OPERA
Accademia Italiana
di Formazione Olistica

Corso di Diploma in

OPERATORE OLISTICO

Indirizzo e Specializzazione

TECNICHE DEL MASSAGGIO PER IL BENESSERE

“Massaggio Ζωη (Zoe), unione tra maschile e femminile”

Tesi di **DEBORAH GAGGERO**

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

INTRODUZIONE: PARLARE DI ME 3
CAPITOLO 1 LA PELLE, IL CORPO E IL CONTATTO 7
1.1 La Fisiologia Della Pelle 7
1.2 Il corpo: tempio della storia di ognuno di noi 8
1.3 Il contatto: non sempre fonte di emozioni positive 9
CAPITOLO 2 POLARITÀ FEMMINILE-MASCHILE 12
2.1 La comunicazione dell'anima tra maschile e femminile 12
2.2 Teoria dello Yin e dello Yang 16
CAPITOLO 3 LA VISIONE OLISTICA DELL'INDIVIDUO 21
3.1 L'operatore olistico: chi è e cosa fa 21
3.2 La Legge 4/2013 24
CAPITOLO 4 CHE COS'E' IL MASSAGGIO 25
CAPITOLO 5 LE TECNICHE DEL MASSAGGIO 27
5.1 Tecniche base 27
5.2 Le tecniche ausiliarie 31
5.3 Benefici del massaggio 31
5.4 Controindicazioni al massaggio 31
CAPITOLO 6 CENNI DI AROMATERAPIA 33
CAPITOLO 7 IL MIO MASSAGGIO OLISTICO 37
CAPITOLO 8 TECNICA MASSAGGIO OLISTICO ZOE 39
CAPITOLO 9 ASPIN E IL CODICE DEONTOLOGICO 44
9.1 Esempio materiale pubblicitario 44
9.2 Codice Deontologico ASPIN 45
RINGRAZIAMENTI 53
BIBLIOGRAFIA 54

Introduzione: parlare di me

Parlare di me non è mai stato semplice, se non per raccontare eventi di vita quotidiana con la superficialità che caratterizza i soliti discorsi cosiddetti "da bar" o "da parrucchiera"!
Ma eccomi qui: nella mia tesi che conclude questo meraviglioso e intenso percorso biennale, in cui sono stata accompagnata da persone splendide, ho deciso di "aprirmi", o almeno di provarci...
La prima cellula della mia nuova vita nasce nell'ormai lontano ottobre del 2000, quando il primo, violento attacco di panico mi toglie il respiro e mi lascia con la sensazione di essere stata denudata dei vestiti che, in modo totalmente inconsapevole, indossavo ma che non mi appartenevano. Detta così, quest'ultima affermazione potrebbe sembrare qualcosa di piuttosto banale, ma in realtà per giungere all'interiorizzazione di questo concetto, sono dovuti trascorrere diversi anni da quella terribile esperienza...

Inizia così il mio primo approccio con una disciplina che, incredibilmente, teneva conto degli stati d'animo delle persone: la psicoanalisi. In quel contesto i miei sentimenti, non sempre nobili, e le mie azioni non erano sottoposti a giudizio, nessuno puntava il dito contro di me, o mi riteneva un essere insignificante o una persona incapace di fare qualunque cosa…finchè non arrivai a comprendere che l'unica persona che pensava e faceva tutto questo contro di me ero io stessa e che in realtà in ognuno di noi esiste un nucleo dove la forza è viva, guerriera ma non distruttiva, in attesa di essere portata allo scoperto, col progetto di seminare la vita!
Nel corso di questi anni, conseguii anche la qualifica come "Operatore Socio Sanitario", ma già in fase di tirocinio mi accorsi che "mi mancava qualcosa" e questa percezione andò crescendo giorno dopo giorno, passando attraverso vari istituti per anziani ed enti ospedalieri nel corso della carriera lavorativa, fino a

sentirmi "pesante" ogni volta che dovevo recarmi al lavoro. Non riuscivo a trovare fino in fondo il senso di ciò che stavo facendo, non mi bastava l'assistenza che l'ambiente sanitario impone sui pazienti, non riuscivo proprio a concepire come si potessero seguire corsi che ti insegnavano ad ottimizzare i tempi, 10 minuti per ogni paziente e poi via, sul prossimo…e cos'è? Una catena di montaggio?
E se queste persone magari avessero anche bisogno di scambiare due parole, di sentirsi rassicurate, in qualche modo amate? No!! Questo non è ammissibile in ambiente ospedaliero, ci sono i tempi stretti, l'assistenza di base, poi la colazione, poi il giro-visita dei medici, poi la distribuzione del pranzo, eh insomma Deborah cosa fai perdi tempo chiacchierando con i pazienti??
Basta!! Questo non era più tollerabile per me!
L'essere umano non è un corpo da lavare, stirare e mobilizzare, ma ha anche dei sentimenti, delle emozioni!
Da qui la ricerca di un mestiere dove io potessi veramente pormi in una relazione di aiuto verso le persone e che ricordasse un po' quell'accoglimento che sperimentai nelle mie sedute psicanalitiche.

Ma tornando appunto al mio lungo percorso psicanalitico…lì cominciai a conoscere la mia Anima e questi ultimi due anni di formazione hanno contribuito ad aggiungere un pezzo a questa conoscenza: qui ho imparato a concretizzare un'intuizione che era presente in me in modo latente e cioè che non è bello solo ricevere, ma anche e soprattutto "dare".
E il massaggio è forse l'esperienza che più di tutte inizialmente poteva imprimere in me questa consapevolezza, proprio perché in questa disciplina il "dare" e il "ricevere" si concretizzano attraverso le mani…

Detto questo, non mi sento assolutamente "arrivata", anzi di giorno in giorno, scrivendo anche questa tesi e mettendola insieme ricomponendo i vari post-it, fogli e foglietti che ormai ho appiccicato ovunque, cresce in me una "avidità" di

sapere, di conoscere quanto più ci sia di "conoscibile" nell'ambito di questa bellissima professione.

Dicevo, non sento di aver raggiunto un traguardo, ma semmai di aver aperto una porta verso una conoscenza che desidero approfondire…
D'altronde, l'ho sempre detto e ora lo ripeto, anzi lo scrivo: nella mia vita (e chissà forse anche oltre) non smetterò mai di studiare!

Nel corso di questo biennio formativo per "Operatore Olistico" ho potuto approfondire tematiche che mai avrei pensato di incontrare nuovamente, soprattutto in quello che, nella mia profonda ignoranza, pensavo fosse "solo un corso per imparare le tecniche per fare i massaggi".
Già durante il primo colloquio telefonico con l'insegnante, la nostra Mirella Molinelli, colloquio che io poco prima di comporre il numero mi raffiguravo come super-formale, percepii invece una straordinaria umanità e una solarità inaspettata (dovuta anche ad un simpatico fraintendimento a causa del mio nome).
Quando poi mi trovai vis-à-vis con Mirella, seduta alla scrivania della scuola, quell'umanità si materializzò davanti a me e sentii che quello, in quel preciso momento della mia vita, era "il mio posto", un altro luogo in cui mi sarei sentita perfettamente a mio agio, dove non esistevano giudizi e pre-giudizi, dove io potevo essere me stessa…e adesso posso affermare che quel giorno la mia percezione non fu sbagliata!

