



Corso di Diploma

in

OPERATORE OLISTICO

Indirizzo e Specializzazione

TECNICHE DEL MASSAGGIO PER IL BENESSERE

“Massaggio dell’Acqua”

Tesi di *Arianna Cardellino*

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



Premessa	pag.4
CAPITOLO 1 – Cenni storici	pag.6
CAPITOLO 2 - Benefici del Massaggio	pag.8
2.1 Fisici	pag.8
2.2 Emozionali	pag.9
2.3 Psicologici	pag.9
2.4 Energetici	pag.10
CAPITOLO 3 – Controindicazioni al massaggio	pag.10
3.1. Relative	pag.10
3.2 Assolute	pag.11
3.3 Zone interdette al massaggio	pag.11
CAPITOLO 4 – Tecniche del massaggio	pag.12
4.1 Base	pag.12
4.2 Ausiliare o complementari	pag.12
4.3 Sfioramento	pag.12
4.4 Frizione	pag.12
4.5. Impastamento	pag.13
4.6. Percussione	pag.13
4.7 Vibrazione	pag.13
4.8 Modellamento	pag.13
4.9 Mobilizzazione	pag.14
4.10 Trazione	pag.14
CAPITOLO 5 – La comunicazione nel massaggio	pag.14
5.1. Il valore dell’ascolto profondo	pag.15
5.2. Il valore del silenzio	pag.15

CAPITOLO 6 – Le migliori condizioni per eseguire un massaggio	pag.15
6.1. La stanza	pag.16
6.2 L’illuminazione	pag.19
6.3 La temperatura dell’ambiente	pag.19
6.4 Posizionamento della persona su lettino	pag.19
6.5 Musica per il massaggio	pag.20
6.6 Tempo di esecuzione di un massaggio	pag.20
6.7 Gestione e utilizzo di olio e crema	pag.20
6.8 Norme per l’operatore	pag.20
6.9 Abbigliamento e postura	pag.21
CAPITOLO 7 – Introduzione a “Massaggio dell’Acqua”	pag.22
7.1. Introduzione alla Tecnica	pag.26
7.2 Occorrente (olio o crema)	pag.27
7.3 Tecnica completa di “Massaggio dell’Acqua”	pag.28
CAPITOLO 8 – La figura professionale dell’Operatore Olistico	pag.33
8.1 Codice Deontologico	pag.34
8.2 Settori di pertinenza e settori non di pertinenza	pag.37
8.3 L’Attestazione di qualifica professionale	pag.38
8.4 L’Assicurazione Professionale: tutela dell’operatore e dell’utenza	pag.38
8.5 Esempio di realizzazione comunicazione pubblicitaria	pag.39
CAPITOLO 9 – Riflessioni e ringraziamenti	pag.39
Bibliografia	pag.41

Premessa

Quando provvedi al tuo corpo, pensi anche alla tua anima.

E una cosa aiuta l'altra.

Paulo Cohelo



Il profondo collegamento tra corpo e spirito è spesso e volentieri sottovalutato, eppure già i latini coniando il termine "Mens sana in corpore sano" ne avevano compreso l'importanza. Il nostro corpo non è altro che una dimora, un caldo giaciglio per il nostro spirito e come tale va accudito e nutrito, tale da permettere una perfetta armonia e collaborazione da entrambe le parti: "dove c'è dolore al tatto, c'è dolore all'animo, se il tatto è benessere, lo spirito gioisce." Il cammino che ho intrapreso due anni fa mi ha portato alla totale consapevolezza di tutto ciò, ho imparato a riconoscere il disagio, il fastidio, l'angoscia che con tensioni, contratture o blocchi trasformano il corpo in una gabbia e ad usare le mie mani come chiavi, capaci di ridare libertà e respiro. Passo dopo passo, ho sentito che la mia voglia di imparare, di conoscere, di aiutare, si trasformava in piccola vocazione, come se una schiena dolorante potesse mandarmi un messaggio che ero in grado di cifrare, una richiesta d'aiuto a cui non avrei più saputo resistere. E ora è così, mi sento chiamata, mi sento far parte di un qualcosa che va oltre il benessere quotidiano e superficiale, è qualcosa di molto più profondo, le mie mani non sono semplici strumenti di benessere, le mie mani raggiungono l'essenza della pace, toccano l'anima, la rialzano, le ridanno ossigeno. E tutto questo potere ha un unico e solo motore, l'Amore. L'amore per la serenità, l'amore per il prossimo,

l'amore per la vita e le sue gioie, l'amore che genera altro amore se incoraggiato, l'amore per l'attenzione e la cura di ogni necessità. Probabilmente, se avessi frequentato una scuola diversa, non avrei ottenuto un dono simile; infatti la mia esperienza è stata accompagnata da un gruppo e un'insegnante che hanno coltivato con il loro calore la piccola Operatrice Olistica che è in me, fino a portarla alla sua completa comparsa nella mia testa, nel mio cuore e nei miei strumenti. Alla partenza ho sempre pensato avrei imparato un mestiere, essendo completamente digiuna di cultura olistica, all'arrivo mi scopro ad aver imparato una scelta di vita impagabile, una conoscenza così profonda dell'essere umano che mai avrei pensato di ottenere ma soprattutto giungo convinta di aver fatto preso la MIA strada. Il dolore, la componente umana più antica e nemica, non fa più così tanta paura se si ottiene la capacità di saperlo alleviare, anche con soli pochi contatti epidermici, che ho imparato a capire non siano semplicemente tecniche specifiche o manovre dettagliate, bensì una lunga danza tra conoscenza scientifica e conoscenza spirituale che, solo chi ha la costanza di riuscire a far andare a tempo, renderà puro e intenso benessere. Cercavo un modo di sfruttare la mia empatia, mi è stato insegnato a trasformarla in attenzione e ascolto, cercavo un modo di appagare il mio bisogno di aiutare il prossimo, ho trovato un'arte così intrisa di passione da appagare artista e tela, cercavo una casa per il mio futuro, ora ho una dimora sicura e amorevole. Il massaggio, prima della pratica, prima della tecnica, prima della storia, è trasformazione, perché penso che il primo e vero insegnamento di questa pratica sia il sapersi aprire al mondo, sapersi mettere in gioco e credere fermamente nelle proprie potenzialità fino ad accogliere la consapevolezza di sé e degli altri. Continuerò questo cammino con la stessa gioia con cui ho iniziato, con tanti bei ricordi a farmi da cielo e la mia esperienza a farmi da guida. Riporto di seguito la riflessione sul massaggio che ho fatto più mia, leggendola e rileggendola ho come la sensazione di leggermi in testa, di leggermi l'anima. La profondità e veridicità di questo testo lo rendono, a mio avviso, un saggio pensiero da prendere d'esempio, in quanto puro e davvero intriso d'Amore.

"Nella piccola stanza, pulita e riscaldata la persona si prepara a ricevere il massaggio.

Ad accoglierla la luce di una candela bianca per ricordare che non sono solo io a realizzare qualcosa ma c'è un'energia cosmica che mi accompagna. Dare e ricevere, ricevere e dare, continuo, costante, ove forze e campi energetici si incontrano e si fondono in una magica danza che "cura" indistintamente le due parti.

Nell'aria il profumo di un incenso che si innalza e che può essere considerato una via per unire il cielo e la terra, una preghiera di salute, un sentiero di purificazione per la mente. Entro con rispetto nella stanza e nel cuore del ricevente, lasciando fuori le scarpe, l'ego, i pensieri, predisponendomi semplicemente all'accoglienza ed all'ascolto.

Fiducia – Accudimento – Amore.

Stabilisco un contatto con l'altro, con il suo corpo, con il suo respiro... lo ascolto, lo osservo, trovo il mio centro con la mano sul cuore ed inizio. La testa..quanti pensieri viaggiano nei suoi meandri.

Quelli negativi, si depositano lì, e la riempiono. Le tossine mentali non sono meno dannose di quelle organiche. Lasciarle andare, lasciarsi andare...

Poggio le mani sull'addome, come ali di farfalla, leggere, delicate.

L'ombelico, la memoria ancestrale, delle emozioni... posso sentirle esprimersi attraverso lo stato dell'intestino: contratto o rilassato. Qualcuno a volte si commuove, fa una smorfia, sorride; riesce a sentirle attraverso me che ascolto, che sento. E poi i piedi. I piedi... quanto sollievo e abbandono. E' attraverso il tocco di queste zone "oscuri", in genere difficilmente riconosciute, che si ritrova con fiducia la strada di casa... la propria casa... il proprio corpo.

Piedi, arti inferiori, muscoli, nervi, tendini, vasi linfatici, zone riflesse...

Lavorando lungo la colonna vertebrale ho la consapevolezza che questo sia l'unico punto dal quale sia possibile interagire con il sistema nervoso. In essa, i leggeri movimenti verso l'alto hanno la facoltà di liberare l'energia sottile mentre, quelli più decisivi verso il basso potenziano l'energia terrena.

Penso a quanto è vasto e profondo il mondo dei sensi, quante sensazioni sto regalando a chi, attraverso le mie mani riesce ad ascoltare il proprio strumento, il corpo, regalandosi amore e pace. Ringrazio l'universo per concedermi di provare sempre amore supremo e incondizionato nei confronti del ricevente e per essere in grado di contattare calma e serenità. A fine massaggio copro la persona con un lenzuolo avendo cura di toccarla delicatamente come fosse un cristallo: è questo il momento della decantazione, dell'ascolto, dell'osservazione, dell'emersione. Ringrazio puntualmente l'universo che mi accompagna, il Divino che ogni giorno mi indica la strada, la Dea che è in me e che malgrado le piccole difficoltà della vita, mi conduce sempre lontano.

"Dove altro sei, se non qui e ora?"

CAPITOLO 1

Cenni Storici

Il massaggio è senz'altro il rimedio più antico adottato dall'uomo per alleviare il dolore, eliminare la fatica e rinvigorire il corpo e lo spirito. E' anche

uno dei gesti più istintivi e naturali che si tramanda da millenni. Il termine "massaggio" indica l'insieme di diverse tecniche di manualità praticate sulla cute di una persona. Il termine si dice derivi dall'arabo "massa" che significa palpare, secondo altri autori proviene dal greco "massein" che significa impastare, o dall'ebraico "machec" il cui significato è maneggiare. I primi riferimenti al massaggio si trovano nei manoscritti cinesi, tra cui "Nei Ching" che risalgono al 2700 a.C. Intorno al 1.000 a.C. i testi di medicina indiana consigliavano a coloro che facevano sforzi fisici di strofinarsi il corpo con degli oli per ritardare l'insorgere della fatica. Il massaggio ha esercitato una notevole influenza sulla medicina tradizionale di tutto l'Estremo Oriente. Per gli egiziani il massaggio veniva considerato un'arte sacra al pari dei vari rituali religiosi e divinatori. In Egitto, verso il 50 a.C., all'epoca di Cleopatra, il massaggio veniva praticato dai servi e dagli schiavi ai loro ricchi padroni, mentre erano immersi in vasche contenenti acqua profumata, e gli stessi greci risentirono di questi positivi influssi. Omero (poeta greco dell'VIII sec. a.C.) nell'Odissea, parla del massaggio come di un trattamento per il recupero della salute dei guerrieri Ippocrate, famoso medico ellenico vissuto nel primo secolo a.C., lo consigliava come terapia fisica. Ed è proprio il mondo ellenico ad affinare la tecnica del massaggio dando ad esso due diverse finalità legate ai ludi greci: la prima riguarda il massaggio sportivo legato ai giochi (preparavano i muscoli degli atleti allo sforzo fisico e, al termine della competizione sportiva, defaticavano i muscoli dallo stesso sforzo fisico), la seconda, invece, è curativa e connessa alla medicina che utilizzava il massaggio per lenire il dolore fisico. Inoltre, l'illustre medico, aveva inserito il massaggio nel suo programma di cure mediche scrivendo: "Un massaggio energetico lega, un massaggio dolce allenta, uno sfregamento eccessivo manda in rovina alcune parti, uno sfregamento moderato le fa sviluppare".

