



Corso di Diploma
in
OPERATORE OLISTICO

Indirizzo e Specializzazione

TECNICHE DEL MASSAGGIO PER IL BENESSERE

“Massaggio Ichnusa”

Tesi di *Sabrina Murru*

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. 3
CAPITOLO 1 - IL MASSAGGIO	pag. 4
CAPITOLO 2 - LE TECNICHE BASE DEL MASSAGGIO	pag. 6
2.1 Sfioramento	pag. 6
2.2 Frizione	pag. 6
2.3 Impastamento	pag. 7
2.4 Percussione	pag. 7
2.5 Vibrazione	pag. 7
CAPITOLO 3 - LE TECNICHE AUSILIARI O COMPLEMENTARI	pag. 8
3.1 Modellamento	pag. 8
3.2 Trazione o Mobilizzazione	pag. 8
CAPITOLO 4 - ZONE INTERDETTE AL MASSAGGIO	pag. 9
CAPITOLO 5 - CONTROINDICAZIONI AL MASSAGGIO	pag. 10
5.1 Assolute	pag. 10
5.2 Relative	pag. 11
CAPITOLO 6 - BENEFICI DEL MASSAGGIO	pag. 12
CAPITOLO 7 - L'OPERATORE OLISTICO	pag. 13
CAPITOLO 8 - L'AMBIENTE DEL MASSAGGIO	pag. 15
8.1 Luci e Colori	pag. 15
8.2 Essenze Profumate	pag. 15
8.3 Suoni	pag. 15

8.4 Il lettino	pag. 16
8.5 Norme per l'Operatore	pag. 17
8.6 Il materiale pubblicitario per l'Operatore Olistico	pag. 18
CAPITOLO 9 - CODICE DEONTOLOGICO	pag. 19
CAPITOLO 10 – ALL'INIZIO	pag. 20
10.1 Reiki	pag. 20
10.2 I Chakra	pag. 23
10.3 Il Massaggio Ayurvedico	pag. 26
10.4 I punti Marma	pag. 27
CAPITOLO 11 – INTRODUZIONE AL MASSAGGIO "ICHNUSA"	pag. 31
11.1 La Tecnica completa	pag. 32
RINGRAZIAMENTI	pag. 38
BIBLIOGRAFIA	pag. 40

Premessa:

"Gli uomini... perdono la salute per fare soldi e poi perdono i soldi per recuperare la salute... perchè pensano tanto ansiosamente al futuro che dimenticano di vivere il presente in maniera tale che non riescono a vivere né il presente né il futuro. Perchè vivono come se non dovessero morire mai e perchè muoiono come se non avessero mai vissuto."

Dalai Lama

Capitolo 1

IL MASSAGGIO



Il massaggio dal greco “massein” che significa impastare, modellare, è la più antica forma di terapia fisica, utilizzata nel tempo da differenti civiltà, per alleviare dolori e decontrarre la muscolatura allontanando la fatica. Ma sembra che derivi anche dall’arabo “mass o masch”, frizionare premere, 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 con il massaggio. Nel “Kong Fou”, testo cinese del 2698 a.C., vengono descritti esercizi fisici e vari tipi di massaggio, il cui scopo era il raggiungimento di un perfetto equilibrio psico-fisico. Nel XVIII sec a.C. nel testo sacro Ayurveda si raccomanda ai discepoli il massaggio a scopo igienico. Anche la letteratura medica di Egiziani, Persiani e giapponesi contiene spesso riferimenti ai benefici effetti del massaggio. Basandosi su conoscenze limitate sulle funzioni del corpo, i primi medici erano in grado di utilizzare il massaggio in modo efficace per la cura dell’affaticamento, delle malattie e dei traumi. Ippocrate (406 a. C) medico greco padre della medicina moderna, descrisse “l’anatripsis”, letteralmente frizione verso l’alto, come pratica più efficace rispetto allo stesso movimento effettuato verso il basso sugli arti dimostrando di aver intuito il meccanismo della circolazione linfatica e sanguinea, nei suoi scritti confermò che il massaggio è applicabile ai mali acuti come a quelli cronici e alle varie forme di debolezza poichè queste cure hanno potere rinnovatore e rinvigoritore. In Europa per tutta la durata

dell' impero romano, questa pratica è stata un elemento importante per la cura della salute tanto da porre il massaggiatore sullo stesso piano del medico e se ne parla molto nei documenti di tale periodo. Mentre in Oriente la tradizione del massaggio fu portata avanti, nei paesi occidentali, il culto di questa pratica si interruppe durante il Medioevo, quando l'oscurantismo portò a disprezzare e rinnegare i bisogni del corpo, concentrandosi esclusivamente sulla sfera spirituale, occorre così attendere il Rinascimento e il XVI sec per assistere al ritorno del massaggio in ambito terapeutico principalmente in Francia e nord Europa. Nel XX sec i grandi progressi compiuti della medicina convenzionali posero inizialmente in secondo piano le terapie tradizionali, che erano state praticate da secoli , così che la maggior parte della popolazione occidentale, abbagliata da ciò, fino a qualche decade fa, conosceva a stento il valore terapeutico del contatto umano. Tuttavia attualmente il massaggio sta vivendo un momento di vigorosa rinascita, grazie a un forte bisogno di ritorno ai valori "naturali", soprattutto come reazione alle condizioni di intenso stress e di abuso di farmaci imposti dall'attuale società. Oggi la moderna ricerca scientifica ha definitivamente riconosciuto il massaggio come terapia efficace , definendone i meccanismi d' azione le indicazioni e le controindicazioni cliniche. Il massaggio presenta numerose applicazioni in medicina riabilitativa, sportiva, vascolare estetica e in reumatologia anche se l'azione del massaggio fa sì che il suo campo d'applicazione sia in realtà più vasto di quanto normalmente si immagini.

Capitolo 2

LE TECNICHE BASE DEL MASSAGGIO

Il massaggio viene eseguito con un insieme di tecniche che attraverso il contatto corporeo manuale e con manovre precise e sequenziali, attenua dolore e le tensioni all'apparato muscolare. I movimenti del massaggio vanno eseguiti dalle estremità al cuore, possono essere decisi e rapidi, per un effetto tonificante oppure lenti e delicati, per un effetto calmante. Esistono varie tipologie di massaggio: antidolore, anticellulite, antistress, curativo, sportivo, oppure contenente manovre specifiche per donne in gravidanza, per i neonati, per gli anziani

2.1 Sfioramento:



si usa per far scivolare il palmo della mano sulla pelle all'inizio del massaggio iniziando l'oleazione ed è il primo contatto operatore e ricevente.

2.2 Frizione:



consiste in una pressione da associare a movimenti circolari o diversi.

2.3 Impastamento:



sollevamento della pelle eseguito con un pizzicamento o una torsione.

2.4 Percussione:



sequenza di colpi dati con il palmo o con il pugno chiuso, da un effetto stimolante e tonificante

2.5 Vibrazione: una pressione unita ad un movimento oscillatorio



Capitolo 3

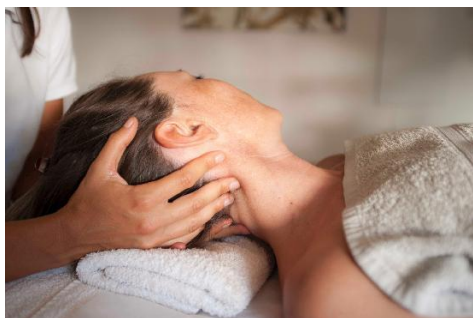
LE TECNICHE AUSILIARI O COMPLEMENTARI

3.1 Modellamento :



si esegue con entrambe la 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 in tutto il corpo

3.2 Trazione e mobilizzazione



Si esegue spesso con entrambi le mani e serve x sbloccare e sciogliere le articolazioni del corpo. Molto spesso viene utilizzata in un contesto di tecnica decontratturante.

Capitolo 4

ZONE INTERDETTE AL MASSAGGIO

Sono assolutamente da evitare tecniche di impastamento su :

creste ossee, non si massaggiano mai le ossa : gomito, rotula, malleolo, cresta tibiale anteriore, polso.

- **Zona sovra-clavicolare e sotto-clavicolare:** presenta l'arteria, la vena succlavia e il terminus, sede dei linfonodi.
- **Sterno:** osso facilmente identificabile perché il tratto di pelle che lo ricopre è molto sottile.
- **Cavo ascellare:** sede di linfonodi ghiandolari, dell'arteria e della vena succlavia.
- **Cavo popliteo:** situato nella parte posteriore del ginocchio è una zona cava con legamenti articolari, punto di unione della piccola safena con la vena poplitea e sede di linfonodi.
- **Area mammaria e capezzoli:** zone molto sensibili.
- **Collo, zona anteriore e laterale:** sede della tiroide (ghiandola endocrina) e di stazioni linfonodali importanti. Inoltre, è sede delle due carotidi, situate all'interno del muscolo sternocleidomastoideo, le arterie che portano il sangue al cervello.
- **Linea alba:** situata tra i muscoli retti addominali.
- **Cresta iliaca :** appartiene all'ileo o osso iliaco, fa parte del bacino, ricoperto da un solo strato di pelle
- **Triangolo di Scarpa:** sono presenti grossi vasi femorali.
- **Apofisi vertebrali:** il massaggio viene effettuato lungo i paravertebrali mai sulle salienze ossee delle vertebre.
- **Tendine di Achille:** in quanto tendine non deve essere mai massaggiato, è sede di infiammazioni (tendinite).

Capitolo 5

CONTROINDICAZIONI AL MASSAGGIO

Le controindicazioni del massaggio si distinguono in assolute e relative.

5.1 Assolute:

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

- stati infiammatori (con il massaggio si potrebbe aumentare la patologia infiammatoria), stati febbrili (agendo sulla circolazione, il massaggio potrebbe contrastare il lavoro di autodifesa dell'organismo), tumore (agendo sulla circolazione del sistema linfatico, il massaggio potrebbe aumentare la diffusione delle cellule malate) : neoplasie, tumori benigni o maligni.
- Edemi sospetti : consultare sempre il medico. Calcolosi renale (il massaggio aumenta la diuresi, i reni risulterebbero ulteriormente affaticati), compromissioni cerebrali (ictus, epilessia, paralisi spastiche): il massaggio causerebbe stress all'apparato muscolo-scheletrico.
- Cardiopatie (sentire sempre il parere del medico)
- Linfadenopatia (processo degenerativo dei linfonodi).
- Dermatiti (è una reazione infiammatoria immunitaria della pelle, con irritazione che può essere causata da agenti chimici detersivi, ustioni, oppure di origine parassitaria, batterica o virale).
- Nei sospetti (irregolari, frastagliati, sentire sempre il parere del medico).

- Fuoco di Sant'Antonio (infezione virale molto dolorosa e acuta, colpisce la cute e il sistema nervoso, deriva dal virus della varicella).
- Infiammazioni venose (flebiti),arteriti (lesioni arteriose infiammatorie causate da infiammazione e inspessimento delle pareti arteriose).
- Infezioni cutanee (foruncolosi, ascessi), Lupus (malattia infiammatoria cronica del tessuto connettivo, può interessare articolazioni, reni, mucose, pareti dei vasi sanguigni).
- Osteomielite (infezione dell'apparato osteo-articolare), Osteoporosi in stato avanzato , varici, distorsioni, fratture, strappi muscolari.

5.2 Relative:

- Gravidanza : è possibile praticare il massaggio dopo il terzo mese di gravidanza avendo cura di eseguire manovre su determinate aree del corpo, escludendo per ovvii motivi altre: molto utili sfioramenti agli arti inferiori per prevenire l'insorgenza di stasi venose, contrastare la formazione di varici, cellulite e smagliature, dal basso verso l'alto favorendo la circolazione.
- Flusso mestruale: solo se non è presente flusso doloroso o abbondante e comunque evitare determinate zone (seno e addome), praticando il massaggio su schiena, gambe, glutei, braccia, viso.
- Mastectomia (asportazione della mammella e dei linfonodi ascellari in seguito a patologia tumorale) : il massaggio è possibile solo con approvazione del medico, ottenuto il consenso risulta utile il drenaggio linfatico.

Capitolo 6

BENEFICI DEL MASSAGGIO



Il massaggio ha uno straordinario effetto benefico a livello mentale e fisico. Tutti possono trovare nel massaggio una dimensione personale di quiete e rilassamento, specie le persone ansiose, irrequiete, coloro che soffrono dei “ mali ” della società moderna: angoscia, insonnia, depressione, sfiducia, indecisione, mancanza di autostima. Ma anche coloro che non hanno particolari problematiche, desiderosi di preservare la propria positività. Gli effetti positivi del massaggio sono davvero innumerevoli: dal rilassamento che consente all’organismo di rigenerarsi, con il riequilibrio del sistema nervoso e del sistema ormonale: pensiamo alla produzione delle endorfine, “gli ormoni del piacere”, all’attenuazione dei segnali di tensione presenti sotto forma di crampi e di spasmi muscolari. Viene potenziato il sistema immunitario: con il movimento e le contrazioni muscolari migliora la circolazione sia linfatica sia sanguigna, con conseguente eliminazione di tossine e di liquidi in eccesso. Il miglioramento della circolazione è tale perché i movimenti compiuti durante il massaggio consentono di spingere il sangue in direzione del cuore. In questo modo avviene lo scambio, a livello cellulare, del sangue contenente le tossine, con sangue nuovo ricco di elementi nutritivi. Eliminazione delle cellule morte e assorbimento di elementi che nutrono la pelle, rendendola vellutata e aiutandola a respirare. Produzione di una sensazione di benessere dovuta al fatto di sentirsi accarezzati e coccolati. Dal punto di vista professionale è molto importante per tutte quelle figure preposte al contatto e alla comunicazione : medici, psicologi, fisioterapisti, estetiste, operatori paramedici.

Capitolo 7

L'OPERATORE OLISTICO

Da più di un decennio si sente parlare sempre più spesso di "Discipline olistiche", "medicina olistica", "operatore olistico" etc. ma il significato di "OLISTICO" è ancora poco chiaro a molte persone. Il termine olistico dal greco *Holos* cioè tutto, di per se non ha un significato specifico ma lo si usa per identificare una serie di discipline che operano allo scopo di sostenere, mantenere e migliorare, lo stato di salute delle persone attraverso specifiche metodiche volte a stimolare e rinforzare le loro naturali risorse. Nella medicina tradizionale l'individuo viene trattato come la somma di parti fisiche o psichiche più o meno malate, mentre nell'approccio olistico l'individuo è considerato diverso dall'altro e viene osservato e trattato nella sua interezza.

La malattia, quindi, è vista come uno squilibrio tra fattori sociali, personali, economici da un lato e cause biologiche dall'altro... 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. Possiamo dire che viene ascoltata la persona e non la malattia, viene "ricercata" la causa e non il sintomo, viene osservata la persona nell'ambiente che ha intorno, viene stimolata l'autoguarigione attraverso il "Riequilibrio". Una precisazione, l'operatore olistico non è un terapeuta, non fa diagnosi e non cura malattie fisiche e psichiche, non prescrive medicine e rimedi, non si pone in conflitto con la medicina ufficiale e con la legge per l'abuso di professione medica. Se valuta la situazione non di sua competenza ha l'obbligo di indirizzare il cliente verso gli specifici specialisti e di fornire il recapito di colleghi professionisti. E' corretto mantenere con i clienti rapporti professionali e mantenere il segreto professionale salvo per i casi previsti dalla legge. L'operatore olistico fonda la propria professione su principi etici dell'accoglienza, del rispetto, dell'autenticità, della gentilezza, dell'ascolto, della dignità e responsabilità, della competenza e della saggezza. S' impegna ad accettare e rispettare lo statuto dell'associazione, il regolamento interno e le norme riportate nel Codice Deontologico.

Per definire ancora meglio la figura professionale dell'Operatore Olistico si può parlare di: "educatore del benessere" o "consulente del benessere", perché questo è l'impegno che gli viene richiesto, nel contesto di una sempre più crescente attenzione rivolta al BENESSERE psicofisico. In una società, come quella attuale, sempre più stressata da ritmi di vita al limite del possibile, l'Operatore Olistico si pone come un valido aiuto per ritrovare l'equilibrio e l'armonia, con l'uso di tecniche naturali ed energetiche, stimolando il naturale processo di "autoguarigione" e di consapevolezza nell'essere umano.

L'Operatore Olistico per rispondere alla richiesta di Benessere di un'utenza sempre più attenta, grazie allo sviluppo della consapevolezza globale, intraprende una formazione con specifici indirizzi e specializzazioni professionali, seguendo le proprie attitudini, attraverso tecniche del massaggio e tecniche di salute naturale, perché:

*".....la salute è uno stato di completo benessere
fisico, psicologico e sociale e non solo l'assenza di malattia....."*

OMS - (Organizzazione Mondiale della Sanità)



Capitolo 8

L'AMBIENTE DEL MASSAGGIO

Esistono alcuni elementi che possono considerarsi fondamentali, per rendere un massaggio davvero rilassante, uno di questi è l'ambiente, che dev'essere ovviamente pulito e ordinato. Praticare il massaggio in una stanza che trasmetta serenità è molto utile per amplificare il senso di relax fisico, ecco perché diventano importantissimi elementi come :

8.1 luce e colori. L'ideale sarebbe una stanza colorata con colori tenui come l'azzurro o lavanda che trasmettono pace e relax, in cui la luce leggermente soffusa



8.2 Essenze profumate Per coinvolgere in modo completo tutto il corpo, oltre ad usare oli e creme profumate, si possono seguire i dettami dell'aromaterapia , diffondendo nella stanza incensi ed erbe che stimolino il rilassamento sia mentale che fisico.



8.3 Suoni. Per un'esperienza che coinvolga tutti e cinque i sensi si può scegliere di diffondere una musica rilassante o riprodurre suoni naturali come il rumore delle onde del

mare, il canto degli uccellini, gocce che cadono sull'acqua.



8.4 Lettino

Il lettino sarà ricoperto da coperta riscaldante, lenzuolino di cotone, asciugamano.



8.5 Norme per l'operatore

- Igiene delle mani
- Unghie corte, pulite e curate
- Totale assenza di anelli, orologio e monili vari
- Le singole manovre del massaggio devono essere eseguite con un ritmo uniforme.
- Terminato il massaggio su un'area, coprire per mantenere il calore e proseguire, avendo cura di coprire le parti al termine di ciascuna sequenza.
- Abbigliamento comodo, che consente una sana traspirazione: evitare fibre sintetiche, indossando fibre naturali (cotone, lino). Solitamente l'abbigliamento è composto da calzoni bianchi e maglietta o casacca di cotone a maniche corte, preferibilmente di colore bianco.
- Evitare di cospargersi con profumi o deodoranti che potrebbero creare fastidio e disagio al ricevente.
- Avere l'accortezza di spegnere sempre il cellulare durante la sessione di trattamento, invitando, se possibile, il ricevente a fare la stessa cosa: se ciò non fosse possibile, posizionare l'apparecchio in altra stanza e in modalità silenziosa.

8.6 IL MATERIALE PUBBLICITARIO PER L'OPERATORE OLISTICO

Esempio di biglietto:

Sabrina Murru
OPERATORE OLISTICO
Reg.Prof.le S.I.A.F.  n...
Tecniche del Massaggio per il Benessere
<i>(ai sensi della Legge 4/2013)</i>
<i>Tel.....</i>

Il materiale pubblicitario di cui l'Operatore Olistico può avvalersi per pubblicizzare la propria attività deve avere determinati, precisi requisiti: oltre ovviamente al proprio nome e cognome deve riportare il numero di registro professionale dell'Associazione di Categoria a cui è iscritto, il logo dell'Associazione, l'eventuale suo logo scelto per l'attività, la qualifica conseguita previo esame con rilascio di Attestazione di Qualifica Professionale e, importantissimo, il riferimento alla Legge 4/2013 (riconoscimento delle professioni che non rientrano in Ordini o Albi).

-

Capitolo 9

CODICE DEONTOLOGICO

L'operatore olistico deve attenersi ad un codice deontologico, che ha lo scopo di precisare l'etica professionale e le norme da osservare 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.

Il professionista con Attestazione di Qualifica Professionale, in qualità di socio iscritto nel registro professionale della SIAF s' impegna ad accettare e a rispettare lo Statuto dell'Associazione, il regolamento interno, nonché le norme riportate nel Codice Deontologico.

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 e dal regolamento interno.

L'operatore olistico fonda la propria professione sui principi etici dell'accoglienza e del rispetto, dell'autenticità, della congruenza, della gentilezza e dell'ascolto, della dignità e responsabilità, della competenza e della saggezza.

L'operatore olistico è professionalmente libero di non collaborare verso obiettivi che contrastino con le proprie convinzioni etiche, impegnandosi a salvaguardare le esigenze del cliente, indirizzandolo verso chi possa aiutarlo.

Costituisce il lecito deontologico qualunque comportamento che comprometta l'immagine della categoria professionale, costituisce abuso della propria posizione professionale e/o violazione al codice penale.

L'operatore olistico è tenuto ad operare nel proprio ambito di competenza professionale, a monitorare la propria formazione attraverso un aggiornamento permanente ed il ricorso alla supervisione.

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.

L'operatore olistico comunica con il cliente proponendosi come facilitatore nella risoluzione di

problemi relazionali intra ed interpersonali, intra ed interorganizzativi.

Il rapporto professionale deve essere definito con chiarezza. Il contratto pattuito con il cliente concerne gli obiettivi, i tempi e il compenso economico. È eticamente e deontologicamente scorretto prolungare l'intervento di consulenza qual'ora si sia dimostrato inefficace.

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 specifici specialisti.

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 il lecito deontologico il rifiuto o l'interruzione del rapporto che non siano accompagnati dalle necessarie cautele per evitare disagi al cliente.

È eticamente corretto mantenere con i clienti rapporti professionali. È eticamente deontologicamente scorretto avere rapporti professionali con persone con le quali si abbia un rapporto di parentela o relazioni affettive e/o sessuali.

L'operatore olistico è tenuto al segreto professionale, salvo per i casi previsti dalla legge in vigore.

L'operatore olistico che nell'esercizio della propria professione venga a conoscenza di qualsiasi forma di sfruttamento e/o violenza su un minore, può decidere di intervenire per contrastarla segnalando la situazione a chi esercita la potestà o a chi di competenza.

L'operatore olistico potrà per pubblicazioni scientifiche, didattiche o di ricerca, fatta salva l'impossibilità di identificazione dei soggetti, utilizzare i percorsi realizzati durante la propria prestazione professionale. Anche se i soggetti coinvolti devono essere messi al corrente delle finalità d'uso del materiale.

L'operatore olistico è tenuto a rispettare la professionalità dei colleghi ed a mantenere rapporti basati su lealtà e correttezza.

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.

Capitolo 10

ALL'INIZIO



Il mio primo massaggio ayurveda “scienza, conoscenza della vita” l’Abhyangam corpo, è stato un’ illuminazione, ho trovato quel qualcosa che cercavo da tempo nel massaggio : l’elevazione, l’aprirsi ad un energia più grande , un dare e ricevere senza differenza che mi ha travolta, in seguito elencherò tutte le caratteristiche di questa splendida disciplina....

10.1 REIKI : metodo terapeutico naturale riscoperto dal maestro giapponese Mikao Usui “ docente di teologia all’università di Tokio “all’inizio del 1900 , consiste nel dirigere l’Energia vitale universale , esiste una fonte infinita di questa energia , base della creazione e della vita di tutti gli esseri viventi utilizzata da migliaia di anni da culture anche lontanissime tra loro . Mikao Usui intraprese una ricerca personale di questa energia ,tanto da lasciare il suo posto di lavoro e iniziare un viaggio , arrivando in un convento di monaci di Kyoto in cui riuscì a consultare alcuni testi antichi tibetani di oltre 3000 anni e fu colpito dalle analogie tra l’azione guaritrice di Gesù e quella del Buddha , poi,si ritirò sul monte Kuriyama ,dove meditò e digiunò per 21 giorni durante il quale ricevette le attivazioni Reiki . Da quel momento capì di aver ricevuto il grande dono di guarigione, lo sviluppò chiamandolo:*Sistema di guarigione naturale del dott. Usui* e insegnò agli altri tutto ciò che aveva appreso , grazie a questo si diffuse negli Stati Uniti e prima della sua morte avvenuta nel 1980 iniziò 22 persone al livello Reiki Master. Oggi è diffuso in tutto l’occidente si è evoluto e molti Maestri hanno aggiunto e tolto alcune tecniche, oggi esistono diverse varianti ,circa trenta , ognuna ,con la pretesa di essere la migliore. In realtà , usiamo tutti la stessa energia indipendentemente dal Nome che

porta , poiché è un sistema semplice ed è proprio la sua semplicità a renderlo efficace. Tutti noi siamo canali di energia e quando ognuno di noi percepisce il proprio flusso energetico, avviene un'espansione e una trasformazione della coscienza , una consapevolezza intensa che pone in comunicazione con la propria anima e di conseguenza con la parte più vera di noi stessi. Ogni essere vivente ha una costituzione energetica propria che ne determina l'aspetto fisico mentale e spirituale, questa si esprime con la distribuzione di energie a differenti densità che interagiscono tra loro e sono formate da Aura, Chakra (entri energetici), e Nadi (canali di energia).



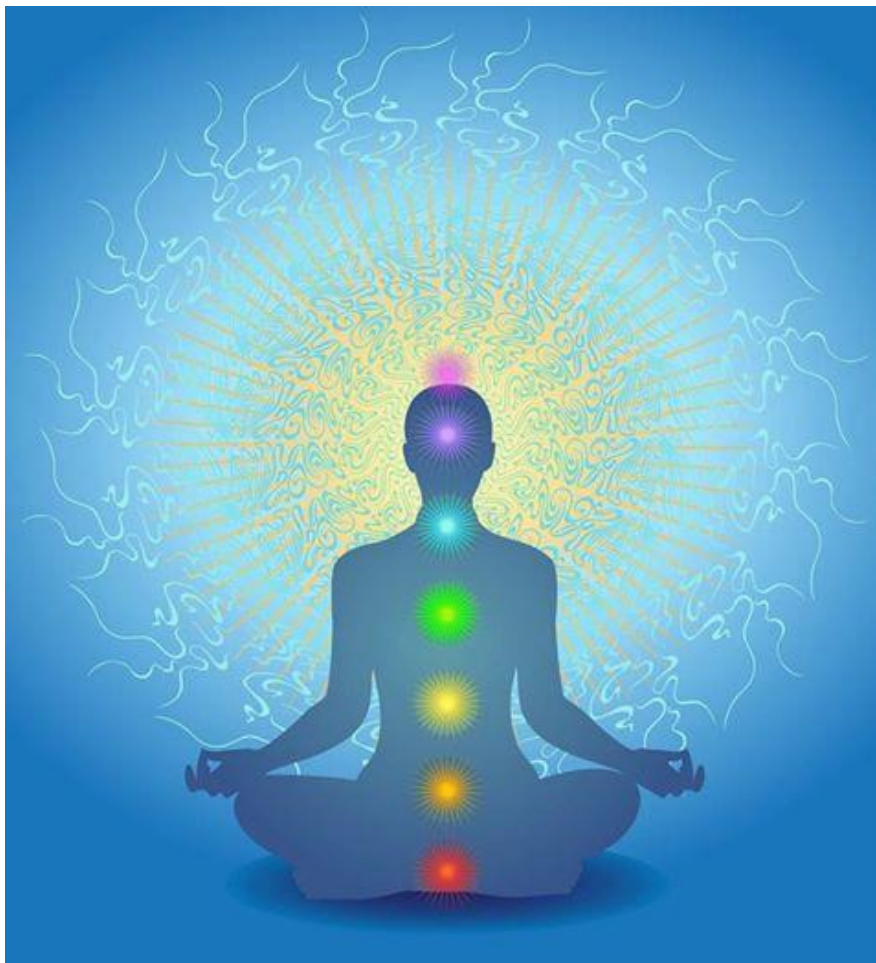
L'Aura è un'espansione del nostro corpo fisico, è costituita da quattro corpi energetici:

CORPO ETereo: è il più vicino al corpo fisico, è il suo specchio, raccoglie energia vitale per poi restituirne l'eccesso attraverso i pori della pelle e i centri energetici, i chakra.

CORPO ASTRale: è la sede dei sentimenti, delle emozioni e dei tratti caratteriali.

CORPO MENTale: è la sede dei pensieri delle idee dell'intuito.

CORPO SPIRITUALE: è la sede della nostra consapevolezza.



10.2 I CHAKRA: sono le nostre centraline di energia i nostri centri energetici che ruotano su se stessi, il termine deriva del sanscrito "ruota" e come tali agiscono: attraverso essi assorbiamo energie e le distribuiamo in tutto il corpo attraverso canali energetici i più importanti sono 7 ognuno con una funzione ben precisa:

CHAKRA della Corona SAHASRARA: al centro della testa, sopra la fontanella ci pone in contatto con l'universo.

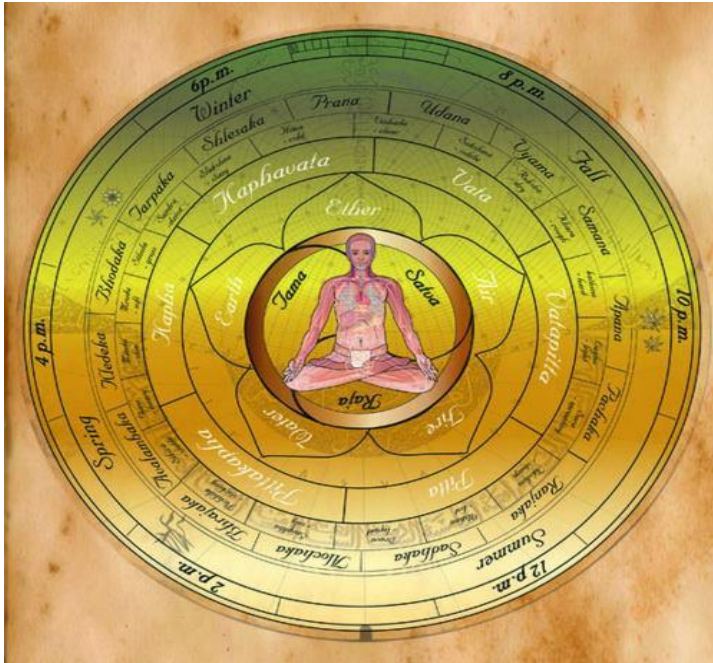
CHAKRA della Fronte AJNA o terzo occhio infatti si trova in mezzo alle sopracciglia e ha la capacità di mettere in pratica le idee.

CHAKRA della GOLA VISHUDDHA all'altezza della carotide contiene il senso dell'io all'interno della società e dell'ambiente di lavoro.

CHAKRA del CUORE ANAHATA al centro del torace, collegato al sentimento, alla vitalità e all'amore per tutti gli esseri viventi.

CHAKRA dell'OMBELICO o del PLESSO SOLARE MANIPURA è il centro di energia che ci collega al nostro progetto di vita predestinata e al senso della nostra vita.

CHAKRA SACRALE SVADISTHANA indica la quantità di energia sessuale. CHAKRA della RADICE MULADHARA alla base della colonna vertebrale, punto in cui agiscono e si trasformano le energie primordiali, quantità di energia fisica e voglia di vivere.



Personalmente è stato uno spettacolo di sensazioni che già avevo iniziato a percepire nel percorso parallelo di un altro corso fuori sede di CRANIO SACRALE...

E' una tecnica di micromovimenti delle ossa del cranio e della colonna vertebrale , è costituito dalla struttura ossea (ossa craniche, colonna e osso sacro) , dalle membrane meninge (interne al cranio), dal fluido cerebro spinale detto liquor e dalle strutture che regolano la produzione, il riassorbimento e il contenimento del liquido spinale. Il sistema è inoltre collegato, per mezzo delle varie strutture dell'organismo, al sistema nervoso, circolatorio e linfatico, all'apparato muscolo scheletrico, al sistema endocrino e respiratorio, quindi intervenire sul movimento c r s vuol dire innestare un processo che coinvolge l'intero

organismo, favorendo il benessere e influenzando sia il sistema ormonale che quello immunitario. E' adatto a tutte le età ,alla donna in gravidanza, al neonato, agli anziani, il tutto mi ha portata ad una grandissima introspezione e conoscenza di me stessa ma soprattutto all'ascolto interiore, che si può percepire attraverso l'apertura verso se stessi e gli altri e di conseguenza l'accettazione della nostra luce e ombra...L'energia che è entrata a far parte della mio percorso ha cambiato radicalmente la mia vita regalandomi grandi emozioni positive e negative.

Ayurveda comportamentale

Sincerità
Libertà dalla collera
Non violenza
Gentilezza nel parlare
Compassione verso tutte le creature
Rispetto verso gli insegnanti e gli Anziani
Equilibrio di attività e riposo, sonno e veglia
Semplicità delle abitudini
Assunzione regolare di latte e ghee
Compagnia dei saggi

10.3 Il Massaggio Ayurvedico

Le caratteristiche importanti per l'esecuzione di questo massaggio dall'impronta ayurvedica è il silenzio, è nella pace della mente e nella quiete dei sensi che si ottiene la realizzazione di un trattamento ayurvedico poiché richiede concentrazione e rilassamento, gestione del respiro profondo, capacità di trasmettere sicurezza.

Ma ciò che più amo dell'Ayurveda è il grande rispetto per l'essere umano, così da rendere ogni trattamento qualcosa di specifico e unico ,poiché ogni essere umano è unico e speciale

Nella cultura ayurveda (scienza della vita), bellezza interiore e bellezza esteriore sono strettamente legate. Sicuramente è necessario conoscere almeno gli elementi che costituiscono la base del pensiero e della scienza ayurveda, composta da, cinque elementi che formano tutti i corpi di materia .Così come l'universo è composto da cinque elementi fondamentali, terra, acqua, fuoco, aria, etere, così anche qui ritroviamo cinque elementi che non sono stabili ma sempre in trasformazione gli uni con gli altri, influenzando e determinando la nostra costituzione. La prakriti ovvero la costituzione di una persona rimane invariata per tutta la vita, mentre il dosha può cambiare, diventando vikriti ovvero trasformazione dovuta a fattori esterni.È dalla diversa combinazione dei cinque elementi che si formano i tre dosha, o umori, o bioenergie:

Vata (etere + aria)

Pitta (fuoco+ acqua)

Kapha (terra+ acqua)

Alla costituzione Vata è legato il sistema nervoso e il cervello consente la respirazione, la circolazione sanguigna, e gli impulsi nervosi.

Alla costituzione Pitta è legato il metabolismo, trasforma il cibo, l'acqua e l'aria.

Alla costituzione Kapha è legato lo scheletro e le ossa, quindi formazioni di ossa, muscoli, tendini e tessuto adiposo .

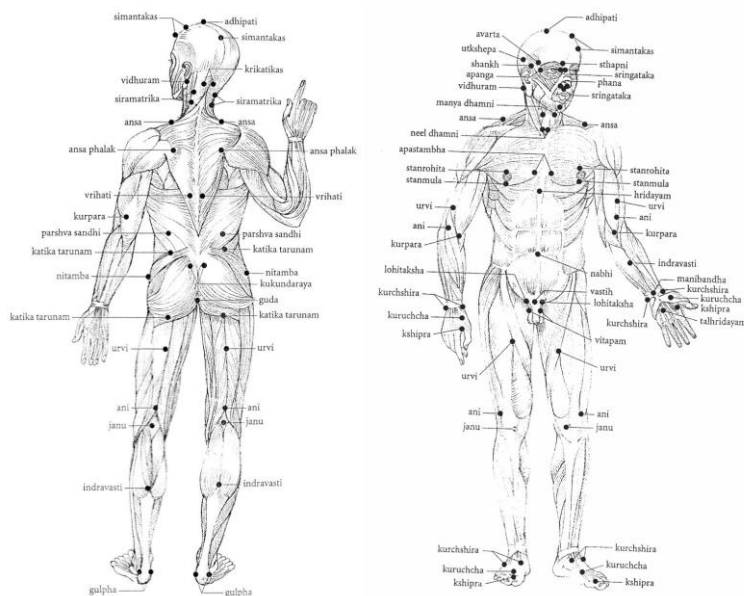
Ogni persona eredita tre dosha, in proporzioni variabili, che lo rendono quell'essere unico, e il disequilibrio di questi origina problematiche più o meno gravi che possono causare la “

malattia”. La medicina ayurvedica ha come scopo il riequilibrio delle tre energie, tenendo presente la specifica costituzione del ricevente. Nella tradizione e nella cultura ayurvedica il massaggio è presente fin dalla nascita dell'individuo, e si inizia a praticare dai primissimi giorni di vita, durante il corso della vita si raccomanda sempre di massaggiare il corpo con olio per mantenerlo bello e sano, in caso di malattia di utilizzare il massaggio per sostenere il corpo e l'organismo nel processo di auto guarigione.

Il massaggio ayurvedico non rappresenta solo una forma di terapia, ma è soprattutto una

valida forma di prevenzione: è una tecnica naturale ed efficace che stimola il flusso energetico, la circolazione linfatica e sanguigna, migliora il metabolismo, nutre i tessuti, elimina le tossine. Per cui esso si rinforza, rilassa, migliora la qualità del sonno, migliora e aumenta le difese immunitarie, mantiene morbida e giovane la pelle, è antistress, defaticante, e ringiovanisce le facoltà mentali.

10.4 I PUNTI MARMA



È importante nell'esecuzione di un massaggio ayurvedico conoscere la dislocazione dei punti marma, cioè punti anatomici di collegamento di tessuti vascolari, nervosi, ossei e legamentosi che rappresentano anche il punto d'incontro dei dosha, l'unione del corpo fisico e sottili. Questi punti di energia vengono chiamati anche sushruta e funzionano anche come centri di convogliamento della forza vitale, sono più di 350, di cui 107 letali (gli antichi guerrieri li usavano per colpire mortalmente il nemico).

I punti marma sono distribuiti negli arti superiori e inferiori, nell'addome, nel torace, sulla schiena e sul collo. Sono uniti tra loro da sottili canali energetici(Nadi) e sono caricati con l'energia del prana o soffio, che li raggiunge scorrendo attraverso le Nadi situate in profondità nel tessuto del corpo.

I punti marma vengono stimolati con tecniche di massaggio, con la digitopressione e con l'agopuntura, e sono raggruppati a seconda della zona del corpo in cui si trovano in tre categorie: piedi e gambe, tronco, nuca e collo.



Fondamentale nell'esecuzione di un massaggio ayurvedico è la scelta dell'olio, che deve essere specifico per le diverse tipologie: per la tipologia vata si usa un olio di sesamo oppure un olio dalle proprietà emollienti e lenitive, adatto alle pelli secche, sottili, mature. Sono solitamente persone nervose, soffrono di costipazione, ansia e debolezza del sistema immunitario, questo massaggio dona loro calma e pace rinforzando il sistema osteoarticolare e nutrendo i tessuti.

Deve essere usato un olio caldo e la modalità del massaggio per vata è rilassante. Per la tipologia pitta si usa olio di cocco, oppure un olio rinfrescante, con effetto linfodrenante, con un ritmo del massaggio né troppo lento né troppo veloce, ma moderato, è un massaggio armonizzante. È meglio non utilizzare mai olio caldo o dalle proprietà riscaldanti, perché potrebbe irritare la pelle, infatti soffrono spesso di un eccesso di calore, tale calore si manifesta con infiammazioni della pelle, infezioni, ulcere, bruciori e rossori agli occhi. Ha un temperamento impaziente ed impulsivo. Per la tipologia kapha si usa olio di mandorle, oppure un olio dalle proprietà stimolanti, la modalità del massaggio è vigorosa e profonda per

migliorare la circolazione sanguigna, favorire l'eliminazione dei liquidi in eccesso e la formazione della cellulite, infatti esso trattiene un eccesso d'acqua, tende al sovrappeso, manifestando cellulite, congestione polmonare e nasale. L'olio deve essere usato caldo perché rimuove questo eccesso d'acqua e aiuta a sciogliere il grasso e a tonificare il corpo....

Sicuramente tutto il corpo ha fondamentale importanza ma i piedi rappresentano il divino che si fa uomo, sono il punto di contatto con la madre terra da cui tutto ha origine, nei piedi infatti sono presenti importanti punti marma ,trattando il piede si tratta anche la gamba per far sì che vi sia lo scarico linfatico e l'eliminazione di scorie metaboliche. I marma dei piedi e delle gambe sono corrispondenti per ciascun lato. Nella pianta dei piedi sono situati alcuni

punti marma molto importanti :

Tallone: punto marma vata

Pianta del piede:punto marma pitta

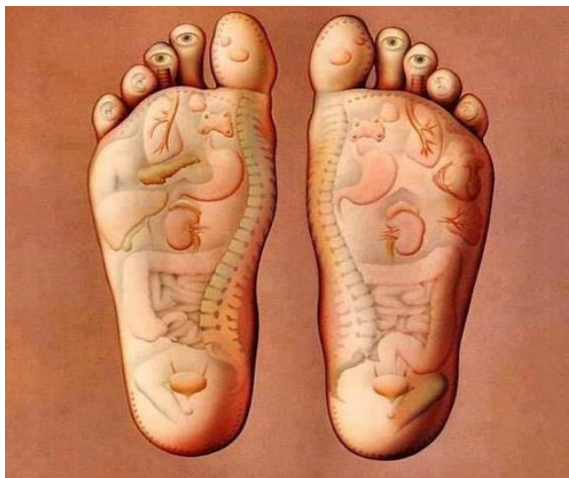
Base delle dita:punto marma kapha

I marma della gamba destra sono preposti alla digestione al metabolismo e alla circolazione sanguigna.

I marma della gamba sinistra agiscono sulla circolazione linfatica , riducono le infiammazioni e favoriscono l'ossigenazione muscolare. E' interessante notare come alcuni punti marma siano esattamente situati in corrispondenza di scarichi linfonodali. In ayurveda si collega la conoscenza della riflessologia occidentale al flusso energetico, basandosi sul principio di forza vitale che scorre all'interno del corpo umano : se questa forza scarseggia o è in qualche modo bloccata, le parti del corpo della zona colpita ne soffriranno...è possibile durante i trattamenti individuare i "blocchi energetici "perché spesso determinano la formazione di accumuli della grandezza un granello di zucchero ed intervenire quindi ancora prima che si manifesti un disturbo. Con il massaggio del piede ayurvedico si stimola il flusso energetico, unendo all'azione della riflessologia occidentale quella del riequilibrio energetico ayurveda rimuovendo ed eliminando eventuali " granelli" , blocchi energetici, liberando endorfine e donando un

gran senso di rilassamento e beneficio a tutto il corpo.

I piedi, così come le mani, contengono un gran numero di terminazioni nervose che trasmettono impulsi ed informazioni alla corteccia cerebrale: molte di queste terminazioni possono essere stimulate con pressioni sul piede. Una pressione esercitata su un determinato punto stimola gli antidolorifici naturali (endorfine) del corpo.



"Impara ad aiutare le persone ad aiutarsi, dà loro gli strumenti necessari, sapendo che esse hanno in sé la capacità di servirsene ...(Fun Chang)..."

Capitolo 11

Introduzione al Massaggio “Ichnusa”



Serenità, calma, ascolto profondo, gioia, completezza, armonia, vibrazioni, movimenti avvolgenti, fluidi, ritmici, scivolati, comunicazione non verbale, energia, profumi intensi, dolci, freschi.... Queste parole riassumono il concetto personale del mio massaggio che contiene una magica dualità : sono le stesse parole con la quale descriverei la mia indimenticabile Ichnusa termine greco di Sardegna. Terra nella quale sono nata e vissuta per 20 anni, che ho sempre amato per la sua splendida conformazione, per il mare unico nei suoi colori e per le spiagge infinite, bianche, dorate di quarzo e le rocce chiare, rosse, scure...le sue vallate di folta vegetazione dal verde intenso al verde prato con fiori di ogni colore...un dipinto, che muta col cambiare delle stagioni, penso che chiunque l'abbia creata abbia pensato al paradiso concentrando tante bellezze tutte insieme. Se pensate che sia una sviolinata alla mia terra lontana vi sbagliate...l'ho sempre guardata con gli occhi di chi se ne sarebbe andata e quindi fin da adolescente la osservavo, apprezzando e catturando tutto ciò che avrei portato nella mente e ovviamente nel cuore. Non avrei mai pensato di non poter fare a meno della mia terra, dei suoi profumi della sua immensa naturale bellezza, per più di un anno e puntualmente allo scadere dell'anno sento un richiamo, devo tornare per saziare gli occhi, la mente, il cuore.... A chi se non al mio luogo d'origine avrei potuto dedicare il mio massaggio....Un massaggio dolce, avvolgente, intenso, profumatissimo di mirto, ginepro, rosmarino... Per esprimere al meglio il mio percorso, mancano ancora quattro parole fondamentali: Ayurveda, Olistico, Reiki e Craniosacrale.

10.1 Tecnica completa del MASSAGGIO ICHNUSA

Il massaggio inizia dalla schiena.

Prima d' iniziare, appoggiare delicatamente il palmo della mano destra al centro della zona lombosacrale e il palmo della mano sinistra al centro tra le due scapole: è la "presa di contatto", il nostro chiedere permesso al corpo del ricevente per poter lavorare su di esso. Questa prima presa di contatto deve trasmettere calore, comprensione e sostegno.

- Sfioramento iniziale e oleazione di tutta la schiena e movimenti circolari dal basso verso l'alto, il ritmo è lento e regolare.
- Ritorno lungo i fianchi con scivolata a mano piena, chiudendo nello stesso punto in cui il massaggio è iniziato.
- Con i pollici eseguire movimenti circolari ai lati della colonna vertebrale, lungo i paravertebrali.
- Alla zona cervicale unire indice, medio e anulare (dita a cucchiaio) e ritornare alla zona di partenza scendendo lungo i paravertebrali con pressione profonda.
- Con entrambi i palmi a mano piena eseguire ventagli lungo i fianchi salendo.
- Fermarsi al trapezio ed effettuare con indice, medio e anulare e pollice piccole pressioni.
- Con avambracci movimento armonioso e ritmico ai paravertebrali fino ad arrivare alla cervicale, scendere con epicondilo fino alla zona lombare, risalire e scendere con avambraccio fino al gluteo.

- Flettere una gamba compresa la caviglia e sfioramento con avambraccio lungo la schiena.
- Gamba sempre in flessione: salire con avambraccio al gluteo ridiscendere alla coscia e alla gamba, fermarsi al piede posizionandolo in flessione a martello, massaggio con il polso alla volta plantare e frizione con avambracci incrociati lungo il polpaccio.
- Appoggiare il piede della persona contro la propria spalla e frizione con avambracci al centro della coscia. Uscire all'arcata plantare con avambraccio.
- Riposizionare la gamba della persona e fare l'altra gamba e schiena.
- -Riposizionarsi a capo lettino, eminenza tenar ai lati del collo con incrocio delle mani e scendere ritmicamente con pressioni ai lati dei paravertebrali, uscire con mani a ventaglio nella zona lombare e risalire lungo i fianchi.
- Palmi ai lati della colonna vertebrale, impastamento della schiena fino al trapezio, girare intorno alla persona, proseguire dall'altra parte e risalire.
- Distensione dei deltoidi con i pollici contemporaneamente.
- Pollici orizzontali alla 7^a cervicale, aprire con distensione e frizione del trapezio scendendo all'osso sacro disegnando un triangolo, aprire i palmi a ventaglio, risalire lungo i fianchi, in modalità di raccolta fino alle spalle, frizione con i pollici tra la prima e la seconda vertebra cervicale, impastamento del trapezio e girare intorno alla persona ponendosi lateralmente e scendendo con dondolio lungo tutta la schiena, mano in appoggio al sacro e sovrapporre entrambi i palmi : pressione-cullamento-pressione con movimento ritmico. Concludere con inspirazione espirazione scivolamento

Posizione Supina :

- Osservazione del piede: importante per rilevare eventuali screpolature, escoriazioni, patologie (infettive e non)
- Presa di contatto: entrambe le mani sui dorsi, prima contemporaneamente, poi separatamente prima su un piede poi sull'altro, intrecciare le mani e pressione laterale del piede.
- Prima su un piede poi sull'altro sollevare e scuotimento dal piede alla gamba.
- Stiramento del dorso del piede, contemporaneamente con palmi sopra i dorsi. Pressione, rilasciare, pressione.
- Oleazione del piede : distribuire molto bene l'olio dita comprese si lavora prima su un piede, poi sull'altro, sollevare il piede sostenendolo dal tallone e alternando eminenza tenar e pollice dell'altra mano frizionare la pianta del piede energeticamente.
- Distendere con i pollici il dorso, con modalità di frizione tra gli spazi interdigitali e scarico ai malleoli.
- Sollevare il piede, presa al tallone roteare ogni singolo dito con distensione e flessione, concludere con pressioni effettuate a palmo steso sull'intera volta plantare, questa manovra deve essere fatta calibrando postura, peso e respirazione dell'operatore.
- Presa al tallone, rotazione metatarsale, prima da una parte, poi dall'altra, con pollice al centro della volta plantare.
- Flessione del piede con pressione palmo della mano anteriore e posteriore, mantenendo la presa al tallone.

- Strizzatura del tallone : con entrambi le mani strizzare il tallone e rilasciare.
- Premere i punti marma in sequenza, iniziando dal tallone, vata: pressioni profonde, circolari, scarico laterale.
- Marma pitta: pressioni ritmiche, moderate, scarico mediale ed esterno, partendo dalla pianta del piede.
- Marma kapha: alla base delle dita, pressioni profonde e lunghe.
- Eseguire pressioni a seconda dei marma.
- Divaricare le dita una per una e introdurre le dita e le nocche: frizioni.
- Coprire i piedi singolarmente con delle salviette di cotone ed effettuare spremitura su tutto il piede, frizioni dorso pianta.
- Piegare la gamba: eseguire con le arcate palmari aperte, pollice e indice a spinta pompaggi e scarico ai gangli.
- Mano con spinta parte posteriore, pompaggi alternati dal basso verso l'alto
- Eseguire dei pompaggi per lo svuotamento, dita in corrispondenza del tendine di Achille.
- Posizionare la gamba nel lettino , eseguire pompaggi a cerchi fissi dalla caviglia fino alla coscia.
- Pompaggi con le arcate palmari aperte, pollice e indice a spinta interno ed esterno

coscia.

- Scarico laterale caviglia ,gamba, coscia.

ADDOME

- Appoggiare le mani al centro dell'addome ed iniziare ad eseguire frizioni circolari attorno all'ombelico e ai fianchi.
- Frizioni circolari con entrambe le mani attorno all'ombelico.
- Con i pollici alternati eseguire frizione lieve dalla zona pubica all'ombelico.
- Frizione lieve dall'ombelico allo sterno.
- Appoggiare entrambe le mani unite al centro del torace,per le donne tra i due seni, aprirle e scivolare con giro sopra e lungo le spalle,con le dita sotto la linea del seno tornare al centro sternale e ripetere.
- Scivolare ai lati del seno fino all'addome e terminare appoggiando una mano sull'ombelico.

BRACCIA

- sfioramento di tutto il braccio con oleazione , sorreggere la mano e snocciolamento delle dita con scarico a terra.
- -frizioni con i pollici e con i palmi partendo ai lati del polso salendo con movimenti circolari alternati.
- -frizione a nastro in discesa e salita.

VISO

- Unire le mani a preghiera davanti al viso e tornare indietro come in un abbraccio risalendo verso le guance , fermare le mani e eseguire pompaggi o pressioni sulle guance.
- Salire verso l'arcata sopraccigliare iniziando dall'angolo interno far scorrere le dita a pinza lungo tutto il sopraciglio , con le quattro dita eseguire dei pompaggi sotto l'arcata sopraccigliare.
- Con indici eseguire piccole e lievi pressioni sulle palpebre.
- Indici e medi ai lati della bocca e scivolare dietro le orecchie ed applicare delle pressioni circolari lungo tutta la parte posteriore dell'orecchio e del lobo.
- Rullare con le quattro dita della mano destra prima e della mano sinistra dopo concludendo con sfioramento effettuata con punta degli indici ai lati delle ali nasali.
- Posizionare i polpastrelli di entrambi le mani all'attaccatura dei capelli, piccoli cerchi intorno scivolare con eminenza tenar lungo tutto il cranio.
- Conclusione con mani a coppa dietro la nuca pollice sx su pollice dx spingere tre volte e uscire.

RINGRAZIAMENTI



Alla mia insegnante Mirella Molinelli, la mia Mire. Colei che mi ha preso letteralmente per mano o meglio dire per "le mani" e mi ha insegnato tutto sul massaggio con professionalità ma soprattutto col cuore, grazie per aver sopportato con pazienza la mia fame di sapere, le mie paure iniziali incoraggiandomi, facendo sì che la mia preparazione raggiungesse la maturità necessaria, i complimenti che ricevo e che mi danno tanta forza li devo solo a te alla tua gioia d'insegnare e di condividere.

Grazie per averci messo a disposizione ogni spazio della tua scuola sia per studiare che per rifocillarci come se fossimo in famiglia dandoci la possibilità di stare più serene.

La tua ospitalità, la tua cortesia ,il tuo grande affetto mi accompagnerà per sempre.

Sei Unica.

Un grazie di cuore alla mia famiglia:

al mio Amore, Roberto, che ha sempre creduto in me fin dal principio sostenendomi nei momenti difficili, condividendo ogni piccola e grande gioia, sopportando le mie mani inizialmente inesperte e ora godendosi meritatamente il risultato.

Alla mia splendida figlia, Desi, che si è fatta massaggiare fin dall'inizio esprimendo sempre giudizi positivi, grazie soprattutto per avermi aiutata con questa tesi, senza lei non sarebbe

stata così colorata , così armoniosa.

Grazie infinite

Alle mie compagne d'avventura, due anni di grande rispetto una verso l'altra, mai un litigio né parole sgarbate questo sicuramente frutto di una grande educazione e di belle persone !

Elisa capoclasse sorniona, Fabiana dolcissima perfettina, Paola dalla battuta implacabile, Claudia dolce sorriso, Arianna la piccola coccolona, Marian bella desaparecida e infine Deborah Spiga di grano, con la quale ho instaurato un enorme ed infinito feeling Energetico.

Grazie a tutte x la gioia trasmessa vicendevolmente, sarete sempre nel mio cuore.

Grazie al Prof. Aldo Grattarola che si è sorbiti tutti i montaggi dei nostri video massaggi ma soprattutto per la sua disponibilità nel cedermi il suo parcheggio personale , la sua gentilezza è stata per me un privilegio inaspettato e gradito col cuore.

BIBLIOGRAFIA

Chakra la forza della vita, Osho - Edizioni Giunti Demetra

L'energia guaritrice delle mani, Michael Bradford - Edizioni il punto d'incontro

Il grande libro dell'Ayurveda, Marco Massignan - Edizioni Xenia grandi economici

L'arte della felicità in un mondo in crisi, Dalai Lama - Edizioni Mondadori