



Corso di Diploma in

OPERATORE OLISTICO

Indirizzo e Specializzazione

BIODISCIPLINE PER IL BENESSERE

Evoluzione Olistica

Prendersi cura della Vita

Tesi di **Stellamaria Capponi**

Relatrice: Mirella Molinelli

27 GIUGNO 2015



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:

Capitolo 1 LA NATURA AMICA DELL'UOMO.....	pag. 6
1.1 L'aromaterapia.....	8
1.2 " Medicina" dalla terra.....	11
1.3 La farmacia eterna.....	14
1.4 Gli oli vegetali.....	17
1.5 La sinergia della Natura.....	21
Capitolo 2 NUTRIRCI IN OGNI GESTO.....	23
2.1 Ingredienti nocivi nei prodotti di bellezza.....	24
2.2 Elizabeth Sigmund.....	26
Capitolo 3 L'IMPORANZA DEL CONTATTO.....	28
3.1 Il massaggio olistico.....	31
3.2 Il massaggio Californiano.....	33
3.3 Il massaggio Aromaterapico.....	35
Capitolo 4 PRENDERMI CURA DI TE.....	37
4.1 La tecnica del massaggio prendermi cura di te.....	38
Capitolo 5 L'Operatore Olistico.....	45
Ringraziamenti.....	47
Bibliografia.....	48



*"All'orizzonte,
dove lo sguardo muore,
un'isola lentamente appare ...
... ritorno a sperare ...*

T.C.

INTRODUZIONE

Quest' anno, questo corso, è stato per me: la mia isola o meglio una delle isole, tappe, che hanno segnato, segnano e segneranno la mia vita. Credo che ognuno costruisca, attraverso le proprie scelte, il suo percorso e che questo influenzi il proprio essere creando il nostro domani e chi saremo noi domani. Mi piace anche pensare che nulla è un caso, nella vita tutto ha un suo perché, solo che a volte ci vuole tempo per capirlo. Senza dilungarmi porterò come esempio questo corso e di come sia capitato in un momento in cui ero pronta a capirlo, a fare quindi dei sacrifici per completarlo. Il massaggio, la fitoterapia, l'aroma terapia, i fiori di Bach, un'alimentazione sana appartengono alla mia vita da quando sono nata, grazie alla saggezza di mia madre e all'amore che ha provato per lei mio padre. Sorrido quando penso a me e alle mie sorelle da bambine che mentre mia mamma studiava i massaggi con le videocassette, anche noi vicino a lei ci massaggiavamo a vicenda. Da adolescente a tutto questo è come se mi fossi ribellata, volevo far parte anch'io del mondo "normale" in cui curi la febbre con l'aspirina, e non presti attenzione al cibo che mangi o ai prodotti che usi sul corpo. Le lezioni di mia madre erano accantonate da qualche parte nella mia testa, avevo bisogno di fare le mie esperienze di decidere io cosa fosse giusto per me. Arriviamo quindi a due anni fa. Ne venivo da quella che un tempo vedevo come sconfitta, fallimento e di cui oggi posso finalmente raccontare con il sorriso come un'esperienza giustamente iniziata e giustamente finita. Avevo bisogno di trovare il "mio posto in questo mondo" e così un giorno mia madre mi propose di andare a vedere se trovavo interessante la figura dell'operatore olistico consigliandomi il corso di Mirella. Furono le prime righe che lessi a farmi innamorare, a farmi capire che lo volevo, che era la strada per me.

"L'Operatore Olistico è una figura professionale interdisciplinare, un educatore al benessere globale e alla crescita personale. L'Operatore olistico aiuta la persona a ritrovare l'armonia psicofisica attraverso l'uso di tecniche naturali, energetiche, psicosomatiche e spirituali, che stimolano un naturale processo di trasformazione e

crescita della consapevolezza di sé ... Facilita la salute e l'Evoluzione Globale. Opera con le persone sane oppure stimola l'attivazione della parte sana nelle persone "malate", per ritrovare l'armonia psicofisica attraverso l'uso di tecniche naturali, energetiche, psicosomatiche, stimolando un naturale processo di trasformazione e crescita.

“Educatore al benessere globale... facilita la salute e l'Evoluzione Globale” questo mi affascina. Mi piace pensare di poter fare la differenza, di poter essere d'aiuto in un mondo, in una società che io reputo “malati” in cui vive un essere umano, me compresa, che si è allontanato da tutto quello che una vita semplice e a contatto con la natura questa terra poteva offrirgli, passa i suoi giorni carico di ansie di tormenti, di problemi che in un ipotetico disegno di perfezione e equilibrio che è la vita non dovrebbero esistere.

Durante il corso abbiamo trattato argomenti interessanti creando così spunti di riflessione su come applicare questo sapere per il proprio benessere e quello del prossimo. L'importanza delle piante, di come nutriamo il nostro corpo, e di come il contatto del corpo crei benessere

Siamo esseri in continua evoluzione e mi piace pensare che la storia racconterà dell'Evoluzione Olistica che ha avuto l'essere umano.

Capitolo 1

LA NATURA AMICA DELL'UOMO

I medici potrebbero trarre dagli aromi più utilizzazioni di quanto fanno.

(Montaigne)

Tre anni fa mi trovavo a vivere in Thailandia, un'altra "isola della mia vita".

Un giorno presi una brutta storta forte al piede e questo subito si gonfiò. Non sapendo cosa fare e con non poca diffidenza usai il "rimedio della mamma": presi delle foglie di cavolo le misi sopra la parte colpita e fasciai il tutto. Il giorno dopo camminavo.

Negli ultimi anni sono sempre più le persone che, più deluse se non gravemente danneggiate dalle terapie "d'urto" ritornano, di giorno in giorno ed a velocità accelerata, a rimedi efficaci e nello stesso tempo sprovvisti di tossicità: a quei metodi di cura che hanno anche, in loro favore, un'esperienza di molti secoli se non di millenni.

L'importante è di sapere, sotto la propria responsabilità, soppesare "il pro e contro", pronti a rischiare effetti secondari più o meno dolorosi per salvare una vita.

Ma per gli altri, i malaticci, i cronici, per coloro che, pur non avendo mai nulla di grave, non stanno mai bene, la Natura rimane ancora, senza dubbio per molto tempo sarà, il più perfezionato, se posso permettermi anche il più misterioso, laboratorio di benessere.

Con questo non si vuole affermare che l'aromaterapia e l'utilizzo di erbe e piante guariscano *ogni volta* ogni male.

Ma da molto tempo non si dovrebbe più dubitare che l'uso intelligente e paziente di queste cure *migliora* - poco o molto certamente secondo i casi, ma *sempre* - la quasi totalità delle nostre alterazioni di equilibrio energetico dalle quali può nascere la "malattia".

Le recenti scoperte, ad esempio quelle che hanno permesso di scoprire l'esistenza di ormoni e di principi antibiotici in molti vegetali ed essenze, ci dimostrano, un giorno dopo l'altro, che è opportuno essere molto attenti nell'emettere un giudizio perentorio su come agiscono le cure naturali.

Così, grazie alle ricerche moderne, troviamo una spiegazione semplice e logica dell'azione sul fisico e sulla psiche delle essenze aromatiche attraverso i loro differenti corrispondenti ormonali. Numerosi esperimenti ci permettono, ora, di spiegare alcune bioterapie che, fino ad oggi, ci avevano fatto sorridere. Quale l'azione antisettica dello spicchio d'aglio che mia mamma mi scocciava all'ombelico contro i parassiti ...

1.1 L'aromaterapia

L'aromaterapia tratta di sostanze liquide aromatiche conosciute come "oli essenziali", che vengono estratte da alcune specie di fiori, erbe, frutti, foglie, radici e alberi. Questi liquidi concentrati sono indispensabili alle industrie di medicinali, alimenti e cosmetici. Attualmente vi sono circa trecento oli essenziali che, tutti insieme, costituiscono un sistema medico estremamente efficace. Molti di essi sono ingredienti attivi nelle medicine prescritte dal sistema medico occidentale o sono fonte di ispirazione delle copie chimiche. Nel cibo e nelle bevande, gli oli essenziali, sono utilizzati per conferire un sapore e un aroma naturali oppure come conservanti. I produttori di cosmetici apprezzano le proprietà degli oli essenziali: ringiovaniscono le cellule e ci rendono più belli, mentre l'industria del profumo è più interessata al loro piacevole aroma e alle loro capacità di modificare gli umori e le emozioni.

Ogni singola essenza è usata per varie e diverse finalità. Ad esempio, l'essenza di menta piperita è un antinfiammatorio usato per la cura dei reumatismi e dell'artrite e viene prescritta dai medici per dar sollievo ai disagi del sistema digestivo. Viene anche utilizzata dai produttori di dolci ed è anche un ingrediente nelle lozioni dopobarba.

