



Corso di Diploma
in
OPERATORE OLISTICO

Indirizzo e Specializzazione

TECNICHE DEL MASSAGGIO

e

DEL BENESSERE NATURALE

“Le Ali della Libertà”

Tesi di Alla Tereshchuk

Relatrice: Mirella Molinelli

29 GIUGNO 2014



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. 5
---------------	--------

CAPITOLO 1

L'OPERATORE OLISTICO.	6
1.1 L'OPERATORE OLISTICO E IL MASSAGGIO PER IL BENESSERE.....	6
1.2 CODICE DEONTOLOGICO – ETICA PROFESSIONALE.	7

CAPITOLO 2

IL MASSAGGIO	13
2.1 LE TECNICHE BASE DEL MASSAGGIO.....	13
2.2 <i>PRECAUZIONI E CONTROINDICAZIONI</i>	15
2.3 BENEFICI DEL MASSAGGIO.....	15
2.4 PREPARAZIONE AL MASSAGGIO.....	17
2.5 LA CABINA.....	18

CAPITOLO 3

IL CONTATTO.....	19
3.1 IL LINGUAGGIO DELLA PELLE.....	19
3.2 IL BISOGNO DI CONTATTO.....	21
3.3 UN BISOGNO ANCESTRALE.....	22

CAPITOLO 4

LA POSTURA.....	24
4.1 LA RESPIRAZIONE.....	24
4.2 IL SILENZIO.....	25
4.3 LA CENTRATURA.....	26

CAPITOLO 5

AROMATERAPIA.....	27
5.1 CENNI STORICI.....	27
5.2 PRINCIPI TERAPEUTICI.....	28

5.3 APPLICAZIONE A LARGO SPETTRO.....	28
5.4 APPLICAZIONE DILUITA.....	29
5.5 POTENZIALI INDICAZIONI.....	29
5.6 EFFETTI COLLATERALI.....	30
5.7 CONTROINDICAZIONI GENERICHE.....	30
5.8 PRINCIPALI OLI ESSENZIALI.....	30
5.9 OLI ESSENZIALI.....	30

CAPITOLO 6

I CHAKRA.....	37
6.1 I 7 CHAKRA PRINCIPALI.....	38
6.2 COME UTILIZZARE GLI OLI ESSENZIALI PER APRIRE I CHAKRA.....	41
6.3 TECNICA DI MASSAGGIO PER I 7 PUNTI CHAKRA.....	41
6.4 TRATTAMENTO DEI CHAKRA PER DIFFUSIONE DEGLI OLI ESSENZIALI.....	43
6.5 COME AGISCONO GLI OLI ESSENZIALI NEL RIEQUILIBRIO DEI CHAKRA?.....	43
6.6.Precauzioni NELL'USO DEGLI OLI ESSENZIALI.....	43
6.7 I 7 LIVELLI DELL'AURA.....	44

CAPITOLO 7

FONDAMENTI DI AYURVEDA.....	46
7.1 MALA.....	47
7.2 AMA.....	47

CAPITOLO 8

I FIORI DI BACH.....	48
8.1 IL CONCETTO DI MALATTIA SECONDO E. BACH	48
8.2 TEST CLINICI.....	49
8.3 I 38 FIORI DI BACH.....	50
8.4 SUDDIVISIONE SECONDO GLI STATI D'ANIMO.....	52
8.5 RESCUE REMEDY.....	53
8.6 PREPARAZIONE.....	53

8.7 IL METODO DELLA SOLARIZZAZIONE.....	54
8.8 IL METODO DELLA BOLLITURA.....	54
8.9 COMMERCIALIZZAZIONE E USO.....	54

CAPITOLO 9

TECNICA DEL MASSAGGIO "LE ALI DELLA LIBERTA'"	56
9.1 PRESENTAZIONE DEL MASSAGGIO "LE ALI DELLA LIBERTA'"	56
9.2 BENEFICI DEL MASSAGGIO.....	57
9.3 TECNICA COMPLETA.....	58
RINGRAZIAMENTI.....	62
BIBLIOGRAFIA.....	63

Premessa

*L'amore e la passione per il massaggio
vengono trasmessi e percepiti anche dalla persona
che lo riceve.*

*E' un'energia di grande valore,
a cui essere riconoscenti per la fiducia
e per lo scambio continuo, nel costante creare "il tocco".*

*A me il Massaggio ha dato e dà molto, rendendomi più consapevole della mia vita
e regalandomi lo stupore di creare qualcosa che non è mai ripetitivo, mai monotono,
bensì un "fare" sempre nuovo ed entusiasmante.*

Una scoperta affascinante, intrapresa in un periodo difficile, non bello, della mia vita.

*Le mura di casa ad un certo punto erano diventate soffocanti, pesanti, la quotidianità che
vivevo non mi permetteva di comunicare la mia sensibilità, confrontandomi con quella de-
gli altri. Ero alla ricerca di qualcosa che potesse farmi stare bene, al tempo stesso mi per-
mettesse di "donare" ed esprimere qualcosa di me, che sentivo dentro ma che ancora
non riuscivo a definire. Non avrei mai immaginato che avvicinandomi al mondo del mas-
saggio la mia vita sarebbe cambiata, con me stessa finalmente protagonista del mio senti-
re e del mio fare, ma soprattutto con la realizzazione di una dimensione tutta mia, nella
quale stare veramente bene.*

*Ora, giunta al termine di questo percorso di formazione per il conseguimento del Diploma
di Operatore Olistico con specializzazione in Tecniche del Benessere Naturale, Massaggio e
Biodisipline, con il batticuore che sempre accompagna il raggiungimento di un traguardo
importante, presento e "dono" ciò che mai avrei immaginato, il mio massaggio. Realizzato
dopo questo percorso intenso e impegnativo, vissuto profondamente, con serietà e a volte
anche con sacrificio, ma sempre con grande rispetto, considerando un emozionante "valo-
re aggiunto" quanto appreso nella mia formazione per il Benessere Olistico.*

Capitolo 1

L'OPERATORE OLISTICO

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

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

1.1. L'Operatore Olistico e il massaggio per il benessere

Non meno importante di tecniche e tipologie di massaggio è la figura dell'Operatore Olistico in Tecniche del Massaggio per il Benessere e di come si pone davanti al cliente.

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

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

L'Operatore Olistico è una figura professionale interdisciplinare, un educatore al benessere globale e alla crescita personale.

L'Operatore Olistico aiuta la persona a ritrovare l'armonia psicofisica attraverso l'uso di tecniche naturali, energetiche, psicosomatiche e spirituali, che stimolano 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, quindi non si pone in conflitto con la medicina ufficiale e con la legge per l'abuso di professione medica.

Facilita la Salute e l'Evoluzione Globale. Opera con le persone sane oppure stimola l'attivazione della parte sana nelle persone "malate", per ritrovare l'armonia psicofisica

attraverso l'uso di tecniche naturali, energetiche, psicosomatiche, stimolando un naturale processo di trasformazione e crescita.

L'ambiente in cui l'Operatore Olistico svolge il proprio lavoro dev'essere accogliente, pulito e ordinato, magari personalizzandolo con il tepore delle candele e la fragranza di oli essenziali, senza dimenticare le comodità del cliente in termini di lettino e spogliatoio.

1.2 Codice Deontologico ed etica professionale

(www.erbasacra/aspin.it)

Il Codice di Deontologia contiene principi e regole che gli specialisti (Operatori Olistici, Counselor e Naturopati) che fanno riferimento al Centro di Ricerca Erba Sacra e iscritti nei registri professionali ASPIN, devono osservare nell'esercizio della professione, ai fini di quanto previsto dalla legge 4 del 14 Gennaio 2013.

Il comportamento dello specialista, anche al di fuori dell'esercizio della professione, deve essere consono al decoro e alla dignità della stessa

Gli specialisti aderenti al Centro di Ricerca Erba Sacra sono tenuti alla conoscenza delle norme del presente Codice, la cui ignoranza non li esime dalla responsabilità disciplinare.

Doveri

Dovere dello Specialista è la tutela del benessere, della salute fisica e psichica e della evoluzione globale dell'Uomo nel rispetto della libertà e della dignità della persona umana, senza discriminazioni di età, di sesso, di razza, di religione, di nazionalità, di condizione sociale, di ideologia.

La salute è intesa nell'accezione più ampia del termine, come condizione cioè di benessere fisico e psichico della persona.

Libertà e indipendenza della professione

L'esercizio della pratica olistica è fondato sulla libertà e sull'indipendenza della professione.

Esercizio dell'attività professionale

Lo specialista nell'esercizio della professione deve ispirarsi ai valori etici fondamentali, assumendo come principio il rispetto della vita, della integrità fisica e psichica, della libertà e della dignità della persona; non deve soggiacere a interessi, imposizioni e suggestioni di qualsiasi natura.

L'attività professionale dovrà essere improntata alla massima autonomia ed indipendenza; il fine ultimo dell'operatore olistico sarà solo ed esclusivamente il benessere del Cliente. L'operatore olistico non dovrà in nessun caso effettuare le proprie scelte riguardo a prodotti, metodiche, e luoghi di cura, basandosi sul tornaconto personale. Lo specialista deve astenersi da qualsiasi azione che possa arrecare discredito al prestigio della professione e dell'Ente a cui fa riferimento.

I locali nei quali svolgere la propria professione e dove ricevere l'utenza dovranno rispettare le regole dettate dalla normativa vigente e, comunque, essere adeguatamente attrezzati per accogliere al meglio le persone e per tutelare l'immagine e la serietà della professione.

Nella sua attività di docenza lo specialista dovrà sempre ispirarsi al Codice Deontologico, cercando di trasmettere i principi di base, in esso espressi, anche agli operatori in corso di formazione.

Responsabilità

È responsabilità dello specialista:

- fornire informazioni chiare sui servizi forniti e le attività svolte dare comunicazioni trasparenti sugli importi delle prestazioni fornite
- praticare prezzi rispetto ai costi sostenuti e alle prestazioni/servizi forniti;
- astenersi da forme di promozione e di pubblicità ingannevoli e da comportamenti che possano alimentare aspettative esagerate o far pensare a facili o "miracolistiche" soluzioni di problemi e disagi;
- agire sempre con un'attenzione particolare per evitare che si instaurino dei rapporti di "dipendenza" psicologica tra operatore e cliente

ricordare sempre al cliente che:

- la ricerca del benessere psico-fisico-mentale e la ricerca interiore-spirituale comportano un impegno personale, un percorso lungo e, a volte, anche molto faticoso;
- i percorsi di ricerca, sia del benessere psico-fisico sia interiore-spirituale, sono molteplici e con metodi e discipline diverse e che queste diversità sono tutte da rispettare; in tale ottica è dovere dell'operatore olistico aiutare il cliente a scegliere un percorso di ricerca in

maniera consapevole, cioè valutando bene ciò che risponde meglio alle proprie esigenze, continuando a rispettare gli altri percorsi esclusi.

Correttezza professionale

È eticamente corretto mantenere con i clienti rapporti professionali.

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

Obbligo di non intervento

Lo specialista, indipendentemente dalla sua abituale attività, per la natura delle sue prestazioni non può prestare soccorso o cure riservate all'ambito medico.

Lo specialista ha l'obbligo di invitare fermamente il cliente a consultare una figura sanitaria qualora attraverso il colloquio, e sempre nell'ambito delle proprie competenze, emerga anche solo una remota possibilità che questi sia affetto da possibili patologie che non siano già sotto trattamento sanitario. In assenza di tale disponibilità l'operatore, pur rispettando la scelta della persona, si vedrà costretto ad interrompere il rapporto di consulenza fino a quando questa non si ponga sotto osservazione medica.

Segreto professionale

Lo specialista deve mantenere il segreto su tutto ciò che gli è confidato o che può conoscere in ragione della sua professione; deve, altresì, conservare il massimo riserbo sulle prestazioni professionali effettuate o programmate, nel rispetto dei principi che garantiscano la tutela della riservatezza.

Documentazione e tutela dei dati

Lo specialista deve tutelare la riservatezza dei dati personali e della documentazione in suo possesso riguardante le persone anche se affidata a codici o sistemi informatici.

Lo specialista deve informare i suoi collaboratori dell'obbligo del segreto professionale e deve vigilare affinché essi vi si conformino.

Nelle pubblicazioni, scientifiche e non, di dati o di osservazioni relative a singole persone, lo specialista deve assicurare la non identificabilità delle stesse.

Analogamente lo specialista non deve diffondere, attraverso la stampa o altri mezzi di informazione, notizie che possano consentire la identificazione del soggetto cui si riferiscono.

Aggiornamento e formazione professionale permanente

Lo specialista ha l'obbligo dell'aggiornamento e della formazione professionale permanente, onde garantire il continuo adeguamento delle sue conoscenze e competenze al progresso del benessere delle persone.

Lo specialista ha il dovere continuo di mantenere la sua competenza e capacità professionale al livello richiesto per assicurare l'erogazione di prestazioni di livello qualitativamente elevato; non deve accettare incarichi in materie su cui non ha un'adeguata competenza, tenuto conto della complessità della pratica e di ogni altro elemento utile alla suddetta valutazione.