Si può quindi affermare che in questo periodo nascono due diverse tecniche di massaggio: una sportiva ed una terapeutica connessa alla medicina. Anche i Romani, di riflesso ai Greci, coltivarono il massaggio presso le Terme dove sottoponevano gli ospiti a bagni e massaggi e dove questa arte viene



utilizzata anche per il rilassamento e le cure di bellezza. Galeno, ad esempio, medico dell'imperatore Marco Aurelio, dedicò a questa tecnica una serie di testi. Dopo la caduta dell'Impero Romano e durante il medioevo, tali conoscenze e le pratiche che ne derivarono, caddero nell'oblio: ogni forma di palpazione del corpo viene, infatti, considerata come peccaminosa. Successivamente vennero riprese durante il Rinascimento ad opera di Mercuriale (1530-1606), medico e ginnasiarca, che riscoprì la medicina Greca antica e con essa Ippocrate. Mercuriale scrisse "De arte Gymnastica", opera scientifico-pratica, indicando massaggio e ginnastica come elementi fondamentali di medicina preventiva per mantenere l'organismo in buona salute. Dopo la "riscoperta" nel Rinascimento, nel XVII secolo Henrik Ling, medico svedese, visto il periodo di buio che il Medioevo aveva portato con sé, decise di reintrodurre e rivalutare l'importanza del massaggio. L'uso del massaggio si diffuse in fretta; il primo istituto con un corso di studi dedicato al massaggio venne aperto nel 1813 e molti medici studiarono le tecniche di massoterapia convinti della loro utilità in associazione alle procedure tradizionali. Ma la svolta principale si verificò negli anni Sessanta e Settanta presso l'Esalen Centre in California, dove il massaggio veniva praticato in maniera intuitiva ed era considerato uno strumento potente per promuovere la crescita personale. Ed è così che questo sistema olistico, volto a ritrovare l'armonia tra mente, corpo e spirito ci riporta esattamente là dove tutto ebbe inizio oltre tremila anni fa.



CAPITOLO 2

I Benefici offerti dal massaggio

Il massaggio viene utilizzato in modo regolare insieme ad altre terapie e in associazione a sport amatoriali e professionali, cure palliative, tecniche per la salute mentale, riabilitazione, gestione della rabbia, sul posto di lavoro nonché in ospedali, centri termali e case di cura. A livello fisico, il massaggio incoraggia il processo di autoguarigione del corpo, supportando in maniera meccanica i principali sistemi fisiologici. I benefici del massaggio possono essere classificati in fisici, emozionali, psicologici ed energetici.

2.1 Benefici fisici

Apparato Osteo-Articolare e Sistema Muscolare

Il massaggio apporta benefici migliorando la circolazione del sangue e stimolando i muscoli. Contribuisce a conservare i muscoli nello stato migliore possibile di nutrizione, flessibilità e vitalità per permettere loro di funzionare bene dopo un trauma, spossatezza o uno sforzo eccessivo e attua un'importante azione preventiva nell'osteoporosi. Il massaggio profondo riduce la formazione di tessuto cicatriziale e migliora la guarigione del tessuto connettivo.

Sistema Circolatorio

La migliorata circolazione sanguigna, favorita dall'azione centrifuga del massaggio, contribuisce a ridurre l'ipertensione, l'espulsione delle scorie metaboliche e migliora la conta delle cellule ematiche. Il flusso linfatico migliorato rafforza il sistema immunitario e riduce l'accumulo di liquidi.

Apparato Respiratorio

Rafforzando e rilassando i muscoli respiratori, il massaggio migliora la funzione polmonare e può contribuire a ridurre la gravità degli attacchi d'asma e aumentare l'ossigenazione in generale.

Apparato Digerente

Il massaggio addominale favorisce la produzione di secrezioni digestive e aiuta l'assorbimento del cibo, producendo un'azione calmante su tutto l'apparato digestivo.

Sistema Nervoso e Ormonale

Una circolazione migliorata allevia il dolore locale e riferito. Il massaggio inoltre stimola il rilascio di endorfine (ormoni del piacere) e diminuisce la produzione di cortisolo (ormone dello stress). Viene inoltre stimolato l'ormone GH (ormone della crescita) che non può far altro che sottolineare l'importanza del massaggio ad ogni età, specialmente in quella infantile.

Apparato Urinario

Con il massaggio si ottiene un'azione diretta e riflessa. Inizialmente si nota un aumento della diuresi dovuta alla quantità di liquidi inviati al torrente circolatorio, con effetti riflessi sulle attività di ricambio a livello del funzionamento renale, con l'eliminazione urinaria di azoto.

2.2 Benefici Emozionali



Come detto prima, la risposta di rilassamento evocata dal massaggio interessa il sistema nervoso e riduce lo stress e l'ansia sia nel ricevente, sia nel massaggiatore. Gli ormoni dello stress e i livelli di cortisolo si riducono e i nervi si distendono. Stanchezza, stress, depressione, vengono debellate lasciando spazio ad una sensazione di armonioso benessere.

2.3 Benefici Psicologici

I riceventi sottoposti a massaggi regolari, acquisiscono maggiore consapevolezza del proprio corpo. Man mano che scoprono cosa significa essere rilassati e in sintonia con il proprio benessere, cominciano un viaggio di scoperta di sé e sviluppano una maggiore consapevolezza di cosa sta accadendo in diverse parti del loro corpo. Questo favorisce l'assunzione di responsabilità

verso la propria salute e felicità. Per i soggetti sensibili o contrari alla manipolazione a causa di associazioni negative, il massaggio svolge un ruolo importante nel ridurre questi sentimenti e rendere l'esperienza più gradevole. Un'immagine corporea negativa e una ridotta autostima si attenuano con il massaggio grazie all'aumentata confidenza e conoscenza del proprio corpo.

2.4 Benefici Energetici



Insieme alla maggiore sensazione di benessere, molti riceventi sperimentano un senso di rinnovata energia. Il massaggio sportivo è un buon esempio dell'uso del massaggio per aumentare le prestazioni, fino al 20% in più. A livello più spirituale, come insegnano le Culture Orientali, il corpo include centri e canali di energia che, con le giuste tecniche promuovono il confluire di energia positiva in tutto il corpo, eliminando blocchi e negatività.

CAPITOLO 3

Controindicazioni al massaggio

Il massaggio è una delle terapie complementari più sicure e meno intrusive, tuttavia vi sono due categorie di controindicazioni di base da ricordare: assolute e relative.

3.1 Relative: in gravidanza: dopo il terzo mese di gestazione è possibile praticare il massaggio evitando frizioni, pressioni e impastamenti e soprattutto abolendo l'utilizzo di oli essenziali. Saranno utili invece tecniche di rilassamento per la schiena e sfioramenti agli arti inferiori favorendo la circolazione. In caso di ciclo mestruale è possibile solo se non è presente flusso abbondante o doloroso e circoscritto alla schiena, gambe, glutei, braccia e viso. Infine in un caso molto più delicato quale la mastectomia, tramite consenso medico, risulta molto efficace il drenaggio linfatico. In questi casi il massaggio viene sconsigliato se non addirittura vietato, ma può anche capitare che il massaggio venga modificato se il ricevente sia sotto trattamento farmacologico particolare. Inoltre è consigliabile non eseguire un massaggio dopo un pasto pesante.

3.2 Assolute: in caso di stati infiammatori generali, che il massaggio potrebbe incrementare ulteriormente, come nel caso di stati febbrili, cancro, neoplasie, tumori benigni o maligni. Evitare in caso di calcolosi renale, poiché il massaggio aumentando la diuresi aumenterebbe anche lo sforzo renale; in casi di sospetti edemi, cardiopatia, non agire mai senza il lasciapassare del medico curante. Astenersi in caso di infiammazioni e infezioni quali: Fuoco di Sant'Antonio, arteriti, flebiti, osteomielite; ovviamente anche in caso di strappi muscolari, fratture e distorsioni non è assolutamente possibile effettuare un massaggio.

3.3 Zone interdette al massaggio: il corpo non può essere totalmente massaggiato. Esistono delle zone, definito appunto interdette, che oltre a recare fastidio o dolore se massaggiate, sono anche estremamente delicate e pericolose e, se stimolate in maniera negativa, si possono apportare gravi danni all'intero fisico. Queste sono:

- Creste ossee, non si massaggiano mai: gomito, rotula, malleolo, cresta tibiale anteriore, polso.
- Zona Sovra-Clavicolare e Sotto-Clavicolare, presenta l'arteria, la vena succlavia e il Terminus, sede di linfonodi.
- Sterno.
- Cavo ascellare: sede dei linfonodi ghiandolari, dell'arteria e vena succlavia.

- Cavo popliteo: zona cava con legamenti articolari, sede di linfonodi e punto di unione tra piccola safena e vena poplitea.
- Acromion.
- Area mammaria e capezzoli.
- Collo, zona anteriore e laterale: è sede della tiroide e di stazioni linfonodali importanti. Inoltre è sede delle due carotidi.
- Linea Alba.
- Cresta Iliaca.
- Triangolo di Scarpa dove sono presenti grossi vasi femorali.
- Canale inguinale.
- Apofisi vertebrali, il massaggio infatti viene effettuato lungo i paravetrebrali.
- Scapola.
- Tendine di Achille.

CAPITOLO 4

Tecniche del massaggio

Ogni massaggio ha racchiuse in sé tecniche e manovre ben specifiche. L'importanza della padronanza di questi movimenti è essenziale poiché ognuno ha scopo e interazione diversa con il corpo ed è compito di un operatore competente saperne sfruttare le potenzialità in relazione alla necessità di un cliente. Queste tecniche si suddividono in tecniche di base e tecniche complementari.