Gli oli eterici che provengono dalle piante possono venire utilizzati per curare l'influenza, per cucinare un piatto delicato e eccitante. Essi elimineranno le pulci dal mantello del cane tanto facilmente quanto gli afidi dalle piante di un giardino. Aiutano al lavoro e nel tempo libero. Con gli oli essenziali possiamo acquisire controllo sulla nostra vita e sull'ambiente, con la sicurezza di sapere che verrà migliorato il nostro benessere. Una persona non può far altro che ammirare la loro capacità di operare con efficacia non solo a livello fisico e cellulare, ma anche negli ambiti emotivo, intellettuale, spirituale ed estetico delle nostre vite. Se c'è qualcosa di olistico in questo mondo sono gli oli essenziali.

Comunque non è soltanto per il fatto che gli oli essenziali trattano l'essere umano come un insieme completo che essi potrebbero costituire la *materia medica* per il futuro.

Essi rappresentano un sistema medicinale che non è solo in totale armonia biochimica con il corpo umano, ma anche non invasivo per esso in termini di calore e elettromagnetismo. Inoltre, il loro sistema di trasmissione è così efficiente che, in paragone, i farmaci chimici appaiono rozzi.

IL modo tipico di assunzione dei farmaci chimici –oralmente- è il metodo meno efficace di assumere gli oli essenziali perché implica il passaggio della sostanza attraverso il sistema digestivo dove esso entra in contatto con cibo e batteri con cui potrebbe interagire chimicamente. Gli oli essenziali, d'altra parte, possono essere applicati attraverso la pelle- negli oli da massaggio o tramite osmosi nel bagno- o attraverso la via olfattiva in vari metodi.

La straordinaria versatilità degli oli essenziali naturali è resa possibile dal fatto che essi giungono nella forma più conveniente. Poche gocce di olio di lavanda strofinate su una bruciatura ottengono la migliori delle guarigioni per il fatto che la pelle torna normale nel giro di giorni, mentre senza di esso ci sarebbe un cerotto per le vesciche, ed eventualmente, una cicatrice.

Possiamo tornare a ricorrere alla stessa bottiglietta quando soffriamo di mal di testa- una sola goccia frizionata sulle tempie porterà sollievo. Visto che la lavanda è un deterrente naturale per zanzare e tarme, fra gli altri insetti, l'essenza può venire facilmente versata su un nastro appeso alla finestra in modo da tenere lontane le prime, oppure messa su un batuffolo di cotone posto nel guardaroba per fermare le seconde.

Gli oli essenziali sono una delle grandi risorse inutilizzate del mondo. Noi possediamo un sistema di aiuto naturale che è molto più di un sistema di medicina: può prevenire la malattia e alleviare i sintomi. Questi preziosi liquidi, estremamente complessi, vengono estratti da specie vegetali specifiche e sono in armonia sia con le persone che con il pianeta. Portando gli oli essenziali nelle nostre vite, troviamo un modo per fornire alla nostra famiglia e alla nostra casa la

protezione e il piacere di cui essi necessitano, senza inquinare noi stessi e il nostro ambiente con prodotti chimici.

Oggi giorno le medicine e i prodotti per la casa che noi usiamo sono per lo più a base chimica, e il cibo che mangiamo e l'aria che respiriamo contengono più prodotti chimici di quanto noi desidereremmo. Il loro effetto cumulativo, e gli effetti sconosciuti che intercorrono quando essi reagiscono insieme a noi, non possono esserci benefici, non più di quanto un sovraccarico chimico sia benefico al pianeta.

Prima o poi noi dovremo trovare qualche alternativa e, per alcuni dei nostri problemi, le alternative sono letteralmente proprio sotto al nostro naso: gli oli essenziali naturali con il loro aroma dolcemente profumato, preziosi miracoli e delizie della creazione.

1.2 "Medicina" dalla terra

*"Il signore ha creato medicine dalla terra
E colui che è saggio
non le aborrirà."
Ecclesiaste 38.4*

La natura ha fornito il genere umano di materia medica straordinariamente diversificata e potente. Alcuni processi di guarigione avvenuti sotto l'influenza degli oli essenziali si potrebbero definire miracolosi se non fossimo in possesso di basi scientifiche per spiegare come essi operano. Ma dare una spiegazione scientifica a un fenomeno straordinario non lo rende per nulla meno miracoloso.

Il santo unguento che Dio diede istruzioni di comporre a Mosè servendosi di mirra "fluente" dolce cinnamomo (cannella) erba di Venere (calamo aromatico) cassia e olio d'oliva, sarebbe stato una forte sostanza antivirale e antibiotica. La cannella, oltre a essere un antimicotico è anche un forte agente antivirale e antibatterico. La mirra è un efficace antisettico e uno dei migliori cicatrizzanti, stimola la rigenerazione cellulare) r i suoi effetti curativi sulle ferite aperte, sulle ulcere e i foruncoli erano conosciuti ancor prima dei tempi biblici.

Ogni olio possiede proprietà medicinali che di altro genere. La ricerca moderna ha conferito l'uso pratico degli oli essenziali conosciuto nel tempo riferito alle proprie qualità antivirali, antibatteriche e antimicotiche, ma ora siamo venuti a conoscenza che ci sono oli essenziali antisettici, antinfiammatori antireumatici, antidoti a veleni, antitossici, antidepressivi sedativi, tonici per i nervi diuretici ecc.

Uno degli aspetti più soddisfacenti nell'usare gli oli essenziali a scopo terapeutico e cosmetico è che essi penetrano nel corpo e vengono eliminati efficacemente non lasciandosi dietro alcuna tossina, a differenza dei farmaci di sintesi chimica. Il modo più efficace per usare gli oli essenziali non è per via orale ma tramite applicazioni esterne o inalazioni.

Gli oli essenziali vengono estratti da alcune varietà di alberi, arbusti, piante aromatiche erbe e fiori. L'olio è concentrato in parti differenti della pianta.

L'essenza di vaniglia si ottiene dalle radici tritate della specie erbacea *Vetiveria zizanioides*, L'essenza di alloro è estratta dalle foglie della pianta stessa, L'essenza di geranio si ottiene dalle foglie e dai gambi, mentre l'essenza di cumino proviene dai semi. Le essenze di mirra, incenso e benzoino sono estratte dalla resina dei rispettivi alberi. Quelle di mandarini, limone, pompelmo e bergamotto vengono spremute dalla buccia.

L'olio viene estratto dalla pianta con grande varietà dei metodi, che dipendono ancora dalle particolari specie. Il metodo più comune è la distillazione a vapore sebbene esistano altri metodi efficaci come l'estrazione con solventi la spremitura, l'enfleurage e la macerazione.

E' necessario molto lavoro per produrre una piccola quantità di olio essenziale. Servono duemila boccioli di rosa per produrre un grammo di olio di rosa, mentre per quanto riguarda la lavanda, l'olio essenziale è più abbondante e cento chilogrammi di pianta forniranno circa tre chilogrammi di essenza. Nel caso del gelsomino i fiori devono essere raccolti a mano il primo giorno di schiusura prima che il sole sorga. Il prezzo di ciascun olio riflette queste condizioni.

In media, un olio essenziale contiene più di cento componenti. I principali fra essi sono i terpeni, gli alcoli, gli esteri, gli aldeidi, i chetoni e i fenoli, ne rimangono ancora molti da scoprire.

C'è chi sostiene che non sussiste nessuna differenza fra gli oli essenziali e gli oli ricostruiti, ma sono persone interessate alla qualità aromatica delle essenze naturali perché desiderano copiarle per ottenere aromi e fragranze. In un olio essenziale, comunque, c'è molto di più del suo aroma. E anche se non conosciamo tutte le sostanze chimiche che vanno a comporre un olio essenziale, sappiamo che non sono invasive per il corpo umano perché fatte della nostra stessa materia. Le piante sono generalmente delle fabbriche chimiche. Esse occupano l'interfaccia fra luce e oscurità, sole e terra; traendo energia da ognuno di essi la sintetizzano nelle molecole dei carboidrati, proteine e lipidi. Questi sono i carburanti grezzi che

noi e gli altri animali scomponiamo per produrre ATP, il nostro “carburante di qualità superiore”. Ma gli oli essenziali sono il carburante di qualità superiore delle piante e assumendoli nel nostro corpo, noi ingeriamo il meglio del meglio e il fatto che essi siano così piacevoli da usare e flessibili nei loro metodi di utilizzo li rende estremamente gradevoli e facili da incorporare nel nostro moderno e caotico stile di vita.

1.3 La farmacia eterna

*"la strada che conduce verso la salute
Consiste nel farsi un bagno aromatico
E un massaggio profumato al giorno"
Ippocrate*

I sacerdoti egiziani utilizzavano sostanze aromatiche non solo per imbalsamare i loro faraoni ma anche per svolgere il proprio ruolo di "terapeuti", per trattare manie, depressione e nervosismo. Gli oli erano usati nell'Antico Egitto e molti di essi provenivano dalla Cina e dall'India, dove ci sono prove che fanno supporre che essi fossero già in uso da mille e più anni prima dei faraoni.