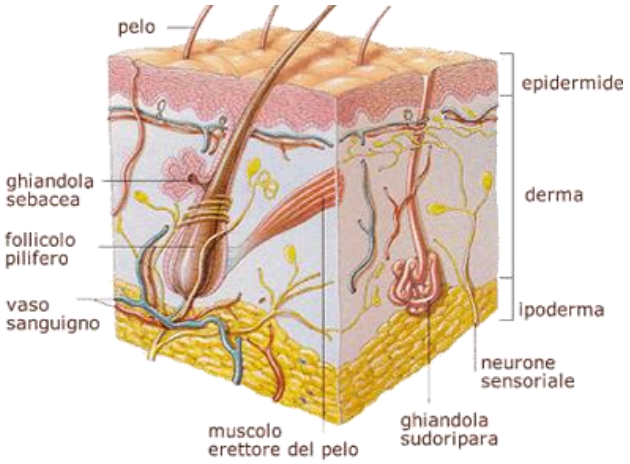
Il tema della mia tesi deriva da un lungo percorso di introspezione, iniziato circa quindici anni fa e che mi ha condotto alla fine di questa bellissima esperienza al "Centro di Ricerca Erba Sacra" di Genova.
Essa verte sul concetto di contatto corporeo e sull'importanza che esso ha nella crescita evolutiva dell'individuo, per arrivare all'argomento centrale dove cercherò di spiegare il significato di polarità femminile e maschile, sempre in relazione al contatto, inteso in termini di visione olistica. Introdurrò le caratteristiche dei due

generi, passando anche attraverso la "Teoria dello Yin e dello Yang", e le discrepanze fisiche e psicologiche che il conflitto tra le due polarità può causare.
Con "il mio massaggio" , infine, tenterò di definire come "femminile" e "maschile" possano essere riequilibrati attraverso il massaggio olistico, prendendo come riferimenti il Massaggio Emozionale Olistico e il Massaggio Olistico e creando una sinergia di Yin e Yang, i quali si fondono insieme per un tutt'uno emozionale, mai statico ma sempre in divenire.

Capitolo 1 La pelle, il corpo e il contatto

1.1 La Fisiologia Della 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 cute presenta due componenti: l'epitelio di superficie, detto epidermide, non vascolarizzato, e il connettivo sottostante, detto derma. Sotto il derma è presente un tessuto connettivo lasso che forma lo strato sottocutaneo, noto anche come *ipoderma* o fascia superficiale, che separa la pelle dalla fascia profonda che riveste gli organi quali i muscoli e le ossa.

Come mediatore tra l'organismo e il mondo esterno, la pelle svolge diverse funzioni, eccone alcune:

- Protezione: in quanto barriera anatomica contro potenziali patogeni ed eventuali agenti nocivi, costituisce la prima linea di difesa dell'organismo contro le aggressioni esterne.
- 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 fa 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.
- Difesa: costituisce una vera e propria barriera nei confronti di agenti patogeni, traumi, radiazioni ultraviolette

1.2 Il corpo: tempio della storia di ognuno di noi

Il corpo comunica ed esprime in maniera coerente messaggi molto complessi.
La nostra psiche si manifesta anche attraverso il linguaggio del corpo; leggendo i suoi messaggi in profondità si riescono a scoprire traumi impressi nella pelle, nei tessuti, nella postura. La persona manifesta attraverso il corpo la storia del suo vissuto, impregnandola dei suoi conflitti affettivi, psicologici e infantili.
La corporeità, lungi dall'essere mera rappresentazione fisica, è la modalità più significativa di entrare in relazione con l'Altro, attraverso le molteplici e complesse espressioni del corpo che anticipano e approfondiscono sempre l'espressione verbale. La maggior parte di quanto comunichiamo è infatti mediata dalla corporeità e dalle sue creative modalità di espressione. Il corpo narra sempre la storia di chi lo abita.

Il tatto è il primo dei sensi a svilupparsi nell'embrione e il bisogno di contatto resta vitale per l'intero arco dell'esistenza umana; la mancanza di contatto, che porta alla riduzione della comunicazione, sfocia in una disarmonia profonda, modificando l'organismo e producendo comportamenti difensivi.

L'identificazione tra l'abbraccio e la sensualità porta spesso i genitori ad essere distaccati dai loro figli, a non instaurare con loro quel legame indispensabile che solo quel tipo di incontro può far emergere.

L'ignoranza dei bisogni corporei spesso fa sì che crescano individui con una mancanza di contatto solido e affettuoso, tipico della comunicazione paterna o con una ricerca spasmodica di sentimenti caldi e teneri legati all'amore, alla spiritualità, alla creatività tipica del contatto materno. Il giusto equilibrio del contatto madre e padre dona al bambino la percezione di sé e del proprio corpo.

La mancanza di tutto questo crea processi che bloccano la persona, togliendole la possibilità di essere libera e vivere pienamente il fluire delle dualità che ha dentro di sé.

Il bambino appena nato, privato del contatto epidermico, potrà accusare deficit nel suo sviluppo e passare la vita alla ricerca inconscia dell'unione perduta con quella parte di se stesso. Solo se il bambino sarà amato, accarezzato, abbracciato, gli sarà donata la possibilità di capire l'importanza di tutto questo.

Quindi la prima forma di comunicazione è quella corporea: attraverso il contatto pelle a pelle si comunica col bambino sulla base della fiducia e dell'amore. La pelle è il luogo dove si esprimono conflitti, paure, angosce e, dopo il cervello, è il più importante sistema di tutti i nostri organi. Quando la persona si sente accarezzata e di conseguenza ascoltata, solitamente si rinforza in lei l'autostima, la percezione del sé, il senso del piacere, del sentirsi accolta e il corpo diventa più vitale.

1.3 Il contatto: non sempre fonte di emozioni positive

L'individuo può vivere emozioni particolarmente discordanti se rapportate al contatto fisico. Infatti nonostante l'importanza data alla "relazione", all'entrare in sintonia con l'altro, anche attraverso il contatto corporeo, sono molte le persone che non riescono a vivere serenamente tale esperienza. Molto spesso mi sono sentita dire: "Ma io mi vergogno a farmi fare un massaggio!".

Non solo questa diffidenza al contatto è facilmente osservabile da individuo ad individuo, ma può essere rilevata anche tra cultura e cultura di appartenenza. Infatti, sembra che in Europa gli uomini e le donne siano molto più disponibili al contatto fisico rispetto ai nord americani. Nella stessa Europa, inoltre si può osservare un'ulteriore differenza tra gli uomini e le donne del nord rispetto a quelli del sud: i primi potrebbero vivere il contatto come meno rassicurante rispetto ai secondi. Ecco allora l'importanza ad apprendere una maggiore sicurezza nel condividere, a differenti livelli, il piacere del contatto fisico e corporeo.
Darsi la possibilità di imparare attraverso il contatto, a conoscere se stessi e gli altri diversi da sé, rappresenta un'esperienza che tende ad accrescere la propria autostima, nonché migliorare il proprio modo di vedere le "cose".
Ad esempio nelle coppie l'esplorazione dei corpi può non rappresentare solamente la conoscenza del piacere sensuale, ma diventare un modo per accrescere la fiducia reciproca.
Le reazioni che si possono sperimentare quando si viene toccati, accarezzati, stimolati procurano in ogni individuo sensazioni di piacere o di disagio diverse, e cosa più importante, lo stesso individuo, a seconda dell'occasione, può sperimentare intensità di sensazioni altrettanto differenti, in linea con le particolari emozioni del momento (stress, gioia, rilassatezza, nervosismo…).

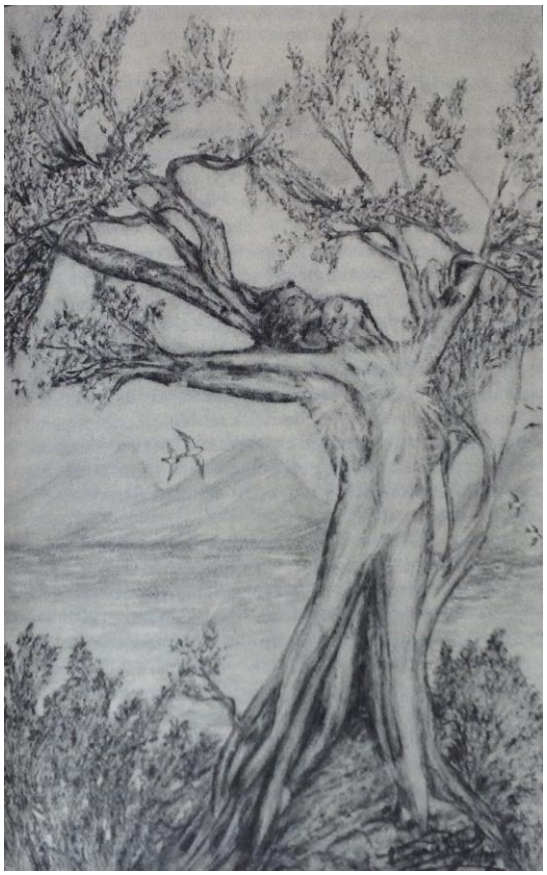
Nel mio percorso di psicanalisi, ad indirizzo junghiano, e in particolare durante gli incontri di gruppo, spesso ho avuto modo di sperimentare il contatto con le altre persone, attraverso esercizi corporei, la musicoterapia, o il semplice "tocco" del corpo dell'altro…e molte volte scoprii di provare disagio nel toccare, la percepivo come una "violenza" nei confronti del compagno di gruppo.
Questo disagio era maggiore quando si trattava di fare gli esercizi con una persona del mio stesso sesso. Non voglio annoiare ulteriormente i lettori di questa tesi soffermandomi troppo sull'evolversi di quel percorso, seppur molto interessante, né questa è la sede appropriata per farlo, ma tengo ad aggiungere

che un'altra cosa che scoprii fu il completo disequilibrio tra la mia componente maschile e quella femminile.

Capitolo 2 Polarità femminile-maschile

2.1 La comunicazione dell'anima tra maschile e femminile

La vita nasce e si moltiplica dalla differenza di due poli basata sull'attrazione di alcune caratteristiche ritenute fondamentali per la completezza del nostro essere. Jung, analizzando i bisogni dell'inconscio, rileva che *nell'altro* ricerchiamo ciò che ci appartiene e che avvertiamo come *nostro* e con la definizione di "logica" o *Logos* dal greco, garantisce una collocazione al principio maschile attribuendogli la capacità di individuare, discernere, applicare e dare forma nel senso pratico, ad un pensiero.



Al principio femminile viene assegnato un significato ancestrale riferito all'Eros legato per immagini e contenuti all'amore universale, all'amore madre-figlio, all'unità con il tutto indivisibile con la Natura.

Questi due principi, straordinariamente insiti nella sfera del profondo convivono quali archetipi e permettono agli umani, maschi e femmine, di potersi incontrare su piani inconsci che ricondotti sul piano materiale creano un'assonanza unica e irripetibile. Principi, dunque, necessari alla stabilità dell'essere che tramite il Logos seleziona e con l'Eros si espande.

Tuttavia tali elementi se non vissuti con equilibrio o estremizzati fanno emergere, nel primo caso caratteristiche negative che sfociano nell'aggressività, nei legami di forza e competizione attivando la voglia di supremazia e l'indifferenza per i legami

affettivi, mentre nel secondo caso si manifesterà la dipendenza, la confusione e la passività.

L'essere umano ha bisogno di trovare, prima in se stesso, sia l'Anima che l'Animus. Nell'uomo il principio dell'Eros è rappresentato dalla sua Anima inconscia, mentre nella donna il principio del Logos viene espresso dal suo Animus inconscio. Tali archetipi si affacciano alla vita tramite le iniziali esperienze evolutive proiettate verso il genitore del sesso opposto. In seguito, nella fase della delimitazione dell'identità, sarà più evidente l'archetipo corrispondente al sesso dell'individuo, al contrario l'altro aspetto tenderà inconsciamente a nascondersi. E' soltanto successivamente – nel processo che Jung definisce *d'individuazione per divenire interi* – che questi elementi riaffioreranno per manifestarsi attraverso le esperienze con l'altro sesso, e soprattutto per integrarsi.
In ogni modo i genitori sono i primi opposti che gli esseri umani incontrano sul loro percorso e la prima esperienza edipica andrà a formare l'individuo segnando ogni relazione interpersonale futura. Infatti, quando ci si innamora proiettiamo nell'altro l'Animus o l'Anima, che a noi si rivela per aiutarci a riconoscere delle nostre parti ancora sconosciute, e quando una relazione prende una piega deludente l'attrazione iniziale decade perché non corrisponde all'immagine di cui avevamo bisogno in quel momento. Naturalmente se questi meccanismi continueranno a rimanere inesplorati ci saranno una serie di ripetute relazioni deludenti, ma se con una attenta osservazione di noi stessi entriamo in una dimensione di consapevolezza potremo arricchire la nostra conoscenza ed esperienza personale rispetto all'altro sesso…
Gli astri che per primi attirarono la fantasia degli esseri umani, quelli a noi più familiari, il Sole e la Luna, rappresentarono i primi collegamenti tra il maschile e il femminile.
La Luna – in contatto con la forza della vita generatrice con i suoi cicli e l'influenza sui raccolti, che riflette i ritmi del femminile collegati alla terra fertile ed all'archetipo della Grande Madre – e *il Sole* – che l'uomo associò all'energia

maschile, al capo indiscusso, al Re – rappresentano ancor oggi le due polarità su cui poggia l'umanità.

Anche nella lettura astrologica, Sole e Luna rappresentano le due polarità basilari. Il Sole, polarità attiva, simboleggia il maschile *yang* e corrisponde alla necessità dell'uomo di realizzarsi e costruirsi il futuro trovando una sua collocazione visibile e autentica nella società. Questo astro incarna il principio ed il rapporto che ognuno ha con il proprio padre, nella donna il Sole riflette il lato maschile della sua personalità, l'Animus vissuto nella prima fase attraverso il padre ed in seguito tramite gli uomini della sua vita, finché la parte maschile non viene riconosciuta ed integrata.
Nella polarità passiva, la Luna, il femminile *yin* amplifica la ricettività e si relaziona intimamente con i sentimenti, i quali rappresentano la parte dell'essere umano più fantasiosa, empatica e sognatrice, ma anche quella che misteriosamente ciclicamente si rinnova: la parte che ci nutre, ci rassicura e ci fa sentire in equilibrio con noi stessi. La Luna rappresenta la casa, la nostra infanzia e migliora lo spirito di adattamento nelle circostanze della vita; incarna i ruoli femminili *madre, moglie, compagna* ed il rapporto con essi.
L'uomo, invece, vive il suo femminile la sua Anima, inizialmente attraverso la madre aprendosi poi ad altre donne, finché tale aspetto non sarà riconosciuto ed integrato nel proprio sé.
Dall'incontro con la madre e il vissuto che si è sperimentato con lei, gli uomini ricavano l'immagine ideale del femminile che ricercheranno da adulti nelle loro compagne; mentre le donne potranno scorgere dietro a questo simbolo i loro tratti materni, la loro capacità di dar vita e far crescere qualsiasi progetto, che sia esso un figlio o un ideale insieme al modo personale di vivere la femminilità rapportandosi con il proprio femminile.
Nelle religioni da oriente ad occidente la polarità *maschile e femminile* è molto sentita e presa in grande considerazione.

Il maschile e femminile dentro di noi si manifesta nel rapporto con le nostre energie personali, nelle nostre pulsionalità, quindi intimamente connesso al nostro inconscio. Abbiamo a che fare con un interazione negativa del maschile e femminile dentro di noi ogni volta che è presente un conflitto, una lotta tra parte razionale e parte emotiva. Quando desideriamo compiere una determinata azione come uscire o divertirci e siamo invece bloccati in casa dalle le nostre paure più irreali, quando in una situazione ci sentiamo fermi o, ad esempio, quando una determinata persona è potenzialmente coinvolgente e ci provoca emozioni che non riusciamo a controllare, accade cioè molte volte che, nell'inconscio, il desiderio conviva con il rifiuto, la ricerca con la fuga, l'amore per una persona con l'odio che nutriamo per la stessa.
Ed è lavorando su se stessi, imparando ad amare ciò che di noi non ci piace che si apprende a trasformare l'immagine negativa che ci siamo costruita negli anni, ed a riconciliare il *Maschile e il Femminile dentro di noi.*

Tuttavia, l'equilibrio tra maschile e femminile non è mai statico, ma dinamico ed è alla base del principio della vita: dove c'è l'espressione di questo movimento, c'è vita.

Gli antichi maestri Taoisti rappresentavano graficamente questo concetto con un cerchio in cui una parte nera ed una parte bianca sembrano girare in un moto perpetuo senza soluzione di continuità. La parte nera rappresenta l'energia femminile YIN, mentre quella bianca rappresenta quella maschile YANG.