Rispetto dei diritti del cliente

Lo specialista nel rapporto con il cliente deve improntare la propria attività professionale al rispetto dei diritti fondamentali della persona.

Nel rapportarsi con i clienti lo specialista dovrà tener conto dei loro valori etici e religiosi, della cultura d'origine nonché del loro grado d'istruzione; sarà tenuto ad adeguarsi a essi per rispettare pienamente la persona, promuovere il dialogo, favorire una comunicazione efficace e rispettare la piena volontà dell'interessato.

Competenza professionale

Lo specialista deve garantire impegno e competenza professionale, non assumendo obblighi che non sia in condizione di soddisfare.

Lo specialista che si trovi di fronte a situazioni alle quali non sia in grado di provvedere efficacemente, deve indicare al cliente le specifiche competenze necessarie al caso in esame o almeno dichiarare la propria incompetenza.

Informazione al cliente

Lo specialista è tenuto, all'inizio del rapporto, a fornire adeguate ed esaustive informazioni circa la natura della sua prestazione e dei suoi limiti, attraverso un modulo di consenso informato che dovrà essere controfirmato per presa visione dall'utente. In caso di persona minorenni o comunque non in grado di intendere e di volere, il modulo dovrà essere firmato dal tutore legale, alla presenza del quale la prestazione dovrà svolgersi. La mancata accettazione firmata da parte dell'utente, del suddetto consenso informato, impedirà all'operatore olistico di dar seguito alla seduta di consulenza. La presentazione del consenso informato e la sua sottoscrizione da parte del cliente non costituisce un semplice atto formale, ma obbliga l'operatore a rispettare i limiti legali ed etici della propria professione e a mettere in atto tutte le azioni concrete affinché ciò avvenga.

Onorari professionali

Nell'esercizio libero professionale vale il principio generale dell'intesa diretta tra specialista e cittadino. L'onorario deve rispettare il minimo professionale approvato dal Centro di Ricerca Erba Sacra o altro organo indicato dallo stesso. L'operatore è tenuto a far conoscere al cittadino il suo onorario che va accettato preventivamente e, se possibile, sottoscritto da entrambi. I compensi per le prestazioni dello specialista non possono essere subordinati ai risultati delle prestazioni medesime.

Lo specialista può, in particolari circostanze, prestare gratuitamente la sua opera, purché tale comportamento non costituisca concorrenza sleale o illecito accaparramento di clientela.

Lo specialista non potrà percepire compenso alcuno per il semplice fatto di aver indirizzato il cliente ad altro collega o professionista. E' vietato qualunque accordo che favorisca l'invio di altri clienti dietro corrispettivo economico e/o di prestazione professionale.

Pubblicità in materia olistica

Lo specialista è responsabile dell'uso che si fa del suo nome, delle sue qualifiche professionali e delle sue dichiarazioni.

La pubblicità e la comunicazione al pubblico della propria attività professionale dovrà attenersi strettamente alla normativa vigente (legge 4 del 14 Gennaio 2013) e ai principi espressi nel Codice Deontologico. Dovrà, inoltre, essere sempre ispirata a criteri di decoro e serietà professionale finalizzati alla tutela dell'immagine della professione. In nessun caso sarà permesso millantare capacità che possano ingenerare false speranze o

aspettative o che possano ingannare circa i reali titoli e competenze dell'operatore professionista. La presentazione della propria attività dovrà avvenire comunicando i propri effettivi e documentabili titoli e competenze, fornendo esaustiva e veritiera spiegazione circa le tecniche usate. Utilizzerà la terminologia propria del campo olistico e non sanitaria e non prometterà, in maniera più o meno esplicita, guarigioni.

Rispetto reciproco

Il rapporto tra gli specialisti delle pratiche olistiche deve ispirarsi ai principi del reciproco rispetto e della considerazione della rispettiva attività professionale. Lo specialista, facendo proprie le finalità dell'Associazione, promuove e favorisce rapporti di scambio e di collaborazione. Può avvalersi dei contributi di altri specialisti con i quali realizza opportunità di integrazione delle conoscenze, in un'ottica di valorizzazione delle reciproche competenze

Rapporti con il medico curante

Nell'auspicabile ipotesi che un medico riconosca l'utilità dei trattamenti olistici, lo specialista che presti la propria opera a un cliente, acquisito il consenso per il trattamento dei dati sensibili, è tenuto a dare comunicazione al medico curante o ad altro medico eventualmente indicato dal cliente, dei trattamenti attuati.

Supplenza

Lo specialista che, con il consenso del cliente, sostituisce nell'attività professionale un collega è tenuto, cessata la supplenza, a fornire al collega sostituito le informazioni relative ai clienti sino ad allora trattati, al fine di assicurare la continuità di trattamento.

Doveri di collaborazione

Lo specialista è obbligato a prestare la massima collaborazione e disponibilità nei rapporti con il Centro di Ricerca Erba Sacra, tra l'altro ottemperando alle convocazioni del Presidente. Lo specialista eletto negli organi istituzionali del Centro di Ricerca Erba Sacra deve adempiere all'incarico con diligenza e imparzialità nell'interesse della collettività e osservare prudenza e riservatezza nell'espletamento dei propri compiti.

Esempio di materiale pubblicitario:

Alla Tereshchuk

OPERATORE OLISTICO PROFESSIONALE
(ai sensi della Legge 4/2013)



Reg.Prof.le ASPIN n...

Tecniche del massaggio e Benessere Naturale

n. cell.

Capitolo 2

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. Oggi trova spazio all'interno della

fisioterapia, della medicina alternativa e nei trattamenti estetici. Ne esistono infatti diversi tipi, con differenti finalità: distensivi, muscolari, sportivi, drenanti, anticellulite.

Vengono anche considerati vicine al massaggio o ad esso assimilate, talora praticate congiuntamente, tecniche fisiche o terapeutiche orientali come lo shiatsu, il massaggio thai o il massaggio ayurvedico.

2.1 LE TECNICHE BASE DEL MASSAGGIO

Sono cinque:

- sfioramento
 - frizione
 - impastamento
 - percussione
 - vibrazione
-

1. SFIORAMENTO:

consiste nel far scivolare il palmo o il polpastrello sulla pelle, attivando il ritorno venoso al cuore.



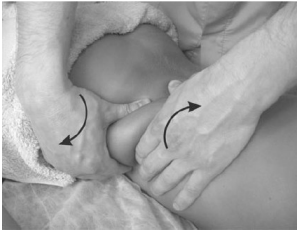
2.FRIZIONE:

che consiste in una pressione da associare a movimenti circolari o diversi;



3.IMPASTAMENTO:

ovvero il sollevamento della pelle eseguito con un pizzicamento e una torsione;



4.PERCUSSIONE:

una sequenza di colpi dati con il palmo o con il pugno chiuso; induce un effetto stimolante e tonificante.



5.VIBRAZIONE:

una pressione unita ad un movimento oscillatorio; produce un effetto stimolante.



Si utilizzano oli o creme appositi per facilitare lo scorrere delle mani sul corpo ma talvolta vengono eseguiti senza alcun mezzo ausiliare, ossia senza unguenti, talora anche attraverso un sottile strato di stoffa.

In occidente si effettua per lo più su appositi lettini, mentre in oriente è spesso in uso il futon, o materassino a terra, così da sfruttare meglio il peso e le parti del corpo del massaggiatore nell'esecuzione delle "pressioni", tecnica ampiamente utilizzata nel massaggio orientale. La durata della seduta non deve essere inferiore a 30 minuti, al fine di garantire un beneficio, e molto raramente è superiore alle due ore. Creme apposite ed oli migliorano l'efficacia del trattamento. La seduta dovrà essere effettuata in un ambiente con temperatura adeguata per non sentire freddo.

2.2 Precauzioni e controindicazioni

Tutti possono ricevere i massaggi, con qualche precauzione riguardo ai bambini: il massaggio adatto a loro sarà necessariamente più leggero, tenendo conto della fragilità ossea.

Controindicazioni totali:

- cirrosi epatica
- durante i primi 3 mesi di gravidanza
- malattie infettive
- dopo un intervento chirurgico
- stati febbrili di temperature vicine al 38°
- vene varicose e flebiti
- presenza di un tumore

2.3 Benefici del Massaggio

Pelle

Il primo organo a reagire al massaggio è la pelle.

Massaggiandola aumenta di tono, si eliminano le cellule morte, rendendola più elastica e liscia; viene aumentata la traspirazione, migliorata la circolazione, stimolato il sistema nervoso centrale.

Il massaggio favorisce la liberazione dei cosiddetti “ormoni del piacere”, le endorfine, che si diffondono in tutto l’organismo, apportando grande beneficio a tutto l’organismo.

Circolazione sanguigna

L’azione del massaggio determina una dilatazione dei vasi sanguigni, la cui capienza aumenta e di conseguenza diminuisce la pressione. La maggiore vascolarizzazione determina altresì una maggiore ossigenazione, aumenta quindi il metabolismo dei tessuti e vengono create condizioni favorevoli per l’eliminazione dei cataboliti organici dannose per l’organismo.

Sistema nervoso

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

A prescindere da com’è praticato, il massaggio svolge un ruolo basilare nella riduzione della percezione del dolore muscolare, anche post-sforzo.

Apparato muscolare

Il massaggio stimola l'attività elettrica nelle fibre muscolari, favorisce l'ossigenazione e il recupero del muscolo, aiuta a ripristinare il tono muscolare dopo carichi fisici importanti. Utilizzando manovre drenanti è possibile detossinarlo dall'acido lattico. L'azione del massaggio, inoltre, migliora l'elasticità dei muscoli e dona alle articolazioni maggiore mobilità.

Un massaggio rilassante sui muscoli li distende e li rilassa.

Apparato respiratorio

Sull'apparato respiratorio il massaggio ha un effetto in diretto: provoca un aumento della capacità respiratoria e ventilatoria (agendo a livello del diaframma) e dell'ossigenazione in generale, rilassa e aiuta a scaricare tensioni psichiche.

Apparato digerente

L'effetto sull'apparato digerente è sedativo sui crampi (se praticato con manovre dolci), effetto stimolante sulla secrezione dei succhi gastrici (manovre energiche), ha un'influenza benefica sul tono della muscolatura della zona epigastrica, sulla peristalsi intestinale, inoltre scolla le aderenze sottocutanee dell'adipe addominale.

Sistema immunitario

Con il massaggio si ha un aumento della circolazione del liquido linfatico, che unito all'effetto riequilibrante sul sistema nervoso, rafforza le difese immunitarie.

E' risaputo che una persona felice ed equilibrata ha un sistema immunitario più forte, ne consegue che qualsiasi pratica rilassante è un contributo al benessere.

Il massaggio quindi porta ad un aumento della resistenza alla fatica e allo stress, una diminuzione dell'ansia e della depressione, migliorando autostima e fiducia in se stessi. Contrasta l'ipertensione, difficoltà digestive, tachicardia e dolori muscolari. Reintegra nella sua totalità le parti del corpo dimenticate.

2.4 Preparazione al Massaggio

Per procedere ad una corretta "operazione massaggio", occorre disporre di un lettino su cui la persona possa rilassarsi.

L'altezza del lettino deve essere circa all'altezza del bacino dell'operatore (ombelico) è estremamente importante che chi esegue il massaggio sia in una posizione comoda e rilassata, per evitare tensioni che potrebbero essere trasmesse al ricevente, invalidando l'effetto benefico del massaggio.

Le gambe devono essere divaricate e le ginocchia flesse in modo da potersi piegare evitando di stare nella stessa posizione per troppo tempo.

L'operatore deve inoltre curare molto l'IGIENE PERSONALE , unghie corte , lavarsi sempre le mani prima e dopo il massaggio, indossare indumenti comodi, puliti, in fibra di cotone per consentire una corretta traspirazione.

Ai piedi deve indossare calzature comode o zoccoli, oppure scalzo. Le mani e i polsi privi di monili, anelli, bracciali , orologi .

E ' estremamente importante creare un certo feeling con la persona che si sottopone al massaggio, si deve valutare la personalità del soggetto, la sua struttura fisica e comportarsi di conseguenza.

Lenzuolino di cotone per coprire il lettino ! In commercio esistono lenzuolini di carta in rotolo da 60 o da 90 centimetri .

Questi sono ottimi perché sono mono uso.

Un' altro elemento assai importante per la buona riuscita del massaggio è l'uso di prodotti naturali , ammorbidenti che facilitino lo scorrimento delle mani sul corpo. Prodotti nutrienti per chi ha la pelle arida , prodotti rassodanti per chi ha il tessuto flaccido e rilassato, prodotti snellenti o anticellulitici per chi soffre di adipe e di ristagni linfatici e così via .

2.5 CABINA

La cabina si potrà adornare a proprio gusto, ma con alcune accortezze per rendere l'ambiente veramente rilassante.

I colori non dovranno essere violenti ma delicati.

Le tinte con comprovata azione rilassante sono l'azzurro e il verde, ma anche gli altri, se in tonalità tenue, saranno ottimi per creare un'atmosfera distensiva.

