



Corso di Diploma

in

OPERATORE OLISTICO

Indirizzo e Specializzazione

TECNICHE DEL MASSAGGIO PER IL BENESSERE

“MASSAGGIO BENESSERE”

Tesi di *Deborah Campana*

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
INTRODUZIONE		5
CAPITOLO 1 - STORIA DEL MASSAGGIO		6
CAPITOLO 2 –TECNICHE BASE DEL MASSAGGIO		8
2.1 Sfioramento		8
2.2 Frizione		9
2.3 Impastamento		9
2.4 Percussione		9
2.5 Vibrazione		10
CAPITOLO 3- LE TECNICHE AUSILIARI O COMPLEMENTARI		11
3.1Modellamento		11
3.2 Trazione o Mobilizzazione		11
CAPITOLO 4 - ZONE INTERDETTE AL MASSAGGIO		11
CAPITOLO 5 - MASSAGGIO: BENEFICI E CONTROINDICAZIONI		13
5.1 L’effetto sulla pelle		13
5.2 l’effetto sulla circolazione sanguigna		13

5.3 l'effetto sul sistema nervoso	14
5.4 l'effetto sui muscoli	14
5.5 massaggio in gravidanza	14
CAPITOLO 6 - REGOLE DEL MASSAGGIO	15
CAPITOLO 7 - L'OPERATORE OLISTICO	16
7.1 professionalità dell'operatore olistico	16
7.2 codice deontologico	17
7.3 esempio di materiale pubblicitario	18
CAPITOLO 8-INTRODUZIONE ALL'AYURVEDA	19
CAPITOLO 9- MEDICINA INDIANA	24
9.1 mala	25
9.2 ama	25
CAPITOLO 10 – I TRE DOSHA	26
10.1 Vata	26
10.2 Pitta	27
10.3 Kapha	27
CAPITOLO 11 – I CINQUE ELEMENTI	28
11.1 i cicli	30

CAPITOLO 12 –L’ENERGIA IN AYURVEDA	31
12.1 come si muove l’energia	33
CAPITOLO 13- I PUNTI MARMA	34
CAPITOLO 14 –PRESENTAZIONE DEL MASSAGGIO “Massaggio Benessere”	37
14.1 – Tecnica completa	38
Ringraziamenti	44
Bibliografia	45

Premessa

"Dio non è una persona

La verità è che Dio è l'Energia.

Egli è l'essenza della vita.

Egli è pura e immacolata coscienza. Egli è eterno.

*E tuttavia,abbastanza stranamente, non tutti sono
capaci di trovare beneficio o rifugio nella vivente
presenza che tutto pervade."*

Gandhi, da Harijan

Introduzione

Ricordo che all'epoca ero solo una ragazzina molto incuriosita e affascinata da tutto ciò che non era convenzionale. Il mio primo libro sulle pratiche alternative è stato uno scritto di shiaztu letto e sottolineato più volte ma i concetti che mi rimasero impressi erano di ben poco conto, ma quando chiusi quel libro di una cosa ero sicura "io userò le mie mani", non so spiegarne il motivo ma so che ora di quella lettura ne ho fatto una scelta di vita, una applicazione costante sul lavoro e in famiglia, una ricerca continua per la mia crescita personale e spirituale.

Spirituale , che parole importante , ma come amalgamarla nella vita di tutti i giorni e con la propria fedeforse qualcosa era in contrasto, energia, ricerca, meditazione, massaggi no, certo che no, è tutto un unico grande ed inestimabile quadro che giorno dopo giorno dipingo e da cui catturo un'immensa ENERGIA che mi rende più forte ma allo stesso tempo più consapevole della lunga strada da seguire forse senza una fine perché l'essenza della vita non conosce limiti.

Mi sono ritrovata con una grande passione, essendo poi una donna di scienza volevo fondere il massaggio con l'energia e la terapia perché come dicevano gli antichi romani "corpo sano in mente sana", se la nostra mente è libera e in equilibrio anche il nostro organismo se ne rallegrerà e il nostro spirito diventerà più forte ma nello stesso tempo più leggero, libero da ogni schema per ascoltare ciò che il cuore avrà da raccontare e allora quale delle tante filosofie olistiche meglio racchiude tutte queste caratteristichel'Ayurveda con le sue mille sfaccettature che si dipanano dal massaggio in punti strategici ai canali energetici alla costituzione propria della persona e al suo io più profondo: l'anima.

Una persona deve essere considerata nella sua totalità, dall'aspetto fisico a quello spirituale, dalle sue debolezze alle sue credenze di vita, perchè tutti gli aspetti di ogni essere umano costituiscono l'essere umano stesso Mente, corpo e spirito.

CAPITOLO 1

Storia del massaggio: il più antico e naturale sistema di cura



Il massaggio, come metodo curativo e di mantenimento dell'efficienza fisica, ha una storia antica.

La parola massaggio sembra derivare dall'arabo "mass" o "mash" (frizionare, premere) o dal greco "masso" (impastare, maneggiare). I benefici fisici e psicologici di questa pratica sono stati riconosciuti fin dall'antichità, tanto che si può senz'altro affermare che l'arte medica abbia avuto inizio proprio col massaggio.

Nel mondo orientale era un sistema curativo molto noto.

Gli antichi cinesi hanno lasciato traccia della loro conoscenza nei libri San-Tsoi-Ton-Hoei e Cong-f'u dove si trovano descritte pratiche e movimenti massoterapici. Gli antichi indiani usavano una tecnica da loro chiamata "chamboning" che può essere considerata una forma di massaggio. Nel loro libro Agur-Veda il massaggio e gli esercizi fisici sono caldamente raccomandati.

Anche nei popoli selvaggi (o meglio ritenuti tali dai primi studiosi dell'epoca moderna, nel secolo scorso) il massaggio era largamente praticato.

Esso era praticato anche dagli stregoni africani, dagli indigeni delle isole Tonga in Oceania. Nel nostro mondo occidentale antico il massaggio assunse vera arte nel periodo greco romano: nelle terme e nelle palestre gli atleti venivano massaggiati con oli profumati talvolta misti ad una polvere proveniente dalla Valle del Nilo e che non era altro che fango termale ricco di sali calcarei.

Il greco Ippocrate, padre della medicina, ha lasciato degli scritti sulle pratiche massoterapiche che egli con il massaggio indica con il nome di "anatripsis

Egli afferma di essere riuscito a far assorbire versamenti ed infiltrazioni nei tessuti, a rendere più libere articolazioni ammalate, a rinforzare gli arti, e stabilisce regole precise e sagge sulla manualità d'itale operazione.

Dopo il sopore medioevale, con il Rinascimento (nel 1400 e nel 1500) la scienza e le arti cominciarono a rifiorire sulle orme lasciate da Tommaso d'Aquino e Dante e dagli altri umanisti illustri che presero spunto dagli antichi greci e romani.

Molti autori cominciarono a parlare del massaggio. Tissot nel 1780 nel suo libro sulla "Ginnastica Medica" elogiava il massaggio e parlava dell'assorbimento dei "succhi vischiosi" (il liquido sinoviale) delle articolazioni, del favorito circolo sanguigno, possibili ora grazie al massaggio.

La vera sistemazione scientifica della massoterapia si ebbe comunque all'inizio del XIX secolo con la creazione a Stoccolma, nel 1813, dell'Istituto Ling di ginnastica moderna, in cui il massaggio faceva parte integrante del sistema, ricevendo pertanto una norma tecnica e una sua propria nomenclatura, arricchendosi a poco a poco di nuove manovre fino a raggiungere una fisionomia tecnica completa con l'opera di Arvid Kellgren, anch'egli svedese. Durante tutto l'Ottocento furono gli allievi di Ling che diffusero con grande successo il metodo in tutta Europa e quindi nel mondo intero.

Il massaggio probabilmente vede la sua grande diffusione al Metrger di Amsterdam il quale studiò questo tipo di terapia e vinse la diffidenza dei medici con gli importanti successi da lui riportati; egli fondò una Scuola che completò gli studi e divulgò la sua opera già dal secolo scorso.

Abbiamo riassunto la storia del massaggio fin dai tempi in cui ha cominciato ad essere applicato.

In ogni parte del sapere umano si comincia sempre con l'empirismo.

L'empirismo ha creato il massaggio, poiché anche ai tempi antichissimi ed in popolazioni che la storia non ricorda, fu istintivo per esempio portare le mani sopra una parte dolorosa del corpo e trovare anche in una semplice pressione un pò di sollievo. Anche i bambini, nei quali si continuano i gesti primordiali e istintuali dei nostri antenati, appena sono colpiti

da un trauma anche leggerissimo portano la mano al punto doloroso del corpo e compiono una frizione.

