



Corso di Diploma in

OPERATORE OLISTICO

Indirizzo e Specializzazione

TECNICHE DEL MASSAGGIO PER IL BENESSERE

“ Massaggio Olistico Armonia e Benessere”

Tesi di PALUMBERI PATRIZIA

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

PREMESSA	3
CAPITOLO 1 L'OPERATORE OLISTICO E OLISMO	5
CAPITOLO 2 CODICE DEONTOLOGICO	8
CAPITOLO 3 ELEMENTI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA E BENEFICI DEL MASSAGGIO	15
3.1 LA CELLULA: STRUTTURA E FUNZIONI	15
3.2 I TESSUTI DEL CORPO UMANO	15
3.3 L'APPARATO MUSCOLARE.....	24
3.4 LA CIRCOLAZIONE DEL SANGUE E IL CUORE	28
3.5 LA CIRCOLAZIONE LINFATICA.....	30
3.6 IL SISTEMA RESPIRATORIO	32
3.7 SISTEMA NERVOSO E APPARATO ENDOCRINO	33
3.8 LA PELLE	36
CAPITOLO 4 PREPARAZIONE AL MASSAGGIO	38
4.1 L'ATTREZZATURA	39
4.2 POSIZIONI O POSTURE DI LAVORO	41
4.3 RACCOLTA DATI E SCHEDA CLIENTE.....	42
4.4 QUANDO NON ESEGUIRE IL MASSAGGIO.....	43
4.5 POSIZIONAMENTO DEL CLIENTE E DISPOSIZIONE DEI TELI	44
4.6 AREE INTERDETTE AL MASSAGGIO	45
4.7 LE TECNICHE E MANOVRE BASE DEL MASSAGGIO	45
CAPITOLO 5 AROMATERAPIA: BENESSERE E SALUTE CON GLI OLI ESSENZIALI	
5.1 OLI ESSENZIALI: PROPRIETÀ E UTILIZZO.....	48
5.2 STRESS: SINTOMI, CAUSE E RIMEDI	50
5.3 AROMATERAPIA PER LO STRESS.....	51
5.4 BENEFICI DEL MASSAGGIO RILASSANTE	52
5.5 TECNICA DEL MASSAGGIO OLISTICO "ARMONIA E BENESSERE"	53
CAPITOLO 6 RINGRAZIAMENTI.....	58

PREMESSA

“...Massaggi olistici” quando due anni fa mi sono presentata all’insegnante Mirella del Centro di Ricerca Erba Sacra di Genova mi parlò appunto di trattamenti olistici ma ad essere sincera ancora non avevo capito bene il significato di questo termine. Quando andai per un colloquio informativo e conoscitivo quello che mi aveva colpito era la professionalità e le competenze dell’insegnante, probabilmente la prima volta parlammo per quasi un’ora dove io le parlai un po’ di me e delle mie esperienze per quanto riguarda i massaggi.

Sono passati una quindicina di anni da quando ho frequentato un corso biennale di Estetica, dopo aver lasciato il liceo avevo deciso di iscrivermi ad un corso professionale che mi permettesse di trovare un lavoro. Oltre a vari trattamenti di tipo estetici nel programma c’erano anche alcune tecniche di massaggio come il linfodrenaggio e il massaggio estetico o anticellulite, quello che ci avevano insegnato è che il massaggio aiuta ad eliminare gli inestetismi della pelle come la pelle a buccia d’arancia..., ed effettivamente questi trattamenti possono aiutare anche a ritrovare un benessere di tipo estetico basti pensare alle proprietà che sono presenti nelle creme, negli olii... . Lavorando su persone esterne alla scuola però mi accorgevo anche che oltre ad un benessere di tipo estetico esse notavano anche un benessere psicofisico generale, e così decisi che una volta terminata la scuola di Estetica avrei frequentato un corso di tecniche di massaggio.

Quando presi il Diploma di Estetista avevo anche deciso di riprendere gli studi, non solo per rendere felici i miei genitori, che volevano che mi diplomassi ma anche per me stessa, dopo aver preso il diploma come Economa Dietista mi sono iscritta all’università alla facoltà di Scienze Matematiche Fisiche e Naturali, durante questi anni iniziai anche a lavorare per mantenermi agli studi. Ho fatto diversi lavoretti come la babysitter, la commessa, la promoter..., il tempo che riuscivo a dedicare agli studi era sempre meno e lo stress di dover trovare il tempo di far combaciare

le due cose mi ha portato a lasciare l'università dedicandomi esclusivamente al lavoro.

Lo stress, ebbene credo che quello che mi ha portato ad abbandonare lo studio sia stato proprio lo stress che accumulavo soprattutto a fine giornata. In quel periodo trascorrevi gran parte della giornata seduta su di una scrivania davanti ad un computer, e le conseguenze erano evidenti, stanchezza mentale e fisica e poca voglia di fare movimento soprattutto quando ritornavo a casa. Col tempo ho ritrovato il tempo da dedicare a me stessa, faccio lunghe passeggiate insieme al mio cane, ho ritrovato il tempo per fare attività fisica... .

Un pomeriggio, mentre passeggiavo con una mia amica mi trovai di fronte ad un cartellone che pubblicizzava un corso di Massaggi qui a Genova. Dopo aver fatto una lunga ricerca su internet ho trovato il sito di Erba Sacra, e dopo aver letto tutto quello che era pubblicato decisi di chiamare Mirella per prenotare un colloquio.

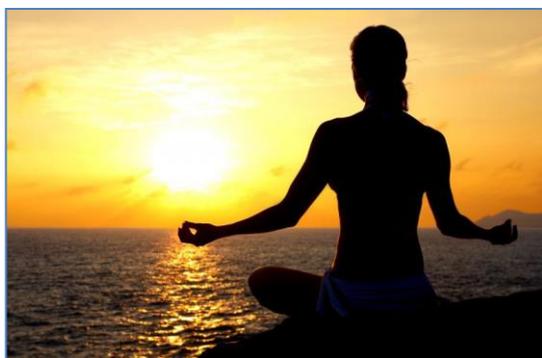
Dopo quasi due anni di corso, durante i quali mi sono ritrovata a condividere questo percorso con persone tanto diverse ma con in comune la stessa passione per questo lavoro, quello che ho imparato veramente è che ciò che ci dice il nostro corpo non va sottovalutato, perché se c'è un malessere di tipo fisico a causa dello stile di vita sbagliato che conduciamo questo ci porta ad un malessere psichico. Per ritrovare la bellezza esteriore è necessario ricercare e mantenere un profondo equilibrio interiore che ci permetta di affrontare in modo positivo le sfide della vita. La prima parte della mia tesina è dedicata al mondo dell'operatore del benessere, dall'anatomia e fisiologia, che bisogna conoscere per intraprendere questo tipo di lavoro, sino alla preparazione che c'è dietro ad un trattamento e ciò che dobbiamo sapere riguardo il nostro cliente per suggerire poi il giusto trattamento; la seconda parte invece riguarda il mio massaggio, parlerò in breve di cosa sia lo stress e poi illustrerò la mia tecnica di massaggio che porterò all'esame pratico.

Capitolo 1 L'OPERATORE OLISTICO E OLISMO

Il termine "olos", che in greco antico vuol dire "la totalità", sta entrando prepotentemente nella nostra vita. L'olismo rappresenta una visione della realtà per cui le singole parti altro non sono che espressione della totalità.

La parola olismo insieme all'aggettivo "olistico" fu coniata negli anni venti da un uomo politico e filosofo sudafricano. Esso fu anche un "evoluzionista" convinto, secondo lui l'olismo si può definire come un'evoluzione emergente dove la complessità strutturale che ne deriva non è riconducibile ai suoi aggregati.

Possiamo fare un esempio per spiegare ciò parlando di bellezza e benessere, spesso tendiamo a distinguere i due aspetti, perché la bellezza non è altro che



rappresentazione di un'esteriorità attraverso l'armonia del corpo, mentre il benessere è un sentimento che riguarda l'intimità dell'anima. La visione olistica invece non può scindere l'aspetto esteriore da quello interiore, perché corpo e anima sono le "due facce della stessa medaglia".

Alcuni dei cardini della visione olistica sono: persona e non malattia, cause e non sintomi, sistemi e non organi, persona ed ambiente, riequilibrare invece che curare, stimolare l'autoguarigione. Spesso non siamo in grado di azionare in modo efficace la nostra forza vitale ed alcuni fattori, come lo stress, mettono in crisi l'equilibrio originario. Quando si è stressati non si è più capaci di rispondere alle sollecitazioni di tutti i giorni come ritmi eccessivi, l'inquinamento, scarsa qualità di cibo e aria, i conflitti, la paura..., da tutto ciò ne derivano squilibri energetici e tensioni che se trascurati troppo a lungo possono portare a sintomi che gli operatori del benessere devono essere in grado di cogliere per poi suggerire stili di vita e consapevolezza per arrivare poi ad una guarigione interiore ed esteriore.

L'Operatore Olistico, a differenza del medico che si occupa della diagnosi e della cura delle malattie, è oggi una figura professionale che può rivelarsi molto utile in una società come quella di oggi dove sono in aumento patologie cronico/degenerative provocate dallo stress e dove l'idea di salute è sempre più legata alla qualità della vita (affetti, pace interiore, serenità...). Si può quindi definire l'Operatore Olistico o de Benessere come un "educatore del benessere globale e alla crescita personale", egli utilizza tecniche naturali, energetiche, psicosomatiche e spirituali; non è un terapeuta, infatti non fa diagnosi e non cura le malattie, non prescrive medicinali o rimedi. Questa nuova figura professionale può aiutare chiunque a vivere meglio ed in sintonia con la natura essendo anche a conoscenza delle più efficaci ed antiche tecniche di guarigione spirituale operando sulle persone sane o con la parte sana delle persone "malate" per ritrovare un'armonia psicofisica.

Per tutelare sia gli operatori del benessere che i clienti da professionisti "improvvisati" è molto utile e consigliabile un'attestazione di qualifica professionale da parte di un Associazione di categoria come ad esempio ASPIN che sia riconosciuta e autorizzata ai sensi della Legge 4/2013, a rilasciare "Attestazioni di Qualifica Professionale" tramite gli ECP ossia Crediti Formativi per l'aggiornamento Professionale, come richiesto dalle direttive della Comunità Europea.

Il Centro di Ricerca Erba Sacra ha creato ASPIN (Accreditamento dei Professionisti Italiani della Naturopatia e delle discipline olistiche) che rilascia l'attestazione di qualifica professionale a Naturopati, Counselor, Counselor Olistici e Operatori Olistici, nonché alla gestione dei relativi registri professionali secondo la Legge 4 del 14/1/2013, Legge pubblicata nella Gazzetta Ufficiale n.22 sulle professioni non regolamentate che entrò in vigore il 10 febbraio 2013. ASPIN in seguito controlla il mantenimento dei requisiti minimi attraverso l'aggiornamento, l'adesione al codice deontologico e l'educazione continua sugli aspetti fiscali, legali ed assicurativi.

Gli iscritti nei Registri professionali ASPIN possono chiedere alla Commissione di Accreditamento di accedere ad un livello superiore dopo essere stati almeno per 3 anni nel livello di partenza, dopo aver conseguito gli ECP richiesti nel triennio e

dopo aver frequentato altri corsi adeguati; ed è stato stilato un Elenco Speciale con tutti i Soci in Formazione che si può trovare sul sito ASPIN.

L'Attestato di Competenza Professionale ASPIN assicura quindi:

- l'esercizio qualificato della Professione;
- il costante aggiornamento del Professionista;
- il corretto comportamento nei confronti degli utenti e dei colleghi;
- la possibilità di partecipare ai finanziamenti stanziati per incentivare i giovani professionisti ad aprire uno studio professionale.

Sempre attenendosi al Codice Deontologico sotto descritto ed alla Legge 4 Gennaio 2013 sulla normativa vigente un esempio di biglietto da visita o di presentazione può essere il seguente:



L'Operatore Olistico può fare i massaggi? Spesso parlare di massaggi può creare confusioni e perplessità, perciò è fondamentale essere chiari e precisi perché è del tutto legale effettuare trattamenti/massaggi per il benessere basta non svolgere pratiche estetiche o terapeutiche.

Il codice attività INPS è: Codice 26 "Operatore per il benessere fisico", tipologia di attività: 75-Massaggi, Lavoratore autonomo non necessita d'iscrizione C.C.I.A.A. .

Capitolo 2 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 Erba Sacra e iscritti nei registri professionali ASPIN, devono osservare nell'esercizio della professione, anche ai fini di quanto previsto dalla legge 4 del 14 Gennaio 2013.

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

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

Art. 2 – Potestà disciplinare – Sanzioni

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

Art. 3 – Doveri dello Specialista

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

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

Art. 4 – Libertà e indipendenza della professione

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

Art. 5 – **Esercizio dell'attività professionale**

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

L'attività professionale dovrà essere improntata alla massima autonomia ed indipendenza; il fine ultimo dell'operatore olistico sarà solo ed esclusivamente il benessere del Cliente. L'operatore olistico non dovrà in nessun caso effettuare le proprie scelte riguardo a prodotti, metodiche, e luoghi di cura, basandosi sul tornaconto personale.

Lo specialista deve astenersi da qualsiasi azione che possa arrecare discredito al prestigio della professione e dell'Ente a cui fa riferimento.

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

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

Art. 6 – **Responsabilità**

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 sono tutte da rispettare; in tale ottica è dovere dell'operatore olistico aiutare il cliente a scegliere un percorso di ricerca in maniera consapevole, cioè valutando bene ciò che risponde meglio alle proprie esigenze, continuando a rispettare gli altri percorsi esclusi.

Art. 7 – Correttezza professionale

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 parentela 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.

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 della persona.

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 di istruzione; sarà tenuto ad adeguarsi a essi per rispettare pienamente la persona, promuovere il dialogo, favorire una comunicazione efficace e rispettare la piena volontà dell'interessato.

