



Corso di Diploma

in

OPERATORE OLISTICO

Indirizzo e Specializzazione

TECNICHE DEL MASSAGGIO PER IL BENESSERE

“MASSAGGIO RILASSANTE OLISTICO

Tesi di **Danko Maricela**

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



Indice

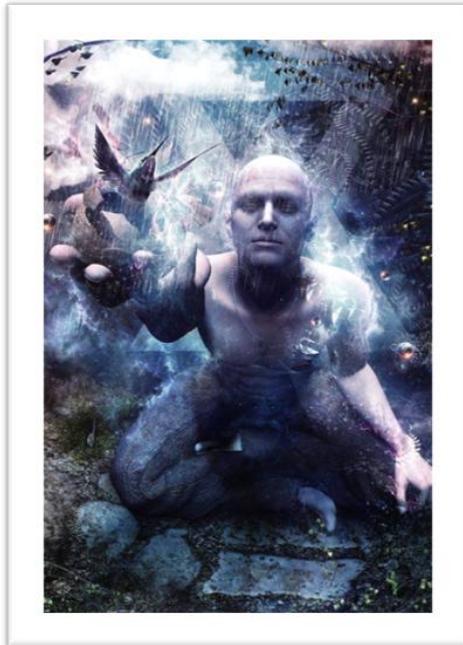
Premessa.....	pag. 3
Introduzione.....	pag. 4
Capitolo 1- Arte e storia del massaggio	pag. 5
Capitolo 2-Tecniche base del massaggio.....	pag. 7
2.1 Sfiornamento.....	pag. 8
2.2 Frizione.....	pag. 8
2.3 Impastamento.....	pag. 8
2.4 Percussione.....	pag. 8
2.5 Vibrazione.....	pag. 9
2.6 Modellamento.....	pag. 9
2.7 Mobilizzazione.....	pag. 9
2.8 Trazione.....	pag. 9
Capitolo 3- Le zone da massaggiare.....	pag. 9
3.1 Viso e Testa.....	pag. 10
3.2 Collo e Spalle.....	pag. 10
3.3 Braccia e Mani.....	pag. 11
3.4 Addome.....	pag. 13
3.5 Schiena.....	pag. 13
3.6 Gambe.....	pag. 13
3.7 Piedi.....	pag. 14
3.8 Le parti interdette al massaggio.....	pag. 16
Capitolo 4- Benefici del massaggio.....	pag. 16
Capitolo 5- Controindicazioni generali.....	pag. 18
Capitolo 6- Anatomia.....	pag. 18
6.1 Tessuti.....	pag. 19
6.2 Apparato locomotore.....	pag. 20
6.3 Sistema scheletrico.....	pag. 21
6.4 Sistema muscolare.....	pag. 22
6.5 La Pelle.....	pag. 30
6.6 Apparato circolatorio.....	pag. 34

6.7 Sistema circolatorio linfatico.....	pag. 36
Capitolo 7- Olio da massaggio.....	pag. 37
Capitolo 8- L'operatore olistico.....	pag. 39
Capitolo 9- Codice Deontologico.....	pag. 41
Capitolo 10- Le migliori condizioni per eseguire un massaggio.....	pag. 48
Capitolo 11-Tecnica Massaggio-„Maricela Massage”.....	pag. 51
Ringraziamenti.....	pag. 59
Bibliografia.....	pag. 60

PREMESSA

“Tu sei l’unico disegnatore della tua vita, sei il pastello che colora la tua strada, l’acqua che rinfresca la tua giornata, sei il musicista della tua colonna sonora, lo scrittore della tua storia, il pittore del quadro in cui vivi, tu sei tutto quello che ti circonda, la vita è tua, il resto è solo un contorno.”

Osho



INTRODUZIONE

La mia storia, la mia vita, i miei piccoli sogni

La mia vita non è stata facile, dovendo affrontare situazioni che hanno richiesto sacrificio e coraggio, ma non mi sono mai arresa, continuando a lottare per realizzarla nel modo più dignitoso possibile. Ritengo di essere una donna coraggiosa, che con l'onestà nel cuore è riuscita a creare una propria serenità. Una condizione di appagamento alla quale però mancava qualcosa. Un completamento personale e non solo professionale. Infatti, se dal punto di vista economico potevo considerarmi serena, sentivo crescere il bisogno di esprimere non solo il lato coraggioso di affrontare la vita, ma anche quello sensibile di viverla. Un aspetto di me legato alla creatività e alla sensibilità, messe da parte per concentrarmi unicamente nel far fronte alle necessità materiali, nel risolvere i problemi di carattere pratico della vita quotidiana. Il primo passo verso la definizione di questo bisogno di espressione è stato frequentare e portare a termine un corso di O.S.S – Operatore Socio Sanitario, con il quale ho potuto avvicinarmi ai bisogni reali delle persone e, attraverso la possibilità di poter essere di aiuto, scoprire quanto questo mi avvicinasse al tempo stesso al bisogno di esprimere e mettere in pratica la mia capacità di "donare". Ho iniziato così a lavorare in una casa di riposo ed è stato nel contatto quotidiano con realtà dure, che richiedevano spirito di sacrificio e capacità di sopportazione, che ho compreso maggiormente il grande bisogno di "contatto" delle persone e come il mio viaggio verso la piena realizzazione di me stessa non fosse terminato, bensì finalmente iniziato.

In una limpida giornata di primavera, mentre ero in viaggio e mi annoiavo moltissimo su un treno diretto a Roma, vidi posato sul sedile accanto a me un giornale, probabilmente dimenticato da qualcuno. Lo presi e cominciando a sfogliare pagina dopo pagina trovai un articolo dedicato al massaggio. Incominciai a leggerlo con curiosità, mentre pagina dopo pagina un nuovo pensiero cominciava a prendere forma. Arrivata a destinazione, riposi il giornale in borsa e continuai la mia vita di sempre. Dopo una settimana, mentre sbrigavo le faccende di casa, mi ritrovai tra le mani il giornale del viaggio in treno e nuovamente rilessi l'articolo dedicato al massaggio. Ed è stato l'inizio. Ho cominciato a cercare in Internet informazioni sul massaggio, senza mai stancarmi, in una continua ricerca per saperne di più fino a quando, un giorno, ho trovato un sito che proponeva corsi di formazione nel massaggio. Improvvisamente sentii accendersi dentro di me una scintilla,

che andava oltre la semplice curiosità e fu così che decisi di saperne ancora di più. Contattai la scuola di massaggio, parlando di questa nuova passione che sentivo crescere dentro anche ad un'amica e decidemmo, insieme, di saperne di più. Fu così che entrambe, insieme, iniziammo quel percorso che dopo due anni ci ha portate qui, a realizzare una fase della nostra vita che ritengo molto importante. Gli inizi non furono facili, non lo sono mai, soprattutto perchè alla base di tutte le cose fatte bene ci dev'essere una formazione che dia gli strumenti necessari per integrare teoria e pratica, per me straniera anche la lingua italiana non è proprio semplicissima, ma come scritto all'inizio il coraggio ha sempre caratterizzato la mia vita e con coraggio ho affrontato anche questa nuova avventura. Ora, giunta al completamento della formazione biennale, posso affermare che il massaggio è molto più della necessaria base tecnica per eseguirlo, è un'espressione profonda di sé, dove la comunicazione con la persona che riceve il massaggio non è fatta di parole, ma di un contatto molto più profondo, che comunica a livello emozionale oltre che fisico. Attraverso il massaggio viene trasmessa la vera natura della sensibilità di chi lo esegue, con il massaggio posso quindi dire che ho trovato il modo e la maniera per esprimere la mia sensibilità e spiritualità, affidandole al semplice ma consapevole "tocco".

C A P I T O L O 1

ARTE E STORIA DEL MASSAGGIO

L'antica arte del massaggio: dalla Cina alla Grecia antica

Fin dai tempi più remoti una modalità generalista di massaggio è stata utilizzata dall'uomo per aiutare e/o guarire. È naturale ricorrere al massaggio: contro la fatica, il dolore, per rilassarsi e consentire una più facile applicazione di oli e unguenti. Potremmo definire questo gesto come forma più antica di trattamento medico.

Per parlare di arte del massaggio dobbiamo iniziare il nostro viaggio in Cina. Le prime testimonianze scritte risalgono al 2700 a.C. L'intero Oriente risentirà di questa influenza, soprattutto l'India. In Egitto invece esistevano i massaggiatori di corte, schiavi, che massaggiavano i piedi dei reali, in una sorta di rito religioso e divinatorio.

I Greci ci andavano più piano. Omero parla del massaggio come tecnica per recuperare le forze del guerriero. Ippocrate consigliava l'*anatripsis* come terapia fisica. Sono i Greci dunque a specializzare il massaggio nella cultura occidentale: da una parte il massaggio sportivo, legato alle esibizioni e ai giochi; dall'altra il massaggio curativo, connesso al benessere e alla medicina.

1.1. L'arte del massaggio: dai Romani all'epoca moderna

La storia dell'arte del massaggio è parte integrante della storia e della cultura dell'antica Roma. Essenziale anche per i romani, il massaggio diventa tappa fissa per chi si reca alle terme, dove quest'arte viene proposta per le cure di bellezza. Galeno, medico di Marco Aurelio, scrisse sul massaggio



una nutrita serie di testi. Plinio, noto naturalista romano, si faceva regolarmente massaggiare da esperti schiavi. Giulio Cesare, che soffriva di epilessia, teneva sotto controllo emicranie e nevralgie mediante il massaggio.

Durante il Medioevo, invece, l'arte del massaggio viene messa da parte. Ogni forma di palpazione del corpo viene considerata peccaminosa. Un periodo buio dunque.

Il massaggio risorge solo durante il Rinascimento, per poi crescere in popolarità durante il XVII secolo grazie all'intervento di Henrik Ling, medico svedese, che decise di codificare le diverse tecniche di massaggio esistenti. Verso la fine del XIX secolo, l'arte del massaggio cominciò a essere utilizzata pressoché regolarmente come trattamento medico. È nel 1894 infatti che otto professionisti fondarono la Society of Trained Masseurs, in pratica l'antesignana dell'attuale Albo dei Fisioterapisti.

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

C A P I T O L O 2

Tecniche base del massaggio

Le tecniche base del massaggio sono :

- sfioramento
- frizione
- impastamento
- percussione

- vibrazione

Le tecniche complementari sono di più raro utilizzo ma pur sempre necessarie ed efficaci e sono:

- modellamento

- mobilizzazione

- trazione.

2.1 Sfiornamento

Precede tutti i movimenti del massaggio. Le mani, con le palmi rivolti verso il basso, scorrono sulla pelle alternate, in modo costante e in direzione della corrente venosa. I movimenti sono lenti e particolarmente leggeri. Lo scopo della manovra è quello di presentarsi al ricevente.

2.2 Frizione

Rispetto allo sfioramento provoca uno scollamento dei tessuti e riattiva il riassorbimento venoso e linfatico. I movimenti sono lineari, lenti e trasversali rispetto ai muscoli da trattare. Le dita toccano lo strato superficiale della pelle, ma sono quelli inferiori a riceverne l'influsso benefico.

2.3 Impastamento

E' una manovra che agisce sull'asse trasversale del muscolo con movimenti alternati. Arriva in profondità, elimina la tensione e, contemporaneamente, stimola una vasta superficie dell'epidermide. Viene praticato soprattutto in quelle zone del corpo dotate di una massa muscolare voluminosa come le cosce, i fianchi e i glutei. Durante questa fase si eseguono spremitura del muscolo e contemporaneamente il suo rilassamento consentendo l'eliminazione delle scorie responsabili dell'affaticamento.