Questo fenomeno è stato studiato poi da vari uomini secondo il percorso storico che abbiamo già visto, portando fino ai giorni nostri le conoscenze e le specializzazioni che attualmente si praticano.

CAPITOLO 2

TECNICHE BASE DEL MASSAGGIO

Le manovre base del massaggio sono **5**:

1. Sfioramento
2. Frizione
3. Impastamento
4. Percussione
5. Vibrazione

2.1 Sfioramento



E' la prima tecnica che si esegue iniziando un massaggio e approfittando di tale manovra si versa l'olio sulle mani e poi si distribuisce con movimenti molto lenti e leggeri sul corpo del ricevente, questo passaggio talora viene definito anche "presa di contatto" permettendo così l'incontro con ricevente e operatore. Lo sfioramento è uno scivolamento leggero è solo una pressione della mano sulla pelle . Lo scopo principale è quello di sedare e tranquillizzare la persona. Infatti con un sapiente movimento armonico, è possibile agire sulle terminazioni sensitive e del dolore diminuendo la loro sensibilità in quanto questa tecnica interessa i tessuti cutanei agisce sul microcircolo superficiale. In questo modo è possibile preparare la persona alle azioni successive.

2.2 Frizione



E' una manovra simile allo sfioramento. La differenza sostanziale è l'intensità e la forza applicata; viene definita frizione perché interessano gli strati più profondi della cute. Gli effetti di questa manovra, variano a seconda della pressione che noi esercitiamo e del punto su cui viene applicata. La funzione primaria della frizione è quella di scollare le aderenze cicatriziali dalla pelle, in questo modo viene migliorata la vascolarizzazione e di tessuti scorgono agevolmente tra di loro. Molto spesso infatti questo tipo di aderenze impedisce l'estensione stessa dei muscoli irrigidendo la struttura osseo muscolare e non permettendo una completa distensione dei muscoli.

2.3 Impastamento



Anche in questa manovra le mani aderiscono con la superficie da trattare creando un tutt'uno con la cute della persona. La particolarità di questa manovra consiste nel fatto che oltre allo scollamento è presente anche una spremitura dei tessuti. La manovra è fondamentale nel trattamento della cellulite e degli edemi permettendo il deflusso dei liquidi interstiziali stagnanti nello strato adiposo sottocutaneo ed agisce particolarmente nel tessuto muscolare, rilassandolo ed eliminando le eventuali tossine presenti nei muscoli affaticati e contratti. Si possono distinguere due forme di impastamento una superficiale, ed una profonda:

- superficiale con azione stimolante della cute e del tessuto sottocutaneo
- si usa di norma su zone estese. La pressione sul tessuto muscolare è più elevata e conviene usare entrambe le mani alternativamente (quando una prende l'altra lascia).

L' impastamento ha un effetto drenante in quanto comprime e strizza il muscolo liberando dei liquidi.

2.4 Percussione



La percussione si esegue con una serie di picchiettamenti molto rapidi e brevi tra di loro, stimolando la vasodilatazione sanguinea agendo sulla circolazione aumentando lo scorrere del circolo arterioso e venoso.

L'intensità deve essere variabile al pari della forza esercitata a seconda dell'effetto voluto. Si possono usare le dita, il bordo della mano con le mani in posizione di coppetta. *Azione sedativa o stimolante della percussione.* Se usiamo i polpastrelli, con le dita flesse si ha un effetto sedativo. Al contrario con la mano di taglio le percussioni sono più forti e hanno un effetto stimolante. In entrambi i casi l'effetto di migliorare la contrattilità ed il metabolismo muscolare agendo per via riflessa sul circolo arterioso. L'azione stimolante è anche a carico del sistema nervoso.

2.5 Vibrazione

E' una sequenza di movimenti ritmici ripetuti in pressioni e decompressioni, senza mai staccare la mano dalla cute delle persona; la manovra può essere eseguita o in orizzontale con il palmo in movimento ondulatorio, o con lieve trazione e scuotimento oppure perpendicolare premendo senza staccare il palmo dal tessuto cutaneo eseguendo una digito-pressione.

CAPITOLO 3

TECNICHE AUSILIARIE

Oltre le tecniche base il massaggio si avvale anche di altre due tecniche, definite complementari o ausiliarie:

- Modellamento
- Trazione o mobilizzazione

Modellamento: si esegue con entrambi le mani ed è una tecnica che serve a rilassare i muscoli riportandoli nella posizione originaria; questo tipo di tecnica produce un miglioramento della tonicità dei muscoli di tutto il corpo.

Trazione Si esegue spesso con entrambi le mani e serve per sbloccare e sciogliere le articolazioni del corpo.

CAPITOLO 4

ZONE INTERDETTE AL MASSAGGIO

Di norma si definiscono ZONE INTERDETTE AL MASSAGGIO (in quanto potrebbe risultare fastidioso o dannoso): tutte le salienze ossee (malleoli, cresta e piatto tibiale, rotula, grande trocantere del femore, cresta iliaca, apofisi spinosa delle vertebre, osso sacro, sterno, clavicola, scapola, gomito-olecrano) e i punti di affioramento di organi vascolari, nervosi e linfatici (cavo popliteo, cavo inguinale, cavo ascellare, cavo o fossa retro-clavicola), organi sessuali.

In particolare vi sono delle zone del corpo che vanno evitate perché sede di grossi tronchi vascolari e nervosi , agendo si potrebbe provocare una irritazione con conseguenze talvolta serie.

Queste zone sono :

- **cavo ascellare** (ascella)
- **fossa poplitea** (la zona dietro il ginocchio)
- **zona interna coscia e inguine**
- **gomito, nella sua parte anteriore.**

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

In realtà le controindicazioni al massaggio derivano piu' dal buon senso comune, come a esempio la necessità di evitare la frizione sulle ustioni o un massaggio su un arto con trombosi venosa profonda. e' regola generale dire che il massaggio può essere controindicato in almeno tre casi: quando ci sono lesioni traumatiche recenti, negli stati infiammatori e in persone ipertese.

Lo stimolo doloroso che spesso caratterizza il massaggio riflessoterapico, inoltre, lo fa sconsigliare a chi soffre di gravi cardiopatie (si può innescare una crisi di angina).

Fenomeni come un aumento della sudorazione, stanchezza, sonnolenza, aumento dell'urina, sono considerati segni positivi di reazione dell'organismo

Qualche preoccupazione può nascere dal problema della sicurezza degli oli essenziali usati nell'aromaterapia, sostanze attive ad alta concentrazione, che potrebbero dar luogo, in soggetti predisposti, ad allergie o reazioni cutanee a prodotti profumati. Una particolare attenzione nella scelta degli olii deve essere prestata in caso di dermatite, eczema, pelle fragile, lesionata o infiammata e ogni condizione cutanea che appaia poco normale.

CAPITOLO 5

MASSAGGIO: BENEFICI E CONTROINDICAZIONI

La massoterapia ovvero il massaggio terapeutico presenta numerose applicazioni in medicina riabilitativa, sportiva, vascolare, estetica e in reumatologia, anche se l'azione globale del massaggio fa sì, come accennato in precedenza, che il suo campo di applicazione sia in realtà più vasto di quanto normalmente si immagini.

5.1 L'effetto sulla pelle

Il primo organo a reagire al massaggio è la pelle. Massaggiandola viene stimolato il sistema nervoso centrale, si eliminano le cellule morte, viene aumentata la traspirazione e migliorata la circolazione. Il massaggio stimola inoltre la formazione di sostanze chimiche attive che si diffondono in tutto l'organismo influenzandolo positivamente.

Sempre grazie al massaggio aumenta il tono del derma e dei muscoli, rendendo la pelle più elastica e liscia. L'incremento di temperatura superficiale che si verifica col massaggio, infine, provoca una piacevole sensazione di sollievo favorendo in alcuni casi l'affievolirsi di dolori locali

5.2 L'effetto sulla circolazione sanguigna

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 dei cataboliti organici.

5.3 L'effetto sul sistema nervoso

L'effetto del massaggio sul sistema nervoso dipende dalla modalità di applicazione: alcuni movimenti, come ad esempio lo scuotimento e la percussione, provocano eccitazione ed irritazione, altri, come lo sfioramento, lo stiramento e il frizionamento hanno effetto rilassante.

A prescindere da come è praticato, il massaggio svolge un ruolo basilare nella riduzione del dolore muscolare post-sforzo.