Art. 13 – Competenza professionale

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

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

Art. 14 – Informazione al cliente

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

Art. 15 – Onorari professionali

Nell'esercizio libero professionale vale il principio generale dell'intesa diretta tra specialista e cittadino. L'onorario deve rispettare il minimo professionale approvato dal Centro di Ricerca Erba Sacra o altro organo indicato allo stesso. L'operatore è tenuto a far conoscere al cittadino il suo onorario che va accettato preventivamente e, se possibile, sottoscritto da entrambi.

I compensi per le prestazioni dello specialista non possono essere subordinati ai risultati delle prestazioni medesime.

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

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

Art. 16 – Pubblicità in materia olistica

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

La pubblicità e la comunicazione al pubblico della propria attività professionale dovrà attenersi strettamente alla normativa vigente (legge 4 del Gennaio 2013) e ai principi espressi nel Codice Deontologico. Dovrà, inoltre, essere sempre ispirata a criteri di decoro e serietà professionale finalizzati alla tutela dell'immagine della professione. In nessun caso sarà permesso millantare capacità che possano ingenerare false speranze o aspettative o che possano ingannare circa i reali titoli e competenze dell'operatore professionista. La presentazione della propria attività dovrà avvenire comunicando i propri effettivi e documentabili titoli e competenze, fornendo esaustiva e veritiera spiegazione circa le tecniche usate.

Utilizzerà la terminologia propria del campo olistico e non sanitaria e non prometterà, in maniera più o meno esplicita, guarigioni.

Art. 17 – Rispetto reciproco

Il rapporto tra gli specialisti delle pratiche olistiche deve ispirarsi ai principi del reciproco rispetto e della considerazione della rispettiva attività professionale.

Lo specialista, facendo proprie le finalità dell'Associazione, promuove e favorisce rapporti di scambio e di collaborazione.

Può avvalersi dei contributi di altri specialisti con i quali realizza opportunità di integrazione delle conoscenze, in un'ottica di valorizzazione delle reciproche competenze.

Art. 18 – Rapporti con il medico curante

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

Art. 19 – Supplenza

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

Art. 20 – Doveri di collaborazione

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

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

Art. 21 – Disposizioni finali

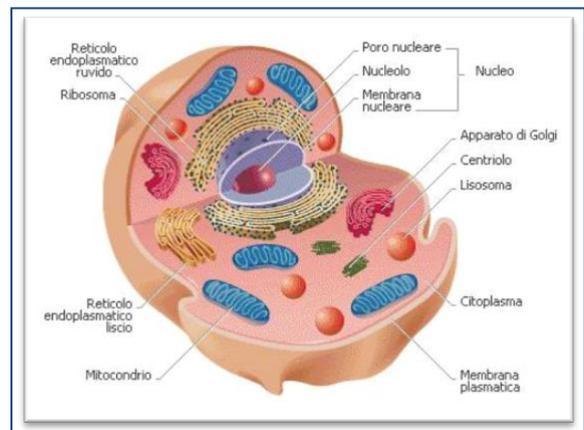
Per tutto quanto non previsto dal presente Codice Deontologico si rimanda allo Statuto, al Regolamento Interno e a tutti gli atti, regolamenti e provvedimenti emanati dagli organi direttivi e di gestione dell'Associazione Centro di Ricerca Erba Sacra nonché da quanto previsto dalle leggi dello Stato,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

Capitolo 3 ELEMENTI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA E BENEFICI DEL MASSAGGIO

3.1 La cellula: struttura e funzioni

Il corpo umano è formato da miliardi di cellule con diverse forme e funzioni. Tutte le cellule hanno dimensioni molto piccole che variano da 1 micrometro ad alcune decine. Le piccole dimensioni assicurano alle cellule una maggiore velocità di diffusione delle sostanze chimiche che si trovano al loro interno, nonché alla velocità di dispersione dei prodotti di rifiuto. Al microscopio la cellula appare formata da un involucro esterno chiamato anche “membrana plasmatica” formata da un doppio strato di fosfolipidi che permette il movimento delle sostanze chimiche tra la cellula e l’ambiente esterno, e viceversa. Al suo interno è presente

il “nucleo”, circondato a sua volta da una “membrana nucleare”, che contiene l’informazione genetica di ogni organismo all’interno dei “cromosomi” che contengono il DNA e proteine accessorie. Sparsi nel “citoplasma”, la zona tra la membrana plasmatica e il nucleo, troviamo poi diversi “organuli cellulari” (mitocondri, ribosomi...), è proprio nel citoplasma che si svolgono le



principali attività di ogni cellula come il metabolismo, la respirazione cellulare, la glicolisi... .

3.2 I Tessuti del corpo umano

Le cellule solitamente vengono separate da una sostanza intercellulare ma, in alcuni casi vengono tenute strettamente insieme da apparati di giunzione. Queste giunzioni permettono alle cellule di “comunicare” tra loro; I tessuti non sono altro che un insieme di cellule con la stessa struttura e funzione.

TESSUTO EPITELIALE – Il tessuto epiteliale, o **epitelio**, è formato da strati di cellule strettamente vicine una con l'altra con pochi spazi liberi e ricopre il corpo all'esterno (*epidermide, derma*) e all'interno (*muco*). In superficie troviamo le cellule sovrapposte, mentre al di sotto vi è la così detta **membrana basale**, queste due strutture formano una



barriera protettiva o a volte una superficie in cui avvengono scambi tra l'ambiente esterno e quello interno o viceversa.

Questi tessuti si differenziano sostanzialmente dal numero di strati di cellule e dalla loro forma.

Questo tessuto si distingue in vari tipi: 1) **epitelio di rivestimento**, le cellule possono assumere differenti forme (laminari, cubiche, prismatiche...) a seconda della zona o degli organi che ricopre; 2) **epitelio di transizione**, lo troviamo nelle vie urinarie ed è formato da una mucosa formata da cellule basali, intermedie e appiattite o di copertura; 3) **epitelio sensoriale**, ricopre per lo più pelle, lingua, naso orecchio... con funzione differente a seconda di dove si trovano; 4) **epitelio ghiandolare esocrino**, forma le ghiandole che secernano i loro prodotti all'esterno del corpo (es. ghiandole sudoripare, salivari...); 5) **epitelio ghiandolare endocrino**, forma le ghiandole che riversano il loro prodotto nel sangue (es. tiroide, ipofisi, rene...).

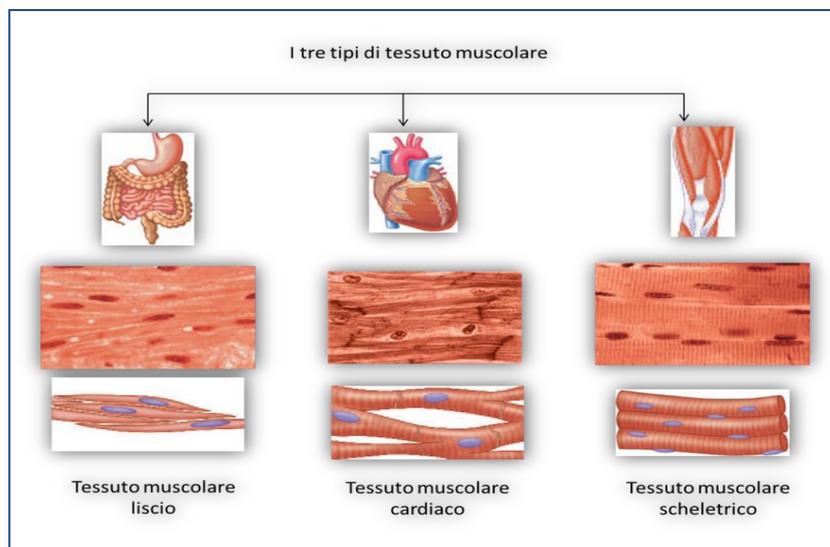
TESSUTO CONNETTIVO – In questo tessuto le cellule sono separate tra loro da grandi quantità di sostanza intercellulare detta *sostanza fondamentale* formata per lo più da acqua e proteine. Si trova in qualunque parte del corpo a dare sostegno e ad unire tessuti diversi, si suddivide in:

- 1) Tessuto connettivo propriamente detto:** che si può suddividere in *lasso* dove le cellule sono immerse in abbondante sostanza fondamentale, ha il compito di avvolgere gli organi e a separarli da quelli vicini (tonache sottomucose degli organi cavi, circonda muscoli e nervi); *fibroso* dove le fibre sono più numerose della sostanza fondamentale, offre sostegno e collega le ossa ai muscoli (tendini); *elastico* dove troviamo soprattutto fibre di elastina che gli conferisce elasticità (legamenti).
- 2) Tessuto connettivo di sostegno:** si suddivide in: A) **tessuto cartilagineo** con funzione di sostegno, è formato da cellule dette *condrociti* immerse in una sostanza amorfa più o meno solida ed elastica, non è altro che lo stato embrionale del tessuto osseo, infatti con la crescita aumentano i sali minerali e si trasforma in osso; B) **tessuto osseo** che forma l'impalcatura del nostro corpo, protegge alcuni organi interni e forma tutte le ossa del nostro scheletro, è composto da cellule, fibre e sostanza fondamentale amorfa, possiede anche una funzione metabolica regolando la concentrazione di calcio nel sangue e in altri liquidi del corpo.
- 3) Tessuto connettivo fluido** (sangue e linfa): qui la sostanza fondamentale è fluida. Il **sangue** ha il compito di collegare tutto il corpo ed è formato da: *globuli rossi* che trasportano l'ossigeno e sono ricchi di emoglobina (proteina che ha il compito di trasportare l'ossigeno molecolare nei tessuti), *globuli bianchi* che hanno il compito di controllare il nostro sistema immunitario, *piastrine* che coagulano il sangue. La **linfa** è un liquido incolore e trasparente ed è il liquido che circola nei vasi linfatici che formano un sistema simile a quello circolatorio, insieme al sistema venoso la linfa riassorbe e quindi raccoglie le sostanze di scarto.
- 4) Tessuto adiposo:** è formato da cellule dette *adipociti* che immagazzinano grassi, ha una funzione meccanica occupando gli spazi vuoti rivestendo nervi, vasi e muscoli, e funge da cuscinetto proteggendo parti del corpo diverse in base ad età e sesso; non disperde il calore accumulato dal corpo, ed ha anche funzione di riserva (trigliceridi).

TESSUTO MUSCOLARE – E' formato da cellule chiamate **fibrocellule** in grado di contrarsi dopo uno specifico stimolo. Queste cellule contengono proteine filamentose disposte in un ordine ben preciso, questi filamenti detti *miofilamenti* sono formati per lo più da due proteine, *actina* e *miosina*, e sono disposti parallelamente alla direzione del movimento formando così la struttura di ogni cellula. La cellula muscolare è più lunga che larga, per questo spesso vengono definite "fibre muscolari".

Esistono 3 tipi di tessuto muscolare che differenziano per morfologia e funzionalità:

1) Tessuto muscolare liscio: viene detto liscio perché al microscopio le fibre muscolari hanno forma sottile, queste *fibrocellule muscolari lisce* si trovano immerse in abbondante connettivo che contiene vasi sanguigni e nervi del SNA, c permettendo i movimenti involontari come quelli dello stomaco e dell'intestino. La contrazione di un muscolo liscio avviene più lentamente rispetto ad un muscolo striato. Questo tipo di tessuto lo troviamo nella parete dei vasi e dei visceri da cui il nome muscolatura viscerale o involontaria.



2) Tessuto muscolare cardiaco: è un tessuto che troviamo

solamente nel cuore ed è una forma specializzata di muscolo striato involontario, ma a differenza di un muscolo striato le fibre sono separate tra loro da più connettivo. Le cellule contengono solo un nucleo centrale, come nel muscolo liscio, e sono connesse tra loro da dischi intercalari. Anche qui la contrazione muscolare è involontaria, sotto controllo del SNA.

2) Tessuto muscolare scheletrico: il tessuto muscolare striato scheletrico è formato da **fibrocellule muscolari striate** o **fibre muscolari** di grandi dimensioni e forma cilindrica che, insieme al tessuto connettivo, formano i muscoli striati. La fibra muscolare striata oltre ad avere una forma cilindrica e numerosi nuclei cellulari sulla membrana basale (sarcolemma), è caratterizzata anche da una striatura trasversale formata da bande di **miofibrille** che presentano tratti chiari, detti anche "banda I", e tratti scuri detti "banda A" intervallati da un sottile strato detto "stria Z". Tra due stria Z troviamo il **sarcomero** che costituisce l'unità fondamentale del muscolo.

TESSUTO OSSEO – Tessuto di tipo connettivale formato da cellule, fibre e sostanza fondamentale amorfa. Forma l'impalcatura interna del nostro corpo e fornisce attacco ai muscoli e ai tendini, protegge gli organi all'interno della cavità cranica e toracica e protegge al suo interno il "midollo osseo". Possiede inoltre funzioni metaboliche come riserva di minerali soprattutto di sali di calcio e fosforo, ma anche di acidi grassi contenuti nel midollo.

Struttura e composizione – Le **ossa**, insieme, costituiscono il nostro **scheletro**; la struttura mineralizzata del tessuto osseo fa sì che le ossa siano strutture molto dure ma anche flessibili. Le ossa sono formate da una componente organica, collagene e osseina, e per il 60-70 % da una componente mineralizzata composta da fosfato di calcio (86%), carbonato di calcio (12%), fosfato di magnesio (1,5%), fluoruro di magnesio (0,5%) e tracce di ossido di ferro. Questa percentuale di minerali viene costantemente rinnovata da due tipi di cellule, gli "osteoclasti" e gli "osteoblasti"; quando gli osteoblasti smettono di produrre matrice fondamentale prendono il nome di

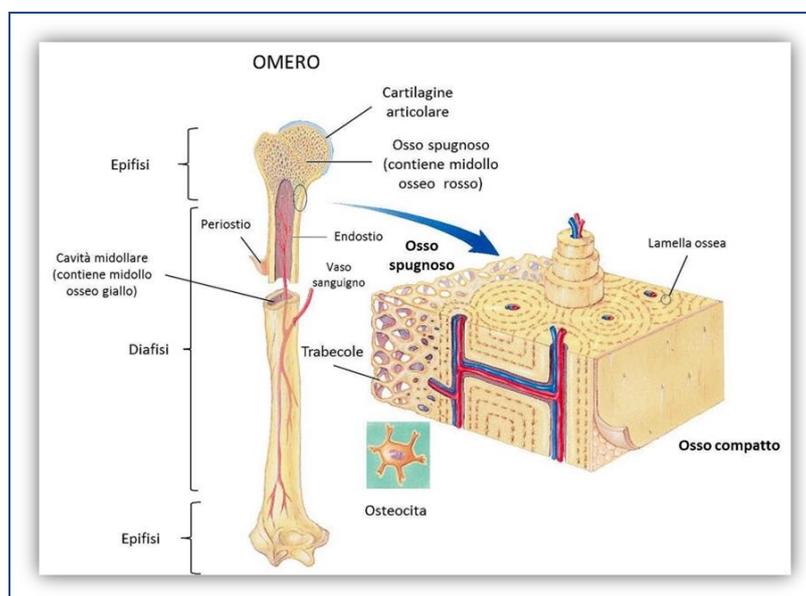
“osteociti”. Tutte le ossa sono ricoperte dal “periostio”, una membrana biancastra molto vascolarizzata da cui partono le “fibre di Sharpey”, fibre connettive che ancorano il periostio all’osso. Le cavità interne dell’osso sono ricoperte dall’“endostio”, una membrana simile al periostio che contiene il midollo osseo che ha il compito di creare globuli rossi, globuli bianchi e piastrine.

Struttura macroscopica – Le ossa vengono suddivise in base alla loro forma in:

ossa lunghe: qui possiamo distinguere tre zone, le due teste che prendono il nome di **epifisi**, la parte centrale che prende il nome di **diafisi** e la parte centrale che si chiama **metafisi** (femore, tibia, omero...);

ossa corte: dove i due assi sono simili (ossa carpali del polso);

ossa piatte: lo spessore è inferiore alla superficie (ossa del cranio).



Le ossa poi si possono suddividere in base alla loro struttura in: _

ossa compatte: sono masse continue in cui gli spazi sono visibili solo al microscopio, sono formati da tante lamelle da qui il nome di “ossa lamellari”;

ossa spugnose: sono formate da un insieme di trabecole ossee separate da spazi contenenti midollo osseo.

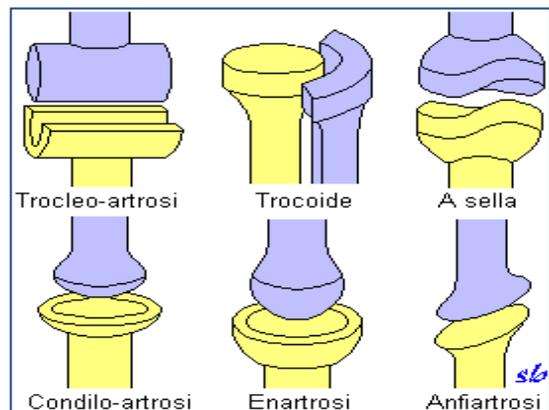
ARTICOLAZIONI – Mentre le ossa assicurano un sostegno a cui i muscoli aderiscono, le articolazioni permettono il movimento e sono formate da due o più ossa interconnesse in vari modi a seconda del tipo di movimento, possono essere di tipo mobile (es. spalla), semimobile (es. tra le vertebre) oppure fisse (es. ossa del cranio).

Si possono dividere in 3 classi a seconda del tipo di movimento:

- **articolazioni fibrose:** immobili, tenute insieme da tessuto fibroso o cartilagine, le troviamo nel cranio (suture) e tra denti e alveoli;
- **articolazioni cartilaginee:** leggermente più mobili, si suddividono in *primarie o sindesmosi* trattenute insieme da cartilagine (tibia e fibula appena sotto al ginocchio), e *secondarie o sinfisi* rivestite da cartilagine con in mezzo un disco di fibrocartilagine

(estremità anteriori delle ossa pubiche);

- **articolazioni sinoviali:** sono articolazioni molto mobili, la maggior parte delle articolazioni appartengono a questo gruppo (dita dei piedi, anche, spalle, polsi...); qui nello



spazio tra le ossa, o *cavità*, troviamo un liquido lubrificante chiamato "liquido sinoviale" che permette il movimento delle ossa. Ogni osso poi è rivestito da cartilagine ialina che assorbe gli urti, esse poi sono tenute insieme da una capsula fibrosa di tessuto connettivo. Esistono 6 tipi di articolazioni sinoviali: **enartrosi (o sferoidale)**: una sfera si inserisce in una cavità emisferica (es. anca e spalla), il tipo di movimento può essere: flessione, abduzione, rotazione...; **anfiartrosi (o piana)**: le superfici delle ossa scorrono l'una sull'altra, ed il movimento avviene su molti assi (es. le articolazioni carpali e tarsali) consentendo un movimento a scorrimento piano; **a sella**: le superfici concave o convesse si inseriscono su di un osso antagonista (o a sella) consentendo un movimento su due assi (flessione, estensione, rotazione...,

ad es. ossa pollice); **condilo-artrosi**: due superfici ovali convesse inserite in due superfici ovali concave, consentendo un movimento su due assi come nel polso, nel ginocchio..., il movimento può essere anche qui di flessione, estensione, adduzione...; **trocleo-artrosi**: gomito o caviglia, la superficie convessa dell'osso si inserisce nell'altra concava, molto simile ad un cardine, i movimenti sono di flessione ed estensione; nella **trocoide**: l'osso si inserisce in un altro osso attraverso una cavità ad anello che consente il movimento lungo un asse, come nella prima vertebra (atlante) e la seconda (asse), il tipo di movimento è il pivotante.

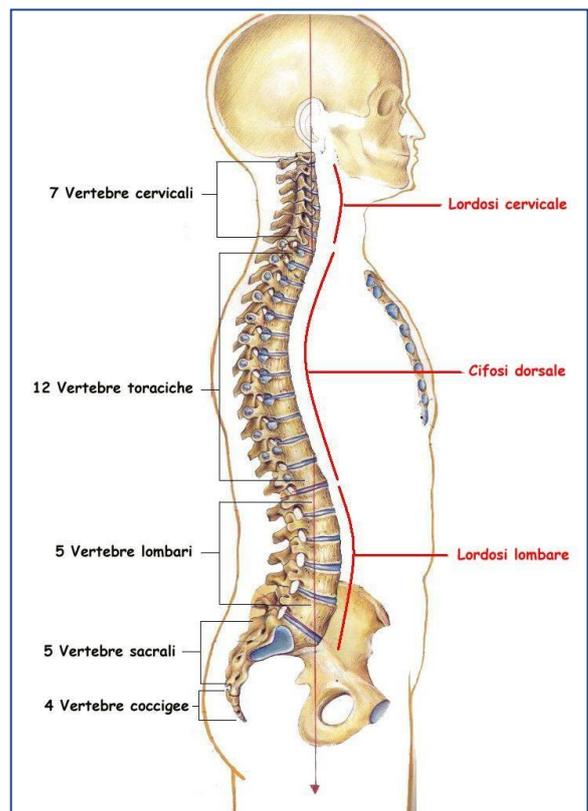
BENEFICI DEL MASSAGGIO SU OSSA E ARTICOLAZIONI: Il massaggio solitamente non produce di per sé nessun effetto sulle ossa e articolazioni, ma migliora i problemi di muscoli, tendini, borse, legamenti e fascie muscolari. E' il beneficio sul tessuto connettivo che viene trasmesso alle ossa e alle articolazioni, la cui estensione può essere migliorata utilizzando tecniche particolari come la mobilizzazione e stretching passivo.

LA COLONNA VERTEBRALE – E'

il supporto centrale su cui si scarica il peso di muscoli e organi. E' formata da 33-34 elementi ossei chiamati *vertebre* con funzioni diverse. Le vertebre sono ossa corte formate da una massa cilindrica (*corpo della vertebra*) e un *anello vertebrale* che circonda un foro vertebrale dove si trova il midollo spinale.

Si può dividere in 5 regioni:

- *cervicale*, formata da 7 vertebre che fanno ruotare la testa;



- *toracica*, formata da 12 vertebre da cui si articolano le *coste* della *gabbia toracica*;
- *lombare*, formata da 5 vertebre più grandi rispetto alle altre in quanto devono sostenere gran parte del peso del corpo;
- *sacrale*, formata da 5 vertebre fuse insieme a formare l'*osso sacro*;
- *coccige*, formato da 4 o 5 vertebre piccole e fuse tra loro.

Le regioni della colonna vertebrale hanno poi diversa motilità, le v. cervicali ad esempio sono quelle più articolate mentre le dorsali sono più fisse.

La 1° vertebra cervicale (*atlante*) fa parte dell'articolazione più mobile che muove la testa che deve ricevere la maggior parte degli stimoli, sull'atlante poggia l'*osso occipitale* del cranio, ed a sua volta si articola con la 2° cervicale l'*epistrofeo*.

Le principali deviazioni della colonna sono 3:

- la *cifosi*: curva dorsale molto accentuata a livello dorsale con convessità posteriore, è causata da lavori che richiedono di restare a lungo curvi in avanti (come nello studio);
- la *lordosi*: curvatura lombare e cervicale con concavità posteriore, può peggiorare a causa dell'uso di scarpe con tacchi alti;
- la *scoliosi*: è una deviazione laterale della colonna, a volte è dovuta a una diversa lunghezza degli arti inferiori, oppure stando tanto in piedi e seduti.

3.3 L'apparato muscolare

I muscoli sono organi formati da tessuto muscolare e sono responsabili dei movimenti e della tonicità del corpo. Si dice che un muscolo "ha origine" in un osso quando le fibre muscolari partono dal periostio (tessuto che riveste le ossa), mentre si dice che "si inserisce" in un osso quando la forma del muscolo si assottiglia finendo poi col **tendine**, ossia fascia di tessuto connettivo duro non elastico che aderisce all'osso.

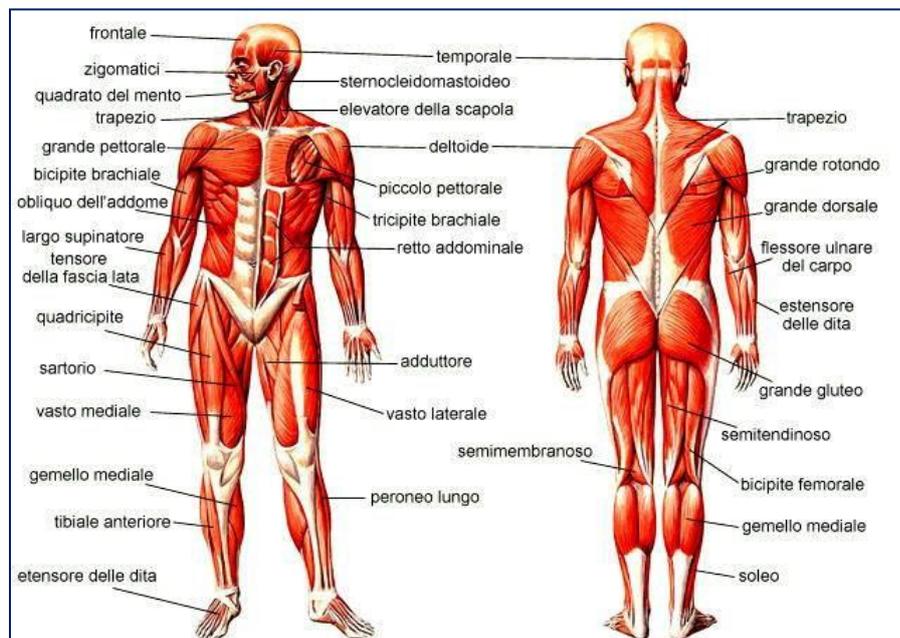
A seconda della loro origine possiamo distinguere i muscoli in: "estrinseci" se hanno origine e inserzione esternamente sulle ossa della zona considerata; "intrinseci" se hanno origine e inserzione sulla parte considerata.

Un'altra classificazione dei muscoli si basa sulle caratteristiche del tessuto muscolare che li forma: abbiamo infatti il "**muscolo cardiaco**" (o miocardio) composto per il 70% da fibre muscolari e dal restante 30% da tessuto connettivo e da vasi sanguigni, il tessuto muscolare qui è disposto in fasce a spirale ed ogni cellula è in grado di contrarsi ritmicamente in modo coordinato grazie al "nodo senoatriale" da cui partono i segnali di contrazione regolando il battito cardiaco. I "**muscoli lisci**" invece controllano i movimenti involontari degli organi interni (vasi sanguigni, tubo digerente...) , sono controllati dal SNA attraverso contrazioni lente ma regolari che possono durare anche a lungo. I "**muscoli scheletrici**" che sono circa 650, sono formati da tessuto muscolare striato e si legano al tessuto che avvolge le ossa, possono avere diverse dimensioni come ad esempio il *grande gluteo* che è formato da migliaia di fibre, o lo *stapedio* (orecchio) formato da pochissime fibre. Questi muscoli hanno la caratteristica di lavorare in coppia, ad esempio per piegare e distendere una gamba ci vogliono almeno due muscoli ma con azioni opposte, uno contrae e l'altro distende, infatti questi muscoli vengono anche detti "antagonisti". Tutti i movimenti sono sotto controllo cerebrale non per forza cosciente, ossia se viaggiando in bus ci muoviamo verso la porta con la volontà allo stesso tempo ci manteniamo in equilibrio grazie a migliaia di muscoli regolati in modo incosciente dal nostro sistema cerebrale.