Particolare attenzione va data alla temperatura dell'ambiente, dev'essere ben riscaldato e mantenuto a 22/23 gradi.

Confortevole con luce soffusa.

L'ascolto della musica è facoltativo, ma molto gradito dal cliente, come per tutti gli altri aspetti dell'ambiente circostante è fondamentale usare dei sottofondi soft, melodiosi e a basso volume.

Oltre l'ascolto di brani musicali poco impegnativi, si può proporre al cliente una colonna sonora basata su suoni della natura, come il rumore delle onde del mare, il canto degli uccellini, il fruscio delle foglie mosse dal vento..

CAPITOLO 3

“ IL CONTATTO ”

Il contatto e la stimolazione della pelle hanno un effetto stimolante sul cervello; il contatto stimola in particolare la capacità di creare nuove sinapsi, il che corrisponde ad una maggior creatività e capacità di trovare sempre nuove soluzioni.

3.1 Il linguaggio della pelle

Il senso più importante del nostro corpo è il tatto.

Probabilmente esso ha una funzione determinante nei processi dell'addormentarsi e dello svegliarsi; ci dà coscienza della profondità o dello spessore e della forma; tastiamo, amiamo e odiamo, ci irritiamo e ci commuoviamo grazie ai corpuscoli tattili della nostra pelle.

Il nostro corpo è completamente ricoperto dalla pelle, il primo a formarsi e il più sensibile dei nostri organi, il nostro primo mezzo di comunicazione e anche il più efficiente dei nostri mezzi di protezione.

Forse, insieme al cervello, la pelle è il più importante degli apparati.

Il senso più strettamente associato con la pelle, è il senso del tatto, il più importante dei sensi, è il primo a svilupparsi nell'embrione umano.

A questo stadio di sviluppo l'embrione non ha né occhi né orecchie.

Tuttavia la sua pelle è già molto sviluppata, sebbene in maniera assolutamente non paragonabile allo sviluppo che ancora deve affrontare.

Nell'utero il prodotto del concepimento, immerso nel liquido amniotico materno è avvolto dalle morbide pareti dell'utero stesso, dove conduce un'esistenza acquatica.

In queste condizioni ambientali la sua pelle deve essere in grado di contrastare sia l'assorbimento di troppa acqua,

sia l'azione macerante dell'ambiente liquido, e di reagire

adeguatamente ai mutamenti fisici, chimici e neurali e alle variazioni di temperatura.

La pelle ha origine dal più esterno dei tre foglietti embrionali, l'ectoderma, dal quale inoltre si formano i capelli, lo smalto dei denti e gli organi di senso (olfatto, gusto, udito, vista e tatto): tutti connessi a ciò che accade fuori dell'organismo.

Il sistema nervoso, la cui funzione principale sta nell'informare l'organismo di quanto succede al di fuori, è il più importante degli apparati originati dall'ectoderma.

L'accrescimento e lo sviluppo della pelle procedono per tutta la vita, e lo sviluppo della sua sensibilità dipende in gran parte dal genere di stimolazione ambientale che essa riceve.

Secondo una legge generale dell'embriologia, una funzione che si sviluppa precocemente è molto probabile che sia una funzione essenziale.

Di fatto le funzioni proprie della pelle sono fra le più fondamentali.

La superficie della pelle possiede un numero enorme di recettori sensoriali, che ricevono gli stimoli di caldo, freddo, tatto, dolore.

Si ritiene che ogni centimetro quadrato contenga circa 5,000 recettori.

Alla nascita la pelle è sollecitata a molte nuove reazioni di adattamento in un ambiente assai più complesso di quello a cui era esposta nell'utero.

Attraverso l'ambiente atmosferico vengono trasmessi, oltre ai movimenti dell'aria, anche diversi tipi di gas, particelle, parassiti, virus, batteri, cambiamenti di pressione e di temperatura, umidità, luce, radiazioni e altre cose.

La pelle è attrezzata a rispondere con straordinaria efficienza a tutti questi stimoli.

Di gran lunga il più esteso apparato del corpo (circa 2.500 centimetri quadrati nel neonato, circa 18.000 centimetri quadrati nel maschio adulto medio, e complessivamente il 16-18% del peso corporeo totale), la pelle svolge quattro funzioni fisiologiche:

- 1) difesa del corpo da offese meccaniche, da radiazioni e dall' invasione di sostanze e organismi estranei;
- 2) organo di senso;
- 3) regolatore della temperatura;
- 4) organo del metabolismo e dell' immagazzinamento dei grassi, e del metabolismo dell' acqua e dei sali mediante la traspirazione.

La pelle è un organo dei più sottovalutati eppure dei più fondamentali:

" Un essere umano può trascorrere la vita cieco e sordo o completamente privo dei sensi dell'olfatto o del gusto, ma non può sopravvivere senza le funzioni proprie della pelle "

Ashley Montagu*

(antropologo inglese tra i più insigni e rivoluzionari del Novecento)

3.2 Il bisogno del contatto

"Il contatto è il bisogno di tutti gli esseri viventi "

Il tatto è il principe dei nostri sensi.

Da esso dipendono la nostra coscienza e la percezione del mondo intorno a noi.

Il tatto ci dà il senso della profondità, dello spessore e della forma delle cose che stanno al di fuori della nostra mente e del nostro corpo. Il senso del tatto è il primo a svilupparsi nell'embrione umano. A otto settimane, quando l' embrione dentro l' utero è lungo appena tre centimetri e non ha ancora occhi né orecchi, basta uno stimolo tattile come un superficiale sfioramento delle labbra del piccolo Essere per provocare l' allontanamento della sua testa in segno di reazione.

Secondo i principi dell'embriologia, una funzione vitale è tanto più importante quanto più precocemente si sviluppa.

Quindi il bisogno di contatto è un bisogno primario dell'embrione, che ancora molto piccolo nella cavità uterina, è immerso nel liquido amniotico, non viene a contatto con le pareti dell' utero.

Riceve dunque una stimolazione tattile molto leggera, attraverso i lenti movimenti del liquido amniotico stesso.

Nell' utero l' embrione riceve i primi massaggi e in questa prima fase della vita intrauterina, egli sperimenta un continuo e dolce idromassaggio, che non si arresterà neanche di notte, quando la mamma, dormendo, con il suo battito cardiaco e la sua respirazione lenta e ritmica lo cullerà dolcemente.

Dal secondo mese di gravidanza in avanti l' embrione, poiché cresce più rapidamente della cavità uterina, la riempie completamente.

Verso l' ottavo mese la stimolazione tattile non viene più prodotta dall'acqua, ma dalle morbide pareti muscolari dell' utero.

E l' idromassaggio si trasforma in un vero e proprio massaggio ritmico, profondo e avvolgente.

*" Anche se non ricordiamo l'ultimo mese di gravidanza,
la nostra pelle se lo ricorda, eccome "*

Il futuro dell'adulto, i suoi comportamenti, le sue scelte, il suo star bene o star male sono legati a queste forti esperienze prenatali.

Dopo la nascita il neonato ha ancora bisogno di contatto!

Alla nascita, sul bambino incombe l' angoscia della perdita definitiva della vita intrauterina dove, cullato e massaggiato giorno e notte, ha vissuto riparato, senza mai soffrire la mancanza di cibo, di acqua, di aria, né il caldo o il freddo.

Da neonati, al primo respiro, tutti noi abbiamo rivissuto la biblica cacciata dal giardino dell'Eden e con essa la prima e più importante esperienza di separazione, di perdita di sicurezza e del senso di completezza, derivante dall'unione intima e perfetta con la madre. Quando diventiamo adulti, cerchiamo di colmare questo bisogno di contatto fisico, in parte attraverso rapporti affettivi e sessuali, in parte cercando altre fonti di gratificazione.

Ebbene:

una delle risposte più valide ed efficaci è il Massaggio

3.3 Un bisogno ancestrale

“ Senza contatto non c’è salute ”

La stimolazione tattile, per la sua ormai dimostrata funzione vitale, è essenziale per la salute fisica e psichica delle persone di ogni età.

Il bisogno di contatto fisico e di stimolazioni rimane costante per tutta la vita.

Da piccoli è essenziale, in quanto ci permette, tramite il contatto con la mamma, di sapere chi siamo, che esistiamo, e di distinguerci via via l’ uno dall'altro, cioè di riconoscerci.

“ La necessità di contatto epidermico resta un bisogno costante, anche quando si diventa adulti ”

Resta il momento emotivamente più carico di ricordi ancestrali e di gratificazioni.

E' sempre il punto di partenza per la nostra individuazione come persone. Il massaggio, a prescindere dalla motivazione per cui viene fatto, è sempre efficace. Ma per capire veramente la profondità, la sua reale forza curativa, non bisogna fermarsi a valutare semplicemente gli effetti immediati fisici e meccanici.

E' innegabile che il massaggio stimola:

- i riflessi nervosi
- migliora la circolazione sanguigna e linfatica
- tonifica e rilassa i muscoli

Sono tutti aspetti certamente importanti, ma non in grado di spiegare e giustificare la reale portata curativa di questo prodigioso strumento.

E così efficace perché soddisfa “un bisogno ancestrale” , quello di ritrovare quei momenti di vita intrauterina, dove tutto era perfetto così com’era.

Momenti che hanno impregnato le nostre memorie cellulari e sono rimasti impressi nella nostra pelle e che inconsciamente cerchiamo di rivivere, in maniera reciproca attraverso l’atto sessuale, il contatto e le manovre derivanti dai vari massaggi rilassanti, olistici rivolti al benessere.

CAPITOLO 4

“ LA POSTURA ”

La postura dell'Operatore deve essere sempre corretta durante il trattamento, invece spesso viene trascurata, ed' è un errore.

La postura deve essere ben bilanciata, ovvero l' operatore deve saper distribuire equamente le forze in gioco sia sul soggetto trattato, sia sul proprio apparato locomotore durante il trattamento.

Il trattamento non si fa con la forza delle braccia e delle mani ma eseguendo perno sulle gambe.

Le forze in gioco partono invece dal piegamento e dall'estensione delle gambe, dai cambi di peso guidati dal bacino, che si trasmettono armonicamente alle braccia, alle mani ed infine ai muscoli del soggetto trattato.

In questo modo il movimento risulterà fluido e l' operatore non si stancherà dopo pochi minuti di attività.

In pratica, l' operatore si pone a lato del lettino con le ginocchia semi-piegate in posizione longitudinale, ovvero con i piedi che guardano leggermente in fuori, o in posizione trasversale (posizione dell'arciere) a seconda della zona da trattare, mentre il busto rimane sempre eretto.

A questo punto i movimenti delle braccia seguono quelli del corpo che si bilancia sulle gambe, le quali si piegano e si distendono con l' aiuto dei piedi che danno la direzione e il ritmo al trattamento.

4.1 La respirazione

" Quando liberiamo il nostro respiro, liberiamo le nostre tensioni "

Gay Hendricks

La respirazione dell'Operatore deve essere fluida e armoniosa, deve diffondere un senso di pace ed' armonia, essere presente nel proprio respiro porta l'Operatore a rimanere presente nel" qui e ora".

Il respiro ci connette alla vita, senza la respirazione il nostro corpo morirebbe di soffocamento e avvelenamento tossico.

La respirazione è responsabile del 75% della funzione escretoria del corpo, ma molte persone hanno una respirazione superficiale.

Tutti noi appena nati abbiamo immediatamente cominciato a respira naturalmente, crescendo la respirazione si può modificare a causa di:

- posture inadeguate
- traumi subiti
- emozioni non portate a livello cosciente e non gestite adeguatamente.

Il respiro psicologicamente ci riporta al tema del dare e dell'avere, così come prendiamo aria, allo stesso modo siamo aperti ad avere,"Ricevere"; nello stesso modo nel quale buttiamo fuori l'aria nella espirazione, in quel momento "Diamo".

Respirare bene si traduce in: vitalità, salute e benessere a livello fisico, emotivo, mentale e spirituale.

La respirazione può essere usata per combattere lo stress, ottenere benessere psicofisico, ad esempio per: rilassarsi, centrarsi, focalizzare l'attenzione su qualcosa o su se stessi per ascoltare le proprie emozioni ed incanalarle.

4.2 Il silenzio

ascoltare attraverso il silenzio

" se abbiamo due orecchie ed una sola bocca, significa che dobbiamo ascoltare due volte e parlare una volta sola "

Zenone (*Filosofo greco vissuto 489 a.C.*)

L'ascolto attivo rappresenta uno strumento fondamentale per creare un buon rapporto con il ricevente.

L'ascolto attivo è segnale di riconoscimento, di attenzione, di interesse autentico nei confronti dello stesso.

L'Operatore che ha la capacità di ascoltare da uno spazio del cuore, comunica al proprio ricevente, il desiderio di comprendere i suoi bisogni e le sue aspettative e di dare la risposta più appropriata.

L'ascolto attivo implica il passaggio da un atteggiamento del tipo "giusto-sbagliato", "io ho ragione-tu hai torto", "amico-nemico" ad un altro in cui si assume che il ricevente sia meritevole di ascolto e che dunque bisogna mettersi nelle condizioni di capire quali bisogni egli voglia soddisfare attraverso la nostra risposta.