5.4 L'effetto sui muscoli

Il massaggio stimola l'attività elettrica nelle fibre muscolari, favorendo l'ossigenazione e il recupero del muscolo e aiutando a ripristinare il tono muscolare dopo carichi fisici importanti.

L'azione del massaggio, inoltre, migliora l'elasticità dei muscoli e dona alle articolazioni maggiore mobilità.

Le manovre di un massaggio non sono sempre prive di controindicazioni e di possibili rischi.

Il massaggio può comportare, nei seguenti casi, l'accentuazione dei sintomi:

1. TRAUMI RECENTI (occorre aspettare riparazione tessuto),
2. PROCESSI INFIAMMATORI ACUTI (di origine traumatica, infettiva o allergica)
3. GRAVI FLEBOPATIE flebiti o tromboflebiti
4. INSUFFICIENZA CARDIACA CON EDEMA AGLI ARTI INFERIORI edema di natura secondaria
5. PATOLOGIE DEL SISTEMA NERVOSO CENTRALE (SNC) A EVOLUZIONE spastica (in realtà più correttamente tale controindicazione è da riferirsi solo a talune manualità, in particolare a quelle che comportano un aumento del tono muscolare),
6. GRAVI NECROSI per il pericolo di eccesso di eliminazione di sostanze proteiche,

7. PROCESSI FEBBRILI per il pericolo di aumento della temperatura locale,
8. NEOPLASIE per il supposto ma non dimostrato pericolo di diffusione linfatica delle metastasi,
9. DERMATITI O DERMATOSI per il pericolo di irritazione, relativamente alle dermatiti e le dermatosi pruriginose e di contagio, relativamente alle dermatiti infettive.
10. CICLO MESTRUALE

5.5 MASSAGGIO IN GRAVIDANZA

E' controindicato in caso di minaccia d'aborto ed è consigliabile effettuare il trattamento dopo lo scadere del terzo mese. Non è consigliabile l'utilizzo di oli essenziali o prodotti che possano risultare motivo di disturbo soprattutto in fase di allattamento.

CAPITOLO 6

REGOLE DEL MASSAGGIO

La preparazione dell'operatore olistico è importantissima perché si dovrebbe sintonizzare il ritmo del proprio respiro con i movimenti entrando così in sintonia con il ricevente , in questo modo il flusso di energia si potenzia al massimo e viene riequilibrato per entrambi.

Per far in modo che lo scambio energetico sia equilibrato è molto importante rimanere in uno stato di centratura interiore. Inoltre, il primo contatto è molto importante: è il "tocco", fondamentale per comunicare e ascoltare con la nostra energia la condizione energetica del ricevente.

Un'attenzione particolare va alla nostra postura.

Fare attenzione a massaggiare con tutto il corpo, cioè sfruttare tutto il peso corporeo piuttosto che lo sforzo muscolare. L'energia viene data durante l'espiazione quando il nostro corpo si avvicina alla persona e le nostre mani si allontanano da noi. Con l'inspirazione il corpo si raddrizza e le mani tornano a noi.

CAPITOLO 7

L'OPERATORE OLISTICO

L'Operatore Olistico è colui che aiuta a perseguire la strada della Salute, dell'evoluzione e del benessere e lavora con metodologie o approcci integrati. Egli opera con le persone sane o con la parte sana delle persone "malate" per ritrovare l'armonia psicofisica attraverso l'uso di tecniche naturali, energetiche, artistiche, culturali e spirituali.

Egli stimola un naturale processo di trasformazione e crescita della consapevolezza di Sé. Ciò che rende fondamentale la figura dell'operatore olistico è la sua consapevolezza della situazione globale della persona stessa.

7.1 PROFESSIONALITA' DELL' OPERATORE OLISTICO NEL MASSAGGIO PER IL BENESSERE

Non meno importante di tecniche e tipologie di massaggio è la figura del massaggiatore e di come si pone davanti al cliente.

Questo aspetto è di fondamentale importanza per l'instaurarsi di un buon rapporto operatore/cliente.

Innanzitutto si deve tener presente dell'immagine di sé, sia nella cura del proprio aspetto quindi nello stile dell'abbigliamento, sia in quello che si trasmette: serenità, sicurezza e affidabilità.

Ed infine oltre a noi stessi dobbiamo pensare anche all'ambiente in cui lavoriamo; in linea generale deve essere un ambiente accogliente, pulito e ordinato, magari personalizzandolo con il tepore delle candele e la fragranza di olii essenziali , senza dimenticare le comodità del cliente in termini di lettino e spogliatoio.

Per concludere dovrebbe essere tutto il più possibile "perfetto" per quello che vale per noi.

7.2 CODICE DEONTOLOGICO

L'operatore olistico e il massaggiatore olistico hanno in comune l'utilizzo di una o più discipline per il benessere della persona considerando l'essere umano nel suo insieme (corpo, mente, spirito) e non in base ad un sintomo. Sono nuove figure professionali che desiderano diventare di "grande importanza", per educare al benessere globale e alla crescita personale.

Si cerca di fare chiarezza sulla regolamentazione di queste "nuove figure professionali", ma c'è una grande confusione nel loro riconoscimento ufficiale e nell'utilizzo di nomi e termini inadeguati, purtroppo usati da parte di tutti, compresi dagli stessi.

Gli operatori olistici non sono terapisti e non curano. Se non hanno conseguito la laurea in fisioterapia, medicina o sono qualificati masso fisioterapisti (prima del 1996), non lo sono. La parola "terapia" e terapeuta non dovrebbe e non potrebbe essere utilizzata. Di conseguenza i loro "clienti" non sono "pazienti" ma **Utenti o Riceventi**.

L'Operatore Olistico non è un'estetista, a volte pur possedendone la qualifica, perchè non mira a trattare un inestetismo, ma il benessere della persona nella sua totalità.

L'attuale orientamento è di portare l'estetista ad essere un "operatore del benessere" e questo crea ulteriore confusione in un settore già abbastanza "inflazionato" da cattiva e spesso volutamente ambigua informazione: le scuole professionali per estetiste, che sono riconosciute a livello regionale e provinciale, si attengono a programmi definiti dallo Stato, rilasciando una formazione in estetica valida su tutto il territorio Nazionale. La qualifica professionale di Operatore Olistico è anch'essa riconosciuta a livello Nazionale, ma non soggetta a parametri dettati da Stato, Regioni, Province, bensì un'Attestazione di qualifica

professionale rilasciata da organismi accreditati, associazioni di categoria (es: S.I.A.F.) conformi per requisiti a quanto richiesto dalle **Legge 4/2013** – comma 1 – Art. 7 (Sistema di Attestazioni):

“al fine di tutelare i consumatori e di garantire la trasparenza del mercato dei servizi professionali, le Associazioni Professionali possono rilasciare ai propri iscritti, previe le necessarie verifiche, sotto la responsabilità del proprio rappresentante legale, un’attestazione relativa.....ecc..)e da quanto riportato anche all’Art. 10 (Vigilanza e sanzioni): “Il Ministero dello sviluppo economico svolge compiti di vigilanza sulla corretta attuazione delle disposizione della presente legge....ecc..). La figura professionale quindi dell’ Operatore Olistico **E’** finalmente riconosciuta e degna di rispettoso inserimento nel panorama lavorativo nazionale: gli enti preposti e le associazioni di categoria stanno attualmente lavorando al riconoscimento internazionale. Grazie quindi alla LEGGE 4/2013 la professione dell’Operatore Olistico è non solo riconosciuta ma anche tutelata, con la possibilità di disporre di Assicurazione Professionale: ecco l’importanza dell’iscrizione ad Associazioni riconosciute, facenti parte del Co.La.P. (Coordinamento delle Libere Associazioni Professionali).

In Italia quasi ogni disciplina ha una o più "federazioni" o "associazioni" , ad esempio la S.I.A.F. Società Italiana Armonizzatori Familiari Counselor Olistici e Operatori Olistici che rappresentano una o più discipline, oltre a fornire informazioni e creare un REGISTRO UFFICIALE" di una determinata fascia di operatori o disciplina/e organizzando corsi e costante aggiornamento (la SI.AF. con gli ECP, crediti di formazione permanente)

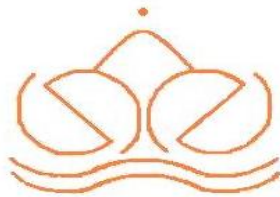
Fino a che non saranno definite TUTTE queste realtà, ci sarà chi continua a presentarsi come un "terapeuta" nonostante non lo sia, e ci saranno persone che continueranno a dire che "guariscono", compromettendo il vero significato/funzione dell'operatore.