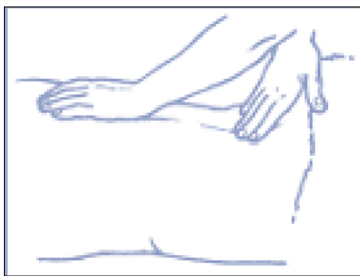
4.1 Base

Le tecniche di base sono quelle tecniche essenziali in ogni massaggio, o almeno le più sfruttate. Queste sono: sfioramento, frizione, impastamento, percussione e vibrazione.

4.2 Ausiliarie o complementari

Le tecniche complementari sono di più raro utilizzo ma pur sempre necessarie ed efficaci e sono: modellamento, mobilizzazione e trazione.

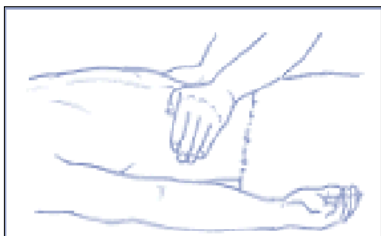
4.3 Sfioramento



E' la presa di contatto, non deve provocare fastidio, tensione o disagio, l'operatore deve svolgere sequenze lente, fluide e con ritmo continuativo con i palmi di entrambe le mani. Lo sfioramento consente all'operatore di rilevare aree di tensione e di distribuire l'olio o la crema necessaria al massaggio. E' molto importante non sottovalutare questa tecnica, poiché, trattandosi del primo approccio con il cliente, è come

fosse un biglietto da visita, deve indurre fiducia verso l'operatore. Effettuare uno sfioramento ad esempio a mani molto fredde o frettolosamente, può generare negatività da parte del cliente e certamente non può preparare il terreno ad un buon massaggio.

4.4 Frizione



E' simile allo sfioramento ma con maggiore pressione interessando così gli strati più profondi della cute. Sono infatti movimenti profondi concentrati che compiono un'azione utile a liberare le aderenze e a ridare elasticità ai tessuti. Non vi è uno scivolamento sulla cute, come nello sfioramento, bensì una compressione dello strato sottocutaneo,

producendo un effetto di "scollamento".

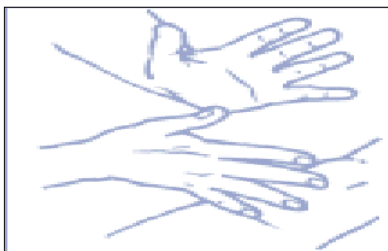
4.5 Impastamento



Questa manipolazione viene dedicata a zone voluminose del corpo, con masse muscolari altrettanto voluminose. Questa manovra è particolare in quanto oltre ad uno scollamento è presente anche una "spremitura" dei tessuti. E' una tecnica utile per contrastare i liquidi interstiziali stagnanti nello strato adiposo e agisce particolarmente sul tessuto muscolare rendendolo più morbido ed eliminando le eventuali

tossine.

4.6 Percussione



E' una combinazione di ritmo-intensità realizzata con mani e polsi rilassati; stimola la vasodilatazione sanguigna aumentando lo scorrere del circolo arterioso e venoso. La pressione dev'essere adeguata in base al luogo di applicazione. Le aree delicate richiedono un tocco più leggero rispetto alle aree muscolose. Di norma viene

eseguita al termine di un trattamento per ridare tono e vitalità, dove ovviamente non sia presente dolore o infiammazione ed evitando le zone renali, toraciche e dell'addome.

4.7 Vibrazione



E' una sequenza di movimenti ritmici di scuotimento utilizzando la punta delle dita o entrambe le mani, senza che queste si stacchino dalla cute della persona. Anche qui è essenziale possedere scioltezza nel movimento, mantenendo il polso morbido e rilassato.

4.8 Modellamento



E' la tecnica che agisce sul rilassamento dei muscoli, i quali vengono riportati alla loro posizione originaria. Viene eseguita a palmo concavo o teso e la pressione delle dita garantisce la distensione della zona da trattare. Un buon modellamento garantisce una migliore tonicità muscolare.

4.9 Mobilizzazione



E' utile per facilitare lo sblocco e lo scioglimento delle articolazioni.

4.10 Trazione



Questa tecnica aiuta il rilassamento e scarica la tensione effettuando una vera e propria trazione dall'osso per sollevare i muscoli.

CAPITOLO 5

La comunicazione nel massaggio

Una comunicazione chiara costituisce la base per qualsiasi relazione positiva tra cliente e operatore ed è basilare per evitare incomprensioni. Affinchè una comunicazione sia efficace, è fondamentale ascoltare, non basta sentire quello che ci viene detto, occorre anche capire il vero senso del messaggio. E' utile infatti stare attenti anche al linguaggio del corpo perchè spesso ci trasmette l'unica verità. Non è certo semplice ma un operatore deve saper trovare un buon equilibrio comunicativo, diventando così attento e competente consigliere, capace di non giudicare, di non essere invasivo ma allo stesso tempo di ottenere le utili informazioni per la sua professione in maniera sempre molto delicata, senza sconvolgere l'intimità altrui, senza essere troppo investigativo o brutale. Un ascolto e una comunicazione attenti migliorano l'esito del massaggio, favoriscono il rispetto dell'etica e mantengono una connessione sana tra operatore e ricevente.

5.1 Valore dell'ascolto

Come già detto, l'operatore ha il compito di saper ascoltare e interpretare le esigenze di chi necessita aiuto. Un'attenzione superficiale può sfiduciare il cliente che, non sentendosi considerato può omettere informazioni molto utili o non comunicare eventuali disagi durante un trattamento e tutto ciò non gioverebbe a nessuno; è importante ricordare che un Operatore Olistico è un portatore di benessere e in quanto tale ha l'obbligo di capire in che maniera poterlo garantire in tutto e per tutto, comprendendo a fondo le richieste e a volte anche anticipandole. Per questo non serve semplicemente un ascolto auditivo, bensì anche un ascolto corporeo. Saper capire dove ha origine un dolore, interpretare una reazione ad una manipolazione, testare la reattività e tonicità dei muscoli, valutare anomalie corporali, sono tutte conoscenze essenziali per essere competente e affidabile, per questo l'ascolto del cliente ha valore globale. Le parole dicono molto ma è indispensabile saper anche "ascoltare con le mani".

5.2 Valore del silenzio

Un operatore deve saper comunicare e ascoltare quanto farsi scudo e sfruttare il silenzio durante il trattamento. Il silenzio ha un'enorme valenza durante un massaggio, è ciò che consente massima concentrazione per chi effettua il trattamento e rilassamento totale per chi lo riceve. Le parole interrompono l'efficacia, anche se, in caso di un cliente particolarmente loquace, può risultare

sgarbato ammonirlo o non rispondere, da ricordare sempre che l'aspetto fondamentale è la cura del cliente, non la perfetta realizzazione del massaggio. E' buona norma quindi assecondarlo, ricordando sempre di mantenere una schermatura e non farsi coinvolgere personalmente. Per evitare un silenzio totale che potrebbe risultare imbarazzante è molto efficace l'uso di musica.

CAPITOLO 6

Le migliori condizioni per eseguire un massaggio

Un'attenta preparazione prima del massaggio è fondamentale per assicurarsi di essere pronti, che l'ambiente sia pronto e che il ricevente stesso sia pronto. Il massaggio è un'interazione bidirezionale e deve essere eseguito solo se entrambe le parti sono a proprio agio.

6.1 La stanza

La stanza usata deve riflettere l'immagine che si desidera trasmettere, quindi è necessario sia pulita, ordinata, accogliente, ben areata e luminosa. Deve invogliare i riceventi a passarci più tempo possibile e inoltre dev'essere comoda per l'operatore, che gli consenta di avere facilmente accesso ad asciugamani, coperte, oli, creme e a tutto il resto dell'occorrente. Un importante aspetto della stanza è il colore. Conoscere e sfruttare la cromoterapia può risultare molto utile per amplificare l'effetto benefico del massaggio.

Ma anzitutto bisogna avere qualche nozione di base: la **cromoterapia** s'inserisce tra le medicine alternative: il mondo variopinto dei colori rappresenta una terapia volta al trattamento di disturbi di varia entità. In questa "medicina", che non si avvale di nessuna prova scientifica, i colori sono indispensabili per ritrovare l'armonia e l'equilibrio del corpo e dello spirito. La cromoterapia è definita anche come terapia integrativa, di supporto, quindi, alle altre medicine più invasive. Le origini delle pratiche cromoterapiche affondano profonde radici nel passato: basti pensare che già gli Egizi e i Romani adottavano l'elioterapia per il trattamento dei diversi mali: questa pratica consisteva nel sottoporsi all'irradiazione diretta dei raggi del sole, che esercitava nel corpo un potere antidepressivo, seppur blando. I praticanti della cromoterapia ritengono che i colori siano in grado di influenzare le funzioni dell'organismo, influenzando a livello del sistema metabolico, nervoso ed immunitario. Per far capire quanto erano importanti e quanto potevano influire i colori nei popoli antichi, è riportata una tabella in cui vengono riassunti i concetti chiave della cromoterapia per gli Egizi, per i Greci, per gli Indiani e per i Cinesi.

Questa tabella sarà utile per poter effettuare un successivo confronto con le tendenze cromoterapiche attuali.

POPOLO ANTICO	Giallo = bile
IMPORTANZA DEL COLORE	Rosso = sangue
SIGNIFICATO NASCOSTO DEL COLORE	Bianco = flegma
	Nero = milza, fegato
Egitto	India
Colore = funzionalità dell'organismo	Colore = equilibrio di chakra (centri di energia connessi alle principali ghiandole del corpo)
Nero= fertilità	Rosso = sangue che scorre
Giallo (oro) = divinità del sole	Blu = coagulazione del sangue
Rosso (sangue e fuoco)= energia positiva e negativa; estremismo	Cina
Grecia	Colore = benessere fisico
Colore = elemento fondamentale (acqua, terra, fuoco, aria) e fluidi del corpo. Il colore è utilizzato nel trattamento delle malattie	Giallo=rinforza l'intestino
	Viola= tratta l'epilessia

Colori e proprietà

Anche nella più moderna cromoterapia, i colori sono associati ad alcune proprietà particolari. Come vedremo, si trovano alcune analogie con le tradizioni del passato: questo significa non solo che la terapia dei colori attuale ha mantenuto invariate molte linee di pensiero con i popoli antichi, ma dà un esempio sull'importanza di questa medicina alternativa, molto "sentita" da tutti i popoli di ogni epoca.

Rosso

Il rosso e' stato chiamato "il grande attivatore energetico", il "padre della vitalità" a causa del suo immenso effetto elementare sulla struttura fisica dell'uomo. Il rosso ha potere calorifico: esso riscalda il sangue arterioso e quindi favorisce la circolazione. Il rosso è molto ricco di raggi calorigeni; esso e' alcalino, non elettrico, non astringente. Si ritiene che una parete dipinta di rosso possa incrementare la pressione del sangue ed accelerare il polso. Ancora, la cromoterapia utilizza il rosso nella medicina convenzionale contro bruciature e patologie esantematiche (eruzioni cutanee). Il rosso sembra essere utile contro depressione, asma, tosse e impotenza.