I babilonesi arrivarono persino a profumare i materiali con cui costruivano i propri templi un'arte che tramandarono agli arabi e tavolette di argilla provenienti da Babilonia e databili all'incirca al 1800 a.C. descrivono dettagliatamente un ordine di importazione che includeva legno di cedro aromatico mirra e cipresso tutti usati oggi come oli terapeutici.

Gli antichi greci avevano un'opinione molto alta delle sostanze aromatiche, e attribuivano ai profumi un'origine divina. Nei miti antichi gli dei discendevano sulla terra su nuvole profumate indossando vesti intrise di essenze aromatiche. E nelle terme romane così come in quelle dei greci, gli oli aromatici erano utilizzati intensamente, come prescritto da Ippocrate, per ragioni di salute. Nel XIV, XV e XVI secolo furono pubblicati in tutta Europa numerosi erbari che includevano ricette per ottenere gli oli essenziali. I fabbricanti di guanti usavano gli oli aromatici, ed è riportato che essi e altri che facevano utilizzo di oli aromatici furono le uniche persone a sopravvivere alle epidemie di pestilenze che colpirono l'Europa durante questi secoli.

Uno studio scientifico sulle proprietà terapeutiche degli oli essenziali venne cominciato negli anni '20 da un chimico cosmetico francese, René-Maurice
Tesi di Diploma Operatore Olistico ad indirizzo Biodisipline per il benessere di Stellamaria Capponi 14

Gattefossé. Un giorno mentre stava producendo delle fragranze nel proprio laboratorio, Gattefosse riportò profonde bruciature a un braccio e lo immerse nel liquido freddo più vicino –che risultò essere una vaschetta con essenza di lavanda. Egli fu sorpreso di scoprire che il dolore si affievolì notevolmente e che invece di svilupparsi in una normale bruciatura con arrossamenti, calore, infiammazioni e vesciche, la sua ferita guarì molto velocemente e non lasciò alcuna cicatrice. Da allora Gattefosse dedicò il resto della sua vita a far ricerche sulle ragguardevoli proprietà curative degli oli essenziali che si trovano in natura. Fu colui che coniò il termine aromaterapia.

Per un effettivo utilizzo terapeutico è necessario utilizzare unicamente oli essenziali puri – cioè essenze naturali di piante estratte attraverso la distillazione a vapore, l'estrazione con solventi, la spremitura, la macerazione o l'enfleurage. I prodotti ricostituiti o le copie chimiche delle essenze naturali non soddisfano gli scopi terapeutici. Purtroppo, dato che le proprietà terapeutiche degli oli essenziali non sono state in passato di alcuna importanza nel largo consumo di oli essenziali fatto dall'industria profumeria, è stata creata una vasta gamma di prodotti ed essenze sintetiche al fine di incontrare la domanda di un più largo mercato e provvedere a un'uniformità non creata dalla natura.

Rifornitori senza scrupoli, oltre a vendere quelli ricostruiti chimicamente, diluiscono un olio essenziale puro in una base portante facendolo passare per pura essenza naturale. Questi falsi sono più semplici da individuare di qualsiasi altro perché l'olio di base è oleoso, mentre gli oli essenziali per lo più non lo sono. Per questa ragione il termine olio essenziale è in un certo senso improprio. Gli oli essenziali puri, quando versati su carta assorbente, la impregnano e poi, evaporando, vengono dispersi, non lasciando alcun alone. Gli oli vegetali, al contrario, lasciano un alone oleoso. Esistono alcune eccezioni a questa regola: il tivo, a esempio, è viscoso e più difficile da identificare quando diluito in un olio di base

Sinergia

Quando la combinazione è qualcosa di più della somma di singole parti, si verifica un effetto sinergico. Mischiando insieme due o più oli essenziali si crea un composto chimico diverso da ognuna delle singoli parti, e queste miscele sinergiche sono molto particolari e potenti. L'interazione di particolari oli essenziali l'uno con l'altro conferisce una vibrazione e un dinamismo al tutto che non potrebbero essere raggiunti utilizzando un singolo componente.

Il punto importante riguardo alle miscele sinergiche è che le proporzioni devono essere rigorosamente precise, e talvolta è necessario produrre una quantità maggiore del dovuto, in modo che tutti i componenti possano essere incorporati nell'insieme in giusta proporzione.

Adattogeni

Vi sono numerosi oli essenziali che fungono da bilanciatori naturali. Questi adatti, come vengono chiamati, daranno origine nel corpo a una reazione appropriata per raggiungere uno stato di omeostasi o equilibrio. Le reazioni influenzano, fra gli altri il sistema nervoso autonomo, il sistema endocrino e la pressione sanguigna. Per esempio l'Issopo normalizza sia la pressione bassa che quella alta in modo da raggiungere un equilibrio. Il limone agisce sul sistema nervoso autonomo sia come sedativo che, quando necessario, come tonico.

Chemiotipi

Le stesse specie di piante possono produrre oli essenziali con diverse componenti chimiche, quando cresciute in condizioni differenti. Per esempio il timo produce numerosi oli a uso terapeutico, a seconda del suolo, del clima e dell'altitudine a cui è stato coltivato

1.4 Gli oli vegetali

Gli oli essenziali allo stato puro sono troppo concentrati per venire usati direttamente sulla pelle, li possiamo perciò diluire in un olio di base, in modo da poter essere massaggiati o frizionati sulla pelle nel giusto dosaggio.

Gli oli di base sono oli vegetali, di noci o di semi, molti dei quali hanno di per sé proprietà terapeutiche. Gli oli vegetali sono ottenuti dai semi di piante che crescono in tutto il mondo.

Per mantenere la pelle in buona salute, il consumo di acidi grassi della famiglia omega-3 e omega-6 è essenziale. Si sa che la bellezza viene innanzitutto da dentro ...

Tuttavia possiamo approfittare dei benefici degli oli con l'applicazione esterna dei prodotti, che penetrano infatti all'interno del corpo. Bisogna fare attenzione, quindi, anche per via esterna, alla qualità degli oli, proprio perché i prodotti applicati sulla pelle penetrano nei tessuti. Si tratta di un dettaglio non trascurabile. E' essenziale quindi scegliere oli di qualità biologica, vergini e di prima spremitura a freddo.

In generale, gli oli vegetali esplicano due grandi azioni sulla pelle. Un'azione di filtro contro i raggi solari e un'azione di nutrimento cutaneo.

Gli oli sono interessanti per la pelle per il contenuto di nutrienti essenziali alla rigenerazione delle cellule, quindi dei tessuti e dell'epidermide. Gli oli vegetali utilizzati nel campo della bellezza e della cosmesi hanno in genere tutti qualità comuni: nutrono, rigenerano, ammorbidiscono, leniscono e ritardano l'invecchiamento della pelle. Contribuiscono anche alla ricostruzione del film lipidico che protegge quest'ultima dalle aggressioni esterne. Gli oli vegetali offrono caratteristiche legate a componenti specifici che ne consentono un utilizzo mirato: olio di rosa mosqueta del Cile per cicatrici o bruciate, Olio di mandorle dolci per la cura quotidiana e il massaggio dei bambini ecc.

E' possibile adottare questi oli da soli o realizzare preparazioni facendo macerare le piante nell'olio; oppure utilizzare oli mescolati con altri oli o altri prodotti, tra cui

gli oli essenziali, composti attivi estratti dalle piante, da impiegare tuttavia con circospezione perché particolarmente forti. In tutti i casi, gli o,e. e i preparati a base di olio devono essere prodotti in piccole quantità, utilizzati rapidamente, conservati al fresco, al riparo dalla luce in contenitori opachi e chiusi ermeticamente.

Olio di mandorle dolci

Originaria dell'Asia dove è stata coltivata per millenni, la mandorla dolce è presente dal Medioevo in tutto il bacino del Mediterraneo. Solo la mandorla dolce è commestibile; la varietà amare contiene un tasso troppo elevato di acido cianidrico tossico.

Dalla varietà commestibile, spremuta, si ricava un olio chiaro, fluido e molto dolce al gusto. Contiene solo una percentuale limitata di grassi saturi, ma più del 70% di acido oleico e tra il 20 e il 30% di acidi grassi polinsaturi linoleici. Ricco di vitamina E, D e A, ha numerosissime qualità e per questo motivo è sicuramente uno degli oli più utilizzati in cosmetica.

E' lenitivo, emolliente, ammorbidente, rinforzante. Allieva pruriti, irritazioni, ragadi, screpolature, smagliature, attiva la cicatrizzazione delle scottature superficiali e la guarigione delle dermatosi. In forma di cura di lunga durata può inoltre combattere le smagliature.

