



Corso di Diploma in

OPERATORE OLISTICO

Indirizzo e Specializzazione

Biodiscipline per il Benessere

Tesi di **Simona Mercandelli**

“LIBERA LA TUA ENERGIA”

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

<u>INTRODUZIONE.....</u>	<u>3</u>
<u>PRESENTAZIONE.....</u>	<u>5</u>
<u>CAPITOLO1. IL MASSAGGIO COME COMUNICAZIONE.....</u>	<u>7</u>
<u>CAPITOLO 2. STORIA DEL MASSAGGIO.....</u>	<u>13</u>
<u>CAPITOLO 3. NOI SIAMO ENERGIA.....</u>	<u>19</u>
<u>CAPITOLO 4. I SETTE CHAKRA E IL MASSAGGIO ENERGETICO.....</u>	<u>25</u>
<u>CAPITOLO 5. TUTTO SUL MASSAGGIO.....</u>	<u>34</u>
<u>CAPITOLO 6. L'OPERATORE OLISTICO E IL CODICE DEONTOLOGICO.....</u>	<u>43</u>
<u>CAPITOLO 7. IL MIO MASSAGGIO: "ISIDE".....</u>	<u>53</u>
<u>RINGRAZIAMENTI.....</u>	<u>58</u>
<u>BIBLIOGRAFIA.....</u>	<u>59</u>

Introduzione

.Mi sono iscritta alla Scuola "Tecniche del Massaggio" -Accademia Opera- "Centro di Ricerca Erba Sacra" e precisamente al corso per Operatore Olistico, per curiosità!

Non sapevo assolutamente chi fosse l'Operatore Olistico, né avevo mai sentito parlare di "Olismo".

Da sempre, ciò che non conosco suscita in me un grande interesse!

Albert Einstein ha detto: "Non ho nessun talento speciale, sono solo appassionatamente curioso." Certo non voglio paragonarmi al grande scienziato, ma ho fatto mio un suo "comandamento": "Segui la tua curiosità!"

Abito a Genova, a pochi passi dalla scuola "Erba Sacra" di via S.Ugo. Un giorno, i miei occhi sono stati attratti dalla bella insegna posta all'ingresso e mi sono chiesta: "Che sarà mai?" Così ho cercato il sito su internet ed ecco la parola "magica": "Olistico".

Caricata di coraggio e curiosità, sono andata da Mirella (che conoscevo di vista, ma con la quale non avevo mai parlato) ed oggi a 49 anni, in questa fase della vita in cui ho deciso di fare qualcosa di positivo per me, frequento questo bellissimo corso che sta volgendo al termine, dove si acquisiscono tecniche e conoscenza nell'arte dei massaggi e non solo! Si tratta di un vero e proprio percorso di vita (o almeno, io così lo sto vivendo), un lavoro di accrescimento e di consapevolezza di chi siamo e di ciò che diventeremo: "Operatori Olistici in Biodisipline per il Benessere".

Mi rendo conto, ogni giorno che passa, come tutto questo significhi molto!

L'Operatore Olistico non è un medico, pertanto non deve prescrivere medicine o cure specifiche, né tanto meno fare diagnosi, pensando di guarire il cliente. Però è più di un tecnico del massaggio!

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova
Io lo vedo come una sorta di "paladino" che utilizza tutto quello che è in suo potere, per trasmettere energia positiva alla persona.

I suoi strumenti saranno le mani che utilizzerà "per fare del gran bene", come dice sempre Mirella.

Il suo "scudo": le tecniche che avrà appreso con lo studio e che fortificherà con l'esperienza.

La sua forza saranno le sue doti interiori: intelligenza, creatività e sensibilità.

Il suo potere: la cosa più importante che ha, l'energia!

L'energia vitale dell'Universo è in tutti noi: animali, piante, esseri umani e in alcuni momenti della nostra vita può venire a mancare, per vari problemi (malattia, stress, depressione ecc.) che si pongono come ostacoli sul nostro cammino, creando veri e propri blocchi energetici.

M'immagino, allora, il nostro "buon paladino" che cercherà di creare un contatto, tramite il massaggio, tra la sua energia dinamica e quella ricettiva di chi si affida alle sue mani, liberando così "il drago", il blocco energetico che opprime e trattiene la nostra forza vitale.

Dunque: Energia che si trasmette

Energia che si libera.

Presentazione

"L'energia va dove va la tua attenzione. Dà voce a ciò che senti e ciò che senti manifesterà chi sei." (Osho)

La mia attenzione, oggi, è tutta indirizzata all'arte dei massaggi. Non è stato così in passato. Si può dire che non avevo quasi mai massaggiato; avevo letto qualche libro sull'argomento, ma niente di più!

Da bambina, ogni tanto, "massaggiavo" i miei genitori e mio nonno o meglio passavo le mie manine inesperte sulla parte dolorante (collo, spalle, schiena) dei loro corpi. Erano convinti che io avessi "un fluido", qualcosa che si trasmetteva e che faceva bene. Probabilmente, si trattava di pura suggestione! Comunque, ad un certo punto, mi stufai e smisi di farlo, anche perché, all'epoca, rifiutavo il contatto con gli altri, essendo io una ragazzina piena di paure, riservata e piuttosto schiva.

Negli anni a seguire, è sempre stato un continuo cercare un qualcosa che desse voce al mio complesso mondo interiore, passando dai più svariati interessi: dalla letteratura alla pittura, dalla medicina alla parapsicologia, dalla passione per la musica e per il canto lirico, allo studio della lingua araba.

Fino ad arrivare a oggi e il cerchio si chiude: la bimba che ero allora e la donna che sono diventata, con le mie fragilità e le poche certezze, si danno idealmente la mano, in questo nuovo percorso di consapevolezza.

Ricevere un massaggio è qualcosa di meraviglioso, ma lo è ancora di più farlo!

Ora che non ho più paura del contatto fisico, mi sto lasciando andare e anche se sono ad un 50 per 100 delle mie possibilità, sento che ho molto da dare e questa è "la strada" giusta.

Quando mi sono iscritta a settembre, il modo di fare gentile ed ospitale di Mirella e l'ambiente intimo ed accogliente, mi hanno fatto sentire bene, come a casa!

Ricordo ancora le parole di Mirella: "Questa scuola è un'oasi felice!" Ed è proprio così che mi sono sentita in questi mesi e tutt'ora: ogni volta che vengo a lezione;

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova
quando vedo i miei "compagni d'avventura" con i quali ho stretto un bellissimo
rapporto d'amicizia; quando prepariamo i lettini e gli oli essenziali, il cui profumo si
sente persino in strada.

Mi piace il silenzio che regna sovrano, quando siamo tutti concentrati a ricordarci i
vari passaggi delle tecniche, nei giorni d'esame.

Mi piace quando, dopo tanto penare, mi riesce una manovra particolarmente
difficile.

Starei ore a guardare Mirella, quando ci spiega e ci mostra una nuova tecnica. Il
suo corpo, le sue mani sembrano danzare , in un modo così semplice e naturale
che la sua energia è quasi visibile, come del resto quella di Stella (una mia
compagna di corso) che io trovo assai dotata.

Siamo in otto, il numero della rosa dei venti, dell'equilibrio cosmico, il simbolo
dell'infinito.

Siamo una squadra e Mirella è la nostra guida.

Tutto in questa scuola è energia positiva

Capitolo1. Il massaggio come comunicazione.

Umberto Mosca, medico agopuntore, insegnante di Shiatsu, nella sua bellissima introduzione "Comunicare con il massaggio" nel "Il grande manuale illustrato del massaggio", scrive: "Il massaggio è un atto di intimità e solidarietà che riporta ogni individuo alla calda, rassicurante relazione corporea con la madre, quello in cui il linguaggio del corpo può comunicare l'ineffabile, ciò che non può essere detto. Sicuramente la più antica e intuitiva modalità attraverso la quale un essere umano ha imparato a lenire la sofferenza di un suo simile."

Il massaggio, come sappiamo, apporta notevoli benefici a tutto il corpo ma, al di là delle tecniche specifiche, che si tratti o meno di uno prettamente sportivo o tecnico, piuttosto che un rilassante, è soprattutto una forma di comunicazione tra esseri umani.

Una comunicazione raffinata, perché il massaggio è un'arte e potente in quanto non agisce soltanto a livello fisico, interessando quindi solo i tessuti con cui viene a contatto, ma provoca azioni dirette (meccaniche) e indirette (di riflesso che riguardano il sistema nervoso), diffondendosi ai vari sistemi ed apparati dell'organismo.

Lo dice anche Metzger, medico e insegnante di ginnastica, vissuto agli inizi del ventesimo secolo, definendolo "Un insieme di manovre specifiche manuali, aventi lo scopo di ottenere risposte e quindi modificazioni a livello circolatorio e nervoso per via riflessa, sia a livello superficiale della cute, sia in profondità comprendendo muscoli, articolazioni, organi e visceri."

Prendendo come esempio il massaggio Fisiocircolatorio, possiamo vedere come la sua azione stimoli sia la circolazione sanguigna, sia quella linfatica. Infatti ha una duplice azione: meccanica (diretta) che si attua sulle vene con le specifiche manovre di frizione (eseguite dall'interno verso l'esterno) e ciò provoca lo svuotamento venoso e allo stesso tempo il riempimento delle valvole "a nido di rondine" (tipiche delle vene) che ne impediscono il reflusso; riflessa (indiretta) sui recettori nervosi all'interno dei vasi sanguigni, prima a livello delle arterie (con un

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova aumento della circolazione arteriosa) e poi a livello dei capillari che si dilatano, diventando più permeabili. Ne consegue: ossigenazione dei tessuti e beneficio a tutto il metabolismo.

Migliorando la circolazione sanguigna, migliora anche quella linfatica: i liquidi interstiziali stagnanti vengono drenati e le sostanze nocive (o che non servono più alle cellule), in essi contenute, sono così eliminate.

La quantità di liquidi inviata al torrente circolatorio fa aumentare la diuresi, con effetti riflessi sulle attività di ricambio a livello dei reni, con l'eliminazione dell'azoto nelle urine.

Insomma, un insieme di processi concatenati l'uno all'altro ai quali dà avvio il massaggio e il cui risultato finale è: un senso di benessere generale che traspare dal viso rilassato del ricevente e dall'aspetto luminoso della sua pelle.

Un massaggio ben fatto favorisce la liberazione delle endorfine, gli ormoni del piacere e diminuisce la produzione di cortisolo, l'ormone dello stress. Non solo! Viene stimolato l'ormone GH, l'ormone della crescita o somatotropina. Per questo motivo è molto importante massaggiare i bambini, anche per favorirne un sereno sviluppo mentale e fisico. Lo sanno bene in India, dove i bambini vengono massaggiati fin dalla più tenera età!

Secondo una recente indagine scientifica, il tocco sui neonati arriva dritto al loro cervello e ne stimola la maturazione. Lo studio pubblicato sul Journal of Neuroscience, ha sottoposto a test 20 prematuri: metà di loro ha ricevuto per 10 giorni tre sedute di massaggio da 10 minuti ciascuna. I piccoli accarezzati hanno mostrato una maggiore attività cerebrale (misurata con l'elettroencefalogramma) oltre che minori livelli di cortisolo e una vista più sviluppata rispetto ai bambini non massaggiati.

Tutti gli esseri viventi a sangue caldo, dagli animali all'uomo, hanno bisogno di essere toccati e la mancanza di un contatto fisico compromette seriamente lo sviluppo organico e psicologico.

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova
Osserviamo un bimbo al principio della vita, in cui la memoria e l'immaginazione sono ancora inattive, egli è attento solo a ciò che impressiona direttamente i suoi sensi; vuole toccare tutto, perché così impara a sentire il calore, il freddo, la durezza, la morbidezza, il peso e la leggerezza dei corpi (degli oggetti con cui viene a contatto), a giudicare la loro grandezza, forma, guardando e palpeggiando, confrontando la vista al tatto, valutando a occhio la sensazione che produrranno sotto le sue dita.

Di tutti i nostri sensi, il tatto è quello di cui ci rendiamo conto assai presto.