Arancione

L'arancio ha un'azione risolvante delle funzioni organiche e mentali,mitigando le sensazioni di oppressione. Questo colore combina l'energia fisica col discernimento mentale, favorendo la

trasformazione fra il Sè inferiore e quello superiore. L'arancio agisce inoltre beneficamente nei casi di deficienza mentale, e aiuta la mente ad aprirsi e a svilupparsi. Il suo impiego ci consente di curare il corpo fisico e in pari tempo d'inculcare nella mente la maniera di conservare la salute quando la si è raggiunta. L'arancio è riscaldante, euforizzante, non elettrico, non astringente.

Giallo

Raffigura la parte intellettuale del cervello; secondo i cromatisti funge d'aiuto allo studio per favorire la concentrazione. Sembra essere in grado di infondere felicità, gioia e protezione; a livello gastrico, il giallo simboleggia l'eliminazione delle tossine. Questi raggi emanano correnti positive e sono non astringenti; il loro effetto è alcalinizzante e tonifica i nervi. I raggi gialli hanno un potere vivacizzante, ispirando e stimolando efficacemente le facoltà superiori, le capacità di ragionamento, facoltà che ne traggono un effetto notevolissimo. Attraverso la luce colorata, il giallo facilita l'autocontrollo.

Verde

Il verde è il colore della natura, il colore delle forze equilibrate, il colore dell'evoluzione della mente e del corpo. Il verde agisce a livello del sistema nervoso calmando emicrania e patologie ai nervi, contribuendo a diffondere armonia e calma. La filosofia indiana associa il verde della terra e sostiene che questo colore sviluppa le vibrazioni armoniche dei nostri pensieri e dà pace ai nostri sensi. Il desiderio di verdi prati e di alberi che si prova dopo un periodo trascorso fra i ciottoli grigi e i mattoni rossi delle città rappresenta l'istintivo anelito verso il colore tonificante della natura, che dà calma e ristoro; il verde è il colore neutro rispetto al fulcro dello spettro solare, il punto equilibrante. Il verde non è né riscaldante né astringente, non è né acido né alcalino. Il verde mela rappresenta la radiazione della fratellanza, la vibrazione di movimenti impersonali, il denominatore comune della natura.

Azzurro

"Il raggio azzurro è uno dei più potenti antisettici del mondo" La sua luce è rinfrescante, elettrica, soporifera, astringente. La luce azzurra, abbassa la febbre, cura le infiammazioni della gola, si contrappone al rosso con effetto calmante, tranquillizzante e rinfrescante. Per questo motivo, la cromoterapia utilizza l'azzurro nelle pareti per far dimenticare lo stress e tutti i problemi ad esso annessi come ansia, insonnia

Indaco

Questo colore è un grande purificatore del sistema circolatorio fisico, è un potentissimo purificatore del sistema circolatorio fisico, è un potentissimo purificatore mentale, in quanto controlla le correnti psichiche dei nostri corpi più sottili. L'indaco e' una combinazione del profondo blu della devozione e del chiaro pensiero logico e delle tracce più tenui del rosso stabilizzatore. E' dunque un raggio che associa una grande potenza alla praticità; un colore mediante il quale trasformazioni radicali avvengono ad ogni livello del nostro essere. L'indaco e' elettrico, rinfrescante e astringente e può produrre anestesia locale e, occorrendo, totale.

Viola

Il violetto è il purificatore ideale, e il purificatore degli ideali. La sua elevata frequenza di vibrazioni ha un effetto deprimente nelle turbe mentali, poichè queste menti non possono coglierne la sostanza. Il violetto e' stimolante delle qualità intuitive (o spirituali). Aiuta l'ispirazione, infatti le

grandi opere d'arte in musica, prosa, pittura, scultura, ecc., sono attribuite all'influenza del raggio violetto, lo stimolatore dei più alti ideali umani. Il violetto nutre tutte quelle cellule della nostra mente superiore, la cui funzione è di estendere l'orizzonte della nostra conoscenza divina. Leonardo da Vinci, uno dei più grandi ricercatori nella scienza dei colori, sosteneva che il nostro potere meditativo può essere decuplicato se la meditazione avviene sotto una luce violetta che cada dolcemente attraverso i vetri colorati di una tranquilla chiesa. Tutti questi esempi confermano l'impulso spirituale che imprimono le alte frequenze del violetto. Sfruttando la conoscenza della Cromoterapia, ogni operatore saprà come valorizzare al meglio il proprio ambiente in base anche all'effetto che vorrà ottenere. Oltre che per le pareti, il discorso cromatico si estende ad arredamento, luci e anche prodotti.

6.2 L'illuminazione

Uno spazio cupo non trasmette l'idea di pace e serenità, per questo è giusto che la stanza sia ben illuminata possibilmente, in ore giornaliere, dalla luce del sole, ma in caso si debba ricorrere all'illuminazione artificiale, prestare particolare attenzione a non installare luci troppo aggressive, bisogna sempre mantenere un ambiente soft, non è bello dare l'idea al cliente di essere ad esempio in una sala operatoria.

6.3 La temperatura

L'aspetto più importante è il riscaldamento, infatti i muscoli non si rilassano in un'atmosfera fredda ed è facile che l'esperienza non venga ricordata come piacevole. E' utile dunque impostare un riscaldamento giusto, circa 20° e aiutarsi con coperte, asciugamani riscaldati o olio ben caldo per favorire un piacevole clima.

6.4 Posizionamento su lettino

Dopo aver adeguatamente preparato il lettino con asciugamani e teli, si invita il ricevente a spogliarsi e a coricarsi, avendo cura di coprire adeguatamente le zone non interessate nel massaggio; è utile fornirsi di cuscini adatti all'essere posizionati sotto cervicale, cavo popliteo e malleoli nel caso il cliente senta fastidio nella posizione. Ricordarsi sempre di far togliere eventuali monili che possano impedire le giuste manovre nel massaggio.

6.5 Musica

Essenziale per garantire armonia e relax è la musica. In particolari massaggi esistono musiche più adatte o adeguate, ma l'importante è che risulti sempre essere un suono melodioso e armonico, creatore di pace e tranquillità, sia nel cliente che nell'operatore; i suoni della natura, flauti, violini e campane sono ottimi tranquillanti!

6.6 Tempo

Ogni massaggio ha la sua precisa durata, anche se in alcuni casi, è necessario saper stabilire il tempo da dedicare a ciascuna area. Molti massaggi, se prolungati oltre i tempi consigliati, possono risultare sfiancanti sia per il cliente che per l'operatore: in caso di contratture insistere troppo può risultare fastidioso e sfiancante quindi occorre trovare un equilibrio che garantisca beneficio senza essere troppo invasivo. Mentre in caso di massaggi rilassanti sarebbe completamente inefficace un tempo abbreviato, provocherebbe un senso di incompletezza e negatività; è obbligatorio ricordare sempre che chi ha necessità di contatto si abbandona completamente all'operatore e si aspetta attenzioni e cure dedicate. Perciò anche spendere qualche secondo in più ma completare un percorso totale di relax è un ottimo risultato.

6.7 Olio e crema

Come per la durata, ogni massaggio ha anche un suo specifico prodotto da poter utilizzare. Nel massaggio estetico si consiglia l'uso di creme specifiche non grasse, per quanto riguarda l'olio invece, seguendo le norme di aromaterapia, si usa olio puro di mandorle dolci con l'aggiunta di oli essenziali, specifici e con valenze tutte diverse. E' doveroso ricordare che il prodotto deve passare

attraverso le mani dell'operatore prima di essere spalmato sul ricevente; la sensazione termica percepita dal prodotto direttamente versato o adagiato sulla cute può risultare davvero sgradevole, come l'elevato caldo dell'olio bollente o il freddo glaciale di una crema. Se si usano le creme, prelevarne una piccola quantità con l'ausilio di una spatola, porla sul palmo della mano, scaldarla frizionando i palmi e quindi applicarla. Per gli olii versare alcune gocce sul palmo della mano, frizionare e quindi stendere con movimenti leggeri e avvolgenti: bisogna fare attenzione ad usarne una giusta dose, un quantitativo eccessivo può infatti impedire la corretta esecuzione di alcune manovre.

6.8 Norme per l'operatore

Ci sono requisiti fondamentali che non vanno mai dimenticati per eseguire un massaggio:

- Igiene delle mani, devono essere correttamente lavate e apparire curate.
- La temperatura delle mani: calde e confortevoli e in caso di mani fredde è possibile effettuare specifici movimenti per il riscaldamento ma soprattutto lasciarle sotto l'acqua corrente molto calda.
- Unghie corte, limate, pulite e curate.
- Abolire qualsiasi monile che possa interferire con il massaggio, siano anelli, elastici o braccialetti.
- Eseguire con ritmo uniforme le manovre del massaggio, avendo cura di analizzare la risposta sensoriale della persona che sta ricevendo il massaggio.
- Terminato il lavoro su un'area è bene coprirla al fine di mantenere il calore e proseguire, avendo cura di ricordarsi sempre di ricoprire le parti al termine di ciascuna sequenza.
- Imprimere direzione centripeta alle proprie manovre, seguendo quindi l'andamento della corrente venosa sanguigna e linfatica.

6.9 Abbigliamento e postura

L'abbigliamento dell'operatore dev'essere pulito, decoroso, in materiale che consenta una corretta traspirazione con una particolare cura e attenzione nella scelta del calzare, in quanto dev'essere un alleato, un amico che impedisce alle gambe di impazzire a fine giornata, sono consigliati quindi sandali o ciabatte ortopediche.

La postura è essenziale! Il massaggio impone di spostarsi da una base stabile: la pressione deve essere trasmessa dalla



stabilità della parte inferiore del corpo e la posizione dei piedi influenza la direzione e il tipo di manipolazione. La regola principale per lavorare con un lettino è posizionarsi con i piedi perpendicolari ad esso, piegarsi sulle ginocchia e sulle anche e non ruotare il corpo. Bisogna assicurarsi di mantenere la schiena sempre dritta e in caso di allungamento in avanti, flettere lievemente le ginocchia, in modo da non ingobbirsi o inarcare la schiena. E' indispensabile mantenere questa postura in ogni massaggio, anche perché un massaggiatore con la schiena a pezzi non è di beneficio per nessuno, né per sé stesso, né per i suoi clienti.

CAPITOLO 7



Il massaggio dell'Acqua

Introduzione

"L'acqua è il principio di tutte le cose; le piante e gli animali non sono che acqua condensata e in acqua si risolveranno dopo la morte".