2.4 Percussione

Si basa su una serie di colpi ravvicinati, ritmici, più o meno rapidi. I movimenti di percussione della cute possono avvenire in una zona fissa o con avanzamenti delle dita e delle mani dell'operatore. Gli effetti sono soprattutto stimolanti, dal momento che favorisce la vasodilatazione e l'aumento della contrattilità muscolare. Solitamente si usa al termine del massaggio per ridare tono.

2.5 Vibrazione

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

2.6 Modellamento

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

2.7 Mobilizzazione

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

2.8 Trazione

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

CAPITOLO 3

LE ZONE DA MASSAGGIARE



3.1 VISO E TESTA

Viso e Testa sono il nostro biglietto da visita e spesso diventano anche la parte del corpo che meglio evidenzia stress e stanchezza. Occhi e bocca in caso di ansie e dolori tendono ad assorbirne i difetti contraendosi e favorendo un prematuro invecchiamento del viso. Il massaggio può restituire sensazioni di leggerezza e serenità, ridonando al viso un colorito sano e lucente. Sul cuoio capelluto il movimento lento e profondo rilassa totalmente, eliminando il più delle volte mal di testa e ansie.

3.2 COLLO E SPALLE

Una cattiva posizione guidando o, più comunemente, stando seduti alla scrivania davanti ad un computer o per studiare, porta ad un irrigidimento e alla tensione dei muscoli di spalle e collo. Uno stile di vita sedentario e lo scarso esercizio fisico completano l'opera. Le spalle, soprattutto, rientrano tra le parti del corpo meno curate, dove influiscono anche gli aspetti psicologici come ansie e frustrazioni. Il massaggio si rivela dunque essenziale, per sciogliere queste tensioni e trasmettere serenità.

Posizione: sia la posizione sdraiata sulla schiena con un cuscino o un piccolo asciugamano arrotolato sotto la testa, che quella prona con la fronte appoggiata sulle mani e un cuscino sotto l'addome possono andare bene. Così come non è sconsigliata la posizione da seduti. La posizione deve essere scelta in base al tipo di massaggio che si decide di applicare.

Massaggio: per rilasciare i muscoli contratti, impastare la muscolatura alla cima delle spalle, usando entrambe le mani su un lato, per poi strizzare e lasciare alternatamente. Si può proseguire appoggiando le mani con le dita sulla schiena (i pollici sulla parte anteriore della spalla, rivolti in direzione dei piedi) e massaggiando verso l'esterno fin sopra l'articolazione del braccio. Il movimento continua, dopo aver invertito le mani (saranno le dita a trovarsi sulla parte anteriore della spalla) sino a scivolare sul collo dove si può

utilizzare lo sfiornamento.

3.3 BRACCIA E MANI

Sono tra le parti più attive e utilizzate del nostro corpo. Soprattutto le mani si usano per qualsiasi azione, per cui è facile che si presentino rigide e stanche. Sono sempre le mani ad essere più colpite da una cattiva circolazione: l'effetto immediato è che diventano fredde. Il segreto di un buon massaggio alle mani è di fare movimenti più piccoli senza trascurare i dettagli. Il massaggio agli arti superiori consente di rilassare sia spalle che braccia e, spesso, di vincere mal di testa, dolori alla schiena e al collo.



Massaggio: per le braccia si può cominciare con uno sfregamento dalla parte esterna fino alla zona spalla, per poi continuare verso il basso lungo la zona interna del braccio verso il polso. Successivamente si procede, attraverso una pressione moderata, a frizionare il braccio in direzione polso-spalla. Dal momento che è più facile che sia la zona dell'avambraccio ad essere in tensione, si può utilizzare la tecnica dell' impastamento, lavorando dal polso al gomito e scivolando, poi, indietro per ricominciare. Anche il gomito trae benefici dai massaggi effettuati attraverso lievi pressioni in movimenti circolari; è però opportuno usare molto olio perché questa zona tende ad essere piuttosto secca. Anche le mani possono essere massaggiate grazie allo sfiornamento con movimenti circolari e allo stiramento alternato di un lato della mano. Non si devono dimenticare i massaggi alle singole dita, passando prima delicatamente, dalla punta alla nocca e poi con pressioni circolari intorno ad ogni articolazione, facendo ruotare il dito in ogni direzione.

3.4 ADDOME

Grazie al massaggio all'addome e al torace, si ottengono benefici degli organi interessati alla digestione e alla respirazione. Nel primo caso il massaggio addominale contribuisce con l'aumento dell'afflusso sanguigno e l'eliminazione delle tossine, per quanto riguarda, invece, il secondo punto, il massaggio è utile sia per



mantenere la salute dell'apparato respiratorio che per aumentarne la resistenza. Tra i vantaggi, oltre quello di calmare i nervi e stimolare il sistema digestivo, c'è anche quello di sciogliere i depositi di grasso dalla parete addominale.



Massaggio: i primi movimenti su addome e petto devono essere particolarmente lievi. Il massaggio è lento, le mani devono essere appoggiate vicine verso il basso dell'addome e le dita rivolte verso il collo: si massaggia sulle costole mantenendo una pressione costante, poi si spostano le mani verso i lati e si ridiscende.

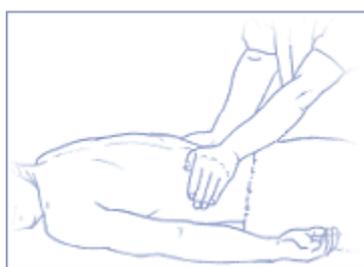
Anche per l'addome è ottima la tecnica dell'impastamento applicata partendo da un'anca fino all'altra. Si può concludere con lo sfiornamento, che ha un effetto calmante, massaggiando con le mani ai lati della vita fino alla zona intorno all'ombelico. Attenzione ai movimenti perché questa parte del corpo è molto sensibile e i muscoli si contraggono più facilmente. E' opportuno, inoltre, non procedere al massaggio immediatamente dopo il pasto. Sfiornamento e impastamento sono ottimi anche per il massaggio al torace con una particolare attenzione se il massaggiato è una donna: in questo caso occorre esercitare una pressione minore e procedere dal centro alle spalle, evitando i seni.

3.5 SCHIENA

E' abbastanza comune soffrire di dolori alla schiena, anche se, spesso, non se ne conoscono le cause. Del resto la regione dorsale è quella che più tende a subire la stanchezza e a fare male. La schiena è la parte più muscolosa del nostro tronco ed ha la funzione di caricare il peso; il mal di schiena si diffonde sia fra le spalle, che nella parte

inferiore e, di solito, le fitte alla colonna vertebrale si attribuiscono a posizioni scorrette, al peso eccessivo, allo stress. Dunque, è normale per molte persone, al termine di una giornata faticosa, avvertire disturbi di rigidità alla base del collo e di difficoltà nei movimenti della schiena. A risentire immediatamente di questo stato di tensione, è il trapezio, il muscolo che si trova alla base del cranio. Ma se da un lato la regione dorsale è quella più colpita dall'affaticamento, dall'altro è sempre sulla schiena che gli effetti rilassanti di un buon massaggio si sentono maggiormente.

Posizione: è consigliata stendere sotto l'addome un asciugamano arrotolato o un piccolo cuscino, lo stesso anche sotto le caviglie. Se il ricevente non lo tollera, non imporlo.



Massaggio: si può cominciare con la tecnica dello sfiornamento sui muscoli posti ai lati della colonna vertebrale, facendo avanzare le mani mantenendo le dita in direzione della stessa. Una volta terminato il movimento è da ripetere, questa volta partendo dalla base della colonna e con le dita rivolte verso l'esterno. Lo sfioramento stimola la circolazione, scalda la zona trattata e consente di spalmare ulteriormente l'olio. Successivamente si continua il trattamento applicando una frizione (*figura*) circolare all'osso sacro e si passa, poi, all'impastamento. Quest'ultimo propaga onde rilassanti a tutto l'organismo; si attua mettendosi di traverso rispetto al corpo da massaggiare, partendo dall'anca e risalendo fino alla base del collo. Il movimento consiste nello stringere una piccola parte di carne e spingerla verso l'altra mano, alternativamente. Il massaggio può essere concluso con la tecnica della percussione sia lungo le spalle che nella zona lombare. Occorre però che i movimenti siano lievi ed effettuati con la punta delle dita.

3.6 GAMBE





Massaggio: sfioramenti lunghi che arrivano all'altezza del sedere e pressioni più lievi, nella fase di ritorno, aiutano a spalmare l'olio lungo tutta la gamba. Il massaggio può cominciare attraverso una pressione delicata che assecondi con le mani il polpaccio, le dita orientate in direzione opposta. Le mani devono scivolare sulla gamba, senza fare pressioni sulla parte posteriore del ginocchio. Anche per il polpaccio è ottima la tecnica dell'impastamento. E', comunque, opportuno non eseguire il massaggio in questa parte del corpo se il paziente è affetto da problemi cardiaci o da disturbi minori come le vene varicose. Per massaggiare la parte posteriore della coscia vi si possono appoggiare i palmi delle mani spingendoli in direzione opposta (destra verso l'interno, sinistra verso l'esterno) e esercitando pressioni energiche fino ad ottenere una torsione dei muscoli. I movimenti devono essere ripetuti anche per il ritorno, in modo che le mani si trovino alla posizione di partenza. La parte anteriore della coscia può essere massaggiata con la tecnica dello sfioramento e con quella dell'impastamento, dal momento che le cosce sopportano anche movimenti decisi.

3.7 PIEDI

Spesso i piedi fanno male per la stanchezza e la fatica, oppure per problemi di circolazione: non è raro, infatti, sentirsi le estremità fredde. A questo proposito, niente, forse, è più rilassante di un buon massaggio, grazie al quale l'intero organismo sembra rinascere. Del resto, la pianta del piede contiene migliaia di terminazioni nervose che, opportunamente stimolate, contribuiscono a rinvigorire il corpo.



Massaggio: un leggero massaggio per riscaldare il piede è un ottimo inizio. Si può, quindi, passare alla pressione sulla pianta, - premendo con il pollice sia sull'avampiede che su una linea al centro - e allo sfioramento della stessa.

3.8 Le zone interdette al massaggio

Le zone del corpo interdette al massaggio sono quelle in cui non è presente la massa muscolare per cui vasi ematici, linfonodi e nervi potrebbero essere danneggiati dalla manipolazione. Andrebbero evitate anche le zone del corpo dove la massa muscolare è presente ma poco spessa e sovrastante organi interni o strutture emolinfatichiche che verrebbero compromesse se non si utilizzassero le giuste tecniche.

Nella fattispecie ci riferiamo a:

- cavo popliteo
- cavo ascellare
- triangolo di scarpa (cioè la regione inguinale)
- capezzoli
- canale degli adduttori

non eseguire mai il massaggio in caso di:

- lesioni traumatiche recenti
- infezioni e infiammazioni
- presenza di varici
- malattie della pelle
- tumori
- ustioni
- cardiopatie scompenstate

CAPITOLO 4

Benefici del massaggio

Il massaggio è un insieme di gestualità praticati con le mani su una limitata regione corporea o sull'intero corpo. In base alle varie manualità, si potranno ottenere effetti diretti

(locali) o indiretti (su tutto il corpo). Quelli diretti si andranno ad agire sull'apparato digerente, sulle articolazioni, sulla cute, sul sistema circolatorio, sul sistema muscolare e sulle funzioni ormonali; quelli indiretti stimoleranno la diuresi, apporteranno benefici all'apparato respiratorio, a quello scheletrico ed al sistema nervoso. E' molto utile nel trattamento dei seguenti inestetismi: su soggetti in sovrappeso, in caso di perdita di tono cutaneo ed in caso di smagliature, rughe e cellulite.