Ora l'obbiettivo è la vera interpretazione e il VERO riconoscimento di queste nuove figure.

7.3 Esempio di materiale pubblicitario:

Rappresentazione di un'informazione pubblicitaria per attività professionale

Deborah Campana
Operatore Olistico in Tecniche
del
Massaggio per il benessere
Reg.Prof.le S.I.A.F.  n.....
Ai sensi di legge n°4/2013



Cell 339-1040103.....

CAPITOLO 8

Introduzione all'Ayurveda



La parola Ayurveda deriva da uno dei 4 antichissimi “Veda”.

I “Veda” sono libri sacri che raccoglievano grande conoscenza antica tramandati per generazioni e si dice possano avere più di 5000 anni. Disciplina e filosofia si uniscono insieme formando non solo una dottrina medica ma anche trattamenti e tecniche di massaggi. La parola Ayurveda deriva dalla parola “Ayus” che significa vita e “Veda” che significa scienza o conoscenza ed è grazie alla conoscenza che l’uomo può correggere gli errori commessi conquistando di conseguenza la gioia , la pace , l’eterna giovinezza e il benessere . Ha un contenuto che va oltre a quello di sistema curativo. Infatti racchiude in sé l’arte e la scienza del vivere. Questa scienza olistica è unica ,in quanto oltre a curare gli squilibri del corpo , si occupa anche degli squilibri relativi alla mente e allo spirito. Il termine Ayurveda deriva dal sanscrito, antica lingua indiana, e più precisamente, come abbiamo visto, dall'unione di due parole Ayus e Veda.

Il termine Veda indica la conoscenza mentre Ayu sta ad indicare "vita", quindi l'Ayurveda verrebbe intesa come Scienza della conoscenza della vita, in quanto il suo intento è di analizzare l'uomo a 360 gradi.

La vita viene intesa come una continua interazione tra corpo, organi di senso, mente, anima.

I VEDA sono gli antichissimi e sacri testi indiani nei quali sono contenute conoscenze di sviluppo medico e scientifico, derivanti da osservazione diretta e esperienza con concetti già dibattuti e sviluppati ancora attuali e che nel campo della medicina occidentale risalgono solo agli ultimi decenni.

L'Ayurveda affonda le proprie origini nel "Charak Samhita" un trattato che risale a più di 3500 anni fa , che a sua volta , si basava sul "Agnivash Samhita" , l'opera più antica di quei tempi che risaliva a qualche centinaio di anni addietro. Di base l'Ayurveda si propone di diffondere una qualità di vita migliore , agendo non soltanto sul corpo , ma anche su mente e anima.

Secondo questa filosofia , nell'universo , indicato anche col termine di macrocosmo è in tutti gli esseri umani nei quali questo macrocosmo si riflette in dimensioni più piccole, e che indicheremo come microcosmo , quello che siamo ognuno di noi , abbiamo la manifestazione fisica di "5" elementi fondamentali :

- terra
- acqua
- fuoco
- aria
- etere

L'equilibrio di questi 5 elementi assicurano la vita in questo universo e in ogni essere vivente.

Da un punto di vista filosofico l'Ayurveda dice che la vita è un rapporto universale dato dall'unione di materia ed energia . Si definisce il contatto del corpo (la materia) con lo spirito (l'energia) , l'unione attraverso cui si determina il flusso della vita .

Da un punto di vista fisico l'Ayurveda dice che tutto ciò che esiste è il prodotto di quei cinque 5 elementi in equilibrio che in natura sono terra,acqua,fuoco,aria ed etere ognuno presente in diverse percentuali negli esseri umani.

Da un punto di vista globale o olistico l'Ayurveda si basa su principi che studiano l'uomo in quanto totalità organizzata e non solo semplice somma di parti . La visione Ayurvedica è omni – comprensiva perché considera l'uomo nella sua dimensione fisica , psichica e spirituale .

Movimento nutrizione e riposo sono i tre aspetti basilari della vita .

Concetto chiave per il raggiungimento del benessere è l'esigenza di abbandonare le preoccupazioni inutili . il solo sognare non porta a niente , per raggiungere il benessere bisogna agire! La preoccupazione può essere utile solo quando la consideriamo un campanello d'allarme che ci spinge ad occuparci in anticipo del nostro essere per prevenire , ad esempio , la malattia .

Le tecniche di cura adottate dalla Medicina Ayurvedica sono svariate e comprendono azioni volte al riequilibrio sia del corpo che della mente e delle loro relazioni con l'ambiente.

In breve possiamo individuare una serie di azioni attraverso:

corpo: nutrizione, utilizzo di piante medicinali, trattamenti fisici esterni quali il massaggio effettuati con oli e tecniche a volte particolari ma necessarie, terapie disintossicanti note con il termine di panchakarma, tecniche di purificazione interne ed esterne e per finire yoga.

sensi: secondo l'Ayurveda, lo squilibrio deriva da un errato uso dei sensi, quindi così come i sensi possono essere veicolo di squilibrio possono essere veicolo anche di riequilibrio.

Per cui vengono considerati anche tutti i piccoli trattamenti in aggiunta, atti a coinvolgere per sedare i sensi, come aromi da incensi bruciati o essenze diluite nello stesso olio da massaggio ad esempio, la musica adatta, consapevolezza dei sapori dei cibi, spazi forme e colori, stimolazioni tattili e di contatto, mirati ad una sollecitazione sensoriale adeguata ad una precisa risposta terapeutica.

comportamento: inteso come ciò che ci lega all'ambiente, privo di alcun riferimento morale e comprendente per esempio i ritmi psicofisici legati agli orari giornalieri, alle modificazioni stagionali ed ai ritmi della natura in generale.

mente: L'Ayurveda pone particolare accento sull'ecologia della mente e dei suoi processi come chiave dell'equilibrio individuale e suggerisce diversi metodi di riequilibrio basati anche su semplici ma efficaci tecniche di meditazione e yoga, che con la costanza aiutano molto.

ambiente: L'Ayurveda identifica nell'ambiente la sorgente degli stimoli sensoriali che possono determinare il nostro equilibrio e prevede quindi una loro analisi accurata degli ambienti secondo la scienza vedica chiamata Vastu (idealmente simile al cinese feng-shui) e che si integra bene con i criteri occidentali della bio-architettura e con specifici interessi nella collocazione degli interni.

L'Ayurveda è quindi in realtà molto di più di una semplice medicina, essa indica piuttosto un indirizzo di vita all'insegna della regolarità ed armonia dello stile di vita, espresso nei suoi tre componenti fondamentali ossia: attività, nutrimento e riposo.

CAPITOLO 9

La medicina indiana

L'Ayurveda è una scienza medica sacra indiana. Secondo l'Ayurveda il corpo fisico è pervaso da tre ***dosha*** (energie vitali) in proporzioni diverse.

Questi determinano tramite il loro stato di equilibrio o squilibrio rispetto alla costituzione individuale, lo stato di benessere o malattia dell'individuo.

Ogni *dosha* è composto da due elementi ed ha determinate qualità che li caratterizzano.



Con il termine Vata Dosha stiamo ad indicare il principio nato dalla combinazione di Etere ed Aria, è un principio di movimento e nel corpo presiede a tutte le funzioni del sistema Nervoso e governa tutto ciò che si muove.

Con il termine Pitta Dosha indichiamo il principio nato dalla combinazione di Fuoco ed Acqua, è il principio del calore e della trasformazione e governa tutti i processi digestivi e di trasformazione.

Con il termine Kapha Dosha indichiamo il principio nato dalla combinazione di Acqua e Terra, è il principio della coesione e stabilità, presiede alle funzioni del sistema Immunitario ed è responsabile della struttura del corpo.

La conoscenza della nostra costituzione, come una sorta di genoma ayurvedico o Prakriti, è quindi di primaria importanza per una gestione consapevole della nostra vita e quindi della nostra salute.

Il bilanciamento dei dosha può essere considerato come un ordine naturale, quando questo ordine è disturbato, si crea uno squilibrio che viene visto come disordine.

Negli organismi c'è una costante interazione ed alternanza fra ordine e disordine, fra equilibrio e squilibrio.

Errate abitudini, stile di vita, alimentazione, stress e repressione emozionale possono agire sbilanciando l'equilibrio dei dosha di un individuo, questi "aggravandosi" produrrà suo malgrado, un'alterazione del metabolismo e della fisiologia dei tessuti che porta alla produzione ed accumulo di ciò che in Ayurveda chiamano Ama (tossine) o Mala.