E' possibile utilizzarlo come struccante, come olio per il corpo per le pelli fragili e secche, oppure senza problemi sulla pelle dei neonati e dei bambini, per massaggi o applicandolo giornalmente sul corpo o sulle natiche irritate.

I capelli secchi diventano morbidi, rinvigoriscono e vengono nutriti dall'applicazione di olio di mandorle dolci ogni giorno prima di pettinarsi o come impacco una volta a settimana.

Olio di Argan

Le sue qualità in cosmetica derivano in primo luogo dalla ricchezza di acido linoleico, molto efficace per combattere l'invecchiamento cutaneo. Quest'olio, molto utilizzato dalle donne marocchine, agisce sulle pelli secche, devitalizzate e disidratate, protegge dalle aggressioni esterne, dal sole, dal freddo e dal vento. E'

ricco di sostanze in saponificabili, che aumentano il collagene solubile, garantendo una maggiore elasticità della pelle.

L'olio di argan è inoltre molto utile per i capelli, ai quali conferisce vigore e brillantezza così come per le unghie fragili.

Olio di jojoba

L'olio di jojoba ha una consistenza piuttosto cerosa e una grande stabilità. Non ha quindi bisogno di essere addizionato con conservanti per essere conservato, anche a lungo, una qualità che esso trasmette peraltro ai preparati a cui viene aggiunto. Proviene dall'America, questa pianta, il cui olio è estratto dalla mandorla di jojoba, era tradizionalmente utilizzata dagli Indios per la cura della pelle, dei capelli e anche per alleviare le piaghe e le bruciature. Unna certa somiglianza con il sebo della pelle gli conferisce in effetti virtù eccezionali. E' utile in modo particolare come riequilibrante cutaneo. Si rivela quindi interessante per tutti i tipi di pelle, anche per le pelli miste o tendenzialmente grasse, in cui può regolare gli eccessi di sebo sul viso e sul cuoio capelluto. E' per di più dotato di qualità anti-rughe e antinvecchiamento cutaneo.

Olio di oliva

E' un olio eccellente anche per uso esterno. Molto efficace per nutrire le pelli secche e irritate, è inoltre uno dei trattamenti più facili da reperire nella categoria dei prodotti biologici, vergini, di prima spremitura a freddo e a un costo minimo se confrontato ai prodotti di bellezza venduti in commercio.

Ricette naturali

Ecco alcune ricette cosmetiche "fatte in casa" a base di prodotti naturali e di oli vergini di qualità biologica di prima spremitura a freddo. In genere si prende come base, per gli oli per il massaggio, l'olio di oliva o quello di girasole. Il metodo a freddo consiste nella macerazione al sole di fiori e foglie morbide da alcuni giorni a diverse settimane. Il metodo a caldo, utilizzato per le foglie dure o le radici, consiste nell'infusione a bagnomaria del miscuglio olio più le piante, per una media di tre ore. In tutti i casi, è necessario in seguito filtrare e premere le piante, quindi

versare l'olio aromatizzato in una bottiglia, preferibilmente opaca per preservarlo dalla luce. Da conservare al fresco per diversi mesi.

Olio per il massaggio alla lavanda

Far macerare al sole, per 3 giorni, 1l di olio di oliva con 40g di fiori di lavanda. Quindi filtrare per ottenere un olio per il massaggio aromatizzato

Olio rilassante alla camomilla

Far macerare a bagnomaria per 2 ore un composto di 1l di olio d'oliva e di 100g di fiori di camomilla.

Olio antisettico di calendula

Questa preparazione è ideale per pelli secche e irritate, per tagli, sbucciature, ferite, infiammazioni, colpi di sole, acne. La calendula conferisce all'olio le sue proprietà antisettiche, antibatteriche e cicatrizzanti.

Olio antisettico d'iperico

Lasciare macerare le cime fiorite d'iperico per 6 settimane nell'olio (di oliva o altro). L'olio rosso-arancio ottenuto è ideale per curare le piccole ferite e i tagli, perché è un eccellente antisettico e cicatrizzante. E' efficace per i dolori articolari, i reumatismi, la cicatrizzazione delle ferite e altro.

Olio per il massaggio rilassante

Mescolare in eguali quantità fiori di lavanda, di maggiorana e arancia dolce con olio di sesamo, di oliva o di mandorle dolci. Versare l'olio ottenuto in un recipiente di vetro scuro per conservarlo.

Olio per la circolazione al pepe di cayenna

Far cuocere a fuoco lento 500 ml di olio con 100 g di pepe di Cayenna. Si otterrà un olio ideale per massaggiare le membra dolenti e lenire gli spasmi muscolari. Questo prodotto stimola in effetti la microcircolazione del sangue e agisce come analgesico locale.

1.5 La sinergia della natura

Ogni generazione si prende cura della terra per quella successiva. La nostra e le due precedenti hanno portato a una catastrofe ambientale. Una saggia gestione della terra per il futuro dovrà prendere le sue linee guida dalla natura stessa; in nessuna parte del mondo naturale troviamo la monocultura. La natura ama mescolare alcune varietà di piante in un dato spazio. L'analisi delle relazioni simbiotiche tra la gamma di varietà presenti in un ambiente naturale mostra un'armonia e una coesistenza che dovrebbero essere di lezione per qualsiasi persona interessata alla crescita delle piante. Se accettiamo questo principio e la nostra responsabilità di mantenere in buono stato la terra, imparando l'uso sensato delle piante e dei loro prodotti e la loro capacità di valorizzarsi e proteggersi l'un l'altro, noi potremmo essere a malapena in grado di lasciare in eredità ai nostri discendenti il bel pianeta che un tempo fu lasciato a noi.

Siamo ostacolati nel raggiungere questo ideale dalla nostra ignoranza sulle piante e sulla relazione simbiotica che stabiliscono tra loro. Gli scienziati sanno veramente poco, per esempio, del ruolo del profumo in natura e, tuttavia, nel mondo vegetale il profumo è una questione di vita o di morte. La riproduzione avviene perché il polline viene trasportato da uccelli e api da un luogo all'altro, e in questo il profumo gioca un ruolo vitale. I fiori più profumati tendono a essere fertilizzati da farfalle e falene, mentre gli aromi fruttati attraggono i coleotteri e le piante che hanno uno sgradevole odore attraggono mosche e moscerini. E il profumo protegge anche la pianta rendendola repellente o persino velenosa per certi insetti.

Quando capiremo meglio il ruolo che il profumo ha in natura, potremo trovarci in una posizione migliore per spiegare il perché una specie cresce così bene quando viene piantata vicino ad un'altra. Relazioni di vantaggio reciproco sono già state provate, anche se non ancora ben capite.

Il perché una varietà di piante aiuta un'altra non è sempre facile da determinare. Potrebbe darsi che il predatore dell'una sia dissuaso dall'aroma dell'altra, o che il colore di una pianta attragga gli insetti necessari per impollinarne un'altra. Può semplicemente essere che una pianta abbia un sistema di radici che va in profondità e attinge le sostanze nutritive dai livelli più bassi del terreno, mentre la sua rigogliosa compagna di aiuola sia poco radicata e libera di estrarre le sostanze nutrienti degli strati superiori. Oppure i vantaggi simbiotici possono essere molto più semplici: una pianta fornisce semplicemente l'ombra e la protezione di cui necessita la sua vicina. E così come dobbiamo scoprire le ragioni dei rapporti positivi, abbiamo bisogno di scoprire perché alcune piante hanno un impatto negativo l'una sull'altra.

Capitolo 2 NUTRIRCI IN OGNI GESTO

Ora, forse, capisco un po' di più l'importanza con cui come nutriamo il nostro organismo e quindi anche la pelle, organo vivente di esso.

Sin da ragazzina sono stata attratta dal mondo della cosmetica. Di quattro donne di casa che siamo io ero l'unica. Mi piaceva usare i pennelli, i colori e creare il mio dipinto allo specchio. Col tempo tutto cambia e ogni giorno noi siamo sempre un po' diversi, lo so e lo accetto.

Ad un certo punto mi sono accorta che anche l'idea fanciullesca di "creare un dipinto" era mutata. Lo vivevo più come "coprire" qualcosa, e non parlo di imperfezioni o piccoli segni del tempo che arrivano, ma della mia pelle. Insomma il gesto quindi aveva perso un po' del suo fascino. Penso sia fondamentale imparare a stare veramente attenti a quello che mettiamo sul nostro corpo, dobbiamo averne riguardo perché è la nostra casa. Quindi anche il semplice e bel gesto di truccarci dovrebbe esser fatto con prodotti naturali che appartengono al nostro equilibri. Come in cucina si usano conservanti per allungare la vita degli alimenti che ingeriamo, anche in articoli che utilizziamo ogni giorno come i prodotti di bellezza, ci sono ingredienti sintetici che prevengono la formazione delle muffe e fanno durare a lungo i cosmetici. Alcuni tra loro sono sostanze cancerogene derivate da petrolio e catrame di carbone come la formaldeide. Il 60% di ciò che mettiamo sulla nostra pelle e nei capelli è assorbito dal corpo e va direttamente nel flusso sanguigno.