Benessere, olistico, sportivo od estetico, oggi esistono infinite tecniche e specializzazioni: l'arte del massaggio è in ogni caso un percorso molto delicato e complesso che richiede uno studio approfondito e, pertanto, deve essere eseguito esclusivamente da personale specializzato. Il massaggio, se praticato correttamente, è in grado di influenzare tutto il nostro corpo umano: sistema nervoso, circolazione del sangue, muscolatura, sistema scheletrico, sistema ormonale, sistema respiratorio e sistema digestivo.

Il massaggio, in ogni caso, è in grado di riattivare l'energia fisica e mentale. Innanzitutto, agevola la circolazione sanguigna favorendo il ritorno del sangue venoso dalla periferia verso il cuore. Variando l'intensità pressoria, è possibile direzionare l'effetto sulle vene superficiali o su quelle profonde, migliorando il generale funzionamento dell'organismo e l'elasticità della pelle, ed agevolando il ricambio cellulare, eliminando le tossine. Il massaggio stimola la circolazione linfatica: riassorbe gli edemi, scioglie i depositi organici post-traumatici ed aiuta ad eliminare l'acido lattico. L'azione sui muscoli, inoltre, può essere tonificante o decontratturante, a seconda delle specifiche esigenze. L'efficienza delle articolazioni e del liquido sinoviale risulta maggiore, mentre sulle terminazioni nervose periferiche è possibile ottenere un effetto antalgico. Se il massaggio è praticato a livello addominale, aiuta lo svuotamento dell'intestino, favorendone la funzione peristaltica ed attivando i reni ad eliminazione l'acqua e le sostanze tossiche.

Utilissimo anche nella lotta contro gli inestetismi della cellulite, il massaggio è oggi praticato per rimodellare e tonificare gambe e glutei, oltre che per rilassare mente e corpo.

Il massaggio oltre ad apportare un rasserenamento a livello emozionale, produce anche numerosi benefici fisici:

Disturbi circolatori, il massaggio allevia la pressione sui vasi sanguigni e nel contempo stimola il flusso ematico accelerando la circolazione e rafforzando il battito cardiaco. E' quindi utile per ridurre la pressione sanguigna e il ritmo cardiaco. Il massaggio dilata i vasi sanguigni, migliorando la circolazione e alleviando gli stati di ritenzione circolatori. Il massaggio aumenta il numero dei globuli rossi del sangue soprattutto in caso di anemia. Il massaggio può, parzialmente, compensare la mancanza di esercizi e attività muscolare in persone che, a causa di malattia o incidenti, non possano muoversi. In questo caso il massaggio aiuta il ritorno venoso al cuore, riducendo le stasi e diminuendo lo stress a questo organo.



Disturbi digestivi il massaggio migliora tutte le funzioni del corpo tra cui favorisce il flusso di succhi gastrici e aiuta l'organismo ad assorbire al meglio il cibo dopo la digestione. Inoltre il massaggio rafforza i muscoli dell'addome e dell'intestino migliorando l'azione del colon e alleviando la costipazione.

Disturbi respiratori il massaggio crea una respirazione più lenta e profonda agevolando una corretta attività polmonare.

Problemi linfatici esistono alcune tecniche di massaggio che stimolano la circolazione linfatica, riducendo il gonfiore e provocando un più efficace smaltimento delle tossine. Il massaggio funziona come una "pulitrice meccanica" stimolando la circolazione linfatica e accelerando l'eliminazione dei prodotti tossici e di scarto del sangue. Il massaggio ha un effetto linfodrenante degli arti.

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

Apparato osteoarticolare: il beneficio che le ossa traggono dal massaggio è ovviamente indiretto, ma non per questo di minor importanza. Infatti il miglioramento della circolazione sanguigna e linfatica conduce a un più efficace nutrimento per le ossa. Il massaggio migliora la circolazione, aumenta il liquido sinoviale e la nutrizione delle articolazioni, contribuisce a ridurre l'edema dell'articolazione riducendo il dolore.

Pelle: con il massaggio si ottiene un miglioramento di tono, consistenza e luminosità della pelle.

Ritenzione idrica: con il massaggio si attiva l'eliminazione di scorie e tossine, riducendo la ritenzione idrica.

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

Il massaggio ti fa sentire bene!

CAPITOLO 5

Controindicazioni al massaggio

Le **controindicazioni** del massaggio possono essere relative o assolute.

Tra le **controindicazioni relative** ci sono gravidanza, ferite, lesioni, strappi muscolari. Parziali significa che ci si può sottoporre al massaggio, evitando di massaggiare però le zone dove c'è la ferita o lo strappo muscolare, l'addome per le donne incinte.

Per le donne incinte, è sconsigliato sottoporsi al massaggio nei **primi tre mesi di gravidanza**, evitando la zona dell'addome. Sempre comunque previo parere del medico curante. Nelle controindicazioni parziali rientrano alcuni tipi di manovre o manualità che è bene non effettuare in alcuni casi.

Tra le **controindicazioni assolute** abbiamo invece: flebiti (infiammazione di vene), trombosi, schizofrenia, malattie infettive della cute, nefriti, arteriosclerosi, infezioni in generale, , malattie di tipo dermatologico come herpes zoster o eritemi e dermatiti, cardiopatie, allergie in fase acuta, tumori, acne, micosi. cirrosi epatica, dopo un intervento chirurgico, stati febbrili, bypass, pace-maker.

CAPITOLO 6

ANATOMIA

APPARATI e SISTEMI DEL CORPO UMANO

« Il corpo umano è il magazzino delle invenzioni, l'ufficio brevetti, dove ci sono i modelli da cui è preso ogni suggerimento. Tutti gli attrezzi e i motori sulla terra sono soltanto estensioni delle membra e dei sensi dell'uomo. »

(Ralph Waldo Emerson)

Il corpo umano consiste di un sistema biologico, composto da organi ed apparati, costituiti da un tessuto biologico, il quale è a sua volta composto da cellule biologiche e tessuto connettivo.

6.1 Tessuti

Un **tessuto** è un insieme di cellule, strutturalmente simili, associate per funzione, ovvero che svolgono lo stesso compito.

Esistono quattro tipi fondamentali di tessuti:

- **tessuto epiteliale**, o epitelio, costituito da cellule strettamente ammassate e connesse tra loro, che costituisce il rivestimento di tutte le superfici esterne ed interne del corpo, dei vasi sanguigni, e che forma le ghiandole.
- il **tessuto muscolare**, costituito da cellule contenenti numerosi filamenti contrattili, capaci di scorrere fisicamente gli uni sugli altri e di cambiare la forma delle cellule stesse. Il tessuto muscolare permette il movimento dell'organismo e la contrazione involontaria di diversi organi o apparati. Si divide in tre sotto-tipi: il muscolo striato (o scheletrico), il

muscolo liscio ed il muscolo cardiaco.

- il **tessuto nervoso**, costituito sia da cellule ricche di prolungamenti e facilmente eccitabili (i neuroni), capaci di ricevere e ritrasmettere gli impulsi nervosi. L'insieme, queste cellule costituiscono il cervello ed il sistema nervoso.

Il tessuto nervoso costituisce nel suo insieme il **sistema nervoso centrale (SNC)** ed il **sistema nervoso periferico (SNP)**. Il sistema nervoso centrale a sua volta è composto dall'encefalo e dal midollo spinale, mentre il sistema nervoso periferico si suddivide in **sistema sensoriale** e **sistema motorio**.

Il sistema sensoriale utilizza i neuroni sensoriali e mette in relazione l'organismo con l'ambiente, mentre il sistema motorio utilizza i neuroni motori e trasmette gli impulsi nervosi del cervello ai muscoli ed alle ghiandole: esso si suddivide in **sistema somatico** e **sistema autonomo**. Il sistema autonomo, a sua volta, si suddivide ulteriormente in **sistema simpatico** e **sistema parasimpatico**.

6.2 Apparato locomotore

L'apparato locomotore costituisce la struttura portante dei **vertebrati** e permette loro il movimento. Tale apparato è costituito da due componenti che funzionano in stretta correlazione: uno attivo, il **sistema muscolare**, e uno passivo, il **sistema scheletrico**.

6.3 Sistema scheletrico

Lo scheletro è un insieme complesso di ossa che hanno la funzione di sostenere le parti molli e di dare inserzione ai muscoli in modo da consentire, grazie alle articolazioni, il movimento e la deambulazione. Lo scheletro inoltre fornisce protezione ad importanti organi interni come il cervello, contenuto nella scatola cranica, ed il midollo spinale,

contenuto nel canale vertebrale. Lo scheletro umano è formato da 206 ossa e si può distinguere in due parti: lo **scheletro assile** formato dalla colonna vertebrale e lo **scheletro appendicolare**, formato da arto superiore e arto inferiore e dai **cingoli** che fungono da punto di unione dei due (cingolo scapolare e cingolo pelvico).

A seconda della forma si possono distinguere tre tipi di ossa:

- **ossa lunghe:** sono quelle in cui la lunghezza prevale sulla larghezza e sullo spessore; sono formate da una parte centrale detta diafisi e da due estremità dette epifisi;
- **ossa corte:** sono quelle in cui la larghezza e lo spessore sono più o meno uguali (come ad esempio le ossa della mano e del piede).
- **ossa piatte:** sono quelle dove la larghezza prevale sulla lunghezza e sullo spessore (come ad esempio le ossa del cranio e la scapola).

Le articolazioni

Le singole ossa sono collegate tra loro attraverso le articolazioni. Secondo l'ampiezza dei movimenti che permettono, le articolazioni si suddividono in:

-Articolazioni fisse: chiamate anche suture, si trovano tra le ossa del cranio, non hanno mobilità ma solo elasticità. La loro funzione è di proteggere il cervello.

-Articolazioni semimobili: consentono una mobilità limitata, come quelle tra le vertebre della colonna vertebrale

-Articolazioni mobili: sono le più numerose, consentono movimenti ampi, come ad esempio la scapolo-omerale, il ginocchio, la coxo-femorale.

Lo scheletro umano è composto da **206** ossa ed è suddiviso in tre parti:

capo, tronco e arti.

6.4. Sistema muscolare

Nell'apparato locomotore oltre alle ossa troviamo anche i **muscoli**, che sono la parte attiva dello stesso. I muscoli volontari, che nel corpo umano sono circa 600, si dividono a seconda dell'azione che determinano, in:

- **flessori**: fanno flettere un osso su un altro;
- **estensori**: fanno estendere un osso rispetto ad un altro;
- **elevatori**: fanno alzare un osso;
- **abbassatori**: fanno abbassare un osso;
- **pronatori**: permettono il movimento di pronazione, ovvero la rotazione verso il basso (ad esempio della mano);
- **supinatori**: permettono il movimento di supinazione, contraria alla pronazione, di rotazione verso l'alto;
- **abduuttori**: permettono l'abduzione, ovvero il movimento di allontanamento dalla linea mediana.
- **adduttori**: permettono l'adduzione, ovvero il movimento di avvicinamento alla linea mediana.
- **mimici (o facciali)**: permettono l'espressione del volto e tutti i movimenti legati alla faccia.