2.2 Teoria dello Yin e dello Yang

La teoria dello Yin e dello Yang è la più importante tra quelle della Medicina Tradizionale Cinese (MTC). Secondo tale teoria, tutti i fenomeni dell'intero universo possono essere classificati in due opposti, lo Yin e lo Yang, che sono parti di uno stesso insieme. Questa teoria è alla base della diagnosi e del trattamento in MTC, insieme a quella dei Cinque Elementi.

Yin significa: femminile, passivo, negativo; parte nord o all'ombra di una collina; parte sud di un fiume.

Yang significa: maschile, positivo, attivo; parte a sud o soleggiata di una collina; parte nord di un fiume.

Le quattro leggi dello Yin e dello Yang

1. Yin e Yang sono opposti e parti della stessa unità, come il giorno e la notte. È possibile parlare di uno dei due elementi solo in relazione all'altro.
2. Yin e Yang sono interdipendenti. L'uno non può esistere senza l'altro. Lo Yin ha origine nello Yang e viceversa.
3. Yin e Yang si consumano a vicenda. I loro livelli sono in continuo cambiamento. Normalmente c'è un equilibrio tra i due, ma quando questo viene perso, l'uno può influire sull'altro, fino a danneggiarlo.
4. Yin in Yang si trasformano l'uno nell'altro. Questo succede per esempio in caso di eccesso di un elemento nei confronti dell'altro (un eccesso Yin che si trasforma in Yang e viceversa). Tale trasformazione è possibile in quanto lo Yin ha in se una parte di Yang e lo Yang ha in se una parte di Yin (i punti bianco e nero nello Yin e Yang rispettivamente)

Yin e Yang nel corpo umano

YANG	YIN
Schiena	Fronte – petto e addome
Testa	Corpo
Esteriore – pelle e muscoli	Interiore – organi
Sopra la vita	Sotto la vita
Posteriore-laterale	Anteriore-mediale
Superficie posteriore e dorsale degli arti	Superficie ventrale degli arti
Funzione	Struttura
Qi	Sangue e fluidi corporei
Trasformazione e cambiamento	Conservazione e accumulazione
Visceri: Intestino Tenue e Crasso, Colecisti, Stomaco, Vescica	Organi: Cuore, Polmoni, Fegato, Milza, Reni
San Jiao	Pericardio

Sintomi e segni clinici possono essere interpretati usando la teoria dello Yin e dello Yang. Quando Yin e Yang sono in equilibrio dinamico e in armonia, non ci sono sintomi. Quando questo equilibrio viene compromesso, lo Yin e lo Yang divengono separati e si manifesta una patologia.

Ad esempio: quando lo Yin non rinfresca più lo Yang, allora lo Yang sale, provocando mal di testa, rossore del volto, occhi rossi, gola infiammata, irritabilità, ecc.
Quando lo Yang non riscalda più lo Yin, ciò può essere causa di arti freddi, ipoattività, circolazione del sangue non ottimale, volto pallido, mancanza di energia, ecc.

YANG	**YIN**
Eccesso	Deficienza
Iperattività	Ipoattività
Disturbi acuti/manifestazione veloce	Disturbi cronici/manifestazione graduale
Sintomi che cambiano rapidamente	Sintomi che cambiano lentamente
Irrequietezza, insonnia	Tranquillità, letargia
Vengono tolte le coperte	Voglia di essere coperti
Arti e corpo caldi	Arti e corpo freddi
Rossore del viso	Pallore del viso

Per capire la mappa del corpo, dobbiamo considerarci anche come polarità yin e yang, le caratteristiche femminili e maschili.
Per la maggior parte delle persone la destra è la parte yang, la parte della volontà, l'aspetto attivo, mentre la sinistra è la parte yin, femminile, il lato dei sentimenti, o ricettivo. Per le persone nate mancine questa polarità è invertita.

Queste due polarità sono più importanti di quanto si possa pensare. Quando funzionano in armonia (cosa che raramente accade) I problemi saranno minimi e la persona avrà una sensazione complessiva di essere capita e sostenuta. Se non sono in armonia (cosa che normalmente accade) un lato della persona sarà ambiziosa e cercherà di dominare l'altra, mentre l'altra sarà reattiva, nascosta, infelice e poco sviluppata.

Il cervello è formato da due emisferi ognuno dotato di peculiari specialità.
L'emisfero sinistro si distingue nella gestione di qualità normalmente considerate maschili come l'attività fisico-materiale o la razionalità, mentre il destro è più in relazione con tipiche doti "femminili" come la creatività, la percezione, l'intuizione.
La parte destra del corpo è governata dall'emisfero sinistro mentre la sinistra da quello destro. Questo, ci consente di stabilire, per induzione, il rapporto del soggetto con l'aspetto femminile o maschile o di attribuire talune disfunzioni al buono o cattivo funzionamento dell'area dell'organismo, o celebrale, corrispondente.
Una contrazione attiva nella parte destra del corpo, potrebbe rendere palese uno stato di disagio causato da sofferenza verso l'aspetto "maschile" o viceversa per l'area sinistra. La sua precisa localizzazione, inoltre, ci permetterebbe di chiarire se è da porre in relazione con l'aspetto fisico, emozionale o mentale o addirittura con il profondo passato, il presente o il divenire.

Per ritornare alle aree in cui potrebbero essere dislocati i disturbi, in generale la parte bassa del corpo (dalla vita in giù) corrisponde alle radici, vale a dire al passato, quella mediana (dalla vita alle spalle) al presente e la superiore (dalle spalle alla sommità della testa) al rapporto con il divenire. Si può anche ritenere la parte bassa come fisico-istintuale, quella mediana emozionale ed infine quella alta intellettuale.

Le delusioni e le sofferenze passate si riscontrano in generale sotto forma di contrazione o chiusura e l'area della sua dislocazione potrebbe chiarirci il livello: se fisico, emozionale o intellettuale.
Ad esempio la schiena rappresenta il distretto corporeo in cui si concentrano tutte le nostre tensioni, fisiche ed emotive; possiamo affermare che la schiena sia la nostra "lavagna", il punto di appoggio non solo della colonna vertebrale ma anche di tutto il nostro modo di essere nel mondo.

Trattare la schiena significa iniziare un'opera intera di riarmonizzazione: nella parte alta della schiena, all'altezza delle spalle, troviamo l'asse yang del corpo, ovvero il richiamo alla rappresentazione padre-forza-azione, mentre nella parte bassa, zona lombo-sacrale, il bacino, la rappresentazione yin, madre-relazione. Non a caso molto spesso troviamo sofferenze proprio in questi precisi punti.

Capitolo 3 La visione Olistica dell'individuo

Il termine "olistico" viene utilizzato per indicare un approccio che cerca di vedere le persone nella loro interezza, rispetto all'ambiente interno ed esterno, un individuo nella sua interezza e non la somma di parti, fisiche o psichiche. In pratica considera la persona non come la somma di tante parti, ma come totalità. Questo *olos* fa riferimento, oltre all'insieme dei comportamenti, pensieri, affetti, emozioni che l'individuo sperimenta nel corso della sua vita e mette in gioco nell'incontro con l'Altro, anche agli eventi significativi della propria infanzia che ne hanno segnato lo sviluppo. Questi sono alcuni dei cardini della visione olistica: persona e non malattia, quindi ricerca della salute; causa e non sintomo; sistemi e non organi; persona e ambiente (microcosmo e macrocosmo); riequilibrare invece che curare; stimolare l'autoguarigione.

La medicina cinese ha una visione olistica dell'uomo e per questo cerca di studiare la globalità dell'individuo, considerando lo stato di salute come stato naturale dell'universo e considerando la malattia e il disagio come l'uscita da questo continuo scorrere di posizioni di equilibrio.

Il termine olistico lo si usa per identificare un insieme di discipline che operano allo scopo di sostenere-mantenere e migliorare lo stato di salute della persona attraverso specifiche metodiche volte a rinforzare e stimolare le naturali risorse della medesima. Ogni individuo nell'approccio olistico è considerato diverso dall'altro e osservato nella propria interezza.

3.1 L'operatore olistico: chi è e cosa fa

L'operatore olistico è colui che usa tutte le sue conoscenze per rivolgersi al suo utente come intero. Egli opera con le persone sane o con la parte sana delle persone "malate" per ritrovare l'armonia psico-fisica attraverso l'uso di tecniche naturali, energetiche, artistiche, culturali e spirituali.

È consapevole della situazione culturale globale e dell'importanza del lavoro sulla coscienza umana per orientare l'attuale stato del pianeta verso una direzione positiva e sostenibile. Non è un terapeuta, non fa diagnosi e non cura malattie fisiche o psichiche, non prescrive medicine o rimedi, quindi non si pone in conflitto con la medicina ufficiale e con la legge anzi collabora, la sostiene e la integra con le sue competenze olistiche al fine di promuovere il benessere globale della persona.

Una delle cose a mio avviso più difficili che l'Operatore Olistico deve saper fare, è riuscire a cogliere le informazioni "giuste". Questo lo fa non solo attraverso il linguaggio verbale, ma anche e soprattutto attraverso ciò che la persona che a lui si rivolge trasmette a livello non verbale. Quando normalmente si entra in contatto con qualcuno, anche soltanto standovi accanto, volenti o nolenti a livello inconscio si percepiscono delle "vibrazioni" che possono essere o meno percepite, ma comunque esse *ci sono* e i due individui sono già entrati in contatto. Sta alla sensibilità dell'operatore captare questa Energia, tradurla in informazioni e trasformarla in professionalità.

Con il contatto corporeo, il massaggio olistico nel nostro caso, l'operatore "entra nell'inconscio del ricevente, il quale a sua volta percepirà dei messaggi inviatigli dall'operatore stesso, attraverso il tocco della sua mano, il ritmo dei suoi gesti, il suo movimento (che mi piace definire "danza") intorno al lettino, il suo respiro.

Le due persone a quel punto stanno comunicando su un piano più alto e complice di tutto ciò, paradossalmente, è il silenzio: un silenzio impregnato di Energia che, concedetemi l'espressione, fa un gran "rumore" …

L'operatore olistico in quel frangente diventa spazio silenzioso che accoglie, stato di coscienza vuoto. E' fondamentale infatti che egli sappia trovare e mantenere una centratura, allontanando da sé tutto ciò che è pensiero, poco importa se positivo o negativo: in quel momento solo l'Energia parla…

L'operatore olistico ha la capacità di far emergere il vissuto più profondo della persona, quello più ermetico, e solo con queste premesse ciò potrà avvenire.

"Quando la mente tace,

altro può iniziare a comunicare"

(Koan Zen)

3.2 La Legge 4/2013

La legge 4/2013, entrata in vigore il 10 Febbraio 2013, affida a libere associazioni professionali il compito di valorizzare le competenze degli associati attraverso il rilascio di **un'attestazione di competenza professionale** che agevola la scelta e la tutela del cittadino, diffondere il rispetto di regole deontologiche, promuovere la formazione permanente degli iscritti, promuovere forme di garanzia per gli utenti.

Le Associazioni sono perciò responsabili di fronte agli utenti della qualità professionale e del rispetto delle norme deontologiche degli associati.

In seguito a questa Legge, sono stati costituiti Registri Professionali tra cui **ASPIN** (Accreditamento dei Professionisti Italiani della Naturopatia del Counseling e delle Discipline Olistiche), registro professionale creato da Erba Sacra nel 2011 *(vedi cap. 9 "Aspin e il Codice Deontologico").*

Capitolo 4 Che cos'e' il massaggio

Probabilmente il tocco è la più antica forma di terapia naturale.
Il gesto di portare una mano su una zona sensibile e strofinarla è talmente innato negli uomini che alcuni autori sostengono che faccia parte del nostro DNA. Praticato sia in Occidente, sia in Oriente, il massaggio risale alla notte dei tempi.
In India e in Asia fa parte della vita quotidiana ed è associato all'igiene personale di tutte le persone. In Occidente è ancora un lusso riposante e raro, un momento privilegiato. Ha molteplici forme e le sue virtù sono innumerevoli. Oltre al piacere che procura, il massaggio ha effetti terapeutici, ma anche preventivi per conservare un buono stato di salute del corpo.
Esistono molte forme di massaggio: alcune si praticano sopra gli abiti, come il massaggio tradizionale thailandese o lo shiatsu giapponese e assomigliano a una coreografia; altri massaggi richiedono un abbondante impiego di olio, come in India, dove assumono ogni genere di nome, colore e forma; la riflessologia plantare si occupa solo dei piedi, mentre il Lomi Lomi, che sfrutta quasi soltanto i gomiti, è molto energico.
In Asia il massaggio è detto energetico e ha virtù riequilibranti; in Occidente, uno dei più conosciuti è il massaggio svedese, che rilassa e combatte stress e tensioni.
I massaggi si definiscono anche emozionali, psicofisici, linfatici o circolatori.
Essi sono a scelta nel menù del mondo!

In seguito all'esperienza acquisita in questo biennio di formazione, che è stato anche un allenamento al "sentire", come ricevente e come operatore, posso dire che il massaggio olistico non è solo fisicità, ma è uno scambio di energie. Questo proprio perché l'individuo è un corpo, ma anche un'Anima e durante il trattamento si crea un rapporto di comunicazione e di scambio: il massaggio arriva al cuore, ai sentimenti e, raggiunto il cuore, la persona che riceve il massaggio può vivere l'emozione di sentirsi libera, non più nel giudizio, nella costruzione di una

maschera, libera di aprire la porta per far uscire i suoi sentimenti, quelli più veri e nascosti.

Una delle caratteristiche di questa pratica che più mi ha affascinato durante il corso (che in realtà preferisco definire percorso) di "Operatore Olistico con specializzazione in Tecniche del Massaggio per il Benessere", è la scoperta ma soprattutto la verifica di un'altra intuizione che sempre mi ha accompagnato, ma che non avevo mai concretizzato prima: il potenziale energetico che si sviluppa attraverso le mani! Imparare come applicarlo alle persone che lo ricevono è stato, è e sarà il mio obiettivo.
Ricordo come, sin da bambina, mi piacesse toccare gli oggetti, le piante, la terra, accarezzare gli animali…e questa pratica mi restituiva un piacere che allora non sapevo spiegare.
Solo adesso riesco a comprendere che ciò che sentivo era Energia.

Qualità del contatto, scambio energetico, potere della comunicazione: nel massaggio si fondono tutti questi fattori.
A ogni seduta si rende sacra e si onora la corrispondenza tra epidermide ed emozioni: toccando una persona è possibile stabilire un contatto con la sua Anima e comunicare per intero con suo il corpo.

Capitolo 5 Le tecniche del massaggio

5.1 Tecniche base

Le tecniche base del massaggio sono 5:
SFIORAMENTO
FRIZIONE
IMPASTAMENTO
PERCUSSIONE
VIBRAZIONE

- **SFIORAMENTO**

È la manovra iniziale del massaggio, la "presa di contatto", la "presentazione" dell'operatore al ricevente. È una tecnica molto importante che si utilizza inizialmente per distribuire l'olio o la crema utilizzati durante l'esecuzione del massaggio stesso, ma viene utilizzata anche per collegarne tutte le fasi.
Viene effettuata con presa piena dei palmi delle mani, che scorrono sulla superficie del corpo del ricevente con movimenti fluidi, leggeri ma percepibili. La mano dell'operatore è aperta, morbida e rilassata.

- **FRIZIONE**

Tecnica simile a quella dello sfioramento, variano l'intensità e la velocità di esecuzione.

Agisce in maniera diretta, tramite l'attrito tra la mano dell'operatore e la cute del ricevente, e in maniera riflessa, coinvolgendo i recettori cutanei che stimolano la risposta del sistema nervoso vegetativo. Questa tecnica:

- mobilizza il tessuto connettivo
- svolge azione drenante sui liquidi
- aiuta l'ossigenazione delle cellule e l'eliminazione delle scorie metaboliche
- produce uno scollamento dello strato superficiale e del sottocutaneo

Una variante della frizione è la pressione, in cui viene eseguita una lenta e profonda frizione con i polpastrelli del pollice o di altre dita unite, oppure con il pugno chiuso o il palmo della mano, a seconda della zona da trattare.

- **IMPASTAMENTO**

Agisce sull'asse trasversale del muscolo con movimenti alternati, elimina la tensione e stimola una vasta superficie dell'epidermide. Si pratica soprattutto nelle zone del corpo dotate di una massa muscolare voluminosa come le cosce, i fianchi e i glutei.

Stimola il metabolismo cellulare favorendo l'eliminazione delle sostanze di scarto e il nutrimento dei tessuti; ridona tono ed elasticità ai muscoli irrigiditi; favorisce la circolazione generale; è indicato negli edemi, nei trattamenti degli inestetismi cutanei (cellulite), nel massaggio sportivo in generale, nell'artrosi e nel reumatismo dopo la fase acuta.

Il muscolo viene afferrato a mano piena, sollevato e spremuto.

L'impastamento può essere profondo con effetto defaticante, superficiale per stimolare la cute e il tessuto sottocutaneo e a sigaretta per le zone tendinee.

- **PERCUSSIONE**

Consiste in una serie di colpi ravvicinati, ritmici, più o meno rapidi, che possono essere eseguiti in una zona fissa o con avanzamenti delle dita e delle mani.

Ha effetto soprattutto stimolante, in quanto favorisce la vasodilatazione sanguigna e l'aumento della contrattilità muscolare. Di solito si esegue al termine del massaggio per ridare tono e vitalità.

La percussione può essere eseguita:

- con il palmo delle mani a coppa per un effetto rassodante
- con pizzicottamenti per un effetto stimolante
- a mani aperte per un effetto riattivante sui paravertebrali o sui glutei con dito mignolo teso che riceve i colpi delle altre dita.

- **VIBRAZIONE**

E' una sequenza di movimenti ritmici senza mai staccare la mano dalla cute del ricevente, il polso è morbido e rilassato e si esegue con il palmo della mano o con i polpastrelli. Produce nella persona massaggiata un effetto sedativo e rilassante generale; aiuta a ridurre le contratture muscolari ed è utile con le persone che tendono a rimanere rigide e tese durante il massaggio.

5.2 Le tecniche ausiliarie

- **Modellamento**

Agisce sul rilassamento dei muscoli e viene eseguito con palmo concavo o teso e la pressione delle dita determina la distensione della zona da trattare. Dona una migliore tonicità muscolare.

- **Mobilizzazione**

Facilita lo sblocco e lo scioglimento delle articolazioni.

- **Trazione**

Aiuta il rilassamento e scarica la tensione.

5.3 Benefici del massaggio

Il massaggio ha uno straordinario effetto benefico a livello mentale e fisico, dona quiete e rilassamento, specie nelle persone ansiose, irrequiete, coloro che soffrono dei "mali" della società moderna: angoscia, insonnia, depressione, mancanza di autostima. Ma anche coloro che non hanno particolari problematiche, ma che desiderano preservare la propria condizione di benessere.

5.4 Controindicazioni al massaggio

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

1. *traumi recenti* (occorre aspettare la riparazione del tessuto)
2. *processi infiammatori acuti* (di origine traumatica, infettiva o allergica)
3. *gravi flebopatie* (flebiti o tromboflebiti)
4. *insufficienza cardiaca con edema agli arti inferiori* (edema di natura secondaria)
5. *patologie del sistema nervoso centrale (SNC) a evoluzione spastica* (in realtà più correttamente tale controindicazione è da riferirsi solo a talune

manualità, in particolare a quelle che comportano un aumento del tono muscolare)

6. *gravi necrosi* (per il pericolo di eccesso di eliminazione di sostanze proteiche)
7. processi febbrili (per il pericolo di aumento della temperatura locale)
8. *neoplasie* (per il supposto ma non dimostrato pericolo di diffusione linfatica delle metastasi)
9. *dermatiti o dermatosi* (per il pericolo di irritazione, relativamente alle dermatiti e le dermatosi pruriginose, e di contagio, relativamente alle dermatiti infettive).

Di norma si definiscono:

- *zone interdette al massaggio* (in quanto potrebbero risultare fastidiose o dannose) tutte le salienze ossee (malleoli, cresta e piatto tibiale, rotula, grande trocantere del femore, cresta iliaca, apofisi spinosa delle vertebre, osso sacro, sterno, clavicola, scapola, gomito-olecrano) e i punti di affioramento di organi vascolari, nervosi e linfatici (cavo popliteo, cavo inguinale, cavo ascellare, cavo o fossa retro-clavicolare).

- *zone semi-interdette al massaggio* (ovvero da massaggiare con particolare cautela) come la faccia antero-laterale del collo, la zona retro-auricolare, il solco tibiale e la zona anteriore del gomito.

Capitolo 6 Cenni di aromaterapia

I sensi, oltre a fornire informazioni sul mondo che ci circonda, sono una fonte importante di piacere. Anche se molte volte non vi prestiamo attenzione, l'olfatto è particolarmente potente: un determinato odore ci trasmette piacevoli/spiacevoli sensazioni, allo stesso modo alcuni odori riattivano nella nostra mente vecchi ricordi che pensavamo di non possedere più. Tra gli esseri umani e anche tra gli animali superiori, una sensazione di piacere o di avversione può essere indotta attraverso la percezione degli odori.

L'Aromaterapia è un metodo terapeutico che si avvale dell'uso di essenze aromatiche, dette anche **oli essenziali**, e considera la persona nella sua interezza, aiutandola a mantenere l'equilibrio fisico, mentale ed energetico.

Gli oli essenziali sono sostanze volatili e proprio per questo motivo riescono a essere facilmente percepiti dal nostro sistema olfattivo. Hanno effetto riequilibrante, aiutando corpo e mente a ritrovare armonia e benessere. Vengono classificati in tre diversi gruppi a seconda del loro grado di volatilità, ovvero della persistenza del loro aroma: le note ***di testa*** (alte), ***di cuore*** (medie), ***di base*** o di fondo (basse). Le note di testa sono le prime ad essere percepite ma anche le prime a volatilizzarsi, seguono le note di cuore ed infine, dopo alcune ore, quelle di base.

Note di testa – si tratta degli oli essenziali più volatili: è la prima fragranza ad essere percepita dal nostro olfatto in una composizione profumata. Sono olii freschi e leggeri, dinamici, estroversi, odori intensi ma non persistenti (si

attenuano in media dopo 15 minuti), adatti a chi cerca concentrazione ed in genere con azione stimolante. Appartengono a questa categoria le note agrumate, quelle marine o acquatiche e quelle aromatiche.
Arancio dolce e amaro, bergamotto, cajeput, canfora, cardamomo, carvi, cedro (frutto), citronella, cumino, estragone, eucalipto, limone, mandarino, menta piperita, pompelmo (la nota più alta o "acuta" fra tutte), verbena.

Note di cuore – sono la categoria intermedia tra gli olii essenziali più volatili e quelli più persistenti, si presentano in un secondo momento rispetto alle note di testa, sono intensi ma sensuali, avvolgenti e morbidi, resistono per due o tre ore circa ma di solito non oltre le quattro ore: sono le note più potenti, quelle che creano la scia o appunto il "cuore" di un profumo. Annoverano le fragranze fiorite, quelle verdi e quelle fruttate (essenza di pera, pesca, albicocca…). Hanno un azione riequilibrante e armonizzante a livello emozionale.
Alloro, anice, camomilla, coriandolo, finocchio, gelsomino, geranio, lavanda, melissa, mimosa, mirto, mughetto, neroli, pino cembro, rosa, rosmarino, salvia, vaniglia, violetta, ylang-ylang.

Note di base (o di fondo) – l'ultima fragranza che si presenta è quella di questi olii essenziali, che sono calmanti, stabilizzanti, balsamici, con un aroma caldo e pesante, che non viene avvertito immediatamente ma può persistere anche per ventiquattrore. Tra le note di questa categoria ci sono quelle legnose, muschiate, ambrate, orientali o di cuoio.
Abete rosso, angelica, basilico, betulla, cannella, legno di cedro, chiodi di garofano, cipresso, elicriso, ginepro, incenso, iperico, legno di rosa, maggiorana, mirra, muschio, noce moscata, origano, patchouli, pepe nero, pino silvestre, sandalo, santoreggia, tea tree, timo, tuberosa, vetiver (la nota più grave tra quelle di base), zenzero.

PRECAUZIONI D'USO

1. Non assumere olii essenziali per via orale
2. Evitare il contatto con occhi e con le mucose
3. Non applicare direttamente sulla pelle olii essenziali non diluiti
4. Non esporsi al sole dopo l'applicazione di o.e.
5. Tenere fuori dalla portata dei bambini
6. Per persone allergiche si consiglia di applicare una goccia di essenza all'interno dell'incavo dell'avambraccio ed osservare la reazione nelle 24 ore
7. Evitare l'uso di o.e. in gravidanza

Il massaggio è sicuramente il metodo più efficace per assimilare gli olii essenziali perchè favorisce l'azione degli olii per assorbimento attraverso la pelle e contemporaneamente per inalazione.

Gli olii essenziali sono molto concentrati, pertanto devono essere diluiti in altri olii "di base" o in in creme "base". Tra gli olii di base troviamo:

- **Olio di mandorle dolci:** inodore, penetra nella pelle con estrema facilità, ha azione nutriente. E' adatto a tutti i tipi di pelle, in particolare per pelli secche, fragili, screpolate ed è anche molto utile per prevenire le smagliature.

- **Olio di avocado:** si ricava dalla spremitura del frutto, molto ricco di grassi, ha un colore verde pallido e contiene molte vitamine (A, B, D, E, H, K), lecitina e altri grassi.
  Viene assorbito facilmente dalla pelle, ha azione nutriente, protettiva, rigenerante, adatto a pelli non più giovani, secche, delicate, screpolate.

- **Olio di germe di grano:** ha colore giallo-arancio, ricavato dai germogli del grano per spremitura e per estrazione ha un elevato contenuto di vitamine

(E, A, D), lecitina ed enzimi. Rigenera, nutre e ristruttura la pelle potenziando le funzioni dei muscoli e delle ghiandole. In particolare è adatto per pelli secche, invecchiate, con rughe.

- **Olio di jojoba:** è una cera fluida, ricavata dalla spremitura dei frutti della pianta di jojoba. Penetra nella pelle con facilità nutrendola e rigenerandola, è adatto a tutti i tipi di pelle, è un ottimo antinfiammatorio ed emolliente.

Capitolo 7 Il mio massaggio olistico

Il mio massaggio olistico avrà il nome "Zoe" (Ζωη).

Zoe, dal greco antico, significa "Vita", non nel senso di vita biologica (bios), ma nel senso più spirituale del termine, l'essenza della Vita…

Per me questo nome è una costante, quasi come un mantra che vuole ricordarmi, ogni giorno, che la mia, la nostra Vita è sacra e merita di essere vissuta in ogni suo attimo: ho scelto il nome Zoe per la mia adorata cagnetta e la scritta "Ζωη" è tatuata sul mio polso..

Alla Vita appartengono i due punti cardine espressi nella mia tesi, *il maschile* ed *il femminile*, senza essi non potrebbe esserci vita.

Ho creato questo massaggio prendendo come riferimento il Massaggio Emozionale Olistico e il Massaggio Olistico.

7.1 Massaggio Emozionale Olistico

Il Massaggio Emozionale Olistico ha una grande valenza defaticante e rilassante ed è caratterizzato da una costante attenzione al contatto, dove grande importanza ha la pressione, quale sinonimo di "presa di contatto" profondo, per "ancorare" la persona al proprio "Sé", ovvero alla propria vera identità energetica, eliminando tossine e blocchi anche emotivi con la realizzazione della comunicazione profonda con la memoria degli apparati muscolare e articolare, spesso sedi di tensioni che sfociano in atteggiamenti e posture errate. Basti pensare alle varie sofferenze a livello della schiena, ma anche dell'addome: nella pancia ha sede il nostro "secondo cervello", ovvero quello emotivo e molto frequentemente un'alterazione della colonna vertebrale si rispecchia anche a livello dell'addome con sofferenza del colon: sofferenza fisica legata a sofferenza emotiva, il "sentir di pancia" nella vita.

La tecnica definita "a raccolta" ricorda l'aspetto più femminile del Sé, così come la chiusura con sfioramento morbido in posizione supina, a simboleggiare una "carezza" materna.

7.2 Massaggio Olistico

Il Massaggio Olistico si ricollega al concetto di "olismo" ed è molto utile nello sblocco emozionale e fisico, coinvolgendo tutto il corpo e stimolando lo spirito vitale di ciascun essere umano. E' un massaggio che dona una sensazione di vero benessere globale; agisce sulla respirazione, favorendo il rilassamento profondo su tutto l'apparato muscolo-articolare e con la distensione, lo scollamento profondo, le frizioni, gli impastamenti, crea un vero e proprio "lavoro" sulla persona, mantenendo sempre l'attenzione sul ritmo: in esso troviamo anche tecniche riattivanti ed energiche. La chiusura con trazione e radicamento in posizione prona, rappresenta l'aspetto più maschile del Sé.

Capitolo 8 Tecnica massaggio olistico Zoe

POSIZIONE SUPINA

Arti inferiori (iniziando dal sinistro)

1. Oleazione del dorso del piede, "strizzatura" morbida mediale ed esterna, frizione con entrambe le mani "a raccolta" con scarico morbido alle dita (contemporaneamente)
2. Oleazione e sfioramento gamba e coscia, scarico esterno. Frizione e impastamento "a raccolta" (lato interno, mediale, esterno) coscia e frizione a X più distensione quadricipite, vibrazione morbida coscia
3. Frizioni a raccolta con entrambe le mani attorno al ginocchio, frizione con i pollici sopra e sotto il ginocchio disegnando un cerchio e con le altre dita eseguire un pompaggio al cavo popliteo (contemporaneamente), scarico popliteo
4. Frizioni con pollici spazi intratibiale e intraperoneo, le altre quattro dita eseguono frizione al centro del gastrocnemio, allungamento di entrambe le fasce muscolari con le dita
5. Ripetere i 4 passaggi unendoli in un unico passaggio
6. Scuotimento lungo gamba – coscia con scarico inguinale e esterno anca
7. Ripetere i 6 passaggi sull'arto inferiore destro

Addome

1. Sfioramento e oleazione dell'addome e del torace
2. Impastamento a S (a raccolta) addome e cassa toracica, distensione, scarico ad entrambi i fianchi e impastamento profondo a S prima su un fianco poi sull'altro, modalità pollici-tenar. Raccolta al centro di tutto l'addome e del torace, pressioni morbide, fluttuanti e ritmiche al centro dell'ombelico

3. Modellamento addome, inspirazione-espirazione-pressione ferma su ombelico, mantenere la posizione qualche secondo poi con uno sfioramento salire allo sterno con mani sovrapposte
4. Aprire le mani con sfioramento dallo sterno per modellamento bilaterale delle spalle e delle braccia (2 o 3 volte), risalendo a palmi piatti e spostandosi a capo lettino
5. Distensione della fascia superiore del trapezio e del tratto cervicale
6. Avvolgimento alternato del tratto cervicale e frizione con entrambi i palmi alla zona occipitale (movimento lento, morbido e controllato). Riposizionare e frizione modellante ai deltoidi con lieve scuotimento, risalire e sorreggendo nuovamente la nuca con lieve trazione, frizioni latero cervicali con alternanza di pollice e tenar in andata e ritorno, lentamente, concludere con frizione a palmo pieno (da una parte e dall'altra)
7. Riposizionare delicatamente

Viso

1. Iniziare dalla parte sinistra eseguendo sfioramenti molto dolci del mento, 10 volte. Al termine distensione angoli della bocca con sfioramento ai lobi
2. Volo d'angelo abbracciando i lati del volto con entrambi i palmi e gomiti incrociati: sfioramento morbido e armonioso laterale zigomo-guancia, disegnando un cerchio intorno al volto, 5 volte
3. Sfioramento lungo a "becco di cigno" lungo i tratti del viso, iniziando ai lati del mento e terminando alle tempie (morbido e avvolgente), 5 volte
4. Rotazione a ventaglio nelle pieghe zigomatiche, uscendo ai lobi delle orecchie, pressioni e distensioni ai lobi
5. Sfioramento alle tempie collegando disegno del simbolo "infinito" alle tempie con i polpastrelli dei medi (contemporaneamente)