Al centro della comunicazione e protagonista della comunicazione, non deve essere l'operatore, bensì il ricevente che, ascoltato e compreso nei propri bisogni, aspettative, paure, resistenze, esperienze, partecipa e vive attivamente l'esperienza del trattamento e non lo subisce.

" L'ascolto presuppone la capacità di accettare il silenzio "

Nella nostra cultura, il silenzio assume un significato distorto: non assume più un significato positivo, viene invece associato alla mancanza di parole, al vuoto, che spesso ci porta a volerlo riempire, pur di uscire dal disagio provocato da esso, parlando di qualsiasi argomento seppur banale.

L'Operatore dovrebbe riuscire, attraverso la propria attività di ascolto, a cogliere il bisogno del ricevente, capendo così se egli necessita davvero di riempire il tempo del trattamento di parole, oppure preferisca e richieda semplicemente, per poter godere al massimo dei benefici, di silenzio.

Ascoltare in silenzio il silenzio delle persona, cogliendone le mille sfumature e gli infiniti significati è un'opportunità per rendere più profonda l'esperienza del trattamento e la comprensione.

4.3 La centratura

Centratura vuol dire, centrarsi attraverso il nostro Hara (in Oriente "Hara" è considerato il centro vitale dell'essere umano), essere radicati e presenti al nostro respiro mantenendo sempre un contatto con il nostro centro.

A quel punto, quando sei centrato, diventi un semplice canale energetico e tutta l'energia scorre fluida attraverso le tue mani.

Il trattamento è una delle arti più meravigliose e straordinarie che esistano è qualcosa che puoi iniziare ad apprendere, ma che non finisci mai d' imparare.

Può assumere la forma di un contatto nutritivo che dà energia, quindi in un certo senso, la persona trattata si sente amata, sostenuta, sorretta e unita.

Eseguire un trattamento non è questione di abilità, non è questione di tecnica, non è questione di conoscenza dell'apparato muscolo scheletrico, è questione di: Amore.

Il Massaggio è la più antica ed efficace terapia di cura e di relax, se eseguito con amore, creatività e centratura si trasforma nella bellissima " arte meditativa del massaggiare ".

Allora diventa un viaggio, un' incontro fra " Anime ".

CAPITOLO 5

Aromaterapia

L'**aromaterapia** può essere considerata un ramo della fitoterapia che usa gli oli essenziali, ossia le sostanze volatili e fortemente odoranti delle piante. Gli oli vengono estratti di solito tramite distillazione in corrente di vapore, che una volta raffreddato consente la separazione dell'olio essenziale dall'acqua; nel caso dell'epicarpo dei frutti del genere Citrus) si utilizza anche la spremitura a freddo. Sostanze aromatiche estratte con altre metodologie (estrazione con solventi organici, estrazione con fluidi supercritici) non sono considerate da tutti gli autori come oli essenziali. I cosiddetti oli essenziali ottenuti dissolvendo resine e oleoresine in alcoli sono in realtà definiti come resinoidi. Gli oli essenziali sono contenuti in strutture specifiche all'interno di vari organi della pianta. In alcuni casi solo alcuni organi ne sono ricchi, in altri tutti gli organi hanno percentuali significative di olio essenziale, in molti casi la composizione degli oli essenziali in diversi organi della stessa pianta hanno composizione differente. Le parti dalle quali si possono ottenere oli essenziali troviamo: foglie, fiori, petali, corteccia, legno, semi, pericarpi, radici..

Il termine *aromaterapia* ha significati diversi a seconda dei Paesi in cui viene usato, per esempio in Inghilterra, Russia, negli USA e in Francia. Il termine aromaterapia non identifica esclusivamente l'utilizzo olfattivo degli olii essenziali, bensì comprende tutte le applicazioni: topica (massaggi, impacchi, applicazioni pure), inalatoria e orale. Una definizione generale da tutti accettata potrebbe essere questa: *l'utilizzo degli olii essenziali per il mantenimento della salute o per la terapia*. Per queste ragioni, e per la scarsità di dati clinici l'aromaterapia è lontana dal poter essere definita come una vera terapia, con un corpus di testi canonici, modalità riconosciute, curriculum di studio standardizzati, ecc., anche se i materiali utilizzati dalla terapia e alcune delle modalità di utilizzo sono state sottoposte a studi clinici e farmacologici.

5.1 Cenni storici

In tutte le culture umane le piante aromatiche hanno goduto di uno status particolarmente importante, probabilmente, ed originariamente proprio per le loro caratteristiche organolettiche, per la loro "salianza percettiva", che ne ha certamente favorito l'individuazione. Cenni all'utilizzo di resine, piante aromatiche, spezie, incensi ed olii grassi infusi di piante aromatiche si ritrovano nei testi sumerici. Purtroppo, l'utilizzo a scopo terapeutico degli olii essenziali è molto più recente. Non ci sono infatti indicazioni storiche, letterarie o iconografiche, che indichino la conoscenza degli olii essenziali nell'antichità classica. Nonostante sia probabile che la teoria e la pratica della distillazione fossero conosciute in ambito arabo intorno al 1000 d.C., fu solo nell'alto medioevo che questa tecnica fu utilizzata per ottenere gli olii essenziali, fu solo intorno agli anni venti del XX secolo che il chimico francese René Maurice Gattefossé contribuì alla rinascita dell'interesse per i trattamenti naturali, grazie ai suoi studi sulle proprietà medicinali dell'essenza di lavanda ed alle sue applicazioni ai militari feriti della prima guerra mondiale. Se a Gattefossé viene attribuita l'invenzione del termine "aromaterapia", ad un altro medico francese, Jean Valnet, viene riconosciuta l'opera fondamentale per la disciplina, intitolata *Aromathérapie* e pubblicata nel 1964.

5.2 Principi terapeutici

Alcuni oli essenziali secondo questa teoria eserciterebbero una serie di effetti a seguito della loro applicazione:

- effetti antibiotici: battericidi, fungicidi in base all'olio utilizzato
- effetti sul sistema nervoso centrale e sul sistema nervoso periferico
- effetti anestetici locali
- effetti antispasmodici;
- effetti balsamico-espettoranti;
- effetti antiflogistici;
- effetti carminativi;

Gli oli si impiegano singolarmente o in sinergia.

5.3 Applicazioni

In aromaterapia gli oli essenziali possono essere utilizzati con varie modalità:

- applicazione cutanea (ovvero per contatto con la cute)
- bagni e pediluvi (profumati con oli)
- massaggi (che utilizzano oli essenziali diluiti in oli vegetali nel ruolo di eccipienti e sfruttano le tecniche di base, ossia lo sfioramento, la manipolazione circolare e l'impastamento, maschere (composte con l'aggiunta di oli essenziali)
- fanghi
- creme e lozioni
- impacchi (attraverso una pezza di cotone immersa in acqua fredda o calda, a seconda delle esigenze, a cui sono state aggiunte alcune gocce di olio essenziale)
- permucotico (ovvero per contatto con le mucose: ad esempio risciacqui o gargari-smi e collutori)
- inalatori (grazie agli oli essenziali disciolti in una catinella di acqua bollente, che grazie al calore aumentano la loro proprietà antibatterica)
- vaporizzatori (diffondono in aria le proprietà degli oli grazie al calore. Il tipo più diffuso è ceramico e viene riscaldato da una candela, il più moderno è elettrico, il più alternativo è costituito da un vasetto collocato su un calorifero)
- orale
- olfattiva

5.4 Applicazione diluita

In aromaterapia si usano quasi sempre gli oli essenziali fortemente diluiti in un solvente adeguato, per ridurre i rischi di reazioni avverse, in particolare di reazioni di ipersensibilità; i solventi più utilizzati sono gli oli grassi e l'alcol. La percentuale di diluizione per una applicazione topica dipenderà: dall'area di pelle interessata (maggiore l'area, minore la percentuale di olio essenziale nel vettore), dalle condizioni della pelle (l'assorbimento transdermico aumenta in caso di pelle lesionata o altrimenti non sana, di pelle fortemente idratata, di pelle deterata e di temperature corporee elevate), dal tipo di olio (oli maggiormente aggressivi, come ad esempio timo, origano, chiodi di garofano, cannella, ecc., devono essere utilizzati a percentuali minori) e dalla condizione che si desidera trattare.

5.5 Potenziali indicazioni

- infezioni cutanee e delle mucose
- infezioni del tratto gastrointestinale
- infezioni e disturbi catarrali delle prime vie respiratorie
- spasmi della muscolatura liscia gastrointestinale
- gonfiore addominale
- dispepsia iposecretoria
- condizioni nelle quali una stimolazione della perfusione ematica sia in

5.6 Effetti collaterali

Gli oli essenziali possono provocare effetti collaterali più o meno importanti in conseguenza della via di assunzione, della quantità, dello specifico olio essenziale assunto, e dell'età, del peso corporeo individuale e di specifiche patologie preesistenti. Gli oli essenziali, comunque assunti, possono portare a fenomeni di sensibilizzazione, irritazione, tossicità (possibile per via orale anche a dosaggi di alcuni ml).

5.7 Controindicazioni generiche

- Gravidanza
- Bimbi al di sotto dei 3 anni

- Allergici
- Epilettici
- Gravi epatopatie e insufficienze renali

5.8 Principali oli essenziali

- Lavandula
- Melaleuca
- Rosmarino
- Salvia sclarea
- Eucalipto
- Geranio
- Limone
- Menta piperita
- Ylang ylang
- Camomilla
- Incenso
- Rosa
- Sandalo
- Bergamotto

5.9 OLII ESSENZIALI

Sono numerosi gli oli essenziali che tonificano e migliorano il tono dell'umore.

Ogni fragranza produce un effetto particolare con oli essenziali mirati che verranno scaldati nel brucia essenza, aiuteranno a creare un atmosfera accogliente.

Ne esistono diversi per esempio il basilico, con un'azione tonificante ed energizzante, oppure la melissa, utile negli stati depressivi conseguenti a traumi emotivi, lutti, problemi di cuore, di amore.

La vaniglia rende meno ansiosi, la lavanda agisce come antidepressivo e rilassante, la menta peperita migliora l'umore.

In vari studi si è visto che i profumi hanno molto potere sulla psiche umana.

Ecco un elenco di numerose sostanze veicolanti:

Olio di Aloe vera (Aloe barbadensis). Emolliente e restitutivo, regola l'umidità e possiede leggere proprietà antibatteriche. Adatto a pelli secche e disidratate, con acne o altre impurità.

Olio di Argania (Argania spinosa). Protegge la pelle, stimola i processi di rinnovamento cellulare e rallenta l'invecchiamento. Non unge e si assorbe velocemente.

Olio di Armellina (*Prunus armeniaca*). Particolarmente indicato per pelli delicate, sensibili, infiammate o molto secche.

Agisce in profondità nutrendo e ravvivando i tessuti.

Olio di Arnica (*Arnica montana*). Astringente, adatto a pelli grasse e impure.

Lenitivo nei traumi leggeri (cadute, urti e simili): attenua il dolore e riduce l'infiammazione.

Decontrae la muscolatura; utile nel massaggio sportivo.

Olio di Avocado (*Persea gratissima*). Ammorbidente e cicatrizzante per pelle senescente, secca, rugosa, screpolata. Indicato nelle smagliature e nei soggetti con spesso pannicolo adiposo, poiché penetra maggiormente rispetto ad altri oli.

Non adatto a pelli sensibili.

Olio di Calendula (*Calendula officinalis*). Ottimo per le pelli sensibili, contro arrossamenti, irritazioni, scottature, contusioni, disturbi circolatori.

Protegge dai raggi ultravioletti e migliora l'abbronzatura; favorisce la cicatrizzazione delle ferite e stimola la produzione di nuove cellule epiteliali.

Adatto anche a bambini e anziani.

Olio di Camelia (*Camellia sinensis*). Consigliabile in caso di pelli sensibili, ha un effetto vellutante.

Si può applicare anche sulle labbra e sui capelli.

Olio di Canapa (*Cannabis sativa*). Per tutti i tipi di pelle: fortemente antiossidante, stimola i processi di rigenerazione dei tessuti.

Coadiuvante nel trattamento di eczemi, herpes, dermatiti e acne.

Applicato sulle unghie con regolarità contribuisce a rafforzarle.

Olio di Carota (*Daucus carota*). Emolliente e antirughe, ridona lucentezza e vitalità all'epidermide, facilitando inoltre l'abbronzatura.

Indicato soprattutto in presenza di pelle secca.

Olio di Cumino nero (*Nigella sativa*). Stimola l'eliminazione delle tossine accumulate; attenua pruriti e irritazioni; ottimo contro le allergie.

Coadiuvante nel caso di acne e micosi; nella bronchite si usa frizionarlo direttamente sul petto.

Olio di Enotera (*Oenothera biennis*). Efficace rimedio della pelle secca: la idrata in profondità e ne aumenta l'elasticità. Utile in presenza di eczemi secchi, psoriasi, desquamazione, allergie cutanee.

Olio di Germe di grano (*Triticum vulgare*). Protegge dagli agenti atmosferici e contrasta l'inaridimento della pelle.

Si usa anche come maschera per il viso in caso di pelle secca e senescente (si lascia agire per 15-20 minuti e quindi lo si rimuove con una spugnetta umida).

Sconsigliato in soggetti delicati; utile contro le unghie fragili.

Olio di Girasole (*Helianthus annuus*). Rinfrescante, idratante, emolliente: adatto a pelli fredde, asfittiche, sotto tono, che debbano essere rivitalizzate.

Viene assorbito rapidamente e non lascia la pelle untuosa. Indicato per persone freddolose e stanche.

Olio di Iperico (*Hypericum perforatum*). Lenitivo contro piaghe, ferite e irritazioni cutanee, ha inoltre proprietà antidolorifiche.

Si usa contro le bruciature (anche da fiamma viva) e le scottature solari.

Rilassante dei muscoli e decontratturante, consigliabile in caso di dolori, sciatica e in alcune forme di psoriasi.

Adatto a persone depresse e malinconiche. Deve essere rimosso prima dell'esposizione al sole perché attira i raggi solari.

Olio di Jojoba (*Simmondsia chinensis*). Inodore, mantiene l'idratazione cutanea e favorisce l'elasticità dell'epidermide. Adatto a pelli sia secche che grasse, poiché esplica azione riequilibrante in entrambi i casi.

Antibatterico e antimicotico, è indicato nell'acne e in alcune patologie della pelle.

Si utilizza sui capelli sfibrati allo scopo di rigenerarli, oppure per proteggerli dal sole e dall'acqua di mare; sul cuoio capelluto per ridurre forfora e seborrea.

Utile anche sulle labbra screpolate.

Olio di Macadamia (*Macadamia ternifolia*). Si rivolge alle pelli secche, squilibrate e senescenti: rinnova il film lipidico dell'epidermide agendo in profondità.

Viene assorbito molto velocemente e si conserva a lungo.

Olio di Mandorle dolci (*Prunus amygdalus dulcis*). Rigenerante, nutriente e rinfrescante adatto a ogni tipo di pelle, soprattutto a quelle dei neonati e degli anziani.

Privo di effetti irritanti, contiene vitamina D e si usa anche per rafforzare le unghie.

Olio di Melograno (*Punica granatum*). Ottimo antiossidante, difende dai radicali liberi, migliora il tono della pelle e ne aumenta l'elasticità.

Indicato contro l'invecchiamento della pelle e per rigenerarla qualora sia stata rovinata da agenti esterni.

Ha un particolare effetto rinfrescante e astringente.

Olio di Nocciola (*Corylus avellana*). Unisce al gradevole aroma proprietà astringenti e tonificanti.

Viene assorbito con facilità, esplica un effetto ammorbidente ed è consigliabile anche nei bambini.

Può essere utile nel trattamento della cellulite e delle smagliature.

Olio di Pistacchio (*Pistacia vera*). Rivitalizza lo strato superficiale dell'epidermide ed è indicato per ogni tipo di pelle. Addolcente e vellutante, migliora la grana e la luminosità dei tessuti.

Adatto al trattamento della psoriasi.

Olio di Rosa mosqueta (*Rosa moschata*). Svolge azione antirughe, restitutiva, elasticizzante e tonificante.

Adatto a pelli stanche e danneggiate: con l'uso regolare nel lungo periodo combatte i segni del tempo.

Può essere tenuto in considerazione contro cicatrici e smagliature, pelle secca, macchie, capelli sfibrati; è invece sconsigliato in presenza di acne.

Olio di Sesamo (*Sesamum indicum*). Riscaldante e purificante per ogni tipo di pelle, adatto a soggetti sotto tono, carenti di energia. Indicato soprattutto in presenza di pelle grassa, poiché favorisce la sudorazione e quindi una maggiore pulizia dei tessuti.

Può essere opportuno riscaldarlo prima dell'applicazione; ottimo anche come olio da massaggio (es. ayurvedico) e come base per prodotti solari.

Olio di Vinacciolo (*Vitis vinifera*). Agisce contro i segni d'espressione e le piccole rughe; aumenta la resistenza dei vasi sanguigni; può essere consigliato in caso di cellulite.

Aceto di vino o di mele. Un buon vettore per emulsionare gli oli essenziali soprattutto quando si vogliano aggiungere questi ultimi all'acqua: nel bagno, nel maniluvio e pediluvio, per effettuare impacchi, nel nebulizzatore allo scopo spruzzare le essenze nell'ambiente.

Aiuta la disintossicazione della pelle e dell'organismo.

Alcol alimentare o brandy. Una dose di alcol alimentare a 90° (usato per la preparazione di liquori) può essere diluita in una pari quantità d'acqua (utilizzare sempre

acqua di buona qualità contenuta in bottiglia di vetro, come la Humana Amorosa reperibile in farmacia) e a tale miscela si aggiungono gli oli essenziali.

Oppure si può ricorrere al brandy o a un altro liquore sui 40° (senza aggiungere acqua).

Si usano questi vettori nei casi sopra citati riguardo all'aceto, specialmente quando si voglia evitare l'odore di quest'ultimo.

Argille di vario tipo. Per le loro proprietà assorbenti, purificanti, stimolanti dei processi di guarigione e cicatrizzanti, le argille possono essere impiegate per maschere, impacchi e cataplasmi.

Una dose di argilla viene messa in acqua tiepida in modo da ricavare una miscela fluida, si aggiungono gli oli essenziali e si mescola con un cucchiaino di vetro, ceramica, legno o plastica (non usare strumenti di metallo); quindi si procede all'applicazione sul corpo, mantenendo la miscela in posizione finché non si è asciugata.

A quel punto si rimuove lo strato con acqua.

Burro di Karité (*Butyrospermum parkii*). Indicato per ogni tipo di pelle, anche grassa o con couperose. Attenua la formazione delle rughe, protegge dal sole e dagli agenti atmosferici, nutre l'epidermide rendendola elastica.

Può essere utilizzato come doposole in estate e come protettore contro il freddo in inverno; è un coadiuvante nella cura di patologie quali eczemi e psoriasi.

Ottimo anche per bambini e anziani, è inoltre indicato come dopobarba e dopo lo shampoo per rivitalizzare i capelli (lo si applica senza risciacquo).

Emulsionandolo e riscaldandolo nella mano diviene cremoso, permettendo così di aggiungere gli oli essenziali.

Creme base neutre. In commercio se ne trovano di vario tipo, più o meno fluide o consistenti.

Sono creme prive di principi attivi, che si prestano egregiamente per l'aggiunta degli oli essenziali, soprattutto quando si voglia evitare l'untuosità degli oli vettori.

Detergenti liquidi neutri (sapone, bagnoschiuma e shampoo). Procurandosi prodotti del genere e scegliendo le essenze più adatte è possibile creare il proprio rimedio personalizzato per l'igiene e la cura delle mani, del corpo e dei capelli.

Fango del Mar Morto. Si tratta di un concentrato di principi nutritivi capace di decongestionare e riparare la pelle.

Inoltre stimola la circolazione linfatica e sanguigna, modula il sistema immunitario, agisce come antidolorifico (su ossa, muscoli e articolazioni) e può avere effetti antistress.

Lo si applica anche sul cuoio capelluto contro forfora e altri problemi dermatologici.

Il fango può essere riscaldato a bagnomaria fino a circa 37°, oppure usato a temperatura ambiente:

poiché è fluido come una crema è facile aggiungere gli oli essenziali per ottenere una miscela personalizzata.

Non deve tuttavia essere utilizzato nei casi seguenti:

subito dopo un pasto (attendere almeno 3 ore, specialmente se lo si stende sull'addome); su tagli e ferite aperte; su bambini al di sotto dei 12 mesi; in presenza di patologie neoplastiche; in gravidanza bisogna evitare l'applicazione su pancia e addome.

Miele liquido. Oltre che per stemperare gli oli essenziali nell'acqua, il miele liquido può essere utilizzato anche direttamente sulla pelle, per maschere o impacchi che verranno rimossi dopo alcuni minuti.

Panna. Viene impiegata allo stesso modo del miele. Naturalmente sarebbe opportuno procurarsi panna di alta qualità, derivante da latte ottenuto nel rispetto degli animali: le piccole aziende di campagna, spesso a conduzione familiare, sono le migliori produttrici.

Sale del Mar Morto. È ricco di elementi naturali come magnesio, potassio, calcio e bromo.

Promuove l'eliminazione delle tossine ed è consigliabile in numerosi disturbi, tra cui: asma, cellulite, dermatiti e psoriasi, invecchiamento precoce, dolori muscolo-scheletrici, stress, vitiligine.

Per un bagno in vasca si utilizza la dose minima di 250 grammi di sale, a cui possono essere aggiunte 20-25 gocce di oli essenziali.

Il bagno deve durare almeno 20 minuti, ed è bene immergere anche la testa a più riprese. Di solito si consigliano almeno 2 bagni alla settimana, ma il numero può variare in relazione alle esigenze personali.

CAPITOLO 6

I CHAKRA

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

Corpo fisico e aura sono strettamente collegati e interagiscono tra loro attraverso i CHAKRA.

Nell'uomo e negli animali i punti di comunicazione di tale campo energetico con il corpo fisico, vengono chiamati chakra.

Chakra in sanscrito significa "ruota" o "vortice".

I chakra sono come delle centraline energetiche che ci permettono lo scambio di energia con l'ambiente circostante;

Essi si presentano appunto come vortici che servono da serbatoio per l'energia ed hanno lo scopo di trasformarla in frequenze adatte al buon funzionamento e allo sviluppo del corpo fisico e dei corpi sottili.

Inoltre i chakra riversano l'energia nell'ambiente circostante permettendo così uno scambio costante con le varie forze che lo circondano in tutto l'universo.

Una volta assorbita l'energia dal chakra, viene incanalata al più vicino centro nervoso che la metabolizza e la rende utilizzabile al corpo.

Se un chakra non funziona in modo corretto l'entrata dell'energia risulta alterata e questo crea problemi, poiché l'organo nutrito da questo chakra, ne risentirà in modo negativo, generando la malattia.

I disagi, i disturbi, le malattie non hanno mai origine nel corpo fisico, ma è dovuto invece, dal funzionamento disarmonico della circolazione energetica che scorre nei quattro corpi, semplicemente manifestandosi con diverse frequenze.

Il corpo fisico è quello in cui l'energia ha la frequenza più bassa ed è organizzata in materia visibile.

Il compito del fisico è quello di fungere da campanello d'allarme per avvertirci che a qualche altro livello (mentale, emozionale, spirituale) c'è una disarmonia nel flusso energetico.

La tradizione occidentale conosce 7 chakra principali e su quelli si focalizzano tutte le attuali tecniche energetiche.

In realtà i chakra sono molto più numerosi, oltre ai 7 maggiori vi sono 21 chakra minori ed altri ancora di dimensioni ancora più piccole, la cui importanza non è certamente da sottovalutare.

Alcuni sono: 2 chakra dei piedi, 2 delle ginocchia, 2 delle mani, 2 a livello sessuale, 1 chakra del fegato, 1 dello stomaco, 2 chakra dei seni, 2 delle orecchie, 2 degli occhi.

6.1 I SETTE CHAKRA PRINCIPALI

1° CHAKRA MULADHARA

In sanscrito significa radice, sostegno.

Situato all'altezza del perineo, colore rosso, energia fisica, radicamento, autoaffermazione sul piano materiale.

Le pietre correlate al 1° chakra sono:

agata nera e grigia, corallo, onice, rubino, tormalina nera, magnetite.

Gli oli essenziali correlati al 1° chakra sono:

Sandalo, Patchouli, Cipresso, Elemi, Legno di Cedro, Legno di Rosa, Incenso, Salvia Sclarea, Salvia, Vetiver, Carota, Cardamomo, Chiodi di Garofano, Muschio di Quercia, Zenzero, Benzoino. Sandalo, Patchouli, Cipresso, Elemi, Legno di Cedro, Legno di Rosa, Incenso, Salvia Sclarea, Salvia, Vetiver, Carota, Cardamomo, Chiodi di Garofano, Muschio di Quercia, Zenzero, Benzoino.

L'animale del 1° chakra è l'elefante con sette proboscidi.

Organi: genitali, gambe, intestino crasso.

2° CHAKRA SVADHISTANA

Significa dolcezza.

Situato tre dita sotto l'ombelico, colore arancione, energia sessuale, piacere, desiderio, vitalità, creatività sul piano materiale.

Le pietre correlate al 2° chakra sono:

occhio di tigre, opale, topazio.

Gli oli essenziali correlati al 2° chakra sono:

Salvia Sclarea, Geranio, Gelsomino, Melissa, Neroli, Ylang Ylang, Mandarino, Muschio di Quercia, Rosa, Geranio Rosa, Vetiver, Patchouli, Vaniglia, Cannella.

Organi: sistema urinario, sistema renale.

3° CHAKRA MANIPURA

Significa gemma lucente.