“Noi non siamo ugualmente padroni dell'uso di tutti i nostri sensi. Ve n'è uno, il tatto, la cui azione non sosta mai mentre siamo desti; è stato diffuso su tutta la superficie del nostro corpo come per vigilare continuamente su ciò che potrebbe danneggiarlo”.(G. G. Rousseau- "Emilio")

Quindi il tatto è il senso che esercitiamo continuamente e tutto ciò che esso percepisce lo percepisce bene, perché ci istruisce meglio (degli altri sensi) dell'impressione che i corpi estranei possono produrre sul nostro, ci dà più immediatamente la conoscenza necessaria alla nostra conservazione.

Le emozioni e i sentimenti piacevoli sono molto importanti agli effetti dello sviluppo psico-fisico del bambino. Per sopravvivere, egli deve soddisfare dei bisogni specifici quali il mangiare, il dormire, l'evacuare che sono avvertiti mediante sensazioni dolorose, mentre il loro soddisfacimento genera in lui piacere. Le sue capacità sensoriali e motorie sono limitate così che per lui, come per gli altri animali, questi bisogni primari possono essere soddisfatti solo mediante l'intervento della madre che interviene per nutrire, fare addormentare, per calmare uno stato doloroso.

Il contatto con il corpo materno è fondamentale per instaurare il sentimento di sicurezza e viceversa l'insicurezza, generata da carente rapporto materno, pone il bambino in uno stato di paura e ansia che lo inibisce alla prima frustrazione che, inevitabilmente, si verifica durante la sua espansione, verso il mondo esterno.

Il rumore di un oggetto lasciato cadere e che si rompe, non spaventerà eccessivamente il bambino che ha sperimentato ripetutamente, attraverso gli

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova
interventi della madre, che tutti i disagi finiscono presto, anzi sono spesso accompagnati da gratificazioni quali il vezzeggiamento, l'essere cullati amorevolmente.

Il contatto con il corpo della madre fortifica il bambino e gli permette di acquisire il senso della realtà: il mondo ha una realtà, delle sue leggi che spesso sono in contrasto con i suoi desideri e perciò dovrà impegnare tutte le sue risorse per adattarsi ad essa.

Il contatto con la "fonte del nutrimento/amore" viene vissuto prima come percezione del mondo, poi come mezzo di conferma e rassicurazione e infine come accettazione della propria esistenza, da parte del mondo esterno, e soprattutto della sua parte più importante, la madre stessa.

Se la poppata e le cure che accompagnano l'ingestione degli alimenti sono di vitale importanza, non da meno sono le sensazioni tattili quali le carezze, le manipolazioni del bambino da parte della madre.

In India, i bambini vengono massaggiati dal loro primo giorno di vita (il cosiddetto massaggio Shantala per i neonati), ma più spesso dal quinto giorno, quando il cordone ombelicale è staccato, fino a quando cominciano a camminare.

Lo Shantala ha origine nella regione del Kerala (a sud dell'India) ed è una delle più antiche e tradizionali arti indiane che viene tramandata, da madre a figlia , durante il periodo della gravidanza e fa riferimento ai principi basilari della Medicina Ayurveda. Si tratta di un metodo dolce (il primo contatto d'amore) che si pratica attraverso l'esclusivo uso delle mani, per donare e comunicare al neonato sensazioni di benessere e rilassamento, per riprodurre l'ambiente caldo e rassicurante del grembo materno.

Gli oli usati, secondo la tradizione, sono quello di senape in inverno perché riscalda e l'olio di cocco in estate per le sue proprietà rinfrescanti. Il tocco delle mani, imbevute di olio tiepido, nutre il bambino come nel grembo materno, prima della nascita, e lo aiuta a prendere coscienza dei suoi confini che non sono più le pareti uterine, alleviando così la sofferenza per il brusco ed improvviso cambiamento.

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova
Lo Shantala diventa lo strumento principale di comunicazione con il proprio bimbo e l'inizio di una relazione armoniosa tra genitore e figlio.

Anche le mamme africane praticano il massaggio ai loro bambini alla nascita e lo continuano fino all'età di 3 anni. Le tecniche usate sono a volte molto rigorose, poiché esse ritengono che i movimenti decisi aumentino la forza e la flessibilità nel bambino. Le mamme nigeriane utilizzano l'olio di palma o di semi, mentre quelle del Ghana usano il grasso ricavato dall'albero del burro.

Il bisogno emotivo di contatto va di pari passo con lo sviluppo psicofisico del bambino. Lo sviluppo embriologico del feto presenta sorprendenti analogie con lo sviluppo emozionale, ossia esiste un collegamento anatomico tra la cute e le strutture del sistema nervoso: entrambe derivano dallo stesso foglietto embrionario, l'ectoderma. Ne consegue che toccando la cute di un altro essere umano, in realtà tocchiamo il suo sistema nervoso e attraverso questo il suo corpo e i suoi visceri.

Il bisogno emozionale di contatto ci accompagna per tutta la vita. Non esiste niente di più confortevole di una carezza, di un abbraccio quando ci sentiamo soli, quando soffriamo o siamo giù di morale, sicuramente più di un consiglio o delle frasi di circostanza che si dicono in quei momenti.

Oggigiorno la vita frenetica, lo stress ci portano a vivere un po' come degli automi, dove i gesti affettuosi, il contatto con gli altri sono limitati e relegati in un angolino della nostra esistenza, per favorire altri bisogni più importanti, al momento, come il portare a casa tutti i mesi lo stipendio (laddove è possibile), il mantenersi un lavoro o cercarlo, visti i tempi di precarietà ed incertezza in cui viviamo. Ecco che , allora, vediamo sempre più figli lasciati davanti a un computer o alla TV ad affrontare da soli i loro problemi adolescenziali, mentre i genitori sono troppo presi dal far quadrare il bilancio familiare; donne insoddisfatte della loro vita, nonché madri snaturate che maltrattano i loro piccoli; uomini senza vergogna che uccidono le loro donne ed anziani abbandonati in ricoveri tristi e sporchi.

La stessa medicina non riesce quasi più a dare la risposta rassicurante del medico che tocca il corpo del paziente, ricercando in esso le tracce e i segni della malattia:

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova
è difficile trovare un medico di base che visiti il paziente, come faceva il medico "di famiglia" di una volta! Egli si limita , quasi sempre, a prescrivere esami e medicine e spesso non indossa nemmeno il camice.

Il compito di diagnosticare è sempre più relegato alle macchine e alle apparecchiature che danno l'esplicito messaggio che: ci si occupa della malattia e mai del malato.

In questa desolazione alienante in cui si orienta la nostra società, il massaggio rappresenta un potente strumento di comunicazione che ci rimette in contatto con la dimensione più intima e delicata della nostra identità umana.

Una forma di comunicazione che richiede sensibilità, discrezione, attenzione e integrità in chi la offre e fiducia in chi la chiede.

Concludo con le bellissime parole di Umberto Mosca: "Nel momento magico in cui i corpi parlano il loro dialogo di riconoscimento e rispetto, solidarietà, sostegno e abbandono, le energie più profonde e sottili dei due partner si uniscono e danzano insieme verso spazi gioiosi e sereni in cui splende, caldo e luminoso, il mistero della vita: il tempo si ferma e l'essere umano ritrova la sua dimensione di crescita verso un significato più alto dell'esistenza."

Capitolo 2. Storia del massaggio

Il massaggio è un'arte antica le cui origini si perdono nella storia dell'umanità!

Dalle società primitive dell'Africa o dell'Amazzonia, alle sofisticate culture dell'antica Grecia o del lontano Oriente, in tutte le grandi civiltà appaiono indizi che indicano l'utilizzo e l'importanza del massaggio come arte curativa.

In Europa, sono state trovate caverne e grotte con incisioni che ritraggono l'uso del " tocco di guarigione", risalenti all'incirca al 15000 A. C.

In Cina, i riferimenti più antichi si trovano nel trattato medico Nei Ching (risalente a più di 5000 anni A. C.) attribuito all'Imperatore Giallo e dove si collega strettamente il massaggio alle teorie sull'energia professate anche dall'agopuntura.

Nei libri Indù , sulla Medicina Ayurveda (circa 3000 anni A. C.), vera e propria "scienza della vita", il massaggio ha valenza terapeutica: viene raccomandato come strumento per aiutare il corpo a guarire da sé.

La pratica del massaggio viene ritrovata anche tra le popolazioni più antiche, come quella degli Inca. Secondo la loro filosofia, malattia e malesseri derivano da un rapporto disarmonico tra l'uomo e la natura e da uno stato di squilibrio tra due energie opposte, l'energia lunare KI, propria dell'uomo e quella solare TI, tipica della donna.

Il massaggio Andino è un'antichissima pratica terapeutica di rilassamento, usata dagli Inca proprio per ristabilire l'armonia tra queste due energie opposte e quindi per raggiungere uno stato di benessere fisico e psichico.

Altre antiche culture quali: Maya, Hawaiana, Cherokee e Navajo, utilizzavano il massaggio, tra le tecniche di guarigione, per varie malattie.

Nei documenti medici persiani ed egiziani, si segnala l'utilità del massaggio per curare un buon numero di malattie e disturbi.

Gli antichi Egizi lo praticavano già all'epoca di Cleopatra e amavano farsi massaggiare, dai propri schiavi, immersi in vasche d'acqua profumata. In un

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova
sepolcro della necropoli di Sakkara, in Egitto, è stata ritrovata una pittura murale che rappresenta un massaggio palmare e plantare.

Nella tradizione Sufi, se ne parla come di un'antica tecnica di riabilitazione della salute. Le prime citazioni risalgono al Medioevo: in quel tempo, la gente non conosceva ancora le medicine e le operazioni e nella lotta contro le malattie, si faceva affidamento alle forze protettrici dell'organismo.

I Sufi consideravano la malattia come una manifestazione dello squilibrio nel corpo umano. Osservando gli animali e gli uomini malati, guardando i cambiamenti della natura e la loro influenza sull'uomo, sulla base di un sistema definito di conoscenze, essi crearono delle tecniche (più di un centinaio) che divennero un valido aiuto contro qualsiasi malattia, aumentando così la probabilità di sopravvivenza delle persone.

In particolare, studiando il comportamento di animali feriti e maltrattati, i Sufi per centinaia di anni selezionarono i migliori e più efficaci movimenti per il corpo umano. Nasceva il massaggio Sufi e per questo motivo molti movimenti furono intitolati: "Colpo della scure", "Traccia di serpente", "Leccata di cane", "Beccata di gallina" e così via.

Ma, al pari della maggior parte delle conoscenze Sufi, il massaggio non era a disposizione di tutti. Anticamente era fatto solo ai Sultani e alla loro cerchia, per proteggerli da qualsiasi malattia, per prolungargli la vita e come ginnastica, visto che praticavano poco movimento fisico.

Tra l'altro, i Sufi erano considerati guaritori più che massaggiatori: ruolo di una certa responsabilità in una posizione pericolosa, perché se il massaggio avesse procurato dolore o una qualsiasi complicazione, lo sfortunato massaggiatore sarebbe stato decapitato. Per fortuna i tempi sono cambiati!

Le conoscenze delle tecniche del massaggio Sufi erano e restano segrete, essendo trasmesse per via orale e manuale dal maestro all'allievo.

I dati antichi, più concreti, sul massaggio terapeutico appaiono in Occidente e precisamente in Grecia.

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova
I Greci, i più grandi estimatori della bellezza corporea, fecero del massaggio una vera e propria arte: lo praticavano quotidianamente a scopo estetico e per rendere efficiente il corpo, specialmente da un punto di vista sportivo (basti pensare alle Olimpiadi). Essi svilupparono tre diverse tecniche: massaggio sportivo legato ai giochi, curativo legato alla medicina e rituale legato ai templi, dove avvenivano rituali di guarigione.

Erodico, un medico elleno praticava il massaggio sugli anziani per prolungare loro la vita.

Ippocrate (medico greco del quinto secolo A.C.) padre della Medicina, fu il primo ad approfondire le possibilità del massaggio, impiegandolo nella cura di molti disturbi e raccomandandolo ai suoi colleghi come regola d'igiene quotidiana per il corpo e per la mente. Fu lui ad applicare la legge: "Primum non nocere" (da sempre considerato un assioma centrale della pratica medica), nel senso di non arrecare danno e applicato al massaggio può essere inteso come "che non deve fare male".

Pur non avendo una conoscenza completa del corpo umano e delle sue funzioni, Ippocrate intuì l'importanza del massaggio "per agevolare il corretto movimento in un' articolazione e rilassare una giuntura rigida", ma soprattutto per riattivare la circolazione sanguigna, massaggiando il corpo dal basso verso l'alto.

A partire da lui, la pratica del massaggio si andò diffondendo come un settore della medicina e in particolare negli ambienti sportivi e militari.

Nell'Odissea, Omero lo menziona come ottimo ricostituente per la stanchezza dei soldati: gli antichi guerrieri, durante la preparazione al combattimento, si sottoponevano quotidianamente al massaggio.

Lo stesso Giulio Cesare ne usufruiva tutti i giorni, facendosi massaggiare con l'olio d'oliva, poiché "quei pizzicotti" (la tecnica utilizzata) gli alleviavano le violente cefalee e i dolori cervicali che lo tormentavano.

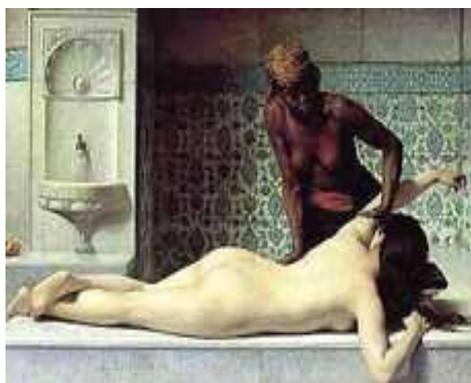
Galeno (medico dell'Imperatore Marco Aurelio) dedicò molti scritti alla pratica del massaggio.

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova
Dopo il collasso dell'Impero Romano, la medicina occidentale ed il massaggio subirono un periodo di declino. Durante il Medioevo (il secolo dell'Oscurantismo), il massaggio venne considerato, dalla Chiesa Cristiana, un'arte lasciva e sconveniente (nonostante le celebri "imposizioni delle mani", citate tante volte nella Bibbia e presenti nella maggior parte dei riti sacri).

La visione dominante della vita, a quell'epoca, implicava una scarsa attenzione alla materia e una certa reticenza nei confronti della bellezza e delle cure corporali.

Nello stesso periodo in Oriente e in Medio-Oriente, il massaggio rimase una pratica molto importante per la salute.

La cultura degli Hammam fu introdotta da Maometto nel mondo mussulmano e divenne d'importanza estrema per tutti i Paesi Medio-Orientali. L'Hammam, investito di un significato religioso, divenne un punto fermo nel rito della purificazione e un luogo per riaccostarsi al proprio Dio. Un luogo di ritrovo sociale, all'interno del quale la maggior attrazione era costituita dal barbiere che radeva, tagliava i capelli, massaggiava e ungeva il corpo dei clienti. L'ingresso alle donne era vietato e lo fu per moltissimo tempo, fino a quando i benefici igienici, che si ricavano dal frequentare gli Hammam, divennero evidenti. Solo allora "la regola" venne reinterpretata, tanto da diventare un diritto così forte per le donne che, se un uomo non permetteva alla propria moglie di frequentare l'Hammam, costei aveva il diritto di divorziare.



Con il Rinascimento (il secolo della rinascita delle arti in tutti i campi), la visione dell'uomo e della vita cambia, si ha una rivalutazione del corpo umano e delle pratiche igieniche e preventive.

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova
La Regina d'Inghilterra, Maria Stuarda, nel 1566 fu salvata dal tifo grazie al massaggio. Dopo che era stata annunciata la sua morte, il suo medico personale il dottor News, continuò a massaggiare il suo corpo, ormai freddo, con molto vigore tanto da farla uscire dal coma.

Da allora in poi, le tecniche di massaggio si fecero strada, aiutate dalla medicina e dallo sport, con passo lento ma deciso.

Nel secolo diciottesimo Franz Anton Mesmer, medico austriaco fondatore del Mesmerismo, se ne servì per praticare le sue tecniche curative (ipnosi) basate sul magnetismo.

Verso la fine del 1700, il fisioterapista svedese Pehr Henrik Ling scrisse il suo trattato "Basi generali della ginnastica", dove rivalutò l'importanza del massaggio. Di ritorno da un viaggio in Cina, sviluppò nel suo paese il cosiddetto "Sistema Ling del movimento", dove sintetizzò ed integrò le tecniche apprese in un metodo razionale, quello che oggi è conosciuto come massaggio Svedese e che non è altro che il riassunto di una vasta gamma di tecniche ispirate ai massaggi tradizionali dell'antica Cina, della Grecia, di Roma e dell'Egitto.

Ed è proprio in Svezia che , nel diciannovesimo secolo, si svilupparono le grandi scuole del massaggio che poi si diffusero in tutto il mondo .In questo secolo la medicina naturale era al culmine in Germania e nell'Europa centrale, dove il massaggio diventò una valida tecnica di supporto per altri trattamenti, come per esempio l'idroterapia.

Ma l'epoca Vittoriana e il Puritanesimo frenarono ancora una volta il suo diffondersi.

La svolta decisiva si ebbe nel ventesimo secolo grazie al medico Metzger che ho già nominato, per la definizione innovativa che diede del massaggio che lo rivalutò anche dal punto di vista scientifico.

Dopo la seconda guerra mondiale, il massaggio diventò un'opportunità professionale per i non vedenti e una cura per i soldati rimasti mutilati.

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova
In Italia nel 1950, furono create le prime scuole per l'insegnamento del massaggio sportivo.

Negli anni'60, vennero creati altri massaggi con specifiche manualità e metodiche ai fini igienico-terapeutici ed estetici, fino ad arrivare ai giorni nostri con la riproduzione di tecniche orientali dimenticate e di altre nuove.

Oggi giorno è tutto un gran parlare di "Olistico" e un fiorire continuo di scuole e corsi per massaggiatori ed operatori olistici.

Mai come nella nostra epoca, si è sentito il bisogno di "recuperare il senso del tatto", di ritrovare la nostra vera essenza. Il nostro stile di vita, per lo più sedentario, l'allontanamento quasi totale dalla natura e dai suoi bioritmi, la perdita di molte delle nostre capacità naturali e la sensazione di assenza di spazio vitale, ci hanno portato a cercare nuove possibilità, nuove strade da intraprendere per migliorare la nostra esistenza.

Il massaggio, con tutte le sue sfumature e le sue varianti, è sicuramente fra le tecniche più importanti per raggiungere una salute olistica, ossia che riguardi l'essere umano nella sua totalità: corpo, mente e spirito.

Capitolo 3. Noi siamo Energia

“Tutto ciò che ci circonda è vibrazione ed energia in movimento, anche la materia di cui noi e le cose siamo fatti.”(Albert Einstein)

Tutto l'Universo è fatto di energia, anche ciò che percepiamo come materia, così come gli esseri umani, gli animali, le piante. Il mondo è composto esclusivamente di energia. Ogni singola cellula del nostro corpo è pura energia, di cui ha bisogno per poter svolgere le sue innumerevoli funzioni.

L'energia è composta da particelle o da onde in costante movimento, espresse da una vibrazione che può essere misurata in frequenze.

Le nostre emozioni, i nostri pensieri sono vibrazioni che influenzano in modo determinante tutto ciò che ci circonda. Il pensiero è energia e come dice il fisico e medico Massimo Corbucci: “Il pensiero è la cosa più potente che c'è nell'Universo.”

“Il pensiero crea” dicevano gli antichi. Attraverso il pensiero noi siamo dei creatori.

Ogni pensiero è un'informazione con una propria attitudine a condizionare gli eventi oltre lo spazio e il tempo. I pensieri influenzano le nostre scelte, il nostro agire, in positivo o in negativo durante tutta la nostra vita.

Quanto più siamo negativi, tanto più le cose ci vanno male e l'energia viene compressa, si blocca, agendo nell'uomo in un'azione depressiva e debilitante che si riflette pure sul fisico. In questo modo dissipiamo l'energia. Viceversa più siamo positivi, più la vita ci sorride. Come dice Jovanotti nella sua famosissima canzone: “Io penso positivo , perché son vivo, perché son vivo...”Guardando il lato positivo di ogni cosa, dalla gioia di vivere, si crea un movimento d'intensa energia che si rinnova continuamente e si espande moltiplicandosi in tutt'uno. In questo caso si accumula energia.

Quello che ci limita è l'atteggiamento mentale negativo. La nostra mente costruisce dei "muri" che ci impediscono di muoverci liberamente e di concepire la realtà non per quello che è il suo vero ed essenziale significato, ma solo per quello

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova
che i nostri sensi riescono a trasmetterci di essa, per quello che il senso comune ci
ha convinto essere giusto o ingiusto, bene o male.

In una società come la nostra centrata sull'individualismo, dove la realtà virtuale e
la manipolazione mediatica creano "falsi eroi" e ci danno una percezione alterata
della realtà, allontanandoci da ciò che c'è di più vero in noi, l'energia positiva
dell'Universo, si sente il bisogno di ritrovare la nostra spiritualità per mettere in
connessione la coscienza con l'energia dell'anima.

Ogni particella dell'Universo è energia consapevole. Dobbiamo riconoscerci come
"esseri infiniti" per percepire una vita che va oltre la concezione che abbiamo di
noi stessi, per poter evolvere e andare verso la conoscenza.

Al liceo una delle mie materie preferite era filosofia e ricordo che mi aveva
particolarmente colpito "Il mito della caverna".di Platone.

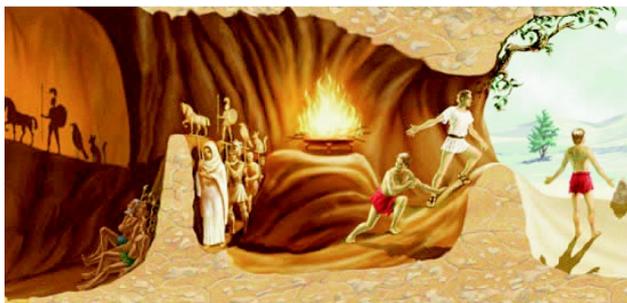
Il buon filosofo immagina dei prigionieri rinchiusi in una caverna, fin dall'infanzia,
incatenati in un modo tale d'immobilità che i loro occhi possono fissare solo il
muro dinanzi a loro. Essi hanno una concezione della realtà limitata a quello che
vedono: le ombre proiettate sulla parete.

Dietro ai prigionieri è acceso un enorme fuoco e tra il fuoco e loro corre una
strada rialzata dove è stato eretto un muro, lungo il quale alcuni uomini portano
forme di vari oggetti, animali, piante e persone. Le forme proiettano delle ombre
sulla parete che appaiono distorte dal riverbero delle fiamme.

Platone ipotizza che, se un prigioniero venisse liberato e portato al di fuori della
caverna, egli vedrebbe davanti a sé: uomini, animali, cose non distinguendoli
perfettamente per la luce del sole che colpisce i suoi occhi, da sempre abituati al
buio della caverna, procurandogli dolore.

Dapprima proverebbe incredulità, stupore e forse paura per quelle forme così
diverse dalle ombre rassicuranti, verso cui vorrebbe ritornare a volgere lo sguardo.

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova
Alla fine proverebbe consapevolezza, abituando poco per volta i suoi occhi alla luce e distinguendo le persone, gli oggetti e gli animali; il loro riflesso nell'acqua, le stelle nel cielo e il sole stesso. Capirebbe che è il sole: "...a produrre le stagioni,



a governare tutte le cose del mondo visibile..."

Resosi conto della situazione, vorrebbe condividere l'esperienza che ha vissuto con i suoi compagni e quindi ritornare nella caverna per liberarli, essendo felice del cambiamento e provando per loro pietà.

Ma ritornare nell'oscurità, dopo aver visto il sole, gli provocherebbe dolore e cecità temporanea: passerebbe del tempo prima che possa vedere distintamente anche nel fondo della caverna e ciò influirebbe negativamente sulla sua opera di convincimento.

I prigionieri non solo non gli crederebbero, deridendolo per i suoi occhi accecati, ma potrebbero ucciderlo se solo tentasse di liberarli per portarli verso la luce. Per costoro è più facile accettare una realtà fittizia che è stata loro imposta, anziché affrontare la fatica della risalita e l'eventuale dolore agli occhi, per ammirare le cose descritte dal prigioniero liberato.

In tutta quest'allegoria della vita, il sole è la conoscenza, i prigionieri incatenati nella caverna rappresentano la maggior parte dell'umanità, l'uomo liberato che tenta di portare i suoi compagni verso la conoscenza, non è altri che il filosofo (Socrate) che vuole liberare l'uomo dalle catene della sua esperienza limitata, per raggiungere la vera conoscenza della realtà.

Platone si riferisce, tra le righe, al processo che Socrate dovette subire (e tutto il mito diventa una metafora della sua vita), perché riuscì a "risalire la strada verso

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova
la verità" e fu condannato per aver tentato di portarla agli uomini, incatenati al
mondo dell'opinione.

Ecco io credo che questa sia un po' la nostra situazione: siamo in una fase di non
conoscenza, anche se a tratti s'intravede la luce e forte è il desiderio di cambiare.
Come quei prigionieri, siamo da sempre abituati a vedere il mondo e noi stessi con
i paraocchi o meglio c'inculcano una visione distorta e limitata della realtà. A
questo gioco di soggiogamento partecipano tutti: la Chiesa, la scuola, i nostri
governanti, i mezzi di comunicazione, rovesciandoci addosso futilità, notizie per lo
più falsate, mezze verità ed eludendone altre più importanti, modificando così il
nostro comportamento nella percezione della vita.

La maggior parte di noi preferisce crogiolarsi in ciò che crede di conoscere (vuoi
per pigrizia o paura), piuttosto che avventurarsi nell'ignoto. Altri non si
accontentano e cercano di spiegare a loro stessi e al resto dell'umanità il
significato stesso dell'esistenza: "Chi siamo? Perché siamo al mondo?"

Un antico proverbio yiddish racconta di un verme che si trova dentro un cavolo: il
cavolo è tutto il suo mondo, ma ci vive senza sapere di esserci dentro. "Come può
il verme trovare la via per uscire dal cavolo, se non si rende conto di esserci
dentro?"

Possiamo dire che viviamo "imprigionati" nelle conclusioni apparentemente logiche
e inconfutabili, ciò che ci dice il pensiero razionale che è frutto delle esperienze .
Sicuramente è difficile cambiare il proprio atteggiamento mentale, ma non è
impossibile. Per andare oltre e liberare la nostra mente, serve un altro tipo di
pensiero, il pensiero creativo che noi tutti abbiamo, l'immaginazione.
L'immaginazione è tutto: è potente e creativa!

"La logica ti porterà da A a B, l'immaginazione ti porterà dappertutto."(Albert
Einstein)

La componente più razionale della nostra mente, quella che è controllata
dall'emisfero cerebrale sinistro, ha bisogno di vedere per credere; è la parte che
associa ad ogni effetto una causa, quella che deve sempre giudicare
razionalmente tutto.

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova
La componente emozionale della mente che è controllata dall'emisfero cerebrale destro, ha bisogno di credere per poter vedere; è la parte dove si manifestano le intuizioni e il pensiero creativo.

L'immaginazione e la capacità intuitiva ci permettono di abbattere gli schemi mentali che ci limitano, portando ad una maggiore apertura e alla consapevolezza. Tutti i grandi uomini del passato: saggi, filosofi, scienziati dall'anima evoluta e la mente pura, hanno utilizzato la propria consapevolezza, energia vitale, intelligenza e capacità intuitiva ponendosi delle domande sull'esistenza e sulle leggi che governano il funzionamento dell'Universo, cercando le risposte in modo costruttivo.

Giordano Bruno, Galileo Galilei hanno creduto più alle loro intuizioni che a quanto era scritto nei libri e accettato da tutti, andando contro la mentalità ristretta del tempo in cui vivevano, attirandosi le critiche della Chiesa e la scomunica da parte del Papa, ma il tempo ha dato loro ragione.

Lo stesso Albert Einstein se non avesse dato credito alle sue intuizioni sulla materia e l'energia come manifestazioni diverse della stessa cosa, probabilmente non avrebbe trovato la relazione che esiste tra di esse, formulando così la sua famosa Teoria della Relatività $E=mc^2$

L'energia allo stato puro è una cosa astratta che possiamo immaginare come una sorta di nuvola che non si può vedere né toccare perché non ha massa, ma può comprimersi e concentrarsi in un punto, condensandosi fino ad assumere un aspetto e manifestarsi nella nostra realtà spazio-temporale come un oggetto avente una massa e una dimensione precisa.

La formula di Einstein (che venne enunciata nel 1905 nell'ambito della Relatività Ristretta) dice che massa ed energia (due realtà fisiche apparentemente così diverse) sono equivalenti, come se fossero le due facce della stessa medaglia e sono strettamente legate da un valore numerico molto preciso: il quadrato della velocità della luce c^2

Per produrre una particella microscopica è necessaria una quantità enorme di energia che è pari al valore numerico della velocità della luce al quadrato.

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova
Applicando la stessa relazione al contrario, si scopre che, se si trasformasse una minuscola particella in energia pura, questa sarebbe enorme rispetto alle dimensioni della sua massa (quello che avviene nella bomba atomica), sarebbe pari alla velocità della luce al quadrato. Quindi materia ed energia sono intercambiabili.

Questi concetti possono apparire strani ed incomprensibili, perché i nostri sensi sono in grado di rilevare solo una parte limitata di ciò che avviene intorno a noi
Le informazioni dall'esterno che percepiamo sono fondamentalmente quelle utili ed importanti, necessarie per la sopravvivenza del corpo fisico e per la continuità della specie.

Soprattutto è la nostra parte sinistra del cervello, quella più razionale, a non accettare fenomeni e cose non facilmente comprensibili alla nostra mente. Ma, per molte persone non è necessario capire una cosa per accettarla.

La scienza (o perlomeno la maggior parte dei scienziati) induce a far accettare solo i fenomeni che qualcuno ha osservato, dimostrato che sono ripetibili e scritti su tutti i libri. La vera intelligenza si dimostra, quando si ha il coraggio di accettare anche ciò che la scienza non è ancora stata in grado di comprendere, spiegare e dimostrare.

Se riusciamo ad accettare dei concetti anche molto lontani dalla nostra esperienza sensoriale, se utilizziamo l'emisfero cerebrale destro e quindi risvegliamo la nostra capacità intuitiva, l'immaginazione, la creatività diventiamo liberi e consapevoli e la consapevolezza porta alla vera gioia, quella dell'anima.

La consapevolezza, in definitiva, è un atteggiamento mentale positivo che ci rende liberi, dagli schemi limitanti prodotti dalla mente razionale, che ci fa rendere conto che siamo tutti parte di un'unica struttura energetica (che i fisici chiamano "the Field", il Campo), una cosa vitale, pulsante in continua crescita ed evoluzione in cui siamo dentro e con cui interagiamo. Allora, ci sentiamo senza limiti, con un sacco di opzioni o alternative a nostra disposizione e il nostro percorso di vita diventa una nostra scelta e non la conseguenza delle azioni degli altri. L'energia diventa l'elemento unificatore con cui entrare in sintonia.

Capitolo 4. I sette Chakra e il Massaggio Energetico

Secondo la tradizione orientale (le tradizioni filosofiche indiane che risalgono a oltre 4000 anni fa), il modello dell'Universo è fondato su sette livelli che corrispondono nel corpo umano a 7 centri distinti di energia situati lungo la colonna vertebrale e nel cervello, chiamati Chakra. Sono 7 vortici di energia che si manifestano in modo incessante a partire dai gangli nervosi localizzati lungo la spina dorsale, che hanno la funzione di organizzare, controllare e guidare tutte le funzioni basilari del corpo umano e della mente.

I Chakra sono centri della forza vitale che è presente in diverse manifestazioni, ma nella stessa essenza, in tutto l'Universo; quella forza che governa ogni forma di vita, materiale e spirituale. Conoscere questa energia interna a noi e imparare a controllarla, equivale ad entrare in sintonia con la forza universale.

Chakra è una parola sanscrita che significa Ruota o Disco.

L'energia vitale, negli insegnamenti Indù, viene chiamata "Prana" che significa: "Pra"= fuori e "An"= respiro. Quella che Mesmer chiamò "Magnetismo Animale". Il Prana è il soffio vitale di cui si parla nella Bibbia, è l'energia che costituisce il substrato di tutto l'Universo. Se non ci fosse non potrebbe esistere nessun organismo, in quanto è la sua presenza che permette alla vita di manifestarsi.

Nell'organismo umano l'energia vitale viene assorbita dalla milza, elaborata e distribuita a tutta la matrice energetica che circonda e compenetra il nostro corpo fisico e che è definita "Corpo Eterico" o "Corpo Vitale". Nel Corpo Eterico esistono miriadi di linee di forza, formate dalle energie che entrano ed escono e che si ripercuotono sul corpo fisico.

I Chakra si trovano proprio nel Corpo Eterico ed agiscono come punti focali di ricezione e di distribuzione: drenano l'energia dall'ambiente esterno e la convogliano nel corpo; mantengono unite le varie cellule del nostro corpo e ne fanno un tutto coerente, energizzato e attivo, con la mente e con lo spirito (non c'è niente di più olistico del corpo umano).

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova
Una carenza di energia vitale causa dei seri disturbi; l'esaurimento e la stanchezza cronica possono derivare da un improprio assorbimento, una cattiva elaborazione o una disarmonica distribuzione di tale energia.

La Pranoterapia, lo Shiatzu e l'Agopuntura agiscono per riequilibrare i flussi dell'energia vitale, mentre il massaggio energetico scioglie il blocco che si viene a formare.

Esistono dei metodi e degli esercizi di meditazione che aiutano ad aumentare la nostra bioenergia "spostandola" laddove serve di più, semplicemente imparando a sentirla. Se si concentra l'attenzione su una qualunque parte del corpo (per esempio una gamba), dopo un po' incomincia a formicolare e ad essere "più presente". L'attenzione ha richiamato l'energia. Allo stesso modo "trascinando" lentamente l'attenzione attraverso il corpo (per esempio salendo al braccio), si trascina anche l'energia. Si tratta di esercizi che servono anche ad attivare i nostri Chakra.

Si è cominciato a parlare di sistema dei Chakra, grazie alla tradizione e alla pratica yoga importate in Occidente, in particolare nel 1920 con il contributo di Arthur Avalon e il suo "The serpent power". Le moderne terapie naturali alternative come



Cristalloterapia, il Reiki, Riflessologia e anche l'Aromaterapia poggiano le loro basi proprio sul concetto dei Chakra, anche se con metodi diversi.

I sette Chakra corrispondono alle sette ghiandole di secrezione interna al sistema endocrino (Ghiandola Pineale, Pituitaria, Tiroide, Timo, Pancreas, Gonadi, Midollare del surrene) e hanno la funzione di stimolare la produzione di ormoni all'interno della ghiandola. Possiamo considerarli come una sorta di valvole energetiche, per cui se avviene uno squilibrio a un determinato livello, si determina uno squilibrio di energia anche nei determinati organi ad esso associati.

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova
Spesso vengono raffigurati come fiori di Loto, con un numero di petali che cresce a mano a mano che si sale verso l'alto. Si tratta di un fiore candido, di estrema bellezza, emblema di purezza nonostante nasca in acque stagnanti, nel fango. Il suo significato simbolico è quello del distacco dalle cose terrene, l'ascesa spirituale, ma è anche sinonimo del ciclo della vita per il suo sbocciare all'alba e richiudersi al tramonto.

Ogni "loto" ha un caratteristico numero di petali, una particolare forma geometrica, un mantra che è associato ad un elemento, ad un senso, un colore.

Non solo gli esseri umani, ma anche la maggior parte degli animali ed alcune piante hanno sette Chakra principali. Nell'essere umano rappresentano le tappe della consapevolezza, del cammino dalla Terra al Cielo.

I Chakra non sono materialmente visibili (anche se si possono visualizzare i colori ad essi associati), ma risultano evidenti a partire dalle nostre azioni, dal modo con cui affrontiamo la vita, dall'aspetto fisico. Possiamo paragonarli a dei "software, ossia a dei programmi che ci spingono a pensare, sentire ed agire in un determinato modo, mentre il corpo è "l'hardware che li utilizza.

Un sistema ben organizzato che per funzionare ha bisogno di energia che fluisce, da una parte, dall'alto verso il basso ("corrente della manifestazione"), dall'altra in senso opposto, dal basso verso l'alto ("corrente della liberazione"). Un equilibrio tra tali correnti comporta un buon funzionamento dei nostri Chakra, mentre uno squilibrio genera un eccesso o un difetto energetico che si concentra in uno o più chakra specifici e che si riflette su tutti gli altri.

I traumi, i condizionamenti e le abitudini limitanti (come il pensiero negativo), possono causare blocchi energetici in uno o più Chakra.

Ad ogni Chakra sono associati: una particolare "Identità" (per es. quella creativa) che ci indica come agire e contiene le identità degli stadi precedenti; un "Diritto Fondamentale" che ne esprime il buon funzionamento (per es. il diritto di esistere del I° Chakra a cui si affianca il diritto di avere ciò che è necessario alla nostra sicurezza e sopravvivenza); un "Demone", una forza che si oppone alla naturale attività del Chakra e che ci limita, ma allo stesso tempo ci rende consapevoli di ciò che stiamo facendo. Un "Demone" è uno stimolo ad agire e a conoscere sé stessi.

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova
Durante l'infanzia, lo sviluppo dei Chakra avviene in modo per lo più inconscio.

Nell'età adulta, si può cambiare la propria vita e sé stessi, lavorando sui propri Chakra: bilanciando gli eccessi di uno e le carenze dell'altro.

Il I° Chakra rappresenta le fondamenta di tutto il sistema ed è associato alla vitalità, al generare la vita ed è il punto in cui l'energia è più intensa. Strettamente connesso con il corpo fisico e con la vita terrena, controlla ciò che c'è di solido nel corpo (ossa, unghie, denti), offre la consapevolezza della propria solidità e sicurezza.

Le attività associate ad esso sono quelle legate alla sopravvivenza (mangiare, bere, dormire ecc.) e il suo buon funzionamento implica un equilibrio tra stabilità e flessibilità. Il suo elemento è la terra, il colore è il rosso, è collocato alla base della colonna vertebrale (plesso coccigeo).

Il II° Chakra governa l'energia sessuale e il desiderio di piacere. Legato alla sessualità e alla creatività, regola i rapporti interpersonali, il carisma, la capacità di agire. Il suo buon funzionamento consente una perfetta interazione tra corpo, psiche e spirito, mentre un suo deficit rende poco vitali, noiosi, scarsamente interessati alle attività sessuali. Un suo eccesso genera iperattività sessuale. Il suo elemento è l'acqua, il colore è l'arancione ed è collocato nell'addome inferiore (plesso sacrale).

Il III° Chakra è associato al Sole e alla Luna, ossia alla nostra parte maschile e femminile. Corrisponde al potere e al controllo ed è la sede delle emozioni. Le sue funzioni sono legate all'attività mentale, alla libertà di essere sé stessi e di agire.

Il suo buon funzionamento consente di superare ogni malattia. Un suo eccesso causa scarsa autostima, ambizione smodata e sete di potere. Un suo difetto fa sì che la scarsa autostima si manifesti in timidezza estrema, rinuncia a difendere i propri diritti. Il suo elemento è il fuoco, il colore è il giallo, è collocato nel plesso solare.

Il IV° Chakra è la sede dell'amore e delle relazioni affettive. Simbolicamente rappresenta il punto di unione tra il corpo e la mente, perché si trova a metà tra i Chakra inferiori legati alla materia e quelli superiori connessi allo spirito. Legato alla capacità di dare e ricevere amore che trascende i confini individuali e

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova connette con lo spirito. Implica compassione, equilibrio, tenerezza, perdono, assenza di egoismo. Il suo funzionamento corretto rende pazienti, obiettivi, equilibrati. Un blocco energetico si manifesta con difficoltà di relazionarsi con gli altri e il sentirsi poco amati. Il suo elemento è l'aria, il colore è il verde ed è collocato nel petto (cuore e plesso cardiaco).

Il V° Chakra è la vera e propria sede della creatività, della capacità di esprimere ciò che si è e di ricevere. Inoltre regola l'equilibrio tra la parte fisica e quella spirituale. Il buon funzionamento comporta la capacità di esprimersi e di ascoltare. Un blocco causa eccessiva timidezza, un eccesso porta invece a parlare molto e a dare poco spazio all'ascolto degli altri. Il suo elemento è il suono, il colore è l'azzurro intenso, è collocato nella gola (plesso faringeo).

Il VI° Chakra è la sede della visione interiore o extrasensoriale. Governa le funzioni intuitive, psichiche ed è detto anche "terzo occhio" in cui si conserva la memoria del passato, dei sogni e la capacità di immaginare il futuro. Il suo funzionamento ottimale permette di vedere la perfezione divina in ogni cosa, consente lo sviluppo della temperanza, della creatività, della dignità, l'evoluzione spirituale, la chiarezza. Un suo eccesso può causare confusione, allucinazioni, incubi, dolori alla testa e agli occhi. Il suo blocco porta ad una visione ristretta, all'autoritarismo, alla scarsa gratitudine. Il suo elemento è la luce, il colore è l'indaco, è collocato nella fronte (sopracciglia, terzo occhio).

Il VII° Chakra è la sede del contatto con la conoscenza divina, governa consapevolezza e informazione ed esprime il concetto di infinito. Esso rappresenta il nostro sistema di valori, il modo in cui raccogliamo e cataloghiamo quanto ci proviene dall'esterno. Esso è il tramite da cui giunge in noi l'energia divina e attraverso il quale noi stessi la emendiamo. Da questo chakra dipendono tutti gli altri e non si può sviluppare se non sono già attivi gli altri.

Il suo funzionamento ottimale rende l'individuo consapevole delle sue potenzialità e capacità creative stimola alla ricerca dei significati più profondi e spirituali della vita. Un suo blocco porta alla confusione mentale, alla depressione, ai disturbi nell'apprendimento e nell'alimentazione. Il suo elemento è il pensiero, il colore è violetto, è collocato nella corteccia cerebrale.

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova
Concludendo si può dire che:

C'è un eccesso nei Chakra superiori e una carenza in quelli inferiori, nelle persone nelle quali prevale il pensiero, la riflessione, i cosiddetti "pensatori intuitivi" che vivono nella loro testa e si ricordano del corpo e del mondo fisico solo quando diviene inevitabile. Sono persone estremamente intelligenti che hanno riscontrato difficoltà nella prima infanzia che li hanno indotti a privilegiare l'area dell'intelletto rispetto all'azione e alla spontaneità.

I tipi "senso-sentimento", dominati dagli istinti e dalle emozioni, hanno un eccesso nei primi chakra, rispetto a quelli superiori. Essi prediligono l'azione, alle attività fisiche, hanno la tendenza all'autogratificazione, sono impulsivi e poco consapevoli.

Nell'infanzia, probabilmente, sono stati inibiti nella loro espansività e creatività dai loro genitori, infatti sono persone prevalentemente obbedienti, grandi lavoratori senza "sogni nel cassetto."

I tipi "dentro-fuori" hanno Chakra superiori in equilibrio con quelli inferiori, ma essi restano poco in contatto tra loro. Infatti sono centrati sull'ego, il corpo viene dato per scontato e l'introspezione viene evitata. Per crescere devono espandere l'energia verso il basso, nelle profondità del sé e verso l'alto, in direzione dello spirito e dell'intelletto. Fanno parte di questa categoria: "il tollerante" che presenta un blocco nei Chakra centrali, per cui l'energia è trattenuta al centro del corpo e non giunge alla periferia; "il realizzatore" e "lo sfidante-difensore" che sono orientati verso l'ego e l'azione con scarsa consapevolezza della loro vita interiore.

I tipi "fuori-dentro" ("l'orale") hanno Chakra superiori molto sviluppati per cui la consapevolezza di testa e corpo può essere molto elevata, ma con un forte vuoto al centro. Essi hanno intelligenza, creatività, capacità intuitiva, introversione. Hanno un fisico estremamente sensibile e possono presentare gravi traumi repressi, quasi sempre legati all'infanzia.

Infine "i sistemi equilibrati" i quali sono consapevoli dei propri sentimenti, senza esserne dominati. Sono ben radicati nella terra, in contatto con il corpo. Hanno fiducia in sé e negli altri, sono capaci di compassione e amore.

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova
Per lavorare sui Chakra è opportuno partire dal basso, quindi dai primi, favorendo il radicamento nel corpo, anche eventualmente con l'utilizzo dell'immaginazione.

Dal momento che corpo, mente e spirito costituiscono un'unità indivisibile, quando si lavora su una parte in realtà si lavora anche sul resto e quindi si vanno a riequilibrare tutti e sette i Chakra, avvalendosi dell'utilizzo di varie discipline e tecniche come: Musicoterapia, Cromoterapia, Aromaterapia, Psicoterapia. Con la meditazione e lo yoga, con l'Ipnosi e l'uso dei mantra.

Di fondamentale importanza è il contatto fisico e quindi il massaggio energetico che scioglie i blocchi e rimette in circolo il flusso di energia del corpo. La persona che lo riceve si sente leggera, piena di un nuovo slancio di vita.

Il massaggio è uno scambio di energie tra due corpi che sono dotati di diverse forze elettromagnetiche. Quando riceviamo o facciamo un massaggio, non stiamo solo manipolando pelle, tessuti, muscoli; stiamo anche lavorando con energie fisiche e mentali. C'è una chiara interazione tra la psiche di chi lo fa e quella di chi lo riceve. L'energia dell'operatore può entrare nel corpo del ricevente ed essere assorbita.

Il processo di trasferimento dell'energia è molto semplice. Se la persona che riceve il massaggio è totalmente rilassata ne ricaverà grande beneficio. L'operatore potrà lavorare con effetto ed attenzione, mantenendo alto il suo livello vibratorio ed evitando di essere influenzato da fantasie o da pensieri personali. Poiché è impegnato nell'atto di dare, l'operatore è a un livello più alto rispetto a chi riceve il massaggio. C'è una legge fisica che dice che l'energia fluisce da un livello più alto ad uno più basso. Quindi l'energia viene trasmessa dal corpo dell'operatore al corpo del ricevente.

A volte, durante il massaggio dei Marma (centri di energia profonda del corpo umano) vengono rimossi dei blocchi di energia e la persona sperimenta improvvisamente delle emozioni come gioia, dispiacere o angoscia.

Nel trattamento Ayurvedico conoscere dove sono situati i punti Marma è utile per eseguire un ottimo massaggio energetico.

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova
I Marma (dal sanscrito marman=punto debole), i PUNTI VITALI, sono punti anatomici di collegamento di tessuti vascolari, nervosi, ossei, legamentosi e rappresentano l'unione tra il corpo fisico e i Corpi Sottili.

Sono chiamati anche "Sushruta" e funzionano come centri di convogliamento della forza vitale. Sono più di 350, di cui 107 letali (i guerrieri nell'antichità sfruttavano la conoscenza dei punti Marma per colpire mortalmente il nemico).

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

Possono essere stimolati con opportune tecniche di massaggio, come quella dell'Ayurvedico Abhyangam, con la digito-pressione e con l'Agopuntura.

Come ho detto prima, il trattamento dei Marma può causare nella persona che vi si sottopone emozioni contrastanti. Il nostro corpo tende a somatizzare le emozioni come la paura, la rabbia, l'ansia sotto forma di irrigidimenti muscolari, blocchi energetici ed emozionali che possono poi sfociare in vere e proprie malattie.

Il massaggio allora assume una valenza in più: diventa un mezzo per portare la persona ricevente alla conoscenza di sé stessa. Una sorta di "psicoterapia" olistica. Così se il trattamento Ayurvedico Abhyangam è una tecnica naturale ed efficace che stimolando il flusso energetico mira ad equilibrare le 3 energie vitali o "Dosha" (Vata, Pitta, Kapha), l'Olistico, l'Emozionale e il Californiano sono i trattamenti bioenergetici che più "ancorano" la persona al proprio sé.

Nell'Emozionale Olistico (il massaggio della madre) vi è un continuo contatto inteso come dialogo profondo rivolto a sciogliere rigidità muscolari ed emotive. Inoltre la tecnica "a raccolta" sui piedi, sulle gambe e sulla schiena ha un unico scopo: "ricollegare la persona al suo vero sentire".

Nell'Olistico (il massaggio del padre) l'attenzione è rivolta alla persona nella sua totalità allo scopo di liberare i blocchi emotivi e fisici, coinvolgendo tutto il corpo. Non solo! Esso rappresenta un grande aiuto per riuscire ad aumentare la

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova
consapevolezza e la sensibilità del corpo, soprattutto per il messaggio di
"accettazione" che invia a tutti i sensi dell'essere umano.

Infine il Californiano (il Re dei massaggi), una tecnica molto pulita, dove si
coniugano: sensibilità, rispetto, capacità intuitiva, apertura spirituale e mentale,
poiché coinvolge psiche e anima. Esso dona "completezza" alla persona che lo
riceve, con un ritrovato amore per il proprio sé. Infatti, è consigliato per chi vive
costantemente prigioniero di ansie, paure reali o inconsce, depressione, per chi
desidera evolvere con serenità e positività.

Questo trattamento è accettato di buon grado da chi soffre di Anoressia e di
Bulimia e viene praticato sui bambini autistici.

Come l'Olistico e l'Emozionale proviene dalla Scuola Gestaltica; è infatti detto
"Massaggio Sensitivo Gestaltico" dove sensitivo sta per ascolto profondo e
comunicazione non verbale, attraverso manovre dolci e avvolgenti. Gestaltico
perché è un insieme di movimenti fluidi che "abbracciano" costantemente la
persona, "ricomponendo" il corpo e "cullandolo" come una mamma con il proprio
bambino.

Il massaggio, dunque, è un'esperienza olistica, perché ci mette in comunicazione
con la parte più interna di un altro essere umano, ma anche con la nostra: un
mezzo che instaura un rapporto intimo e profondo con la propria essenza, allo
scopo di riportare armonia tra corpo e mente.

Capitolo 5. Tutto sul massaggio.

La parola massaggio ha origini curiose: c'è chi sostiene che derivi dal termine greco "massein" (che significa impastare, modellare), chi dal termine arabo "mass" o "mashes" (che significa tastare, palpare) ed infine dal termine ebraico "masech" (che significa frizionare, esercitare pressione).

Il massaggio classico è composto da 5 manovre fondamentali o tecniche di base che sono: Sfioramento, Frizione, Impastamento, Percussione, Vibrazione. A queste si aggiungono 2 tecniche complementari (non presenti in tutti i massaggi): Modellamento, Trazione-Mobilizzazione.

Ciascuna tecnica agisce in maniera differente sull'organismo e presenta indicazioni e controindicazioni.

Lo sfioramento o Effleurage è la prima tecnica che si esegue iniziando un massaggio; è la presa di contatto, l'incontro con il ricevente, quindi è molto importante. Deve essere avvolgente e non provocare fastidio, tensione o disagio. Questa tecnica viene utilizzata anche per collegare tutte le fasi del massaggio, rendendolo fluido, scorrevole, piacevolmente vario.

Se si utilizza dell'olio, versarne una giusta quantità prima sulle mani e poi distribuire con movimenti lenti, circolari e molto leggeri sul corpo, con ritmo continuativo con i palmi di entrambe le mani.

Prima di iniziare è importante che l'operatore sia concentrato, rilassato e che trovi il giusto equilibrio per la propria postura.

Le sue mani devono essere calde (eventualmente dovrà eseguire piccoli esercizi di riscaldamento), morbide e rilassate: i palmi devono creare un contatto continuo con il corpo adattandosi alla morfologia delle specifiche aree corporee, senza staccarsi mai bruscamente, ma scorrere sfiorando la pelle, alternandosi. La pressione dev'essere minima e i movimenti armoniosi, come una danza che coinvolga tutto il corpo.

Lo sfioramento interessa i tessuti cutanei e agisce sul microcircolo superficiale; calma e distende il sistema nervoso ed è la base per un efficace massaggio

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova rilassante. Inoltre è un ottimo trattamento di bellezza, in quanto aiuta ad eliminare le cellule morte dello strato superficiale della cute e favorisce la rimozione del sebo, purificando la pelle e rendendola più morbida.

Lo sfioramento leggero si può praticare su persone convalescenti, su bambini e anziani, su individui ansiosi e agitati. Non presenta controindicazioni, a meno che non siano presenti malattie della pelle che possono essere trasmesse tramite il contatto.

C'è anche la variante dello sfioramento con gli avambracci che offre un contatto molto più coinvolgente e profondo, in quanto mette in gioco la sfera emozionale del ricevente e dell'operatore.

La frizione è simile allo sfioramento, ma è caratterizzata da una maggiore pressione ed energia. Variano intensità e velocità di esecuzione.

Viene definita frizione perché interessa gli strati più profondi della cute (derma e ipoderma), compiendo un'azione utile per liberare aderenze e ridare elasticità ai tessuti, producendo uno "scollamento" dello strato superficiale e del sottocutaneo. Quindi compressione e rimozione del sottocutaneo, con movimenti digitali di lieve intensità (per esempio nel cuoio capelluto, con i polpastrelli); con le dita di ciascuna mano sovrapposta, al fine di esercitare una maggiore pressione (ad esempio sui paravertebrali della schiena), oppure con movimenti dei polpastrelli di indice e medio affiancati (tecnica connettivale).

La frizione favorisce un'intensa vasodilatazione cutanea; ha un'azione di contrasto per quanto riguarda il formarsi di aderenze nel tessuto connettivale, producendo lo "scivolamento" della cute, e di prevenzione nella formazione di cicatrici. Svolge un'azione drenante sui liquidi, in quanto se eseguita con i polpastrelli delle dita stimola il riassorbimento di edemi. Porta beneficio in caso di malattie degenerative come l'artrosi; allenta le contratture ed ha valenza antidolorifica. Aiuta l'ossigenazione delle cellule e l'eliminazione delle scorie metaboliche.

La frizione dev'essere evitata in tutte le più importanti patologie, specie quelle relative agli apparati circolatorio e respiratorio e in caso di infiammazioni perché produce un intenso riscaldamento. In caso di fragilità capillare o varici è meglio

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova
non frizionare gli arti inferiori, come del resto su parti doloranti o particolarmente sensibili (addome, torace e viso).

L'impastamento si applica a zone del corpo con masse muscolari voluminose: natiche, cosce, regione deltoidea. La particolarità di questa manovra consiste nel fatto che oltre allo scollamento è presente anche una "spremitura" dei tessuti. Lo scollamento consiste nel sollevare e far ricadere la plica cutanea, per ottenere un effetto antiaderenza. Le mani aderiscono con la superficie da trattare creando un tutt'uno con la cute della persona. La manovra ricorda l'impastamento del pane: muscolo afferrato a mano piena, sollevato e spremuto.

L'impastamento provoca lo svuotamento delle ghiandole sebacee, ammorbidisce la pelle e la rende più elastica. Ridona tono ed elasticità ai muscoli irrigiditi ed elimina le eventuali tossine presenti nei muscoli affaticati e contratti. È indicato nel trattamento della cellulite, agendo sull'attivazione del deflusso dei liquidi interstiziali stagnanti nello strato adiposo sottocutaneo.

L'impastamento non deve essere applicato in presenza di varici, fragilità capillare e flebite.

La percussione è una combinazione di ritmo ed intensità realizzata con mani e polsi rilassati (senza usare il polso). Stimola la vasodilatazione sanguigna, agendo sulla circolazione, aumentando lo scorrere del circolo arterioso e venoso.

Si esegue alla fine di un trattamento per ridare tono e vitalità, in varie modalità: con il palmo delle mani "a coppa" ad effetto rassodante; con pizzicottamenti, stimolante nel massaggio sportivo; a mano aperta eseguita sui paravertebrali o sui glutei con effetto riattivante.

La percussione stimola il metabolismo e il ricambio cellulare, migliora l'elasticità e il tono dei muscoli. Non va eseguita sugli arti inferiori con varici e fragilità capillare, in zone dove siano presenti infiammazioni e dolore né sull'addome, zone renali e toraciche.

La vibrazione è un'oscillazione che s'imprime con la mano alla cute. La vibrazione si trasmette poi a tutti i tessuti sottostanti, compresi i muscoli più profondi. Molto importante è l'impostazione delle mani dell'operatore che deve tenere il polso

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova morbido, rilassato eseguendo la manovra con il palmo della mano o con i polpastrelli. Il ritmo è veloce, costante e regolare.

La vibrazione agisce profondamente sulle terminazioni nervose, producendo un effetto sedativo e rilassante. Aiuta a ridurre le contratture muscolari. Può essere utile per attenuare o prevenire le smagliature. Se ne raccomanda l'applicazione, in particolare, sulle persone che hanno la tendenza a rimanere rigide e tese durante il massaggio. La vibrazione non si esegue laddove c'è infiammazione, irritazione, se la pelle è poco elastica.

Il modellamento è una tecnica che rilassa i muscoli, riportandoli alla posizione originaria. Un buon modellamento produce un miglioramento della tonicità dei muscoli di tutto il corpo.

La mobilizzazione o trazione viene impiegata per facilitare lo sblocco e lo scioglimento delle articolazioni.

Il massaggio apporta numerosi benefici in tutti i campi. Dal punto di vista estetico, purifica la pelle: la rende più luminosa ed elastica e contrasta la formazione delle rughe. La stimolazione manuale favorisce la circolazione sanguigna e combatte il gonfiore delle gambe, l'accumulo dei grassi e i depositi di cellulite, contrasta la formazione delle smagliature e riduce quelle già esistenti.

Nello sport favorisce l'elasticità, il giusto tono muscolare, aiutando l'atleta nelle fasi preparatorie. Prima di una gara, un breve massaggio può favorire un più rapido riscaldamento muscolare. A competizione conclusa, invece, aiuta ad eliminare le scorie metaboliche e a risolvere le tensioni e le contratture muscolari.

Praticato regolarmente, il massaggio favorisce il benessere e la salute generale dell'organismo. Riduce lo stress, stimola le funzioni dei reni, del fegato, dei polmoni e del sistema digerente; previene l'osteoporosi. Ha un effetto calmante sul sistema nervoso.

Contribuisce a mantenere un buon rapporto con il proprio corpo e migliora la vitalità degli anziani, prevenendo molti malesseri dovuti all'età. Previene e migliora molte patologie articolari e muscolari, come artrosi, reumatismi, mal di schiena e un'infinità di disturbi legati a posture scorrette che spesso assumiamo.

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova
Mentre si massaggia si può provocare dolore o tensione in chi lo riceve, se le manovre vengono eseguite in modo scorretto, o se non si entra in sintonia con la persona. Il massaggio non va eseguito in maniera meccanica, né si devono trasmettere rigidità o antipatie. Muovendosi con grazia e fluidità, percependo le reazioni e ascoltando il "linguaggio" del corpo del ricevente, si raggiunge lo scopo: portare la persona a "lasciarsi andare", ad essere pronta per ricevere i benefici del trattamento.

Gli eventi naturali di una certa importanza, come un forte temporale, vento molto forte o un'eclissi, possono influenzare la buona riuscita di un massaggio. In questi casi è meglio non farlo e rimandarlo ad un altro momento più favorevole, poiché ogni cellula dell'organismo è un microcosmo che risponde alle medesime leggi dell'Universo in cui è immersa. Quando in natura si verifica un evento naturale ogni essere vivente risulta più o meno influenzato, come dimostrano gli individui meteoropatici, particolarmente sensibili agli influssi del tempo.

Esistono alcune circostanze in cui è preferibile non praticare il massaggio: in questi casi è bene astenersi dall'applicare qualsiasi manovra e rivolgersi al medico per un consiglio sul comportamento da adottare.

Ecco i casi in cui il trattamento è assolutamente sconsigliato: negli stati febbrili; in caso di malattie degli apparati cardiovascolare e respiratorio; in presenza di gravi disturbi del fegato e dei reni; in caso di infezioni e infiammazioni; in persone affette da gravi disturbi della personalità; in presenza di tumori, soprattutto quelli che colpiscono la pelle e il sistema linfatico; durante i primi 3 mesi di gravidanza (dopo il 3° mese di gestazione è possibile praticare il massaggio, ma si devono evitare frizioni, impastamenti e pressioni); alle donne durante i giorni centrali del ciclo mestruale (anche in questo caso, si può effettuare un massaggio e solo in determinate zone, se il flusso non è abbondante e doloroso. In caso di mastectomia, il massaggio è possibile solo con approvazione del medico e, ottenuto il consenso, risulta essere molto utile il Drenaggio Linfatico Manuale.

Non vanno assolutamente massaggiati: gli arti inferiori in caso di tromboflebite; le zone colpite da lesioni traumatiche recenti (strappi muscolari, contusioni, distorsioni e fratture), poiché il massaggio potrebbe disturbare il processo di

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova recupero; infine le parti del corpo che presentano piaghe, ferite, irritazioni e infiammazioni locali.

Le zone interdette al massaggio sono: le creste ossee (gomito, rotula, malleolo, cresta tibiale anteriore, polso); zona sopra e sotto-clavicolare (per la presenza dell'arteria e della vena succlavia); lo sterno (che è ricoperto da un tratto di pelle molto sottile); il cavo ascellare (sede dei linfonodi ghiandolari, dell'arteria e della vena succlavia); il cavo popliteo (sede di linfonodi e punto d'incontro della piccola safena con la vena poplitea); l'acromion (distretto osteo-articolare); l'area mammaria; la zona anteriore e laterale del collo (sede della tiroide , di stazioni linfonodali importanti e delle due carotidi situate all'interno del muscolo sternocleidomastoideo); la linea alba che si trova tra i muscoli retti dell'addome; la cresta iliaca (che fa parte del bacino ed è ricoperta da un solo strato di pelle); il triangolo di Scarpa (nella parte interna della coscia dove sono presenti i grossi vasi femorali); Il canale degli adduttori (la continuazione dell'apice inferiore del triangolo di scarpa); il canale inguinale; Le salienze ossee delle vertebre (le ossa non si massaggiano mai); la scapola (che è ricoperta da un sottile strato di cute) ed infine il tendine d'Achille (che non si massaggia mai perché soggetto a infiammazione, tendinite).

Qualsiasi sia il trattamento che si andrà a fare, bisogna tener conto di una serie di elementi che sono di grande importanza per l'efficacia del massaggio.

Ci sono delle condizioni che aiutano l'operatore e la persona ricevente a sentirsi comodi, rilassati e sicuri durante la manipolazione. Queste condizioni riguardano l'ambiente (la stanza da lavoro), la temperatura, gli oli, l'abbigliamento.

Per quanto riguarda l'ambiente, dovrà essere il più confortevole possibile e dare un'impressione di sufficiente spazio, luce, ordine e igiene.

Quindi la stanza dovrà essere: spaziosa e ben aerata, dotata di un'illuminazione debole e calmante (possibilmente luce indiretta, per es. lampada a terra), tinteggiata con colori tenui e chiari che invitino al rilassamento; estremamente pulita e ordinata con un arredamento semplice e non ingombrante; la temperatura gradevole, mantenuta sui 24°C, eliminando eventuali correnti d'aria.

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova
Il lettino da massaggio possibilmente imbottito, della grandezza di circa 70 x 190 cm, meglio ancora se avrà in basso, incorporato nella sua stessa struttura, un ripiano per riporre asciugamani (di cui uno grande, tipo telo-mare, per ricoprire le parti del corpo della persona durante il massaggio), lenzuola, copertine e vari cuscini per aiutare il ricevente ad adottare posizioni comode. L'altezza del lettino deve permettere all'operatore di effettuare i movimenti comodamente, in una posizione sana che non gli danneggi la schiena. Per la preparazione del lettino, se si utilizza la coperta elettrica, questa non va posizionata direttamente sulla superficie del lettino, ma sopra ad un asciugamano, per impedirne il deterioramento.

Sopra andrà un lenzuolino di cotone con angoli, poi un asciugamano e infine il lenzuolino monouso sanitario, bianco, di carta.

L'influenza dei suoni sulla mente è indubbia. Ad alcune persone piace ascoltare una musica rilassante come sottofondo, ma ad altre può dare fastidio.

In ogni caso si deve osservare il silenzio. Il massaggio, in quanto momento di raccoglimento, è incompatibile con una conversazione. La cosa migliore è una stanza silenziosa (avendo cura di spegnere il cellulare e staccare il telefono), con una leggera musica diffusa se la si desidera.

Per praticare al meglio il massaggio: utilizzare un abbigliamento comodo, togliere orologio, bracciali, anelli in quanto chi riceve il trattamento non deve sentire alcun contatto con oggetti metallici o plastici sul proprio corpo. Invitare il ricevente a fare lo stesso.

Lavarsi molto bene le mani prima del massaggio; le unghie devono essere corte, pulite e senza smalto.

Tipico effetto di un buon trattamento è una lieve ipotermia, conviene, allora, tenere a portata di mano una coperta da porre sulle parti del corpo non coinvolte dal massaggio, per tenere al caldo la persona.

Sarebbe opportuno sistemare una piccola mensola o ripiano sia ai piedi, che alla testa del lettino, per avere sempre a disposizione l'olio o la crema che si vuole utilizzare e non dover interrompere il contatto con il corpo.

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova
La mano nuda scivola male sulla pelle, perché si scalda rapidamente con la frizione e può provocare abrasioni o irritazioni e di conseguenza una sensazione sgradevole.

Pertanto, per contribuire alla fluidità del massaggio, conviene utilizzare dell'olio oppure una crema. Il più utilizzato e il più antico di tutti i prodotti specifici per il massaggio è l'olio. Lo si può scaldare a temperatura corporea, per non sorprendere sgradevolmente il ricevente con un contatto freddo.

É preferibile scegliere un olio fluido che scivoli bene e che sia vegetale e naturale, piuttosto che animale o sintetico.

L'olio o la crema non vanno mai versati direttamente sulla persona, ma prima prelevati e distribuiti, con movimento rapido e circolare, sui palmi delle mani dell'operatore e dopo distribuiti sul corpo del ricevente, mediante la tecnica dello sfioramento.

Gli oli più indicati sono quelli neutri di mandorle dolci (nutre ed idrata la pelle), di avocado (molto efficace nei trattamenti estetici) e quello di palma (più grasso, indicato per pelli secche).

A questi si possono aggiungere gli oli essenziali e ne esistono moltissimi in commercio, per cui bisogna fare attenzione ad acquistare quelli puri, ricavati con metodi naturali e privi di additivi chimici. Essendo sostanze volatili e fotosensibili, vanno conservati sempre al buio, ben chiusi e non utilizzati dopo la data di scadenza.

L'olio essenziale non va mai usato puro sulla pelle, ma diluito (3 o 4 gocce) in un olio base: non eccedere nelle dosi, in quanto ridurrebbe l'effetto benefico della frizione delle mani.

Bisogna sempre stare attenti ad eventuali reazioni allergiche: accertarsi sempre, prima di utilizzare qualsiasi prodotto sulla persona, se è intollerante ad alcune sostanze e, se sì, a quali in particolare. Lo scopo è evitare eventuali irritazioni e fastidiose reazioni cutanee.

Le essenze aromatiche sono prodotti concentrati odorosi, oleosi e volatili che si estraggono dalle piante per distillazione o con altri procedimenti. Si tratta di prodotti che presentano applicazioni terapeutiche precise, grazie alla loro grande

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova
capacità di penetrazione. Il massaggio, facilitando la penetrazione dell'olio, è una delle tecniche più impiegate nell'Aromaterapia. A seconda delle necessità della persona che riceve il massaggio e del tipo di olio utilizzato, l'effetto può essere stimolante o calmante.

La proporzione di olio essenziale da mescolare all'olio di base è del 2 per 100, ma alcuni problemi di tipo emotivo rispondono meglio a un olio essenziale molto diluito, mentre i problemi fisici rispondono meglio a una concentrazione più forte.

Gli oli essenziali in base alle loro caratteristiche sono classificati in: Note di Testa, Note di Cuore, Note di Base.

Alle Note di Testa appartengono gli oli essenziali estremamente volatili con aroma rinfrescante come per esempio: bergamotto, limone, eucalipto, menta che hanno un'azione dinamica, stimolante ed euforizzante; ottimi per il trattamento della testa e degli arti superiori.

Alle Note di Cuore appartengono gli oli essenziali mediamente volatili con aroma floreale, come per esempio: lavanda, rosa, ylang-ylang, gelsomino che hanno un'azione armonizzante, sensuale di grande apertura alla vita e alle relazioni. Sono ottimi per trattare il torace.

Alle Note di Base appartengono gli oli essenziali poco volatili, con un aroma forte e penetrante come per esempio: cannella, vetiver, sandalo che hanno un'azione calmante, stabilizzante, tranquillizzante. Ottimi per il trattamento degli arti inferiori.

Le Note di Testa sono in relazione con il mondo spirituale, le Note di Cuore con il mondo delle emozioni, le Note di Base con la solidità del corpo.



Capitolo 6. L'Operatore Olistico e Il Codice Deontologico

Nell'introduzione alla mia tesina ho spiegato come mi raffiguro e che cosa rappresenta per me l'Operatore Olistico; qui ne descrivo il profilo e i settori di pertinenza.

Innanzitutto, l'Operatore Olistico è un educatore/consulente al benessere, una figura interdisciplinare, socialmente innovativa.

Durante il suo percorso di studi, egli "entra a contatto" non solo con le varie tecniche di massaggio, ma anche con le metodiche di alcune discipline olistiche che andranno ad arricchire il suo "bagaglio" culturale per facilitare (utilizzando informazioni, consigli di vita e tecniche di ricerca interiore) la crescita personale, ossia la trasformazione e crescita della coscienza della persona che a lui si rivolge, portandola a ritrovare l'armonia psichica e fisica.

Come ho già detto, egli non prescrive medicine e non fa diagnosi, ma opera nel pieno rispetto della medicina e delle leggi vigenti. L'Operatore Olistico interagisce con le persone sane o con la "parte sana delle persone malate" (spesso in collaborazione con il medico) al fine di preservarne la condizione di salute.

La sua formazione è continua e permanente, grazie ai corsi di aggiornamento (ECP) che gli permettono di fare esperienza diretta (individuale e di gruppo) delle principali discipline del benessere, sia a livello fisico che energetico, delle tecniche di comunicazione e di sviluppo del potenziale umano. Ma anche, di crescere a livello spirituale, liberandosi da vecchie abitudini comportamentali e mentali che limitano e non permettono di evolvere.

Quindi il suo settore è l'Olismo e tutto ciò che ha a che fare con questo concetto, quindi con il benessere e la "cura" della persona nella sua totalità: corpo, mente, spirito, come ho già più volte detto!

In base ai percorsi formativi effettuati, l'Operatore Olistico svolge la propria attività con varie tecniche, pratiche e metodi (massaggi, aromi, colori ecc.) che utilizza come mezzi per entrare in contatto con la persona.

L'Operatore Olistico può svolgere l'attività come libero professionista o come collaboratore presso centri termali, centri estetici e così via.

In Italia la sua attività è regolamentata dalla legge 4/2013, con pubblicazione sulla gazzetta Ufficiale n.22 del 26 01.2013, sul riconoscimento delle libere professioni.

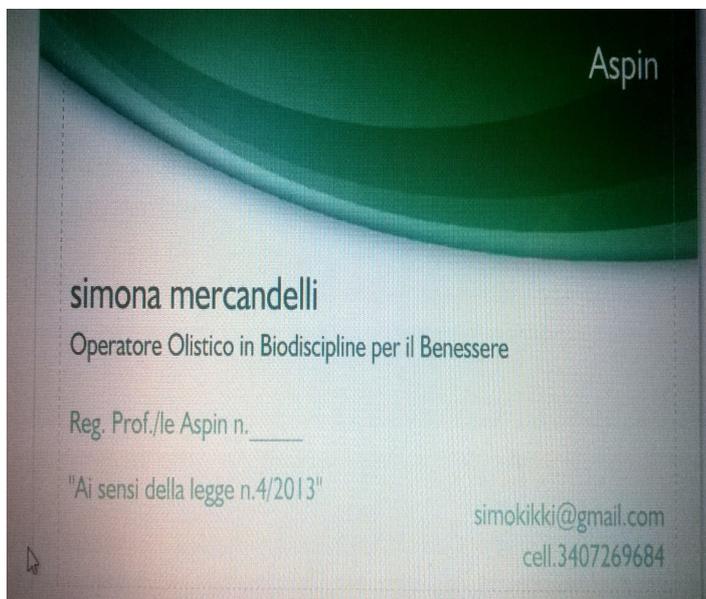
Una legge che adegua il nostro Paese alla realtà Europea e che tutela chi opera nel settore del benessere olistico (seriamente e dignitosamente), affidando a libere associazioni professionali il compito di valorizzare le competenze degli associati attraverso il rilascio di un'attestazione di qualifica professionale, diffondendo il rispetto di regole deontologiche, promuovendo la formazione permanente (con gli ECP) degli iscritti, a garanzia degli utenti.

L'Operatore Olistico deve, quindi, avere: un'adeguata formazione; rispettare il Codice Deontologico, esercitando la sua attività nel pieno rispetto della persona; essere in possesso di adeguata documentazione: la scheda cliente e il consenso informato, ossia una scheda personale del cliente da compilare e in cui riportare più informazioni possibili, per avere sempre un quadro aggiornato e completo e il consenso firmato, da parte del cliente, in cui lo s'informa dei trattamenti di competenza dell'Operatore, (rendendolo consapevole che non si tratta di un medico, né di un fisioterapista, né che intende sostituirsi ad essi), quindi delle metodiche e degli oli che verranno utilizzati durante i trattamenti, per cui il cliente è tenuto ad informare l'Operatore di eventuali allergie o comunque ad informare il proprio medico curante prima di sottoporsi agli stessi. Infine, se l'Operatore Olistico opera all'interno di un proprio studio, dovrà avere assicurazione R.C. oltre che l'assicurazione professionale e regolare posizione fiscale.

Il suo bigliettino da visita deve rispecchiare: semplicità, chiarezza, serietà.

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova
Non deve riportare pubblicità ingannevole, né millantare capacità incompatibili con la sua figura professionale.

Il mio biglietto da visita:



IL CODICE DEONTOLOGICO

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.

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova
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.

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova
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 esse espressi, anche agli operatori in corso di formazione.

Art.6-Responsabilità

E' 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 son tutte da rispettare; in tale ottica è dovere dell'operatore olistico aiutare il cliente a scegliere un percorso di ricerca in maniera consapevole, cioè valutando bene ciò che

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova risponde meglio alle proprie esigenze, continuando a rispettare gli altri percorsi esclusi.

Art.7-Correttezza professionale

E' eticamente corretto mantenere con i clienti rapporti professionali.

E' 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 garantiscono 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.

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova
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

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova
Lo specialista è tenuto, all'inizio del rapporto, a fornire adeguate ed esaustive informazioni circa la natura della sua prestazione e dei suoi limiti, attraverso un modulo di consenso informato che dovrà essere controfirmato per presa visione dall'utente. In caso di persona minorenni o comunque non in grado di intendere e 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 prestazione 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

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova
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 ai 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 dare comunicazione al medico curante o ad altro medico eventualmente indicato dal cliente, dei trattamenti attuati.

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova
Art.19-Supplenza

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

Art.20-Doveri di collaborazione

Lo specialista è obbligato a prestare la massima collaborazione e disponibilità nei rapporti con il Centro di Ricerca Erba Sacra, tra l'altro ottemperando alle convocazioni del Presidente.

Lo specialista eletto negli organi istituzionali del Centro di Ricerca Erba Sacra deve adempiere all'incarico con diligenza e imparzialità nell'interesse della collettività e osservare prudenza e riservatezza nell'espletamento dei propri compiti.

Art.21-Disposizioni finali

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

Capitolo 7. Il mio massaggio: "Iside"

Nel realizzare il mio massaggio olistico, mi sono ispirata alla mia "modella", nonché preziosa amica, Iside e alla Dea Iside o Isis.

La Dea Iside rappresenta il vento, colei che libera l'anima e la porta verso un'altra vita.



Per realizzarlo ho messo insieme tre trattamenti bioenergetici: Olistico, Ayurvedico Abhyangam, Californiano, scegliendo le manovre che per me sono più significative e rappresentative nell'indicare il messaggio intrinseco che inviano questi tre massaggi: ascoltare nel silenzio il linguaggio del corpo, prestando attenzione e rispetto a tutta la persona, con il contatto pieno, l'abbraccio e la "raccolta" di tutto il suo essere.

Ho messo, anche, qualche manovra del Drenaggio Linfatico Manuale sul viso, "per liberare la linfa vitale".

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova
Sul viso non utilizzo l'olio, se non qualche goccia tra le mani di tea tree, per mantenere la "centratura"; per il corpo userò olio di mandorle dolci con aggiunta di un olio essenziale: ylang ylang o lavanda, quindi Note di cuore.

POSIZIONE SUPINA

VISO

1-Pompaggi sulla fronte (5v.) con entrambi i palmi e aperture (5V.), con scarico al temporalis.

2-Sfioramento alle tempie con disegno "simbolo infinito", con i polpastrelli dei medi contemporaneamente.

3-Ricongiungere i medi ai lati del procerò (naso), lievi pressioni. Distensione palpebre e ricongiungere al "terzo occhio", frizione e stimolazione in senso orario.

4-Con sfioramento scendere alle guance e pompaggi (5v.), aperture (5v.), scarico al parotis.

5-"Volo d'angelo", abbracciando i lati del volto, con entrambi i palmi incrociati.

6-Modellamento parietale della nuca. Scivolare lungo i contorni del viso a mano piena e risalire a coprire gli occhi, con entrambi i palmi. Profondo respiro, modellamento della nuca (zona parietale), staccare lentamente le mani verso l'alto (apre il 7° Chakra).

ARTI SUPERIORI

1-Oleazione con sfioramento "ad abbraccio" dalla mano alla spalla.

2-Frizione profonda avambraccio-braccio, impastamento morbido (con pollici) avambraccio-braccio, in andata e ritorno.

3-Frizione orizzontale con lieve trazione di tutto l'arto; sorreggendo la mano, snocciolamento con mobilizzazione delle dita, frizione "a raccolta" e scarico a terra.

4-Scarico alla spalla e lieve trazione di tutto l'arto, concludendo con trazione di allungamento articolazione spalla-fianco. Riposizionare e ripetere dall'altra parte.

1-Appoggiare entrambe le mani al centro dell'addome, ascolto del respiro: inspirazione-espiazione.

2-Oleazione di tutto l'addome estendendo al torace e spalle. Eseguire frizioni circolari a palmi aperti attorno all'ombelico, alternando la mano all'avambraccio, estendendo ai fianchi.

3-Impastamento "a ponte" al centro dell'addome e con entrambi i pollici attorno all'ombelico; massaggio dei 2 punti Marma sotto l'ombelico, con movimento antiorario.

4-Raccolta dai fianchi all'ombelico, risalire fino allo sterno, sfioramento con mani unite al centro del torace, aprire con scivolata alle spalle, ritorno con le dita sotto la linea del seno e distensione cassa toracica.

5-Abbraccio "a ventaglio" del torace, scivolata a palmi aperti dietro e con lieve trazione scendere alla zona lombare. Impastamento ai fianchi con rotazione dei polsi.

6-Frizione "a nastro" da fianco a fianco, modellamento, vibrazione, mani sovrapposte al centro dell'ombelico, inspirazione-espiazione. Coprire.

ARTI INFERIORI

1-Breve Oleazione e collegare subito uno sfioramento lungo, disegnando "un moto perpetuo", dal lato interno al lato esterno di tutta la gamba, fino all'anca.

2-Oleazione e sfioramento dal piede alla coscia. Frizioni circolari a mano piatta e dita unite gamba-coscia, con ritorno (3v.)

3-All'ultimo passaggio, collegare l'abbraccio del quadrupite inserendo la frizione "a nastro" dalla coscia al dorso del piede, in andata e in ritorno (3v.)

4.All'ultimo passaggio, collegare impastamento al centro della coscia, aggiungere interno ed esterno coscia eseguito con alternanza di mani e polsi.

5-Modellamento coscia e vibrazione lunga, a dita unite, dalla coscia al piede.

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova
6-Sfioramenti (con gli avambracci) lunghi e avvolgenti di tutto l'arto, includendo il piede al ritorno. Coprire e ripetere dall'altra parte, iniziando dal punto 1.

POSIZIONE PRONA

ARTI INFERIORI

1-Oleazione e sfioramento dal tallone alla coscia, tornare con trazione "a imbuto" e sollevare il piede.

2.Tirare uno verso l'altro il tallone e le dita: massaggiare i 4 Marma (sulla pianta del piede), frizione con scarico ai malleoli.

3-Riposizionare e, senza staccare le mani, frizione con i pollici orizzontali al centro del gastrocnemio. Impastamento piatto dei muscoli gemelli e uscire con frizione profonda (a mani sovrapposte) polpaccio-volta plantare.

4-Frizioni circolari (mano piena, dita unite) dalla caviglia alla coscia, in andata e ritorno (3v.)

5-Al 3° passaggio, tenendo tutto unito, frizione incrociata (a"c"), con distensione polpaccio-coscia. Frizione "a nastro" coscia-gamba, gamba-coscia (3v.)

6-Al 3° passaggio, sfioramento alla coscia e frizione "ad abbraccio" (eseguita con avambracci), ritorno con avambracci incrociati alti dalla coscia al piede: frizione "a raccolta" al tallone. Scarico lungo (con avambracci) all'anca.

Coprire e ripetere dall'altra parte, partendo dal punto 1.

SCHIENA

1-Oleazione con sfioramento di tutta la schiena, dal basso verso l'alto, movimenti circolari a riprodurre il movimento "a ruota" (Chakra). Ritorno lungo i fianchi con scivolata a mano piena e allineare i palmi in zona lombo-sacrale.

2-Frizioni circolari con i pollici dal centro dell'osso sacro alle creste iliache e attorno all'osso sacro.

3-Frizione a distensione, dalla zona lombare agli emitoraci, mani a "c" ai lati fino alle spalle, ritorno con pollici ai lati dei paravertebrali del rachide.

Centro di Ricerca Erba sacra. Scuola Tecniche del Massaggio- G. T .Liguria- Genova
4-Dalla zona lombo.sacrale, frizione "a nastro" in andata e in ritorno (3v). Al 3° movimento, unire impastamento "a raccolta" di tutta la schiena fino al trapezio.

5-Posizionarsi a capo lettino, distensione dei deltoidi con i pollici e frizione in modalità modellamento. "Raccolta" spalle-trapezio-nuca: modellamento nuca con pressione e dondolio.

6-Posizionare le mani in zona occipitale ed effettuare trazione: inspirazione-espiazione. Scendere con i pollici alla 7° cervicale e aprire con distensione orizzontale del trapezio, tracciando un triangolo scendere all'osso sacro. Ritorno nella stessa modalità.

7-Distensione in modalità frizione di allungamento, con le mani alternate palmo-dita. Impastamento" a raccolta" di tutta la schiena e distensione della fascia del trapezio.

8-Con sfioramento, spostarsi lateralmente scendendo con dondolio lungo tutta la schiena: una mano in appoggio al sacro, con l'altra coprire la persona.

Coccola finale: Ricomporre la persona ferma (le braccia allineate al corpo, l'asciugamano rimboccato ai lati). Abbracciare con gli avambracci le spalle del ricevente e raccogliere tutto il corpo, venendo giù con lieve dondolio fino ai talloni. Si finisce con ancoraggio ai talloni.

Ringraziamenti

Innanzitutto, vorrei ringraziare Mirella perché oltre che essere una splendida maestra è una donna piena di amore e attenzione verso gli altri.

Le sarò sempre infinitamente grata, per avermi liberata dai miei pensieri negativi, per avermi aiutata a credere in me stessa e a volermi bene.

Un ringraziamento speciale va ai miei compagni di corso per l'affetto e la simpatia che mi hanno sempre dimostrato e per aver condiviso con me momenti belli e indimenticabili.

Ringrazio la scuola Centro di Ricerca Erba Sacra, per la possibilità che offre con serietà e onestà, a tutti noi, di poter "crescere "olisticamente sulla base di conoscenze e competenze sempre più specifiche.

Infine, ringrazio i miei familiari perché sono la colonna portante di tutta la mia vita, nonché il mio cagnolino per tutto l'amore che mi regala ogni giorno.

Bibliografia

- Fabio Marchesi-LA FISICA DELL'ANIMA
- Adriano Rosso-LA TUA VITA E' UN ORTO. COLTIVALA!
- E.Peinado-IL GRANDE MANUALE ILLUSTRATO DEL MASSAGGIO
- Alessandra Corica-I libri di ok salute e benessere-IN FORMA CON IL MASSAGGIO
- G.G.Rousseau- EMILIO
- Corso on line di Erba Sacra- I SETTE CHAKRA
- Mirella Molinelli-Dispensa: Il Profilo dell'Operatore Olistico-Settori di pertinenza
- Mirella Molinelli-Dispense: Il Massaggio. Tecniche di base. Benefici e Controindicazioni.
- Mirella Molinelli-Dispense: Massaggi : Fisiocircolatorio; Emozionale Olistico; Olistico; Californiano.
- Mirella Molinelli-Dispensa: IL CODICE DEONTOLOGICO.
- Fonti Internet-Wikipedia.
- Fonti Internet-Varie.