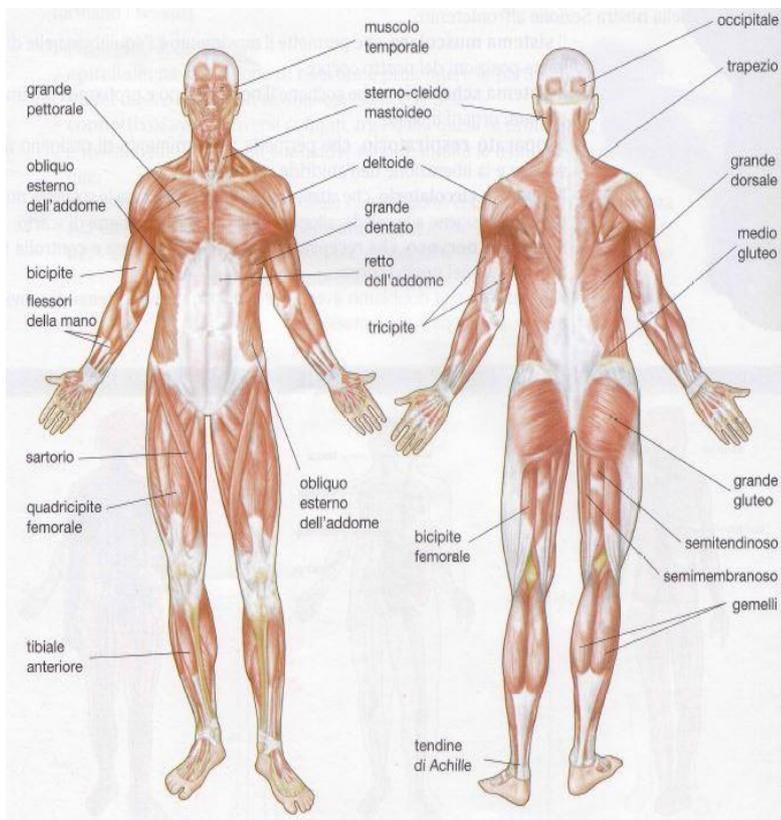
Classificazione del tessuto muscolare

Il tessuto muscolare può essere:

- **Liscio**: la sua contrazione è involontaria ed è presente negli organi interni (es. stomaco, tubo digerente e vasi sanguigni).
- **Scheletrico o striato**: è quello dei muscoli scheletrici, effettua movimenti volontari e può essere veloce e potente.
- **Cardiaco**: si trova solo nel cuore, somiglia a quello striato ma è involontario ed è controllato da un proprio sistema di stimolazione

I muscoli scheletrici

Sono collegati alle ossa, ognuno di esso è costituito da fasci a loro volta formati da numerose fibre muscolari. Le fibre muscolari a loro volta sono suddivise in miofibrille che se viste al microscopio appaiono formate da strisce chiare e scure, alternate, per questo il muscolo scheletrico è detto anche striato. La contrazione muscolare avviene attraverso lo scorrimento tra loro, dei filamenti che compongono la miofibrilla, ogni volta che da una cellula nervosa, situata nel midollo spinale, parte un impulso. I muscoli scheletrici non possono rimanere contratti a lungo, ma nel periodo di riposo questi non sono completamente rilassati ma si trovano in uno stato



di leggera contrazione chiamato tono muscolare.

I traumi muscolari

Il crampo: è una contrazione involontaria improvvisa e dolorosa.

Può essere causato dall'accumulo di acido lattico o anche dal freddo.

Lo stiramento: quando il muscolo viene sottoposto ad uno sforzo eccessivo si allunga forzatamente e alcune fibre subiscono piccole lacerazioni. Provoca dolore e

irrigidimento del muscolo.

Lo strappo: è la rottura del muscolo, si verifica in caso di sforzi eccessivi e non coordinati. Si prova dolore molto acuto e non si riesce a muovere la parte lesa che può gonfiarsi e presentare un ematoma.

In caso di stiramenti o strappi la parte lesa va subito trattata con impacchi freddi, bisogna sospendere l'attività e rivolgersi al più presto ad un medico.

Muscoli della testa e del collo

I muscoli della testa comprendono i muscoli mimici o pellicciai, che si inseriscono sulla parte più profonda dell'epidermide e permettono le espressioni del viso, e i muscoli masticatori, che permettono i movimenti della mandibola e la masticazione.

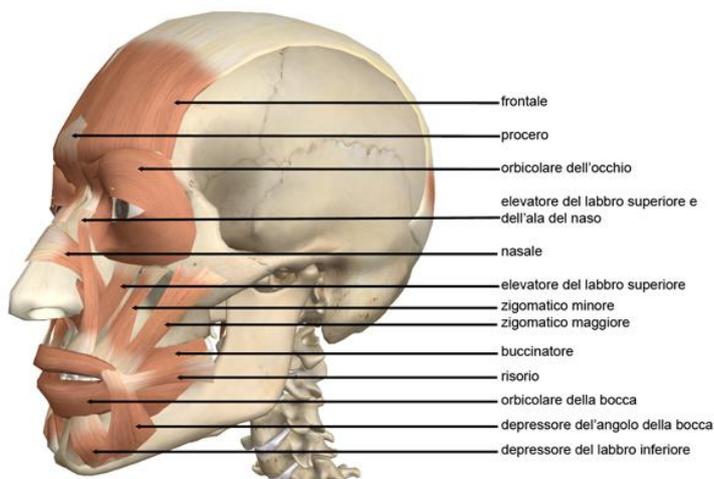
I muscoli pellicciai comprendono moltissimi fasci, raggruppati intorno alle orbite (muscoli orbicolari degli occhi), intorno alla bocca (per muovere le guance e le labbra), intorno al naso e ai padiglioni auricolari e sulla fronte (per muovere il cuoio capelluto). Sono detti anche muscoli mimici perché servono per esprimere gli stati d'animo attraverso le espressioni del viso.

I 4 muscoli masticatori (temporale, massetere, pterigoideo interno ed esterno) si inseriscono sulla mandibola e permettono la masticazione. Nel collo si trovano i muscoli che abbassano la mandibola (sovraioidei) e che permettono i movimenti della testa (lo sternocleidomastoideo e il platisma anteriormente, il trapezio posteriormente).

Muscoli del tronco

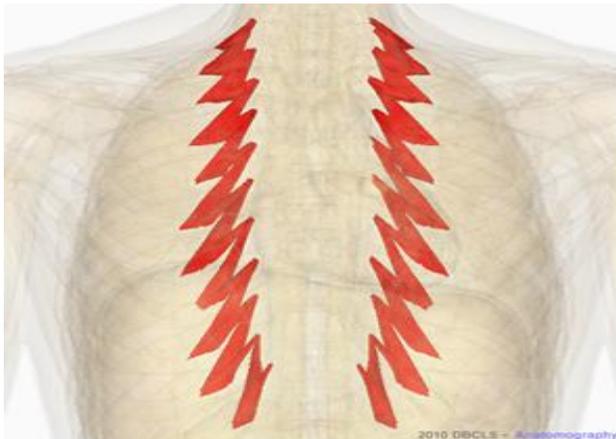
(torace, dorso e addome)

Il torace ha uno scheletro (la gabbia toracica) che circonda completamente gli organi interni (polmoni, cuore e grandi vasi sanguigni). I muscoli del torace sono disposti su diversi strati e insieme alle ossa toraciche costituiscono la parete che protegge gli organi interni.

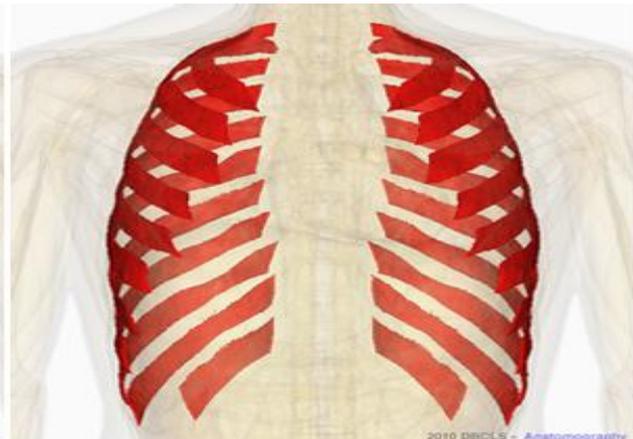


Tra i muscoli del torace troviamo:

- i muscoli elevatori delle coste: sono 12 paia di muscoli posti profondamente nel dorso, in vicinanza della colonna vertebrale ed elevano le coste (muscoli inspiratori)
- i muscoli intercostali (esterni, medi ed interni): sono 11 paia e contraendosi elevano e abbassano le coste (inspiratori ed espiratori)

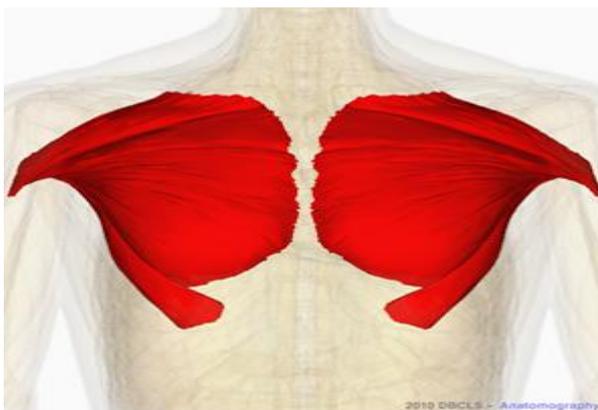


muscoli elevatori delle coste

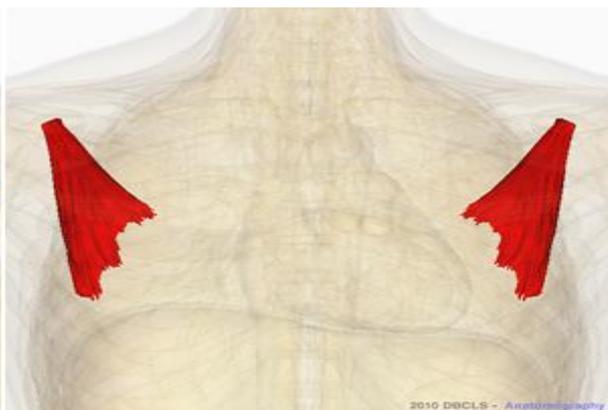


muscoli intercostali esterni

- i muscoli sottocostali e il muscolo trasverso del torace si trovano nella parte interna della parete toracica ed abbassano le coste (muscoli espiratori)
- il grande pettorale e il piccolo pettorale, posti anteriormente, si inseriscono sul braccio e ne determinano, con la contrazione, l'avvicinamento al tronco



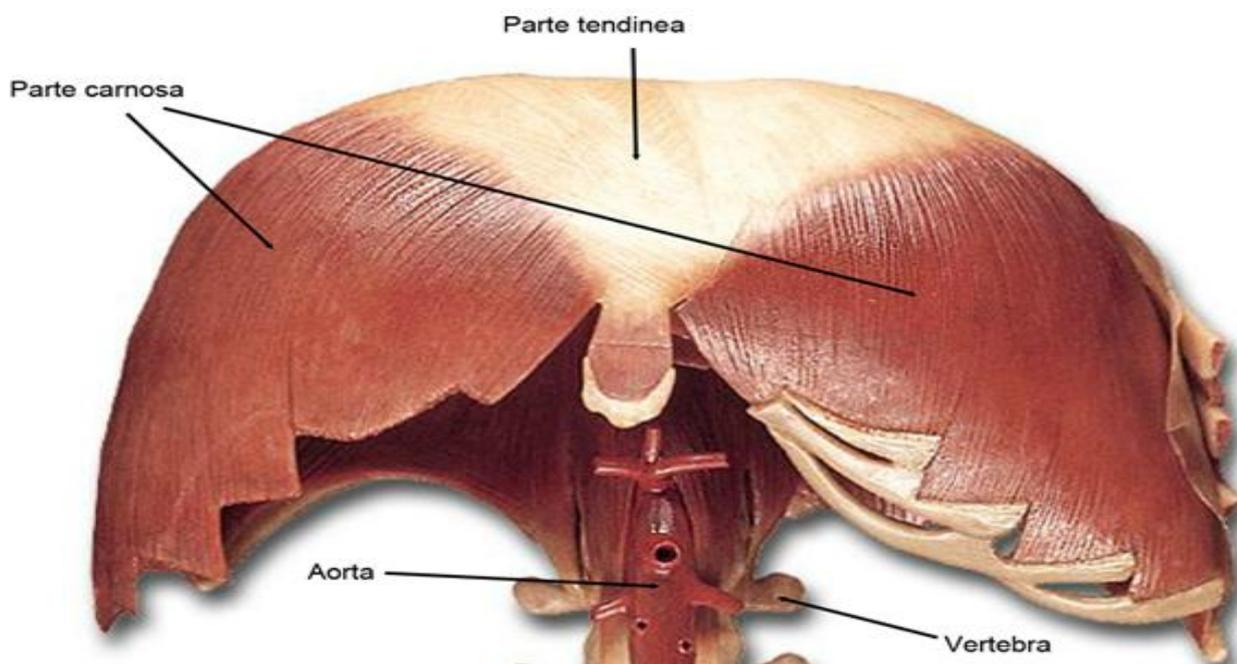
grandi pettorali



piccoli pettorali

- il muscolo diaframma, impari e a forma di cupola, separa la cavità toracica da quella addominale. Il diaframma è il più importante muscolo respiratorio: con la contrazione determina, insieme all'elevazione del torace operata dai muscoli inspiratori, l'espansione della cavità toracica e dei polmoni, richiamando l'aria nelle vie aeree durante l'inspirazione.