Situato sul plesso solare, stomaco, colore giallo, energia nervosa, punto di passaggio tra energia fisica e mentale, potere personale, autostima, emozioni.

Gli oli essenziali correlati al 3° chakra sono:

Ginepro, Incenso, Sandalo, Finocchio, Vetiver, Legno di Cedro, Lavanda, Elicriso, Mirra, Zenzero, Limone, Lemongrass, Pepe Nero, Rosmarino, Maggiorana, Origano, Timo, Cannella, Menta piperita.

Organi: stomaco, milza.

4° CHAKRA ANAHATA

Significa *“suono che viene prodotto senza che due oggetti si colpiscano”*; ma possiede anche il significato di *“non colpito, non ferito, fresco, pulito”*. Quando il chakra è libero dal dolore delle vecchie ferite del passato, la sua apertura è innocente, fresca, radiosa.

Situato nella cavità toracica, cuore, colore verde, energia affettiva, amore, affettività, sede del maestro interiore.

Gli oli essenziali collegati al 4° chakra sono:

Rosa, Geranio, Bergamotto, Neroli, Melissa, Sandalo, Camomilla, Ylang Ylang, Gelsomino, Lavanda, Vaniglia

Organi: circolazione, polmoni, pelle, cuore.

5° CHAKRA VISSUDDHA

Significa purificazione.

Situato alla base della gola, colore azzurro intenso, energia della vibrazione sonora, comunicazione, estroversione, creatività sul piano spirituale.

Gli oli essenziali correlati al 5° chakra sono:

Lavanda, Camomilla Romana, Camomilla, Menta Spicata o Verde, Incenso, Cipresso, Gernaio, Abete, Legno di Sandalo, Tea Tree, Mandarinino

Organi: respirazione, voce.

6° CHAKRA AJNA

Significa comprendere, comandare.

Situato tra le sopracciglia, colore indaco, energia mentale, intuizione, apertura, armonia, lucidità.

Le pietre correlate al 6° chakra sono:

ametista, fluorite, azzurrite.

Gli oli essenziali correlati al 6° chakra sono:

Incenso, Legno di Cedro, Abete, Pino, Rosa, Rosmarino, Salvia Sclarea, Origano, Maggiorana, Timo, Lavanda

Organi: cervello, vista.

7° CHAKRA SAHASRARA

Significa mille petali.

E' il chakra più importante di tutti.

E' la libertà assoluta, la gioia dello Spirito e la serenità.

E' il chakra che gestisce il contatto con la Conoscenza Divina.

Alla consapevolezza di questo chakra, si arriva solo dalla prima età adulta in avanti.

Situato sulla sommità del capo (corona), colore viola, bianco, oro, energia spirituale, auto-determinazione sul piano spirituale.

Le pietre correlate al 7° chakra sono:

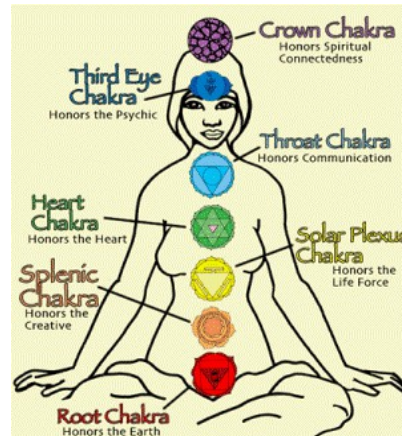
quarzo Ialino o cristallo di Rocca, selenite, quarzo Elestiale, calcite trasparente apofillite o pietra di Poona, quarzo Latteo, diamante, fluorite e diamantino di Herkmer.

Gli oli essenziali correlati al 7° chakra sono:

Incenso, Benzoino, Gelsomino, Mirra, Legno di Sandalo, Abete, Lavanda, Rosa, Ravensaraa, Basilico, Rosmarino.

Organi: sistema nervoso, corteccia cerebrale.

6.2 Oli essenziali e Chakra



Gli oli essenziali sono stati impiegati a lungo nella storia come riequilibranti della mente, del corpo e dello spirito.

Oggi, moltissimi medici ed Operatori del Benessere li utilizzano quotidianamente nel loro lavoro per favorire il riequilibrio fisico ed emozionale dei loro pazienti.

Qui di seguito riportiamo due comuni tecniche d'uso degli oli per favorire l'apertura dei 7 punti Chakra e permettere così alle loro energie di **fluire senza blocchi** e con moto armonico.

Ricordatevi sempre di farvi guidare anche dal vostro sesto senso nella scelta e nell'uso de-

gli oli, e durante l'applicazione **mantenete una corretta focalizzazione sull'intenzione** che si ha per quel chakra o per la seduta stessa.

In una sola seduta potete decidere se trattare tutti e 7 i chakra oppure se lavorare su uno in particolare.

6.3 Tecnica di massaggio per i 7 punti Chakra



- In ogni seduta è consigliabile utilizzare **un solo olio essenziale per Chakra**.
- Miscelate ogni singolo olio essenziale con un olio vettore, ad esempio olio di jojoba o di mandorle, nel rapporto di 2 gocce per cucchiaino di olio vettore, quindi **2 gocce ogni 10 ml di vettore**. Essendo questo un "trattamento vibrazionale" una miscela molto diluita avrà un'azione più profonda e marcata. Potete preparare una quantità maggiore di miscela per ogni singolo chakra e inserirla in boccette o contenitori da 30, 50 o 100 ml così da averle pronte per i successivi trattamenti.
- Posizionate gli oli in modo che siano vicini e facilmente accessibili prima d' iniziare il trattamento.
- Distendetevi su una superficie confortevole, indossate abiti comodi e non stretti, senza cinture e lacci. Posizionate un cuscino sotto le ginocchia o sotto la testa se vi fa stare più comodi e rilassati. Prendetevi qualche minuto per respirare profondamente e lentamente utilizzando la respirazione diaframmatica, quindi rilassatevi.
- Focalizzatevi sull'intenzione: state lavorando solo su un chakra, portate la vostra intenzione solo su quel chakra. Se al contrario state lavorando su più chakra portate la vostra intenzione sul risultato che volete ottenere da questa seduta.
- Se state lavorando su un chakra, massaggiatelo con la miscela contenente l'olio essenziale che avete scelto. Utilizzate poche gocce ed applicatele lentamente con la punta delle dita e con un **movimento circolare in senso orario**.
- Se state trattando il **Chakra della Radice** o Primo chakra, potete massaggiare la pianta del piede o la punta del coccige.
- Se state trattando un gruppo di chakra, potete applicare gli oli in due modi: a) **dal cielo alla terra**: vi aiuta a centrarvi e radicarvi a terra, riduce l'ansia ed il mal di testa, e vi permette di lavorare sul piano fisico. Iniziate trattando il chakra più alto

per poi passare a quelli più bassi, cioè dalla testa ai piedi; b) **dalla terra al cielo**, per incrementare la vibrazione energetica, aumentare lo sviluppo spirituale e migliorare l'energia fisica. In questo caso iniziate il trattamento nel senso opposto, dai piedi verso la testa.

- Mentre massaggiate il Chakra focalizzatevi sul risultato che volete ottenere, **visualizzate l'energia armonica dell'olio mentre apre e riequilibra il chakra**.
- Dopo aver trattato tutti i Chakra scelti per questa seduta, rimanete distese e rilassate per un po, permettendo ai Chakra di riequilibrarsi. Respirate profondamente e lentamente, **cercate di liberare e svuotare la vostra mente** il più possibile.
- Terminate il trattamento non appena vi sentirete bene ed in equilibrio.
- Ritornate lentamente alla consapevolezza della vostra vita quotidiana. Bevete un bicchiere di acqua e magari mangiate un frutto.
- Nei prossimi giorni ponete molta attenzione ai **sottili cambiamenti positivi** emozionali e fisici che questo trattamento avrà favorito.

6.4 Trattamento dei chakra per diffusione degli oli essenziali



Questo trattamento è perfetto nel caso in cui si voglia trattare un singolo punto chakra. Aggiungete qualche goccia dell'olio essenziale che avete scelto per il trattamento al vostro diffusore di essenze.

Concentratevi e focalizzatevi sulla vostra intenzione terapeutica, visualizzate l'energia dell'olio essenziale aprire e riequilibrare il chakra.

Meditate, praticate Yoga, Tai Chi o semplicemente rilassatevi per almeno una mezzora. Se praticate Yoga fate esercizi e stretching mirati al riequilibrio del chakra interessato.

6.5 Come agiscono gli oli essenziali nel riequilibrare i chakra?

I chakra sono **strutture energetiche vibrazionali**. Questi “punti chakra” possono risultare frastagliati, bloccati e distorti. Il ripristino dell’armonia e dell’ordine energetico dei Chakra permette il ritorno al benessere fisico ed emozionale.

Gli oli essenziali delle piante possiedono un’energia intrinseca armonica ed ordinata, e possono quindi “accordare” quella del chakra scelto. Ogni singolo olio essenziale **risuona con una specifica frequenza** che è molto vicina a quella del suo chakra corrispondente. La sua vibrazione può essere usata per **aiutare il chakra a riequilibrarsi** e tornare alla sua vibrazione ideale e di conseguenza a migliorare il nostro stato di benessere.

Come tutti i metodi di riequilibrio basato sulle energie sottili l’uso del pensiero e della intenzionalità è importantissimo. Una pura e sincera intenzione di “guarigione” è la chiave fondamentale per il successo del trattamento.

6.6 Precauzioni nell’uso degli oli essenziali

Qui di seguito riporto alcuni accorgimenti e regole nell’uso degli oli essenziali:

- Non usateli mai puri o in miscele ad alta concentrazione direttamente sulla pelle o sulle mucose.
- Non applicateli mai su ferite o pelli irritate.
- Non usateli sui bambini piccolissimi senza il consiglio di uno specialista.
- Non usateli mai in gravidanza
- Mai esporli direttamente sulla fiamma.
- Teneteli lontani dalla portata dei bambini.

Ogni chakra è connesso al corrispondente strato dell’aura, cioè al corpo sottile che vibra con esso.

I 7 livelli dell’aura si compenetrano gli uni con gli altri e si estendono oltre il corpo fisico.

6.7 I SETTE LIVELLI DELL’AURA

CORPO ETERICO (1° livello).

E’ collegato al 1° chakra.

L’etere è lo stato intermedio tra materia ed energia.

Appare come un insieme di linee di luce scintillante.

Il cui colore può variare dall’azzurro al grigio.

Il corpo eterico dà la struttura al corpo fisico e riflette tutti i processi fisiologici di quest’ultimo.

Il primo livello dell'aura contiene tutte le informazioni sulla realtà materiale propria dell'individuo.

CORPO EMOTIVO (2° livello)

E' collegato al 2°chakra.

Riguarda emozioni, sensazioni, sentimenti, paure, capacità di provare piacere.

E' costituito da addensamenti fluidi di colori in movimento.

Questo corpo registra le informazioni del alto emotivo della personalità.

CORPO MENTALE (3° livello)

E' collegato al 3° chakra.

Riguarda le attività intellettuali e le funzioni mentali.

Il suo colore dominante è il giallo.

CORPO ASTRALE (4° livello).

E' collegato al 4° chakra.

Questo livello riguarda le esperienze di tipo affettivo.

Si distingue per la presenza di colori più intensi di quelli del campo emotivo.

CORPO ETERICO MATRICE (5° livello)

E' collegato al 5° chakra.

E' chiamato matrice poiché riflette tutto ciò che esiste nell'individuo sul piano fisico, come se fosse un negativo. Quest'aura è costituita da linee trasparenti su uno sfondo di colore blu.

CORPO CELESTIALE (6° livello)

E' collegato al 6°chakra.

Ci si riferisce di solito a questo livello come a un corpo emotivo trasposto sul livello spirituale.

Il corpo celestiale contiene tutte quelle verità di cui ciascuno di noi è alla ricerca.

Può essere interessato da interventi che non necessitano della vicinanza fisica di due soggetti, come la telepatia e la guarigione a distanza.

CORPO KETERICO o causale (7°livello)

E' collegato al 7° chakra.

Indica il livello mentale del piano spirituale.

Attraverso questo corpo sperimentiamo la trascendenza e l'unione con l'assoluto.

CAPITOLO 7

FONDAMENTI DI AYURVEDA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Mala (i prodotto di scarto)

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

Ama (le tossine)

Si tratta di una tossina prodotta dal cattivo funzionamento del metabolismo e, quindi, a cibi mal digeriti. Il corpo non riesce a trarre nutrimento da esso e quindi AMA è un vero e proprio veleno autoprodotta per il nostro corpo, spesso il risultato di una cattiva e irregolare alimentazione .

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

CAPITOLO 8

I FIORI DI BACH

I **Fiori di Bach** — o **rimedi floreali di Bach**— sono una medicina alternativa ideata dal medico britannico Edw

Al riguardo, Bach sostene-
ma di terapia dovesse es-



ard Bach.

va la necessità che tale for-

sere semplice e accessibile a tutti, in quanto a

suo dire chiunque avrebbe le potenzialità e le sensibilità necessarie per effettuare autodiagnosi e autopratrice. Sosteneva inoltre che la terapia dovesse avere carattere preventivo e scevra di effetti collaterali.