6. Ricongiungere i medi ai lati del procero eseguendo lievi pressioni, distensione delle palpebre e ricongiungere al "terzo occhio", frizione e stimolazione in senso orario
7. Polpastrelli di entrambe le mani all'attaccatura dei capelli, esercitare lieve pressione
8. Scendere lungo i contorni del viso in modalità avvolgente e di raccolta al centro del viso, pompaggio delle guance, chiudere al centro della zona sottomentoniera con indici e medi che si sfiorano, palmi su entrambe le guance, vibrazione e cullamento del volto
9. Uscire in espirazione operatore-ricevente con modellamento della nuca (zona parietale) e lieve pressione al centro della nuca con entrambi i palmi
10. Chiusura con sfioramento morbido-cullamento sull'asciugamano lungo il corpo del ricevente, dall'alto verso il basso

POSIZIONE PRONA

Posizionare il ricevente con i piedi leggermente fuori dal bordo del lettino

Arti inferiori (iniziando dal sinistro)

1. Sollevare la gamba del ricevente, appoggiando la pianta del piede al torace, in corrispondenza del 4° chakra, imprimere una spinta al piede per fletterlo e contemporaneamente frizione con i pollici ai malleoli: manovra ritmica e controllata. Riposizionare e oleazione con sfioramento lungo gamba-coscia, salendo lungo la zona mediale e scendendo lateralmente. Almeno 3 v.
2. All'ultimo passaggio, fermarsi alla coscia e collegare impastamento lato interno- mediale-esterno, scarico anca (3 v) e vibrazione
3. Sfioramento dall'anca al polpaccio e impastamento dei muscoli gemelli, "rullo" con avambracci al polpaccio, scarico anca
4. Frizione "a ragno", alla coscia: alternare eminenza tenar e dita a ventaglio, fino alla piega glutea

5. Impastamento gluteo, coppettazione e vibrazione gluteo-coscia
6. Ripetere dall'altra parte (da punto uno a punto 5)
7. Concludere con frizione degli arti inferiori, eseguita contemporaneamente su entrambe le gambe, frizione al centro dei polpacci e lateralmente con scarico ai malleoli. Eseguire trazione
8. Ancoraggio ai talloni con vibrazione

Schiena

Posizionare le braccia del ricevente fuori dal lettino

1. Oleazione e sfioramento a mani parallele lungo i paravertebrali, 3 v, andata e ritorno
2. Frizioni ampie e circolari, con pressione media, con entrambe le eminenze tenar, dalla zona sacrale al trapezio, 3v
3. Frizioni circolari con i pollici dal centro dell'osso sacro alle creste iliache 3 v
4. Frizioni con i pollici attorno all'osso sacro
5. Frizioni con i pollici in modalità trazione da L5 a S1
6. Iniziando dalla zona lombare frizioni a distensione degli emitoraci, mani a C, fino alle spalle, ritorno con pollice ai lati del paravertebrale (prima un emitorace poi l'altro)
7. Impastamento a raccolta di tutta la schiena fino al trapezio (profondo, lento e morbido), trazione e mobilizzazione delle spalle, sostenendo dal polso il braccio in trazione, prima su un lato poi sull'altro. Frizioni di allungamento e impastamento a raccolta del braccio alternate a distensioni e allungamento avambraccio, stiramento di tutto l'arto e frizioni lunghe sul dorso della mano. Girare palmo in su e massaggio della mano con apertura e distensione (alternare pollici e tenar). Frizione a raccolta di tutto il braccio iniziando dalla mano. Sfioramento e ripetere dall'altro lato con frizioni di allungamento e impastamento a raccolta del braccio alternate a distensioni.

8. Trazione e rotazione di entrambe le braccia sostenendo entrambe e imprimendo pressione nei palmi. Riposizionare e con sfioramento posizionarsi a capo lettino
9. Raccolta spalle-trapezio-nuca, modellamento nuca con pressione e dondolio
10. Entrambe le mani in zona occipitale e trazione: inspirazione-espirazione
11. Distensione da C7 con entrambi i pollici a semicerchio, ritorno con nocche e pollici in ancoraggio, 3 v
12. Concludere con raccolta-impastamento di tutta la schiena e in particolare del trapezio, terminando con distensione
13. Sfioramento e spostarsi lateralmente scendendo con dondolio lungo tutta la schiena: mano in appoggio al sacro, coprire la persona
14. Con entrambe le mani distensione sopra l'asciugamano in zona lombare e trazione dolce del bacino con lieve dondolio, riposizionare ed uscire con sfioramento lungo fino ai piedi, concludendo con due pressioni al centro delle volte plantari (tutto il corpo della persona deve ricevere una spinta) e abbraccio fermo ai talloni

Capitolo 9 ASPIN e il Codice Deontologico

ASPIN *(Accreditamento Scuole e Professionisti Italiani della Naturopatia e delle Discipline Olistiche)* è il Registro professionale del centro di ricerca Erba Sacra dedicato all'attestazione della qualifica professionale dei Naturopati, Counselor, Counselor Olistici e Operatori Olistici e alla gestione dei relativi registri professionali secondo le norme della legge 4 del 14/01/2013.

ASPIN certifica la qualifica professionale nel tempo, cioè controlla il mantenimento dei requisiti minimi attraversare l'aggiornamento permanente, l'adesione al codice deontologico e la continua educazione sugli aspetti fiscali, legali ed assicurativi necessari.

9.1 Esempio materiale pubblicitario

DEBORAH GAGGERO

Operatore Olistico specializzato
in Tecniche del Massaggio per il Benessere
(ai sensi della Legge 4/2013)

Reg. Prof.le ASPIN n° GE.....

Indirizzo:..... Sito web:.....
Tel:..... E-mail: .....

9.2 Codice Deontologico ASPIN

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, cioé 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 minorenne 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.

Ringraziamenti

Arrivata alla fine di questo percorso, un "grazie" enorme lo devo alla Vita, che mi ha donato la possibilità di conoscere i miei meravigliosi compagni di corso: Carmelo, Patrizia, Paolo, Marina, Alessia, Viviana, grazie a Voi tutti.

Un grazie speciale va alla nostra insegnante Mirella Molinelli, che con pazienza e dedizione ha accompagnato ognuno di noi, così simili ma così diversi, in questo intenso cammino. Porterò sempre con me l'Amore e la professionalità che la contraddistinguono.

Grazie a Viviana (la mia "Bibi"), colei che concretamente mi presentò, due anni fa, il Centro Erba Sacra e che, oltre ad avermi supportato e sopportato nel corso di tutti questi anni di amicizia, più di tutti ha "assorbito", durante le esercitazioni, la mia "negatività" nei momenti più difficili…scusami Bibi!!!

Grazie ad Aldo per le consulenze informatiche, per le sue splendide foto e per la sua naturale simpatia!

Grazie al Dr. Glauco Zanotti e al suo "Tesoro", la Dr.ssa Renza Cambini…senza di Voi un argomento per me così ostico non sarebbe MAI potuto risultare così piacevole.

…E grazie alla mia piccola Zoe, compagna di Vita fedele, che pazientemente ha atteso il mio ritorno da ogni week end di corso!

"Non desisteremo mai dall'esplorare
e la fine della nostra esplorazione
sarà quando arriveremo al punto di partenza
e lo conosceremo per la prima volta"

Bibliografia

- "Anatomia Umana", Martini, Timmons, Tallitsch (EdiSES)
- "Il massaggio del Sé: teoria e pratica", Francesco Ruiz (Ed. Mediterranee)
- "Dal dix-agio al max-agio. L'approccio corporeo nel counseling e nel massaggio olistico", Giovanni Rossi (Ed. La Zisa)
- Dispense del Centro di Ricerca Erba Sacra Liguria, corso di Operatore Olistico specializzato in Tecniche del Massaggio per il Benessere
- Fonti internet