Talete

L'acqua, intesa come Grande Madre, è l'elemento principe, la fonte da cui trae origine ogni essere vivente: dall'*Oceano primordiale* freudiano, in cui tutto è indifferenziato, attraverso lo sviluppo delle varie forme di vita, fino all'origine dell'uomo. E' l'ambiente privilegiato intorno al quale si evolvono e si sviluppano società umane ed animali. Sin dall'antichità i quattro elementi: acqua, aria, fuoco e terra erano messi in relazione tra loro e tale interazione era ritenuta il motore dell'incessante fluire dell'universo. L'acqua ha sempre avuto una posizione "d'inizio", la Grande Madre, da cui trae origine ogni principio vitale: la vita sul pianeta ha inizio dall'acqua, nel liquido amniotico si muove il seme dell'uomo; l'acqua è elemento carico di significati cosmici, simbolici, mitici. I significati simbolici dell'acqua sono principalmente: sorgente di vita, mezzo di

purificazione, centro di rigenerazione. Per l'essere umano l'acqua è come una culla naturale, ambiente ideale nel quale prende forma e si sviluppa la vita. Il primo approccio con il mondo avviene attraverso l'acqua, la stessa che ci accompagnerà per tutta la nostra esistenza dal momento del concepimento a quello della morte. Veniamo concepiti dall'amore, cullati dall'acqua materna che gelosamente ci custodisce e ci prepara in ogni singola, piccolissima e perfettissima parte per nove mesi; un simbolo ricorrente che si ripropone come elemento essenziale e costante nella nostra vita. L'acqua è tutti i liquidi, è fluida, fluente, in costante movimento, in costante cambiamento, a volte lento e quasi impercettibile, a volte veloce e precipitoso. In nessun momento è uguale a se stessa. L'acqua è espansione, è profondità, è recettiva e purificante; è terapeutica, portatrice di energie segrete e guaritrice. Gli snodi principali della vita di ogni essere umano, animale e vegetale passano attraverso l'acqua: da essa prendono forma, si propagano al mondo e in questo vivono. Lo stesso nostro corpo è composto al 65% di acqua.

Ma ciò che più mi affascina dell'acqua è il suo potere più grande, quello dell'accoglienza. Non c'è nulla di ciò che le cade in grembo che l'acqua non accolga. Ciò che è da essa accolto è totalmente toccato da dita liquide che non tralasciano niente che raggiungono tutto e in modo profondo, intimo, totale.

A questo proposito ho voluto dedicarle il mio massaggio, il suo grande abbraccio mi fa sempre sentire protetta e al sicuro e la pace provata immersa nel silenzio della sua immensità è unica. Il poter ricreare con le mie mani, con le mie braccia, con il mio corpo, il movimento instancabile dell'acqua sia essa onda nel mare, cerchio nel lago o discesa nella cascata, e il riuscire quindi a riproporre la sensazione incredibile di serenità, è impareggiabile. Inoltre l'idea di acqua rimanda sempre a un'immagine positiva, rilassante, isolante in ogni sua forma e posizione, molto utile ad un abbandono totale e alle forme, che io ritengo essere le più significative, ho associato specifiche tecniche.

Il Mare



la calma e la tempesta unite in questo vasto orizzonte blu, con le onde in grado di cullare ogni pensiero, con le correnti a contrastarsi in temperature e andamenti, è energia allo stato puro, è immenso, è magico. Sfido chiunque a non rilassarsi seduto in spiaggia al tramonto, con la brezza e il profumo salino a dare vita a gioia mentale. Le tecniche che meglio lo richiamano sono quelle ondulatorie che nel mio massaggio sono molto frequenti, con intento rilassante e distensivo.

Il Fiume



cristallino, in perpetua corsa, che infrangendosi danzante sulle sponde delle sue rive, produce come un canto che arriva alla mente con effetto pacante e riappacificante. Immerso nel verde di prati e filari, rimanda un'immagine di quiete per corpo e spirito. Per un collegamento con il massaggio ho scelto di utilizzare degli sfioramenti molto profondi, specialmente quando vengono effettuati in discesa, per rievocare al meglio l'impeto del fiume.

il Lago



l'assenza di movimento capace di infrangersi in mille cerchi al minimo tocco, con le sue acque gelide ma tonificanti, un grande anello di serenità. Avvolto da un sottile velo di mistero, rimanda ad un senso d'oblio estasiante. Le manovre ideali per ricreare l'essenza del lago sono circolari, consequenziali, avvolgenti e nella mia tecnica di massaggio sono frequenti: specialmente su testa e addome.

Ho scelto, infine, di concludere il mio massaggio con tre movimenti rievocanti i tre elementi acquatici:

- Ricoprire il ricevente con l'asciugamano ed effettuare sfioramenti circolari su tutto il corpo. (Lago)
- Posizionarsi a fondo lettino e, partendo con presa alle caviglie, far dondolare tutto il corpo, fino a giungere alle spalle, solo in andata. (Mare)
- Passaggio finale sulla testa, posizionarsi a capo lettino e partendo dalla nuca, con mani a coppa, sfioramento leggero con i polpastrelli e unghie, quasi a tirar via qualcosa, scaricando in uscita dalla fontanella. (Fiume)

Benché il mio massaggio non abbia un effettivo contatto con l'acqua, esiste un massaggio specifico effettuato in acqua: il Watsu

Ho voluto approfondire questa conoscenza proprio per mia passione e ho scoperto una tecnica meravigliosa.

Il Watsu è nato oltre 25 anni fa in California (U.S.A), dall'applicazione in acqua calda termale di tecniche proprie dello Shiatsu e, negli anni, si è evoluto in una forma autonoma ed indipendente di trattamento pur mantenendo, dello Shiatsu, alcune caratteristiche di base. Il Watsu è stato introdotto in Italia nel 1989 al Centro Studi per una Nascita Naturale di Mestre (Venezia) dal Dott. Roberto Fraioli quale strumento integrativo per gli operatori della nascita. La diffusione del Watsu è ormai mondiale, vantando istituti di formazione e federazioni nazionali in tutti i continenti, che si mantengono in costante relazione tra di loro e con la casa madre americana (Worldwide Bodywork Asociacion) con la quale è vivo lo scambio di aggiornamenti e di ricerche. Watsu è dare e ricevere nel caldo abbraccio dell'acqua, è una pratica a mediazione corporea nella quale il corpo del ricevente non è il fine del trattamento, ma il mezzo attraverso cui contattare le componenti "corpo - mente - spirito" che caratterizzano l'uomo: ciò consente l'accesso a livelli sempre più profondi di integrazione e benessere e il raggiungimento di un profondo stato di rilassamento, grazie anche al calore dell'acqua.

Il termine "Watsu" nasce circa trent'anni fa dall'unione delle parole "water" e "shiatsu", ma con il tempo la sua pratica è andata ben oltre la semplice applicazione delle tecnica dello shiatsu in acqua calda.

"Dare" watsu quindi non si limita all'applicazione di una tecnica, non si prefigge scopi fisio e psico terapeutici, non è la distaccata esecuzione di un massaggio in acqua calda o di una manipolazione. Watsu è una disciplina evolutiva armoniosa, adatta ad ogni età, che richiede una formazione complessa, ma necessaria a garantire al ricevente il massimo della professionalità, dell'accoglienza, del rispetto e della sicurezza.

Osservando una sessione di Watsu, si vedono due persone immerse in acqua a temperatura corporea (circa 35°). L'operatore, con le spalle sotto appena sotto la superficie dell'acqua, sostiene il ricevente, all'altezza della testa e del bacino, con le proprie braccia. Dopo una prima fase di connessione dei respiri, chi dà Watsu inizia a proporre al corpo del suo ospite una danza composta da dondolii, stiramenti, rotazioni del corpo, in un attento e costante rispetto dei limiti e delle potenzialità della persona che sta accogliendo. Watsu è sempre praticato in superficie ossia le orecchie sono immerse sotto il livello dell'acqua, ma il volto è sempre fuori, quindi non sono previste immersioni o apnee.



Tra le tante applicazioni:

- è particolarmente indicato per le donne in gravidanza, meglio ancora se le sessioni sono all'interno di un percorso nel quale avere l'occasione di essere sostenute, grazie alla guida di un operatore preparato, anche dal proprio partner; poiché non è necessario saper nuotare, può essere un modo per avvicinarsi in tutta sicurezza a questo elemento e, nel caso in cui si siano vissute esperienze traumatiche ad esso legate, è possibile tornare gradualmente in contatto riconquistando la fiducia ed il piacere di immergersi in acqua; è adatto ad ogni età, dal neonato (meglio se all'interno di un percorso di acquaticità, con il sostegno del genitore) alla persona anziana; poiché il rispetto della possibilità di movimento del corpo è costante, può essere tranquillamente praticato da persone che abbiano limitate capacità motorie. Questo trattamento è molto bello poiché non invasivo e consente la completa libertà del corpo, ma non tutti hanno possibilità di provarlo, quindi ho pensato di cambiare "elemento di appoggio" affidandomi al mio compagno lettino, apportando però sempre la stessa valenza di movimento fluido e costante. Non sembrerà di essere in una piscina, ma il moto dell'acqua ha un grande potere, anche fuori dal suo ambiente.

7.1 Presentazione della tecnica realizzata: " *Il Massaggio dell'Acqua* "

Ciò che mi ha spinto a creare questo massaggio sono state le varie tecniche provate in alcuni massaggi che riproponevano appunto il movimento dell'acqua: manovre ondulatorie, frizioni circolari e concentriche, veloci sfioramenti verso il basso (l'acqua è l'elemento che per sua natura va verso il basso).

Forse proprio per la mia passione verso questo elemento, mi trovo molto a mio agio in queste sequenze, quasi fossero movimenti naturali, che oltre ad profondo rilassamento, agiscono attivamente sulla circolazione sanguigna favorendo un'ossigenazione migliore, contrastano il ristagno dei liquidi in eccesso e contribuiscono allo scioglimento di tensioni muscolari, rilassando dunque mente e corpo.

Per ottenere tutto ciò ho focalizzato la mia attenzione su due massaggi in particolare che, oltre ad essere tra i miei preferiti, mi hanno ispirato profondamente e hanno ispirato la mia creazione: Il Massaggio Rilassante e Il Massaggio Lomi Lomi Nui.

Del Massaggio Rilassante, sin dal primo "incontro" mi ha colpito l'unione che si crea tra operatore e ricevente: il massaggiatore adatta, dopo un attento e profondo ascolto, il proprio respiro a quello dell'utente e si crea una connessione tra animi e corpi molto intensa, la stessa che si crea lasciandosi sprofondare nel blu del mare, sono intrecci potenti dove non si ha la fine di un elemento e l'inizio di un altro, bensì un'indistinguibile essenza di benessere. Inoltre, come logico, il Massaggio Rilassante agisce sulla sfera emozionale perché ristabilisce armonia e comunicazione, alleviando il peso dello stress quotidiano: è il massaggio indubbiamente meno tecnico di tutti ma

caratterizzato dall'attenzione verso la persona che riceve il trattamento e non è per niente scontato o semplice, vista la nostra società spesso distratta e individualista.