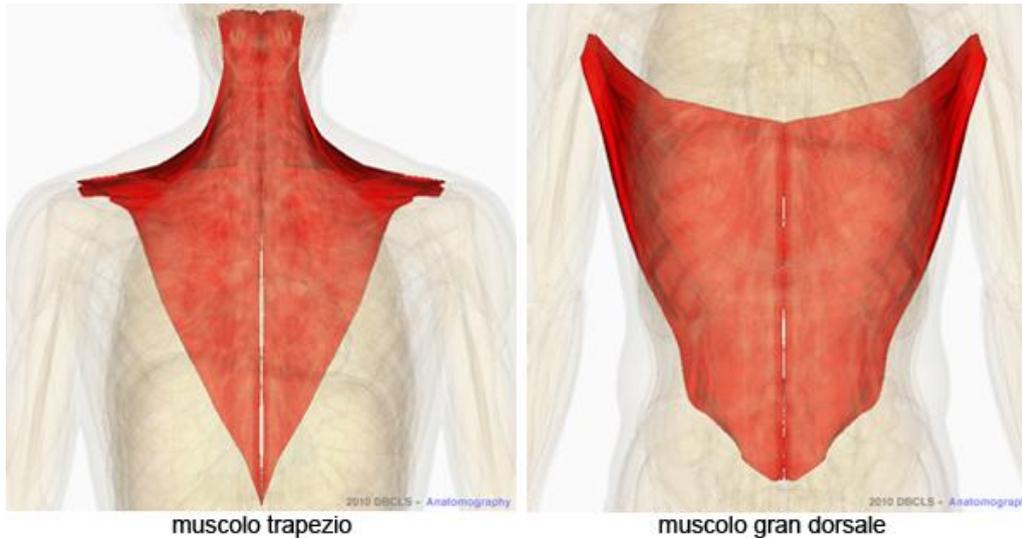
La contrazione del diaframma determina inoltre, assieme ai muscoli addominali e al diaframma pelvico, un aumento di pressione nella cavità addominale necessaria alla minzione, alla defecazione e al vomito. Questa funzione è inoltre fondamentale per la gestante durante il parto



Dorso

I muscoli del dorso sono distinti in muscoli dello strato superficiale e dello strato in medio e profondo. Nello strato superficiale troviamo:

- il muscolo trapezio, così chiamato per la sua forma, si trova nella regione della nuca e nella parte superiore del dorso. Con la sua azione eleva e adduce la spalla, sposta indietro il braccio e ruota la testa verso il lato opposto
- il grande dorsale (*latissimus dorsi*), di forma triangolare è il muscolo di maggiori dimensioni del nostro corpo. Ricopre la parte inferiore del dorso e la parte laterale del torace; sposta indietro e ruota all'interno il braccio e, con le braccia ferme, eleva il tronco (ad es. per arrampicarsi) e le coste (muscolo inspiratorio).



- il romboide maggiore e il romboide minore sono ricoperti dal trapezio, fanno aderire la scapola al torace, la elevano, la ruotano e la adducono.

Nello strato intermedio e profondo troviamo i muscoli della colonna vertebrale, che collegano tra loro vertebre vicine (rotatori del torace, elevatori delle coste) e vertebre lontane (ileo-costale, lunghissimo e dentato postero-inferiore):

- l'ileo-costale, suddiviso nell'ileocostale dei lombi, del dorso e del collo, permette i movimenti laterali del tronco
- il lunghissimo, suddiviso in tre parti: lunghissimo del dorso, del collo e della testa, inclina lateralmente la il tronco
- il dentato postero-inferiore: abbassa le coste ed estende e inclina lateralmente la parte inferiore del tronco



Addome

La cavità toracica è separata dalla cavità addominale dal diaframma. La parete addominale è costituita da serie di muscoli disposti a strati. In superficie troviamo:

- i muscoli retti dell'addome, tesi tra lo sterno e il pube. Sono muscoli poligastrici dalla forma caratteristica (tartaruga), separati al centro dalla linea alba, una fascia connettivale verticale. Con la loro contrazione avvicinano la gabbia toracica al pube, determinando la flessione della colonna vertebrale
- il muscolo obliquo esterno e il muscolo obliquo interno, comprimono l'addome e determinano la flessione del corpo in avanti.



Nella parte profonda della cavità addominale troviamo:

- il muscolo ileo psoas, formato da due fasci: il grande psoas e il muscolo iliaco; flette la coscia sul bacino e il bacino verso il basso
- il muscolo quadrato dei lombi flette lateralmente la colonna vertebrale e abbassa le ultime due coste agendo pertanto come muscolo espiratore.

Fascia muscolare

Una **fascia**, in anatomia, è uno strato di tessuto fibroso. Una fascia è una struttura di tessuto connettivo che ricopre i muscoli, gruppi di muscoli, vasi sanguigni e nervi, unendo alcune strutture, mentre permette ad altre di scivolare delicatamente una sull'altra. Vari tipi di fascia sono costituiti da strati distinti, a seconda delle loro funzioni e della loro localizzazione anatomica: fasce superficiali, fasce profonde e sottosierose (o viscerali) si estendono ininterrottamente dalla testa alla punta delle dita del piede.

Così come i legamenti, aponeurosi e i tendini, le fasce sono più o meno densi, o areolari tessuti connettivi, contenenti fasci ravvicinati di fibre di collagene ondulate, orientate parallelamente alla direzione di trazione. Le fasce sono quindi strutture flessibili in grado di resistere a grandi forze unidirezionali di tensione fino a quando il disegno ondulato delle fibre non viene raddrizzato dalla forza di trazione. Queste fibre di collagene sono prodotte dai fibroblasti che si trovano all'interno della fascia.

Le fasce sono simili ai legamenti ed ai tendini in quanto sono tutti fatti di collagene, ma i legamenti uniscono un osso ad un altro, i tendini uniscono il muscolo all'osso e le fasce collegano i muscoli fra di loro.

Le fasce sono normalmente pensate come strutture passive che trasmettono la tensione meccanica generata dalle attività muscolari o forze esterne in tutto il corpo. Alcune ricerche suggeriscono che la fascia sia in grado di contrarsi in modo indipendente, e quindi influisca attivamente sulle dinamiche muscolari.

La funzione delle fasce muscolari è di ridurre l'attrito per minimizzare la riduzione della forza muscolare. In tal modo, le fasce:

1. Creano un ambiente scorrevole per i muscoli.
2. Tengono sospesi gli organi al loro giusto posto.
3. Trasmettono il movimento dai muscoli alle ossa alle quali sono fissate.
4. Creano un sostegno ai nervi ed ai vasi sanguigni che passano attraverso i muscoli.

6.5 Pelle

La **cute** o **pelle** è il rivestimento più esterno del corpo di un vertebrato. Nei mammiferi e in particolare nell'uomo, è l'organo più esteso dell'apparato tegumentario (la sua superficie è di circa 2 m²) e protegge i tessuti sottostanti (muscoli, ossa, organi interni). La pelle è costituita da una serie di tessuti di origine ectodermica e mesodermica, che può avere varia colorazione, struttura fisiologica e organica, andando incontro anche a processi d'invecchiamento più o meno visibili. In corrispondenza degli orifizi, la cute continua con le rispettive mucose formando uno strato senza interruzioni. Nell'uomo è più spessa nel maschio che nella femmina e lo spessore può variare da 0,5 a 2 mm fino ad arrivare a 4 mm nelle regioni della nuca, del palmo delle mani e nella pianta del piede. È dotata di una grande distensibilità e resistenza dal momento che una striscia di 3 mm per 100 mm può sopportare fino a 10 kg allungandosi del 50% circa.

Ruolo fisiologico

La pelle ha le seguenti funzioni:

- **Protezione:** in quanto barriera anatomica contro potenziali patogeni ed eventuali agenti nocivi, costituisce la prima linea di difesa dell'organismo contro le aggressioni esterne. Contiene inoltre le cellule di Langerhans, con la funzione di presentare l'antigene, che fanno parte del sistema immunitario acquisito, infatti la pelle costituisce la prima barriera di difesa contro l'azione di potenziali patogeni.

- **Sensibilità:** nella cute sono presenti numerose terminazioni nervose che rilevano le variazioni termiche (termocettori), le pressioni (pressocettori), vibrazioni e sensazioni dolorose (algocettori), media il senso del tatto.
- **Controllo dell'evaporazione:** la pelle costituisce una barriera asciutta e relativamente impermeabile contro la perdita di liquidi, regolando anche l'escrezione di elettroliti tramite la sudorazione.
- **Regolazione termica:** la pelle possiede un afflusso ematico ben superiore alle sue effettive necessità metaboliche; questa caratteristica ne fanno un mezzo ideale per la regolazione della temperatura corporea. La vasodilatazione provoca un incremento del flusso ematico locale, che favorisce la cessione dell'energia termica all'ambiente esterno; viceversa, la vasocostrizione, riducendo la quantità di sangue in transito, preserva le dispersioni termiche. Mentre nell'essere umano sono quasi insignificanti, negli animali i muscoli erettori dei peli contribuiscono, con la loro contrazione (orripilazione) a produrre calore; la sudorazione stessa facilita invece la dispersione del calore, quindi funge da isolante termico, da regolatore della temperatura corporea e previene l'eccessiva dispersione idrica.
- **Assorbimento:** dal momento che piccole quantità di ossigeno, azoto e anidride carbonica possono diffondere liberamente nell'epidermide, alcuni animali (soprattutto piccoli anfibi) si servono della loro cute come unico organo a funzione respiratoria; contrariamente a quanto solitamente si crede, gli esseri umani non assorbono ossigeno tramite la pelle.
- **Difesa/offesa:** diversi annessi cutanei (unghie, corna nei rinoceronti) fungono da strumenti di difesa od offesa; il mimetismo stesso può essere catalogato in entrambe le categorie, a seconda che a farne uso siano le prede (per sfuggire ai predatori) o i predatori (per avvicinarsi o attrarre le prede senza destare loro sospetti)
- **Attrazione sessuale** (pigmentazione)
- **Riserva e ruolo sintetico:** costituisce un serbatoio di lipidi e acqua e consente la sintesi di alcune sostanze necessarie come la vitamina D₃.

Struttura

La cute è formata da **tre strati**:

- *epidermide*

- *derma*
- *ipoderma*

Epidermide

L'epidermide è lo strato epiteliale della pelle e, come tale, non è vascolarizzato e il suo nutrimento dipende dalla diffusione di metaboliti ed ossigeno dallo strato più superficiale del derma. Con uno spessore che varia dai 50 µm a 1,5 mm, è costituita da diversi strati disposti dalla profondità alla superficie che rispecchiano il ciclo vitale delle cellule epiteliali presenti, i *cheratinociti*. L'ultimo strato è costituito da cheratinociti morti che formano la cosiddetta *cheratina*. Dall'interno all'esterno gli strati sono:

- strato basale;
- strato spinoso o di Malpighi;
- strato granuloso;
- strato lucido;
- strato corneo.

Derma

Il derma è l'ultimo strato della pelle, nonché il più profondo. È costituito da tessuto connettivo lasso e denso ed è formato da una parte *papillare* ed una *reticolare*. Essendo in connettivo è vascolarizzato e presenta la via di diffusione che i metaboliti e l'ossigeno compiono per arrivare dal sangue all'epidermide. Le numerose anse epidermiche che costituiscono le creste e i solchi si giustappongono con strutture analoghe nel derma denominate *papille dermiche*, strutture coniche provviste di un'ansa capillare e di numerose terminazioni nervose.

Ipoderma

L'ipoderma è lo strato più profondo della cute. E' conosciuto anche come tessuto adiposo sottocutaneo o pannicolo adiposo. L'ipoderma è un connettivo, costituito da una

impalcatura di fibre connettivali, tra le cui maglie sono inseriti i lobuli. I lobuli sono strutture anatomiche costituite da ammassi cellulari, detti adipociti, ricchi di trigliceridi. Tra un adipocita e l'altro è interposta una piccola quantità di sostanza fondamentale.

L'ipoderma, che è riccamente vascolarizzato ed innervato, ricopre funzioni particolarmente importanti:

- è il principale deposito di energia dell'organismo.
- partecipa alla termoregolazione, ostacolando la dispersione di calore dal corpo e generandolo attraverso l'ossidazione dei trigliceridi.
- fornisce protezione meccanica contro i traumi.
- modella la figura corporea.
- influenza il metabolismo corporeo tramite il rilascio di sostanze ormonosimili.

6.6 Apparato circolatorio

L'**apparato circolatorio** è un sistema di vasi che contiene e mobilita determinati fluidi corporei (linfa nel sistema linfatico e sangue nel **sistema cardiovascolare**, o **apparato circolatorio sanguigno**, per quanto riguarda gli animali superiori). Può essere aperto se comunica col celoma con cui condivide il liquido, o può essere chiuso.

Descrizione e classificazione

L'apparato cardiovascolare è formato da organi "cavi":

- Cuore: è un muscolo particolare, infatti è di tipo striato, ma involontario. Ha due compiti fondamentali: la struttura muscolare pompa il sangue in tutti gli organi attraverso le arterie, mentre il tessuto specifico di conduzione, dà origine al battito cardiaco.

- Vasi sanguigni: strutture che permettono il trasporto del sangue all'organismo. Essi possono essere classificati in:
 - Arterie: vasi sanguigni che nascono dai ventricoli e portano il sangue poco ossigenato ai polmoni (attraverso l'arteria polmonare che nasce dal ventricolo destro) e sangue ossigenato a tutto il corpo (attraverso l'aorta che nasce dal ventricolo sinistro);
 - Vene: vasi sanguigni che trasportano sangue carico di anidride carbonica ai polmoni e sostanze di rifiuto a fegato e a reni per la depurazione; le loro pareti sono meno spesse di quella delle arterie, poiché la pressione del sangue è meno elevata;
 - Capillari: permettono gli scambi fra il sangue e i tessuti, infatti sono di dimensioni microscopiche e si trovano fra le cellule.
- Vasi linfatici: si distinguono in vasi periferici, assorbiti (*capillari linfatici*) e nei vasi di conduzione, di vario tipo in base al calibro ed alla struttura.

Esistono due grossi circuiti arteriosi: la grande circolazione o circolazione sistemica e la piccola circolazione o circolazione polmonare. La grande circolazione prende l'avvio dal ventricolo sinistro che, contraendosi, spinge il sangue ricco di ossigeno nell'aorta e da qui in tutte le arterie del corpo, che trasportano il sangue ossigenato ai diversi tessuti e apparati. Dai tessuti, il sangue attraverso, il sistema delle vene cave, raggiunge l'atrio destro del cuore. Dal ventricolo destro inizia la piccola circolazione: da qui il sangue viene pompato, tramite l'arteria polmonare, nei polmoni dove negli alveoli circondati da una ricca rete di capillari, cede l'anidride carbonica e si arricchisce di ossigeno. Tramite le vene polmonari raggiunge l'atrio sinistro del cuore e da qui riparte tutto il ciclo precedente.

Vasi arteriosi

I vasi arteriosi hanno la caratteristica di essere molto elastici e ricchi di muscolatura liscia. La componente muscolare permette la pulsilità delle arterie, che è sincrona con quella del ventricolo: ciò fa sì che se l'arteria viene recisa, il getto di sangue che ne esce non è continuo, ma è intermittente.

Cuore ha forma di cono appiattito ed è grande circa come un pugno.

Il cuore è costituito da tre rivestimenti dall'interno all'esterno esse sono:

- Endocardio con stesse funzioni e struttura dell'endotelio;
- Miocardio: muscolo ibrido tra liscio e striato, infatti ha la capacità di contrarsi velocemente e ritmicamente, ma è un muscolo involontario.
- Epicardio: è la tonaca più esterna.

Questo organo è avvolto da una doppia lamina di tessuto fibrosiero, il pericardio. Superoposteriormente e verso destra il cuore presenta i due atrii; anteroinferiormente ed a sinistra presenta i ventricoli. Entrambi sono formati dalla muscolatura specifica cardiaca (miocardio).

Dal cuore emergono le principali arterie: l'aorta (dal ventricolo sinistro) ed il tronco polmonare (dal destro); in esso sboccano le principali vene, le cave superiore ed inferiore (all'atrio destro) e le vene polmonari (al sinistro). Dall'arteria aorta emergono le arterie coronarie, che irrorano il cuore stesso per poi confluire nel seno coronario, il quale sbocca direttamente nell'atrio destro.

I vasi sanguigni

I vasi sanguigni sono organi cavi al cui interno scorre il sangue. Si distinguono in arterie, vene e capillari.

Le arterie sono i vasi in cui vi è una considerevole pressione sanguigna che diminuisce mano a mano che il sangue si allontana dal cuore: questo effetto è conseguente alla ramificazione delle arterie nella rete capillare, che distribuisce progressivamente un dato volume di sangue per unità di tempo in una rete di vasi a sezione complessiva sempre minore (il calibro della rete capillare è inferiore a quello della rete arteriosa). Non a caso le arteriole sono definite "vasi di resistenza". Affinché la portata resti costante, la velocità e quindi la pressione sanguigna devono diminuire.

I capillari hanno una struttura completamente microscopica e permettono gli scambi delle sostanze disciolte nel sangue e per questo non hanno pareti o tonache.

Differenze tra apparato sanguigno e apparato linfatico:

- apparato circolatorio sanguigno trasporta il sangue, è presente una pompa (il cuore), vene, arterie e capillari
- apparato circolatorio linfatico, o sistema linfatico, è costituito da una complessa e fitta rete di canali, i vasi linfatici, in cui circola la linfa, e da una serie di piccoli organi, i linfonodi, disposti lungo i vasi linfatici. Oltre ai linfonodi, presenti in tutto il corpo, il sistema linfatico comprende altri organi linfatici, deputati alla produzione ed alla purificazione della linfa (timo, milza e midollo osseo).

6.7 Sistema circolatorio linfatico

Il **sistema circolatorio linfatico** o, più semplicemente, *sistema linfatico* è un sistema di drenaggio a una via che trasporta i fluidi dallo spazio interstiziale dei tessuti al torrente circolatorio presente in tutti i Mammiferi. La sua principale funzione è il trasporto di proteine, liquidi e lipidi (specialmente per i vasi drenanti l'intestino) dall'interstizio al sistema circolatorio sanguigno, ma presenta anche ruoli di filtraggio e nella risposta immunitaria favorendo l'arrivo di antigeni agli organi linfoidei periferici per innescare i meccanismi immunitari.

Non tutti gli organi sono drenati dal sistema linfatico. Il sistema nervoso centrale, ossa, midollo osseo, parte materna della placenta ed endomisi dei muscoli mancano di vasi linfatici, anche se sono provvisti di condotti prelinfatici in grado di drenare il liquido interstiziale ai linfonodi zonali. Cristallino, cornea, epidermide, cartilagine e tonaca intima delle arterie di grosso calibro mancano oltre che della vascolarizzazione linfatica anche di quella sanguigna.

Circolazione linfatica

Il sangue non è l'unico liquido circolante del corpo umano. La linfa infatti circola continuamente nei vasi linfatici, anche se a velocità decisamente inferiore rispetto al

sangue. La linfa deriva dal riassorbimento del piccolo eccesso di liquido extracellulare che, in base ai processi di filtrazione capillare, rimane nei tessuti dopo il passaggio del sangue nel settore capillare. Il sistema linfatico nasce da piccoli condotti a fondo cieco (i capillari linfatici) che, riunendosi, danno origine a condotti di diametro crescente. Disposti lungo i condotti linfatici si trovano i linfonodi, stazioni di filtraggio indispensabili per la difesa dell'organismo dagli agenti patogeni e principale sede della risposta immunitaria. La circolazione linfatica non è sostenuta dalla presenza di un organo propulsore paragonabile al cuore. La linfa si muove per effetto di alcune forze che agiscono nella stessa direzione: capillarità, pressione idrostatica all'interno dei tessuti, etc.

Capitolo 7

Oli da massaggio

La scelta del tipo di olio da massaggio dipende sia dal disturbo che s'intende alleviare, sia dalle preferenze personali; molte essenze presentano attività terapeutiche simili, perciò talvolta la scelta è personale. Chiaramente, se viene richiesto un massaggio terapeutico, la scelta dell'olio dev'essere più precisa e mirata alla risoluzione di quel dato disturbo. L'utilizzo ragionato di più oli da massaggio diversi, caratterizzati quindi da estratti officinali peculiari, permette di potenziare l'effetto, agendo in sinergia: in questo modo, la combinazione di oli differenti permette di agire su disturbi diversificati. È comunque preferibile non mescolare più di 4 o 5 tipologie di essenze diverse: in genere, su 100 ml di olio da massaggio, possono essere addizionate non più di 60 gocce di essenza.

Gli oli essenziali sono un elemento importantissimo per la profumazione e l'armonizzazione degli ambienti, prima di effettuare un trattamento di massaggio si cerca di diffondere al meglio il profumo degli oli essenziali con l'ausilio di diffusori elettrici o a candela.

L'orientamento per la scelta degli oli mira ad inibire degli stati ansiosi, timidezza, irritabilità e stress.

I più consigliati sono: lavanda, geranio, arancio, salvia, camomilla romana, patchouli, ylang- ylang.

Tipologie di massaggi

□ Massaggi per rilassarsi: un olio particolarmente adatto al rilassamento, utile per contrastare ansia, tensione nervosa e stress può essere caratterizzato da estratti di lavanda (*Lavandula angustifolia* Miller), arancio amaro (*Citrus x aurantium*) o bergamotto (*Citrus bergamia*). La fitoterapia, associata al massaggio, aiuta dunque a combattere l'affaticamento muscolare e a ridurre lo stress.

□ Massaggi per contrastare palpitazioni e/o pressione alta associata a stress: utile, in questi casi, l'aggiunta alla matrice oleosa di oli essenziali di ylang-ylang (*Cananga odorata*, nota per le capacità sia di stimolare la circolazione, sia di ridurre la palpitazioni), lavanda (pianta rilassante per antonomasia, sedativo del SNC), neroli (olio vegetale estratto dall'arancio amaro).

□ Massaggi contro la tensione muscolare: gli oli più indicati per questo problema sono addizionati con essenze di rosmarino (*Rosmarinus officinalis*), ginepro (*Juniperus communis*) e limone (*Citrus x limon*), adatti anche a stimolare la circolazione. Il ginepro risulta particolarmente utile per i dolori reumatici, il rosmarino è considerato tra le più note piante officinali utilizzate per stimolare il microcircolo, mentre il limone stimola la circolazione linfatica. Queste essenze, disperse nell'olio, agiscono in sinergia favorendo l'effetto derivato del massaggio.

Una tabella orientativa di alcuni oli essenziali da poter sciogliere in oli vegetali per ottenere un buon effetto estetico e terapeutico è la seguente:

Antalgici	Chiodi di garofano, Lavanda
Antisettici	Menta, finocchio, limone, rosmarino
Balsamici	Menta, eucalipto, pino
Calmanti	Arancio, camomilla romana, maggiorana
Cicatrizzanti	Camomilla romana, cipresso, eucalipto, limone e geranio
Emostatici	Bergamotto, cipresso, geranio, limone, origano
Deodoranti	Lavanda, menta, pino mugo, eucalipto, bergamotto
Drenanti	Geranio
Diuretici	Cipresso, ginepro, lavanda, limone, timo rosso
Rilassanti	Camomilla romana, geranio, arancio, salvia
Rivitalizzanti	Finocchio, rosmarino

Tonificanti	Canfora, cannella, ginepro, eucalipto, lavanda, menta, salvia
Vasocostrittori	Cipresso, limone, lavanda, menta
Vasodilatatori	Canfora

CAPITOLO 8

L'OPERATORE OLISTICO

Olistmo deriva dal greco e significa il tutto, l'intero. Olistico è quindi il modo unitario e organico di osservare la realtà, l'essere umano e l'esistenza. Il modello olistico approccia al benessere della persona, percepita come unità in tutte le sue parti in modo globale.

La visione olistica riconosce il pianeta come un ecosistema, le cui parti sono interdipendenti fra loro. L'essere umano è percepito come un tutt'uno, senza separazioni fra mente, corpo e spirito; come parte di un infinito organismo vivente capace di evolversi e diventare cosciente della propria natura profonda. La coscienza umana si manifesta in molteplici dimensioni, fisica, energetica, emotiva, mentale e spirituale, ed è capace di auto-consapevolezza.

L'Operatore Olistico in Discipline Bio Naturali è un professionista che educa verso un benessere globale, che attraverso l'uso di tecniche naturali, energetiche, psicosomatiche, artistiche, spirituali e culturali, favorisce la consapevolezza e stili di vita salubri: migliorando le risorse vitali della persona, lo sviluppo delle risorse umane e il rispetto per l'ambiente.

L'Operatore Olistico non è un terapeuta, non fa diagnosi e non cura malattie fisiche o psichiche, non prescrive medicine o rimedi, e 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.

Ciò che rende fondamentale la figura dell' Operatore Olistico è la sua consapevolezza della situazione culturale globale e l'importanza del lavoro sulla coscienza umana, per orientare l'attuale stato del pianeta verso una direzione positiva e sostenibile.

L'Operatore Olistico non è un terapeuta, non fa diagnosi e non cura malattie fisiche o psichiche, non prescrive MEDICINE o RIMEDI, e quindi non si pone in conflitto con la medicina ufficiale e con la Legge per l'abuso della professione medica.

L'Operatore ha per primo svolto una propria ricerca interiore e acquisito strumenti e tecniche per lo sviluppo di una maggior consapevolezza nel campo della trasformazione interiore, ha coltivato presenza ed esperienza nel campo della relazione d'aiuto.

L'Operatore Olistico: professione per il benessere.

Se al medico spetta il compito esclusivo di occuparsi della diagnosi e della cura delle malattie, si fa sempre più importante la figura degli **operatori del benessere**, che possono rivelarsi di grande ausilio in una società altamente frenetica e consumistica e che vede in netto aumento le patologie cronico/degenerative da **stress**, dove **l'idea della salute** è sempre più legata all'esigenza di un'**alta qualità della vita** (felicità, autorealizzazione, pace interiore, serenità) oltre che all'idea di assenza di sintomi fisici.

In questo contesto si evidenzia la necessità della **figura professionale** dell'Operatore Olistico.

Questa figura professionale, relativamente nuova, può infatti diventare un concreto aiuto per chiunque a vivere meglio e più in sintonia con la natura, a seguire uno stile di vita in cui ci si possa giovare delle tecniche di rilassamento, di conoscenze complete ed efficaci sulla prevenzione e, soprattutto, dei contributi più significativi delle antiche tecniche di guarigione spirituale, integrate con le conoscenze scientifiche più all'avanguardia.

L'Operatore Olistico è un **facilitatore della salute** e dell'evoluzione integrata.

CAPITOLO 9

CODICE DEONTOLOGICO

9.1 Certificazioni

A.S.P.I.N (Associazione dei Professionisti Italiani della Naturopatia e delle discipline olistiche) è una associazione professionale di categoria ufficialmente registrata e accreditata che collabora attivamente con tutte le Associazioni professionali di categoria che tutelano e promuovono la professionalità dei Naturopati, Operatori Olistici, Counselor e Counselor Olistici.



L'Attestazione di qualifica professionale A.S.P.I.N attribuisce garanzia di professionalità dell'Operatore per l'utenza che ad esso si rivolge.

9.2 Deontologia professionale

Art.1-Definizione

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, anche ai fini di quanto previsto dalla legge 4 del 14 Gennaio 2013.

il comportamento degli specialisti, 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.

Art. 2 - Potestà disciplinare - Sanzioni

L'inosservanza dei precetti, degli obblighi e dei divieti fissati dal presente Codice di Deontologia e ogni azione od omissione, comunque disdicevoli al decoro o al corretto esercizio della professione, sono punibili con le sanzioni disciplinari previste dal Consiglio Direttivo del Centro di Ricerca Erba Sacra.

Art. 3 - Doveri dello Specialista

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.

Art. 4 - Libertà e indipendenza della professione

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

Art. 5 - 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.

Art. 6 - **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 equi 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.

Art. 7 - **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.

Art. 8 - **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.

Art. 9 - **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.

Art. 10 - **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.

Art. 11 - **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.

Art. 12 - **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.

Art. 13 - **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.

Art. 14 - **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.

Art. 15 - **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.

Art. 16 - **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.

Art. 17 - 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

Art. 18 - 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.

Art. 19 - 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.

Art. 20 - 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.

Art. 21 - **Disposizioni finali**

Per tutto quanto non previsto dal presente Codice Deontologico si rimanda allo Statuto, al Regolamento Interno e a tutti gli atti, regolamenti e provvedimenti emanati dagli organi direttivi e di gestione dell'Associazione Centro di Ricerca Erba Sacra nonché da quanto previsto dalle leggi dello Stato, delle Regioni e dalle normative vigenti.

Capitolo 10

Le migliori condizioni per eseguire un massaggio

Ambiente di lavoro:

- Un ambiente caldo, confortevole e pulito dovrà essere d'obbligo e più precisamente:
- la temperatura della stanza dovrebbe aggirarsi intorno ai 22°-24° in modo da mantenere ben caldo, data la sua staticità, il corpo della persona da massaggiare, senza comunque esagerare, perché se è vero che una stanza poco riscaldata porterebbe i muscoli della persona a massaggiarsi è anche vero che un locale troppo riscaldato causerebbe una eccessiva sudorazione;
- L'ambiente deve essere pulito, ordinato e sobrio;
- areare quanto basta il locale alla fine di ogni massaggio ;
- valutare con attenzione la scelta dei colori, delle luci e dell'arredamento.

La musica

- Generalmente si utilizza un accompagnamento musicale durante il massaggio, ma alcune persone preferiscono il silenzio.

- • Il criterio di scelta dipende soprattutto dai gusti personali: selezionate la musica che preferite o fatela scegliere a chi riceve il trattamento;
- • mantenete il volume basso: la musica deve rimanere in sottofondo come una colonna sonora e non deve coprire con la sua intensità sensazioni e percezioni prodotte dal massaggio.

L'illuminazione

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

Posizionamento su lettino

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

Tempo

Ogni massaggio ha la sua precisa durata, anche se in alcuni casi, è necessario saper stabilire il tempo da dedicare a ciascuna area. Molti massaggi, se prolungati oltre i tempi consigliati, possono risultare sfiancanti sia per il cliente che per l'operatore: in caso di contratture insistere troppo può risultare fastidioso e sfiancante quindi occorre trovare un equilibrio che garantisca beneficio senza essere troppo invasivo. Mentre in caso di massaggi rilassanti sarebbe completamente inefficace un tempo abbreviato, provocherebbe un senso di incompletezza e negatività; è obbligatorio

ricordare sempre che chi ha necessità di contatto si abbandona completamente all'operatore e si aspetta attenzioni e cure dedicate. Perciò anche spendere qualche secondo in più ma completare un percorso totale di relax è un ottimo risultato.

Norme per l'operatore

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

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

Abbigliamento e postura

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

Le "doti" del massaggiatore:

CONOSCENZA del corpo e della sua fisiologia, delle indicazioni e controindicazioni al massaggio, dell' uso di olii e creme, etc.;

ABILITA' nel saper adoperare le varie tecniche di massaggio e la sensibilità al tocco;

PROFESSIONALITA'

PERSONALITA', ovvero cordialità, saper ascoltare, entrare in empatia, essere decisi, etc.;

INTUIZIONE

DOTI FISICHE saper gestire le proprie risorse psicofisiche, avere uno stile di vita sano, essere igienicamente ed esteticamente curato.

CAPITOLO 11-TECNICA MASSAGGIO

Maricela Massage

Massaggio rilassante olistico

Presentazione

Il mio massaggio può essere definito il massaggio per ogni esigenza e riunisce tutti i benefici di diverse tecniche di massaggio con manovre che sfiorano, impastano, distendono, avvolgendo tutti i tessuti in maniera completa. Il corpo viene trattato globalmente e coinvolgendo così tutte le strutture corporee dall' esterno all' interno dal fisico all' energetico. Quindi è un insieme di diverse manovre eseguite per lenire dolori muscolari o articolari per tonificare ,ma anche per migliorare. Il benessere allentando tutte le tensioni, sia fisiche che mentali. Questo massaggio rilassante olistico ha un azione rivitalizzante, favorisce il rilassamento completo e soprattutto indicato per coloro che si sentono stressate e sovraffaticate. Stimola dolcemente le numerose terminazione nervose e creano un totale stato di benessere. Il massaggio si esegue con olio consigliato di

mandorle dolci o oli base, con aggiunta di oli essenziali di lavanda, limone, arancio, eucalipto, ylang-ylang.

Tecnica Massaggio rilassante olistico

Massaggio inizia da posizione supino iniziare dal basso verso l'alto per favorire il ritorno venoso, verso il cuore.

Arti inferiori

-Sfioramento lungo, morbido, fluido con leggera pressione, partendo dal piede percorrere gamba, coscia e scarico laterale anche 2 volte.

-Sfioramento leggero del dorso del piede con entrambe le mani per rilassare e distendere.

-Trazione e flessione de piede: una mano con presa al tallone, l'altra che effettua flessioni e torsioni alle dita (pollice alternativamente lato interno/esterno, alla base delle dita del piede e altre quattro dita a flettere ed effettuare torsioni).

-Mobilizzazione dei metatarsi con una presa a pinza.li moviamo come una flessione estensione uno alla volta.

-Scrollamento del piede con entrambe le mani ai lati e scrollatura con eminenza tenar sul calcagno.

-Con i polpastrelli eseguire delle strisciate degli spazi interossei dalle dita in direzione in direzione del collo del piedi.

-Rotazione della dita del piede in senso anti-orario e poi in senso orario con lieve trazione delle falangi.(sorreggere il tallone)

-Frizione a „c” mani sovrapposte, gamba, spremitura del ginocchio, scarico popliteo orizzontale con pollici.

-Flettere la gamba una mano in ancoraggio al ginocchio ,l'altra esegue frizione profonde del quadricipite con scarico inguinale ed esterno, eseguire frizione profonda con

avambraccio. Al termine mani sovrapposte orizzontali ginocchio appoggiato all'operatore frizione profonda mediale.

-Riposizionare la gamba e lungo scarico completo esterno.

-Frizione profonda alternata alla coscia in andata ritorno.

-Frizione a „raccolta,, su coscia.

-Impastamento profondo detensionante quadricipite (mediale, esterno, interno).

-Abbraccio del quadricipite-modellamento con avambraccio.

-Lungo sfioramento dal piede fino alla coscia, scarico laterale 2 volte.

-Frizione a x coscia-gamba, uscire con frizione scivolata gamba-collo del piede.

-Coprire e ripetere dall' altra parte.

-Al termine sfioramento morbido fluido contemporanea ad entrambe le gambe, salendo e scendendo parte esterna con scarico all'alluce.

-Concludere sollevando entrambe le gambe con presa ai talloni trazione e vibrazione.

ADDOME

-Sfioramento con oleazione in senso orario.

-Frizioni circolari attorno all'ombelico con entrambi i pollici e collegare frizioni, sempre circolari con i palmi delle mani, alternati.

-Scarichi profondi ai fianchi contemporaneamente

-Posizionarsi al colon ascendente: mani sovrapposte e pressioni ritmiche con spinta ascendente (1-1-2).Sfioramento trasverso e collegare stessa gestualità al colon discendente, con spinta discendente.

-Impastamento simultaneo con ipotenar ai fianchi.

-Dal centro dell'ombelico: entrambe le mani posizionate con quattro dita al centro, frizione con „raccolta,, e distensione verso l'esterno scarico ad entrambi i fianchi.

-Appoggiare delicatamente le mani all'altezza del diaframma e ascoltando il respiro della persona uniformare il proprio.

-Frizione a „raccolta,, dal centro dell'ombelico in direzione diaframma-sterno; rilassamento del diaframma-ombelico e ombelico-diaframma. Al termine, distensione del diaframma con frizione a „rastrello,, proseguendo con la stessa modalità anche su cassa toracica. Concludere con mani sovrapposte allo sterno e lieve vibrazione.

-Sfioramento e collegare trattamento del braccio; sfioramento completo del braccio, modalità avvolgente 2 volte.

-Frizione a braccialetto all'avambraccio scarico gomito. Frizione profonda al braccio, lunga con entrambi i palmi in andata e in ritorno, spremitura e trazione di tutto l'arto con rotazione del polso.

-Frizione della mano, palmo/dorso e distensione dorsale.

-Frizione profonda al centro del palmo con i pollici in orizzontale, snocciolamento a delle dita.

-Frizione del gomito (olecrano) con il pollice.

-Distensione profonda a manicotto dell'avambraccio, frizione a raccolta distensione a „otto dita,, mm radiale ulnare e scarico al gomito, ripetere su braccio con frizione e distensione m. Bicipite brachiale.

-Frizione e pompaggio del braccio.

-Frizione lunga, profonda dorso della mano, avambraccio, braccio concludere con „conchiglia,, su deltoide e vibrazione.

-Ripetere dall'altra parte.

-Posizionarsi a capo lettino mobilizzazione semplice della nuca dolce lenta e morbida.

-Frizioni leggere al centro dello sterno(mani sovrapposte) salendo con mani alternate al décolleté.

-Frizione al deltoide e risalire al trapezio superiore con i palmi aperti distensione con pollici in frizione profonda.

-Sfioramento molto dolci e morbidi dalla zona-mentoniera, al termine, distensione angoli della bocca con sfioramento lobi.

-Distensione del centro della fronte con pollici in verticale accostati ,scarico alle tempie, rotazione delle dita nelle pieghe zigomatiche, concludendo con palmi aperti, dita stese ai lati del viso effettuare frizione lunghe guance lobi.

-Ricongiungere i medi al lati del procerò (ai lati del naso) eseguendo delle lieve pressioni, distensioni palpebre ricongiungere al „terzo occhio,, al centro della fronte frizione e stimolazione in senso orario.

-Ridiscendere lungo i contorni del viso in modalità avvolgente e di raccolta al centro, pompaggio guance, chiudere al centro della zona sottomentoniera, con gli indici che si sfiorano, palmi su entrambe le guance, vibrazione.

-Uscire con modellamento della nuca.

-Una mano al centro della nuca l'altra mano in appoggio morbido allo sterno: entrambe eseguendo pompaggio morbido e terminato con pressione gentile.

POSIZIONE PRONA

GAMBA-COSCIA

-Sfioramento lungo ,dalle caviglie alla coscia ,scarico esterno3 volte.

-Sollevare il collo del piede ed eseguire frizione profonda con i pollici in orizzontale al centro della volta plantare, distensione cuscinetto plantare (sotto le dita).Divaricare ciascun dito e spremitura.

-Sfioramento della gamba e collega frizione uncinata profonda al centro tra i due muscoli gemelli con entrambe le mani e frizione incrociata, scarico al cavo popliteo.

-Impastamento profonda del polpacci con torsione morbida modellamento 2 volte.

-Frizione profonda a „c” per collegare interno coscia: spremitura, vibrazione della coscia 2 volte.

-Impastamento profondo della coscia interno, mediale, esterno fascia lata con distensione 2 volte.

-Frizione a raccolta coscia 2 volte.

-Impastamento gluteo con i pollici in orizzontale e distensione con i pollici a rastrello.

-Impastamento gluteo mani a otto, vibrazione gluteo coscia.

-Frizione a „ragno,, alla coscia: alternare eminenza tenere e dita a ventaglio, fino alla piega glutea.

-Sfioramento completo finale, come all inizio dalla caviglia ala coscia e scarico laterale 2 volte.

-Ripetere dall'altra parte.

-Concludere con frizione degli arti inferiori eseguita contemporaneamente su entrambi le gambe : frizione al centro dei polpacci e lateralmente con scarico ai malleoli, vibrazione finale con ancoraggio ai talloni.

SCHIENA

-Oleazione di tutta la schiena.

-Sfioramento iniziale di tutta la schiena con movimenti circolari ampi, morbidi, lenti e regolare dal basso verso l'altro.

-Mani sovrapposte dal centro lombare eseguire frizioni profondi ai fianchi, prima da un lato poi dall'altro 3 volte.

-Frizioni profonde ai fianchi con scarico laterale.

-Frizioni circolari con i pollici attorno all'osso sacro 3 volte.

-Risalire lungo i paravertebrali con i pollici ,pressioni circolari paravertebrali arrivando fino a ultima vertebra cervicale 2 volte.

-Frizione ampie con una pressione media, con entrambi i palmi dalla zona sacrale al trapezio lungo i paravertebrali e ritorno con tenar.

-Impastamento profonda della schiena fino al trapezio ,bilateralmente.

-Girare attorno alla persona capo lettino proseguendo con l'impastamento del trapezio lateralmente e poi contemporaneamente.

-Scendere con i pollici di entrambe le mani da la vertebra cervicale fino al sacro si esegue delle frizioni compressione pure con i pollici al centro del rachide e ritorno con abbraccio dei glutei salendo lungo i fianchi riposizionandosi nuovamente in zona cervicale rip. 3 volte.

-Risalire e posizionare entrambe le mani sulla nuca del ricevente inspirazione –espirazione qualche secondo.

-Scivolare delicatamente lungo i lateri cervicali arrivando al trapezio distensione dei deltoidi con i pollici contemporaneamente.

-Sempre a capo lettino ed eseguire delle frizioni lievi con strisciata lungo i paravertebrali cervicali andata e ritorno, utilizzando i pollici in orizzontale 3 volte.

-Entrambe le mani in zona occipitale e trazione : inspirazione-espirazione.

-I palmi lungo i lateri cervicali con eminenza tenar scendendo fino in zona lombare: spinta in direzione dell'osso sacro e risalire lungo i fianchi con i palmi di entrambe le mani.

-Ridiscendere con strisciata lunga con avambracci in orizzontale lungo tutta la schiena in andata e ritorno, movimento armonioso 3volte.

-Sfioramento profondo a palmi aperti dal trapezio alla zona lombo-sacrale risalire e distensione deltoidi con modellamento profondo.

-Spostandosi a lato lettino: posizione avambraccio orizzontalmente al rachide, mentre con l'altro.

-Posizionare epicondilo punto interno fra le due scapole, scivolare lungo il deltoide ed uscire con trazione di tutto il braccio. Ripetere dall'altra parte.

-Sfioramento e distensione di tutta la schiena alternando palmi e dossi delle mani 2 volte.

-Arrivando al centro della schiena modellamento con avambracci e scivolata trapezio superiore-fianco con eminenza tenar.

-Risalire lungo i paravertebrali con i pollici, pressioni pure paravertebrali e fascia trapezio superiore 2 volte.

-Scendere con ventagli sopra le scapole prima singolarmente poi contemporaneamente 2 volte.

-Scendere lungo il rachide fino alla zona sacrale con eminenza tenar pressione e respirazione: inspirazione espirazione operatore.

-Aprire le mani e risalire con palmi lungo i fianchi, ruotare sopra le spalle e arrivare fino alla nuca del ricevente.

-Scivolare delicatamente al trapezio modellamento.

-Concludere: coprire la persona e appoggiare entrambi i palmi delle mani in zona lombare, respirando profondamente.

-Coccola finale.

CAPITOLO 12

RINGRAZIAMENTI

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

Ringrazio tanto mia figlia Loredana che mi è stata vicino e mi ha aiutato tantissimo a realizzare la tesi.

Ringrazio la mia amica Claudia per questo periodo trascorso insieme durante il quale abbiamo condiviso le stesse emozioni.

Un augurio di buona fortuna a tutti i miei compagni di corso, grazie per aver condiviso con me belli e a volte difficili momenti.

Danko Maricela

Operatore olistico professionale ai sensi della legge
4/2013

Reg.prof. Aspin 
Trattamenti per il benessere
Tecniche del massaggio



Nome e cognome: Maricela Gica Danko
Nr.tel:

Bibliografia:

- Dispense didattiche della Scuola di Massaggio Centro di Ricerca Erba Sacra Genova
- Fonti Internet
- Enciclopedia del massaggio, tecniche, metodi, programmi e terapie, Demetria
- „Massaggio Tutor“ di Wendy Kavanagh –Edizione Urra