2.1 Ingredienti nocivi nei prodotti di bellezza

Coloranti:

ottenuti dal catrame di carbone, provocano sensibilità e irritazioni alla pelle, se assorbiti dalla pelle assorbono le molecole di ossigeno nelle cellule provocando stanchezza e asma. Studi recenti li segnalano come agenti cancerogeni.

Profumi:

sono presenti in deodoranti, shampoo, creme solari, creme per la pelle e il corpo, perfino nei prodotti per bambini. Molti dei componenti dei profumi sono cancerogeni o altrimenti tossici. Esistono in commercio 4000 diverse sostanze quasi tutte sono sintetiche.

Alcool (Isopropyl):

sostanza derivata del petrolio, usata anche come antigelo, solvente e denaturante per la sua particolarità di modificare le qualità naturali di un'altra sostanza. Non secca la pelle. E' presente in tinture per capelli, creme per le mani, dopobarba, profumi e molti altri cosmetici. Il biodizionario ne notifica la pericolosità, se ingerito può causare emicrania, nausea, vomito, narcosi e coma.

Urea (Imidazolidinyl) e DMDM Hydantoin:

Composti che possono essere formati nel corpo ma anche essere fatti come una versione sintetica, rilasciano la formaldeide, allergizzante e tossico che irritano l'apparato respiratorio, causano reazioni alla pelle e indeboliscono il sistema immunitario e il cancro. Presente in quasi tutte le marche di prodotti per la pelle e lacca per unghie.

Aluminium: studi clinici mettono in guardia dal suo utilizzo costante, può provocare il morbo di Alzheimer. Presente in antitraspiranti a base di aluminium.

Sodium Lauryl Sulfate (SLS) e Sodium Laureth Sulfate (SLES):

alcuni dei più pericolosi fra gli ingredienti utilizzati nei cosmetici, sono usati come detergenti e tensioattivi, e utilizzati nei cosmetici, dentifrici, spume, balsamo per capelli, e in circa il 90% degli shampoo e prodotti che schiumano. Può provocare la cataratta, danneggiare il sistema immunitario e, trasformato in nitrosamine, provoca l'assorbimento da parte del corpo di nitrati.

Mineral oil:

Provoca un prematuro invecchiamento della pelle, acne e altre malattie. Le tossine si accumulano poiché riveste la pelle come una pellicola di plastica, impedendone la capacità di respirare ed assorbire l'umidità.

E' importante per l'organismo evitare le sostanze nocive, In quanto i prodotti chimici influenzano anche la condizione della pelle! Un esempio è l'olio minerale, un prodotto di scarto dalle raffinerie di petrolio.

E' economico, ma potenzialmente in grado di bloccare i pori e impedire alla pelle di respirare, che causa la comparsa di brufoli.

Direi quindi che è necessario passare a prodotti di bellezza naturali per eliminare problemi di salute. Possiamo anche prendere creme, shampoo neutro a cui unire gocce di oli essenziali per arrivare al risultato desiderato.

2.2 Elizabeth Sigmund

Una donna che ha dedicato la sua vita a studiare la relazione natura-uomo è stata Elizabeth Sigmund, creò una linea di prodotti “guardando il tutto dell’essere umano”. Utilizzando l’aromaterapia. Fu Paul Redtenbacher a destare in Elisabeth Sigmund l’interesse nella produzione di una cosmesi che fosse in grado di affiancare alle virtù cosmetiche anche proprietà curative, medicali. Per la prima volta, Elisabeth ebbe modo di mettere in pratica il proprio sapere in materia di piante officinali. Fece i suoi primi esperimenti a casa con una tisana alla salvia, lenitiva nei casi di infiammazione. Mise in infusione nell’acqua anche dei petali di rosa, completando il tutto con olio essenziale di rosa, perché l’estratto acquoso non le sembrava adeguatamente profumato, o almeno non tanto quanto avrebbe desiderato. La madre, tuttavia, scambiò la sua curiosità per vanità e le impose di interrompere gli esperimenti. Ma senza successo. Anzi, l’interesse di Elisabeth nella creazione di una propria linea di trattamenti dedicati alla pelle aumentò in maniera esponenziale. “Le creme che si potevano comprare allora non mi piacevano. Per questo volevo fare da sola, con gli ingredienti che più mi andavano a genio”..

In quegli anni Rudolf Hauschka stava pensando già da tempo allo sviluppo di una linea cosmetica propria come complemento della gamma dei rimedi medicinali – una sorta di ampliamento nell’ offerta dei preparati a sostegno della salute della pelle. Ma fu soltanto quando conobbe la viennese Elisabeth Sigmund, che presso WALA aveva ordinato alcune preparazioni per la realizzazione dei propri prodotti cosmetici, che le sue idee presero forma. La cosmetologa viennese, che allora viveva a Stoccolma, raggiunse Eckwälden e in collaborazione con un team di esperti di medicinali elaborò le formulazioni di una linea di trattamenti per il viso, che già allora rispondevano agli standard odierni in materia di cosmesi naturale. Insieme, trovarono le soluzioni per le composizioni di base delle creme, stabili senza aggiunta di emulsionanti chimico-sintetici, e crearono le combinazioni profumate dei preparati avvalendosi degli oli essenziali naturali.

Nel 1967 furono introdotti sul mercato i primi prodotti. Nel 1971, Elisabeth Sigmund formò la prima estetista naturale Dr. Hauschka.

„Naturalmente ci sentivamo dei ribelli durante la fase di sviluppo di questa cosmesi non convenzionale.“ *Elisabeth Sigmund*

Allo spirito pionieristico di quella fase, quella della sua fondazione, Dr. Hauschka Cosmesi si sente legata ancora oggi: nel 1999 l'azienda ha lanciato una linea decorativa completa, con una formulazione a base di ingredienti naturali che non si limitano a truccare. Si prendono anche cura della pelle. Dal 2009 Dr. Hauschka Med, linea di trattamenti dall'azione specifica, affianca la Cosmesi Dr. Hauschka.

Questa, per me, è una delle testimonianze di quanto sia sorprendente l'essere umano e di quanto il nostro "genio" potrebbe, d'accordo con la volontà, portarci nel benessere olistico.

Bisognerebbe incominciare ad adattarci noi alla vita e non pretendere l'inverso.

"La persona ha bisogno di una duplice bellezza

Interiore ed esteriore"

E.S.

Capitolo 3 L'IMPORTANZA DEL CONTATTO

"Ascoltare è esplorare ancora più lontano, vedere è accarezzare l'universo con gli occhi. Ogni senso ci racconta il mondo, il proprio mondo, e intanto si fonde con gli altri sensi. Ciascuno di essi spinge le frontiere un po' più lontano rendendo l'universo un po' più vasto, più variato, più ricco. Ma toccare è la vicinanza totale: è così che semplicemente tutto comincia"

Il tatto è, fra i cinque sensi, sicuramente quello più importante perché da esso dipende la coscienza di noi stessi e la percezione della realtà che ci circonda.

Ci dà infatti il senso della profondità, dello spessore e della forma delle cose che si trovano al di fuori di noi.

Il senso del tatto è il primo a svilupparsi nell'embrione umano e il bisogno di contatto fisico e di stimolazione è una necessità primaria dell'uomo che rimane costante per tutta la sua vita.

Crescendo troviamo nuovi canali di comunicazione come lo sguardo, il sorriso, la parola, ma la necessità del contatto epidermico rimane forte anche per gli adulti.

Il contatto fisico è infatti il linguaggio che usiamo istintivamente per esprimere i nostri sentimenti, per far sentire agli altri che li amiamo e li apprezziamo.

**"Così come le sillabe diventano prima parole e poi le parole frasi,
il tocco diventa massaggio"**

Il massaggio soddisfa in modo efficace questa necessità di contatto fisico e di attenzione, di calore e sicurezza; appaga il bisogno profondamente umano di toccare ed essere toccati e, attraverso la pelle, agisce sull'intero organismo e sui singoli organi.

Il massaggio può essere un bellissimo viaggio per ritrovare la pace e riscoprirsi e diventa una forma di comunicazione non verbale, tra chi lo riceve e chi lo effettua, in grado di trasmettere tutto ciò che comunichiamo senza le parole e al di là delle parole.

Durante il massaggio, chi esegue esprime interesse verso chi riceve e si stabilisce un contatto molto stretto tra il corpo della persona e le mani di chi opera.

Mentre massaggiano, infatti, le nostre mani trasmettono quello che abbiamo dentro di noi, ed è pertanto necessario che la nostra mente e il nostro spirito siano in sintonia e ben equilibrati.

