il massaggio sportivo, legato alle esibizioni e ai giochi; dall'altra il massaggio curativo, connesso al benessere e alla medicina.

Essenziale anche per i romani, il massaggio diventa tappa fissa per chi si reca alle terme, dove quest'arte viene proposta per le cure di bellezza. Galeno, medico di Marco Aurelio, scrisse sul massaggio una nutrita serie di testi. Plinio, noto naturalista romano, si faceva regolarmente massaggiare da esperti schiavi. Giulio Cesare, che soffriva di epilessia, teneva sotto controllo emicranie e nevralgie mediante il massaggio.

Durante il Medioevo, invece, l'arte del massaggio viene messa da parte. Ogni forma di palpazione del corpo viene considerata peccaminosa. Il massaggio risorge solo durante il Rinascimento, per poi crescere in popolarità durante il XVII secolo grazie all'intervento del fisioterapista svedese Pehr Henrik Ling, che decise di codificare le diverse tecniche di massaggio esistenti scrivendo "Basi generali della Ginnastica". Verso la fine del XIX secolo, l'arte del massaggio cominciò a essere utilizzata pressoché regolarmente come trattamento medico.

È nel 1894 infatti che otto professionisti fondarono la Society of Trained Masseurs, in pratica l'antesignana dell'attuale Albo dei Fisioterapisti.

Oggi l'arte del massaggio è fruibile ai più e si è articolata in una miriade di tecniche e metodi.

3.3 BENEFICI DEL MASSAGGIO

La pratica del massaggio pacifica la mente e riordina le energie, esercita il potere di sollevare lo spirito e quindi di riequilibrare l'intero organismo.

Il corpo è il tempio dello spirito ed è proprio attraverso il corpo ci si riconnette allo splendore della nostra anima, quindi un corpo sano e flessibile

è un ottimo strumento di comunicazione anche con il mondo spirituale. Un corpo inascoltato e trascurato si irrigidisce, diventa dolente, ci ostacola e ci fa soffrire per ricordarci la nostra duplice natura, spirituale e terrena.

Ricevere ed eseguire massaggi è l'ideale per stimolare l'unità Mente-Corpo-Spirito.

Grazie al massaggio si producono analgesici, ansiolitici, endorfine, etc. infatti il nostro organismo è in grado di produrre tutte le sostanze curative di cui ha bisogno, se stimolato appropriatamente e in assenza di interferenze. I “farmaci” che l'organismo è in grado di produrre, detti endofarmaci.

Qui di seguito una breve descrizione dei benefici effetti del massaggio sul nostro corpo.

3.4 APPARATO MUSCOLARE

Nel massaggio vi sono movimenti che allungano e rilassano i muscoli alleviando crampi e tensione fisica. Può essere tonificante o rilassante.

3.5 APPARATO OSSEO

Il beneficio che le ossa traggono dal massaggio è ovviamente indiretto, ma non per questo di minor importanza. Infatti il miglioramento della circolazione sanguigna e linfatica conduce a un più efficace nutrimento per le ossa; dando ad esempio sollievo ad articolazioni colpite da artrite.

3.6 SISTEMA IMMUNITARIO

Miglioramento della circolazione linfatica, con la conseguente riduzione di liquidi e di tossine.

3.7 APPARATO CIRCOLATORIO

Miglioramento della circolazione, con i movimenti compiuti dalla periferia del corpo verso il cuore, dal basso verso l'alto.

3.8 SISTEMA DIGERENTE

Favorisce il flusso di succhi gastrici e aiuta l'organismo ad assorbire al meglio il cibo dopo la digestione. Inoltre il massaggio rafforza i muscoli dell'addome e dell'intestino migliorando l'azione del colon e alleviando la costipazione.

3.9 APPARATO RESPIRATORIO

Il massaggio crea una respirazione più lenta e profonda agevolando una corretta attività.

3.10 SISTEMA RIPRODUTTIVO

Anche in questo caso il massaggio può venirci in aiuto come rimedio a crampi mestruali, cicli irregolari, sintomi premestruali e della menopausa.

3.11 PELLE

Con il massaggio per primo e con l'ausilio di oli essenziali poi si riesce a migliorare il tono, la consistenza e la luminosità della pelle.

Il massaggio non presenta particolari controindicazioni, tuttavia è opportuno considerare che in alcune situazioni, come in caso di lesioni e di patologie come stati febbrili, infiammazioni, cardiopatie o malattie infettive è bene non praticarlo.

Per evitare inutili rischi, quando si tratta di massaggiare una persona con un qualsiasi problema di salute è, comunque, meglio sentire prima il parere del medico curante.

CAPITOLO 4 - LA PELLE SPECCHIO DELL'ANIMA

La pelle, l'involucro che ci riveste e ci mette in contatto con gli

Altri, è un grande organo di comunicazione



L'approccio olistico si allarga a considerare la persona nella sua totalità: è imprescindibile un'analisi profonda delle condizioni generali dell'individuo, del suo stile di vita e del suo stato di salute, all'interno del quale anche l'alimentazione ed i vissuti psicoemotivi giocano un ruolo fondamentale. Molti dei nostri disagi emotivi derivano dallo stile di vita, lo stress, la mancanza di tempo, l'incapacità di difendere i nostri spazi e i nostri ritmi, ma soprattutto dall'incapacità di volerci bene così come siamo. Per la salute della nostra pelle è molto efficace l'ascolto amorevole verso noi stessi. Prendere dei momenti di pausa anche brevi per essere in contatto con le nostre emozioni, senza giudicarci o valutare sempre ciò che facciamo. Dedicarci al nostro benessere con consapevolezza, imparare a prenderci cura di noi, della nostra pelle con amore, divenire esigenti nel prediligere trattamenti naturali e di buona qualità, sono la meritata attenzione e ricompensa al nostro impegno quotidiano: un vero catalizzatore di energia vitale. Attraverso il sintomo cutaneo si manifestano malesseri e conflitti che non possono essere espressi adeguatamente nella vita. La pelle è l'organo della relazione, del contatto: attraverso i suoi disturbi può farsi carico di esprimere un conflitto relazionale con noi stessi o verso il mondo esterno. Essa rappresenta il tessuto di confine che delimita il nostro spazio interno tra noi e il mondo esterno, ha una importante funzione protettiva.

4.1 LA FISIOLOGIA DELLA PELLE

La pelle (tessuto Epiteliale) è l'organo più vasto del nostro corpo. La cute infatti non è un semplice involucro, ma un autentico e complesso organo "dinamico" che ci protegge costantemente dalle aggressioni esterne e che riflette anche il funzionamento degli organi interni. E' formata da cellule molto unite tra loro, che poggiano su una membrana basale che le divide dal tessuto connettivo dal quale ricevono nutrimento ed ossigeno. In base alla funzione che svolge si suddivide in:

EPITELIALE di rivestimento: l'epidermide che forma il tessuto di rivestimento della cute.

EPITELIALE GHIANDOLARE: che riveste le ghiandole del corpo

EPITELIALE SENSORIALE: le cui cellule sono specializzate per reagire agli stimoli, anche se non sono cellule nervose.

CAPITOLO 5 - GLI OLI, ALLEATI DELLA PELLE

La natura tende sempre ad agire nella maniera più semplice.

Bernoulli



Gli oli sono un vero e proprio trattamento di cura e di bellezza, infatti grazie alle loro proprietà, giungono negli strati più profondi. Sono classificati in due tipi: oli vettori e oli essenziali. Gli oli vettori sono oli puri, completamente vegetali, dalle innumerevoli proprietà salutari. agli oli vettori sono il veicolo ideale degli oli essenziali dei massaggi. Ai fini terapeutici è importante che questi vettori siano stati estratti con il procedimento dell'estrazione per pressione a freddo. La durata degli oli vettori si calcola in circa sedici mesi dalla data di estrazione.

Hanno importanti caratteristiche, tra cui:

5.1 OLIO MANDORLE DOLCI

Risulta essere un ottimo idratante, ottimo anche per contrastare le rughe di espressione. E' inoltre un buon anti-batterico sulla pelle.

5.2 OLIO D'AVOCADO

E' un olio che idrata, riduce la comparsa di macchie d'età, aiuta in caso di cicatrici e danni sulla pelle causati da troppa esposizione al sole. Inoltre rigenera, ringiovanisce la pelle,

favorisce la produzione di collagene nella pelle ed è quindi un ottimo anti-età nella cura della pelle.

5.3 OLIO DI JOJOBA

L'olio di jojoba viene usato per la cura di pelle secca e pelle grassa ed è ricco di proprietà idratanti, è ottimo anche per i capelli. Non unge e viene assorbito rapidamente, infatti in realtà è una cera liquida.

5.4 OLIO D'OLIVA

Contiene antiossidanti naturali ed è ricco di vitamine. Inoltre ha proprietà antinfiammatoria ed è usato anche nei trattamenti da cicatrici generate da acne, eczemi e smagliature.

5.5 OLIO GERME DI GRANO

Ricco di vitamina E è ottimo per prevenire smagliature, rassodare e ridare tono alle pelli avvizzite e stanche.

5.6 OLIO DI GIRASOLE

Ottimo per il sistema nervoso, è defaticante, contiene vitamina E. ha proprietà rinfrescanti, nutrienti e lenitive.

5.7 OLIO DI SESAMO

Ha una consistenza fine e un aroma delicato. Contiene acidi grassi essenziali, è ristrutturante, addolcisce e idrata la pelle.

5.8 OLIO D'ALBICOCCA

E' un olio dolce, riscaldante e privo di odore penetrante. Ha proprietà rivitalizzanti, tonificanti, nutrienti e addolcenti e rende la pelle luminosa.

CAPITOLO 6

CLASSIFICAZIONE ENERGETICA DEGLI OLI ESSENZIALI

*La natura non è solo quello che è visibile agli occhi,
comprende anche gli intimi disegni dell'anima.*

Edvard Munch



L'utilizzo degli oli essenziali è una vera e propria pratica dalle origini antichissime, per definizione l'Aromaterapia è la scienza, strettamente collegata alla Fitoterapia, con la quale condivide l'utilizzo di erbe e di piante per la cura del benessere dell'essere umano, per migliorarne la salute mentale e fisica e si basa essenzialmente sull'inalazione e sull'applicazione di oli essenziali.

Gli oli essenziali sono distillati da foglie, cortecce, radici e fiori e sono così potenti che vanno diluiti nell'olio vettore che si è scelto di utilizzare. Essi sono suddivisi per classificazione energetica, infatti 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 che corrispondono al gruppo del mondo spirituale. Il fiore che è comunque in relazione con la luce, è però più delicato e sensibile e quindi vicino al gruppo animico. Le radici e il tronco, assorbono poca luce e danno grande stabilità e sono espressione del mondo del corpo.

6.1 NOTE DI TESTA

Sono oli essenziali estremamente volatili, con aroma rinfrescante, hanno azione dinamica, stimolante ed euforizzante, quali quelli di: arancio, bergamotto, limone, pompelmo, mandarino, eucalipto, menta e verbenà.

6.2 NOTE DI CUORE

Sono oli essenziali mediamente volatili, con aroma floreale, hanno un'azione armonizzante, sensuale di grande apertura alla vita e alle relazioni, quali quelli di: camomilla, lavanda, neroli, rosa, gelsomino, geranio, ylang ylang, melissa, mirto, salvia sclarea.

6.3 NOTE DI BASE

Sono oli poco volatili, con aroma forte e penetrante, hanno azione calmante e stabilizzante, quali quelli di : cannella, pino, votive, abete, cedro, sandalo legno di rosa.

CAPITOLO 7 – I BENEFICI DEGLI OLI ESSENZIALI

*Chiunque ama e capisce un giardino,
vi troverà dentro della gioia.*

Proverbio Cinese



Il massaggio aromaterapico è uno dei modi più semplici per utilizzare il potere degli oli essenziali, assieme alla sapienza delle mani, occupandoci così della salute del nostro corpo-mente. Generalmente nel massaggio aromaterapico s'utilizza una sapiente combinazione di oli vegetali e di oli essenziali puri e naturali.

7.1 OLIO ESSENZIALE DI CAMOMILLA

E' usato per la pulizia della pelle. E' ottimo anche in caso di pelle secca e presenza di prurito e gonfiori. Migliora e rafforza i tessuti cutanei, oltre che aiuta ad migliorare l'elasticità della pelle.

7.2 OLIO ESSENZIALE DI GERANIO

Ottimo olio essenziale per detergere la pelle in generale. Consigliato per la cura della pelle matura, migliora la circolazione e rende la pelle luminosa.

7.3 OLIO ESSENZIALE DI LAVANDA

Utile per tutti i tipi di pelle in quanto promuove la crescita di nuove cellule ed ha un effetto equilibrante. Ha un effetto curativo su ustioni, scottature, acne, eczema e psoriasi.

7.4 OLIO ESSENZIALE DI LIMONE

Illumina la carnagione pallida e opaca, eliminando le cellule morte della pelle. Svolge un'efficace azione detergente sulla pelle grassa.

7.5 OLIO ESSENZIALE DI NEROLI

Il neroli è utile in caso di pelle secca, sensibile e matura. Aiuta a rigenerare le cellule e migliorare l'elasticità della pelle. Inoltre aiuta a ridurre la comparsa di vene varicose, cicatrici e smagliature.

7.6 OLIO ESSENZIALE DI ROSA

È un olio particolarmente indicato per pelli mature, secche o sensibili. Come tonico è lenitivo in caso di infiammazioni.

7.7 OLIO ESSENZIALE DI ROSMARINO

Noto olio usato nei trattamenti contro il rilassamento cutaneo in quanto è un forte astringente. Regala tonicità ed aiuta a rassodare la pelle.

7.8 OLIO ESSENZIALE DI SANDALO

Olio indicato in caso di pelle disidratata, secca e con eczema. Risulta essere un ottimo emolliente.

7.9 OLIO ESSENZIALE DI YLANG YLANG

Ha un effetto equilibrante ed è indicato per pelle grassa e secca.

CAPITOLO 8 – LE MANI, “ CONDUTTORE ENERGETICO”

La vita non può essere posseduta, non la puoi trattenere in un pugno, se la vuoi avere devi tenere le mani aperte.

Osho



La mano è la parte del corpo che appare più spesso nella simbologia di ogni cultura. Già nella pittura rupestre dell'età della pietra compaiono profili di mani o dita, con un significato rituale e di sacrificio. Come per tutti i simboli, la mano può avere più significati e valenze, perciò spesso, appare come potente amuleto.

Per l'operatore olistico, specializzato in tecniche del massaggio, la mano rappresenta il mezzo attraverso il quale realizzare la sua pratica, le mani sono il conduttore energetico con cui trattiamo il ricevente. Tutto ciò accade attraverso il tocco. Le mani hanno un loro particolarissimo linguaggio, da cui traspare fiducia, amore, gioia, solidarietà. Sono l'estensione del cuore, e grazie alle mani possiamo dare e ricevere questo nutrimento, infatti sono lo strumento naturale per eccellenza attraverso il quale possiamo curare il nostro benessere, in esse è racchiuso il nostro potere personale, il potere della terra e il potere divino. Inoltre le mani simbolicamente rappresentano la capacità di donare e di ricevere, in particolare la mano sinistra è collegata con il ricevere e la mano destra con il dare.

CAPITOLO 9 – TECNICHE BASE DEL MASSAGGIO

Chi lavora con le mani è un operaio, chi lavora con le mani e con la mente è un artigiano, chi lavora con le mani, con la mente e con il cuore è un artista.

S. Francesco d'Assisi



Le tecniche base del massaggio sono cinque:

9.1 SFIORAMENTO

E' la prima tecnica che si esegue iniziando un massaggio, è la presa di contatto, infatti, l'operatore dopo aver versato l'olio o la crema sulle proprie mani, la distribuisce sul corpo del ricevente con movimenti lenti e leggeri e con ritmo continuativo con i palmi di entrambe le mani, seguendo la seguente impostazione: palmo della mano teso, dita o polpastrelli dell'indice e del medio appoggiati leggermente sulla pelle, quasi come ad accarezzarla.

9.2 FRIZIONE

E' simile allo sfioramento , ma è caratterizzata da una maggiore pressione ed energia. Libera le aderenze e ridà elasticità ai tessuti, infatti produce uno "scollamento" dello strato

superficiale e del sottocutaneo. I movimenti sono lineari, lenti e trasversali rispetto ai muscoli da trattare. Le dita toccano lo strato superficiale della pelle, ma sono quelli inferiori a riceverne l'influsso benefico.

9.3 IMPASTAMENTO

Si effettua mediante una manovra che agisce sull'asse trasversale del muscolo con movimenti alternati, infatti giunge in profondità eliminando la tensione e stimolando una vasta superficie dell'epidermide.

Viene praticato soprattutto nelle zone del corpo dotate di una massa muscolare voluminosa come le cosce, i fianchi e i glutei. Durante questa fase si eseguono numerose azioni che vanno dalla spremitura del muscolo al rilassamento dello stesso, consentendo l'eliminazione delle scorie responsabili dell'affaticamento.

9.4 PERCUSSIONE

Si basa su una serie di colpi ravvicinati, ritmici, più o meno rapidi e avvengono in una zona fissa o con avanzamenti delle dita e delle mani producendo effetti soprattutto stimolanti, dal momento che favorisce la vasodilatazione e l'aumento della contrattilità muscolare. Solitamente si usa al termine del massaggio per restituire tono ed elasticità al tessuto cutaneo.

9.5 VIBRAZIONE

E' una sequenza di movimenti ritmici in pressioni e decompressioni, senza mai staccare la mano dalla cute della persona.

Nell'impostazione il polso deve essere morbido, rilassato eseguendo la manovra con il palmo della mano o con i polpastrelli.

CAPITOLO 10 - TECNICHE AUSILIARIE O COMPLEMENTARI



Vengono definite “ausiliarie” o “complementari” alcune tecniche che possono essere introdotte nell’esecuzione di un massaggio.

10.1 MOBILIZZAZIONE

Per facilitare lo sblocco e lo scioglimento delle articolazioni.

10.2 MODELLAMENTO

Un buon modellamento produce il miglioramento della tonicità dei muscoli di tutto il corpo, viene eseguita con palmo della mano teso o concavo in funzione della zona da trattare , facendo seguire una pressione con le dita sull’area da distendere o da modellare.

10.3 TRAZIONE

Ha la funzione dello stretching, ovvero di una ginnastica passiva di allungamento e distensione, che serve per aumentare l’elasticità dei muscoli.

CAPITOLO 11 – INDIVIDUARE LA TIPOLOGIA DEL RICEVENTE

La magia dei cinque elementi....

Tutto è in noi...in tutto siamo noi



Nella realizzazione di un buon massaggio è importante individuare la tipologia del ricevente, infatti questo ci permette di facilitare la scelta degli oli, il tipo di pressione che occorre esercitare e l'approccio al contatto. In questa valutazione la medicina Ayurvedica ci viene in aiuto indicandoci tre tipologie di individuo infatti questa antica scienza dice che la materia è costituita in proporzioni variabili da una determinata quantità dei cinque elementi (terra, acqua, fuoco, aria e spazio), che varia ed è in continua trasformazione, determinando così la nostra costituzione. Così dalla diversa combinazione dei 5 elementi si formano i tre Dosha o umori: Vata (etere+ aria), Pitta (fuoco+ acqua) e Kapha (terra + acqua). Ayurveda significa letteralmente conoscenza della vita o scienza del vivere, la parola è composta dai termini ayu, vita e veda, conoscenza. Essa fa parte della tradizione e della letteratura vedica che la cultura indiana ha conservato per millenni. In questa scienza ci si occupa della vita nella sua totalità e i suoi principi hanno un valore universale che va al di là delle culture e del tempo. La conoscenza dell'Ayurveda, che giunge fino a noi da tempi molto remoti superando la prova del tempo, non è in contrasto con le conoscenze e i sistemi della medicina moderna, può essere invece una valida integrazione ad essa.

L'Ayurveda si occupa della salute fisica, mentale e spirituale, si interessa di ciò che è normale e di ciò che è anormale o patologico. Secondo l'Ayurveda la salute non è solo assenza di malattia, ma è uno stato di continuo appagamento e di benessere, uno stato di felicità fisica, mentale e spirituale. Il concetto di equilibrio espresso dall'Ayurveda non riguarda solo il perfetto funzionamento dei vari sistemi ed organi, della psiche e dello spirito, ma si estende anche a un rapporto di felice convivenza con sé stessi, con tutte le creature, con i familiari, con gli amici, con il lavoro, con il clima e la cultura in cui si vive, con i propri ideali, con le abitudini, con la verità, con il concetto del divino, ecc.

11.1 LA TIPOLOGIA VATA

Vata è l'umore corporeo (o energia biologica) avente come elementi dominanti l'etere e l'aria, come tale le sue qualità sono leggerezza, mobilità, rapidità, irregolarità, variabilità, secchezza, freddezza, e ruvidità. La caratteristica di una tipologia Vata sarà in particolar modo legata alla sua variabilità o irregolarità, sono imprevedibili, la loro variabilità nelle dimensioni, nell'aspetto, negli stati d'animo e nell'azione è la parte centrale della loro personalità psicofisica. Fisicamente sono minuti, magri, esili, hanno spalle e anche strette, la maggior parte di loro ha difficoltà a prender peso e spesso rimangono sottopeso, altri possono essere caratterizzati dalla loro agilità e snellezza. Il loro appetito è variabile e sono le uniche persone che possono mangiare di tutto senza mai ingrassare, ma a volte possiamo trovare la loro irregolarità anche nella fluttuazione del peso, possono essere magri nell'adolescenza ma andare in sovrappeso nella mezza età. Nel massaggio prediligono un tocco gentile e leggero che sia rilassante. Gli oli essenziali più indicati sono lavanda e limone.

11.2 TIPOLOGIA PITTA

Pitta Dosha, composto di *tejas* (fuoco) e *jala* (acqua), gestisce la secrezione di enzimi ed ormoni, la digestione intesa come trasformazione di composti fisici o psichici in materiali assimilabili, la pigmentazione e la temperatura corporea. Ha una struttura media con

spalle e fianchi di misura regolari e articolazioni nella norma. Il torace è ben formato e lo sviluppo muscolare moderato. Altezza e corporatura sono proporzionate ed equilibrate. Riguardo alla corporatura la persona Pitta mantiene di solito il proprio peso nella media, con oscillazioni di scarsa importanza. Il grasso tende a depositarsi in maniera equa in tutto il corpo. Nel massaggio prediligono un tocco moderato ed equilibrato che sia armonizzante. Gli oli essenziali più indicati sono rosa e camomilla.

11.3 TIPOLOGIA KAPHA

Il tema fondamentale del tipo Kapha è la rilassatezza. Il dosha Kapha , principio strutturale del corpo, porta stabilità e fornisce riserve di energia e resistenza fisica che formano la tipica struttura robusta delle persone con il dosha Kapha dominante . In Ayurveda, i tipi Kapha sono persone fortunate perché godono di buona salute e sono tendenzialmente fiduciosi, sereni e hanno forza fisica e resistenza naturale alla malattia, sono ben piantati, con spalle e fianchi larghi. Sono persone che ingrassano facilmente, trattengono molto i liquidi, manifestando cellulite. Prediligono massaggi decisi con pressione profonda, utile l'olio essenziale di rosmarino.

CAPITOLO 12 – *Risveglia la Tua meraviglia*

...Non seguire il passato, non anticipare il futuro e senza farti coinvolgere dai pensieri illusori che sorgono nel presente, rivolgiti all'interno e osserva la tua mente, lasciandola nel suo vero stato aldilà dei limiti di passato, presente e futuro

Namkhai Norbu



Durante questo anno di formazione, ho appreso diverse tecniche di massaggio. Da queste ho preso spunto per il trattamento che ho realizzato, un lavoro nel quale si fondono insieme tecniche di massaggio orientale ed occidentale. Credo infatti nella sinergia energetica di entrambi per realizzare quel dialogo profondo tra operatore e ricevente fondamentale per la reale condizione di salute e, quindi, di benessere.

La realizzazione del mio massaggio comprende l'aromaterapia, la musica e la preparazione dell'operatore al trattamento, introducendo una pratica di respirazione per purificare ed armonizzare l'energia e stabilizzare la mente, in maniera responsabile. L'intento di questa mia tecnica di massaggio è di aiutare il ricevente a ritrovare una propria naturale armonia tra corpo mente e spirito, affinché possa riscoprire la propria unica e ineguagliabile meraviglia.

12.1 PREPARAZIONE DELL'OPERATORE AL TRATTAMENTO

“ LE NOVE RESPIRAZIONI DI PURIFICAZIONE ”

Questa tecnica di respirazione serve per purificare e riordinare le nostre energie e a indurci a uno stato mentale più calmo e presente.

La posizione iniziale è:

1. Gambe incrociate nella posizione del loto.
2. Mani sulle ginocchia
3. Lingua appoggiata contro il palato
4. Occhi, labbra e denti chiusi in modo naturale.
5. Schiena dritta, in modo che la punta del naso sia in linea con l'ombelico.
6. Spalle e torace aperti.
7. Tutte le parti del corpo devono essere controllate ma rilassate.

Se si ha difficoltà ad assumere questa posizione si può mantenerne un'altra purché si mantenga la schiena dritta.

Come eseguire l'esercizio:

Mantenendo il corpo controllato ma rilassato, dopo aver respirato tre volte profondamente si inspira riempiendo i polmoni dal basso, aprendo bene il torace, sollevando il braccio destro (per gli uomini) o sinistro (per le donne) e alzando bene il gomito in modo da riempire completamente i polmoni.

Poi si chiude con due dita, la narice corrispondente alla mano sollevata. Il palmo deve rivolto verso l'esterno e la schiena va mantenuta dritta.

Senza trattenere il respiro, si espira direttamente e completamente dalla narice libera. Alla fine dell'espirazione, senza interruzioni, si riporta la mano nella posizione iniziale. Poi,

inspirando, si solleva l'altro braccio e si ripete la sequenza dall'altro lato, come in precedenza. Questo movimento deve essere ripetuto altre due volte per lato, in modo da alternare tre respirazioni per ogni lato.

Terminata la sesta espirazione si inspira profondamente, lasciando le mani sulle ginocchia, e si espira piegandosi in avanti fino a completare l'espirazione, tenendo la schiena il più diritta possibile e cercando di toccare terra con la fronte.

Raddrizzandosi si inspira e si ripete altre due volte.

Riassumendo, si fanno tre respirazioni sollevando la mano destra e tre sollevando la mano sinistra (alternate), e infine tre respirazioni piegandosi in avanti: in totale, nove respirazioni.

12.2 SCELTA DEGLI OLI ESSENZIALI

Dopo il colloquio con il ricevente, che include anche l'osservazione dei tessuti, si sceglie quali oli essenziali utilizzare. Realizzo così un olio che ha il vettore di mandorle dolci con aggiunta di tre oli essenziali: una nota di terra, una di cuore, e una di testa, 3 gocce per ognuna. Per il viso utilizzo olio di jojoba.

Nella scelta degli oli essenziali, è molto importante, fare attenzione alla tipologia del ricevente. In questa valutazione mi è molto d'aiuto la altissima medicina Ayurvedica che suddivide l'individuo in 3 tipologie: Vata Pitta Kapha

12.3 UTILIZZO DEL MANTRA MUSICALE

I mantra sono suoni molto potenti, che rilasciano grande energia all'interno del corpo fisico e della mente, la vibrazione del suono è una delle forme di guarigione spirituale più pura ed è per questo motivo che ho deciso di introdurla nel mio massaggio affinché ne possa potenziare i benefici. Ho scelto la Gayatri Mantra perché è la personificazione di

tutte le forme di Divinità, non appartiene ad alcuna casta, setta o religione. La sua portata è universale.

GAYATRI MANTRA

ॐ

भू. भुवः स्वः

तत् स॑वितु॒र॑ वरे॑ण्यं

भर्गो॑ दे॒वस्य॑ धी॒महि॑

धियो॒ यो नः॑ प्र॒चोद॑यात् ॥

OM

Bhur Bhuva Svaha

Tat Savitur Varenyam

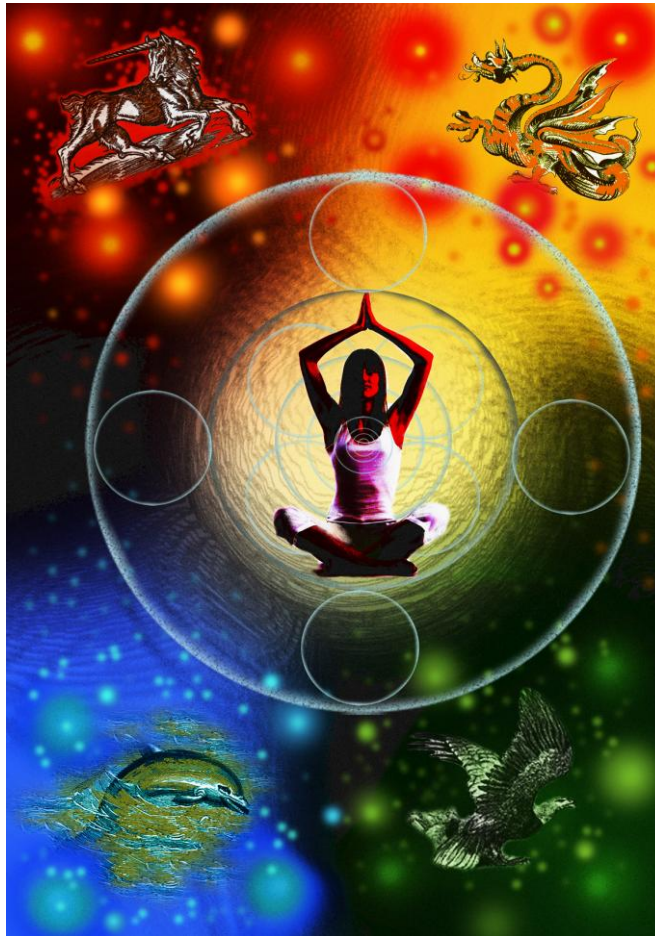
Bhargo Devasya Dheemahi

Dhiyo yonah Prachodayat

Capitolo 13

TECNICA DEL MASSAGGIO

“Risveglia la tua Meraviglia”



POSIZIONE SUPINA

APERTURA

1. Presa di contatto: appoggiare entrambe le mani sulla fronte, senza esercitare alcun tipo di pressione. Mantenere la posizione qualche secondo, mani sovrapposte, inspirazione – espirazione.

2. Con mano appoggiata allo sterno, sfioramento – carezza dalla spalla al fianco. Prima da una parte poi dall'altra. 1 volta

VISO

1. Sfioramenti molto dolci e morbidi partendo dalla zona mentoniera. Ripetere 8 volte
2. Distensione angoli della bocca, con sfioramento ai lobi. Ripetere 3 volte
3. Sfioramento lungo a "becco di cigno" lungo i tratti del viso, iniziando dai lati del mento e terminando alle tempie: morbido e avvolgente. Ripetere 3 volte.
4. Tornare sulla fronte e distendere con frizione- strisciata verso le tempie. Ripetere 3 volte
5. Uscire in espirazione – espirazione con modellamento della nuca e lieve pressione al centro della nuca, con entrambi i palmi.

COLLO

1. Appoggiare le mani ai lati del viso e scendere con sfioramento laterale collo
 2. Impastamento del trapezio superiore ed effettuare con i pollici frizione in modalità distensione profonda, 3 volte
 3. Sollevare delicatamente la testa del ricevente, sfioramento laterale collo- deltoide- braccio e avambracci fino al dorso della mano , andata e ritorno. 3 volte
4. Scendere con sfioramento a palmi avvolgenti dal tratto latero - cervicale
- Verso le spalle. 3 volte

ARTI SUPERIORI

Spostarsi lateralmente al ricevente

1. Sfioramento lungo del braccio, modalità “avvolgente”. 3 volte
2. Frizioni alternate interno/esterno braccio, con avambracci in scivolata tenar. 3 volte
3. Frizioni con pollici lungo tutto il braccio: iniziando ai lati del polso, proseguire salendo con movimenti circolari. 3 volte
4. Frizione “a nastro” fino a raggiungere la spalla, in andata e ritorno. 3 volte
5. Pompaggio palmo-dorso della mano. 3 volte
6. Pressioni ritmiche con pollici al centro del palmo della mano. 3 volte
7. Pollici orizzontali sul dorso, frizioni e scarico laterale ai polsi. 3 volte
8. Sfioramento completo mano-avambraccio-braccio con scarico alla spalla

TORACE

Posizionarsi a capo lettino

1. Appoggiare entrambe le mani sovrapposte all'altezza dello sterno, lieve pressione in modalità onda. Inspirazione- espirazione. 3 volte
2. Frizione allo sterno con entrambi i pollici. 3 volte
3. Con entrambi i palmi delle mani sovrapposte all'altezza dello sterno, scivolare verso l'ombelico, aprire in modalità abbraccio lungo i fianchi e risalire lungo l'emitorace in modalità trazione, ruotare intorno le spalle, scendere lungo avambracci e risalire lungo con mani sovrapposte lungo il centro dell'addome torace. Andata e ritorno 3 volte.
4. Con mani sovrapposte sull'ombelico lieve pressione in modalità onda. Inspirazione- Espirazione

ADDOME

1. Sfioramento a ventaglio di tutto l'addome. 3 volte
2. Appoggiare entrambe le mani al centro dell'addome ed iniziare ad eseguire frizioni circolari attorno all'ombelico, prima con pollici, poi con palmi delle mani. 3 volte
3. Frizioni con eminenza tenar lungo l'addome e impastamento 3 volte.
4. Ventaglio dorso-palmo, rotazione polsi, modellamento addome con palmi. 3 volte
5. Posizionare avambracci al centro dell'addome in posizione orizzontale ed eseguire sfioramenti con sciolate laterali fianchi. 3 volte
6. Abbraccio del girovita, con apertura a ventaglio sull'addome, culla mento e trazione 3 volte

ARTI INFERIORI

1. Stiramento del dorso del piede, contemporaneamente, con palmi sopra ai dorsi. Pressione – rilasciare- pressione. 3 volte
2. Sfioramento a ventaglio di tutto l'arto inferiore scendendo dalla coscia, gamba fino ad arrivare al piede. 3 volte
3. Flessione (prima di un piede e poi dell'altro) pianta – dita, con palmo della mano sorreggere il piede dalla caviglia e con palmo della mano posizionato in verticale al centro della volta plantare eseguire stretching di entrambi i piedi. 1 volta
4. Digitopressione contemporanea su entrambi i piedi ai seni nasali, con pollici. 3 volte
5. Frizione lato mediale e lato esterno con pollici, contemporaneamente su entrambi i piedi. 3 volte
6. Digitopressione in due tempi con pollici, su entrambi i piedi : plesso solare e plesso pelvico. 3 volte
7. Frizione con pollici su entrambe le gambe, contemporaneamente, iniziando dai dorsi dei piedi e arrivando alle ginocchia: ventagli su entrambe. 3 volte

8. Salire a mano piena in modalità frizione, lungo la coscia, abbracciare i lati esterni e scendere con lieve trazione. 3 volte
9. Impastamento con pollici lateralmente al ginocchio e al centro della coscia. 3 volte
10. Proseguire sulla coscia con impastamento profondo eseguito con alternanza di avambracci e modellamento con entrambi i palmi delle mani. 3 volte
11. Modellamento – frizione lungo tutto l'arto inferiore (coscia –gamba) uscendo in trazione (tallone – dorso –piede). Ripetere sull'altra gamba.
12. Accostare entrambe le gambe del ricevente, risalire in modalità frizione lungo il lato esterno di entrambe le gambe e scendere con frizione a nastro, andata e ritorno. 3 volte

CHIUSURA

Sovrapporre pianta del piede sinistro sul dorso destro: pressione con entrambi i palmi, inspirazione ed espirazione dell'operatore, cullamento di tutto il corpo con abbraccio, giunti al settimo chakra, sovrapporre entrambi i palmi, lieve pressione, inspirazione – espirazione dell'operatore, uscire.

POSIZIONE PRONA

APERTURA

1. Posizionarsi a capo del ricevente, appoggiare i palmi delle mani sulla testa, con lieve pressione, spostare le mani alle orecchie e mantenere la posizione, inspirare – espirare 3 volte
2. Con mano appoggiata sulla 7° cervicale, sfioramento – carezza dalla spalla al gluteo. Prima da una parte poi dall'altra. 1 volta
3. Scendere con sfioramento lungo entrambe le gambe, fino ad arrivare alle caviglie, eseguire lieve trazione.

ARTI INFERIORI

1. Sfioramento a ventaglio dalla caviglia alla coscia, con oleazione . 3 volte
2. Frizione con pollici, contemporaneamente al centro della volta plantare . 3 volte
3. Flettere lati esterni di ciascun piede e pianta contro pianta, lievi pressioni ritmiche. 3 volte
4. Affiancare entrambi gli avambracci ai lati della gamba e proseguire fino alla coscia inserendo i palmi pieni della mano: frizione lunga, ritorno a vela, al centro della gamba (coscia – gamba), uscita dorso – pianta del piede con trazione
5. Risalire con epicondilo lungo gastrocnemio e impastamento al centro della coscia con entrambi i pollici e poi con avambracci. 3 volte
6. Eseguire abbracci con ventagli al centro del muscolo della coscia. 3 volte
7. Scendere con avambracci in modalità vela, eseguendo frizione controllata, lungo tutta la gamba, con uscita dal tallone .

Proseguire sull'altra gamba

8. Frizione a rullo su entrambe le gambe contemporaneamente. Andata e ritorno. 3 volte
9. Scendere verso i piedi con frizione a nastro, andata e ritorno. 1 volta

GLUTEI

1. Modellamento alla linea dei glutei, con eminenza tenar. 3 volte
2. Pompaggio e scarico dei glutei. 3 volte
3. Abbraccio simultaneo dei glutei, con avambracci e dondolio. 1 volta

SCHIENA

1. Sfioramento a ventaglio di tutta la schiena e movimenti circolari in 6 cicli, dal basso verso l'alto. 1 volta
2. Ritorno lungo i fianchi, con modalità abbraccio. 1 volta
3. Frizioni contemporanea in zona lombare con polsi ed avambracci.
3 volte
4. Impastamento di tutta la schiena fino al trapezio: girare attorno alla persona e porsi a capo lettino , proseguendo con impastamento trapezio lateralmente e poi contemporaneamente. 1 volta
5. Distensione con eminenza tenar del tratto cervicale. 3 volte
6. Dalla 7° cervicale discesa con eminenza tenar fino alla zona lombare, risalire lungo i fianchi in modalità abbraccio. 1 volta
7. Frizione con epicondilo, con scarico lungo i fianchi, da entrambe le parti. 1 volta
8. Posizionarsi a lato ricevente e fare scivolate con avambracci paralleli, contemporaneamente lungo i paravertebrali con scarico lombare – cervicale. 1 volta
9. Salire lungo i lati del torace e posizionarsi a capo lettino, pressioni con i polpastrelli e distensione lungo la colonna vertebrale. 1 volta
10. Risalire con nocche lungo i paravertebrali, con scarico a mano piena lungo le spalle. 1 volta
11. Sfioramento contemporaneo di entrambe le braccia in modalità abbraccio, giunti alle mani, trazione di entrambe le braccia e culla mento. 1 volta
12. A mani sovrapposte, sfioramento a spirale (in senso orario) lungo tutta la schiena e giungere fino alla nuca.

CHIUSURA

Cullamento lungo tutto il corpo, con chiusura mani sovrapposte in zona sacrale, lieve pressione con dondolio inspirare – espirare 3 volte e uscita.

13.1 CELEBRAZIONE DEL BUON RISVEGLIO

Si invita il ricevente a qualche minuto di continuo rilassamento nel silenzio, dopodiché mentre l'utente procede nella vestizione, l'operatore prepara una tisana o semplicemente un tè, in base alla richiesta dell'utente. Infatti è nota l'importanza delle tisane: del resto già il nome dice tutto: "ti sana", ovvero "ti guarisce". In effetti le tisane a base di erbe sono utili per superare tanti piccoli disturbi, di certo non sostituiscono le medicine, ma aiutano a vivere meglio.

Alcuni esempi di tisana:

La tisana per depurarsi

Ingredienti: 30 g. di radice di rusco, 25 g. di frutti d'anice, 25 g. di radice di gramigna, 20 g. di radice di tarassaco.

Preparazione: versate un cucchiaino di miscela d'erbe in 250 ml d'acqua; portate a ebollizione per 3 minuti, togliete dal fornello e lasciate riposare per 20 minuti prima di filtrare.

Questa tisana è molto depurativa ed è utile anche per chi ha problemi di ritenzione idrica; bevetene due o tre tazze al giorno per facilitare l'eliminazione dell'acqua trattenuta dai tessuti.

La tisana calmante e contro l'insonnia

Ingredienti: 40 g. di pianta di meliloto, 35 g. di foglie di passiflora, 25 g. di fiori di escolzia

Preparazione: versate un cucchiaino di miscela d'erbe in 250 ml d'acqua; portate a ebollizione per 5 minuti, lasciatela riposare per 25 minuti e filtrate con un colino.

Basta una tazza di questa tisana al mattino per contrastare la sensazione di ansia latente delle giornate invernali; se, invece, il problema è l'insonnia, bevetene una tazza la sera mezz'ora prima di andare a dormire.

La tisana contro la gastrite

Ingredienti: 50 g. di fiori di malva, 50 g. di fiori di camomilla romana, 25 g. di fiori di ortica

Preparazione: versate due cucchiaini di miscela in mezzo litro di acqua bollente, ma non bollita; lasciate in infusione per 10 minuti e poi filtrate il tutto.

Per contrastare la gastrite assumete una tazza di questa tisana dopo ogni pasto principale; può essere consumata anche per lunghi periodi, soprattutto se soffrite da tempo di cattiva digestione.

Tisana alla menta

Ingredienti: 35g. di foglie di menta, 35 g. di foglie di melissa, 30 g. di capolini di camomilla.

Preparazione: mettete un cucchiaino di miscela in una tazza, coprite con 150 ml di acqua bollente, lasciate la tisana in infusione coperta per 10 minuti e filtrate prima di bere.

Questa tisana può essere assunta per lunghi periodi senza controindicazioni; rinfresca, profuma l'alito, contrasta i gonfiori addominali e la sindrome del colon irritabile e scioglie le tensioni.

Tisana di lavanda

Ingredienti: 30 g. di lavanda, 15 g. di fiori d'arancio, 25 g. di semi di finocchio, 5 g. di chiodi di garofano, 10 g. di fieno greco, 5 g. di radice di liquirizia, 5 g. di cannella, qualche seme di cardamomo, un pizzico di pepe nero, 5 g. di zenzero.

Preparazione: mescolare gli ingredienti e metterne un cucchiaino in una tazza di acqua bollente, filtrare dopo cinque minuti.

Bere una o due tazze durante la giornata anche per un paio di mesi, perché la lavanda purifica, fluidifica la bile e stimola l'attività del fegato, mentre gli altri ingredienti hanno un'azione energizzante.

RINGRAZIAMENTI



Giungere alla fine di questo percorso formativo rappresenta la realizzazione di un grande desiderio, seppur oggi consapevole che è solo l'inizio. Durante il primo colloquio con Mirella Molinelli, la mia insegnante, per la quale ho provato da subito un grande sentimento di fiducia, ho deciso che al di là delle varie circostanze che limitavano il mio tempo e al di là delle questioni economiche, ce l'avrei fatta, è così è stato, magicamente sono riuscita ad organizzare la mia esistenza, famiglia, lavoro, studio, tirocini, grazie alla cooperazione di tutte le persone coinvolte.

Ringrazio Mirella per avermi ammessa come allieva al corso diurno, perché la frequenza giornaliera, lo studio, la pratica continua e l'impegno costante, sono il valore aggiunto di questa completa formazione. Mirella durante questo intenso anno, mi ha trasmesso la passione per la conoscenza e l'amore per l'arte del massaggio. L'apertura del suo cuore, la stabilità della sua mente e la danza che crea trattando il ricevente sono il sigillo del suo insegnamento.

Ringrazio il Prof. Aldo Grattarola, che con la sua disponibilità e simpatia ci ha supportate e sopportate, preparandoci dispense e dvd per la didattica.

Ringrazio i miei compagni e amici di corso, è stato bello crescere con loro, sia professionalmente che a livello umano, di ognuno porterò una scintilla nel mio cuore.

Ringrazio i miei Amici- Maestri, la mia famiglia tutta, in particolare mio Figlio e mio Marito, per la collaborazione, l'amore e la pazienza.

Dedico la realizzazione di "*Risveglia la tua Meraviglia*" al mio Papà!

BIBLIOGRAFIA

- La Fisica di Dio – Libro

Sabato Scala, Fiammetta Bianchi

Uno Editori

- Frank Kinslow

Il Segreto della Guarigione Quantica

Macro Edizioni

- Yantra Yoga- Corso video Yoga Tibetano

Namkhai Norbu

Red Edizioni

- Come Meditare

Kathleen McDonald

Chiara Luce Edizioni

- Dispense didattiche dell'Insegnante Mirella Molinelli