Alla base della floriterapia di Bach è il principio secondo il quale, nella cura di una persona, devono essere prese in considerazione soltanto le sue emozioni e la sua personalità, le quali determinerebbero il sintomo manifesto nel fisico: il singolo fiore sarebbe in grado di dare il via al processo di trasformazione dell'emozione negativa nel suo tratto positivo, con una conseguente scomparsa del sintomo fisico, essendo quest'ultimo ritenuto il disturbo finale di un disagio originatosi a un altro livello, molto più profondo.



Ripetute e approfondite ricerche mediche e scientifiche non hanno tuttavia dimostrato alcun effetto terapeutico dei fiori di Bach, se non quello autosuggestivo dell'effetto placebo.

Secondo i sostenitori, i rimedi floreali scoperti da Bach rilascerebbero nell'acqua, se opportunamente trattati, la loro «energia» o «memoria». Il concetto di «memoria dell'acqua» non è mai stato tuttavia dimostrato sperimentalmente e non ha riscontri nella letteratura scientifica accreditata.

8.1 Il concetto di «malattia» in Bach

Secondo Bach la malattia all'origine non è materiale, bensì il risultato di uno squilibrio tra le scelte compiute con la mente e i desideri del cuore, a un livello più sottile. Tale squilibrio, alla lunga inascoltato, genera un sintomo nel fisico del quale la persona è costretta a occuparsi in quanto le causa dolore. Seguendo invece il proprio intuito e istinto si compiono quelle scelte armoniche che permettono al corpo di rimanere in salute.

Bach sostiene che a presiedere ogni disturbo fisico vi siano paure, preferenze personali ed emozioni; esattamente un'emozione negativa è all'origine di ogni disturbo psicosomatico: guarendo la mente, il corpo seguirà. Sulla base di tali principi Bach identificò trentotto rimedi floreali, corrispondenti ad altrettanti tipi di emozione, la cui «energia» entra in vibrazione con l'energia umana ed è in grado trasformare l'emozione negativa nel suo tratto positivo. Lungi dall'«eliminare» l'emozione, la terapia si propone di «trasformarla» al fine di rendere migliore e più «armonico» il soggetto. A titolo d'esempio, una persona egocentrica e a tratti egoista, trattata secondo la terapia di Bach sarebbe in grado di rendersi conto che una parte di sé è capace di dedicarsi agli altri con generosità, sì da ripristinare lo «stato armonico» tra mente e cuore, ed eliminando il sintomo fisico di malessere.

8.2 Test clinici

La presunta efficacia dei fiori di Bach è stata ripetutamente invalidata dalla ricerca clinica e scientifica internazionale, che in numerosi studi ha evidenziato come il loro effetto sia simile a quello del semplice placebo.

In una revisione del database degli studi randomizzati effettuata nel 2002, il medico tedesco Edzard Ernst concluse che «L'ipotesi che i rimedi floreali siano associati ad effetti superiori al Placebo non è supportata da dati provenienti da studi clinici rigorosi».

Gli studi con miglior metodologia clinica non hanno evidenziato alcun effetto dei fiori di Bach superiore a quello placebo, ritenuto il metodo più probabile d'azione per i rimedi floreali, arricchito da un'introspezione sullo stato emotivo del paziente, o semplicemente dall'essere ascoltati dal medico. Il semplice atto di selezionare e prendere un rimedio può agire come un rituale calmante.

Da una revisione sistematica delle ricerche scientifiche del 2009 è emerso che «La maggior parte delle prove disponibili sull'efficacia e la sicurezza dei fiori di Bach presenta un elevato rischio di bias (parzialità). Concludiamo che, in base agli eventi avversi riportati in questi sei studi, i fiori di Bach sono probabilmente innocui. Esistono pochi studi sul possibile uso dei fiori di Bach per problemi psicologici e di terapia del dolore. La nostra analisi dei quattro studi per l'ansia e l'ADHD indica che non vi è alcuna prova di benefici maggiori rispetto ad un placebo».

Un anno più tardi Ernst scrisse che «In conclusione, le ricerche cliniche più affidabili non mostrano alcuna differenza tra placebo e rimedi floreali».



8.3 I 38 fiori di Bach

I primissimi fiori scoperti da Bach furono i cosiddetti "12 Guaritori", che il medico gallese iniziò prontamente a sperimentare prima su sé stesso e poi sui suoi pazienti; gli altri 26 vennero scoperti poco tempo dopo. Bach consigliava di cogliere i fiori nel periodo di massima fioritura e nelle prime ore del mattino di un giorno assolato, senza nubi in cielo; il fiore integro veniva posto in una ciotola d'acqua di sorgente nel campo dove era stato raccolto e veniva trattato secondo il metodo del sole. L'altro metodo, detto della bollitura, consisteva nel far bollire le gemme o i boccioli sui propri rametti. Questi sono gli unici due metodi di preparazione riportati nelle opere del medico gallese. Il Dr Bach abbandonò in seguito la

distinzione tra "Guaritori", "aiutanti" ed "assistenti" ritenendola superflua, ma molte persone nel mondo continuano ad utilizzarla ugualmente.

Le spiegazioni qui di seguito sono una rapida sintesi del significato completo del fiore, secondo le teorie di Bach. La classificazione comprende:

I "12 guaritori":

- *Agrimony* (**Agrimonia**), per chi nasconde i propri tormenti dietro una faccia-gaia e cortese;
- *Centaury* (**Centaurea minore**), per chi non riesce mai a dire "no";
- *Chicory* (**Cicoria comune**), per chi ama in modo possessivo, cercando di fare tutto il possibile per essere ricambiato;
- *Rock Rose* (Eliantemo), per chi è preso da grande paura e panico;
- *Gentian* (**Genzianella autunnale**), per chi si abbandona al pessimismo, si scoraggia e si deprime facilmente;
- *Mimulus* (**Mimolo giallo**), per chi ha paura delle cose di tutti i giorni (andare dal dentista, paura di oggetti etc)
- *Impatiens* (**Balsamina dell'Himalaya**), per chi è impaziente e non sopporta interferenze coi suoi ritmi;
- *Cerato* (Piombaggine), per chi non ha fiducia in sé e chiede continuamente consiglio ad altri;
- *Scleranthus* (Fiorsecco, Scleranto o Centigrani), per chi è indeciso tra due scelte;
- *Vervain* (**Verbena**), per chi si lascia trasportare troppo dall'entusiasmo e ha un forte senso di giustizia;
- *Water Violet* (**Violetta d'acqua**), per chi ama stare da solo e talvolta è orgoglioso;
- *Clematis* (**Clematide**), per chi sogna ad occhi aperti, vivendo più nel futuro che nella realtà.

I "7 aiuti":

- *Rock Water* (**acqua di fonte**), per chi è molto rigido nel suo modo di essere e desidera essere d'esempio;
- *Wild Oat* (**Forasacco maggiore**), per chi è insicuro sul ruolo da svolgere nella vita;
- *Heather* (**Brugo**), per chi non ama stare solo e attacca spesso bottone, pur di poter parlare con altri;

- *Gorse* (**Ginestrone**), per chi prova grande disperazione e si sente come bloccato;
- *Olive* (**Olivo**), per chi è esausto a causa di fatica fisica o mentale;
- *Oak* (**Quercia**), per chi non riesce a staccare, lavora molto e non si arrende mai;
- *Vine* (**Vite**), per chi prova desiderio di dominare gli altri.

I "19 assistenti":

- *Holly* (**Agrifoglio**) prova rabbia, invidia e odio, sentimenti negativi forti nei confronti degli altri;
- *Honeysuckle* (**Caprifoglio comune**), per chi ha nostalgia del passato;
- *Hornbeam* (**Carpino bianco**), per chi non riesce a cominciare la giornata con la giusta energia;
- *White Chestnut* (**Ippocastano bianco**), per chi ha pensieri costanti e indesiderati, e desidera pace mentale.
- *Sweet Chestnut* (**Castagno dolce**), per chi prova un'ansia estrema, dove non si vede altro che distruzione;
- *Red Chestnut* (Ippocastano rosso), per chi prova apprensione per i propri cari;
- *Beech* (**Faggio selvatico**), per chi desidera vedere più bellezza ed è talvolta intollerante con gli altri;
- *Chestnut Bud* (**Gemma di Ippocastano bianco**), per chi ripete sempre gli stessi errori;
- *Larch* (**Larice comune**), per chi ha una bassa stima di sé, e ha paura di fallire;
- *Crab Apple* (**Melo selvatico**), per chi ha necessita di pulizia nel corpo o nella mente;
- *Cherry Plum* (**Mirabolano**), per chi ha paura di perdere la ragione e l'auto-controllo;
- *Walnut* (**Noce**), per chi deve affrontare grandi cambiamenti e necessita di protezione dalle influenze esterne;
- *Elm* (**Olmo inglese**), per chi si sente sommerso di responsabilità;
- *Pine* (**Pino silvestre**), per chi ha un forte senso di colpa;
- *Aspen* (**Pioppo tremulo**), per chi ha paura di cose vaghe, indistinte, e senza apparente motivo;
- *Wild Rose* (**Rosa canina**), per chi si abbandona alla rassegnazione e all'apatia;
- *Willow* (**Salice giallo**), per chi prova amarezza e risentimento;

- *Mustard* (**Senape selvatica**), per chi si sente momentaneamente infelice e non sa dire il motivo;
- *Star of Bethlehem* (**Ornitogalo** o Latte di gallina), per chi ha subito uno shock emotivo.

8.4 Suddivisione secondo gli stati d'animo

- **Per la paura:** Rock Rose, Mimulus, Cherry Plum, Aspen, Red Chestnut.
- **Per l'incertezza:** Cerato, Scleranthus, Gentian, Gorse, Hornbeam, Wild Oat.
- **Per lo scarso interesse verso le circostanze attuali:** Clematis, Honeysuckle, Wild Rose, Olive, White Chestnut, Mustard, Chestnut Bud.
- **Per la solitudine:** Water Violet, Impatiens, Heather.
- **Per l'ipersensibilità alle influenze e alle idee:** Agrimony, Centaury, Walnut, Holly.
- **Per l'avvilimento e la disperazione:** Larch, Pine, Elm, Sweet Chestnut, Star of Bethlehem, Willow, Oak, Crab Apple.
- **Per l'eccessiva preoccupazione del benessere altrui:** Chicory, Vervain, Vine, Beech, Rock Water.

8.5 Rescue Remedy



Il rimedio di emergenza è chiamato **Rescue Remedy** ed è una miscela di cinque fiori, che secondo Bach sarebbe utile in situazioni più acute: fortissimi stress, attacchi di panico, svenimenti, brutte notizie ecc. Oltre che per bocca, questo rimedio può essere applicato anche sulle tempie o sui polsi. Consiste in una miscela di:

- *Star of Bethlehem*, contro lo shock improvviso;
- *Rock Rose*, contro il panico o il terrore;
- *Impatiens*, per riportare la calma;

- *Clematis*, contro la tendenza a cedere, la sensazione di allontanamento appena prima di svenire;
- *Cherry Plum*, contro la paura di perdere il controllo, di andar fuori di testa.

È l'unico rimedio che, d'ordinario, non è preparato esclusivamente in forma liquida, ma anche in compresse di lattosio ed in pomata. In quest'ultima formulazione, chiamata "Rescue Cream" è aggiunto il *Crab Apple*, il rimedio di purificazione, per l'effetto depurativo dello stesso; può essere utile in diverse occasioni: traumi, piccole eruzioni cutanee, dolori e tensioni muscolari, pelle disidratata ecc.

8.6 Preparazione

Il metodo con cui oggi si estraggono le essenze dai fiori è ancora quello tramandato da Bach stesso. Preparare i fiori di Bach è relativamente semplice: i due metodi che Bach scelse nella preparazione dei suoi rimedi sono quello del **sole** e quello della **bollitura**. I *dodici guaritori* e i *sette aiuti* si preparano col primo metodo, mentre i *diciannove assistenti* con il secondo.

8.7 Il metodo del sole

Il metodo del sole è molto semplice. Intanto è necessario lavorare in una giornata calda e soleggiata, ovviamente nel periodo di massima fioritura della pianta. I fiori vanno raccolti sul posto, senza essere toccati con le mani, e recidendoli con delle forbici, si fanno cadere i boccioli in un recipiente di vetro fine da 300 ml, riempito di acqua pura, avendo cura di coprire con essi la superficie della bacinella. Quindi si lasciano macerare al sole per 4 ore (in Italia, dove il sole è più caldo rispetto al Galles, ne bastano 3); in questo modo il sole trasferirebbe la vibrazione del fiore all'acqua sottostante. Terminato tale periodo, si filtra l'acqua dei fiori con un filtro di carta in una bottiglia da 1 litro aggiungendo una pari dose di cognac (o brandy), che serve per la conservazione. Il liquido ottenuto è chiamato *tintura madre* dei Fiori di Bach. Per quanto riguarda *Rock Water*, il procedimento è differente. Trattandosi infatti di semplice acqua di un'antica sorgente inglese conosciuta per le sue proprietà curative, basta raccogliere quest'acqua nel solito contenitore (senza toccarla con le mani), lasciarla per quattro ore al sole e poi allungarla con il brandy, come prima descritto.

8.8 Il metodo della bollitura

Il metodo della bollitura è più veloce. Raccolti i giovani germogli di fiore con la stessa metodologia, dovranno essere posti in una pentola di metallo porcellanato, all'incirca nella stessa quantità del primo metodo ma con un litro e mezzo di acqua. Lasciati bollire per circa 30 minuti, si lascerà raffreddare la tintura così ottenuta, aggiungendo poi all'acqua filtrata lo stesso quantitativo di brandy.

8.9 Commercializzazione e uso

In commercio non si trova la tintura madre del fiore, bensì la bottiglietta *stock* da 20 ml ottenuta attraverso una prima diluizione, ossia 2 gocce di tintura madre in 10 ml di Brandy e il resto acqua. Per ottenere il flaconcino di trattamento, basta prendere una boccetta da 30ml (preferibilmente dotata di contagocce) aggiungere due gocce di ogni fiore desiderato (sino a sette fiori) e riempire sino all'orlo con acqua e un cucchiaino di brandy, cognac o aceto di mele, sostanze che hanno la funzione di conservare e di stabilizzare la diluizione.

La dose minima di assunzione è quattro gocce per quattro volte al giorno: sarebbe importante la mattina appena svegli e prima di coricarsi; poi altre due volte nell'arco della giornata. Ma l'indicazione più corretta è "all'occorrenza", vale a dire ogni volta un pensiero o un'emozione negativa si presenta. Non è necessario che gli orari siano gli stessi, l'importante è avere sempre con sé il flacone di trattamento perché non possiamo sapere quando ne avremo bisogno. I fiori possono essere messi sulla lingua, tenuti sotto la lingua, deglutiti direttamente, messi in una bevanda calda.

Alcune persone credono che i rimedi floreali vadano tenuti lontani da fonti elettromagnetiche (cellulari, computer, forni a microonde, radiosveglie), tuttavia al riguardo il Bach Centre e numerosi autori hanno sempre affermato che, per esperienza, le fonti elettriche e magnetiche non influiscono negativamente sui rimedi.

CAPITOLO 9

Le Ali della Libertà



In questo corso abbiamo acquisito molte tecniche di massaggio, nelle loro caratteristiche tutte molto affascinanti.

Io amo tutti i massaggi con una predilezione per i massaggi rilassanti che hanno un tocco deciso, lento, ritmico.

Il massaggio che ho realizzato ha una predominante caratteristica rilassante, dona pace, libertà e grande serenità al ricevente.

Varie manovre e passaggi di questo massaggio mi sono state ispirate da diversi tipi di massaggi, che ho provato durante la mia formazione. Questi passaggi sono stati “rubati” dal massaggio fisiocircolatorio, ayurvedico abhyangam, decontratturante, al californiano ed al lomi lomi.

Questi sono massaggi che fondamentalmente e non a caso, sono per tutta una serie di manovre profondamente rilassanti, accomunati cerebralmente e spiritualmente dal desiderio di coccolare e fare scivolare la persona in uno stato di profonda serenità.

9.1 Presentazione del massaggio “Le Ali della Libertà”

Perché ho intitolato questo massaggio “Le Ali della Libertà”?

Principalmente per 2 motivi

Un motivo patriottico, infatti è dalla metà di gennaio che a Kiev e in altre città dell’Ucraina si sono verificati duri scontri tra la popolazione e la polizia. Gli attuali avvenimenti sanguinosi in Ucraina mi hanno lasciato sgomenta e con molta tristezza. Vorrei svegliarmi in un mondo civile e in pace, Vorrei che i popoli potessero vivere degnamente nel loro paese, Vorrei un stato libero che non distingua il popolo per nessuna tipologia di credo, ceto e che ci consideri tutti uguali tra di noi.

Un motivo risolutore, il quadro di forte immobilismo e decadimento della condizione economica dell’Italia produce un atteggiamento di forte pessimismo con conseguente stress nella popolazione. Da qui il mio massaggio come detto risolutore dei problemi di

ognuno e mezzo per far sì che la persona che viene da me esca volando e si senta liberato dalle sue ansie, dalle paure.

Questa foto ritrae “La Statua della Libertà” in Kiev



9.2 Benefici del massaggio: “Le ali della libertà”

Nel corpo

- Agisce direttamente sul sistema nervoso
- Sul processo digestivo
- Favorisce l’eliminazione delle tossine
- Tonifica l’apparato muscolare
- Stimola la circolazione sanguigna e linfatica
- Tonifica la pelle e la muscolatura

Nella mente

- Calma la mente
- Dona una sensazione di libertà, pace e serenità
- Trasferisce l’attenzione della mente al corpo
- Ha effetti positivi sullo stress

Nello spirito

- Diffonde senso di appartenenza e di pienezza
- Crea un contatto con la parte più profonda di noi
- Ci fa sentire connessi con il “tutto”, parte di un unico disegno: chiamato “vita”

9.3 Tecnica completa:

Posizione supina

Arti inferiori: piedi – gambe:

1. Iniziare con leggero sfioramento del dorso del piede 2/3 v.

2. Frizione in senso rotatorio dei malleoli 2 v.
3. Snocciolamento delle dita del piede
4. Roteare in senso orario il pugno chiuso due volte sotto il tallone, due volte sotto l'arco del piede, due volte sotto le dita
5. Sfioramento alternato con entrambe le mani di tutto il piede e volta plantare 2/3 v.
6. Sfioramento della gamba con le mani alternate, dalla caviglia al ginocchio
7. Posizionarsi a lato della persona e frizioni alla gamba fino al ginocchio (dita a, c)
8. Piegare la gamba della persona ed eseguire sfioramento del polpaccio a mani alternate
9. Mantenendo la gamba piegata, eseguire pompaggio con indice e pollice a scarico nel cavo popliteo 2 v.
10. Riposizionare la gamba del ricevente, scarico inguinale e scarico laterale
11. Distribuire l'olio lungo la gamba ed eseguire delle frizioni circolari a mano piatta e dita unite, ai lati della gamba e della coscia 5 v.
12. Frizione a "nastro" in discesa su coscia e abbraccio 5 v.
13. Impastamento al centro della coscia 3 v.
14. Impastamento interno - esterno coscia, lento e profondo eseguito con le mani e con i polsi. Attenzione postura e respirazione operatore 3 v. scarico esterno
15. Pompaggio del piede e scarico completo fino all'anca
16. Ripetere l'intera sequenza dall'altra parte

Addome:

1. Sfioramento a ventaglio di tutto l'addome 3 v.
2. Sfioramento a mani alterne con movimento circolare intorno all'ombelico
3. Posizionare avambracci al centro dell'addome in posizione orizzontale ed eseguire sfioramenti con sciolate laterali fianchi (fare attenzione pressione della manovra e postura dell'operatore) 3 v.
4. Abbraccio del girovita, con apertura a ventaglio sull'addome, culla mento e trazione 3/4 v.
5. Frizione profonda con mani sovrapposte ai fianchi
6. Sfioramento dal centro dell'addome con entrambe le mani, seguire il percorso dello sterno ed aprire all'altezza del seno. Sciolata al trapezio e concludere con sciolata verso le braccia all'esterno

Arti superiori: mani-braccia

1. Sfioramento di tutto il braccio con oleazione
2. Abbracciare la mano distendendo la zona palmare
3. Sorreggere la mano e snocciola mento delle dita con scarico a terra e frizioni con dita tra dita 1 v.
4. Frizione e raccolta e scarico delle dita
5. Frizione a "nastro" fino a raggiungere la spalla scendere con avvolgimento del braccio e leggera pressione, scarico verso il basso 3 v.
6. Frizioni circolari di tutto il braccio, dal basso verso l'alto 10 v.
7. Sfioramento dell'avambraccio e del braccio
8. Ripetere dall'altra parte

Viso: sul viso non si usa olio

1. Centratura dell'operatore: centratura del cuore, mano sinistra sul cuore, mano destra sopra, respirare dolcemente e profondamente
2. Presa di contatto: appoggiare entrambe le mani sulla fronte senza esercitare alcun tipo di pressione. Mantenere la posizione qualche secondo, mani sovrapposte, inspirazione-espiazione
3. Con i pollici eseguire delle frizioni circolari con scarico alle tempie, ritorno senza pressione, con lieve sfioramento, rip. 3 v.
4. Frizioni dolci in zona zigomatica, utilizzando eminenza tener, unendo l'impastamento mento-gengivale 2/3 v.
5. Con pollice e indice pizzicottamenti e distensioni di lobi delle orecchie
6. Coprire le palpebre (in verticale o orizzontale) utilizzando le quattro dita di ciascuna mano, inspirare ed espirare esercitando una lieve pressione 2/3 v.. Mantenere la posizione qualche secondo ed uscire con sfioramento
7. Concludere con movimento ad "alla" sul volto

Posizione prona

Arti inferiori: piedi-gambe

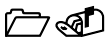
1. Sfioramento del polpaccio con entrambe le mani
2. Abbraccio dei talloni

3. Pompaggio del piede con mano a pugno
4. Frizione profonda ai malleoli, sfioramento lungo a mani parallele laterali dalla gamba al ginocchio, circolari attorno al ginocchio, ridiscendere con frizione a mani sovrapposte sul polpaccio uscendo con sfioramento al centro della volta plantare piede 3 v.
5. Strisciate a mani alterne, lungo la gamba fino al cavo popliteo
6. Frizione lunga con entrambe le mani alternate gamba-coscia
7. Frizioni circolari a mano piena e dita unite ai lati del polpaccio e della coscia 5 v.
8. Impastamento al centro della coscia 3 v.
9. Impastamento interno - esterno coscia, lento e profondo eseguire con le mani e con i polsi 3 v.
10. Scarico laterale esterno
11. Trazione di entrambe le gambe, presa alle caviglie
12. Flettere la gamba con avambraccio coscia-gamba, fermarsi al piede posizionandolo in flessione a martello, massaggio con il polso al centro della volta plantare e frizione con avambracci incrociati lungo il polpaccio. Uscire dall'arcata plantare con avambraccio
13. Ripeter tutta la sequenza dall'altra parte

Glutei:

1. Ventagli su entrambe i glutei, con leggera pressione 3v.
2. Con i pollici eseguire frizioni circolari alle pieghe glutee 3 v.
3. Percussioni a "capetta" sul gluteo
4. Mani a pugno ed eseguire piccoli picchiettamenti al centro dei glutei, contemporaneamente
5. Vibrazione gluteo. Ventaglio finale 3 v.

Schiena:

-  Coprire il corpo del ricevente: spalle-piedi, una mano appoggiata alla 7^a vertebra cervicale, l'altra al coccige, inspirazione-espiazione dell'operatore 3 v.
-  Sollevare la mano appoggiata sul coccige e sfioramento-carezza dalla spalla al gluteo, prima di una parte e poi dell'altra 2 v. rimuovere l'asciugamano
-  Sfioramento iniziale di tutta la schiena e movimenti circolari in 6 cicli dal basso verso l'alto, il ritmo è lento e regolare 3 v.

-  Ritorno lungo i fianchi con scivolata a mano piena chiudendo nello stesso punto in cui il massaggio è iniziato, a palmi allineati 3 v.
-  Sfioramenti profondi circolari a tutta la schiena in andata e ritorno 2v.
-  Frizioni profonde con mani sovrapposte ai lombi, prima su un lato, poi all'altro
-  Frizioni a "pettine" con scollamento spazi intervertebrali per tutto il percorso rachide lombare - dorsale
-  Petrissage (rotolamento) plica zona dorsale-scapolare
-  Impastamento del trapezio bilateralmente
-  Ventagli dinamici dalla zona lombo sacrale alle spalle, fermarsi al trapezio ed effettuare con indice medio ed anulare piccole pressioni circolari. Ritorno "a cucchiaio" i paravertebrali del rachide 5 v.
-  Frizioni a mani alterne lungo il lato esterno del collo (collo-spalla) con movimento armonioso e fluido 10 v. da una parte e 10 v. dall'altra
-  Spostandosi a capo lettino. Iniziando dalla 7^a v. cervicale: pollici al centro del rachide, quattro dita ai fianchi e scendere fino al sacro. Ritorno con avambraccio dei glutei. Riposizionandosi nuovamente in zona cervicale, rip. 2-3 v.
-  Ricoprire la persona con l'asciugamano. Coccola finale.

Ringraziamenti:

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

professione.

Un caloroso ringraziamento a tutto il mio gruppo che ha saputo accompagnarmi in questo mio percorso, con allegria, emozione e commozione.



Bibliografia:

- Dispense didattiche della Scuola di Massaggio Centro di Ricerca Erba Sacra Genova
- I 7 Chakra di Ulrike Raiser
- I 38 Fiori di Bach - Wigmore Publications Ltd

- Fiori di Bach e Naturopatia di Catia Trevisani
- Fonti Internet