Al momento del primo contatto le mani dell'operatore devono cercare di percepire le vibrazioni della persona ed essere nello stesso tempo delicate e sensibili; il corpo del ricevente ha così la possibilità di parlare alle nostre mani, la cui ricettività "sente" l'estensione delle tensioni: si individuano in tal modo punti di tensione e blocchi energetici su cui lavorare.

Il massaggio è una delle più antiche e semplici forme di "terapia" nata con la vita e appartenente tanto al genere umano quanto a quello animale.

L'obiettivo che ci si pone, effettuandolo, è quello di rigenerare, attraverso il tocco, il corpo e la mente del ricevente aumentandone la salute ed il benessere.

Il massaggio riattiva e accresce la sensibilità, l'energia e la sensazione di benessere psicofisico riducendo lo stress, alleviando i dolori originati dalle tensioni, facilitando il sonno e sviluppando i legami fra le persone permettendo la nascita di sentimenti quali fiducia, rispetto e comprensione.

Dal punto di vista più sottile si ha un riequilibrio energetico da cui deriva una generale sensazione di benessere, una profonda percezione del proprio corpo, delle proprie emozioni e dei sentimenti.

Tutto ciò accade attraverso il semplice tocco delle mani che, trasmettendo fiducia, calore umano e contenimento diventa anche qualcosa che ci mette in contatto con la nostra interiorità e i nostri bisogni e se eseguito con amore riconosce il linguaggio del corpo e ne segue i ritmi naturali: il respiro, le pause, i silenzi ...

“Il massaggio diventa così, attraverso un tocco in grado di comunicare e di ascoltare, una forma privilegiata di comunicazione”

Durante il massaggio il tocco deve essere lento ma stabile, mai brusco o violento e la mano che raggiunge il corpo deve essere ferma non incerta e soprattutto mai inattesa. Gli stimoli dovranno essere graduati e selettivi; sarebbe meglio non parlare durante il massaggio, la comunicazione sta già avvenendo su altri piani.

3.1 Il massaggio olistico

Il massaggio olistico è l'armonia. E' un miscuglio di energie che "creano la pace". Penso sia fondamentale per l'essere umano riscoprire la magia del massaggio olistico

Il massaggio olistico è un massaggio globale nel rispetto delle esigenze anatomiche e bioenergetiche, coniugato alle terapie naturali come l'aromaterapia, la cristalloterapia, la cromoterapia. E' decisamente adatto come antistress, per aiutarci a superare i blocchi emotivi e le contratture muscolari che da questi spesso derivano.

Il massaggio è il rimedio più antico ed immediato per alleviare il dolore o la stanchezza: ci capita sovente di appoggiare le mani sulla parte del corpo che ci duole, con un gesto semplice ed istintivo che si perde nella notte dei tempi. Fra i numerosissimi tipi di massaggio che offrono i Centri specializzati, il massaggio olistico può considerarsi come una sintesi avente come scopo finale il raggiungimento del benessere psicofisico e quindi dell'equilibrio della persona.

"Olistico" significa infatti "tutto intero" (dal greco olos, "totalità") e per massaggio olistico si intende dunque un tipo di trattamento che considera la persona nella sua interezza. Basandosi sulla comunicazione non verbale del corpo, un bravo massaggiatore terapeuta impara ad ascoltare ciò che il corpo fisico comunica, osservando il colorito della pelle, la sudorazione, gli "odori", il rilassamento e le contratture, le posizioni assunte durante il massaggio stesso dal corpo, dalle mani, dai piedi ed i movimenti del volto, il respiro.

È dunque un massaggio **globale**, che rispetta le esigenze anatomiche e bioenergetiche della persona (il trattamento segue infatti le tecniche manuali specifiche per il massaggio), e si integra con altri aspetti legati alle terapie naturali quali l'**aromaterapia** (mediante l'uso di olii essenziali), la **cristalloterapia** (con il posizionamento sul corpo di cristalli colorati prescelti), la **cromoterapia** (utilizzo di soffuse luci colorate) in base alle reali necessità del paziente, che acquisterà in scioltezza e relax.

Decisamente adatto come tecnica antistress, questo tipo di massaggio riduce l'impatto con la vita quotidiana che spesso ci costringe in situazioni dove il nostro corpo entra in sofferenza: dalla postura sbagliata alla scrivania, sino all'indurimento del carattere dovuto a difficili relazioni interpersonali, il massaggio olistico può diventare un valido aiuto per farci superare le problematiche emotive e i blocchi muscolari che ne derivano.

3.2 Il massaggio Californiano

Un massaggio molto bello nato per portare serenità alle persone è il massaggio californiano. Nasce alla fine degli anni 60 in California sulla scia di quella ventata di amore e fratellanza nata dall'opposizione alla guerra e a tutte le forme di violenza in particolare alla guerra in Vietnam. Erano gli anni dei figli dei fiori e i movimenti pacifisti nascevano ovunque, caratterizzati da una componente comune: il grande bisogno di contatto da parte di una civiltà, quella americana, molto ricca ma anche molto disorientata e in forte crisi nei valori umani. Le persone ricercavano costantemente serenità e pace, ascolto e protezione. Da questi bisogni primordiali dell'essere umano nacque quindi il massaggio Californiano, diventando immediatamente uno strumento di tenerezza e sensibilità, un autentico aiuto per superare difficoltà esistenziale solitudini profonde. Nessun altro massaggio possiede quella caratteristica speciale propria del californiano, racchiusa e definita in un'unica parola: "contatto".

Nel corso degli anni anche il Massaggio Californiano ha avuto diverse scuole e diverse impostazioni, impronte e varianti da insegnanti e appassionati, come in tutte le tecniche massoterapiche, quindi ci possono essere delle variazioni nell'esecuzione e nella terminologia, ma ciò che conta è che il risultato rispecchi fedelmente la natura di questo massaggio che sia, quindi veramente il "Re dei Massaggi", definizione sulla quale tutti "gli addetti ai lavori" concordano. Re perché il più grande per impegno di sensibilità capacità intuitiva, apertura spirituale e mentale.

E' un massaggio che agisce direttamente sul sistema nervoso, sul processo digestivo, favorisce l'eliminazione di tossine tonifica l'apparato muscolare e riattiva la respirazione. Ha un ottima reazione metabolica per l'organismo, con l'eliminazione di liquidi in eccesso riequilibrando la circolazione sanguigna e linfatica. Pur agendo molto profondamente a livello di omeostasi organica, la sua più grande valenza è a livello psicologico: calma la mente, ossigena i pensieri, dona una meravigliosa pace e fiducia in sé stessi. Non a caso viene attribuito al

massaggio Californiano un grande valore affettivo: attraverso il contatto la persona riceve cura, dolcezza, sensibilità, rispetto per la propria identità energetica, scoprendo il meraviglioso mondo interiore racchiuso in ciascuno di noi e del quale spesso si è inconsapevoli. Il massaggio Californiano dona completezza alla persona che lo riceve con un ritrovato amore per il proprio sé.

E' consigliato nella gestione delle relazioni interpersonali, per chi è costantemente prigioniero di ansie, paure reali o inconse, depressione e scarsa voglia di vivere. Ma, soprattutto, il Massaggio Californiano è per tutti coloro che desiderano evolve vere con serenità e positività.

3.3 Il massaggio aromaterapico

Anche nel massaggio l'aromaterapia occupa un ruolo importante.

Il mischiare le essenze con oli vegetali grassi fa parte dell'arte più, antica della profumeria della fitoterapia e della medicina. Ancora oggi si crede, non a torto, che tale terapia sia tra le applicazioni esterne più, efficaci degli oli essenziali. In questo modo i principi attivi degli oli essenziali penetrano con molta più, facilità, attraverso la pelle, e anche se l'assorbimento delle sostanze risulta più, lento, è, sicuramente più, dolce e meno rischioso di quello fatto per via respiratoria, digestiva o rettale. Il massaggio gioca un ruolo molto importante sul nostro corpo e fortunatamente questa tecnica sta vivendo un particolare momento positivo. Credo che prima del beneficio terapeutico, il massaggio, eserciti una funzione positiva sulla nostra psiche. Quando viene effettuato il massaggio il nostro corpo mette in relazione i pensieri sulle sensazioni gradevoli che vengono inviate al nostro corpo tramite il massaggio.

Prima di iniziare il massaggio, è consigliato organizzare la preparazione delle sinergie di oli che verranno utilizzate: non è indispensabile utilizzare proprio tutte le varie composizioni, importante è che possa esserci una compatibilità aromatica riferita a specifici distretti corporei.

Gli oli essenziali li possiamo dividere in :

-Note di testa, essi vengono solitamente utilizzati per la parte alta del corpo, vi appartengono gli oli essenziali estremamente volatili, con aroma rinfrescante

Es: arancio , bergamotto, limone, pompelmo, mandarino..

-Note di cuore, indicati per la zona centrale del corpo. Vi appartengono gli oli essenziali mediamente volatili, con aroma floreale, hanno un'azione armonizzante, sensuale, di grande apertura alla vita e alle relazioni.