In termini biomedici occidentali queste tossine o Ama, per le loro caratteristiche, possono trovare una identificazione nei radicali liberi, considerati dalla medicina occidentale fra i principali responsabili di ogni malattia e dei fenomeni degenerativi dell'invecchiamento.

9.1 Mala (i prodotto di scarto)

Il significato della parola Mala in Ayurveda indica gli elementi che creano impurità nel corpo . Corrispondono al materiale non utilizzato del cibo e vengono eliminati dal corpo attraverso diversi processi e canali

9.2 Ama (le tossine)

Si tratta di una tossina prodotta dal cattivo funzionamento del metabolismo e, quindi, a cibi mal digeriti. Il corpo non riesce a trarre nutrimento da esso e quindi AMA è un vero e

proprio veleno autoprodotta per il nostro corpo, spesso il risultato di una cattiva e irregolare alimentazione .

L'Ayurveda indica quindi come chiave alla prevenzione alle malattie e dall'invecchiamento l'eliminazione delle tossine accumulate e la limitazione della loro futura formazione, questo sia attraverso l'adozione di appropriate abitudini alimentari e routine di vita.

CAPITOLO 10

I TRE DOSHA

LE COSTITUZIONI IN AYURVEDA: " PRAKRITI"

Uno dei punti centrali del sistema ayurvedico è l'unicità di ogni persona, la sua costituzione individuale prakriti o costituzione fisica. La costituzione fisica viene definita dai 3 dosha (vata, pitta, kapha) che rappresentano le unità strutturali, funzionali e qualitative del corpo.

Dato che in ogni uomo i dosha sono presenti in rapporti diversi, in ognuno si può osservare una costituzione unica e individuale che può essere dominata da un dosha, da due dosha o da tutti e tre i dosha.

Essere sani in ayurveda significa mantenere sempre un equilibrio interiore con la propria costituzione dosha.

10.1 Vata (forza di eliminazione)

composto da spazio e aria, è il principio del movimento, legato a tutto ciò che è movimento nel corpo (sistema nervoso, respirazione, circolazione sanguigna..). Le sue qualità sono: freddezza, secchezza, leggerezza, sottigliezza, mobilità, nitidezza, durezza, ruvidezza e fluidità. La sua sede principale è il colon. la persona Vata è snella, ha la pelle

secca, è attiva, vivace, creativa e flessibile. Può soffrire di insonnia, disturbi nervosi, problemi digestivi e stati d'ansia.

10.2 Pitta (forza di combustione)

composto da fuoco e acqua, è il dosha legato alla trasformazione, alla digestione intesa sia a livello fisico (stomaco, fuoco digestivo) che mentale (elaborazione delle emozioni). Le sue qualità sono: caldo, untuoso, leggerezza, sottigliezza, mobilità, nitidezza, morbidezza, levigatezza, chiarezza e fluidità. La sua sede principale è l'intestino tenue. generalizzando e approssimando alquanto, possiamo dire che l'individuo Pitta di solito ha i capelli chiari, è di costituzione media, è intelligente, determinato, organizzato, coraggioso e tende alla leadership.

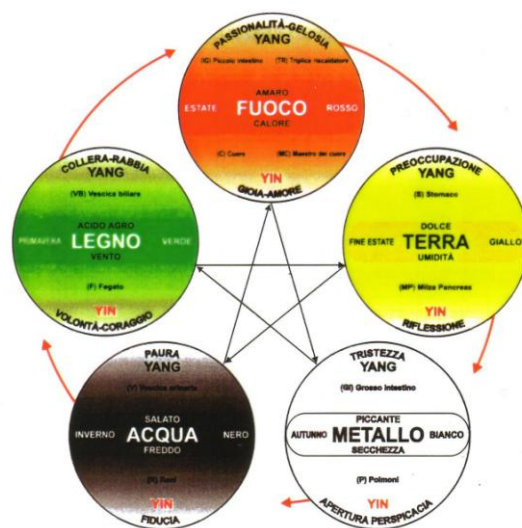
Può soffrire di ulcera, acne e emorroidi e spesso è soggetto ad attacchi di collera e a scatti di aggressività

10.3 Kapha (forza di assimilazione)

composto da acqua e terra, è il dosha legato alla coesione, al tener unito, è proprio dei fluidi corporei, lubrifica e mantiene il corpo solido ed uniforme. Le sue qualità sono: freddezza, umidità, pesantezza, grossolanità, stabilità, opacità, morbidezza, levigatezza e densità. I dosha consentono di classificare le tendenze psico-fisiche presenti nel corpo e le disfunzioni che ne possono derivare, le patologie nascono quando si vengono a creare degli squilibri nei dosha; per guarire bisogna trovare i rimedi atti a ristabilire l'equilibrio perso. la persona Kapha ha una struttura ossea pesante e un corpo forte, ha un carattere calmo. E' rilassato, ama dormire ed è piuttosto avaro e geloso. I problemi che di solito

affliggono l'individuo Kapha sono il sovrappeso, l'obesità la pigrizia, le allergie, l'ipercolesterolemia, la depressione e la difficoltà ad accettare i cambiamenti.

Secondo l'Ayurveda anche la fisionomia degli essere umani viene distinta secondo le 3 costituzioni *dosha*: pitta, vata, e kapha, ognuna delle quali prevede determinate caratteristiche fisiche e psicofisiche e per le quali è studiata anche un'apposita alimentazione.



CAPITOLO 11

I cinque elementi

Secondo l'antica conoscenza Vedica, l'universo intero è costituito da cinque elementi basilari.

Essi sono: Akash (Etere), Vayu (aria), Teja (Fuoco), Jala (Acqua) e Prithvi (Terra).

Tutte le attività dell'intero universo, tra cui il karma, funzionano e sono governate dalle combinazioni e dalle permutazioni che avvengono all'interno di questi cinque elementi fondamentali. Lo stesso principio si attua identico all'interno del nostro corpo. Di conseguenza, il corpo umano ricostruisce in se' l'esatta rappresentazione della struttura dell'Universo.

Allo stesso modo in cui tutte le attività dell'Universo si determinano a partire dall'esistenza dei cinque elementi, così il nostro corpo è governato in tutto da questi cinque elementi fondamentali.

Secondo il principio della filosofia Taoista l'Unico il Tao, si è diviso in due opposti che sono stati chiamati Yin e Yang (In e Yo in giapponese); tutto ciò che vive sulla terra si trova in mezzo a questi due elementi fondamentali e subisce l'influsso delle loro evoluzioni. Per il Taoismo dopo l'Uno ed i Due l'uomo è il Tre: dopo il divino e gli opposti c'è il mondo "fluttuante". TUTTO è UNO. Tutto ciò che esiste ha quindi qualcosa con la quale ha un rapporto passivo(yin e femminile)ed un altro attivo(yang e maschile) all'interno del rapporto passivo c'è qualcosa che gli apporta "energia" e qualcosa che gliela sottrae; all'interno di quello attivo, c'è qualcosa alla quale il nostro soggetto fornisce "energia" e qualcosa alla quale gliela sottrae.

Tutto ciò sempre secondo il Taoismo porta alla teoria dei **5 ELEMENTI** applicati al CORPO UMANO si ha la seguente teoria:

- 5 organi cavi YANG : Vescica biliare, intestino crasso, stomaco, vescica, intestino tenue
- 5 organi pieni YIN polmoni, milza, reni, cuore, fegato

- 5 direzioni 4 + il centro che è la TERRA perchè La terra è l'*elemento* che contiene tutti gli altri *elementi* :le radici degli alberi, il fuoco dei vulcani, i minerali,l'acqua sorgiva e così via in ogni altro contesto.

In Cina, i cinque elementi canonici sono: acqua, legno, fuoco, terra e metallo; il metallo è contemporaneamente anche aria (difatti l'organo Yin che gli è associato sono i polmoni così come il viscere correlato è l'intestino crasso);in Giappone, la stessa sequenza, anziché con la coppia metallo-aria, termina con quella di vento-vuoto.

Secondo la teoria Taoista, questi elementi possono mettersi in relazione in quattro modi (chiamati cicli).

11.1CICLI

Seguendo il percorso esterno (pentagonale) in senso orario avremo il ciclo di **costruzione**

- legno (primavera) bruciando, alimenta il fuoco; fuoco(estate) attraverso la cenere, alimenta la terra;
 - terra (tarda estate) dalle sue viscere fa nascere il metallo e contemporaneamente, con le sue irregolarità, muove l'aria; aria (autunno) portando le nubi, alimenta l'acqua;
 - acqua (inverno) annaffiandolo, alimenta il legno ed il cerchio si chiude.
- Seguendo lo stesso percorso ma a ritroso (in senso antiorario) avremo il ciclo di sfruttamento, perché ogni elemento utilizza il precedente per alimentarsi.

- Seguendo il percorso interno (a stella, sempre in senso orario) detto anche ciclo di distruzione

legno, con le radici o come aratro, controlla la terra; terra, assorbendola ed arginandola, controlla **l'acqua; acqua**, soffocandolo e raffreddandolo, controlla il fuoco;

fuoco, nella forgia, controlla il metallo e nell'aria controlla il vento (correnti convettive); metallo, come sega, ascia o cesoie, controlla il legno e il ciclo si chiude.

Seguendo a ritroso il ciclo di controllo avremo il ciclo di **rivolta**: troppo legno impedisce a poco metallo di muoversi, lo blocca, lo fa arrugginire; troppo metallo soffoca un piccolo fuoco e troppo vento lo spegne; troppo fuoco asciuga poca **acqua troppa acqua** dilava la terra superficiale; troppa terra seppellisce il legno piccolo e il ciclo si chiude.

CAPITOLO 12

L'energia in Ayurveda

Il corpo fisico è circondato da un campo energetico strutturato su 7 livelli, comunemente chiamato **AURA**.

Come dice la parola stessa è quella energia che dona la vita al regno vegetale, animale ed a tutta l'umanità senza della quale ne le piante, ne gli animali e l'uomo stesso non potrebbero esistere su questo pianeta. Bisogna sapere che l'essere umano non è costituito solo ed unicamente di ossa, muscoli e cervello che sono ben visibili e conosciuti in tutti i loro aspetti, ma bensì da ulteriori *Corpi Energetici* più sottili che si integrano e sorreggono quello fisico come degli involucri protettivi non visibili, in quanto la loro frequenza di risonanza è elevatissima, e che chiameremo per semplicità **ENERGIA VITALE**. L'energia Vitale è energia di natura originariamente elettromagnetica che viene fortemente

"informata" dal campo psichico, ossia dalla mente, cui l'organismo appartiene e prende nome in questo caso di **CORPO MENTALE**.

Quando l'energia vitale si abbassa di frequenza, prende il nome di **ENERGIA COSMICA** o **CORPO ASTRALE** ed è proprio questa energia che penetrando attraverso i centri energetici vitali prende contatto con il sistema Neurovegetativo e controlla tutte le attività del corpo che non sono sotto l'influsso della volontà, il suo punto di forza si trova nel cervelletto.

L'unità di misura dell'energia elettromagnetica in generale è rappresentato dall'elettrone, che a sua volta è costituito da fotoni, ossia particelle o meglio quanti di luce caratterizzati da differenti movimenti ondulatori e corpuscolari.

Il corpo di un essere vivente è così composto di atomi fisici, energie elettromagnetiche altamente informate, da emozioni, da pensieri e dalla Coscienza che ne costituisce l'unità individuale, o senso di identità. Ogni organismo, dalla cellula alla pianta e all'Essere Umano ha in sé questi livelli di organizzazione. Il campo energetico vivente e quindi tutte le energie vitali che compongono ogni struttura biologica hanno la caratteristica di essere pulsanti e cicliche. Questo in relazione alla pulsazione cellulare, al ritmo cardiaco e respiratorio, alla pulsazione cranio-sacrale, ai comportamenti fisiologici(respirazione, sonno, veglia, pasti, lavoro ecc), ai più profondi ritmi ormonali circadiani e stagionali. Il campo energetico e la rete di energia , non essendo fortemente strutturate come il corpo fisico, ma essendo al contrario flessibili ed adattabili, possono manifestare un'alterazione che solamente dopo mesi o anni sfocerà in una forma patologica del corpo fisico.

12.1 Come si muove l'energia



Le **NADI** sono i canali sottili dove scorre l'energia detta "prana", che fluisce nel corpo e operano a stretto contatto con i chakra.

I 3 canali sottili principali sono:

Sushumna-nadi

Pingala-nadi

Ida-nadi

La sushumna nadi è localizzata all'interno della spina dorsale, inizia dal coccige, percorre l'asse cerebro-spinale e termina nello spazio tra i due emisferi cerebrali.

I 7 chakra sono localizzati lungo questo canale.

Pingala nadi è il principale canale sottile destro del corpo, corre dalla parte destra dei genitali fino alla narice destre. Pingala stimola il sé razionale e pratico.

Ida nadi è il principale canale sottile sinistro del corpo, corre dalla parte sinistra dei genitali fino alla narice sinistra.

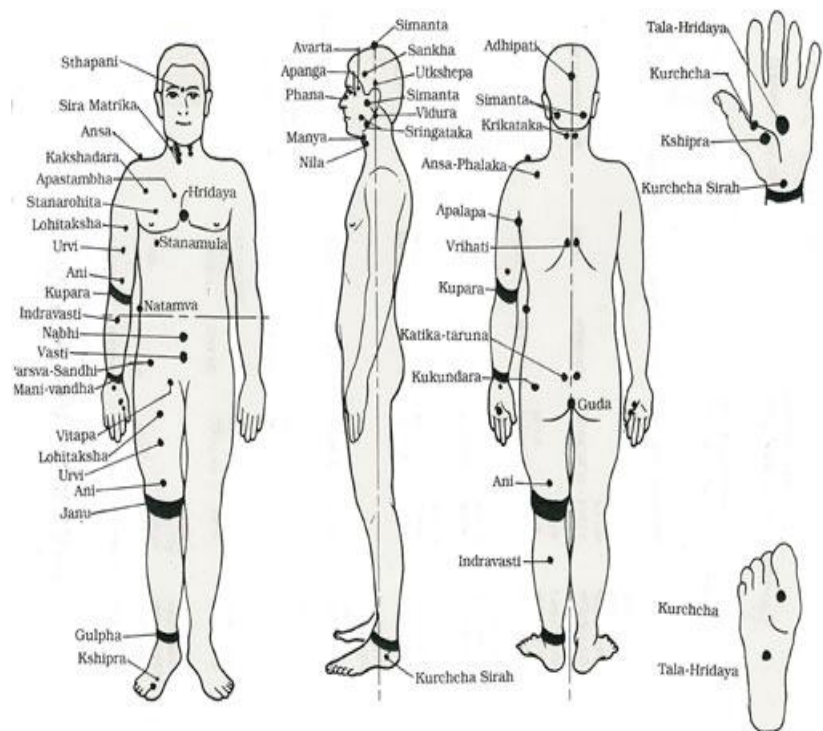
Entrambi i respiri del corpo sono per natura purificanti.

Ida nadi pulisce la mente e pingala nadi ravviva l'energia dinamica del corpo. L'energia giace in fondo alla colonna vertebrale; attraverso il massaggio si risveglia e risalendo apre tutti i chakra e irradia energia fisica e psichica a tutto il corpo.

Questa energia è chiamata "**Kundalini**" che in sanscrito significa "serpente", forma che assume quando si muove con l'unione delle tre nadi principali.

La Kundalini risveglia le doti di ciascun chakra e promuove una salute migliore sia fisica che spirituale.

Esistono diverse tecniche per risvegliare la Kundalini come ad esempio la pratica dello yoga, la meditazione e il massaggio.



CAPITOLO 13

I PUNTI MARMA

Il massaggio ayurvedico è basato sulla conoscenza dei punti marma, i punti vitali in cui pulsano le strutture del corpo e compaiono i dolori.

I marma vengono anche chiamati "punti d'incontro del prana".

Il principio guida dell'Ayurveda è quello di armonizzare i ritmi corporei con quelli della natura in modo da assicurare una condizione di buona salute e prevenire l'insorgere di malattie. Uno dei modi per creare questo equilibrio è il massaggio dei punti marma. Il trattamento dei punti marma agisce sul corpo/mente/spirito, va molto al di là della

dimensione fisica e arriva a penetrare il corpo a un livello più profondo, il livello in cui avviene la vera guarigione.

Marma è un termine in sanscrito che significa nascosto o segreto, Sushruta, il padre della chirurgia, nel suo trattato Sushruta Samhita risalente a circa 5000 anni fa, definisce i marma come i punti dove si uniscono due o più tipi di tessuti: muscoli, vasi sanguigni, legamenti, ossa, articolazioni. Questi punti sono la sede principale della forza vitale, il Prana che pervade ogni parte del corpo. Possono anche essere descritti come la congiunzione di Vata, Pitta e Kapha, i costituenti corporei o i punti dove si incontrano Sattva, Rajas e Tamas, le qualità della natura e della mente, sono i punti che possono essere usati per guarire o per nuocere, un medico o un operatore possono usare questi punti per promuovere la salute.

Il corpo è costellato da migliaia di punti marma, 365 sono quelli fondamentali, 43 sono quelli più comunemente usati.

Come nell'agopuntura, per determinare la posizione e la grandezza dei punti si usa una misura (anguli) che corrisponde allo spessore di un dito della persona. Molti punti marma sono più grandi rispetto a quelli dell'agopuntura e questo li rende più facili da localizzare.

I punti marma influenzano i chakra, la salute fisica, i dosha, le qualità della mente, influenzano inoltre il piano spirituale perché possono essere considerati il punto d'incontro fra eternità e relatività, fra Coscienza e materia. Il trattamento ayurvedico aiuta a sviluppare la salute e la longevità del corpo e della mente, assicura il normale flusso ed equilibrio degli ormoni, dei fluidi, dei fattori immunitari. In generale lo scopo del massaggio dei punti marma è quello di stimolare gli organi e i sistemi corporei.

Il massaggio dei marma ha i seguenti benefici principali:

- migliora il funzionamento del sistema nervoso,
- favorisce il nutrimento del corpo,
- promuove una buona qualità del sonno,
- aumenta o mantiene la stabilità della salute.

Il massaggio dei punti Marma, risale al 1500 a.c dove i maestri del Kalari, una antica arte marziale, avevano scoperto sin da quell'epoca, il potere dei punti Marma. In battaglia, i combattenti Kalari miravano i punti Marma di un avversario come un modo per infliggere dolore e lesioni. Secondo la tradizione Kalari, un corpo umano ha 12 punti Marma che, quando vengono colpiti, possono causare la morte istantanea. Insieme alla loro capacità di uccidere, i punti Marma hanno la capacità di guarire.

Alla fine, i medici ayurvedici indiani, appreso i poteri della tecnica dai maestri del Kalari, hanno messo in pratica questa conoscenza nei loro ospedali. Oggi il massaggio Marma è ancora una componente importante della guarigione ayurvedica.

Questa antica forma di massaggio risale agli anni 1500 - 1200 a.c. dove l'idea che massaggiando i punti Marma si sarebbe purificata l'energia bloccata: Prana, Chi / Qi, Forza vitale. In questo massaggio si utilizzano le punte delle dita per stimolare o calmare il punto Marma promuovendo in tal modo benessere fisico, emotivo e spirituale. Ci sono molte somiglianze fra il massaggio dei punti Marma e l'agopuntura e la digitopressione; questi punti corrispondono anche agli organi interni e ai sistemi del corpo.

In epoca Veda, i punti Marma erano chiamati Bindu, punti segreti o punti mistici. Con l'attivazione dei punti Marma si apre la farmacia interna del corpo. ed è come aprire una porta e accedere a un laboratorio biochimico disponibile in ogni momento e capace di trasformare gli eventi. Toccando un punto Marma si cambia la biochimica del corpo. La stimolazione di questa vera farmacia interna segnala l'organismo a produrre esattamente ciò di cui ha più bisogno (tra cui ormoni e neurotrasmettitori) per curare il corpo, la mente e la coscienza. Questa dimensione profonda della marma terapia ha il potenziale per ristabilire la guarigione spirituale.

I Punti Marma sono molto più che punti di connessione dei tessuti e dei fluidi del corpo fisico; sono intersezioni della forza vitale che provengono dal mondo dell'energia. Molti fisici attraverso i loro studi, stanno considerando la coscienza come il creatore della vita, la coscienza come energia fondamentale e ritengono che tutto l'universo è coscienza.

L'uso degli oli essenziali (aroma-terapia) è un importante strumento per il trattamento dei Marma, sia con oli da massaggio che da soli. Gli oli aromatici hanno una forte capacità di influenzare il Prana e modificare la nostra energia. Il punto Marma può essere massaggiato o unto con oli aromatici differenti, a seconda della posizione e delle condizioni. Oli stimolanti come il pepe nero, la canfora, l'eucalipto o la cannella sono utilizzati per l'apertura dell'energia nei punti Marma, mentre oli come il sandalo, la lavanda e il legno di cedro servono per calmare o consolidare l'energia.

CAPITOLO 14

PRESENTAZIONE DEL MASSAGGIO : "*massaggio benessere*"

In questo trattamento ho voluto racchiudere tutti i principi della tecnica Ayurvedica dove il concetto fondamentale è tenere conto dell'insieme della persona e quindi problemi fisici, ansie e tensioni muscolari.

Questo tipo di pratica non vuole essere un massaggio solo rilassante e distensivo ma energizzante e al tempo stesso riequilibrante, utilizzando una combinazione di manovre sia di sfioramento/impastamento che di digitopressione ottenendo così un'insieme di movimenti armoniosi e rilassanti.

A completare il tutto ho inserito il concetto di aromaterapia sfruttando la composizione del prodotto con oli essenziali che utilizzo introducendo però questa particolarità sotto forma non di oli ma di candela profumata sfruttando così anche uno dei cinque elementi : "il FUOCO", creando un rilassamento muscolare indotto dal tepore dell'olio caldo e estremamente profumato avvolgendo il ricevente in una atmosfera di benessere e serenità.

TECNICA COMPLETA DEL” MASSAGGIO BENESSERE”

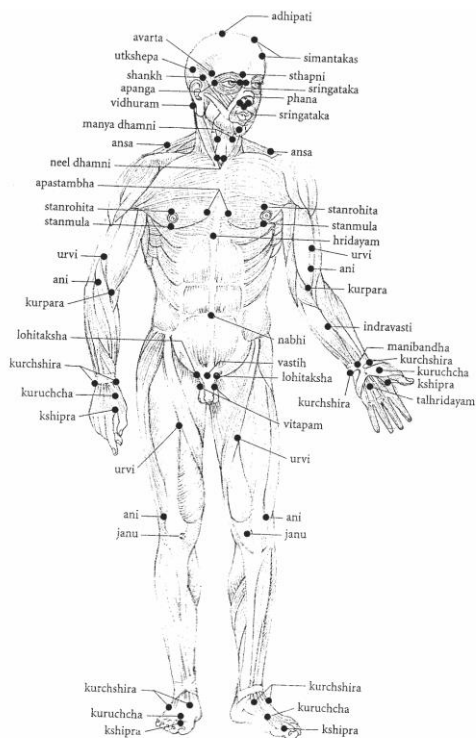
POSIZIONE SUPINA

Il ritmo del massaggio deve essere uniforme ma sostenuto e dinamico, rallentando solo nei passaggi in digito pressione rotatoria in senso orario per almeno 5 giri, garantendo un effetto energizzante.

Preparare la candela in modo da utilizzarne il prodotto come un olio caldo.

- Posizionare il ricevente e coprirlo con un asciugamano
- Posizionarsi a capo lettino inspirare profondamente e centrarsi
- Ripiegare l’asciugamano all’altezza del seno e versare l’olio caldo nella zona del V chakra
- Posizionare le mani a”V” laddove si è versato l’olio e con uno sfioramento bilaterale verso le spalle continuando verso il trapezio e la zona del rachide inizio l’oleazione: ripeto alcune volte
- Presa di contatto:appoggiare entrambe le mani sulle spalle imprimendo un delicato dondolio e scendendo con sfioramento a palmi avvolgenti verso le braccia. 3v.
- Risalire dalle braccia
- All’altezza del trapezio superire mani a pugno rotazioni e scivolamento alternato con polsi fino al rachide .3v.
- Sollevare delicatamente la testa del ricevente,sfioramento consistente laterale collo-deltoide.3/4v. per parte
- posizionare entrambi i pollici e iniziare la digito pressione in frizione circolare oraria nelle seguenti zone – collo-dietro ai lobi-inizio temporale-temporale

- sempre in digito pressione mi sposto con il pollice dx sul VII chakra contemporaneamente al pollice sx posizionato sopra la linea del labbro superiore ,



rotazione simultanea

- digito pressione con entrambi gli indici ai lati della bocca, nel naso, degli occhi chiudendo in zona temporale
- sfioramento della zona mascellare-mandibolare posizionandosi sulla zona clavicolare all'altezza sterno inizio nuovamente una digito pressione suddividendo il tratto clavicolare in tre segmenti dove ognuna delle quali riceverà l'azione rotatoria dei relativi pollici
- risalgo il deltoide, rachide posizionando

le mani a coppa sull'occipite imprimendo su tutto il cranio una leggera pressione

- riposizionare l'asciugamano e scoprire entrambe le braccia versando dell'olio caldo
- spostarsi a lato lettino e sfioramento di tutto il braccio 3/4v.
- eseguire con gli avambracci degli sfioramenti avvolgenti sul braccio 3-4.
- continuare con delle frizioni sostenute a ventaglio con mano aperta alternata sempre sul braccio 3-4v.
- sfioramento con scarico al cavo ascellare 3v
- avambraccio piccoli impastamenti 3v.
- scarico finale avambraccio-braccio verso il deltoide riscendendo con uno sfioramento ad onda
- Prendere la mano ed eseguire un movimento con entrambi le mani per stirare la zona meta-carpale
- Risalire con entrambe le mani fino alla piega del gomito

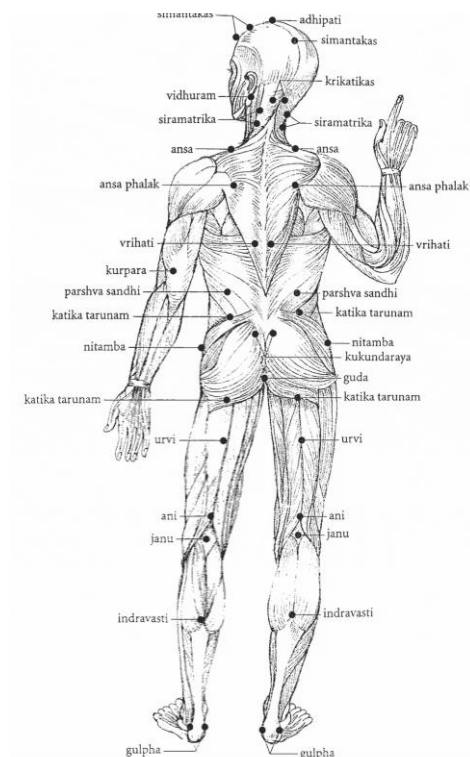
- A questo punto inizia un gioco di mani in posizione opposta e incrociata dove una mano andrà verso il deltoide e l'altra verso la mano del ricevente alternando questo incrocio 3/4v.
- Riposizionare entrambi le mani a livello delle mani del cliente e con manovra avvolgente attraversando tutto il braccio ci posizioniamo a livello trapezio 3v.
- Partendo dalla mano ,piega del gomito e inizio scavo ascellare (come da figura sovrastante) si inizia la digito pressione
- Ripetere sull'altro braccio passando per il trapezio
A lato lettino scoprire la persona fino alla zona pubica
- Oleazione dell'addome
- Mani unite parallele al centro dell'addome inspirare ed espirare 2/3v.
- Evolvere il movimento in sfioramenti di tutta la zona
- Eseguire con manovre lente e circolari frizioni leggere attorno all'ombelico
- Fermarsi a livello dello stomaco con mani a "T" ascoltando il respiro e l'energia nel nostro ricevente
- Con lo stesso ritmo del respiro della persona e mani sovrapposte a partire da zona ombelicale eseguire dei sfioramenti lunghi e profondi verso il fianco avvolgendolo e ritornando sull'ombelico
- Ripetere la manovra partendo dallo stomaco
- Concludendo partendo dall'ombelico scivolando verso il fianco risalendo dalla zona costale./sternale per riposizionarsi sull'ombelico
- Ripetere 3v. per entrambi i lati dell'addome
- Iniziare la digito pressione con i pollici nei punti II e III chakra zona sottosternale e sterno come da figura coprire la persona
- Scoprire la gamba, oleazione
- eseguire con gli avambracci degli sfioramenti avvolgenti sul quadricipite 3-4.
- continuare con delle frizioni sostenute a ventaglio con mano aperta alternata sempre su tutto il tratto femorale 3-4v.

- sfioramento con scarico al linguine 3v
- Ripetere tutta la sequenza 3v.
- Con i pollici alternati scarico attorno ginocchio 3v.
- Con entrambe le mani frizioni circolari su tutta la gamba fino al cavo popliteo 3v. scaricando ogni volta
- A questo punto inizia un gioco di mani in posizione opposta e incrociata dove una mano andrà verso i linfonodi inguinali e l'altra verso la caviglia del ricevente alternando questo incrocio 3/4v.
- Riposizionare entrambi le mani a livello della caviglia e con manovra avvolgente attraversando tutto la gamba scarichiamo a livello inguinale 3v.
- si inizia la digito pressione sulla gamba come da figura
- Coprire la gamba e ripetere dall'altra parte

14.2 POSIZIONE PRONA

- Scoprire la zona della schiena posizionarsi a lato lettino oleazione di tutta la schiena con movimenti ampi, morbidi e circolari dal sacro al trapezio con entrambi i palmi e le dita delle mani ben aperte
- Eseguire impastamenti con pollici trasversi su zona trapezio per entrambi i lati 3/4v.
- Posizionare entrambe le mani su zona trapezio e con un movimento ad incrocio passando prima in zona dorsale poi sulle costole ed infine sui fianchi scivolare con sfioramenti profondi fino a glutei risalendo con il movimento a ritroso ,ripetere 3/4v.
- alternando le mani con dita aperte pettinare dall'altezza deltoide al fianco tutta zona con delle frizioni
- Mano sul sacro con eminenza tenar sfioramento profondo su tutta la colonna fino al rachide ,scendere ai lati dei paravertebrali con indice e medio a cavallo della colonna , ripetere 3v.

- Frizioni circolari con pollici stesi ai lati dei paravertebrali, arrivando fino al tratto cervicale ; frizioni anche sul questo tratto, ripetere 3v.
- Modellamento con gli avambracci al centro della schiena e scivolata trapezio superiore-fianco con eminenza tenar, prima da una parte poi dall'altra 3v.
- Posizionarsi a capo lettino e sfioramento e distensione di tutta la schiena a mani parallele 3/4v.
- Cerchi lunghi tra le costole a mani alternate in andata e in ritorno , prima su un lato poi sull'altro
- Posizionarsi a capo lettino e sfioramento e distensione di tutta la schiena a mani parallele 3/4v.
- Iniziare la digito pressione come da figura su tutta la schiena
- coprire la schiena della persona e prepararsi per lavorare sulle gambe
- Oleazione con sfioramento lungo dalla caviglia al gluteo
- eseguire con gli avambracci degli sfioramenti lunghi e avvolgenti sul retro quadricipite 3-4v.
- continuare con delle frizioni sostenute a ventaglio con mano aperta alternata sempre su tutta la zona femorale 3-4v.
- sfioramento con scarico fianco e triangolo di scarpa 3v
- impastamenti laterali con entrambe le mani su tutta la zona del quadricipite 3v.
- Scarico avvolgente verso il gluteo
- scarico finale caviglia -fianco riscendendo con uno sfioramento ad onda 3/4v.



- impastamenti sui polpacci con entrambe le mani e scarico al cavo popliteo 3v.
- Iniziare un gioco di mani in posizione opposta e incrociata dove una mano andrà verso il gluteo e l'altra verso la caviglia del ricevente alternando questo incrocio 3/4v.
- Riposizionare entrambi le mani a livello delle caviglie e con manovra avvolgente attraversando tutta la gamba scarichiamo 3v.
- Afferrare la caviglia e alzandola la poseremo sulla nostra gamba che sarà appoggiata al lettino con la mano a "c" partendo dalla caviglia fino al gluteo faremo un movimento di pompaggio che andrà a coinvolgere tutta la gamba 3v.
- Riposizionare la gamba
- Iniziare la digito pressione su tutta la gamba come da figura partendo dal piede, coprire il ricevente
- Sempre a lato lettino posizionare le mani sovrapposte al sacro comprimere dolcemente la zona aprire le mani ed uscire dolcemente

Ringraziamenti:

Ringrazio di cuore la mia Insegnante Mirella Molinelli, che con professionalità, esperienza e tanta dedizione ha saputo trasmettermi passione e determinazione in questa nuova professione.

Un caloroso ringraziamento a tutto il mio gruppo che ha saputo accompagnarmi in questo mio percorso in modo alle volte allegro altre commovente.

Bibliografia:

Dispense didattiche del Biennio di formazione

Ricerche web

Dispense personali

Il grande libro dello Yoga "Gabriella Cella" – Rizzoli editore

Energie sottili di "Roberto Zamperini" – Macro editore