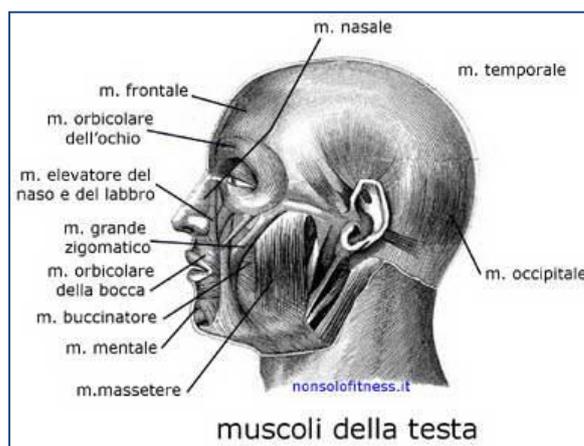
I muscoli si possono ancora suddividere, a seconda dell'azione che svolgono, in "muscoli volontari" e "muscoli involontari", i primi sono controllati coscientemente dal SNC e riescono a contrarsi con una notevole potenza solo per brevi periodi di tempo (es. muscoli scheletrici), quelli involontari sono controllati dal SNP, si contraggono per periodi di tempo più lunghi con una media potenza; questi muscoli sono tantissimi come quelli che allargano e stringono l'iride sino a quelli che fanno rizzare i peli sulla pelle. Quelli regolati dal SNP detto "simpatico" si attivano rapidamente come il battito cardiaco che aumenta in caso di pericolo, mentre il "parasimpatico" si attiva quando il nostro corpo riposa.

Per noi terapisti è molto importante conoscere almeno i gruppi principali di muscoli, le loro origini, le inserzioni e le azioni. Siccome i muscoli lavorano dall'inserzione all'origine la regola generale è massaggiare nella stessa direzione proprio per trarne il massimo beneficio. Con l'esperienza potremmo incontrare dolori attorno all'origine di un muscolo ma che invece risiedono sul punto di inserzione.

Nel nostro corpo troviamo più di 700 muscoli, è quasi impossibile ricordarli tutti, per ricordare quelli più importanti possiamo suddividerli a seconda delle loro caratteristiche come forma, funzioni, ecc...



MUSCOLI DEL CRANIO: A parte i muscoli del padiglione auricolare e orecchio medio, globo oculare, lingua, palato molle e faringe, gli altri possiamo dividerli in : 1) *estrinseci* quelli che originano dallo scheletro assiale (spalle, collo, petto) ed hanno inserzione sul cranio, determinando i movimenti della



testa sul tronco; 2) *intrinseci* quelli della masticazione e i cutanei che hanno funzione di copertura e delle mimiche facciali; questi muscoli hanno origine nelle ossa e inserzione nella fascia cutanea assicurando tensione cutanea ed espressione.

MUSCOLI DORSALI: Questi muscoli rendono la colonna vertebrale resistente e flessibile, quelli che la sostengono e la muovono sono dorsali alle vertebre: i "*muscoli spinodorsali*" formano lo strato più profondo, gli "*spinocostali*" più superficiali e paralleli alla colonna, gli "*spinoappendicolari*", "*suboccipitali*", "*prevertebrali del collo*", i "*muscoli retti anteriori*" e i "*muscoli sarcococcigei*" si trovano ancora più in superficie.

Il "*muscolo gran dorsale*" con la sua forma triangolare è il muscolo più esteso del corpo umano.

MUSCOLI DEL TRONCO: I muscoli de torace, intrinseci, sono 12 paia di "*elevatori delle coste*", 11 "*intercostali*" per lato; "*sottocostali*" e "*trasverso del torace*" nella parte anteriore del torace. Gli estrinseci sono i "*toracoappendicolari*", gli "*spinoappendicolari*" e gli "*spinocostali*". Il "*diaframma*" separa la cavità toracica da quella addominale, e si origina dalle ossa lombari, nelle coste e nello sterno. Si unisce al di sopra con la pleura e sotto col peritoneo, contribuisce alla respirazione. I muscoli dell'addome avvolgono l'intera cavità e sono il "*retto*", il "*piramidale*", "*l'obliquo esterno*", "*l'obliquo interno*", il "*trasverso*", il "*cremaster*" e il "*quadrato dei lombi*".

CINTO SCAPOLARE A ARTI SUPERIORI: I muscoli estrinseci hanno origine nel tronco e si inseriscono sulle ossa dell'arto superiore e del cinto, e sono i "toracoappendicolari" e gli "spinoappendicolari". I muscoli intrinseci sono gli "anteriori e i posteriori del braccio, gli "anteriori", i "laterali" e i "posteriori dell'avambraccio", e i "muscoli della mano".

Il "bicipite" e il "tricipite" (m. del braccio) agiscono sia sull'articolazione della spalla che sul gomito; mentre il "brachiale" agisce solo sul gomito, il "coracobrachiale" agisce solo sulla spalla.

BACINO E ARTI INFERIORI: Qui i muscoli possiamo dividerli in 4 gruppi a seconda dell'arto cui si inseriscono: "muscoli dell'anca" interni ed esterni (grande, medio, piccolo gluteo, piriforme...), "muscoli della coscia" anteriori e posteriori (quadricipite femorale, aduttori, bicipite femorale...), "muscoli della gamba" anteriori, laterali e posteriori (tibiale, estensori delle dita, flessori delle dita...), "muscoli del piede" dorsali e plantari (estensori e abductori delle dita...). La pianta del piede è ricoperta dall' "aponeurosi plantare sottocutanea" che separa i muscoli dalla cute, molto simile a quella che copre il palmo della mano ma molto più spessa.

BENEFICI DEL MASSAGGIO SUI MUSCOLI: La maggior parte del lavoro del massaggio si svolge sulla muscolatura nonché sui punti di origine e inserzione. La tensione muscolare viene trasmessa direttamente alle ossa e alle articolazioni attraverso il tessuto connettivo, ed infatti il massaggio può lavorare su queste tensioni rivelandosi utile in presenza di contratture, stiramenti, crampi... .

Nel caso di una lesione le fibre del connettivo e la fascia del muscolo possono attaccarsi creando un aderenza che può a sua volta limitare l'estensione del movimento influenzando talvolta anche i nervi.

Insieme allo stretching passivo il massaggio può aiutare nel prevenire aderenze e migliorare il tono muscolare nonché una serie di altri problemi correlati ai muscoli come atrofia, strappi, tendiniti... .

3.4 La circolazione del sangue e il cuore

L'**apparato circolatorio** o **cardiovascolare** è l'insieme degli organi che trasportano diversi fluidi, come sangue e linfa, che apportano alle cellule dell'organismo i vari nutrienti per il loro sostentamento.

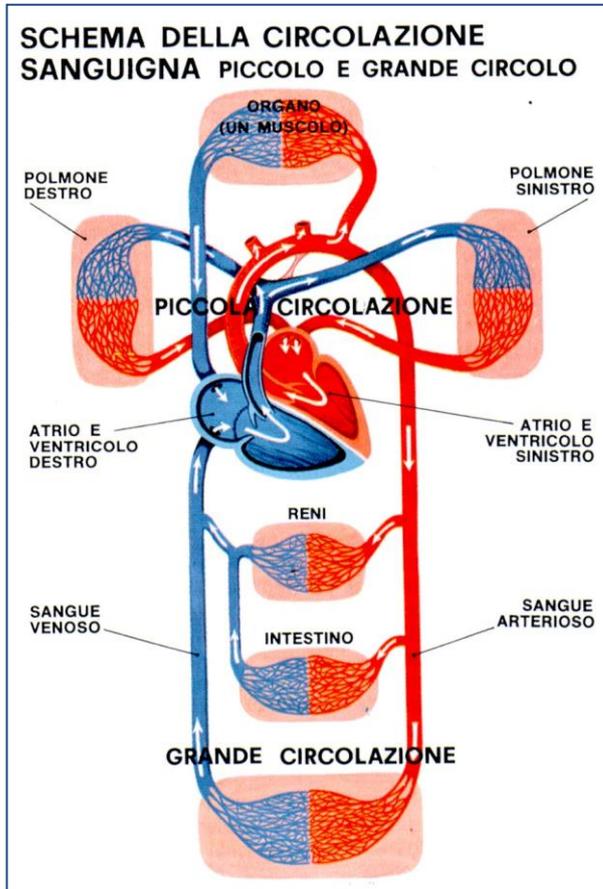
Il *sistema sanguigno* è un circuito chiuso di vasi con dimensioni e funzioni diverse (*arterie e vene, capillari*), dove grazie alle contrazioni del cuore circola il **sangue**.

LE ARTERIE – Trasportano il sangue dal cuore verso tutti i tessuti dell'organismo, il sangue ricco di ossigeno ha un colore rosso vivo e viene trasportato sotto forte pressione grazie alle pareti elastiche delle arterie composte soprattutto di muscoli lisci. La più grande arteria è l'**aorta** da cui si diramano grandi arterie verso la testa (*carotidi*) e le braccia (*arterie succlavie, sottoclavicolarie e brachiali*) sino alla colonna vertebrale e all'addome alimentando reni, fegato, intestini e arti inferiori. Le arterie poi si suddividono in rami sempre più sottili detti *capillari arteriosi* con un diametro di appena 0,01 mm, in cui avvengono gli scambi di sostanze e gas tra sangue e cellule.

VERNE – Portano il sangue al cuore, a parte le vene polmonari che portano sangue ricco di ossigeno dai polmoni al cuore, tutte le altre trasportano sangue povero di ossigeno di un colore più cupo. La pressione è minore rispetto a quelle delle arterie, ed il flusso sanguigno circola grazie alle pareti muscolari sottili e dilatabili interrotte da *valvole a mezzaluna* che fanno sì che il flusso sia solo unidirezionale. Questa fitta rete è formata da vasi con diametro sempre più grande: *capillari venosi* raccolgono il sangue povero di ossigeno e nutrienti ma ricco di scarti confluendoli nelle *venule* che diventano sempre più grandi sino a quelle principali che arrivano al cuore: la *vena cava* dal tronco, le *giugulari* della testa, le *succlavie* delle braccia.

IL SANGUE – È un fluido con una parte liquida e una cellulare che, pompato dal cuore, circola in un sistema chiuso di vasi (arterie, vene, capillari). Ha il compito di trasportare l'ossigeno che raccoglie dai polmoni, i nutrienti e l'acqua dall'intestino, gli ormoni e i messaggi chimici dalle ghiandole e dalle cellule. La parte liquida

viene detta anche *plasma* ed è formata da proteine, sali, zuccheri, grassi..., la parte cellulare invece è formata da cellule intere (*globuli bianchi, macrofagi e linfociti*), e parti cellulari (*globuli rossi e piastrine*).

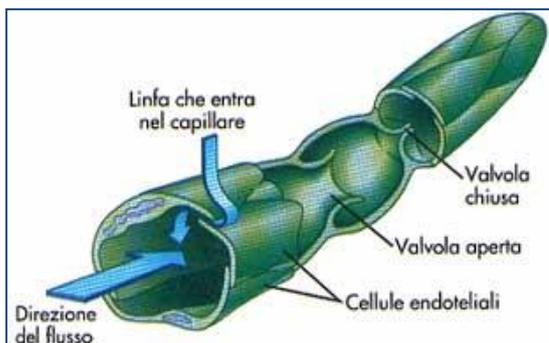
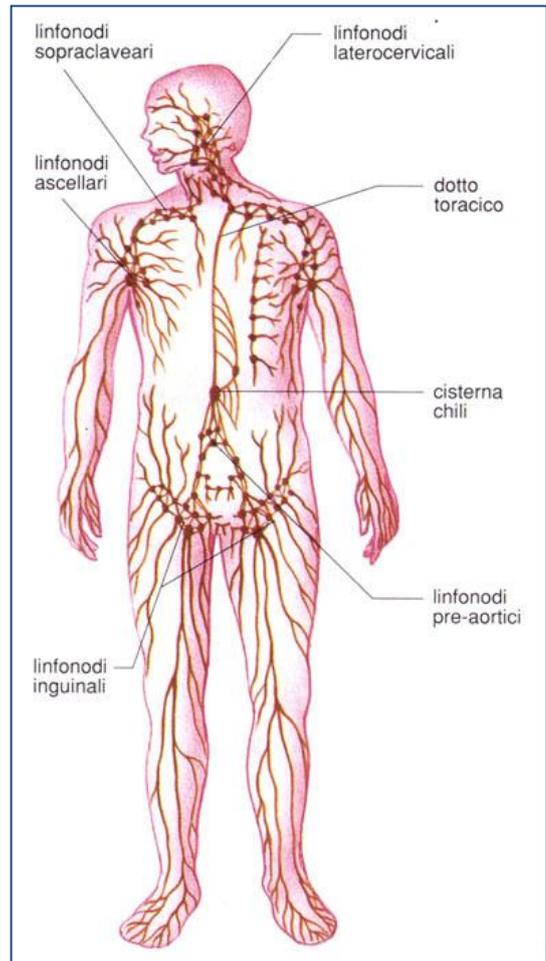


CUORE - Il cuore è un muscolo cavo che pompa circa 4000 litri di sangue al giorno, questa costante e faticosa attività è garantita dal *tessuto cardiaco* simile sia al tessuto muscolare striato che a quello liscio. Il cuore è anche suddiviso in modo da funzionare come una doppia pompa possiamo infatti suddividerlo in 2 parti ben distinte, cuore destro e sinistro. La metà sinistra spinge sangue ossigenato che proviene dalle vene polmonari dentro l'aorta e verso tutto il corpo, la metà destra spinge il sangue povero di ossigeno in arrivo nelle arterie polmonari e verso i

polmoni. Ogni metà è divisa in 2 parti: in alto l'*atrio* raccoglie il sangue in afflusso, più in basso il *ventricolo* spinge il sangue verso la *circolazione generale* o quella *polmonare*. Le metà cardiache sono separate da un setto che in alto è detto *setto interatriale* e in basso *setto interventricolare*, poi una *valvola atrioventricolare* separa l'atrio dal ventricolo. Un movimento completo del cuore viene detto ciclo cardiaco, alternato da fasi di rilassamento (*diastole*) e fasi di contrazione (*sistole*).

3.5 La circolazione linfatica

Il *sistema linfatico*, a differenza di quello sanguigno, è un circuito aperto di vasi con dimensioni più o meno omogenee dove troviamo i *noduli linfatici* o *linfonodi* che possono avere dimensioni differenti spesso raggruppati in *linfocentri* o *stazioni linfonoidali*. La linfa è, come il sangue, un tessuto connettivo fluido che drena il liquido interstiziale dai tessuti riversandolo poi nelle vene alla base del collo. I *vasi linfatici* trasportano linfa dalla periferia del corpo sino alla *vena giugulare* e alla *vena sottoclavicolare*. Hanno quasi tutti lo stesso diametro e non raggiungono ogni parte del corpo, mancano infatti nel fegato ed intorno ai tubuli renali e i setti degli alveoli polmonari, sono invece presenti nell'intestino, intorno alle arterie e nella mucosa orale dove comunicano con le *tonsille* ed hanno funzione antiinfettiva per le vie aeree e digestive. I *capillari linfatici* hanno dimensioni simili a quelli sanguigni ma la loro parete è molto più sottile e la loro tunica muscolare è molto ridotta. *Valvole a mezzaluna* facilitano lo scorrimento unidirezionale della linfa.



Come il sangue la linfa è formata da una parte liquida detta *plasma linfatico* (fatto quasi solo da siero incapace di coagularsi) simile a quello sanguigno ma con una maggiore quantità di acqua, e una parte cellulare formata da *globuli bianchi*

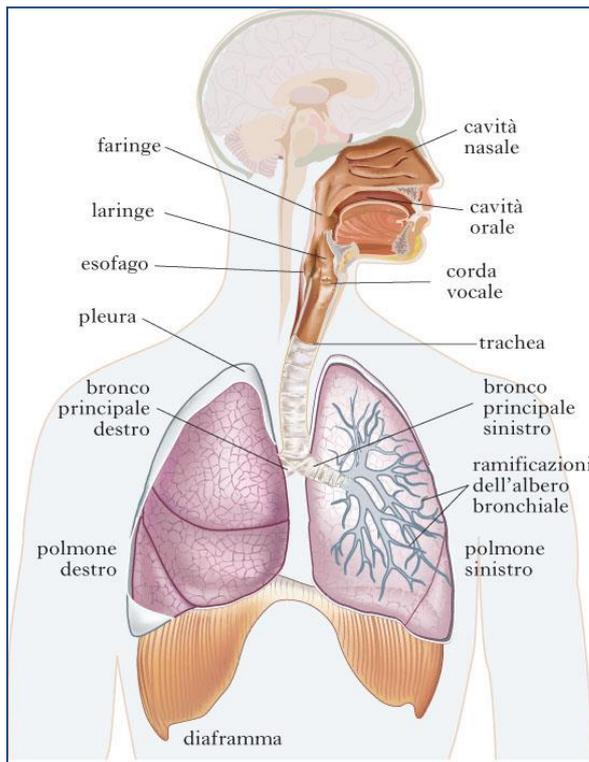
(*linfociti*), *macrofagi* e *mastociti* (cellule del sistema immunitario prodotte dal midollo osseo).

GLI ORGANI LINFOIDI – Il sistema linfatico svolge anche un ruolo fondamentale di difesa attiva dell'organismo, questi organi infatti hanno il compito di produrre i linfociti responsabili delle *reazioni immunitarie* : nella **milza** troviamo i linfociti B e T che interagendo tra loro sviluppano la risposta immunitaria; nel **timo**, molto sviluppato nel feto ma che si atrofizza sempre più diminuendo le difese immunitarie, le cellule staminali si differenziano in linfociti T, la cui maturazione si completa in organi linfatici periferici per azione di un ormone, la *timosina*; i **linfonodi** invece si trovano ovunque, possono avere varie dimensioni e formare gruppi, sono collegati tra loro e hanno il compito importante di far maturare i linfociti, la linfa contenuta nei linfonodi confluisce poi nei *tronchi linfatici principali* che la riversano nel sistema sanguigno attraverso il *dotto toracico* che si trova nella parte superiore dell'addome e che raccoglie tutta la linfa del corpo. La linfa che proviene invece dalla parte destra del torace, dal collo e dalla testa viene invece raccolta dal dotto linfatico destro.

BENEFICI DEL MASSAGGIO SULLA CIRCOLAZIONE – Tutte le manovre del massaggio migliorano la circolazione di sangue e linfa; sia il sangue venoso che la linfa fluiscono verso il cuore e un massaggio verso quella direzione può favorire meccanicamente il processo. La strizzatura e l'impastamento, ad esempio, alterano momentaneamente la forma dei muscoli facendo sì che i vasi sanguigni circostanti siano sottoposti a pressione con conseguente accelerazione del ritorno venoso e rimozione delle tossine che possono causare dolori muscolari. Il massaggio accelera l'ossigenazione, il passaggio dei nutrienti e l'eliminazione delle scorie. Il massaggio poi può essere efficace nell'ambito del sistema linfatico, con il drenaggio linfatico manuale si può ottenere il movimento della linfa e la riduzione della ritenzione idrica (edema).

3.6 Il sistema respiratorio

Lo scopo delle respirazione è di espellere l'anidride carbonica, sostanza di scarto del metabolismo cellulare, e sostituirla con l'ossigeno. Il sistema respiratorio collabora col sistema circolatorio per svolgere questo scambio gassoso; è composto da *organi cavi* (bocca e naso, laringe e faringe, polmoni, alveoli) e *canali* (trachea, bronchi, bronchioli) dove circola l'aria. La **bocca** e il **naso** sono le vie



aeree a diretto contatto con l'esterno, nelle *cavità nasali* troviamo le *vibrisse*, peli che impediscono di inalare grosse particelle presenti nell'aria, le cavità nasali si aprono nelle parte anteriore della faringe e in ogni cavità si aprono *cavità paranasali* che servono da cassa di risonanza e per alleggerire il cranio.

Faringe e **laringe** sono condotti impari e mediani che iniziano dal collo, sono formati da uno scheletro osseo o cartilagineo, e tappezzati da una mucosa (*membrana respiratoria*) ricca di vasi sanguigni che scaldano l'aria

inalata grazie ad un epitelio di *cellule ciliate*, *ghiandole sierose* che umidificano e *ghiandole mucose* che filtrano l'aria. Le particelle presenti nell'aria si "incollano" al muco spinto all'esterno delle ciglia. La **trachea** e i **bronchi** sono i canali che collegano polmoni e vie respiratorie superficiali, la trachea è lunga 10-12 cm ed è un canale quasi verticale che segue la laringe e si biforca nei *bronchi*, segue anche la deglutizione e la fonazione; i bronchi hanno una struttura ad anelli cartilaginei e si dividono in due rami: il *bronco destro* e il *bronco sinistro* che si biforcano rispettivamente nei due polmoni.

I **polmoni** sono gli organi dove avvengono gli scambi gassosi tra aria e sangue e la loro struttura vascolarizzata è legata a questa funzione. Possiamo distinguere il

polmone destro, più grande suddiviso in 3 lobi (ogni lobo è poi suddiviso in zone o segmenti sino a numerosi *bronchioli*), e il *polmone sinistro* diviso in 2 lobi; entrambi si trovano nelle *logge polmonari* della cassa toracica separati da uno spazio compreso tra sterno e colonna vertebrale.

La respirazione polmonare è una funzione vitale svolta anche dai polmoni e non è altro che la conseguenza macroscopica della *respirazione cellulare* che consiste nello scambio tra l'aria esterna che entra nei polmoni durante l'**inspirazione** e l'aria interna che viene eliminata nell'ambiente con l'**espirazione**.

BENEFICI DEL MASSAGGIO SULLA RESPIRAZIONE - L'effetto immediato di un massaggio è visibilmente un rallentamento della velocità della respirazione grazie al rilassamento, in caso di asma ad esempio si può avere una riduzione nella frequenza degli attacchi. Il massaggio aiuta poi ad allentare tensioni nei muscoli respiratori con un aumento della capacità e del volume ma non solo, anche un miglioramento del flusso respiratorio. In presenza di catarro nel tratto respiratorio alcune tecniche di percussione e posizionamento possono contribuire al rilassamento e all'espulsione. In presenza di febbre o influenza il massaggio è controindicato almeno per i primi 2-3 giorni.

3.7 Sistema nervoso e apparato endocrino

Il **sistema nervoso** è costituito da *encefalo* e *midollo spinale* nonché da *nervi sensoriali e motori* che troviamo in tutto il corpo, esso lavora insieme all'apparato endocrino per conservare l'omeostasi o automantenimento della stabilità interna anche al variare delle condizioni esterne.

Il sistema nervoso è un sistema molto complesso formato da miliardi di cellule nervose dette **neuroni** e da tessuto connettivo di supporto (*neuroglia*), e viene

suddiviso in due parti: *sistema nervoso centrale* (SNC) e *sistema nervoso periferico* (SNP). Il SN in generale ha il compito di ricevere i messaggi (interni ed esterni), trasmetterli al SNC attraverso i nervi sensoriali (afferenti), interpretare e successivamente trasmettere i messaggi con i nervi motori (efferenti), ed infine l'invio dei messaggi al corpo attraverso la risposta. Il SNC è il centro di controllo dei pensieri e delle emozioni e comprende encefalo, meningi, midollo osseo liquido cerebrospinale. Il SNP si divide in *sistema nervoso somatico* che trasporta le informazioni all'encefalo e dall'apparato muscoloscheletrico, e sistema nervoso autonomo che invia gli impulsi involontari provenienti dal cuore, ghiandole e muscolatura liscia attraverso le vie simpatiche e parasimpatiche.

L'**encefalo** è uno degli organi più grandi del nostro corpo che utilizza il glucosio come fonte di energia, ma dato che il glucosio non può essere accumulato per scinderlo ci vuole un apporto continuo di ossigeno dall'apparato respiratorio, ed è per questo che la mancanza di ossigeno ne determina la morte in pochi minuti. Il *cervello* è il centro dell'intelletto, della memoria, del pensiero, del linguaggio e delle emozioni ed è responsabile della coordinazione e dell'equilibrio e si divide in emisfero destro e sinistro per lo più pieni di materia bianca e racchiusi da un involucro esterno di materia grigia. Il *diencefalo* si trova tra il cervello e il *mesencefalo* e contiene il *talamo* (trasmette le informazioni al cervello) e l'*ipotalamo* (regola la temperatura corporea, bilancio idrico...). Il **midollo spinale** è un cilindro costituito da materia grigia e materia bianca che corre dalla spina dorsale e si estende dall'encefalo alla regione lombare, ha il compito di controllare i riflessi e trasmettere informazioni al SNP. Il sistema nervoso periferico è formato da 12 coppie di nervi cranici che lo collegano ai recettori sensoriali e ai muscoli, e 31 coppie di nervi spinali che collegano il midollo spinale a varie strutture. Ci sono due tipi di fibre nervose: i *dendriti* (ricevono i messaggi neurali) e gli *assoni* (trasmettono i messaggi al corpo), queste due strutture formano le cellule neuronali o **neuroni**.

BENEFICI DEL MASSAGGIO SU SISTEMA NERVOSO - Il sistema nervoso, come abbiamo visto è strettamente collegato agli apparati tegumentario,
Tesi di Diploma Operatore Olistico in Tecniche del Massaggio per il Benessere di Patrizia Palumberi 34

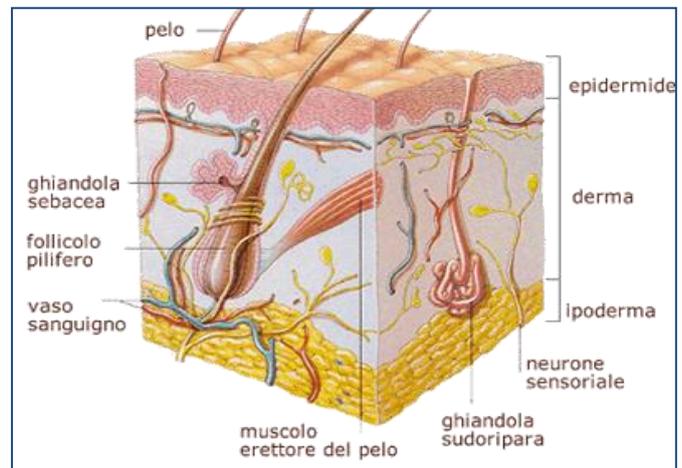
circolatorio e muscolare quindi massaggiare tutte queste aree produce una risposta nei nervi e quindi sul sistema nervoso grazie alle numerose terminazioni nervose come ad esempio i recettori sensoriali presenti sulla pelle.

A differenza del sistema nervoso che risponde velocemente agli stimoli, il **sistema endocrino** funziona lentamente ed usa gli ormoni come messaggeri per i cambiamenti fisiologici. Le ghiandole del s. endocrino sono l'ipotalamo, l'ipofisi, la tiroide, la ghiandola pineale, il timo, le ghiandole surrenali, il pancreas, i testicoli e le ovaie. Queste ghiandole producono messaggeri chimici chiamati *ormoni* che rispondono ai segnali provenienti da un'area del cervello chiamata ipotalamo, una ghiandola che collega il sistema nervoso e il sistema endocrino, regola la temperatura corporea, la fame, la sete e alcuni stati emozionali. L'**ipofisi** è una piccolissima ghiandola che produce tre ormoni importanti: l'ormone che stimola la tiroide (TSH), l'ormone adrenocorticotropico (ACTH) e l'ormone gonadotropo; inoltre produce l'ormone della crescita e la prolattina. La **tiroide** si trova nel collo e regola la crescita e lo sviluppo, produce ormoni come la tiroxina e la calcitonina. Il **timo** produce timosina ed ha funzioni immunitarie, il **pancreas** regola i livelli di zucchero nel sangue, le surrenali aiutano a gestire lo stress ed aumentano lo zucchero nel sangue, i **testicoli** e le **ovaie** producono rispettivamente testosterone ed estrogeno e progesterone e regolano lo sviluppo delle caratteristiche sessuali.

BENEFICI DEL MASSAGGIO SULL'APPARATO ENDOCRINO – L'apparato endocrino e lo stress sono collegati, quindi il rilassamento prodotto dal massaggio produrrà un effetto a livello degli ormoni. Alcune ghiandole, come quelle surrenali, sono estremamente reattive alle emozioni, mentre il cortisolo che viene rilasciato nei momenti di stress può debilitare il sistema immunitario, il rilassamento indotto dal massaggio riduce la produzione di questi ormoni riducendo lo stress.

3.8 La pelle

La pelle o **apparato tegumentario** è l'organo più grande del nostro corpo, copre l'intera struttura muscoloscheletrica ed il suo tono e aspetto riflette la nostra fisiologia. L'aspetto di una persona può darci tante informazioni sul suo stile di vita e stato di salute.



La pelle si può suddividere in due strati: *epidermide* e *derma*. L'epidermide è lo strato superficiale ed è costituito da cellule che si rinnovano costantemente ogni 30 giorni, è priva di vasi sanguigni ed è formata da cinque strati che poggiano su di una membrana di base, essa è più spessa sulle piante dei piedi e nella regione periorbitale, è formata da tanti pori da cui fuoriescono i peli e da *ghiandole secretorie* come quelle *sudoripare* e *sebacee*, inoltre contiene *melanociti* che formano la melanina responsabile del colore della pelle. Sulle punte delle dita di mani e piedi l'epidermide forma i *letti ungueali* su cui poggiano le unghie che altro non sono che estensioni cheratinizzate di epidermide.

Il derma, strato medio, è la vera e propria pelle ed è costituita da tessuto connettivo contenente fibre collagene ed elastina che conferiscono forza ed elasticità. Il derma contiene vasi sanguigni, linfatici e nervi, nonché ghiandole sudoripare e sebacee e dei follicoli piliferi (la cui forma determina la forma del pelo); con il massaggio vengono stimolati i recettori sensoriali delle terminazioni nervose. In derma non è però in grado di rinnovarsi ma fibroblasti presenti in essa possono riprodursi formando un nuovo tessuto connettivo noto come "cicatrice".

L'*ipoderma*, o strato sottocutaneo, non è una vera e propria pelle ma una fascia superficiale ricca di adipe e recettori nervosi. Protegge da lesioni ed il suo spessore dipende dall'età e dal sesso.

Le principali funzioni della pelle sono: assorbimento, melanociti presenti nella pelle sono in grado di convertire i raggi UV in preziosa vitamina D; sensibilità, la pelle informa il corpo delle variazioni esterne come dolore, temperatura e pressione; protezione contro i danni fisici ed invasioni da parte di virus e batteri; immunizzazione a livello del derma dove delle particolari cellule, dette *c. di Langerhans*, distruggono gli agenti patogeni attivando reazioni immunologiche con l'aiuto delle cellule T; regolazione della temperatura corporea sui circa 37 °C, mantenendo così l'omeostasi essenziale per la sopravvivenza; escrezione attraverso la traspirazione in cui vengono eliminati gli scarti metabolici, nel *sudore* vengono espulse piccole quantità di sale, esso viene prodotto per raffreddare il corpo, un'altra forma di escrezione è il sebo prodotto dalle ghiandole sebacee che lubrifica e mantiene umida la pelle e i capelli evitando così l'essiccazione.

BENEFICI DEL MASSAGGIO SULLA PELLE – Quando si riceve un massaggio i piccoli vasi sanguigni nel derma si dilatano producendo calore e pigmentazione rossa; il massaggio promuove l'apporto di sangue e nutre e tonifica la pelle. La frizione in particolare stimola per esempio la produzione di sebo importante per lubrificare la pelle e favorisce l'escrezione di acqua e scorie. Abbiamo visto come la pelle sia ricca di terminazioni nervose che inviano al cervello i segnali che favoriscono il rilassamento di tutto il corpo. Un altro effetto del massaggio è favorire la guarigione in seguito ad una lesione in quanto aiuta il tessuto danneggiato a cicatrizzarsi più velocemente, ed attenua alcuni stati patologici della pelle. Il massaggio è controindicato in caso di allergie o dermatiti che possono aggravarsi con l'utilizzo di creme o olii.

Capitolo 4 PREPARAZIONE AL MASSAGGIO

La preparazione dell'ambiente di lavoro è molto importante per creare l'atmosfera giusta per un massaggio. Il massaggio è un'interazione bidirezionale ed è quindi fondamentale sentirsi a proprio agio, anche per il cliente, è meglio non eseguire un massaggio se si è particolarmente stressati o se non ci si sente in piena salute.

L'ambiente dove si effettua il massaggio deve far sentire il cliente al sicuro, comodo e rilassato. La stanza deve rispecchiare l'immagine che desideriamo trasmettere, ad esempio se vogliamo concentrarci sul benessere l'ambiente deve essere caldo e rilassante con luci soffuse, colori delicati e musica di sottofondo.



Tutte le stanze devono avere uno specchio, un orologio, un armadio, dei ripiani..., un luogo dove il cliente possa cambiarsi e lasciare i suoi oggetti personali. Le finestre dovrebbero diffondere la luce ma anche garantire la privacy. L'ambiente deve

essere adeguatamente riscaldato in quanto durante un massaggio, qualunque esso sia la temperatura corporea si riduce, si dovrebbe mantenere una temperatura di circa 24° C, ma è anche opportuno tenere nelle vicinanze un ventilatore in caso di clienti che soffrono il caldo, donne in gravidanza o che hanno vampate di calore. Per non soffrire il caldo noi operatori dovremmo indossare indumenti comodi e di fibre naturali che consentano la traspirazione, come il cotone, il lino... . Molto importante, prima di iniziare un trattamento assicurarsi che la stanza sia pulita ed in ordine ed arearla prima dei trattamenti; è possibile posizionare dei fiori o dei diffusori di profumo assicurandosi che questi non diano fastidio al cliente. Prima di iniziare dobbiamo controllare di avere tutto il

necessario a portata di mano per non interrompere la seduta, oltre agli olii e alle creme prepararsi dei cuscini, delle coperte... e preparare dell'acqua da bere da offrire al cliente alla fine del trattamento. Un kit di pronto soccorso, salviette struccanti e dei fazzolettini di carta possono essere altri elementi utili prima e dopo un trattamento. L'aspetto dell'operatore poi è fondamentale, come ad esempio l'igiene del corpo e delle mani, unghie corte e pulite, capelli puliti e raccolti..., indossare indumenti e comodi e calzature sanitarie.

4.1 L'attrezzatura

Oltre alle nostre mani occorre anche una attrezzatura corretta per valorizzare il nostro lavoro. Il lettino è sicuramente un elemento essenziale per quasi tutti i trattamenti, esistono tanti tipi di lettini che differiscono per il colore il materiale, l'imbottitura, ecc... . Importante è la scelta delle misure, un lettino dovrebbe avere una larghezza di circa 70/80 cm per permettere al cliente di appoggiare le braccia lungo i fianchi, ed una lunghezza di circa 183-185 cm per adattarsi a qualsiasi cliente, il supporto per il viso aggiungerà se necessario altri 25-30 cm. Anche l'altezza è importante infatti è preferibile utilizzare un lettino che ci permette di regolare l'altezza. Tutti i lettini sono ricoperti da uno speciale vinile che non si rovina con gli olii, ma è necessario ricoprirlo con degli appositi lenzuoli che andranno poi lavati e disinfettati in lavatrice.

Il supporto per il viso è un cuscino a forma di ferro di cavallo utile per appoggiare il viso del cliente che spesso non gradiscono l'uso del foro presente nel lettino. Ciò permette di lavorare meglio su zone come collo e spalle.

I supporti cilindrici per le ginocchia e le caviglie offrono poi un sostegno in più. Come regola generale bisogna sostenere le caviglie quando il cliente è prono, le ginocchia quando il cliente è supino. Può essere gradevole per il cliente avere anche un cuscino in zona lombare quando è supino oppure sotto il capo o ancora in zona cervicale sempre da supino. Si possono utilizzare dei supporti anche per le donne in gravidanza.



Il massaggio in posizione seduta si può eseguire su delle "sedie da massaggio" o "sedie ergonomiche", sedie imbottite nelle quali il cliente viene fatto adagiare con il petto appoggiato in avanti con il viso che poggia su di un supporto simile a quello usato per i lettini, mentre le gambe poggiano su di una pedana imbottita; questa posizione permette all'operatore di intervenire su zone come la testa, il collo, la schiena... . Questo tipo di massaggio, che è stato inventato negli USA circa 20 anni fa veniva praticato negli uffici durante le pause per garantire ai lavoratori un "breck rigenerante" che sciogliesse contratture dovute a cattive posture durante le ore di lavoro davanti ai computer.

Per poter eseguire qualunque trattamento sono necessari olii o creme per far sì che le mani scorrano uniformemente sulla pelle. Solitamente si preferiscono gli olii, ma si possono anche utilizzare creme, lozioni, cere e polveri. La quantità e la qualità da usare dipende dalle esigenze del cliente nonché del trattamento. Si possono usare olii o creme di base alle quali si possono miscelare olii essenziali che sono olii molto concentrati che possono avere delle controindicazioni, essi infatti non vanno devono mai andare a contatto con la pelle ma devono essere miscelati in olii base in un rapporto di 1 a 20, per esempio in 10 ml di olio base si possono usare al massimo 5 gocce di olio essenziale.



essenziali che sono olii molto concentrati che possono avere delle controindicazioni, essi infatti non vanno devono mai andare a contatto con la pelle ma devono essere miscelati in olii base in un rapporto di 1 a 20, per esempio in 10 ml di olio base si possono usare al massimo 5 gocce di olio essenziale.

In commercio esistono olii premiscelati di buona qualità che si prestano per determinati tipi di trattamenti, sicuramente più economici e sicuri. Se si vuole invece creare un olio nostro è utile preparare solo una piccola dose necessaria al trattamento in quanto gli olii esposti nell'atmosfera si ossidano velocemente. Gli olii per l'aromaterapia vanno conservati poi a riparo dalla luce solare.

4.2 Posizioni o posture di lavoro

Sia che si lavori su un lettino, una sedia o un tappeto la posizione del nostro corpo è importante. Innanzitutto bisogna individuare la corretta altezza del lettino, un modo semplice per fare ciò è di posizionarci al fianco del lettino, scalzi o con le scarpe a seconda se le utilizziamo, e le braccia lungo i fianchi e con la mano che sfiora il lettino a pugno chiuso, l'altezza ideale è quella a cui le nocche sfiorano la superficie del lettino.

Durante l'esecuzione di un massaggio la postura deve essere ben bilanciata. Un massaggio non dovrebbe mai essere eseguito usando la forza delle braccia e delle mani, la "pressione" deve essere trasmessa dalla stabilità della parte inferiore del corpo, mentre la posizione dei piedi determina la direzione di ciascun movimento. Vediamo ora le 3 posizioni principali da utilizzare durante un massaggio:

Posizione eretta: il peso del corpo viene bilanciato tenendo schiena dritta e piedi divaricati, la pressione viene esercitata dalle braccia e non dai polsi chinandoci leggermente in avanti senza inarcare la schiena. Questa posizione viene usata per massaggiare piedi, testa, viso e spalle o sul lato opposto del corpo del cliente.

Posizione del guerriero: le gambe sono parallele ma con un piede più avanti dell'altro piegandosi in avanti, le dita sono rivolte in avanti. La pressione viene applicata attraverso le braccia utilizzando il peso del corpo sollevando leggermente il tallone del piede della gamba distesa e tenendo rilassata la gamba piegata in avanti, schiena dritta e braccia diritte o leggermente flesse all'altezza del gomito. Il movimento è in avanti e indietro mentre il peso viene spostato da un piede all'altro.

Posizione tai-chi: lasciando un po' di distanza dal bordo del lettino e stando paralleli ad esso, con la schiena retta e le braccia diritte, tenere le ginocchia leggermente flesse distribuendo il peso del corpo sui due piedi, spostando il peso del corpo da un lato all'altro a seconda della manovra da fare.

4.3 Raccolta dati e scheda cliente

Prima di iniziare qualunque tipo di trattamento è essenziale, durante il primo appuntamento, raccogliere più informazioni riguardanti il cliente, ossia costruire un “quadro olistico” delle sua salute su cui basare il trattamento più adeguato, compilando al primo appuntamento un “modulo” o “scheda cliente” con i dati personali del cliente (data e luogo di nascita...), appuntando se sta assumendo farmaci, se soffre o ha sofferto di patologie, se è seguito da un medico... . Fondamentale ricordare al cliente che tutte le informazioni rimarranno confidenziali e che le cartelle verranno conservate al sicuro e di rispettare le leggi sulla protezione dei dati. Importante e altrettanto fondamentale il Consenso Informato, che è un vero e proprio documento con valore legale che deve essere firmato dal cliente prima di iniziare qualunque tipo di trattamento, il cui scopo è proprio quello di tutelare sia l’operatore che il cliente da errori o incomprensioni. Un fax simile:

SCHEDA CLIENTE: Nome..... Cognome.....	
Età.....	Indirizzo.....Tel:.....
Malattie regresse.....	Malattie in corso.....
Gravidanze.....	Cure farmacologiche in corso.....
Informazioni.....	
Richiesta di trattamento.....	
Inizio trattamento.....	Fine trattamento.....
Osservazioni/note.....	
Allegati:	
Firma dell’operatore	Firma del cliente
.....
<i>“disciplinato ai sensi della Legge 4/2013”</i>	
<i>Legge sulla privacy Autorizzazione al trattamento dei dati personali L. 675/96</i>	

4.4 Quando non eseguire il massaggio

Il massaggio è da sempre una delle terapie più sicure e meno invasive. L'operatore del massaggio deve però considerare almeno tre categorie di controindicazioni:

Controindicazione totale: mai eseguire un massaggio su di una persona clinicamente debole, in convalescenza o dopo un'infezione virale, con febbre alta o una malattia infettiva (es. scabbia, herpes, verruche...); aspettare almeno 12 mesi dopo un intervento chirurgico affinché il tessuto cicatriziale sia guarito completamente, oppure quando il cliente è sotto l'influenza di alcool o sostanze non prescritte;

Controindicazioni localizzate: evitare di massaggiare su di un sito di frattura, stiramento, o lussazione recente; zone del corpo che presentano problemi cutanei superficiali come ecchimosi, vene varicose, noduli, nei...; in gravidanza (dopo i primi 3 mesi) non premere su regione lombare e l'interno della gamba.

Controindicazioni mediche: in presenza di patologie gravi come cancro, cardiopatie, trombosi...; nel primo trimestre di gravidanza, attorno ad un'area sottoposta ad iniezione almeno dopo i primi dieci giorni dall'ultima iniezione.

E' consigliabile non eseguire un massaggio dopo un pasto pesante, e modificare un trattamento se il cliente sta assumendo particolari medicinali su prescrizione medica. Se il cliente rifiuta di rivelare la propria anamnesi medica rifiutare il trattamento. Se si hanno dei dubbi è buona regola rifiutare il massaggio.

Il massaggio è la più antica "terapia per il dolore" ma per poterlo ricevere la persona deve essere sana, spesso si sente dire che questi trattamenti sono adatti a tutti, ma non è così e queste controindicazioni vanno rispettate per il benessere psicofisico della persona.

E' per questi motivi che è importante saper "comunicare" con il cliente, una comunicazione chiara è la base per ogni relazione positiva tra cliente e terapeuta, ed è fondamentale per evitare incomprensioni.

4.5 Posizionamento del cliente e disposizione dei teli

Il massaggio implica il contatto con il cliente ed è quindi importante esporre solo le parti del corpo su cui si lavora al momento, mantenendo il resto del corpo coperto e al caldo. Se il cliente ha particolarmente freddo si possono utilizzare o delle coperte di lana oppure un materassino riscaldato sotto la copertura del lettino. Il posizionamento dei teli e il loro spostamento è molto importante, bisogna infatti assicurarsi di farlo con dei movimenti semplici e leggeri e quando il cliente deve girarsi tenere il telo tra voi e il cliente per mantenere la totale discrezione. Si



possono utilizzare asciugamani o lenzuola e assicurarsi di ricoprire il lettino con dei teli o con della carta monouso. Prima di iniziare il massaggio assicurarsi che i piedi siano coperti e tirare delicatamente gli angoli opposti del telo per coprire la persona. Per le donne si può utilizzare anche un telo più piccolo sistemato a T

per coprire petto e spalle durante il massaggio sull'addome. Sistemare dei teli o dei cuscini sotto le ginocchia quando il cliente è supino, ossia quando giace sulla schiena con volto, palmi e piedi rivolti verso l'alto, sotto le caviglie quando è prono, quando giace sulla pancia con volto, palmi, e piedi rivolti verso il basso. Quando è necessario eseguire un massaggio con il cliente su di un fianco utilizzare dei cuscini per sostenere torace, addome e gambe. Terminato il trattamento aiutare il cliente a scendere dal lettino ponendosi di fronte al cliente sorreggendo con un braccio la schiena del cliente e con l'altro afferrare il bordo del telo, chiedere al cliente di mettersi in posizione seduta ed avvolgete contemporaneamente il telo attorno al collo e alle spalle fissandolo, chiedere al cliente di sedersi sul bordo del lettino ed aiutarlo a scendere mantenendo la posizione del telo.



4.6 Aree interdette al massaggio

Le aree interdette al massaggio sono tutte quelle che presentano bordi, creste apofisi, gangli linfatici particolari...e che non possono essere massaggiate se non con molta cautela. Quindi tutte le apofisi scheletriche, la rotula, il grande trocantere, i malleoli, cresta e faccia tibiale della tibia, la spina iliaca, lo sterno, la clavicola, l'olecrano (parte superiore dell'ulna), l'acromion, il rachide, l'occipite, il tendine d'achille, il cavo popliteo, il triangolo di scarpa.

Le zone semi-interdette sono invece quelle ricoperte da scarso tessuto muscolare, pertanto devono essere massaggiate con molta delicatezza, sono la zona posteriore e prossimale degli arti superiori, le coste, le scapole, la parte anteriore del collo, il pube, la zona epatica, la zona dell'epigastrio (parte superiore dell'addome) e del diaframma, il collo del piede, il solco tra faccia mediale tibiale e gemello interno, la zona mediale della coscia.

4.7 Le tecniche e manovre base del massaggio

Sfioramento – è la manovra che si utilizza all'inizio e alla fine del massaggio nonché per collegare una manovra ad un'altra; i palmi delle mani sono rivolti verso il basso e scorrono sulla pelle o insieme o dandosi il cambio sempre in direzione della corrente venosa; lo scopo è quello di instaurare un primo contatto con il cliente e



tranquillizzare la persona. Con questa manovra infatti è possibile agire sulle terminazioni sensitive e del dolore diminuendo la loro sensibilità.



Frizione – rispetto allo sfioramento durante il quale le mani si muovono sul corpo, durante la frizione le mani si muovono in modo più lento, lineare e trasversale rispetto al muscolo da trattare; gli effetti di questa manovra variano a seconda della pressione che esercitiamo e del

punto su cui viene applicata, la funzione primaria è quella di “scollamento” delle aderenze cicatriziali della pelle migliorando la vascolarizzazione dei tessuti. Si possono utilizzare i polpastrelli o le mani sovrapposte, su muscoli particolarmente contratti è possibile utilizzare le dita o le nocche, oppure il pugno chiuso.

Impastamento – la tecnica consiste nel prendere e sollevare trasversalmente il muscolo esercitando una pressione contrapposta tra le varie dita. E’ possibile farla solo in presenza di massa muscolare come nelle cosce, fianchi e glutei, arriva in



profondità per eliminare la tensione e stimolare una vasta superficie dell’epidermide. Si possono distinguere due tipi di impastamento una superficiale o “pizzicottamento” tra cute e sottocute usando pollice e indice insieme afferrando ritmicamente la pelle con un azione vasodilatatrice , e un impastamento profondo dove la pressione sul tessuto muscolare è più profonda e vengono utilizzate le due mani alternativamente (quando una prende l’altra lascia), ha un effetto drenante, favorisce la circolazione e stimola il metabolismo cellulare.



Percussione – la percussione si esegue con una serie di picchiettamenti molto rapidi e brevi tra di loro, l’intensità deve essere variabile al pari della forza esercitata a seconda dell’effetto voluto. Si possono usare le dita, il bordo della mano o con le mani in posizione di coppetta; se usiamo i

polpastrelli con le dita flesse si ha un effetto sedativo, al contrario con la mano di taglio le percussioni hanno un effetto stimolante. Questa tecnica favorisce la vasodilatazione sanguigna e l’aumento della contrattilità muscolare, al termine del massaggio dona tono e vitalità. L’azione stimolante è anche a carico del sistema nervoso.

Vibrazione – scopo della vibrazione è di trasmettere movimenti brevi e rapidi che spostano il tessuto sottocutaneo e scuotono il corpo in base alla forza applicata, il palmo della mano appoggia sulla cute della persona, il polso deve essere morbido e rilassato. Sugli arti si esercita attraverso lo scuotimento



afferrando le estremità e trasferendo il movimento vibratorio sulle masse muscolari, possono essere verticali o orizzontali e l'effetto può essere sedativo o stimolante in base all'ampiezza e all'energia della vibrazione stessa.

Altre tecniche ausiliarie nel massaggio sono il "modellamento" che ha un azione decontratturante e di rilassamento muscolare che può essere eseguita a palmo concavo o teso, la pressione delle dita determina la distensione della zona trattata; la "mobilizzazione" delle articolazioni hanno come obiettivo ripristinare una corretta ampiezza dei movimenti articolari risolvendo stati di contrazione muscolare e aderenze del sistema fasciale nonché di sblocco e scioglimento delle articolazioni. La "trazione" invece aiuta il rilassamento e scarica tensioni attraverso una vera e propria trazione dell'articolazione.

Al termine del trattamento è importante non "abbandonare" il cliente, in quanto un buon massaggio deve avere un inizio e una fine, questi movimenti di connessione e chiusura garantiscono un trattamento olistico. Se si termina con il cliente prono si possono poggiare le mani sui piedi esercitando una media pressione, lasciare il contatto qualche secondo e togliere delicatamente le mani, lo stesso si può eseguire con il cliente supino, con le mani che poggiano sul collo del piede. Si può terminare anche posizionando una mano sulla fronte e l'altra sull'addome, mantenere la posizione qualche secondo prima di abbandonarla lentamente garantendo una connessione tra la testa e il resto del corpo e provare un senso di completezza.

Capitolo 5 AROMATERAPIA: BENESSERE E SALUTE CON GLI OLI ESSENZIALI

5.1 Oli essenziali: proprietà e utilizzo

Molte delle sostanze aromatiche presenti in diverse piante vengono usate sotto forma di essenze profumate nella cosmetica e nella profumeria. Gli **oli essenziali** hanno invece un ruolo essenziale nell'**aromaterapia**, per il mantenimento del nostro benessere psico-fisico. Le molecole presenti negli oli essenziali agiscono direttamente sul nostro sistema limbico, la parte del cervello che regola molte funzioni vitali e cognitive, stimolando la produzione di particolari mediatori



neurologici che a loro volta stimolano o sedano il tono del nostro umore. Grazie a queste proprietà le essenze hanno notevoli effetti e benefici sia preventivi che curativi sul nostro organismo aumentando le difese immunitarie e quindi un aumento del nostro benessere in generale.

Le proprietà degli oli essenziali sono: antisettiche, si oppongono infatti allo sviluppo di germi che si realizza sia in presenza di vapori sia per contatto diretto; cicatrizzanti, stimolando la rigenerazione cellulare; antiparassitarie, allontanano insetti come tarme e zanzare; antireumatiche, sono utili ad esempio in alcune affezioni dolorose articolari come l'artrosi; tonificanti, agendo soprattutto a livello delle ghiandole endocrine tra cui la corteccia surrenale responsabile della capacità di resistere allo stress; ed infine sono stimolanti della sessualità.

Comunemente gli oli essenziali vengono distinti in 3 note (grado di volatilità, ossia la persistenza del loro aroma):

- ✚ **Nota di testa:** è data dai profumi che si avvertono per primi e si dissolvono velocemente. Sono molto volatili e hanno una vibrazione molto alta e sottile, che agisce dal basso verso l'alto. Possono essere essenze

fresche o fruttate come quelle degli agrumi, con effetto calmante sul sistema nervoso, o pungenti e mentolate come quelle degli oli balsamici, dai benefici effetti sul sistema respiratorio e circolatorio.

- ✚ **Nota di cuore:** la possiedono le essenze morbide e floreali, dalla volatilità media e ampia che porta verso il cuore, con effetto riequilibrante e vitalizzante, attive soprattutto nei momenti di forte agitazione o tristezza. Sono le note dolci e leggermente aspre ottenute dai fiori e dalle foglie.
- ✚ **Nota di base:** sono gli olii che emanano dal profumo caldo e pesante, dalla minore volatilità, ricavati da legni, resine e spezie e hanno effetto tonificante, rubefacente e corroborante. La vibrazione è bassa, pesante e profonda, porta verso la terra: sul piano psichico aiutano a dare stabilità e forza.

La scelta del tipo di **olio da massaggio** dipende sia dal disturbo che s'intende alleviare, sia dalle preferenze personali; molte essenze presentano attività terapeutiche simili, perciò talvolta la scelta è personale. L'utilizzo ragionato di più oli da massaggio diversi, caratterizzati quindi da estratti officinali peculiari, permette di potenziare l'effetto, agendo in sinergia: in questo modo, la combinazione di oli differenti permette di agire su disturbi diversificati. È comunque preferibile non mescolare più di 4 o 5 tipologie di essenze diverse. Tra gli oli da massaggio più comuni, che vengono anche definiti **oli di base** ricordiamo: olio di jojoba, olio di mandorle dolci, olio germe di grano, olio di sesamo, olio di cocco...; a questi oli vengono addizionati gli estratti essenziali misurati in gocce. Durante il massaggio gli oli sono utili per trasportare il calore dalle mani di chi lo pratica alla pelle di chi lo riceve agevolando le varie manovre, donando sollievo alla muscolatura rendendo la pelle più liscia e morbida. Possiamo utilizzare questi oli per una varietà di problemi come ad esempio l'ansia, mal di schiena, artrite, depressione, emicrania, insonnia, ecc..., per un effetto calmante possiamo utilizzare ad esempio fiori d'arancio, mughetto, magnolia, lillà, origano, timo...; per un effetto stimolante: gelsomino, garofano...; come ansiolitici si

possono utilizzare bergamotto, lavanda, menta, neroli, rosa...; infine come antidepressivi l'arancio dolce, il basilico, la cannella, il limone, ylang ylang... .

5.2 Stress: sintomi, cause e rimedi

Lo **stress** è uno dei disturbi oggi più diffusi che può portare con sé altri disturbi come insonnia e ulcera dello stomaco. Il nostro corpo, che normalmente si adatta ai cambiamenti, spesso non riesce a farlo ed in questo modo danneggiamo sempre più l'equilibrio che dovremmo sempre tenere dentro ognuno di noi, negli organi, nella mente lucida e pacifica, lasciando invece entrare quello che comunemente chiamiamo stress, uno dei termini più utilizzati e abusati dei giorni nostri. L'organismo reagisce allo stress aumentando la secrezione di certi ormoni inibendone altri, compromettendo così la produzione di sostanze messaggere come la serotonina, la noradrenalina e la dopamina. I sintomi sono evidenti, si può provare una sensazione di stanchezza generale, accelerazione del battito cardiaco, disturbi del sonno, dolori muscolari, ulcera dello stomaco, diarrea, crampi allo stomaco...sino ad un malfunzionamento della tiroide, diminuzione delle difese immunitarie, irritabilità e iperattività. Le cause possono essere molte e variano a seconda della sensibilità personale, e le più comuni sono ritmi di vita e di lavoro intensi, traumi infantili, separazioni e divorzi, problemi finanziari e di salute... .



Se lo stress si manifesta con mancanza di energia, stanchezza, scarsa capacità di concentrazione e apatia, esso si può curare con la giusta alimentazione ricca di cereali integrali, legumi, verdura e frutta di stagione...; importante integrare l'alimentazione con il magnesio, le vitamine del gruppo B, e "sostanze naturali toniche" come il ginseng, la pappa reale... . Durante lo stress si incorre più facilmente nella disidratazione, andrebbe aumentato quindi il consumo di acqua

lontano dai pasti, ma anche di tisane biologiche. Importante tenere sotto controllo i livelli di zucchero nel sangue e diminuire o eliminare bevande come tè o caffè.

5.3 Aromaterapia per lo stress

Gli oli essenziali indicati per affrontare periodi di stress hanno un'azione riequilibrante sul sistema ormonale favorendo la corretta funzionalità delle ghiandole endocrine nella produzione di ormoni regolatori del nostro orologio biologico, come il ciclo sonno/veglia, fame/sazietà. Queste essenze, inalate o versate nella vasca da bagno, o utilizzate nel massaggio stabiliscono il tono dell'umore calmando stati di tensione e di ansia, alcuni sono:

- **Olio essenziale di pompelmo:** proprietà adattogene, indicato nei periodi di esaurimento nervoso, ansia...;
- **Olio essenziale di menta:** ha un effetto rinfrescante e rigenerante sulla psiche, molto indicato nel favorire la concentrazione durante lo studio o il lavoro;
- **Olio essenziale di bergamotto:** azione calmante sul sistema nervoso contrastando gli stati di ansia inducendo stati d'animo gioiosi e dinamici;
- **Olio essenziale di arancio:** ha un profumo dolce, fresco, fruttato, e svolge un'azione astringente e purificante;
- **Olio essenziale di vetiver:** è un tonico in caso di esaurimento mentale, dando forza e sicurezza, sostiene la concentrazione;
- **Olio essenziale di ylang ylang:** svolge un'azione calmante, ipotensiva e afrodisiaca, utile anche come tonico e astringente;
- **Olio essenziale di lavanda:** conosciuto per le sue numerose proprietà, è utile in caso di insonnia, dolori mestruali e cistite;
- **Olio essenziale di limone:** utile per combattere cellulite e acne e per i disturbi di ansia e nervosismo;

- **Olio essenziale di rosa:** svolge un'azione equilibrante, lenitiva e armonizzante, utile per l'autostima e contro ansia e rughe;
- **Olio essenziale di camomilla:** è utile in caso di stress, insonnia, intestino irritabile e irritazioni cutanee;
- **Olio essenziale di geranio:** conosciuto per le sue numerose proprietà, svolge un'azione cicatrizzante, tonificante, antinfiammatoria, e stimola l'intuito e la motivazione;
- **Olio essenziale di verbena:** è antinfiammatorio, febbrifugo e calmante, utile anche per le funzionalità gastriche e per le infezioni delle vie aeree.

5.4 Benefici del Massaggio Rilassante

La principale finalità di questo massaggio è il recupero della percezione di se stessi. Il terapeuta dovrebbe aiutare il cliente a "riacquistare" consapevolezza del proprio corpo, deve aiutarlo a rilassarsi, a rallentare i ritmi e a percepire finalmente se stessi in ogni parte del corpo, in ogni muscolo, in ogni tessuto. Il **massaggio rilassante** è caratterizzato dall'essere eseguito con movimenti lenti e avvolgenti che esercitano pressioni più o meno profonde, ma comunque sempre ritmiche e fluide su varie zone del corpo. Il massaggio rilassante, con l'aiuto di oli leggermente profumati, aiuta a lenire il senso di fatica, alleviare i dolori, ridurre le contratture muscolari e articolari, sciogliere le tensioni, tutti fenomeni dovuti allo stress e alla fatica. In questo tipo di massaggio è molto importante il rapporto tra chi esegue il massaggio e chi lo riceve: chi lo esegue deve essere a sua volta libero da stress o pensieri negativi ed essere ben disposto verso chi deve ricevere il massaggio. In questo modo che si sottoporrà al massaggio rilassante avrà un sentimento di fiducia e potrà più facilmente predisporre il proprio spirito e il proprio corpo alla distensione. Il massaggio attiva anche la circolazione sanguigna e linfatica riducendo le tensioni accumulate nei vari punti. Il massaggio rilassante inoltre aiuta a superare i fenomeni di insonnia causata da stress.

5.5 Tecnica del Massaggio Olistico “Armonia e benessere”

POSIZIONE SUPINA

PIEDE – GAMBA - COSCIA:

- Oleazione di tutta la gamba, iniziando dal piede con sfioramenti morbidi e avvolgenti, dorso/pianta del piede con entrambe le mani – 3 v.
- Leggero sfioramento del dorso del piede con entrambe le mani – 2/3 v.
- Strizzatura morbida mediale ed esterna del piede e frizione con entrambe le mani a raccolta con scarico morbido alle dita – 2 v.
- Frizione lunga dal collo del piede sino all'anca con “mani a C”, con medie pressioni e scarico solo all'anca – 2/3 v.
- Frizione alternata interno-esterno della gamba con mani parallele e collegare frizioni a raccolta con entrambe le mani attorno al ginocchio e contemporaneamente scarico popliteo – 2/3 v.
- Ritornare con sfioramento al collo del piede e lieve trazione di tutto l'arto con lieve dondolio finale – 1 v.
- Frizioni circolari ampie dalla gamba sino al ginocchio e collegare impastamento profondo lato mediale/interno/esterno coscia – 2 v.
- Modellamento interno/esterno coscia con avambracci – 2/3 v.
- Frizione “a X” dalla coscia alla gamba – 2/3 v.
- Vibrazione di tutto l'arto, frizione a nastro in discesa sino al piede.
- Pompaggio con entrambi i pollici al centro del piede – 2/3 v.
- Scarico completo esterno/inguinale gamba -2/3 v.

Ripetere dall'altra parte.

ADDOME-TORACE:

- Sfioramento con oleazione dell'addome e del torace – 3/4 v.
- Frizioni morbide e armoniose con palmi e avambracci alternati intorno all'ombelico in senso orario – 3/4 v.
- Impastamento profondo ai fianchi e petrissage dal centro dell'addome ai fianchi – 2/3 v.
- Frizione profonda ai fianchi con le mani sovrapposte – 2/3 v.
- Distensione dell'addome con cullamento a raccolta dai fianchi all'ombelico 2/3 v.
- Unire la mani e dall'ombelico passare al centro dello sterno e scendere con apertura sopra le spalle e sotto il seno scendere su emitoraci, cosce, gambe e risalire chiudendo la manovra sopra l'ombelico – 2 v.

BRACCIA:

- Sfioramento di tutto il braccio con oleazione in modalità avvolgente – 2/3 v.
- Posizionare arto supino e frizione di tutto il braccio con avambraccio e stiramento completo arto – 2/3 v.
- Riposizionare il braccio e distensione del dorso della mano – 2/3 v.
- Distensione del palmo della mano con i pollici e collegare snocciolamento con scarico delle dita iniziando dal mignolo e proseguendo sino al pollice.
- Frizione a nastro sino alla spalla e collegare impastamento del bicipite, tricipite e deltoide e vibrazione del braccio – 2 v.
- Frizioni a raccolta di tutto l'arto – 2/3 v.
- Concludere con trazione lieve del braccio.

Ripetere dall'altra parte.

TESTA-VISO-COLLO:

- Con le mani a coppa eseguire una leggera trazione alla base occipitale, inspirazione-espiazione sia del ricevente che dell'operatore – 2 v.
- Mobilizzazione dolce e lenta della nuca – 2/3 v.
- Distensione laterocervicale con flessione semplice del collo, prima da un lato poi dall'altro – 2/3 v.
- Impastamento del trapezio superiore con le quattro dita di ciascuna mano e distensione fascia trapezio superiore alternando pollici e mano a pugno chiuso rivolto verso l'alto -3/4 v.
- Scivolamento ai deltoidi con i palmi delle mani contemporaneamente – 2 v.
- Iniziando dalla parte sinistra del viso: sfioramenti del mento dolci e morbidi con i palmi delle mani alternate – 3/4 v.
- Con i palmi aperti e le dita stese ai lati del viso eseguire frizioni lunghe e morbide sulle guance e sui lobi – 3/4 v.
- Rotazione a ventaglio sulle pieghe zigomatiche uscendo sui lobi delle orecchie – pressioni e distensioni dei lobi – 2/3 v.
- Sfioreamento e collegare la distensione al centro della fronte con eminenza tenar e sfioramento alle tempie -2/3 v.
- Ridiscendere lungo i contorni del viso in modalità avvolgente, pompaggi guance e chiudere al centro della zona sottomentoniera con indici e medi che si sfiorano, risalire con i palmi sulle guance, vibrazione e cullamento di tutto il volto – 1 v.
- Uscire con modellamento della nuca (zona parietale) e lieve pressione al centro della nuca, con entrambi i palmi.

POSIZIONE PRONA

GAMBA – COSCIA:

- Sfiornamento con oleazione dalla gamba alla coscia in modalità avvolgente e scarico esterno ed interno – 2/3 v.
- Frizione a nastro dalla caviglia alla coscia, ridiscendere dalla coscia alla caviglia e risalire alla coscia – 1 v.
- Impastamento della coscia e del gluteo – 2/3 v.
- Frizioni con mani sovrapposte al gluteo, impastamento a raccolta e distensione della piega glutea con i pollici – 2/3 v.
- Vibrazione gluteo/coscia – 2/3 v.
- Sfiornamento sino al piede e collegare frizione dei muscoli gemelli con i pollici, le dita sono in appoggio ai lati della gamba, in andata e in ritorno – 2/3 v.
- Impastamento e alternare torsione morbida del gastrocnemio – 2/3 v.
- Scarico lungo gambe esterno – 2 v.
- Rullo profondo con avambraccio dalla gamba sino alla coscia in andata e ritorno – 2/3 v.
- Sfiornamento finale dalla caviglia alla coscia con scarico interno/esterno in modalità avvolgente – 2/3 v.

SCHIENA:

- Sfiornamento con oleazione di tutta la schiena – 2/3 v.
- Frizioni circolari in 6 tempi dal basso verso l'alto con ritmo lento e regolare con le mani sempre aperte a ruota, scendere lungo i fianchi con scivolata a mano piena con palmo della mano e leggero dondolio – 2/3 v.

- Risalire lungo i paravertebrali con frizioni circolari effettuate con i pollici, scendere con i palmi aperti lungo i paravertebrali – 2 v.
- Impastamento profondo del trapezio e senza staccare le mani impastamento intorno alle scapole, prima una poi l'altra – 2/3 v.
- Distensione dei grandorsali con gli avambracci, da una parte e dall'altra, collegare distensione lombare e del trapezio superiore sempre con gli avambracci – 2/3 v.
- Mobilizzazione della spalla con frizione interscapolare e collegare frizione lunga dal braccio uscendo con leggera trazione dell'arto, prima da una parte poi dall'altra – 2/3 v.
- Percussioni a taglio lungo tutta la schiena e collegare frizioni e distensioni con i pollici del tratto cervicale – 2/3 v.
- Sfiornamento e spostarsi a capo lettino: con i palmi delle mani sovrapposti ed iniziando dalla 7° cervicale, pressioni e frizioni sopra la colonna vertebrale in modalità pompaggio – 1 v.
- ...collegare "frizioni a X" da un fianco all'altro – 2/3 v.
- Distensione e frizione a rastrello della cassa toracica con i palmi delle mani aperte – 2/3 v.
- Sfiornamento e spostarsi a capo lettino: appoggiare i palmi delle mani sull'occipite e scivolare con le mani parallele lungo la colonna vertebrale sino ai glutei e dopo una distensione morbida dei lombari ritornare in zona occipitale (nell'ultimo ritorno effettuare un lieve dondolio) – 2/3 v.
- Concludere spostandosi a lato del lettino, mantenendo il contatto con una mano in appoggio al centro dei lombi, coprire la persona e appoggiare entrambi i palmi delle mani in zona lombare e respirando profondamente uscire delicatamente.
- ...terminare con un leggero dondolio di tutto il corpo.

Capitolo 6 RINGRAZIAMENTI

Innanzitutto vorrei ringraziare la mia insegnante Mirella Molinelli, che con la sua professionalità e passione per il suo lavoro mi ha insegnato tanto, ed è grazie ai suoi insegnamenti e al suo sostegno che ho potuto portare a termine non solo la mia tesi ma anche un percorso professionale e di vita che mi ha cambiato molto ed ha cambiato il mio modo di vedere il mondo del massaggio, riscoprendo un significato molto più profondo e spirituale che ancora non avevo compreso appieno. Ringrazio poi i miei compagni di corso con cui non solo ho condiviso un percorso di lavoro ma con cui ho passato giornate intense ma anche piene di gioia e divertimento nonostante i nostri "alti e bassi", siamo riusciti a portare a termine un lungo percorso tutti insieme e a cui voglio dare un enorme "in bocca al lupo" non solo per l'esame ma anche per tutto quello che affronteranno nel loro futuro. Ringrazio con affetto i miei familiari che mi hanno sostenuto durante questi anni e perché con grande amore e pazienza mi hanno permesso di raggiungere questo importante obiettivo. Ed un grazie ad Erba sacra per averci aiutato durante il nostro percorso e per essere sempre disponibili e sinceri nei nostri confronti.

PATRIZIA



Bibliografia

- “Massaggio Tutor” Manuale Completo W. kavanagh ed. Urra
- “Anatomia” Atlanti Scientifici Giunti ed. Giunti
- “Fisiologia Umana” Atlanti Scientifici Giunti ed. Giunti
- Fonti Internet