Es: camomilla, lavanda, rosa, gelsomino...

-Note di base, vi appartengono gli oli essenziali poco volatili, con un aroma forte e penetrante, hanno un'azione calmante, stabilizzante, tranquillizzante e sono indicati per la parte bassa del corpo.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova

Es:cannella, pino, abete, cedro...

Capitolo 4 PRENDERMI CURA DI TE

Introduzione alla mia tecnica di massaggio

Durante il corso abbiamo affrontato ed imparato diverse tipologie di massaggio ed è stato bello riceverli e farli propri. Questo massaggio racchiude le manovre che più mi son piaciute eseguire e ricevere. In particolar modo sono stata attratta dai massaggi "gestaltici": sensoriale olistico, olistico, californiano e ayurvedico. Il ritmo rilassante, il contatto che non si interrompe mai entrare in contatto con il ricevente portarlo in un viaggio alla riscoperta di sé. E' affascinante dal mio punto di vista. L'intento è quindi quello di risvegliare la consapevolezza del proprio corpo, di ogni sua parte fisica e "spirituale". Guidare quindi l'altro a "far pace col proprio essere". Il pensiero non va però solo alla parte "spirituale" di un individuo. L'attenzione la rivolgo anche a quelle problematiche che spesso e volentieri affliggono le persone in questa società. Ho inserito quindi il linfodrenaggio sul viso, il decontratturante e connettivale sulla schiena, il fisiocircolatorio e distress sulle gambe. Ho deciso di iniziare con il ricevente seduto ed eseguire la "strisciata diagnostica" utile per avere già una piccola idea delle condizioni della persona che abbiamo da trattare. Si continua prona e dalla schiena passiamo alle braccia e poi le gambe. Dalla parte supina invece si inizia con lo svuotamento del Terminus per poter eseguire il linfodrenaggio al viso. Si scende all'arto superiore sinistro e si continua sull'arto inferiore dello stesso lato. Si passa poi agli arti della parte destra del corpo per poi lavorare l'addome e infine la testa. Prestando attenzione al 4° e 7° chakra

Per questo massaggio ho deciso di utilizzare 8 gocce di olio essenziale alla rosa (nota di cuore), 5 di arancio (nota di testa) e 2 di legno di rosa (nota di base)

4.1 LA TECNICA DEL MASSAGGIO "PRENDERMI CURA DI TE"

INIZIARE CON RICEVENTE SEDUTO:

1. Eseguire strisciata diagnostica: stiramento paravertebrale uncinato e spostamento degli strati tissutali, prima con i polpastrelli poi con l'appoggio delle falangi terminali delle dita.
2. Pétrissage lungo i paravertebrali, fino alle spalle (m. deltoide)

POSIZIONARE RICEVENTE PRONO

3. Prima di iniziare, appoggiare delicatamente il palmo di una mano al centro della zona lombo-sacrale e il palmo dell'altra al centro tra le due scapole: è la "presa di contatto", il nostro chiedere permesso al corpo del ricevente per poter lavorare su di esso. Questa prima presa di contatto deve trasmettere calore, comprensione e sostegno.
4. Imprimere un delicato dondolio. Uscire con ispirazione-espiazione
5. Oleazione di tutta la schiena con movimenti ampi e profondi
6. Frizione in tre tempi con scarico lombare, ascellare e altezza scapole.
7. Frizioni a raccolta su tutta la schiena e senza staccare le mani posizionarsi a capo lettino. Frizioni a raccolta con entrambe le mani trapezio e zona scapolare, con alternanza di raccolta e distensione
8. Senza staccare le mani, frizione lunga ai paravertebrali del rachide fino alla zona sacrale, andata e ritorno almeno 2v, concludendo all'ultimo passaggio con ritorno a rastrello lungo gli emitoraci e modellamento (sempre a rastrello) trapezio-spalle-braccia-mani e ridiscendere sempre a rastrello lungo gli emitoraci e ritorno con frizione incrociata a distensione trapezio-scapole, sfioramento e spostarsi a lato lettino

9. Frizioni di impastamento e allungamento profondo a raccolta del braccio alternate a distensioni e allungamento avambracci, stiramento di tutto l'arto e frizioni lunghe sul dorso della mano, girare a palmo in su e massaggio della mano con apertura distensione (alternare pollici e tenar). Frizione a raccolta di tutto il braccio iniziando dalla mano. Sfioreamento e ripetere sull'altro lato con frizioni di allungamento e impastamento a raccolta del braccio alternate a distensioni, frizioni lunghe sul dorso negli spazi e massaggio della mano. Riposizionare.
10. Sfioreamento profondo di tutta la schiena, movimenti circolari dal basso verso l'alto: il ritmo è lento e regolare, le mani riproducono il movimento "a ruota". Ritorno lungo i fianchi con scivolata a mano piena, 3v. Concludere in zona lombo sacrale, a palmi allineati
11. Frizioni con i palmi i entrambe le mani lungo i paravertebrali
12. Tecnica uncinata di scollamento aderenze mio fasciali: una mano posizionata orizzontale in zona dorsale, l'altra esegue con indice e medio sovrapposti frizione lunga fino al trapezio superiore.
13. Impastamento della fascia alta del trapezio (non è un semplice impastamento del trapezio: bensì un impastamento delle fibre fasciali)
14. Unire frizioni con effetto "scollamento" morbido alle scapole, movimento armonioso e fluido
15. Frizioni con i pollici orizzontali a distensione dei paravertebrali del rachide, proseguendo con impastamento intravertebrale cervicale scendere con impastamento a S morbido del trapezio e di tutta la schiena
16. Frizioni con mani parallele orizzontali, una in ascesa e una in discesa lungo i paravertebrali della schiena
17. Distensione con avambraccio dal basso verso l'alto su ciascun gran dorsale fino al trapezio unendo impastamento (con avambraccio) alla fascia del trapezio

18. Iniziando dalla zona lombare frizioni distensione emitoraci, mani a C ai lati, fino alle spalle, ritorno con i pollici ai lati dei paravertebrali del rachide
Concludere con frizioni a mani sovrapposte in zona lombo sacrale (controllare la pressione)
19. Oleazione e sfioramento lungo gamba-coscia, salendo zona mediale, scendendo lateralmente. Ripetere almeno 3v.
20. All'ultimo passaggio collegare impastamento coscia lato interno-centrale-esterno, scarico anca e vibrazione.
21. Sfioreamento a mani piene "imbuto" dal gluteo al piede
22. Abbraccio dei talloni
23. Pompaggio del piede con mani a pugno
24. Scarico dei malleoli e concludere con stiramento morbido mani alternato del dorso del piede. Scuotimento assistito del piede e riposizionare.
25. Impastamento muscoli gemelli e distensione verticale del polpaccio
26. Frizione a ragno alla coscia: alternare eminenza tenare e dita a ventaglio, fino alla piega glutea
27. Frizione incrociata con distensione coscia-polpaccio ripetendo almeno 3v
28. Sfioreamento alla coscia per collegare frizione ad abbraccio eseguita con avambracci, ritorno ad avambracci incrociati alti dalla coscia al piede: frizione a raccolta morbida attorno al tallone. Lungo scarico morbido conclusivo all'anca. Ripetere dall'altra parte.

POSIZIONARE RICEVENTE SUPINO

29. Svuotamento Terminus (10v.)
30. Fronte: pompaggio con entrambi i palmi (5v) e aperture (5v) con scarico al temporalis

31. Con i polpastrelli su entrambe le arcate sopraccigliari: pompaggi "a otto" e aperture "a otto", scarico al temporalis
32. Con polpastrelli dall'interno verso l'esterno: drenaggio zona perioculare inferiore, prima su un lato poi sull'altro, unire orbicolare completo degli occhi e scarico temporalis
33. Pompaggio delle guance (5v) e aperture(5v), scarico al parotis
34. Pompaggio e simultanea apertura alle pieghe zigomatiche (5v)
35. Sfioreamento del mento e pompaggio a cerchi fissi (5v), aperture(5v) e scarico all'angolus
36. Concludere posizionandosi a capo lettino: con entrambi i palmi delle mani cerchi fissi al tratto cervicale (5v) e scarico al Terminus
37. Eseguire manovre di chiusura zona Terminus
38. Oleazione arto superiore
39. Sfioreamento ad "abbraccio", dalla mano alla spalla, in ritorno frizione con pressione lato interno ed esterno braccio-avambraccio con trazione
40. Impastamento morbido avambraccio-braccio, in andata e in ritorno, frizione orizzontale con trazione di tutto l'arto
41. Sorreggere la mano e snocciolamento con mobilizzazione delle dia, frizione "a raccolta" e scarico a terra.
42. Iniziando dall'alto (anca): oleazione e sfioramento di tutto l'arto inferiore, scendendo coscia, gamba, piede con media pressione, dorso e volta plantare.
43. Eseguire frizioni con i polpastrelli negli spazi interossei dalle dita in direzione del collo del piede
44. Frizione in senso rotatorio a scarico dei malleoli
45. Roteare in senso orario il pugno chiuso due volte sotto il tallone due volte sotto l'arco del piede due volte sotto le dita