Il Massaggio Lomi Lomi Nui è l'essenza della mia pensiero, mette costantemente in atto il "prendersi cura". E' un abbraccio di protezione che "cura" colui che lo riceve nella creazione di un'armonia avvolgente tra spirito, corpo e mente. L'abbraccio è ritmico, danzante, fluido come acqua. Agisce a livello sia fisico che emotivo, liberando la persona che lo riceve da blocchi, paure e tensioni; l'effetto di questo massaggio si riflette su tutto l'organismo: sistema nervoso per l'effetto rilassante, apparato osteo-articolare e muscolare per l'azione defaticante e distensiva della fascia, azione estetica, per l'eliminazione di liquidi e tossine, agisce su apparato cardiocircolatorio e linfatico. Il massaggio Lomi Lomi dev'essere "interpretato e comunicato", ovvero: eseguito con cuore e anima, utilizzando il corpo come una vela eseguendo una carezza continua. Chi riceve e chi esegue questo bellissimo massaggio entra e partecipa ad una nuova dimensione cognitiva del proprio sé, scoprendo le proprie infinite meraviglie e potenzialità.

Ovviamente all'interno del mio massaggio ho inserito anche alcune tecniche di altri massaggi come il Decontratturante e il Circolatorio, in quanto, essendo massaggi molto più tecnici, hanno passaggi molto utili per contrastare contratture e una cattiva circolazione; il mio risultato vuole essere qualcosa di appagante per mente e spirito ma soprattutto per il corpo, che viene rigenerato completamente.

Il mio trattamento è rivolto alle persone stanche, stressate, svuotate dalla freddezza del mondo che necessitano di un rifugio sicuro dove sentirsi amate ma soprattutto accettate e amate. Come ho precisato prima, l'acqua è Madre e quello con la mamma è proprio il primo contatto più dolce dei nostri ricordi: rievocare quest'emozione scalda il cuore e l'animo ed è proprio questo il mio obiettivo.

7.2 Occorrente (olio o creme)

Per rievocare il più possibile l'idea dell'acqua è necessario utilizzare l'olio in quanto molto più fluido di una crema e, a meno che non sia gradito dal ricevente, molto caldo al fine di consentire un completo rilassamento. Per scegliere le essenze più adatte ho fatto riferimento alle nozioni di aromaterapia che abbiamo ritrovato nel Massaggio Bioenergetico Aromaterapico; ho scelto di adattarmi alle categorie create in riferimento alla struttura della pianta: la



porzione più in alto, che assorbe più luce, è più vicina al mondo spirituale, pertanto i frutti corrispondono proprio a questo mondo. Il fiore è più delicato e sensibile del frutto, per questo è messo in relazione con il mondo dei sentimenti, l'anima, il cuore, mentre le radici e il fusto conferendo stabilità e concretezza, sono legati al mondo terreno.

Gli oli essenziali sono così classificati in base alla propria capacità di disperdersi facilmente, definita "nota":

Nota di Testa: appartengono a questa categoria gli oli essenziali più volatili che agiscono a livello spirituale ed eterico – Arancio, Limone, Bergamotto, Menta ecc.. e hanno azione dinamica, stimolante ed euforizzante.

Note di Cuore: con volatilità media, agiscono sul piano emozionale – Camomilla, Lavanda, Geranio, Rosa ecc.. e conferiscono apertura alla vita, alla comunicazione, all'armonia.

Note di Terra: poco volatili, agiscono sul piano corporeo – Cannella, Cipresso, Sandalo, Vetiver ecc..e hanno proprietà sedative, balsamiche, regolatrici, purificatrici.

Dopo questo attento studio, ho pensato che il mio olio avrebbe dovuto avere tutte e tre le note, ma in dosi differenti: ho scelto di mettere 3 gocce di limone a stimolare lo spirito, 5 gocce di Rosa che agiscono sul piano che più interessa il mio massaggio e 2 gocce di Sandalo per il livello fisico, giusto per accentuare la rigenerazione del corpo.

Ma non è tutto, anche se non essenziale, penso che sia davvero bello utilizzare musica che abbia come sottofondo il suono dell'acqua, come mare, pioggia, ruscello, cascata, che consente l'immersione più totale nella pratica del massaggio, per il ricevente ma anche per l'operatore.

7.3 Tecnica completa de " Il Massaggio dell'Acqua"

Prima di cominciare è bene dotare il lettino di una cerata o un velo di plastica a protezione, poiché il quantitativo di olio da utilizzare è abbondante. Una copertina termica garantirà il riscaldamento del lettino, mentre per mantenere il calore del ricevente si necessita di un asciugamano a fare da barriera tra il corpo e la coperta che andremo a porre sopra l'asciugamano. E' essenziale mantenere un buon livello di calore, poiché consente un maggior rilassamento muscolare e quindi una pratica più fluida del massaggio.



Per l'esecuzione di questo massaggio bisogna mantenere un ritmo fluido e molto avvolgente, vengono usati polsi, avambracci, palmi della mano.

E' necessario infine, concentrarsi per una perfetta centratura, vista la simbiosi che si andrà a creare e non dimenticare di mantenere una postura corretta al fine di passare del tempo piacevole in due.

La durata del massaggio è di 60 minuti circa. Le manovre vengono eseguite da 3 a 5 volte, escluse quelle in cui venga espressamente indicata la ripetizione specifica.

Posizione Supina



Testa e Viso:

- Presa di contatto iniziale: appoggiare entrambe le mani a coppa sulle orecchie del ricevente, quasi a isolarlo, come fosse a pelo d'acqua.
- Da questa posizione, far scivolare mignolo e anulare di entrambe le mani dietro il padiglione auricolare e, mantenendo le altre tre dita in appoggio sulla testa, effettuare movimento a "onda".
- Scivolare con le mani a coppa alla base occipitale ed eseguire una leggera trazione.

- Mantenendo la posizione imprimere un movimento ondulatorio sul tratto cervicale con le quattro dita.
- Ritornare ad afferrare la nuca con mani a coppa e da qui spostare dolcemente la testa da una mano all'altra, distendendo sempre il tratto cervicale.
- Applicando gocce di olio caldo su tutti i polpastrelli, sfioramento leggero di tutto il viso, partendo dalla zona mascellare.
- Appoggiare le mani con palmi paralleli ai lati del viso, ascoltare il respiro del ricevente e uniformarlo al proprio.
- Da questa posizione risalire fino alle guance e ruotando i polsi, effettuare un impastamento leggero.
- Dalle guance portarsi alle tempie con sfioramento tramite eminenza tenar.
- Soffermarsi sulle tempie e disegnare delle piccole onde (10 volte).

Schiena e arti superiori :

- Presa di contatto con leggera spinta su entrambe le spalle.
- Scivolare con entrambi i palmi sotto la schiena fino alla zona lombo-sacrale, ritorno con frizione lungo i paravertebrali.
- Spostarsi a lato lettino, posizionare il braccio della persona sopra la testa, un palmo sul ventre e avambraccio sotto la schiena per eseguire una trazione del gran dorsale e frizione lombosacrale. Ripetere dall'altra parte, avendo cura prima di riposizionare il braccio della persona lungo il fianco.
- Sfioramento avvolgente alla spalla e scivolata fino al polso.
- Frizioni circolari al polso.
- Scendere fino alla mano, intrecciare la propria con quella del ricevente (palmo dell'operatore a contatto con il dorso del ricevente) e con l'altro braccio effettuare un movimento ondulatorio con presa al gomito.
- Inserire le cinque dita della nostra mano tra quelle della persona (palmo-palmo) ed eseguire lente frizioni.
- Frizione profonda con eminenza tenar nel palmo della mano.
- Pressione leggera con il pollice al centro della mano.
- Concludere con l'abbraccio delle dita.

- Risalire fino alla spalla ed effettuare movimento a onda in andata e in ritorno.
- Ricoprire il braccio della persona, ripetere dall'altra parte.

Addome :

- Sfioramento circolare su tutto l'addome.
- Appoggiare le mani sul diaframma e ascoltare il respiro del ricevente.
- Frizioni alternate sul diaframma con i pollici in verticale, dall'interno verso l'esterno.
- Scendere, sempre con i pollici, fino all'ombelico ed effettuare sfioramenti profondi in senso orario intorno all'ombelico.
- Far scivolare entrambe le mani sui lombi e da qui partire con sfioramento avvolgente a "8" lungo tutta la fascia laterale dell'addome.
- Mani nuovamente sui lombi, imprimere un dolce dondolio a tutto il bacino.
- Partendo dal centro dell'addome, a livello del bacino, risalire con gli avambracci e aprire con sfioramento ampio all'altezza del diaframma. Scendere fino all'osso pelvico e ripetere.

Gambe e piedi:

- Sfioramento a onda su tutta la gamba in andata e in ritorno.
- Soffermarsi sulla coscia ed effettuare impastamento con le mani a "preghiera", dall'alto verso il basso.
- Arrivati al ginocchio, sollevare la gamba dal cavo popliteo ed effettuare lo stesso impastamento sul polpaccio.
- Riposizionare la gamba e, raggiunto il malleolo, effettuare sfioramenti circolari.
- Flettere la gamba della persona e appoggiando il piede al nostro sterno, imprimere un movimento a spinta, come la prima nuotata.
- Riposizionare la gamba e arrivare al piede: intrecciare le mani sopra le dita dei piedi ed esercitare delle pressioni.
- Effettuare con i pollici orizzontali pressione alla volta plantare, dall'alto verso il basso.
- Giunti sul tallone roteare in senso orario il pugno chiuso per tre volte e ripetere anche sotto le dita, sempre tre volte.

- Arrivati sotto le dita, effettuare lo snocciolamento delle dita del piede, frizioni profonde alla base di ciascun dito e scaricare.
- Partendo dal dorso del piede, sfioramento leggero di tutta la gamba in salita, mentre in discesa applicare maggiore pressione e molto lentamente, quasi a comprimere la gamba, scaricando poi al malleolo.
- Ricoprire la gamba e ripetere dall'altra parte.

Posizione Prona



Schiena:

- Presa di contatto posizionando una mano sul coccige e una sulla 7^a vertebra cervicale.
- Posizionarsi a capo lettino con entrambe le mani sulla nuca della persona: respirare profondamente e mantenere la posizione qualche secondo.
- Sempre in questa posizione, con i polpastrelli effettuare uno scollamento del cuoio capelluto con movimento circolare.
- Scivolare lungo i trapezi e distensione con i polpastrelli, dal centro verso l'esterno.
- Lavorando su un trapezio alla volta, impastamento a due mani.
- Con avambracci movimento armonioso e ritmico ai lati dei paravertebrali cervicali.
- Spremitura leggera con mani a pinza sui paravertebrali cervicali.
- Ventagli sopra le scapole, con frizione sottoscapolare.
- Pollici messi in orizzontale sulla 1^a vertebra cervicale e scendere lungo tutto il rachide, fino all'osso sacro, risalire allargando le mani sui fianchi e imprimendo un leggero dondolio per 5 volte.

- Fermarsi nuovamente a mani sovrapposte sulla 7^a vertebra cervicale e da qui, abbracciare le spalle e scendere fino alle mani, intrecciandole con le nostre. Imprimere un leggero dondolio e mantenere la posizione per almeno 5 secondi.
- Posizionarsi a lato lettino e con gli avambracci effettuare frizione alternata ed opposta (un braccio parte dall'alto mentre l'altro dal basso).
- Frizione con mani parallele e orizzontali, una in ascesa e una in discesa, lungo i paravertebrali della schiena.
- Portare le mani sulle scapole ed effettuare vibrazione profonda su tutta la schiena fino a raggiungere l'osso sacro.

Gambe e piedi:

- Sfioramento a onda su tutta la gamba.
- Abbraccio dei glutei, con movimento oscillatorio.
- Frizioni a mani sovrapposte sui lombi, prima da una parte, poi dall'altra.
- Scendendo su una coscia effettuare l'abbraccio del grande adduttore.
- Chiudere la mano a pugno ed effettuare frizione sotto la piega glutea, in andata e in ritorno.
- Scendere, sempre con il pugno ma usando le nocche mediali, lungo la fascia lata, fermandosi all'altezza del cavo popliteo. Arrivati qui risalire con impastamento al centro della coscia.
- Arrivati nuovamente all'altezza del cavo popliteo, scendere sui muscoli gemelli del polpaccio ed effettuare un impastamento profondo.
- Flettere la gamba con presa alla caviglia, salire con avambraccio al gluteo, ridiscendere alla coscia e alla gamba, fermarsi al piede massaggiandolo con il polso alla volta plantare e frizione con avambracci incrociati lungo il polpaccio.
- Riposizionare la gamba del ricevente, sfioramento al malleolo pressione lungo tutta la volta plantare con eminenza tenar.
- Ripetere dall'altro lato.
- A conclusione effettuare una trazione con presa ad entrambe le caviglie.
- Terminare con presa ai talloni.

Manovre conclusive:

- Ricoprire il ricevente con l'asciugamano ed effettuare sfioramenti circolari su tutto il corpo.
- Posizionarsi a fondo lettino e, partendo con presa alle caviglie, far dondolare tutto il corpo, fino a giungere alle spalle, solo in andata.
- Passaggio finale sulla testa, posizionarsi a capo lettino e partendo dalla nuca, con mani a coppa, sfioramento leggero con i polpastrelli e unghie, quasi a tirar via qualcosa, scaricando in uscita dalla fontanella.
- Riposizionare le mani sulle orecchie, come nell'iniziale presa di contatto, a ricordare sempre la connessione con la pace nell'immenso silenzio dell'acqua.



CAPITOLO 8

La figura professionale dell'Operatore Olistico

Da più di un decennio si sente sempre più spesso parlare di "discipline Olistiche", "medicina Olistica", "Operatore Olistico" etc. ma il significato del termine "olistico" è ancora poco chiaro per molte persone.

Il termine "olistico" (dal greco "olos", cioè "tutto") di per sé non ha un significato specifico ma lo si usa per identificare un insieme di discipline che operano allo scopo di sostenere, mantenere e migliorare lo stato di salute della persona attraverso specifiche metodiche volte a stimolare e rinforzare le naturali risorse della persona.

L'Operatore Olistico è un facilitatore della Salute e dell'evoluzione del benessere e lavora con metodologie o approcci integrati; aiuta la persona a ritrovare l'armonia psicofisica attraverso l'uso di tecniche naturali, energetiche, psicosomatiche, artistiche, culturali e spirituali, stimolando un naturale processo di trasformazione e crescita della



consapevolezza di sé. L'operatore olistico non è un terapeuta, non fa diagnosi e non cura malattie fisiche o psichiche, non prescrive medicine o rimedi. Ciò che rende fondamentale l'operatore olistico è la sua consapevolezza della situazione culturale globale e l'importanza del lavoro sulla coscienza umana. Nella Medicina tradizionale l'individuo viene trattato come la somma di parti fisiche o psichiche più o meno malate, mentre nell'approccio Olistico ogni individuo è considerato diverso dall'altro e viene osservato e trattato nella propria interezza. La malattia, quindi, è vista come uno squilibrio tra fattori sociali, personali ed economici, da un lato, e cause biologiche, dall'altro e, in questo modo si cerca di mettere in armonia le dimensioni emotive, sociali, fisiche e spirituali della persona al fine di stimolarne il processo di guarigione. Alla luce di tutto questo possiamo definire l'Operatore Olistico come un "EDUCATORE" al benessere.

8.1 Codice Deontologico

Il Codice Deontologico, come previsto dall'art. 18 dello Statuto, ha lo scopo di precisare l'etica professionale e le norme a cui l'Armonizzatore Familiare, il Counselor, il Counselor Olistico e l'Operatore Olistico devono attenersi nell'esercizio della propria professione. Oltre ad essere uno strumento di tutela e di trasparenza dell'Associazione Professionale SIAF, rappresenta al tempo stesso un insieme di indicatori di autoregolamentazione, di identificazione e di appartenenza, per ciascun socio.

Qui sono riportati gli articoli all'interno del codice deontologico:

Art. 1 – Accettazione

Il nostro professionista certificato, in qualità di socio iscritto nel registro professionale della SIAF, si impegna ad accettare e a rispettare lo Statuto dell'Associazione, il Regolamento Interno, nonché le norme riportate nel presente Codice Deontologico. Le regole del presente Codice deontologico sono vincolanti per tutti i soci SIAF. Il socio è tenuto alla loro conoscenza e l'ignoranza delle

medesime non esime dalla responsabilità disciplinare. L'inosservanza delle regole stabilite e comunque ogni azione contraria al decoro, alla dignità ed al corretto esercizio della professione, dà adito al possibile allontanamento dall'Associazione secondo quanto previsto dallo Statuto, dal Regolamento Interno e dal Regolamento Disciplinare della SIAF.

Art. 2 – Principi Etici

L'Armonizzatore Familiare, il Counselor, il Counselor Olistico e l'Operatore Olistico fonda la propria professione sui principi etici dell'accoglienza e del rispetto, dell'autenticità e della congruenza, della gentilezza e dell'ascolto, della dignità e responsabilità, della competenza e della saggezza. L'Armonizzatore Familiare, il Counselor, il Counselor Olistico e il Operatore Olistico è professionalmente libero di non collaborare verso obiettivi che contrastino con le proprie

convinzioni etiche, e con i propri valori, impegnandosi tuttavia a salvaguardare le esigenze del cliente e indirizzandolo verso chi possa aiutarlo.

Costituisce illecito deontologico qualunque comportamento che comprometta l'immagine della categoria professionale, costituisca abuso della propria posizione professionale e/o violazione al codice penale

Art. 3 – Competenza e Professionalità

L'Armonizzatore Familiare, il Counselor, il Counselor Olistico e l'Operatore Olistico è tenuto ad operare nel proprio ambito di competenza professionale, a monitorare la propria formazione attraverso un aggiornamento frequente e costante, curando il percorso di Educazione Continua Professionale (ECP), il ricorso alla supervisione e al percorso personale. L'Armonizzatore Familiare, il Counselor, il Counselor Olistico e l'Operatore Olistico è tenuto a mantenere un livello adeguato di preparazione professionale e ad aggiornarsi nella propria disciplina specificatamente nel settore in cui opera. Riconosce i limiti della propria competenza ed usa, pertanto, solo strumenti e tecniche per i quali ha acquisito adeguata competenza e, ove necessario, formale autorizzazione.

Costituisce illecito deontologico fare uso di titoli riservati ad altre categorie professionali, effettuare dichiarazioni mendaci relativamente alla propria formazione professionale, fare dichiarazioni mendaci nei confronti di ogni altro tipo di professionista.

Art. 4 – Rapporti con il Cliente

L'Armonizzatore Familiare, il Counselor, il Counselor Olistico e il Operatore Olistico comunicano con il cliente proponendosi come facilitatori nella risoluzione di problemi relazionali intra ed inter-personali, intra ed inter-organizzativi. Il rapporto professionale deve essere definito con chiarezza. Il contratto pattuito con il cliente concerne gli obiettivi, i tempi e il compenso economico.

E' eticamente e deontologicamente scorretto prolungare l'intervento di consulenza qualora si sia dimostrato inefficace.

Art. 5 – Presa in Carico

L'Armonizzatore Familiare, il Counselor, il Counselor Olistico e l'Operatore Olistico ha il compito di accogliere il disagio ed ha l'obbligo, se valuta la situazione non di sua competenza, di indirizzare il cliente verso gli specifici specialisti. L'Armonizzatore Familiare, il Counselor, il Counselor Olistico e l'Operatore Olistico ha la discrezionalità di prendere in carico il cliente ed ha l'obbligo, nel caso di non accettazione, di fornire il recapito di colleghi professionisti. Costituisce illecito deontologico il rifiuto o l'interruzione del rapporto che non siano accompagnati dalle necessarie cautele per evitare disagi al cliente.

Art. 6 – Correttezza Professionale

E' eticamente corretto mantenere con i clienti rapporti professionali.

E' eticamente e deontologicamente scorretto avere rapporti professionali con persone con le quali si abbia un rapporto di parentela o relazioni affettive e/o sessuali.

Art. 7 – Segreto Professionale

L'Armonizzatore Familiare, il Counselor, il Counselor Olistico e l' Operatore Olistico sono tenuti al segreto professionale, salvo per i casi previsti dalla legge in vigore. L'Armonizzatore Familiare, il Counselor, il Counselor Olistico e il Operatore Olistico che, nell'esercizio della propria professione, vengano a conoscenza di qualsiasi forma di sfruttamento e/o violenza su un minore, possono decidere di intervenire per contrastarla segnalando la situazione a chi esercita la potestà o a chi di competenza.

Le prestazioni professionali a persone minorenni o interdetto sono, generalmente, subordinate al consenso di chi esercita sulle medesime la potestà genitoriale o la tutela. L'Armonizzatore Familiare, il Counselor, il Counselor Olistico e l' Operatore Olistico che, in assenza del consenso informato, giudichi necessario l'intervento professionale nonché l'assoluta riservatezza dello stesso, è tenuto ad informare l'Autorità Tutoria dell'instaurarsi della relazione professionale. Sono fatti salvi i casi in cui tali prestazioni avvengono su ordine dell'autorità legalmente competente o in strutture legislativamente preposte.

Art. 8 – Pubblicazioni Didattiche

L'Armonizzatore Familiare, il Counselor, il Counselor Olistico e l' Operatore Olistico potrà, per pubblicazioni scientifiche, didattiche o di ricerca, fatta salva l'impossibilità di identificazione dei soggetti, utilizzare i percorsi realizzati durante le proprie prestazioni professionali. In ogni caso, i soggetti coinvolti debbono essere messi al corrente delle finalità d'uso del materiale. Nella sua attività di docenza, di didattica e di formazione l'Armonizzatore Familiare, il Counselor, il Counselor

Olistico e l' Operatore Olistico stimola negli studenti, allievi e tirocinanti l'interesse per i principi etici e deontologici anche ispirando ad essi la propria condotta professionale.

Art. 9 – Rapporto con i Colleghi

L'Armonizzatore Familiare, il Counselor, il Counselor Olistico e l' Operatore Olistico sono tenuti a rispettare la professionalità dei colleghi ed a mantenere rapporti basati su lealtà e correttezza. L' Armonizzatore Familiare, il Counselor, il Counselor Olistico e l' Operatore Olistico facendo proprie le finalità dell'Associazione, promuovono e favoriscono rapporti di scambio e collaborazione.

Possono avvalersi dei contributi di altri specialisti, con i quali realizza opportunità di integrazione delle conoscenze, in un'ottica di valorizzazione delle reciproche competenze.

Art. 10 – Esercizio della propria attività professionale

Nell'esercizio della propria attività professionale e nelle circostanze in cui rappresenta pubblicamente l'Associazione e la professione a qualsiasi titolo, l'Armonizzatore Familiare, il Counselor, il Counselor Olistico e l'Operatore Olistico è tenuto ad uniformare la propria condotta ai principi del decoro e della dignità professionale. Indipendentemente dai limiti posti dalla vigente legislazione italiana in materia di pubblicità, l'Armonizzatore Familiare, il Counselor, il Counselor Olistico e l'Operatore Olistico non assume pubblicamente comportamenti scorretti finalizzati al procacciamento della clientela. In ogni caso può essere svolta pubblicità informativa circa i titoli e le specializzazioni professionali, le caratteristiche del servizio offerto, nonché il prezzo e i costi complessivi delle prestazioni secondo criteri di trasparenza e veridicità del messaggio il cui rispetto è verificato dal competente Consiglio Direttivo Nazionale. Il messaggio deve essere formulato nel rispetto del decoro professionale, conformemente ai criteri di serietà, veridicità ed alla tutela dell'immagine della professione. La mancanza di trasparenza e veridicità del messaggio pubblicizzato costituisce violazione deontologica.

8.2 Settori di appartenenza e settori di non appartenenza

La finalità e lo scopo dell'Operatore Olistico sono quelle di apportare a chi le riceve rilassamento e serenità e migliorare lo stato di energia vitale per essere in sintonia con se stesso, con il cosmo e l'ambiente circostante. Non sono assolutamente pratiche terapeutiche o mediche e che nulla hanno a che fare o vedere con le tecniche impiegate dagli operatori sanitari, ne tantomeno pratiche di natura estetica impiegate a sua volta dalle estetiste o affini. Sono "discipline bionaturali" o "discipline olistiche per la salute" le pratiche che stimolano le risorse naturali dell'individuo, sono mirate al benessere e alla difesa delle migliori condizioni della persona e sono volte a generare una migliore qualità di vita; lo scopo è quello di individuare le discipline che, pur non essendo mediche, abbiano le finalità di favorire la piena e consapevole assunzione di

responsabilità di ciascun individuo in relazione al proprio stile di vita, di sostenere, mantenere e migliorare lo stato di salute e di stimolare e rinforzare in modo non invasivo le risorse vitali della persona, intesa come entità globale e indivisibile. L'operatore olistico è tenuto ad operare nel proprio ambito di competenza professionale come figura che apporta benessere; non è un terapeuta, non fa diagnosi e non cura malattie fisiche o psichiche, non prescrive medicine o rimedi, e non si pone in conflitto con la medicina ufficiale e con la legge per l'abuso di professione medica. Costituisce infatti illecito deontologico fare uso di titoli riservati ad altre categorie

professionali, fornire dichiarazioni false riguardo la propria formazione professionale o nei confronti di ogni altro tipo di professionista.

8.3 L'Attestazione di qualifica personale

“L'utente ha il diritto di sapere con certezza chi sia il professionista cui si affida e quali siano le sue competenze” è per questo che l'operatore olistico, come ogni altro professionista, necessita di attestazione di qualifica personale e la formazione individuale è riconosciuta da:



SIAF - Società Italiana Armonizzatori Familiari, Counselor-Counselor Olistici e Operatori Olistici, accreditata presso il COLAP (Coordinamento Nazionale Libere Associazioni Professionali) e censita dalla Banca Dati del CNEL. E' bene sottolineare, onde evitare fraintendimenti, la differenza tra Certificazione e Attestazione. Il termine di Certificazione appartiene al mondo del lavoro organizzato su autorizzazione (il professionista deve dimostrare di aver superato un esame di Stato). L'attestato di competenza invece è rilasciato dalle Associazioni di categoria professionale che adottano un regime organizzato su base accreditata (il professionista è sottoposta alla valutazione delle competenze maturate, anche informalmente, sul lavoro ed è tenuto alla formazione costante e attenta (ECP).

8.4 L'Assicurazione Professionale: tutela dell'operatore e dell'utenza

La Siaf, oltre ad avvalorare la qualifica personale di ogni operatore, agisce anche per quanto riguarda l'assicurazione professionale. Con una doppia tutela: dell'operatore ma anche la tutela dell'utenza, con garanzia di risarcimento in caso di lesioni personali involontarie o eventuali danneggiamenti a cose.

8.5 Esempio di realizzazione comunicazione pubblicitaria

Arianna Cardellino

Operatore Olistico

Reg.Prof.le S.I.A.F.  ... N.

“Ai sensi della legge 14 Gennaio 2013 n°4
(G.U. 26 Gennaio 2013, n°22)”

-Con-tatto con il Benessere-



L'Operatore Olistico può comunicare informazioni sulla propria attività professionale.

Contenuto e forma devono essere coerenti con le finalità della tutela del rapporto fiduciario che lega il professionista alla collettività e devono rispondere a criteri di correttezza, trasparenza e veridicità, rispettoso della dignità e del decoro professionale. In ogni caso, non deve assumere i connotati della pubblicità ingannevole, elogiativa e comparativa, rispetto ad altri professionisti od altre professioni.

CAPITOLO 9

Riflessioni e ringraziamenti

In due anni la mia vita è riuscita a rivoluzionarsi in modo che mai avrei pensato. Partivo da una base piuttosto banale, insoddisfazione personale, nessun obiettivo raggiunto e desiderio di crescita.

Ho sempre osservato il mondo chiusa in una bolla d'ingenuità, come fosse un luogo accogliente e sempre disponibile, ma ben presto, superata l'età "scolastica", ho scoperto quanto sia difficile ritagliarsi un angolino di presenza fiduciosa e amorevole in questa folla troppo attenta ad uniformarsi più che distinguersi. Per questo negatività e sconforto erano pane quotidiano, nonostante avessi 22 anni, di certo non era il massimo affrontare ogni giorno sentendosi inadatta, forse veramente troppo attaccata alle fiabe dove l'amore regna sovrano. Volevo un posto dove anche ogni più piccola cura avesse l'importanza meritata, ma di certo non avevo, né ce l'ho tuttora, il potere di controllo mentale di massa! Sentivo l'energia positiva che ho sempre custodito gelosamente, trasformarsi a poco a poco in sfiducia e apatia; non ero riuscita a tenere duro e a procurarmi una laurea in architettura, mollando tutto a metà strada, non avevo aspirazioni particolari o sogni per il futuro, ho sempre lasciato che il destino conducesse a me ciò che voleva donarmi, ma era già un bel po' di tempo che non ricevevo pacchetti! Decisi che era ora di dare una svolta, impegnarmi in qualcosa che mi sarebbe piaciuto davvero e, vista la mia passione per i massaggi, ho scelto di addentrarmi in questo campo. Mai e poi mai avrei creduto possibile trovare il tesoro che ho trovato io: la mia Maestra, Mirella Molinelli, che già dal primo contatto telefonico mi aveva colpito per gentilezza e disponibilità, ha saputo credere in me e con pazienza e dolcezza mi ha condotto fino a qui. Mi ha insegnato ad ascoltare ogni minima esigenza altrui, mi ha sostenuta quando mi sembrava tutto un po' troppo complicato, mi ha spronato a stanare nuovamente la mia parte positiva e mi ha donato una nuova visione del mondo.

Ora so andare avanti a testa alta, fiera del mio grande cuore ma ho qualcosa in più, uno scudo, uno scudo che non avevo mai imparato ad usare, che mi aiuta a mantenere la mia essenza al naturale senza il timore che possa essere scalfita, ora sono forte. Non posso che esserle grata, non solo per l'insegnamento che mi ha passato, ma anche per avermi dato prova vivente di quanto questa società tutta nera, nasconda in realtà delle luci così possenti da inglobare chi hanno intorno, come lei ha fatto con me. Grazie Mire. Ma accanto a questo prezioso tesoro ci sono stati tanti piccoli diamanti, senza di loro il cammino non sarebbe mai stato così intenso, le mie carissime compagne. Il destino ha scelto di farci incontrare e di farci creare un gruppo talmente tanto unito da sembrare una grande famiglia al femminile, ognuna con le sue bellissime sfaccettature e un grande grande cuore! In due anni nulla ci ha mai separato e sono sicura che neanche la distanza riuscirà ad allontanare le nostre anime! Grazie Ragazze!

Infine, il ringraziamento più grande va a chi non ha mai smesso di credere in me: la mia famiglia, con mia mamma che con amore immenso mi ha sempre incitato a tirar fuori "le unghie" , mio papà, estremamente orgoglioso di ogni mio obiettivo, ma soprattutto di ogni mio risultato e Simona, mia sorella, la più grande ed entusiasta sostenitrice dei miei progetti. E un ringraziamento speciale anche ad Andrea, il mio compagno di vita, che ha sempre adottato un metodo un po' meno ortodosso ma sempre efficace, senza lui non sarei mai arrivata alla Scuola di Massaggio di Mirella, è stato lui ad accendere la miccia iniziale e a spingermi ad iniziare un nuovo capitolo del mio futuro. Grazie infine a tutti coloro che hanno svolto una piccola ma essenziale parte: a tutte le persone conosciute al corso, primo anno, secondo, corso serale, corso diurno, chi è venuto per un giorno, chi per un anno, chi sporadicamente. Al professor Aldo Grattarola, che ci ha affiancati con il supporto didattico dei dvd in tutto il percorso formativo : tutti mi avete lasciato una parte di voi, oltre che a un bellissimo ricordo.

Grazie a chi permetterà una prosecuzione nel mio futuro di questo fantastico percorso. Grazie a chi mi ha guidato dall'alto.

Grazie a me, per avercela fatta .

Ma soprattutto grazie a chi crede nel vero valore del massaggio, a chi non lo sminuisce, a chi non lo svilisce, a chi apprezza la serietà e la professionalità del vero "con-tatto".

Bibliografia:

- Dispense didattiche della Scuola di Massaggio Centro di Ricerca Erba Sacra Genova
- "Massaggio Tutor" di Wendy Kavanagh. – Edizione Urra
- Sito Siaf www.siafitalia.it
- Fonti Internet