46. Sfioramento alternato con entrambe le mani di tutto il piede e pianta plantare
47. Piegare la gamba della persona ed eseguire sfioramento del polpaccio a mani alternate
48. Mantenendo la gamba piegata, eseguire pompaggio con indice e pollice a scarico del cavo popliteo 3v
49. Risalire con sfioramento e frizioni circolari a raccolta intorno al ginocchio
50. Impastamento al centro della coscia, unire impastamento interno - esterno coscia lento e profondo
51. Modellamento della coscia e vibrazione lunga: palmi a dita unite dalla coscia al piede
52. Con entrambe le mani eseguire frizioni al dorso del piede (nella pianta del piede viene massaggiato coi pollici lo stomaco, sul dorso le mani frizionano in senso orario il timo e il punto del sonno)
53. Riposizionare e concludere con sfioramenti lunghi e avvolgenti
54. Ripetere l'intera sequenza dall'altra parte
55. Ripetere intera sequenza arto superiore
56. Sfioramento oleazione dell'addome e del torace
57. Impastamento a s a raccolta a addome e cassa toracica, distensione, scarico a entrambi i fianchi e impastamento profondo, prima su un fianco poi sull'altro modalità pollici-tenar. Pressione e vibrazione a mani sovrapposte sopra l'ombelico e sopra lo sterno.
58. Apertura con sfioramento dallo sterno per modellamento bilaterale delle spalle e delle braccia, risalendo a palmi piatti e spostandosi a capo lettino
59. Distensione della fascia superiore del trapezio e del tratto cervicale
60. Avvolgimento alternato del tratto cervicale e frizione con entrambi i palmi alla zona occipitale: il movimento è lento, morbido e controllato.

Riposizionare e frizione modellante ai deltoidi con lieve scuotimento, risalire e sorreggendo nuovamente la nuca del ricevente, frizioni latero cervicali con alternanza di pollice e tenar frizioni laterocervicali in andata e in ritorno. Concludendo con frizione a palmo pieno.

61. Mobilizzazione semplice della nuca, riposizionare delicatamente e rotazione delle dita nelle pieghe zigomatiche, concludendo con modellamento volto.
62. Con molta attenzione far scivolare entrambi gli avambracci ai lati del viso, sorreggendolo delicatamente e lieve dondolio. Tenendo unito il movimento inserire frizioni (sempre con ventre di avambraccio) a modellamento del volto, riposizionare, pali sopra le palpebre, lieve dondoli, mantenere la posizione qualche secondo d uscire con modellamento della nuca.
63. Una mano al centro della nuca (7° chakra), l'altra in appoggio morbido allo sterno (4° chakra) entrambe eseguono pompaggio, terminando con pressione gentile e dolce scuotimento.

CONCLUSIONE

Che cosa è importante per me nell'incontro con la persona che sceglie di essere trattata da me?

Il rispetto della sua scelta, più o meno consapevole, della sua vita, del suo percorso, senza giudizio da parte mia. Il sapere che se è "lì" non è un caso, per entrambi c'è una ragione che ha incrociato i nostri percorsi. Il che mi pone in un momento "sacro" che non mi permette di prendere la situazione in maniera superficiale. Sarà un apprendimento reciproco. Da parte mia svilupperò l'attenzione, l'ascolto, il rispetto della mia persona, corpo-mente-spirito, per essere attenta, ascoltare, rispettare la persona che mi è davanti.

Il corpo fisico ha bisogno di essere nutrito di cibi, acqua, aria sani il più possibile, di pensieri sani il più possibile, di attenzione, di sguardo compassionevole.

Viviamo in un mondo in cui abbiamo avvelenato l'acqua, la terra, l'aria. Il nostro nutrimento. Di conseguenza abbiamo "avvelenato" pure noi. Ormai siamo abituati a considerare "normale" un genitore che uccide un figlio, un umano che tortura un animale. E' normale sapere che in qualche parte del mondo c'è chi ancora oggi muore di fame, sete, guerra, malattia. E' normale portare specie animali all'estinzione solo perché possiedono qualcosa che vogliamo. E' normale che intere foreste, interi paesaggi vengano distrutti, perché ci dobbiamo arricchire, perché dobbiamo costruire. Oggi credo veramente che l'unico rimedio a tutte queste barbarie possa solo venire da noi. Dobbiamo prenderci cura della vita in tutte le sue forme. Tutti noi abbiamo quindi bisogno di ritrovare il nostro equilibrio tra il corpo, la mente e lo spirito. Perché penso che l'equilibrio porti al benessere e tante persone che stanno bene possano solo che creare un mondo bello

Capitolo 5 L'OPERATORE OLISTICO

L'operatore olistico è un educatore al benessere e alla crescita personale che utilizza informazioni, consigli di vita, etiche e tecniche di ricerca interiore.

Aiuta la persona a trovare l'armonia psicofisica con l'uso di metodiche naturali energetiche, psicosomatiche e spirituali, che stimolano un naturale processo di trasformazione e crescita della coscienza. L'operatore olistico non fa diagnosi, non prescrive medicine; opera in armonia e rispetto della medicina e delle leggi vigenti.

Il suo obiettivo è facilitare la salute nell'evoluzione dell'ecosistema cui apparteniamo. Interagisce con le persone sane o con la parte sana delle persone "malate", al fine di preservarne la condizione di salute.

Attraverso la formazione continua permanente (ECP9 l'Operatore Olistico:

- Fa esperienza diretta (individuale o di gruppo) delle principali discipline del benessere sia a livello fisico che energetico, delle tecniche di comunicazione e di sviluppo del potenziale umano
- Cresce attraverso un processo di trasformazione che rinnova le vecchie abitudini comportamentali e mentali.

In Italia l'attività di Operatore Olistico è regolamentata dalla legge 4/2013, sul riconoscimento delle libere professioni.

Con questa legge l'Italia si è adeguata alla realtà Europea ed ora la preparazione all'interno di percorsi di formazione specifici nel settore del benessere olistico assume una nuova, concreta dignità professionale. La legge affida pertanto a libere associazioni professionali il compito di valorizzare le competenze degli associati attraverso il rilascio di un'attestazione di qualifica professionale che agevola la scelta e la tutela del cittadino, diffondendo il rispetto di regole deontologiche, promuovendo la formazione permanente (ECP) degli iscritti con forme di garanzie per gli utenti.

L'Operatore Olistico che svolgerà tale attività deve essere in possesso di adeguata formazione, documentazione privacy (scheda cliente) e consenso informato, assicurazione professionale e regolare posizione fiscale.

Il concetto di Olistico si coniuga con tutto ciò che ha a che vedere con il benessere della persona. E' proprio nella medicina alternativa e quindi anche nei massaggi che le tecniche olistiche trovano la loro principale applicazione, con l'obiettivo di far ritrovare l'equilibrio nel contesto di mente, corpo, spirito. Il ruolo quindi di "Educatore al Benessere" è pertinenza dell'Operatore Olistico, mentre quello di terapeuta nel senso comune del termine no.

	Stellamaria Capponi
Operatore Olistico	
Specializzato in biodiscipline del benessere	
Naturale	
Reg. Prof./Ie ASPIN n.	
Ai sensi della legge 14 gennaio 2013 n.4	
Cell.	

RINGRAZIAMENTI

Grazie a Beatrice, Johanna, Alessandra, Mirko, Carlo, Daniela, Carlotta, Cinzia, Barbara, Silvia.

Grazie per esservi lasciate/i massaggiare da me, è stato un dono molto apprezzato

Grazie Valentina, nonostante le tue avversità a lasciarti massaggiare nel momento del bisogno mi hai concesso schiena gambe e braccia. Grazie.

Grazie ai miei colleghi che mi hanno accompagnato in questo corso.

Grazie alla mia famiglia per esserci, non sarei qua e non sarei come sono senza tutti voi. Ho la famiglia più grande e più bella.

Grazie alla mia mamma e al mio papà per come hanno deciso di crescermi. Bravi

Grazie Antonio e grazie Rita ero bloccata, ma seguendo i vostri consigli ho finito questa tesi.

Grazie a me, per essere curiosa, per averci creduto e per essere arrivata alla meta.

E grazie di cuore ad Andrea, Chen, Iside, Luca, Rita, Simona e Stefania, protagonisti e compagni in questo viaggio e Mirella grande insegnante. E' stato bello conoscervi

Bibliografia

Cura delle malattie con l'essenza delle piante di Jean Valnet

Gli oli vegetali per la nostra salute di Nathalie Cousin

Guarire con le essenze e i profumi di Valerie Ann Worwood

Fonti internet

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova

Commentato [T1]:

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova