



Corso di Diploma

in

OPERATORE OLISTICO

Indirizzo e Specializzazione

TECNICHE DEL MASSAGGIO PER IL BENESSERE

“ Riattivazione Energetica “

Tesi di **Carmelo Condorelli**

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*
LIGURIA



Indice

PREMESSA.....	3
Introduzione.....	5
Capitolo 1 Storia del massaggio	9
Capitolo 2 Definizione del massaggio.	11
2.1 L'unità funzionale mente-corpo.....	13
2.2 Gli effetti del massaggio.....	14
2.3 Visualizzazione del corpo.....	14
2.4 Gli strati muscolari.....	15
2.5 I liquidi nel corpo (Sangue – Linfa).....	15
2.6 La circolazione cutanea.....	17
2.7 L'innervazione cutanea.....	18
2.8 L'universalità del massaggio.....	18
Capitolo 3 Benefici del massaggio.....	18
Capitolo 4 Controindicazioni del massaggio.....	23
Capitolo 5 La Respirazione	26
Capitolo 6 Le tecniche base del massaggio.....	27
6.1 Sfiocamento.....	27
6.2 Frizione.....	29
6.3 L'impastamento.....	32
6.4 Percussione.....	34
6.5 Vibrazione.....	35
Capitolo 7 Tecniche Ausiliarie.....	36
Capitolo 8 Zone Interdette al Massaggio.....	38
Capitolo 9 L'operatore Olistico e la Relazione con il Cliente nel Massaggio.....	38
9.1 La Comunicazione	40
Capitolo 10 CODICE DEONTOLOGICO.....	50
10.1 Esempio di materiale pubblicitario.....	51
Capitolo 11 LA LEGGE SEVERINO.....	52
Capitolo 12 COS'È IL NEURO-TRAINING E LA KINESIOLOGIA SPECIALIZZATA .	58
12.1 La ricerca in Kinesiologia.....	59
12.2 Andrew Verity, il fondatore del Neuro-training.....	60
12.3 Breve storia della Kinesiologia: dalla Kinesiologia al Neuro -Training.....	61
12.4 L'Arte del Monitoraggio Muscolare.....	63
12.5 Come si agisce con il Neuro-Training.....	65
12.6 Il Monitoraggio Muscolare applicato ad altre Discipline.....	66
Capitolo 13 Il mio massaggio: Riattivante- Energetico.....	66
Capitolo 14 RINGRAZIAMENTI.....	75
Capitolo 15 Bibliografia:.....	76

PREMESSA

***" Non aspettare di finire l'università,
di innamorarti,
di trovare lavoro,
di sposarti,
di avere figli,
di vederli sistemati,
di perdere quei dieci chili,
che arrivi il venerdì sera o la domenica mattina,
la primavera,
l'estate,
l'autunno o l'inverno.***

Non c'è momento migliore di questo per essere felice.

***La felicità è un percorso, non una destinazione. Lavora come se non
avessi bisogno di denaro,
ama come se non ti avessero mai ferito e balla, come se non ti vedesse
nessuno.***

***Ricordati che la pelle avvizzisce,
i capelli diventano bianchi e i giorni diventano anni.***

Ma l'importante non cambia: la tua forza e la tua convinzione non hanno età.

Il tuo spirito è il tuo piumino che tira via qualsiasi ragnatela.

Dietro ogni traguardo c'è una nuova partenza. Dietro ogni risultato c'è un'altra sfida.

Finché sei vivo, sentiti vivo.

Vai avanti, anche quando tutti si aspettano che lasci perdere ".

MADRE TERESA di CALCUTTA

Introduzione

Se quarantacinque anni fa, all'età di 20 anni, mentre lasciavo la mia terra natale la Sicilia, per frequentare l'accademia Sottufficiali di Viterbo, qualcuno mi avesse detto che in seguito mi sarei dedicato alle attività del Benessere Olistico, gli avrei dato del pazzo. Faccio una premessa...penso che la vita di ogni essere umano è divisa in due parti soggettive: ***la prima parte, viene spesa dalla nascita nell'acquisizione delle conoscenze a tutto tondo. La seconda, dovrebbe essere dedicata alla conoscenza del contenitore, cioè, di colui ci conosce.***

Detto ciò inserisco il mio:

CURRICULUM VITAE ET STUDIORUM

Dati scolastici

- 1972 Acquisizione del grado di Sergente nell'E.I. c/o la Scuola Allievi
Sottufficiali – Viterbo
- 1973 Conseguimento Qualifica Allenatore Istruttore Tennis – Albo n. 724 –
F.I.T. - Roma
- 1976 Diploma di Maturità Scientifica – Napoli
- 1976-77 Diploma di Maestro Nazionale di Tennis, Albo n. 611 c/o la Scuola
Nazionale Maestri F.I.T. - C.O.N.I. - Roma
- 1995 Attestato di Partecipazione al Corso di Aggiornamento per Maestri
Nazionali di Tennis c/o S.N.M. - F.I.T. - Roma
- 2001 Attestato di Partecipazione al Corso di Aggiornamento per Maestri
Nazionali di Tennis c/o S.N.M. - Roma

- 2012 Attestato di Partecipazione al Corso di Aggiornamento per Maestri Nazionali di Tennis c/o T.C. Loano – F.I.T. - Savona
- 2014 Attestato di Partecipazione al Corso di Aggiornamento per Maestri Nazionali di Tennis c/o T.C. Arcola – F.I.T. - La Spezia
- 2007 Diploma di Allenatore di Pesistica e Cultura Fisica, F.I.P.C.F. - C.O.Ni.I. Roma – Savona
- 2008 Diploma di Personal Trainer, c/o F.I.P.E. - C.O.N.I. - Roma – Savona
- 2008 Attestato di Tecniche del Massaggio c/o "Centro Studi Piramide" Ponsacco – Pisa
- 2008 Attestato di Massaggio Sportivo 1° Livello, c/o C.S.E.N. - C.O.N.I.- Milano
- 2008 Attestato di Massaggio Ayurvedico, c/o "La Verbena"- Albenga – Savona
- 2009 Attestato di Massaggio Sportivo 2° Livello, c/o C.S.E.N. - C.O.N.I.- Milano
- 2009-11 Frequenza del 1°e 2° anno della Scuola di Neuro Training, diretta dalla Dott.ssa Mariarosa Fimmanò, c/o "Istituto Scalabrini" - Bassano del Grappa – Milano – Vicenza, prossimo all'esame di Operatore dello Sviluppo Personale. A.K.S.I.
- 2014 Riconoscimento come Chinesiologo Tecnico Sportivo n. 13283 tramite F.I.P.E - C.O.N.I. - U.N.I. Unione Nazionale Chinesiologi

Esperienze Professionali

- 1969 Istruttore Militare di Educazione Fisica, c/o E. I. - S.M.E.F.- Orvieto
- 1970 Allenatore di Tennis Militare E.I.- C.O.N.I.- F.I.T.- c/o "T.C. Vomero" Napoli.

- 1970-72 Responsabile Tennis,c/o Cattedra di Educazione Fisica all'Accademia
Ufficiali E.I. - Torino
- 1973-75 Allenatore,c/o Scuola di Addestramento Tennis – “T.C.Vomero” - Napoli
- 1977 Maestro Scuola Addestramento Tennis “T.C.Due Ponti” _ Roma
- 1977-80 Direttore Tecnico – Scuola Addestramento”T.C. E.De Vialar” - Roma
- 1980-81 Direttore Tecnico Scuola Addestramento Tennis “T.C. Tie Break”-Roma
- 1981-84 Direttore e Gestore Scuola Addestramento Tennis”T.C. Bel Poggio”
Roma
- 1984-87 Direttore Tecnico Scuola Addestramento Tennis”T.C. Circolo Magistrati
Corte dei Conti” - Roma
- 1987-88 Direttore Tecnico Scuola addestramento Tennis”T.C. Caltagirone”
Caltagirone .- Catania
- 1988-89 Direttore e Maestro della Scuola Addestramento Tennis”T.C. Curcuraci
Messina
- 1989-90 Direttore e Maestro Scuola Addestramento “T.C. Tairona” e Maestro,
c/o Scuola Lasalliani Villa Flaminia. - Roma
- 1990-00 Direttore Tecnico Scuola Addestramento Tennis “Villa Aurelia S.C.”
Roma
- 2000-04 Maestro di Tennis “Villa Aurelia”e”A.S.Juvenia 2000 – Roma
- 2005-06 Operatore Socio Educativo – c/o”Soc.Coop.Sociale San Grato”- Reg.
Talapè -Loc. Champlan – Aosta
- 2006-15 Maestro di Tennis c/o “T.C. Albenga” Albenga – Savona

2012-15 Preparatore Fisico c/o Scuola di Ballo "Riva Salsera"- Albenga – Savona

Attività Estive

1973-75 Maestro di c/o "Centro Residenziale Valle Chiara – Pescasseroli – Aquila

1980 Maestro di Tennis c/o "College St.Claire Oxford" - Oxford

1990-91 Maestro di Tennis c/o "Centro Sportivo Palianello"- Paliano – Frosinone

1993 Maestro di Tennis c/o "Hotel Tre Cime"- Terminillo – Rieti

1998-02 Maestro di tennis e Responsabile Centri estivi c/o "Forum S.C."e "A.S. Juvenia 2000"- Roma

2006-15 Maestro di Tennis e Direttore Collegiali Estivi c/o "T.C. Albenga" (SV)

Presentato il mio percorso formativo, così che possiate dare un senso alla mia attuale scelta...dove mi definisco "Operatore del Benessere Olistico" essendo abituato a prendermi cura delle persone, sotto il profilo: (fisico, mentale e spirituale), come si evince dalla mia formazione professionale.

La mia prima esperienza di massaggio ricevuto, è stata nel 1970, è fu un massaggio sportivo. Da allora cominciai ad apprezzarne gli effetti migliorativi nella mia attività sportiva. Da quel momento il massaggio è entrato nella mia cultura di preparatore fisico. Per cui, nel 2008, quando decisi di completare il mio bagaglio Tecnico Professionale, portando, io, il massaggio ai mie atleti; iniziai a frequentare dei corsi di Tecniche del Massaggio:(Loano,Albenga e Milano), presso le Scuole citate nel mio Curriculum. La mia formazione olistica, nasce, da un mio percorso personale di sostegno e analisi psicologica, con dei psicologi qualificati, lo psicoterapeuta Dott. Colleto G. a Roma e la psicoterapeuta Dott.ssa Mendorla G. a Catania dal 1986 al 2004. Attraverso questo percorso, scopro, che è più il piacere di ricevere il massaggio, che di farlo, come; anche il prendermi cura delle persone a cui mi dedico da sempre. Grazie a questa mia crescita e

consapevolezza, nel 2009 frequento un percorso formativo c/o una Scuola a Milano di "Neuro Training" di cui parlerò in seguito, e che fa parte delle DISCIPLINE BIO-NATURALI "DBN" attraverso l'A.K.S.I. Associazione Italiana di Kinesiologia Specializzata, che sposa tutto il concetto Olistico e Olografico, integrando Tecniche Orientali e Occidentali. La mia vera rivoluzione di pensiero avviene circa 2 anni fa con l'incontro della Maestra Mirella Molinelli, che dopo un nostro generoso colloquio; consolidò la mia convinzione convinti di iniziare questo importante percorso formativo, che mi permetterà di integrare tutte le mie precedenti conoscenze. Ora che sono giunto al termine di questo percorso, mi rendo conto che le mie aspettative sono state rispettate. Osservando oggi, il mio diverso approccio durante i trattamenti e le sessioni, con le persone, dove non è scontato che mi dicano, grazie, per la risoluzione o alleggerimento dei disturbi o fastidi, per i quali si erano avvalsi e si avvalgono delle mie prestazioni professionali. Es. : Ayurvedici, Cranio Sacrale, Decontratturante, Riflessologia Plantare, Cinque Elementi, Sistema di Attivazione del Neuro Training e, altri simili, che si avvalgono del Metodo Tradizionale Cinese. Se quanto detto non fosse vero, non li avrei più visti.

Capitolo 1 Storia del massaggio

Già nell'antica Grecia, a Roma e in Egitto era diffusa la pratica del massaggio utilizzato per gli stessi fini per cui ancora oggi viene adoperato. Per i massaggi si impiegavano prodotti estetici e curativi propri dell'epoca; ciò dimostra che sin dalle origini il massaggio aveva alle spalle uno studio e un desiderio continuo di innovazione.

Sebbene non esista una documentazione in merito, si può tuttavia presupporre quasi con certezza che il massaggio sia antico quanto l'uomo (vale a dire, si conosceva già nella preistoria).

Questa affermazione non ci deve stupire, infatti è un tipo di attività che siamo portati a fare quasi istintivamente; è abbastanza normale appoggiare una mano su una parte del corpo che ci fa male e toccandola ci sembra di sentire sollievo (inoltre premiamo per cercare di rilassare la zona);persino quando accarezziamo qualcuno per farlo sentire meglio,in realtà stiamo usando una manovra del massaggio,anche se agiamo in modo inconsapevole.

Non si può certo parlare dell'esistenza del massaggio solo in Grecia e a Roma, infatti, nelle varie zone geografiche del pianeta, le diverse civiltà e culture hanno lentamente affinato proprie tecniche di massaggio tradizionali. Tra le più antiche vanno ricordate le millenarie culture orientali (Cina,Giappone.....) che conoscono e usano il massaggio da secoli.

Le tecniche di massaggio nate nel seno delle culture orientali sono diverse da quelle sorte nel mondo occidentale. La diversità esiste già a livello di principi e fondamenti. La cultura orientale si basa su un concetto energetico del corpo e dell'organismo, sostenendo che tutti gli aspetti del nostro essere. (fisico,organico,emotivo) non sono altro che flussi di energia che interagiscono tra loro; pertanto l'obiettivo è quello di incanalare e regolare quei flussi energetici, evitandone lo squilibrio. A titolo esemplificativo si può citare la riflessologia plantare. Oltre a ciò, le tecniche di massaggio orientali si distinguono da quelle occidentali dal punto di vista pratico: in esse non si esegue l'impastamento (che è la base del massaggio occidentale), bensì un altro genere di manovre. Come esempio di tecnica orientale, abbiamo il massaggio shiatsu.

Il massaggio si è via via evoluto fino ai giorni nostri; attualmente esistono varie tecniche e manualità che si combinano in base al tipo di lesione, alla persona e all'obiettivo cercato. Non c'è niente di meglio della propria esperienza per sapere quale tecnica sia per noi la migliore e con quale possiamo ottenere risultati

migliori. Il massaggio non obbedisce a un rigido protocollo.

Resta da sottolineare che il massaggio si esegue sempre con le mani; anche se esistono apparecchiature che potrebbero facilitare il massaggio ma, nessuna macchina potrà mai sostituire il lavoro prezioso delle mani, il cui vantaggio principale è di avere il contatto diretto con l'utente e poter sfruttare la sensibilità, grazie al tatto.

Capitolo 2 Definizione del massaggio.

La parola massaggio deriva dal francese masser, che significa impastare. E' proprio questa infatti la base di ogni massaggio: un massaggio consiste fondamentalmente in buon impastamento. Dare una definizione di cosa sia il massaggio non è una cosa semplice perché esso è una forma di terapia molto antica e complessa nata insieme all'uomo. Rappresenta la necessità istintiva di toccare una parte dolente del corpo, esattamente come facciamo quando soffregiamo per istinto una contusione o una bruciatura. Il massaggio ha lo scopo di preservare e migliorare il benessere e la forma psicofisica di una persona. Durante il massaggio si stabilisce un contatto molto stretto tra il corpo della persona e le mani di chi opera. Questo contatto fisico e mentale diventa sinonimo di comunicazione a diversi livelli, e assume estrema importanza per stabilire equilibrio e salute. Attraverso le mani si percepisce e si può scoprire l'unità psicosomatica della persona che si sta trattando; contemporaneamente, mentre massaggiano, le nostre mani trasmettono quello che abbiamo dentro di noi, ed è pertanto necessario che la nostra mente e il nostro spirito siano in sintonia e ben equilibrati. Al momento del primo contatto le mani dell'operatore devono cercare di percepire le vibrazioni della persona, ed essere nello stesso tempo delicate e sensibili. Il corpo della persona ha così la possibilità di parlare alle nostre mani la cui ricettività "sente" l'estensione delle tensioni. Si individuano in tal modo i siti

tensionali, i blocchi energetici, i punti di contatto e di non contatto, ai vari livelli di pressione, fra chi effettua e chi riceve il massaggio. Non tutte le sensazioni che sono stimulate dal massaggio vengono percepite allo stesso modo; il contatto lieve, per esempio, produce una sensazione di pressione chiara e precisa, mentre il contatto profondo provoca una sensazione forte, sorda; alcune pressioni risultano "compatte" o "localizzate", altre vengono avvertite come "granulari" o "diffuse". È stato affermato che le sensazioni di pressione variano lungo una scala continua di "chiarezza", ed è anche possibile osservare differenze circa il modo in cui vengono percepite: alcune nascono e culminano in maniera improvvisa, altre si sviluppano lentamente, altre ancora sono discontinue e vacillanti. Tutto questo ci porta a concludere che nessuna sensazione cutanea è del tutto semplice nella sua composizione: ognuna di esse ha caratteristiche parziali, temporali e variano d'intensità. La stimolazione atta a far nascere una sensazione di pressione consiste nel provocare nel tessuto cutaneo una deformazione; la tensione che viene a instaurarsi all'interno dei tessuti provoca lo stimolo nervoso che dà la sensazione di pressione. Osservando la superficie cutanea del corpo del soggetto a una pressione notiamo che i tessuti si abbassano e continuano ad abbassarsi per un tempo sorprendentemente lungo: un senso di compressione è avvertito dalla persona fino a che la velocità di pressione mantiene valori sufficienti. Quando la resistenza dei tessuti riduce il movimento a un valore "sotto soglia", la sensazione di pressione scompare, e si raggiunge uno stato di adattamento. L'opinione generalmente accettata è quella secondo cui la sensazione di pressione e le sue varianti sono mediate da sistemi di recettori cutanei rappresentati dalle terminazioni nervose libere che abbondano intorno ai follicoli piliferi. Le soglie d'intensità di pressione dipendono in primo luogo dalle zone stimulate e, in generale, da quelle parti della superficie corporea che mostrano un'alta sensibilità alla pressione. Si rilevano così zone relativamente insensibili, quali l'addome e le

cosce; le labbra, le punte delle dita delle mani e le piante dei piedi mostrano invece una notevole sensibilità. Una diminuzione della sensibilità, in conseguenza dell'azione prolungata di uno stimolo, segnala uno stato di adattamento alla sensazione cutanea.

Sul piano corporeo il massaggio produce numerosi effetti con l'attivazione di reazioni fisiche e biochimiche importanti:

- stimolo del metabolismo con riattivazione della circolazione;*
- distensione della muscolatura ;*
- azione tonica generale, grazie alle migliorate condizioni di nutrizione ed eliminazione delle scorie cellulari,*
- migliore ossigenazione dei tessuti che producono energia con poca formazione di acido lattico;*
- riequilibrio dei livelli ormonali.*

2.1 L'unità funzionale mente-corpo

Una tesi ormai ufficialmente riconosciuta è quella dell'unità funzionale tra mente e corpo: ciò che succede nel corpo riflette quello che succede nella mente e viceversa. La tensione continua e la rigidità a livello del corpo provocano la diminuzione dell'energia e della vitalità del soggetto. I conflitti emotivi irrisolti e tutti gli "stress" cui siamo quotidianamente sottoposti determinano delle tensioni muscolari croniche che disturbano la nostra salute emotiva. Tra l'altro, ogni muscolo contratto blocca dei movimenti. Il corpo umano non scorda nulla di quanto avviene nella vita del soggetto. Il nostro modo di essere e i nostri malesseri ci parlano di quella che è stata la nostra storia. Riscoprire il proprio

corpo significa riconciliarsi con esso, riconoscerne le ragioni, rispettarne i bisogni, diminuire le difese che lo inibiscono, acquisire la coscienza dell'unità organica.

2.2 Gli effetti del massaggio.

Il massaggio svolge un'azione nel punto preciso dove viene eseguito, ma l'effetto poi si espande generando un benessere ancora più globale. Non c'è niente di meglio di un massaggio per mobilitare l'energia bloccata, quando, per esempio, improvvisamente ci accorgiamo di essere terribilmente contratti in tutto il corpo e di respirare molto superficialmente. Esso inoltre riattiva la circolazione perchè provoca una dilatazione dei vasi sanguigni presenti sotto la cute e ciò determina un afflusso maggiore di sangue nelle cellule. Contemporaneamente favorisce la distensione della muscolatura in seguito all'attivazione della circolazione linfatica e venosa. Il massaggio determina un riequilibrio dei livelli ormonali e un miglioramento dell'ossigenazione dei tessuti. In seguito alla liberazione delle scorie cellulari attraverso l'eliminazione delle tossine messa in atto dalla circolazione venosa, migliorano anche le condizioni di nutrizione dei tessuti stessi. Un buon massaggio ha, infine un effetto benefico su tutto il sistema nervoso. Non si deve infatti dimenticare che originariamente, nella divisione cellulare, la pelle e il sistema nervoso derivano dallo stesso foglietto ectodermico.

2.3 Visualizzazione del corpo

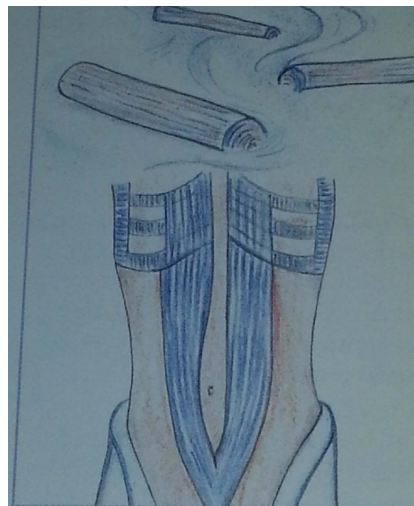
Per comprendere meglio il futuro lavoro applicativo delle tecniche massaggio olistico proposte, si dovrà avere un'immagine ideale generalizzata dell'unità psicosomatica della persona da trattare, così che le mani possano percepire attraverso una particolare attitudine mentale quello che il corpo del paziente desidera ricevere. Alcune semplici associazioni di "come io vedo il corpo" possono condurre a un più fluido e armonioso rapporto tra l'operatore e la persona da

trattare, così da ottenere risultati concreti e visibili.

2.4 Gli strati muscolari.

I muscoli esterni del corpo sono più voluminosi e sviluppati di quelli interni. Essi si sovrappongono e formano una impalcatura che si sviluppa in senso verticale e trasversale. "Vedere" il corpo in questi termini significa capire attraverso una palpazione sensibile le tensioni profonde, così da poter scegliere e calibrare le tecniche di trattamento olistico specifiche per raggiungere lo stato di rilassamento ottimale.

2.5 I liquidi nel corpo (Sangue – Linfa)



Associazione liquidi nel corpo = Fiume // Sbarramenti nel fiume = muscoli in blocco

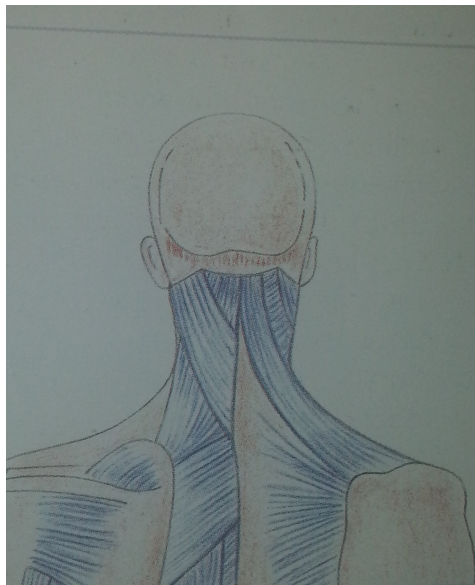
L'acqua che scorre lungo il fiume nasce a monte per poi scendere a valle e porta con sé rifiuti e detriti. Se durante la discesa l'acqua trova degli sbarramenti è costretta a dividersi, ad adattarsi a nuove situazioni in alcuni punti rimarrà stagnante mentre in altre zone scorrerà liberamente creando mulinelli vorticosi. Per ricreare un giusto equilibrio tra i vari strati del corpo e riordinare il fluire dei liquidi e dell'energia, scegliendo di dedicare l'attenzione a tre livelli corporei: -

livello 1 (connettivo superficiale); - *livello 2* (muscolare); - *livello 3* (articolare).

Lo Strato Connettivale.

Provvede al collegamento, al sostegno e al nutrimento delle cellule dei vari organi e delle varie strutture. Il tessuto connettivo risulta composto da cellule di vario tipo immerse in una sostanza fondamentale (*collagene, elastina, fibre muscolari*). Così per esempio, i muscoli sono connessi alle ossa per mezzo di formazioni connettivali chiamate tendini. Le pareti dei vasi sanguigni sono costituite prevalentemente da elementi connettivale.

Lo Strato Muscolare.



I muscoli da un punto di vista pratico non possono essere isolati dalle articolazioni con le quali formano una vera unità funzionale. I muscoli motori di una articolazione sono anche i primi responsabili nel limitare l'ampiezza del movimento articolare. Molti recettori sono collegati al muscolo, ma due tipi intervengono

principalmente nei fenomeni riflessi: *a)* recettori tendinei dei Golgi; *b)* fusi neuromuscolari. Sembra che i fusi neuromuscolari siano in gran parte responsabili delle limitazioni nei movimenti dei blocchi articolari. I recettori tendinei del Golgi, situati nei tendini, sono sensibili alle variazioni di tensione e danno origine a un'azione inibitrice sui motoneuroni che comandano il muscolo stesso.

Lo Strato Articolare.

L'articolazione, per definizione, è una struttura che unisce i segmenti scheletrici e che permette o ostacola il movimento. Da un punto di vista meccanico l'escursione articolare è limitata a causa delle restrizioni dovute alla forma delle superfici articolari, all'elasticità dei muscoli annessi all'articolazione, e alla resistenza delle strutture capsulari, legamentose e tendinee. L'escursione può essere aumentata di qualche grado mediante movimenti passivi che liberano le strutture elastiche dalla posizione di blocco. Dal punto di vista neurologico l'innervazione articolare ha il compito di assicurare la regolazione statica e dinamica della muscolatura e il controllo dell'attività posturale

2.6 La circolazione cutanea.

Il circolo è estremamente abbondante e complesso. Le arterie salgono dall'ipoderma verso la superficie (*derma*) formando una rete di grossi vasi: il *plesso sottodermico*. Da questo punto le arterie salgono verticalmente al *derma*, diminuiscono di calibro, emettono delle ramificazioni verso i peli e le ghiandole. A livello del *derma* superficiale le arterie non sono che arteriole, in quanto si sfioccano formando il *plesso sottopapillare orizzontale*, e si trasformano in capillari da cui partono i capillari a " *candelabro* " che si attorcigliano in anse nella papilla. Le venule appaiono nel plesso *sottopapillare* e vanno a riunirsi le une alle altre per formare vene con pareti lasse. La pelle contiene numerose *anastomosi arterovenose*, delle quali alcune sono specializzate (per esempio i glomi neuromio-

arteriosi incaricati di adattare la circolazione alla temperatura esterna, alla viscosità del sangue capillare superficiale ,all'attività delle ghiandole sudoripare).

2.7 L'innervazione cutanea.

L'innervazione cutanea, molto abbondante, gioca un ruolo di primo piano nel sistema dell'organismo. I *nervi sensitivi* hanno il compito di informare sulle variazioni dell'ambiente esterno e sulle aggressioni subite dalla pelle. I *nervi simpatici* conducono i riflessi di vasocostrizione, di sudorazione, di orripilazione. Le fibre simpatiche sono abbondanti nel derma sottopapillare dove formano una rete estremamente complesse.

2.8 L'universalità del massaggio.

In genere si ritiene che il massaggio sia una prerogativa di persone specializzate, facendogli così assumere un carattere strettamente medico.

Sicuramente lo studio del corpo umano è importante per capirne la fisiologia e la patologia, ma ciò non è sufficiente per massaggiare. Spesso succede che il massaggio eseguito da una persona cara produca lo stesso effetto benefico di quello effettuato da un terapeuta esperto. Come abbiamo precedentemente detto, il massaggio è più di una tecnica è un "rapporto" tra chi massaggia e chi viene massaggiato. Dovremmo lasciare da parte certi timori e farci guidare dal nostro istinto, come quando inconsapevolmente, per far passare il mal di testa ad un amico, gli massaggiamo dolcemente la nuca o, per alleviare il suo dolore alla schiena gli passiamo più volte il palmo della mano sulla zona colpita.

Capitolo 3 Benefici del massaggio.

Fin dai tempi antichi si conoscono i benefici del massaggio che genera una gran quantità di effetti positivi sul nostro organismo. Per questo, nelle culture antiche,

si praticavano massaggi con assiduità e con finalità varie. Oggigiorno, grazie ai progressi scientifici e tecnologici, sono stati realizzati studi approfonditi circa gli effetti positivi del massaggio e si è potuto verificare che essi vanno oltre la semplice sensazione soggettiva di rilassamento e benessere che il paziente sperimenta. Di seguito descrivo alcuni degli effetti più importanti e evidenti del massaggio.

- Migliora in modo significativo la circolazione sanguigna, la stimola e l'aumenta (per questo, durante il massaggio, si produce un arrossamento della zona trattata, dovuto all'aumento in essa del flusso sanguigno). Inoltre, grazie a ciò, si ottiene l'eliminazione delle tossine accumulate nell'organismo, soprattutto dopo avere compiuto un esercizio fisico, e ciò diminuisce la comparsa di fitte e la sensazione di stanchezza .
- Con la stimolazione della circolazione, si ottiene anche un miglioramento nel funzionamento dei visceri e organi interni del corpo.
- La stessa azione circolatoria del massaggio genera un effetto drenante, che fa diminuire le infiammazioni (dovute a un trauma, una storta...).
- Con il massaggio non solo migliora la circolazione sanguigna, ma è stimolata anche la circolazione del sistema linfatico (componente molto importante del nostro sistema difensivo): sebbene questo tipo di massaggio sia diverso da quelli convenzionali (si chiama "massaggio di drenaggio linfatico").
- Le manovre più lente del massaggio hanno un effetto di rilassamento muscolare, attenuando così i disturbi derivati dalla tensione muscolare.
- Le manovre più rapide, invece (come per esempio, le percussioni), tonificano la muscolatura. Ciò è molto utile per gli sportivi e le persone che sono state costrette a un periodo di riposo prolungato.

- Grazie al rilassamento della muscolatura, si liberano anche i diversi nervi che potrebbero essere “imprigionati” da una contrattura, alleviando le sensazioni di dolore e formicolio tipiche dell'accumulo neurologico.
 - Un massaggio troppo dolce, simile a delle carezze, manca quasi totalmente di tutti gli effetti benefici (ad eccezione della sensazione di rilassamento che può sperimentare la persona, posto che le carezze sono sempre gradite).
 - Il massaggio migliora l'elasticità dei tessuti molli, sia della pelle che dei tendini, legamenti e muscoli per cui il rischio di lesione diminuisce.
 - Di conseguenza posso affermare che il massaggio svolge un importante ruolo preventivo. Col massaggio evitiamo l'eccessivo accumulo di tensione muscolare (soprattutto) e preparano il nostro corpo a superare con successo le esigenze della nostra vita quotidiana. Per questo bisogna tener presente che un massaggio è sempre benefico e che non è necessario aspettare di avere una lesione o un dolore per ricorrere ai massaggi. Non solo possiamo beneficiare dei loro effetti quando abbiamo qualche problema bensì i massaggi periodici ci aiuteranno a prevenire le diverse lesioni e non solo.
 - Con il massaggio possiamo far sparire i dolori che derivano da una tensione muscolare, come per esempio il tipico mal di testa provocato da una contrattura cervicale (cefalee mio-tensive). Oltre a diminuire il dolore locale (prodotto da una contrattura muscolare), cioè della zona in cui si applica il massaggio, si alleviano anche i disturbi nelle altre zone dove c'è dolore.
 - Si può parlare di altre effetti, più soggettivi, che saranno più o meno intensi poiché dipendono dalla singola persona.
- La persona sperimenta un rilassamento generale, oltre che al rilassamento della

zona trattata con il massaggio;

- . è realmente efficace per calmare gli effetti provocati dallo stress;
- . anche la sensazione di stanchezza, così come il dolore che si potrebbe sentire sentire prima della seduta di massaggio, diminuiscono;
- . come conseguenza, lo stato d'animo generale della persona migliora, infatti si sta meglio e a suo agio;
- . e naturalmente, si favoriscono il sonno e il riposo, che sono fondamentali per contribuire al processo al processo riparatore del nostro organismo.

Ricordo ancora che, perché tutto questo sia possibile, eseguendo un massaggio, non solo dobbiamo leggere prima le controindicazioni, ma una volta certi di poterlo applicare, dovremo sempre tenere conto della regola fondamentale non provocare mai dolore durante il massaggio (al massimo, un dolore lieve). Se provochiamo dolore eccessivo, anche i benefici del massaggio spariranno e faremo solo danni alla persona trattata. Il massaggio può essere eseguito a svariate persone e in occasioni diverse. L'importante è sapere bene quando non si deve eseguire un massaggio, perché esistono dei casi in cui apporta benefici, bensì fa danni. Perciò, è fondamentale conoscere le situazioni in cui non è corretto eseguire un massaggio. Detto questo, possiamo descrivere i casi in cui massaggi sono utili e persino raccomandabili. Naturalmente sono indicati per ogni persona sana, indipendentemente dal fatto che in un preciso momento abbia o meno dolore. Non è necessario che ci sia una lesione o un disturbo per sottoporsi a un massaggio. Di fatto, se non esistono già dei dolori, il massaggio ha un'ottima funzione preventiva. Sono altresì utili dopo aver praticato sport o esercizio fisico (un allenamento, una gara, un'escursione in montagna...). Qualsiasi attività che può averci procurato affaticamento, soprattutto a livello della muscolatura, rende utile un massaggio.

E' utile sottoporsi al massaggio anche prima di un esercizio fisico. In questo caso, esso dovrà essere molto delicato, perché costringere un muscolo a uno sforzo dopo un massaggio lungo ed energetico può facilitare la comparsa di certe lesioni (soprattutto la rottura di fibre muscolari); invece, un massaggio gentile, prima dell'esercizio, prepara il corpo e lo mette nelle condizioni migliori. Grazie al carattere curativo e preventivo del massaggio appena descritto, posso giungere alla conclusione che gli sportivi dovrebbero adottare l'abitudine di sottoporsi a massaggi in maniera regolare. E' raccomandabile anche alle persone che si sentono tese, stressate o esaurite per svariati problemi (lavorativi, personali...). Sebbene queste persone non soffrano di disturbi fisici evidenti, la loro muscolatura diventa pian piano sempre più tesa. Il massaggio in questi casi rilassa la muscolatura, tranquillizza la persona e la aiuta a liberarsi dallo stress. Un altro caso tra i più comuni è la comparsa di una contrattura. In una simile situazione, a volte non basta il riposo e diventa necessario ricorrere ai massaggi. Con il massaggio riuscirò a diminuire la contrattura e a rilassare il muscolo, alleviando così i disturbi che essa genera. Non sempre i dolori di cui soffriamo derivano da contratture muscolari. I legamenti, i tendini, le articolazioni....possono anch'essi essere causa di molti disturbi. In tutti questi casi il massaggio è utile, ma le manovre saranno diverse per ogni situazione. Il massaggio può essere efficace in presenza di dolori specifici come il mal di denti, i dolori mestruali o il mal di testa (perché, molte volte, sono dolori causati da una determinata muscolatura). Lo raccomando alle persone sedentarie, il cui apparato locomotore è spesso inattivo e fa perdere efficacia ai muscoli e alle articolazioni. A queste persone servono molto i massaggi perché le aiutano ad attivare la muscolatura, il sistema circolatorio e il resto dell'organismo. Inoltre in questi casi, bisognerebbe aggiungere delle mobilizzazioni delle diverse parti del corpo per migliorare la funzionalità delle articolazioni (sarebbe meglio che la persona eseguisse esercizi attivi piuttosto che esercizi puramente passivi). Per le persone

immobilizzate o allettate vale quanto appena detto. L'unica differenza consiste nel fatto che, in questo caso, per eseguire le mobilizzazioni e gli esercizi, servirà l'aiuto di altre persone. Gli anziani tendono a muoversi sempre meno e, col passare del tempo, il loro corpo perde alcune delle sue facoltà e diminuisce sempre di più la capacità di movimento e d'indipendenza. Malattie come l'artrite o l'artrosi (tra le altre) peggiorano questa situazione. Perciò si raccomanda di eseguire di eseguire esercizi dolci e sottoporsi saltuariamente a dei massaggi (anche leggeri) per ottenere una maggiore stimolazione di tutto l'organismo e per alleviare, per quanto possibile, gli eventuali disturbi e dolori. Se esiste una zona del corpo colpita da invalidità (per esempio a causa di una paralisi), come una gamba o un braccio, i muscoli e le articolazioni possono far male, anche se rigidi. In questo caso i massaggi e le mobilizzazioni sono utilissimi. Anche per quanto riguarda i neonati e i bambini, il massaggio è certamente indicato. (Nei neonati può favorire il transito intestinale, lo sviluppo dell'apparato locomotore....). L'unica precauzione da prendere, nel caso dei bambini, riguarda l'intensità del massaggio: esso deve essere molto dolce e più breve rispetto alla norma generale, perché i piccoli sono molto sensibili e possiamo far loro male

Capitolo 4 Controindicazioni del massaggio

Prima di iniziare un massaggio, non si deve dimenticare la seguente premessa: "per non far male, non peggiorare e non creare nessun danno, dobbiamo aver chiaro quello che non possiamo mai eseguire".Inizio citando alcune delle controindicazioni più evidenti.

– Di fronte a un grave problema di alterazione della circolazione sanguigna (come soprattutto a livello delle gambe). Mi riferisco, soprattutto, alla trombosi e alla flebite. Per la loro diagnosi si deve fare attenzione ai seguenti segni: gamba molto gonfia, dura al tatto, pelle lucida e tirata e, generalmente, calda. Oltre a ciò,

è molto probabile che la persona con questi sintomi avverta un dolore molto forte che ci deve mettere immediatamente in guardia. In questi casi è assolutamente proibito massaggiare la persona, perché esiste un alto rischio che si stacchi un trombo e provochi gravi conseguenze. Per cui si deve ricorrere urgentemente a un medico.

- Quando la persona presenta un cattivo stato generale, come febbre, debolezza....perché potremmo trovarci di fronte a qualche tipo di infezione.
- Quando la persona soffre di vertigini perché, anche se non le ha nel momento specifico, potremmo peggiorare il suo stato. Se comincio un trattamento e alla persona vengono le vertigini, devo sospenderlo immediatamente.
- Quando il dolore che la persona prova è molto inteso, perché può indicare la presenza di una lesione grave. Anche in questo caso indirizzerò la persona da un medico.
- Se prima del massaggio la persona non sente molto dolore, ma quando lo si esegue il dolore diventa forte, lo interromperò.
- Di fronte a qualsiasi tipo di rottura, sia muscolare, che frattura ossea....e tanto meno in caso di lussazione articolare, fino a quando non si ottiene il nulla osta del medico. In questi casi la persona potrà eseguire esercizi dolci, raccomandati dal suo medico o terapeuta, sempre che questi non gli provochino dolore.
- Quando c'è una ferita, perché possiamo contribuire all'infezione della stessa. Bisognerà aspettare del tempo, finché la ferita si cicatrizza, per poter eseguire un massaggio di quella zona.
- Nel caso che la persona presenta delle alterazioni della pelle, come eczema , eritema, verruche....eviterò la manualità su tali zone, per non danneggiarle.

- Su qualsiasi tipo di tumore cancerogeno il massaggio è totalmente controindicato, perché si può favorire la metastasi dello stesso. In questo genere di malattie, la persona può fare qualsiasi esercizio che lo aiuti a stare meglio, ma
- non si può sottoporre a un massaggio, a meno che il medico non dia il permesso. Perciò, se trovo un gonfiore o cisti nel corpo della persona, mentre eseguiamo il massaggio, la cosa migliore è rivolgersi a un medico che faccia una sua valutazione e una diagnosi.
- Dopo interventi chirurgici alle ginocchia, ernia del disco o altro, finché non siano trascorsi alcuni giorni e le ferite non siano cicatrizzate. Passato tale periodo, e con l'autorizzazione di uno specialista, si possono eseguire massaggi, anche sulle cicatrici, perché è molto utile massaggiare una cicatrice per non lasciare aderenze.
- Nel caso di persone anziane, se hanno un alto tasso di colesterolo nel sangue, è meglio evitare di eseguire massaggi perché potrei provocare emorragie interne (si possono rompere gli strati induriti dei vasi sanguigni).
- Sebbene non sia una controindicazione, non è raccomandabile eseguire un massaggio a una persona che ha appena finito di mangiare (si può verificare un calo di pressione).
- Naturalmente esistono altre situazioni che riguardano direttamente l'operatore, che a sua volta possono rendere impossibile l'esecuzione di un massaggio, quando l'operatore ha qualche lesione alle mani.
- In caso di malattie contagiose come la scabbia, l'epatite B o l'HIV, in cui il massaggio è assolutamente controindicato (nonostante il parere di molti).
- In fine, come consiglio generale posso dire prima di eseguire un massaggio, in caso di dubbio o timore è meglio evitare di farlo. E' sempre meglio peccare di eccessiva prudenza che di eccessiva audacia

Capitolo 5 La Respirazione

La respirazione è vita, è energia che l'uomo porta dentro il proprio corpo e che gli permette di essere, di esistere. Questo atto "vitale" si distingue in due fasi: l'inspirazione e l'espiazione. Durante l'inspirazione, in seguito all'immissione di aria nei polmoni, il sangue si arricchisce di ossigeno che viene poi distribuito nei muscoli, nei tessuti, negli organi. L'inspirazione è automatica ma anche in parte dipende dalla volontà, in quanto si può parzialmente modificare. Con l'espiazione si espelle dal corpo l'aria ricca di anidride carbonica che – mediante la circolazione di ritorno – viene portata agli alveoli, luogo degli scambi gassosi. L'espiazione è passiva (avviene cioè per il rilassamento dei muscoli respiratori) e induce distensione e rilassamento.

La Respirazione Corretta

La vita frenetica del nostro tempo è spesso causa di stress, e la reazione più naturale delle persone sottoposte a questo stato emotivo è solitamente quella di trattenere il respiro, generando così a lungo andare stati patologici. E' quindi molto importante essere coscienti del proprio tipo di respirazione per poterla seguire correttamente. Per effettuare una respirazione profonda inspirare aria e gonfiare prima di tutto l'addome, in seguito dilatare il diaframma e in fine il torace; effettuare una breve pausa; espirare lentamente, facendo attenzione a sgonfiare inizialmente l'addome, quindi il diaframma e il torace.

Respirazione e Massaggio

Nel momento in cui effettuo il massaggio di una persona, l'aiuto a rilassarsi, a ritrovare quello stato di calma nel quale il respiro lento e profondo sembra essere l'unico movimento che mette il corpo in contatto con il mondo esterno. E' opportuno che la persona che riceve il massaggio espiri attraverso la bocca, poiché tale tipo di respirazione facilita la decontrazione addominale. Una

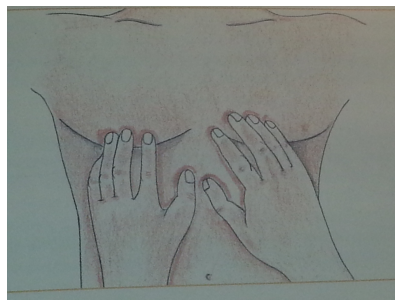
respirazione profonda e corretta è fondamentale anche per chi si accinge a massaggiare. Perciò prima di iniziare è buona cosa favorirla raggiungendo uno stato di distensione mentale e fisica; dopo ciò l'operatore dovrà accordare il proprio ritmo respiratorio a quello della persona che sta per essere trattata: sarà sufficiente posare la mano sull'addome della persona per percepire il tipo di respirazione, osservando la mano che si solleva nel corso dell'inspirazione e si abbassa durante l'espirazione. Per espirare correttamente all'unisono, anche il massaggiatore deve inspirare con il naso ed espirare con la bocca.

Capitolo 6 Le tecniche base del massaggio

Le tecniche base del massaggio sono **5**:

1. Sfioramento
2. Frizione
3. Impastamento
4. Percussione
5. Vibrazione

6.1 Sfioramento



Lo Sfioramento, si può anche definire "massaggio superficiale". Esistono varie forme di applicazione secondo la parte della mano che si utilizza: può essere il palmo, il

dorso o i polpastrelli della dita. La forma più comune prevede l'uso del palmo della mano. Il principio fondamentale è l'applicazione di una lieve pressione sulla pelle con lente manipolazioni. Ci può servire come prima presa di contatto con il corpo della persona ma anche come manipolazione finale, per concludere con un buon rilassamento e dissipare i possibili fastidi che siano eventualmente rimasti anche dopo il massaggio.

Prima di iniziare lo sfioramento dovremo assicurarci che la temperatura delle nostre mani sia quella ideale per il contatto con la pelle della persona da tratta perchè se sono troppo fredde, la prima impressione della persona sarà molto lontana dalla sensazione gradevole che cerchiamo di trasmettere.

- Nel caso delle braccia e delle gambe si sfiorano circondandole con una o entrambe le mani (come ad “anello”) ed eseguendo il movimento dal basso verso l'alto
- Per la schiena di solito si combinano passaggi con il palmo e col dorso delle mani. Si devono eseguire i movimenti in tutte le direzioni per poter
- comprendere tutta l'estensione della zona da massaggiare.
- Sul viso si usano i polpastrelli delle dita per potersi adattare con maggior facilità alla superficie facciale. Se la persona tiene gli occhi chiusi si faciliterà un ottimo effetto rilassante.
- Per quanto riguarda le mani e il piede si procederà come il punto precedente, posto che le dimensioni del piede e della mano sono relativamente piccole.
- E' conveniente non staccare del tutto le mani dalla pelle della persona quando si torna al punto di partenza per eseguire un nuovo passaggio. A tal fine, si può applicare lo sfioramento usando alternativamente le due mani,

cominciando la manipolazione con una mano, e quando questa sta arrivando alla fine del percorso, l'altra mano comincia dall'inizio. E così di seguito.

- Oltre a servirsi come preliminare per un trattamento, lo sfioramento in se stesso garantisce altri effetti, per esempio: *la stimolazione della circolazione sanguigna*; il riscaldamento della zona; l'aumento della sensazione di rilassamento e benessere da parte della persona (da qui la sua utilità alla fine del massaggio). Anche se ho detto che è più frequente il suo uso all'inizio ed alla fine di un massaggio, lo sfioramento si può intercalare in qualsiasi momento, specialmente dopo l'applicazione di qualsiasi manovra più brusca o intensa, se lo crediamo necessario.

6.2 Frizione



E' la tecnica indispensabile per localizzare prima le specifiche contratture.

- Il meccanismo di azione è diretto, provocato dall'attrito tra la mano e la cute, ma anche riflesso, poiché coinvolge i recettori cutanei che stimolano la risposta del sistema nervoso vegetativo. Questa tecnica mobilita il tessuto connettivo, svolge un'azione drenante sui liquidi aiuta l'ossigenazione delle cellule e l'eliminazione delle scorie metaboliche.
- Produce uno scollamento dello strato superficiale e del sottocutaneo, utile per liberare da aderenze e per dare elasticità ai tessuti. Questo avviene eseguendo movimenti digitali di lieve intensità.

- La frizione ha un'azione di contrasto per quanto riguarda il formarsi di aderenze nel tessuto connettivale producendo lo scivolamento della cute e di prevenzione nella formazione di cicatrici.
- A tal fine, palperemo la persona e percorreremo la sua muscolatura con le mani, in cerca di zone più tese o indurite. Una volta localizzata la contrattura si procederà al suo trattamento.
- Mettere le nostre dita (o l'indice o il medio o il pollice) sulla contrattura ed eseguire movimenti profondi (cioè con una pressione più intensa) ed energici di forma circolare o lineare.
- Questi movimenti sono indipendenti dalla direzione delle fibre muscolari, perché si possono praticare in modo circolare (in uno o nell'altro senso), perpendicolare alle fibre o parallelo alle fibre muscolari.
- Se si tratterà di una zona ampia si potrà mettere tutte le dita insieme, una di fianco a l'altra.

La pressione che dovremo esercitare sarà abbastanza intensa, per questo, e se non avremo sufficiente forza nelle dita, potremo esercitare la tecnica con entrambe le mani. Questo ci potrà capitare quando la contrattura è troppo forte, il muscolo troppo grande o le nostre dita troppo deboli.

- Per eseguire le frizioni con entrambe le mani si procederà in questo modo: mettiamo prima una mano con tutte le dita sulla contrattura poi, con l'altra mano, rafforziamo questo appoggio (mettendola nello stesso modo dell'altra).
- Di solito questa manipolazione dà fastidio alla persona, è quindi conveniente e raccomandabile alternare le frizioni con movimenti meno profondi oppure con lo sfioramento, per distogliere la persona dalla sensazione di dolore che possiamo avergli causato. Così permettiamo alla persona di riposare e rilassarsi.

- E' sconsigliato l'uso dl gomito. Tale procedimento comporta il rischio di lesioni (con il gomito,infatti,non abbiamo la stessa sensibilità che abbiamo con le mani, né la stessa capacità di controllo della forza).
- Esiste una variante della frizione: La *PRESSIONE*. Esistono diverse modalità di esercitare la pressione.
- Nella prima di queste, la posizione basilare delle mani ed i movimenti che queste eseguono sono gli stessi dello sfioramento (ad eccezione del dorso della mano che, in questo caso,non viene usato). La principale differenza consiste nel fatto che la forza (*pressione*) esercitata è maggiore; cioè, è un massaggio più profondo. Nelle regioni più ampie del corpo (come la schiena) risulta più facile applicare questa tecnica con l'eminenza *tenar* della mano. Ma nelle zone più piccole (come sul viso) è meglio usare i polpastrelli della dita. Questa tecnica agisce sui muscoli in tutta la loro estensione, dall'inizio alla fine con movimenti longitudinali sulla zona da trattare.
- Un altro modo con cui si esegue la tecnica consiste nell'esercitare la pressione con la mano o con le dita e nel fare movimenti circolari man mano che avanziamo longitudinalmente sulla zona massaggiata (cioè,si combinano entrambi i movimenti).
- Possiamo anche compiere movimenti circolari in modo locale,cioè,senza avanzare (restiamo sulla zona). Si può lavorare con il polpastrello della dita, con l'eminenza *tenar* e con il pugno chiuso. Lo faremo su varie zone.
- Infine c'è un altro modo di esercitare la pressione, senza alcun genere di movimento aggiuntivo. Dobbiamo soltanto mettere la mano sulla persona (sulla zona che desideriamo) e premere lentamente verso il basso . Si può fare anche con un dito solo o con tutta la mano. Raggiungeremo così un effetto rilassante. La tecnica della pressione si può usare sulle sporgenze ossee, ma in modo leggero e

- sempre se alla persona non fa male, perchè così movimentiamo leggermente le articolazioni e liberiamo tensione. Come esempio possiamo dire che usare l'ultima modalità (pressione senza movimento) su ciascuna delle vertebre quando
- eseguiamo un massaggio di schiena, produce una gradevole sensazione. Man mano che procediamo nel massaggio possiamo individuare le zone che notiamo più tese e insisterò su quelle.

6.3 L'impastamento



L'impastamento è ormai considerato una di massaggio profondo ed è rivolto all'apparato muscolo tendineo, cioè, si possono impastare i muscoli (e in certi casi, i tendini) ma non le articolazioni. Si effettua mediante una manovra che agisce sull'asse trasversale del muscolo con movimenti alternati. Arriva in profondità per eliminare la tensione e, contemporaneamente, stimola una vasta superficie dell'epidermide. Viene praticato soprattutto nelle zone del corpo dotate di una massa muscolare voluminosa come le cosce, i fianchi e i glutei. Durante questa fase si eseguono numerose azioni che vanno dalla spremitura del muscolo al rilassamento dello stesso, consentendo l'eliminazione delle scorie responsabili dell'affaticamento.

Stimola il metabolismo cellulare favorendo l'eliminazione delle sostanze di scarto e

il nutrimento dei tessuti; ridona tono ed elasticità ai muscoli irrigiditi a causa di una prolungata immobilità; favorisce la circolazione generale; è indicato negli edemi, nei trattamenti degli inestetismi cutanei (cellulite), nel massaggio sportivo in generale, nell'artrosi e nel reumatismo dopo la fase acuta.

- Per eseguire l'impastamento prendiamo il muscolo, o la zona che poi massaggerò, con le nostre mani (usiamole a mò di "pinza", con il pollice da una parte e il resto delle dita dall'altra.
- Di seguito comincerò a descrivere movimenti nei due sensi opposti con entrambe le mani. Questi movimenti sono movimenti oscillanti, cosicché il muscolo che stiamo impastando sembra muoversi come un lombrico. Mentre eseguo questi movimenti avanzo lungo il muscolo, fino ad impastarlo completamente. Posso percorrerlo in un senso, o in forma alternata.
- Nelle zone più piccole eseguirò l'impastamento con i polpastrelli della dita (come nella regione facciale, le braccia...).

Potrò eseguire l'impastamento, con una mano sola, sulle parti del corpo dove i muscoli sono più stretti e con forme quasi cilindriche (infatti si possono abbracciare con una mano), come per esempio nel braccio. In questo caso prenderò il muscolo tra le mie dita e gli imprimerò un movimento oscillatori o a forma di "s", mentre lo percorrerò dall'inizio alla fine. Per i muscoli più piatti, che non potrò afferrare con le dita, esiste un sistema di impastamento alternativo. Ciò succede, per esempio nella schiena. Di conseguenza, in queste zone dove non c'è quasi rilievo muscolare, eseguirò l'impastamento con le dita in due modi: con i pollici. Premerò il muscolo con entrambi i pollici e disegnerò con essi dei semicerchi, uno di fronte all'altro e in senso opposto. Cioè, il pollice destro disegna un semicerchio verso sinistra e verso l'alto, invece il pollice sinistro lo fa

verso destra e verso il basso; e così di seguito. Vedrò come il tessuto che sto massaggiando ripete il movimento di torsione tipico dell'impastamento. Descrivendo con le mani un circolo in fuori (meglio con i polpastrelli delle dita o le nocche), cominciando con il mignolo, poi lo seguono le altre dita e si termina con il pollice.

- *L'impastamento è una tecnica molto efficace che non solo aiuta a rilassare i muscoli, ma ha anche l'effetto di rendere elastici e flessibili i tesi.*

6.4 Percussione



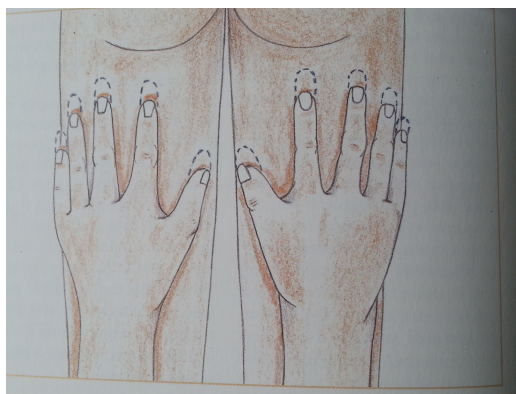
La percussione, è l'insieme di manipolazioni con cui solitamente si conclude un massaggio che comunque, può essere sostituito perfettamente dallo sfioramento. Queste manipolazioni hanno un effetto tonificante sulla muscolatura e, a detta delle persone, sono abbastanza piacevoli. Esistono varie forme di percussione, tutte hanno però la stessa caratteristica principale: mantenere le dita e i polsi il più possibile rilassati (per non stancarsi).

- Si può percuotere coi polpastrelli delle dita, mantenendoli rilassati e facendo un leggero movimento di flessione del polso e nello stesso tempo delle dita (si esegue con tutte le dita simultaneamente).
- Si può percuotere con la mano di taglio (dalla parte del dito mignolo). Mettiamo le mani di profilo (i mignoli sono rivolti verso il basso); le dita

restano separate e rilassate. Diamo quindi dei colpi leggeri sul corpo della persona, facendo un movimento laterale con il polso al momento

- dell'impatto le nostre dita si colpiranno le une contro le altre, aumentando l'effetto della percussione. Eseguito sui paravertebrali o sui glutei (effetto riattivante).
- Infine si può eseguire con la cavità della mano. Perciò uniamo le dita e infossiamo la mano; colpiamo il corpo della persona mantenendo questa posizione della mano e aggiungiamo dei leggeri movimenti di flessione estensione del polso (effetto rassodante).
- Pizzicottamenti: nel massaggio sportivo, afferrando ritmicamente il muscolo con tutti i polpastrelli delle dita (effetto stimolante).
- In tutti e tre i casi i movimenti sono dolci ma rapidissimi alternando costantemente le due mani, per ottenere una certa continuità nella percussione.

6.5 Vibrazione



La vibrazione è forse la tecnica più difficile da realizzare tecnicamente.

E' una sequenza di movimenti ritmici senza mai staccare la mano dalla cute della persona, il polso deve essere morbido e rilassato, eseguendo la vibrazione è una

manovra che agisce profondamente sulle terminazioni nervose, producendo nella persona massaggiata un effetto sedativo e rilassante generale; aiuta a ridurre le contratture muscolari, è molto utile con le persone che hanno la tendenza a rimaner rigide e tese durante il massaggio. Può essere eseguita orizzontalmente, con lieve trazione e scuotimento oppure perpendicolare, eseguita senza staccare le dita dal tessuto cutaneo, effettuata con il palmo o digito-palmare.

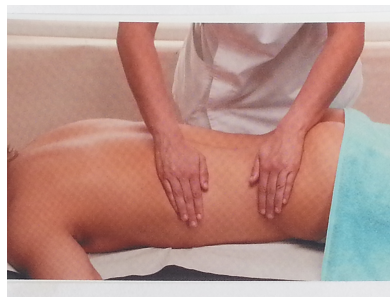
- Per eseguirla appoggiamo il palmo della della mano sulla zona da trattare, e, con il gomito totalmente disteso, imprimiamo ai tessuti un movimento vibratorio che trasmettiamo dalla nostra spalla fino al polso.
- Esiste anche un modo un poco più rozzo di far vibrare i tessuti, prendendo un muscolo con la mano e realizzando movimenti laterali a gran velocità come se volessimo scuoterlo.
- Oppure, anche in zone come braccia o gambe, prenderli con entrambe le mani e farli scorrere tra di esse come se fossero dei <cilindri (si lasciano ruotare rapidamente in entrambi i sensi)

Capitolo 7 Tecniche Ausiliarie

1. Modellamento
2. Mobilizzazione
3. Trazione

. Il modellamento, di solito si applica nelle fasi finali del massaggio. Agisce sul rilassamento dei muscoli, che vengono riportati alla loro posizione originaria. Un buon modellamento garantisce una migliore tonicità muscolare. Cominciamo con entrambe le mani sulla zona scelta, appoggiate sul loro taglio e con i palmi uno di fronte all'altro. Premiamo verso il basso e, da lì dirigiamo le due mani nei due

sensi opposti, in modo da trascinare e stirare le strutture sottostanti. Possiamo terminare rigirando le mani verso il basso concludendo la manipolazione con i palmi. Se la superficie che dobbiamo trattare è molto ampia (come per esempio la schiena) possiamo realizzare la manovra con l'avambraccio in questo caso si dovrà fare attenzione ai gomiti, perchè possiamo far male alla persona se non controlliamo la nostra forza. Se la superficie è piccola (come per esempio, la muscolatura facciale), basterebbe farlo con i polpastrelli della dita. Questa tecnica si può applicare a qualsiasi parte del corpo, di solito è abbastanza gradita dalla persona. Si può applicare ad ogni struttura per il lungo o per il largo, per ottenere un migliore risultato, si deve applicare in entrambe le direzioni. Il trapezio, nella porzione che va dal collo fino alla spalla, è uno dei muscoli dove è più facile applicarla (come nel massaggio cervicale).



• La mobilizzazione, è utile per facilitare lo sblocco e lo scioglimento delle articolazioni, da applicare con accortezza, secondo l'età e eventuali sofferenze della persona.



. La trazione, che provoca un allungamento delle articolazioni in forma delicata può essere usata per allentare le tensioni articolari.



Capitolo 8 Zone Interdette al Massaggio

Ci sono delle aree del corpo, in cui evitare il massaggio (si potrebbe arrecare danno): tutte le salienze ossee (malleoli, cresta e piatto tibiale rotula, grande trocantere del femore, cresta iliaca, apofisi spinosa delle vertebre, osso sacro, sterno, clavicola, scapola, gomito-olecrano) e i punti di affioramento di organi vascolari, nervosi e linfatici (cavo popliteo, cavo inguinale, cavo ascellare, cavo o fossa retro clavicola), organi sessuali. In particolare vi sono delle zone del corpo che vanno evitate perché sede di grossi tronchi vascolari e nervosi, agendo si potrebbe provocare una irritazione con conseguenze talvolta serie. Queste zone sono: (*cavo ascellare, fossa poplitea, zona interna coscia inguine o triangolo di Scarpa, gomito, nella sua parte anteriore*). Da considerare, anche eventuale allergie: (oli essenziali, incensi, profumi...), e le donne in gravidanza, farlo dopo il terzo mese in poi e comunque farsi consigliare dal proprio medico.

Capitolo 9 L'operatore Olistico e la Relazione con il Cliente nel Massaggio

L'operatore olistico è colui che come missione nella sua vita professionale, aiuta, le persone, a ritrovare lo stato di Salute; inteso come equilibrio tra il Corpo e lo Spirito. Non è un Medico, un fisioterapista o altra professione sanitaria. Si è

formato c/o le scuole delle Discipline Bio- Naturali come, " Erba Sacra" e nel mio caso, anche, come "Operatore dello sviluppo personale" (Neuro-Training), riconosciuto dall' A.K.S.I. L'operatore olistico non è interessato al malato in senso sanitario, ma a tutti coloro, che sentono il bisogno di voler migliorare, lo stato di benessere della propria vita, stimolandoli verso una maggiore "CONSAPEVOLEZZA"; condizione essenziale per raggiungere il proprio Sè. A tal fine, utilizzerà integrando tutte le tecniche (Naturali, Energetiche, Culturali e Spirituali) dei metodi tradizionali Orientali e Occidentali da lui conosciuti. Nel mio caso quelle del mio biennio di "Erba Sacra". Detto ciò, il massaggio è l'attività con la quale un Operatore Olistico, attraverso la manipolazione del corpo entra in contatto con una delle sfere più intime di un cliente. Ciò significa, al di là delle abilità tecniche, che l'Operatore stabilisce una comunicazione profonda con la persona che gli si rivolge per un trattamento, e che questo accade indipendentemente dal fatto che entrambi ne siano consapevoli o meno. E' pertanto di fondamentale importanza che chi fa il massaggio sia in grado di comprendere e di guidare positivamente le componenti comunicative che intervengono in un rapporto professionale in sono in gioco il corpo e il benessere del cliente. Tutti noi siamo persone uniche e speciali, ciascuno con la sua storia, i suoi bisogni, e le sue preferenze, e inoltre il nostro stato d'animo cambia di continuo, da un giorno all'altro, da un momento a quello seguente. Siamo come un clima , il cui cielo interiore ora è sereno, poi le nuvole, poi torna il sereno. Il successo professionale di un Operatore del benessere dipende perciò in pari misura dalle competenze tecniche e da quelle relazionali; ciò dipende da un lato dalle sue conoscenze teoriche e dalle sue abilità pratiche, e dall'altro dalla capacità di stabilire un rapporto efficace con quello specifico cliente, con le sue esigenze strettamente personali e differenti da quelli di chiunque altro. Con questo siamo nel vivo del nostro argomento: come possiamo entrare in rapporto con il cliente in

modo tale da modulare il nostro intervento sulle sue specifiche necessità? Conviene subito sgombrare il campo da alcuni fraintendimenti che facilmente si fanno quando si parla di comunicazione efficace: l'obiettivo dei rapporti e quello di stabilire la fiducia tra operatore e cliente, non quello di avere un clima di cordialità. La cordialità non guasta, ma non ha nulla a che vedere con l'affidabilità. Può infatti darsi benissimo che una persona mi metta di buon umore e mi faccia sentire a mio agio, ma non per questo è detto che le affiderei i miei soldi o la cura del mio benessere. Quindi l'obiettivo del rapporto è quello di stabilire e sviluppare una relazione di fiducia. Ciò ha anche una fondamentale funzione commerciale, quella di fidelizzare la clientela: il cliente torna perché siamo stati capaci di capire le sue esigenze specifiche e di soddisfarle. Il percorso che andremo a svolgere si può riassumere in quest'unico scopo: *costruire col cliente un rapporto efficace prima ,durante e dopo l'intervento professionale.*

9.1 La Comunicazione

La comunicazione non verbale è quella comunicazione che comprende tutti gli aspetti di uno scambio comunicativo non riguardante il significato delle parole che compongo il messaggio ma il linguaggio del corpo, cioè la comunicazione non parlata tra persone. Falsificare il linguaggio del corpo è praticamente impossibile in quanto bisognerebbe avere la consapevolezza di tutti i muscoli in ogni istante; per questo ci svela più di quanto non vorremmo rivelare su noi stessi. Infatti è più semplice notare una discordanza se il linguaggio del corpo e le parole pronunciate non sono in accordo. Oggi si tende a considerare questa comunicazione comprensibile oltre le barriere linguistiche. In una comunicazione faccia a faccia utilizziamo espressione facciale, contatto visivo o sguardo fisso, gesticolazione, postura,tatto e comportamento spaziale. Il linguaggio del corpo è in parte innato e in parte dipende dai processi di socializzazione. I meccanismi dai quali scaturisce la comunicazione non verbale sono simili in tutte le culture, ma ogni cultura tende

a rielaborare in maniera differente i messaggi non verbali. Ciò vuole dire che la comunicazione non verbale comprensibile per le persone appartenenti a una determinata cultura possa non esserlo, per chi ha un altro retaggio culturale, e addirittura possa avere un significato opposto. Circa il 70% della nostra comunicazione giornaliera è infatti non verbale. Possiamo facilmente comprendere quanto sia più grande il rischio di non capire quando si è al telefono piuttosto che quando si parla faccia a faccia.

Ciò che viene percepito in un messaggio vocale può essere così suddiviso:

- **Movimento del corpo (soprattutto espressioni facciali) 55%**
- **Aspetto vocale (volume, tono, ritmo) 38%**
- **Aspetto verbale (parole) 7%**

L'efficacia di un messaggio dipende quindi in minima parte dal significato letterale di ciò che viene detto, e il modo in cui questo messaggio viene percepito e influenzato pesantemente dai fattori di comunicazione non verbale.

La psicologia c'insegna che non possiamo non comunicare, (quante cose può esprimere il silenzio!), e che il mondo è fondamentalmente un'esperienza soggettiva: lo stesso tramonto susciterà in qualcuno un sentimento romantico, in un altro una sottile malinconia, in un altro ancora un senso di ammirazione per la bellezza della natura. E ciascuno lo racconterà come l'ha vissuto, trasmettendo con la voce, i gesti, le espressioni e la postura le sue emozioni e i suoi stati d'animo, anche quelli più inconsci e inconsapevoli. Tutto ciò che viviamo, sperimentiamo, pensiamo, proviamo e ricordiamo è sempre con noi, forse nascosto in un angolo dimenticato, e si trasforma in comunicazione con noi stessi e con gli altri. Solo una piccola parte di quello che accade viene illuminato dall'attenzione

consapevole, mentre gran parte del lavoro prezioso che la mente inconscia svolge

rimane, per così dire, segreto. Ma è proprio la mente inconscia quella che provvede a mantenerci in vita attraverso la sapiente regolazione delle funzioni fisiologiche, che ci fa provare le emozioni necessarie a spingerci all'azione, che custodisce la nostra riserva di vitalità, di creatività e di benessere. L'equilibrio, l'armonia e il benessere provengono da un integrato e saggio operare in tandem della mente conscia e di quella inconscia, e il rapporto efficace è quello che arriva ad entrambe: all'attenzione consapevole che ha il compito di proteggere, e la mente inconscia che ha il compito di far vivere. Siamo certi di aver costruito con qualcuno un buon rapporto quando la sua voce interiore gli dirà che può lasciarsi andare.

L'altra cosa importante che la psicologia ci insegna è che tutto il corpo contribuisce alla comunicazione con noi stessi e con gli altri.

La vista, l'udito, il gusto, l'olfatto, il tatto e la proprioccezione e l'interocezione, il senso dell'equilibrio, le sensazioni di piacevolezza o di spiacevolezza sono tutte percezioni che intervengono nella comunicazione con noi stessi e con gli altri, anzi, per meglio dire, sono i mattoni di cui è fatta l'esperienza soggettiva. Tutto il corpo comunica che noi trasmettiamo e riceviamo rappresentazioni della realtà attraverso tutti questi canali. La rappresentazione linguistica come detto prima, costituisce solo una parte dell'esperienza ed è per lo più sovrapposta alle rappresentazioni per mezzo di immagini, suoni e sensazioni attraverso cui attribuiamo un significato a quanto succede.

Focalizzare l'attenzione sugli aspetti comunicativi di un trattamento olistico perciò significa comprendere i processi che si svolgono dentro l'operatore, dentro il ricevente e tra i due. Significa prestare attenzione a quello che si dice e a come lo si dice; a ciò che si vede e a come lo si vede; a ciò che si ascolta e all'intonazione con cui viene detto; a ciò che si percepisce attraverso il tatto e alle sensazioni che si provano. Suddividiamo perciò l'appuntamento col cliente in quattro fasi distinte

e approfondiamo gli aspetti comunicativi di ciascuna fase :

1. Preparazione dell'operatore
2. Sintonia col cliente
3. Esecuzione del trattamento
4. Feedback e alleanza

La preparazione al massaggio

Il modo in cui usiamo le mani per toccare gli altri trasmette i nostri stati d'animo più profondi a volte a dispetto di quanto vorremmo intenzionalmente e sinceramente esprimere. Il tocco delle mani può esprimere partecipazione, calore, nervosismo, fretta, noia, freddezza e tutta la serie delle emozioni nelle loro sfumature più diverse. E' quindi fondamentale per l'operatore porsi in uno stato psicofisico più idoneo e a quello che sta per svolgere. Genericamente possiamo presupporre che le aspettative del cliente che a me piace chiamare persona rispetto al massaggio siano quelle di provare sensazioni di sollievo, benessere, rivitalizzazione, scarico delle tensioni. Quindi l'operatore per rispondere efficacemente a tali aspettative è bene che acceda lui per primo a uno stato di risorsa in cui si senta rilassato, rivitalizzato libero da quelle tensioni che potrebbero riflettersi inconsapevolmente nella manipolazione.

Per cui...." in una posizione comoda seduti, o sdraiati, in un posto tranquillo, con gli occhi chiusi o aperti, come preferisci, e predisponendoti a rilassare i muscoli... allentando le tensioni... immaginando una sfera calda e luminosa che si appoggia sui punti di tensioni che si scioglie senza fretta... goditi la sensazione di benessere che proviene dall'allentamento delle tensioni in ogni punto del corpo... e continua a respirare a ritmo naturale.... percependo il passaggio dell'aria nelle narici .. e il continuo sollevarsi del torace... e se qualche respiro più profondo ti aiuta a

rilassarti più profondamente.. non esitare a trattenerlo perchè ... assieme all'aria respirata.. libererai i muscoli dalle tensioni... e soprattutto le braccia, le spalle, la schiena.. il collo... le mani e ciascun singolo dito... di ciascuno delle due mani.. la destra ... e la sinistra... i polsi... i gomiti. E intanto visualizza un posto che ti dà pace e benessere ... a contatto con la natura con i colori ... i profumi.. i suoni appropriati.. perché la natura è fonte di vita ed è libera energia che scorre.. come linfa vitale e vibrante... e immergiti profondamente nella tua fantasia e lasciatene penetrare... mentre respiri con una calma profonda.. inspirando.. ed espirando.. inspirando.. ed espirando..... prendendoti il tempo necessario .. mentre vagano i pensieri... non trattenuti liberamente su cui ti vuoi o soffermare.. o che vuoi lasciare andare.. e prova ora a immaginare... il cliente (persona) che incontrerai.. il modo in cui ti muoverai, quello che dirai e quello che farai... il modo in cui si muoverà.. e le tue mani cariche di energia positiva... che sapientemente si muovono e portano benessere e ascoltano il corpo della persona che a te si è affidato... e la soddisfazione che vedrai nei suoi occhi... quando avrai terminato il tuo lavoro... e il senso di benessere che proverà ... allora saprai di aver fatto un buon lavoro... di essere un operatore olistico capace e speciale... dal quale è stato molto bello ricevere e perciò è importante il cambiare perché vuole ... tornare da te ancora... ricambiando quanto ricevuto e quanto questa immagine ... sarà per te chiara, armoniosa e soddisfacente... rialzati con calma... stiracchiati vai e rendila reale

Questa parte della preparazione al massaggio è stata messa sotto forma di fantasia guidata in modo che ognuno potrà registrarla con la propria voce, adottandola come meglio crede per metterla di sottofondo mentre si prepara ad effettuare il massaggio. Una volta che la si sarà interiorizzata sarà sufficiente mettersi nella propria posizione di relax per ottenere gli stessi benefici.

Sintonia col cliente

Una volta che l'operatore ha dedicato prima di ogni appuntamento, qualche minuto al suo personale benessere, ha accesso alle sue risorse di rilassamento, vitalità e ricettività, e è nella migliore disposizione per ricevere il cliente e operare.

Come dicevamo nell'introduzione ciascuno di noi ha il suo modo di rappresentarsi la realtà, inoltre, questo modo varia al variare degli stati d'animo. Perciò prima del trattamento è bene esplorare la mappa mentale del cliente relativamente alle sue aspettative, alle sue necessità e al suo stato d'animo attuale. Questa breve conversazione serve a due scopi: 1) comprende il cliente 2) trasmettergli una sensazione di attenzione speciale, di benessere e di rilassamento attraverso la voce, i gesti, la postura, e l'espressione del viso.

In questa fase l'operatore è focalizzato sul cliente ed è estremamente ricettivo: la sua mente conscia e la sua mente inconscia sono aperte ad accogliere tutti i minimi segnali, guidate da tre operazioni: Fare domande – Osservare – Rispecchiare – Guidare

FARE DOMANDE

Nella comunicazione ciò che fa la differenza è la capacità di raccogliere informazioni : più informazioni otteniamo più siamo efficaci .

Se si tratta di un cliente nuovo è utile chiedere se è la prima volta che fa un massaggio e come sono state le sue eventuali esperienze precedenti; chiedere cosa si aspetta dal massaggio e come si sente ora.

Le domande vanno poste con voce pacata , ma usando lo stesso ritmo di parola del cliente; non si fanno commenti né, tanto meno, si esprimono giudizi. Ci si limita a sottolineare qualche espressione usata dal cliente. Non serve fare una "chiacchierata " . Serve, invece, far esprimere la persona che abbiamo davanti.

Facciamo un esempio su quest'ultima considerazione. Se alla nostra domanda: "come va?" il cliente risponde : "Sono esaurito dal traffico. Ci ho messo un quarto d'ora per trovare un parcheggio!! ", Noi ci limiteremo a dire : " Sì effettivamente ho notato che è un po' stressato", e basta. Non serve a nulla tenere una lezione di urbanistica sui problemi del traffico della vostra zona, sull'incompetenza dell'amministrazione comunale e sul vostro desiderio di trasferirvi altrove, non è professionale, non ha nulla a che vedere con una seduta di massaggio e vi distrae perchè produce in voi una serie di associazioni che fanno perdere la ricettività.

OSSERVARE

Nell'incontro con un'altra persona siamo sempre inondati da una serie di informazioni tanto a livello conscio quanto a livello inconscio: l'abbigliamento, il portamento, le espressioni del viso, il tono di voce, le parole che usa, i pensieri che esterna, l'atteggiamento nei nostri confronti, la gestualità. Non tutto è rilevante ai fini di realizzare una buona sintonia. Vediamo quindi che cosa ci interessa ai fini di un rapporto professionale, centrato sul benessere e sul massaggio. Fondamentalmente vogliamo capire quali sensazioni di fondo il cliente sta vivendo e in che modo esse influiscono sulla sua postura e sul suo portamento. Sono queste sensazioni di fondo, spesso del tutto inconsapevoli, che agendo sulla muscolatura involontaria, provocano quelle contratture di cui tanta gente soffre.

L'accesso a tali sensazioni ci è fornito soprattutto dagli elementi para verbali e non verbali della comunicazione. Per para-verbali si intendono le componenti del linguaggio che non attengono al significato delle parole ma al modo in cui sono pronunciate e cioè, essenzialmente, il tono(grave/acuto), il volume (alto/basso), il ritmo (veloce /lento). Tra gli aspetti non verbali della comunicazione sono particolarmente rilevanti, il tipo di respirazione (clavicolare/toracica/addominale), l'angolo testa/spalle, i movimenti laterali degli occhi(LEM, Lateral Eye Movement).

Questi elementi della comunicazione sono attualmente al di fuori del controllo cosciente, e perciò sono indicatori attendibili dello stato d'animo e dei processi interni del cliente.

L'obiettivo di questo tipo di osservazione non è quello di formulare una qualche diagnosi, ma quello di sintonizzarsi, di accordare il proprio comportamento a quello del cliente, in modo che, percependoci simile a lui, possa accettare il nostro ruolo con fiducia. La fiducia, abbattendo le differenze, favorisce i processi di rilassamento muscolare e amplifica l'efficacia degli interventi del trattamento.

RISPECCHIARE E GUIDARE

Ciò che abbiamo recepito attraverso le domande e l'osservazione è finalizzato inizialmente al rispecchiamento da parte nostra(una vera e propria imitazione molto discreta) del comportamento del cliente. A livello verbale significa confermare ciò che il cliente ci ha espresso come bisogni e aspettative. A livello para-verbale significa accordarsi, a ritmo e al volume di chi ci sta di fronte. A livello non verbale significa rispecchiare la postura, il tipo di respirazione, qualche gesto tipico, la posizione della testa rispetto al collo e alle spalle.

Da qui poi, gradualmente, si inizia a variare qualche aspetto del comportamento e si verifica che il cliente ci segue. Ad esempio, se il cliente aveva le gambe accavallate in un certo modo dopo averlo rispecchiato per un po' si cambia la posizione dell'accavallatura e si verifica se il cliente fa lo stesso. Oppure se il cliente parlava con voce acuta e ritmo serrato, inizialmente lo si imita, e poi piano piano si rallenta il ritmo e si abbassa il tono per verificare che il cliente faccia lo stesso. Quando si sono ottenuti un paio di questi segnali si può essere abbastanza certi che il feeling è stabilito e si può procedere. A conclusione della fase di sintonia è bene che l'operatore confermi l'obiettivo del massaggio che il cliente si propone di raggiungere e che gli faccia una breve descrizione di quello che farà.

Questa piccola descrizione, breve e poco tecnica, se fatta con un tono di voce calda e piacevole, con un'espressione del viso distesa, una postura di apertura e accoglienza predispone l'inconscio del cliente a collaborare e a favorire il lavoro dell'operatore con un'appropriata distensione. E' importante parlare del massaggio prima di eseguirlo: di fronte a noi c'è una persona, non un ammasso muscolare da manipolare.

L'ESECUZIONE DELL'INTERVENTO

Si pensa di solito che il massaggio sia essenzialmente una pratica e sicuramente lo è ma è anche un processo di comunicazione tra le mani dell'operatore e il corpo del cliente. In tutti i campi del comportamento umano, e il massaggio ne fa parte, ciascuna azione è notevolmente più efficace se si rispetta tre principi di base

1. INTENSITÀ' giusta,
2. MOMENTO appropriato,
3. SOSPENSIONE necessaria.

Per Intensità giusta si intende che ogni azione efficace richiede che sia applicata dell'energia, ma che questa energia non può essere applicata uniformemente dovunque: va calibrata affinché non sia né troppa né troppo poca. Per Momento appropriato si intende il fatto che ogni cosa va fatta a tempo debito. Ad esempio se a un certo punto del massaggio devo esercitare una pressione è opportuno sincronizzarla con l'espiazione del cliente perché non si produca una contrazione che vanifica l'effetto cercato per Sospensione necessaria si intende che quando esercitiamo un'azione dobbiamo anche lasciare che i suoi effetti si assestino prima di esercitarne un'altra. Se ad esempio abbiamo effettuato il massaggio su una determinata parte del corpo passeremo ad una successiva dopo una breve pausa.

Quanto breve? Con questa domanda entriamo nel vivo della differenza che può

fare tra di noi degli operatori olistici eccellenti. Il dosaggio dell'intensità, la scelta del momento adatto la durata di una pausa, non possono essere definite in astratto secondo una regola generale. Allenate le vostre mani a percepire le risposte muscolari di tensione, distensione, contrazione, e decongestione della persona con cui state lavorando. Le nostre mani saranno i nostri radar . Focalizziamoci sulle percezioni tattili che riceviamo: caldo, freddo, durezza, fiacchezza, tonicità, elasticità, etc Può essere utile esercitarsi a trasformare le sensazioni in immagini mentali di fantasia per essere sempre disponibili ad imparare da quello che stiamo facendo perché non esistono due corpi identici come non esistono due fiocchi di neve uguali. Consideriamo anche le contratture non come "malattie" ma come "parole mute" che vogliono essere riconosciute: sono la " protesta" di muscoli maltrattati. L'inconscio del nostro cliente comprenderà il tocco benefico delle nostre mani che ci aiuterà a far defluire le tensioni per un'altra via più ecologica per la vita del nostro cliente. Un operatore olistico che giorno per giorno svilupperà queste capacità sarà la migliore pubblicità di se stesso e vedrà accrescere e fidelizzarsi la sua clientela.

Terminata la seduta di massaggio e prima del meritato incasso dedicheremo ancora qualche minuto al nostro cliente per ricapitolare il lavoro che abbiamo svolto e per chiedergli come si sente. (assolutamente NON va chiesto come è andata) . Vogliamo un feedback sul massaggio e non un giudizio sul nostro lavoro .

E' un momento importante di verifica per capire se il lavoro è stato sufficiente o se è necessario approfondirlo; è un momento importante per stabilire col cliente un programma di intervento e di mantenimento.

Dopo aver incassato il compenso cogliamo anche l'opportunità di chiedere al cliente, mentre è ancora beatamente soddisfatto, di presentarci qualche suo conoscente a cui poter proporre le nostre prestazioni professionali. Fa parte dello

standard di un professionista di successo avere l'archivio dei clienti e potenziarli sempre in evidenza e aggiornato a conclusione di questi moduli sulla comunicazione del Massaggio, un suggerimento di tanto in tanto fermatevi a fare un'altra fantasia guidata in cui vedete voi stessi fra tre anni quando sarete professionalmente affermati: immaginate la vostra vita di allora gli impegni, l'agenda piena di appuntamenti lo studio nel quale eserciterete la vostra professione, le soddisfazioni personali ed economiche che avrete. Le cose che potrete fare e che oggi vi sono precluse immaginate tutte queste cose con particolari precisi : le immagini i suoni, le voci che vi circondaeranno, le sensazioni che proverete. Chiedete al vostro inconscio di realizzarle. Arricchitele ancora di più, rendetele vivide, caricatele di entusiasmo e di energia preparatevi all'impatto del vostro successo.....

Capitolo 10 CODICE DEONTOLOGICO

L'operatore olistico è una nuova figura professionale il cui compito principale è di educare al benessere globale e alla crescita personale. Gli operatori olistici non sono terapisti e non curano. Se non hanno conseguito la laurea in fisioterapia, medicina o sono qualificati masso fisioterapisti (prima del 1996). La parola "terapia" e terapeuta non dovrebbe e non potrebbe essere utilizzata. Svolgono il proprio lavoro non con "pazienti" bensì con Utenti, Riceventi, Clienti. L'Operatore Olistico non svolge pratiche estetiche, essendo queste di pertinenza delle estetiste, perché il proprio impegno professionale non è centrato sul trattare un inestetismo, ma rivolto al benessere della persona nella sua totalità. L'attuale orientamento è di portare l'estetista ad essere un "operatore del benessere" e questo crea ulteriore confusione in un settore già abbastanza "inflazionato" da cattiva e spesso volutamente ambigua informazione: le scuole professionali per estetiste, che sono riconosciute a livello regionale e provinciale, si attengono a

programmi definiti dallo Stato, rilasciando una formazione in estetica valida su tutto il territorio Nazionale. La qualifica professionale di Operatore Olistico è anch'essa riconosciuta a livello Nazionale, ma non soggetta a parametri dettati da Stato, Regioni, Province. Le Associazioni di categoria riconosciute che si occupano di rilasciare le Attestazioni di qualifica professionale sono autorizzate in merito ai parametri della Legge 4/2013 – comma 1 – art. 7 (Sistema di Attestazioni): “al fine di tutelare i consumatori e di garantire la trasparenza del mercato dei servizi professionali, le Associazioni Professionali possono rilasciare ai propri iscritti, previa le necessarie verifiche, sotto la responsabilità del proprio rappresentante legale, un’attestazione relativa.....ecc..) e da quanto riportato anche all’Art. 10 (Vigilanza e sanzioni): “Il Ministero dello sviluppo economico svolge compiti di vigilanza sulla corretta attuazione delle disposizione della presente legge....ecc..). La figura professionale quindi dell’ Operatore Olistico è finalmente riconosciuta e degna di rispettoso inserimento nel panorama lavorativo nazionale: gli enti preposti e le associazioni di categoria stanno attualmente lavorando al riconoscimento internazionale. Grazie quindi alla LEGGE 4/2013 la professione dell’Operatore Olistico è non solo riconosciuta ma anche tutelata, con la possibilità di disporre di Assicurazione Professionale: ecco l’importanza dell’iscrizione ad Associazioni riconosciute,ed inserite nella banca dati del CNEL. Le associazioni di categorie professionali possono disporre l'accreditamento degli Operatori qualificati e l'inserimento nei Registri Professionali come ASPIN, organismo di accreditamento dei Professionisti della Naturopatia, Counselor, Counselor Olistici e Operatori Olistici. Disponendo di un'assicurazione a tutela dell'Utenza e del proprio lavoro.

10.1 Esempio di materiale pubblicitario

Carmelo Condorelli
Operatore Olistico in Tecniche
del
Massaggio per il benessere
Reg. Prof.le A.S.P.I.N. n....
Ai sensi di legge n°4/2013



cell. 3282078477
mail to: condorellicarmelo@gmail.com

Capitolo 11 LA LEGGE SEVERINO

Legge 4/2013

La legge Severino del 2013 La Camera dei deputati ed il Senato della Repubblica hanno approvato; IL PRESIDENTE DELLA REPUBBLICA promulga la seguente legge: Art. 1 Oggetto e definizioni 1. La presente legge, in attuazione dell'art. 117, terzo comma, della Costituzione e nel rispetto dei principi dell'Unione europea in materia di concorrenza e di libertà di circolazione, disciplina le professioni non organizzate in ordini o collegi. 2. Ai fini della presente legge, per «professione non organizzata in ordini o collegi», di seguito denominata «professione», si intende l'attività economica, anche organizzata, volta alla prestazione di servizi o di opere a favore di terzi, esercitata abitualmente e prevalentemente mediante lavoro intellettuale, o comunque con il concorso di questo, con esclusione delle attività riservate per legge a soggetti iscritti in albi o elenchi ai sensi dell'art. 2229 del

codice civile, delle professioni sanitarie e delle attività e dei mestieri artigianali, commerciali e di pubblico esercizio disciplinati da specifiche normative. 3. Chiunque svolga una delle professioni di cui al comma 2 contraddistingue la propria attività, in ogni documento e rapporto scritto con il cliente, con l'espresso riferimento, quanto alla disciplina applicabile, agli estremi della presente legge. L'inadempimento rientra tra le pratiche commerciali scorrette tra professionisti e consumatori, di cui al titolo III della parte II del codice del consumo, di cui al decreto legislativo 6 settembre 2005, n. 206, ed e' sanzionato ai sensi del medesimo codice. 4. L'esercizio della professione e' libero e fondato sull'autonomia, sulle competenze e sull'indipendenza di giudizio intellettuale e tecnica, nel rispetto dei principi di buona fede, dell'affidamento del pubblico e della clientela, della correttezza, dell'ampliamento e della specializzazione dell'offerta dei servizi, della responsabilità del professionista. 5. La professione e' esercitata in forma individuale, in forma associata, societaria, cooperativa o nella forma del lavoro dipendente. Avvertenza: Il testo delle note qui pubblicato e' stato redatto dall'amministrazione competente per materia, ai sensi dell'art.10, comma 3, del testo unico delle disposizioni sulla promulgazione delle leggi, sull'emanazione dei decreti del Presidente della Repubblica e sulle pubblicazioni ufficiali della Repubblica italiana, approvato con D.P.R. 28 dicembre 1985, n.1092, al solo fine di facilitare la lettura delle disposizioni di legge alle quali e' operato il rinvio. Restano invariati il valore e l'efficacia degli atti legislativi qui trascritti. Note all'art. 1: - Il testo dell'art. 117 della Costituzione, e' il seguente: «Art. 117 (Testo applicabile fino all'esercizio finanziario relativo all'anno 2013). - La potestà legislativa e' esercitata dallo Stato e dalle Regioni nel rispetto della Costituzione, nonché dei vincoli derivanti dall'ordinamento comunitario e dagli obblighi internazionali. Lo Stato ha legislazione esclusiva nelle seguenti materie: a) politica estera e rapporti internazionali dello Stato; rapporti dello Stato con l'Unione europea; diritto di asilo e condizione giuridica dei cittadini di Stati non

appartenenti all'Unione europea; b) immigrazione; c) rapporti tra la Repubblica e le confessioni religiose; d) difesa e Forze armate; sicurezza dello Stato; armi, munizioni ed esplosivi; e) moneta, tutela del risparmio e mercati finanziari; tutela della concorrenza; sistema valutario; sistema tributario e contabile dello Stato; perequazione delle risorse finanziarie; f) organi dello Stato e relative leggi elettorali; referendum statali; elezione del Parlamento europeo; g) ordinamento e organizzazione amministrativa dello Stato e degli enti pubblici nazionali; h) ordine pubblico e sicurezza, ad esclusione della polizia amministrativa locale; i) cittadinanza, stato civile e anagrafi; l) giurisdizione e norme processuali; ordinamento civile e penale; giustizia amministrativa; m) determinazione dei livelli essenziali delle prestazioni concernenti i diritti civili e sociali che devono essere garantiti su tutto il territorio nazionale; n) norme generali sull'istruzione; o)

previdenza sociale; p) legislazione elettorale, organi di governo e funzioni fondamentali di Comuni, Province e Città metropolitane; q) dogane, protezione dei confini nazionali e profilassi internazionale; r) pesi, misure e determinazione del tempo; coordinamento informativo statistico e informatico dei dati dell'amministrazione statale, regionale e locale; opere dell'ingegno; s) tutela dell'ambiente, dell'ecosistema e dei beni culturali. Sono materie di legislazione concorrente quelle relative a: rapporti internazionali e con l'Unione europea delle Regioni; commercio con l'estero; tutela e sicurezza del lavoro; istruzione, salva l'autonomia delle istituzioni scolastiche e con esclusione della istruzione e della formazione professionale; professioni; ricerca scientifica e tecnologica e sostegno all'innovazione per i settori produttivi; tutela della salute; alimentazione; ordinamento sportivo; protezione civile; governo del territorio; porti e aeroporti civili; grandi reti di trasporto e di navigazione; ordinamento della comunicazione; produzione, trasporto e distribuzione nazionale dell'energia; previdenza complementare e integrativa; armonizzazione dei bilanci pubblici e coordinamento della finanza pubblica e del sistema tributario; valorizzazione dei beni culturali e

ambientali e promozione e organizzazione di attività culturali; casse di risparmio, casse rurali, aziende di credito a carattere regionale; enti di credito fondiario e agrario a carattere regionale. Nelle materie di legislazione concorrente spetta alle Regioni la potestà legislativa, salvo che per la determinazione dei principi fondamentali, riservata alla legislazione dello Stato. Spetta alle Regioni la potestà legislativa in riferimento ad ogni materia non espressamente riservata alla legislazione dello Stato. Le Regioni e le Province autonome di Trento e di Bolzano, nelle materie di loro competenza, partecipano alle decisioni dirette alla formazione degli atti normativi comunitari e provvedono all'attuazione e all'esecuzione degli accordi internazionali e degli atti dell'Unione europea, nel rispetto delle norme di procedura stabilite da legge dello Stato, che disciplina le modalità di esercizio del potere sostitutivo in caso di inadempienza. La potestà regolamentare spetta allo Stato nelle materie di legislazione esclusiva, salva delega alle Regioni. La potestà regolamentare spetta alle Regioni in ogni altra materia. I Comuni, le Province e le Città metropolitane hanno potestà regolamentare in ordine alla disciplina dell'organizzazione e dello svolgimento delle funzioni loro attribuite. Le leggi regionali rimuovono ogni ostacolo che impedisce la piena parità degli uomini e delle donne nella vita sociale, culturale ed economica e promuovono la parità di accesso tra donne e uomini alle cariche elettive. La legge regionale ratifica le intese della Regione con altre Regioni per il migliore esercizio delle proprie funzioni, anche con individuazione di organi comuni. Nelle materie di sua competenza la Regione può concludere accordi con Stati e intese con enti territoriali interni ad altro Stato, nei casi e con le forme disciplinati da leggi dello Stato. (Testo applicabile a decorrere dall'esercizio finanziario relativo all'anno 2014) La potestà legislativa e' esercitata dallo Stato e dalle Regioni nel rispetto della Costituzione, nonché dei vincoli derivanti dall'ordinamento comunitario e dagli obblighi internazionali. Lo Stato ha legislazione esclusiva nelle seguenti materie: a) politica estera e rapporti internazionali dello Stato; rapporti dello Stato

con l'Unione europea; diritto di asilo e condizione giuridica dei cittadini di Stati non appartenenti all'Unione europea; b) immigrazione; c) rapporti tra la Repubblica e le confessioni religiose; d) difesa e Forze armate; sicurezza dello Stato; armi, munizioni ed esplosivi; e) moneta, tutela del risparmio e mercati finanziari; tutela della concorrenza; sistema valutario; sistema tributario e contabile dello Stato; armonizzazione dei bilanci pubblici; perequazione delle risorse finanziarie; f) organi dello Stato e relative leggi elettorali; referendum statali; elezione del Parlamento europeo; g) ordinamento e organizzazione amministrativa dello Stato e degli enti pubblici nazionali; h) ordine pubblico e sicurezza, ad esclusione della polizia amministrativa locale; i) cittadinanza, stato civile e anagrafi; l) giurisdizione e norme processuali; ordinamento civile e penale; giustizia amministrativa; m) determinazione dei livelli essenziali delle prestazioni concernenti i diritti civili e sociali che devono essere garantiti su tutto il territorio nazionale; n) norme generali sull'istruzione; o) previdenza sociale; p) legislazione elettorale, organi di governo e funzioni fondamentali di Comuni, Province e Città metropolitane; q) dogane, protezione dei confini nazionali e profilassi internazionale; r) pesi, misure e determinazione del tempo; coordinamento informativo statistico e informatico dei dati dell'amministrazione statale, regionale e locale; opere dell'ingegno; s) tutela dell'ambiente, dell'ecosistema e dei beni culturali. Sono materie di legislazione concorrente quelle relative a: rapporti internazionali e con l'Unione europea delle Regioni; commercio con l'estero; tutela e sicurezza del lavoro; istruzione, salva l'autonomia delle istituzioni scolastiche e con esclusione della istruzione e della formazione professionale; professioni; ricerca scientifica e tecnologica e sostegno all'innovazione per i settori produttivi; tutela della salute; alimentazione; ordinamento sportivo; protezione civile; governo del territorio; porti e aeroporti civili; grandi reti di trasporto e di navigazione; ordinamento della comunicazione; produzione, trasporto e distribuzione nazionale dell'energia; previdenza complementare e integrativa; coordinamento della finanza pubblica e

del sistema tributario; valorizzazione dei beni culturali e ambientali e promozione e organizzazione di attività culturali; casse di risparmio, casse rurali, aziende di credito a carattere regionale; enti di credito fondiario e agrario a carattere regionale. Nelle materie di legislazione concorrente spetta alle Regioni la potestà legislativa, salvo che per la determinazione dei principi fondamentali, riservata alla legislazione dello Stato. Spetta alle Regioni la potestà legislativa in riferimento ad ogni materia non espressamente riservata alla legislazione dello Stato. Le Regioni e le Province autonome di Trento e di Bolzano, nelle materie di loro competenza, partecipano alle decisioni dirette alla formazione degli atti normativi comunitari e provvedono all'attuazione e all'esecuzione degli accordi internazionali e degli atti dell'Unione europea, nel rispetto delle norme di procedura stabilite da legge dello Stato, che disciplina le modalità di esercizio del potere sostitutivo in caso di inadempienza. La potestà regolamentare spetta allo Stato nelle materie di legislazione esclusiva, salva delega alle Regioni. La potestà regolamentare spetta alle Regioni in ogni altra materia. I Comuni, le Province e le Città metropolitane hanno potestà regolamentare in ordine alla disciplina dell'organizzazione e dello svolgimento delle funzioni loro attribuite. Le leggi regionali rimuovono ogni ostacolo che impedisce la piena parità degli uomini e delle donne nella vita sociale, culturale ed economica e promuovono la parità di accesso tra donne e uomini alle cariche elettive. La legge regionale ratifica le intese della Regione con altre Regioni per il migliore esercizio delle proprie funzioni, anche con individuazione di organi comuni. Nelle materie di sua competenza la Regione può concludere accordi con Stati e intese con enti territoriali interni ad altro Stato, nei casi e con le forme disciplinati da leggi dello Stato.».

- Il testo dell'art. 2229 del codice civile, e' il seguente: «Art. 2229 (Esercizio delle professioni intellettuali). - La legge determina le professioni intellettuali per l'esercizio delle quali e' necessaria l'iscrizione in appositi albi o elenchi. L'accertamento dei requisiti per l'iscrizione negli albi o negli elenchi, la tenuta dei medesimi e il potere disciplinare sugli iscritti sono demandati

[alle associazioni professionali], sotto la vigilanza dello Stato, salvo che la legge disponga diversamente. Contro il rifiuto dell'iscrizione o la cancellazione dagli albi o elenchi, e contro i provvedimenti disciplinari che importano la perdita o la sospensione del diritto all'esercizio della professione e' ammesso ricorso in via giurisdizionale nei modi e nei termini stabiliti dalle leggi speciali.». Il titolo III della parte II del codice del consumo, di cui al decreto legislativo 6 settembre 2005, n. 206 (Codice del consumo, a norma dell'art. 7 della legge 29 luglio 2003, n. 229), pubblicato nel S.O. alla Gazzetta Ufficiale n. 235 dell' 8 ottobre 2005, reca: «Titolo III - PRATICHE COMMERCIALI, PUBBLICITÀ' E ALTRE COMUNICAZIONI COMMERCIALI.». ».

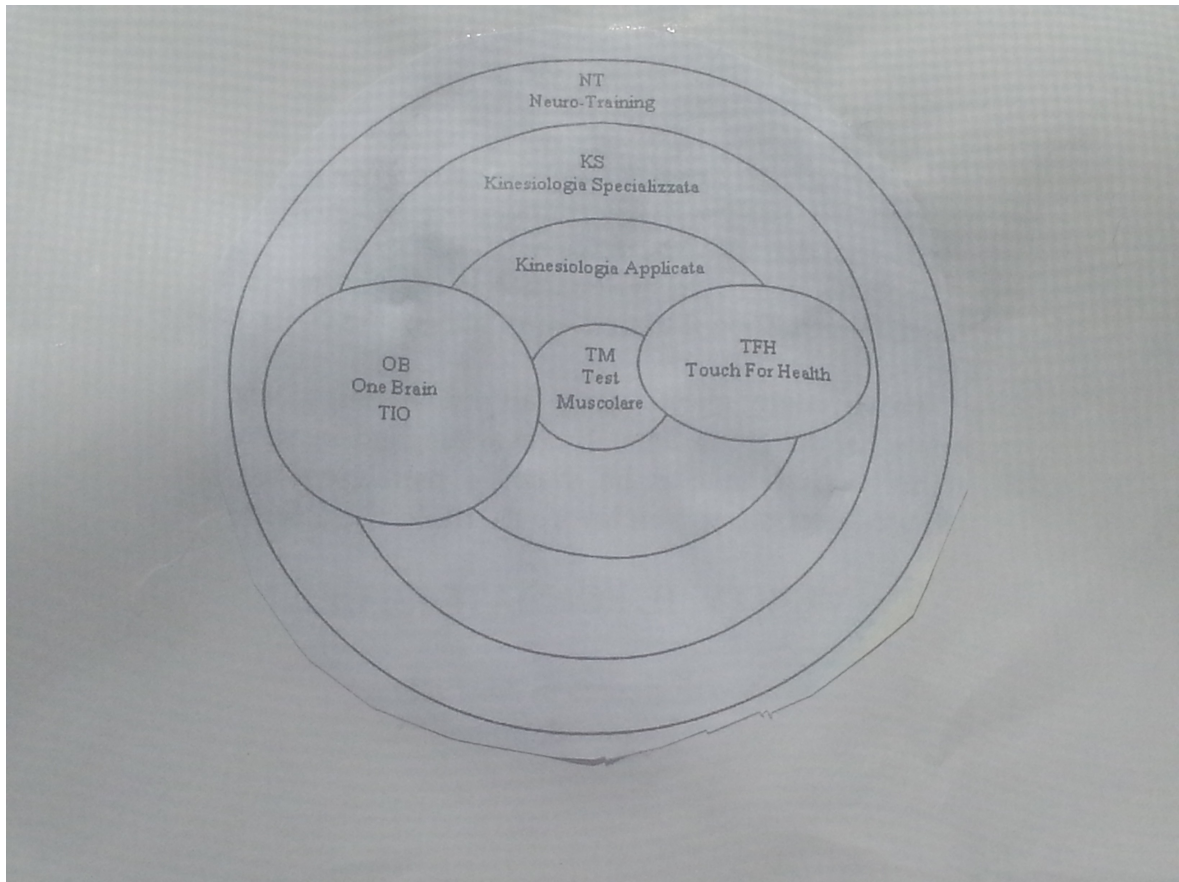
Capitolo 12 COS'È IL NEURO-TRAINING E LA KINESIOLOGIA SPECIALIZZATA

Il Neuro-training è uno degli strumenti olistici della "Kinesiologia Specializzata, che non è una tecnica. E' un modo di lavorare che unisce tecniche orientali e occidentali integrate in maniera efficace e innovativa. Questo metodo, diffuso in tutto il mondo, utilizza il monitoraggio muscolare per rilevare blocchi *energetici* (strutturali, nutrizionali ed emozionali) di una persona e per individuare la tecnica più adatta a riequilibrarli. In questo modo per la risoluzione di un problema (fisico ,emotivo, mentale o energetico), si interroga il sistema integrato della persona per sapere esattamente di cosa ha bisogno per il suo massimo benessere sotto tutti gli aspetti, senza andare per tentativi. Il metodo kinesiologico si può paragonare a una guida in un labirinto. Se abbiamo un a guida che ci conduce a fare ogni volta il giusto passo, usciamo dal labirinto in fretta e bene. Se invece procediamo a tentoni, rischiamo di non uscire mai. Grazie a questo modo, sono stati scoperti e messi a punto nel corso di lunghi anni di studio metodi e tecniche per il benessere, il miglioramento della performance e la salute globale, metodi la cui efficacia è stata dimostrata col monitoraggio muscolare Kinesiologico. All'inizio

a beneficiarne di questi metodi sono stati soprattutto gli atleti: si è scoperto che il metodo kinesiologico permetteva di migliorare i risultati sportivi. Per questo motivo sempre più atleti si rivolgono ai Kinesiologi come ottimizzare le proprie prestazioni durante le gare, scoprendo spesso che il miglioramento da effettuare non è a livello fisico, bensì di concentrazione mentale e gestione emotiva della gara. Dallo sport al benessere quotidiano il passo è stato breve: nel mondo, molte persone hanno imparato ed applicato i metodi Kinesiologici per il proprio benessere e gli operatori che insegnano questi metodi sono in aumento.

12.1 La ricerca in Kinesiologia

Attualmente in tutto il mondo sono attivi gruppi di ricerca. L'Australia si pone al primo posto nella ricerca e nel riconoscimento della professione. In Australia, un gruppo di studio è guidato dall'ingegnere Charles Krebs, che si occupa in particolare dell'applicazione della kinesiologia nel campo dell'apprendimento e della memoria. Il dottor Krebs ha subito un grave incidente stradale, in seguito al quale gli fu diagnosticata l'immobilità a vita. Rifiutandosi di rassegnarsi a tale evento, si rivolse alla Kinesiologia riacquistando quasi del tutto la deambulazione. Da allora ha abbandonato il suo vecchio lavoro e si è dedicato interamente alla ricerca scientifica in ambito kinesiologico. Il dott. Krebs ha verificato la validità del metodo kinesiologico, sperimentandolo con successo in migliaia di casi di bambini e adulti con difficoltà di apprendimento; desiderando, data la sua formazione, una prova più riproducibile, applicò il metodo dei potenziali evocati per eseguire una mappatura dell'attività corticale. Ebbene, prima del trattamento la mappatura dimostrava l'attività esclusivamente nei lobi occipitali, mentre dopo il trattamento l'attività era concentrata prevalentemente, e correttamente, nei lobi frontali.



12.2 Andrew Verity, il fondatore del Neuro-training

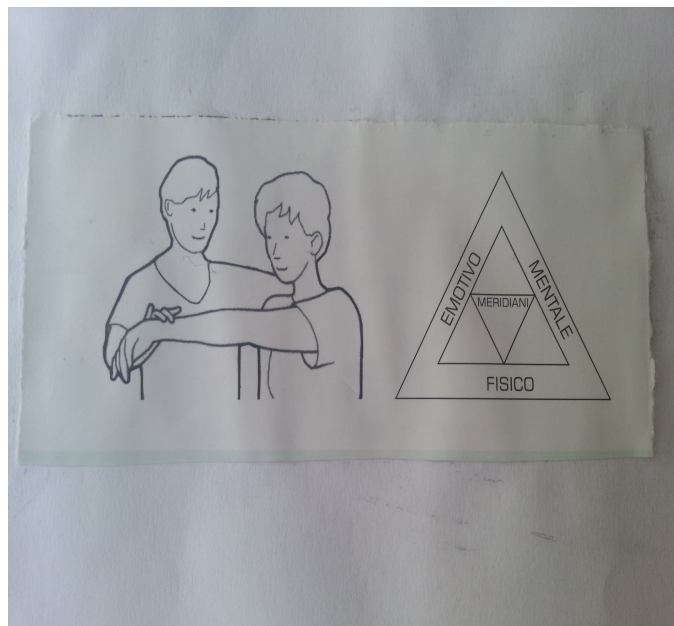
Un altro gruppo di ricerca in Australia è quello che fa capo a Andrew Verity, il fondatore del Neuro-training. Andrew ha introdotto nella kinesiologia i concetti teorici più moderni e le tecniche più innovative. Ha sviluppato un metodo talmente ampio, integrato e auto-consistente da dover cambiare il nome da "Kinesiologia" a Neuro-Training. Il Neuro-TRaining include al suo interno tutta la Kinesiologia e in più comprende una serie di tecniche non soppressive che possono essere applicate senza monitoraggio muscolare. Andrew ha spiegato le basi teoriche della kinesiologia: perchè funziona, come funziona, chi risponde quando viene effettuato il monitoraggio muscolare kinesiologico, come mai la risposta muscolare

varia a seconda delle circostanze e come sfruttare questa risorsa, come mai i riequilibri prima non duravano e come renderli duraturi, cosa si può fare e cosa non si può fare col monitoraggio, come il sistema dell'organismo migliora e perchè, cosa succede nell'organismo quando viene applicata una tecnica. Ha introdotto concetti assolutamente innovativi, quali contesto, soppressione, migliore opzione neurologica, gerarchie muscolari, procedura a cerchi, allenamento del sistema nervoso, training dei sistemi di attivazione. In questo modo la Kinesiologia ha assunto una forma sistematica, scientifica, pur rimanendo un'arte, poiché ogni essere umano è un'opera d'arte unica. Con Andrew Verity i kinesiologi non sono più solo dei tecnici, che applicano semplicemente delle tecniche. Con la procedura di Andrew Verity, i Kinesiologi, o meglio i Neuro-Trainers, sono degli artisti. In Australia per essere riconosciuti come Neuro-Trainer bisogna sostenere una serie di esami che devono rispondere ai requisiti fissati dal governo.

12.3 Breve storia della Kinesiologia: dalla Kinesiologia al Neuro-Training

Fu il dott. George Goodheart, negli anni 60, a scoprire che nel nostro corpo esistono dei *punti* e meccanismi *riflessi* che se opportunamente attivati ricaricano i muscoli risultati scarichi al monitoraggio muscolare. Egli scoprì inoltre la connessione tra i muscoli, gli organi e i meridiani della medicina tradizionale cinese: basta migliorare l'energia del muscolo tramite il meridiano o i punti riflessi per favorire il benessere degli organi collegati. Infatti in questo modo si rimuovono i blocchi energetici prima che diventino causa di altri problemi e si favorisce il ristabilirsi dell'equilibrio funzionale. Inoltre si riesce ad avere un biofeed-back con le strutture interne e inaccessibili del corpo. All'epoca i concetti teorici e i presupposti erano molto diversi da quelli moderni. Infatti all'epoca si pensava che la corretta risposta di un muscolo fosse quella carica. Oggi si sa che un muscolo carico non è sinonimo di equilibrio. Inizialmente queste tecniche

venivano usate solo dai professionisti in campo medico; poi il dott. John Thie , nel 1973 sviluppo il metodo Touch For Health, che propone la kinesiologia anche a chiunque voglia praticarla, poiché egli riteneva che potesse portare enormi benefici a tutti e dovesse diffondersi a livello familiare. Le tecniche di John Thie avevano l'obiettivo di rendere accessibile al grande pubblico la Kinesiologia e il monitoraggio muscolare kinesiologico.



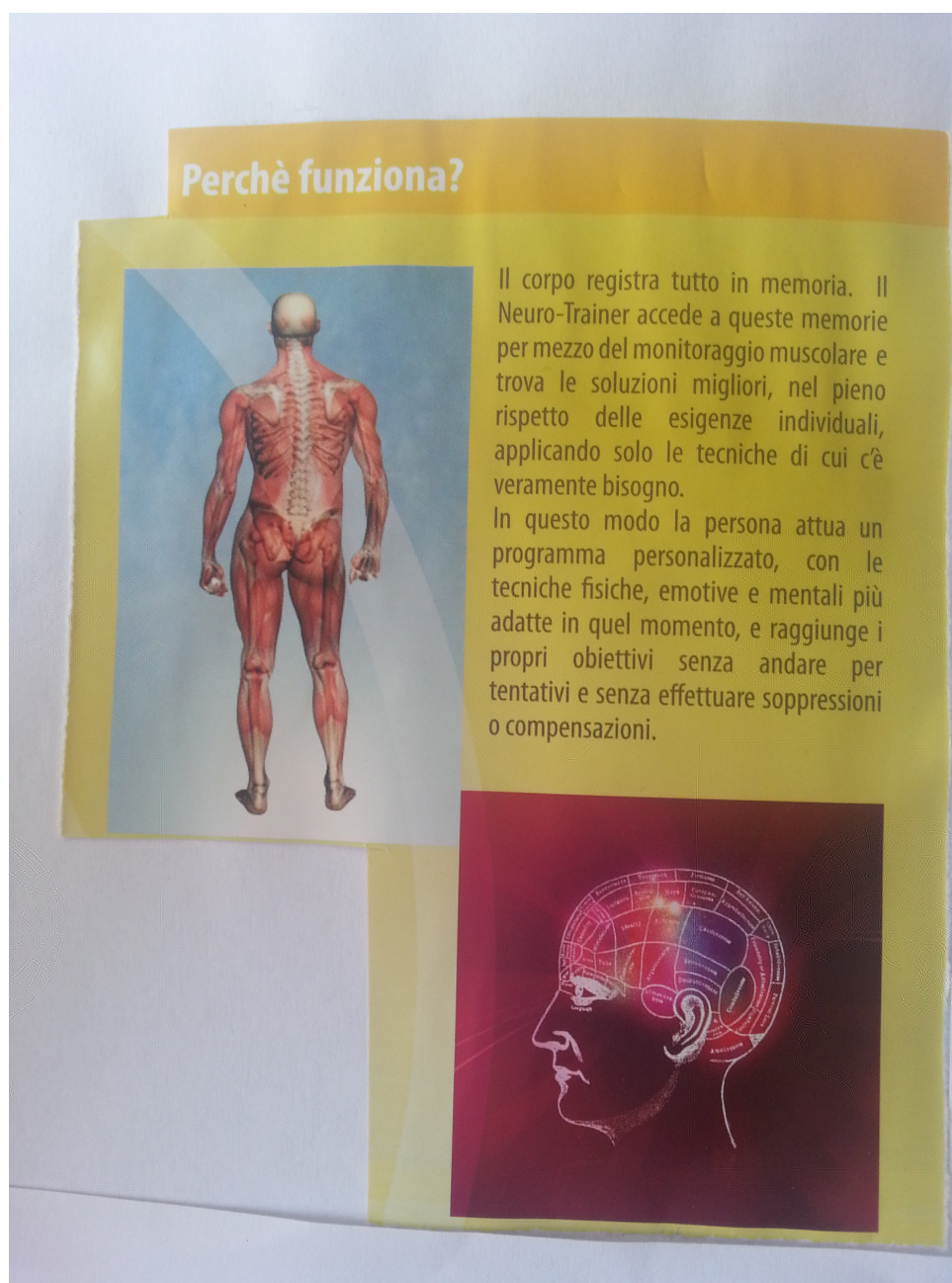
Sicuramente è stato un passo importante e tutt'ora molti istruttori di Touch for Health insegnano questi metodi. Col tempo si è capito che l'intento di John Thie non veniva raggiunto al 100%: si tratta ancora di tecniche troppo impegnative da apprendere per i non professionisti, mentre per i professionisti le basi teoriche e i concetti scientifici non sono adeguatamente illustrati e spiegati. Le tecniche vengono applicate in sequenza a discrezione dell'operatore. Con Andrew Verity le cose sono cambiate, sia per i professionisti che per l'applicazione a livello familiare. Andrew Verity ha sviluppato una serie di seminari contenenti gli stessi monitoraggi muscolari del Touch For Health, molto ampliati e arricchiti dal punto

di vista teorico. Sono di Andrew Verity i concetti di "soppressione", "contesto", "Procedura a cerchi, dedicati ai Professionisti, che possono trovare nei corsi di Verity solide basi teoriche e spiegazioni ad ogni passaggio che venga eseguito. Inoltre Verity ha studiato una serie di seminari molto accessibili al grande pubblico di non professionisti; i Sistemi di Attivazione, suddivisi in: "*Sistemi Innati*", e le *Abilità Specifiche*". Questi metodi si apprendono in un giorno, sono facili da applicare per se stessi e per gli altri, in famiglia e per mantenere il proprio benessere, in autonomia e libertà. Inoltre queste tecniche possono essere usate dai professionisti nel loro lavoro. Il Neuro-Training agisce contemporaneamente da diversi punti di vista: emotivo, mentale e fisico, con il nuovo "triangolo della salute", che Andrew Verity ha trasformato nel "Tetraedro della Salute", sviluppando il "Modello dei Principi Universali" (MUP). Con Andrew Verity la kinesiologia si è ampliata e sistematizzata, tanto che ora il suo lavoro viene chiamato "Neuro Training". D'ora in poi quando ci riferiamo a un Neuro- Trainer, intendiamo comprendere al suo interno quei Kinesiologi che adottano nel loro lavoro la visione ampliata e approfondita propria del Neuro-Trainer. I Neuro-Trainer sono anche Kinesiologi Professionali, mentre i Kinesiologi Professionali non sono Neuro-Trainer. Nel testo ci si riferisce a volte anche al kinesiologo Professionale, avendo chiaro quanto detto finora.

12.4 L'Arte del Monitoraggio Muscolare

Con l'uso del monitoraggio muscolare si possono ricevere informazioni dal corpo della persona. E' come un linguaggio con un suo vocabolario. Per riuscire a interpretare bene il dialogo tra noi e il nostro corpo è necessario usare il "vocabolario" giusto. Ciò vuol dire che dobbiamo scegliere un muscolo, che chiameremo Muscolo Indicatore (M.I.) al quale applicare una sfida per vedere come reagisce agli stimoli esterni. Per ricevere correttamente le informazioni dal

nostro sistema, è necessario essere sicuri di avere compreso il concetto di "Cambio di Indicatore". Il Neuro-Trainer non valuta la forza dei muscoli in se stessa, in quanto il monitoraggio si applica allo stesso modo su un bambino e su un atleta, valuta invece come varia la risposta del muscolo di fronte a uno stimolo esterno. In questo modo riusciamo a scoprire quali sono i fattori che consumano la



12.6 Il Monitoraggio Muscolare applicato ad altre Discipline

Gli operatori di altre discipline, quali riflessologia, erboristeria, estetica, personal trainer, ecc. possono ottenere un notevole aumento della professionalità con l'integrazione del monitoraggio muscolare kinesiologico nella propria pratica.

Infatti il monitoraggio permette ad esempio di decidere il tipo di stimolazione da applicare a un punto, quale apparato riflesso va trattato per primo e qual'è la sequenza da seguire, quale prodotto è più adatto a una persona, quale essenza floreale è più adeguata, quali alimenti sono compatibili e quali incompatibili per ottenere un peso migliore, se un prodotto naturale o vibrazionale fa soppressione e quindi va evitato, quale esercizio è più adeguato per l'allenamento di un atleta, quale crema usare, ecc. Ciò permette di fare sessioni mirate durante la propria professione, senza dover diventar Kinesiologi Professionali o Neuro-Trainer.

La procedura applicata ovviamente è diversa da quella di un Kinesiologo.

Per essere in grado di applicare correttamente il monitoraggio muscolare in relazione alla propria professione può essere sufficiente un anno di studi. In qualsiasi momento si può decidere di completare la formazione per Operatore dello Sviluppo, Kinesiologo Professionale o Neuro-Trainer.

Capitolo 13 Il mio massaggio: Riattivante- Energetico

Dopo due anni di formazione nella mia scuola, molti proficua sul piano formativo prettamente olistico, ne esco sicuramente più ricco di tecniche e nuova professionalità. Nella nostra tesi è previsto questo step valutativo, per cui, mi sono limitato umilmente ad assemblare le tante tecniche apprese, provando a dare vita ad un massaggio che quanto meno non arrechi danno, ad un eventuale ipotetico utente. Il fine del massaggio "Riattivante-Energetico", è quello di stimolare il sistema circolatorio (sangue, linfa), con relativo rilassamento dell'apparato

muscolo-scheletrico. Le tecniche utilizzate sono l'insieme, o quasi, di tutti i trattamenti svolti nel biennio.

TECNICHE DEL MASSAGGIO RIATTIVANTE-ENERGETICO

POSIZIONE PRONA

Il ritmo del massaggio è moderatamente sostenuto.

GAMBE

- Oleazione di tutta la gamba
- Tallone, 6 sfioramenti
- Soleo e gastrocnemio, 6 sfioramenti a mani alterne, no su cavo popliteo
- Soleo e gastrocnemio, 6 sfioramenti con mani a preghiera, movimento unico, solo in levare.
- Soleo e gastrocnemio, 6 sfioramenti con mani a preghiera, distale, mediale e prossimale.
- Polpaccio, impastamento ponendosi di lato.
- Polpaccio, drenaggio, 6 movimenti mani a (C), pollici al centro del polpaccio.
- Pizzicottamento

COSCIA

- 6 sfioramenti leggeri, da sopra il popliteo, a piega sotto-gluteo, mani alterne in area frontale prima e in area laterale esterna poi.
- 6 sfioramenti con media pressione, da sopra popliteo a piega sotto-gluteo, movimento unico e continuo scarico al trocantere.

- Drenaggio, posizionarsi al lato della coscia, con mani a taglio rispetto alle fibre muscolari dei muscoli della coscia. 6 movimenti in area frontale, laterale esterna e laterale interna.
- 6 sfioramenti leggeri, in esterno coscia fino ad area trocanterica progressivi, posizionandosi sul lato opposto 3/v .
- 6 sfioramenti con pressione media in esterno coscia fino ad area trocanterica progressivi 3/v .
- impastamento esterno coscia
- Tornando in posizione originale, impastamento coscia, in area mediale e distale tornando in posizione originale
- 6 sfioramenti, da popliteo a sotto-gluteo con movimento unico. Scarico al trocantere.
- pizzicottamento su tutta la coscia.

GLUTEI

- 6 sfioramenti circolari leggeri, da area trocanterica ad obliqui esterni. Chiusura su L4, L5, 3/v.
- come sopra con pressione media.
- impastamento leggero.
- impastamento profondo con polso.
- sfioramenti medi.
- percussioni mani a coppetta.
- sfioramenti leggeri.
- impastamento leggero.

- Una mano sugli obliqui, l'altra su fascia-lata, compressione progressiva da esterno al centro, della massa muscolare. 3/v
- pizzicottamento, e concludere con sfioramento gentile dal gluteo al piede

RIPETERE DALL'ALTRA PARTE

SCHIENA

- oleazione di tutta la schiena
- sfioramenti profondi con mani a ventaglio di tutta la schiena 3/v
- 6 sfioramenti circolari, con mani alterne, su area lombo sacrale. 3/v
- 6 sfioramenti circolari, dal fianco esterno, al deltoide, al trapezio, allo sterno-cleido-mastoideo e finire nella fossetta occipitale 1/v.
- impastamento leggero sul fianco 1/v
- impastamento dal deltoide allo sterno-cleido-mastoideo. 1/v
- posizionarsi a capo lettino.
- 6 movimenti palmi aperti, dalla 7C al Sacro. 1/v
- ripetere dal lato opposto
- impastamento della plica cervicale
- 6 sfioramenti a mani parallele, da deltoidi a cervicale.
- mani a preghiera da D12 fino a scapole aprire le mani su i trapezi e deltoidi; con ritorno su area sotto-scapolare senza lasciare il contatto con il ricevente. 3/v
- da area sacrale fino a (AEO) (Atlante-epistrofeo-occipite), mano con falangi flesse in appoggio, salire con leggera frizione fino alla 7C, ritornare con movimento a (S) con leggera vibrazione. 3/v

Da L5, con tenar e ipo-tenar, salire con sfioramenti leggeri fino a cervicale e ritorno vibrazione. 3/v

- Di fianco al lettino, mani a preghiera, da metà schiena, una mano va al coccige e l'altra su (AEO), distensione vertebre 3/v
- distensione, con avambracci ad incrocio, modellamento in diagonale rispetto alla schiena. 3/v
- Porsi a capo lettino, eseguire movimenti circolari, da cervicali a L5, con ritorno a palmi aperti.
- Mani sulle spalle, pressioni alternate e finire con movimenti a pianista su tutta la schiena.

POSIZIONE SUPINA

ARTI INFERIORI

- oleazione di tutta la gamba con sfioramenti leggeri.
- Piede, comprimere tutte le dita del piede, una per volta tipo pompaggio. 1/v
- con entrambe le mani una sul dorso, una sulla pianta, si sale scivolando sulle dita senza pressione 1/v
- con le mani a preghiera, si scende con pressione sul dorso, scarico ai malleoli. 3/v
- avvolgere il dorso del piede con le mani pompaggio al centro della volta plantare e tallone.
- Con Sfioramenti, dal dorso del piede, collegarsi alla gamba.

GAMBA

- Flettere la gamba col piede in appoggio sul lettino. Frizionare, con tutta la mano la tibia dalla caviglia verso il ginocchio. 3/v
- lo stesso sotto il polpaccio.
- con entrambe le mani frizioni circolari intorno al ginocchio.
- frizionare, con i pollici ai lati della rotula verso l'esterno, proseguire scendendo fino ai malleoli e frizionare intorno agli stessi.
- pollici sulla cresta tibiale, dita sul soleo prima e gastrocnemio poi, movimento a pianista dal punto distale al prossimale. 3/v
- 6 movimenti ad uscita con percussioni a coppetta. 3/v
- frizioni ad anello, con spremitura lungo il polpaccio e scarico al cavo Popliteo.3/v

COSCIA

- rimanendo con la gamba piegata,mani in appoggio,una interna e l'altra esterna drenare sulla coscia, dal ginocchio verso l'inguine con attenzione al triangolo di scarpa. 3/v
- frizioni sulla coscia, una mano sul ginocchio e una sotto la coscia, scivolare dal cavo popliteo al gluteo. 3/v
- riposizionare la gamba . Scarico laterale e interno coscia dalla caviglia all'inguine con entrambe le mani.
- collegarsi con l'impastamento al quadricipite mediale ed esterno 3/v
- gamba a rana
- 6 sfioramenti, dall'inguine al cavo popliteo evitando il triangolo di scarpa.

- impastamento profondo con polso, interno coscia, da alternare a impastamenti leggeri. 3/v
- mani a(C) sulla coscia ,vibrazioni. 2/v
- pizzicottamento interno coscia
- gamba piegata a 90° , compiere una mobilizzazione dell'anca, una mano sotto il tallone, una sul ginocchio. Fare dei movimenti in senso orario e antiorario flettendo leggermente la coscia sull'inguine 3/3
- riposizionare la gamba
- scarico laterale e inguinale partendo dalla caviglia, con entrambe le mani.
- Percussioni, mani a coppa su quadricipite.
- Sfioramento, con entrambe le mani, dalla caviglia all'inguine e
- ritorno, facendo attenzione al ginocchio. 2/v
- scuotimento e trazione di tutta la gamba.

RIPETERE LA SEQUENZA DALL'ALTRA PARTE

ADDOME

- oleazione di tutto l'addome con sfioramenti delicati.
- mani, dita a ventaglio eseguire cerchi su tutto l'addome 3/v
- 6 sfioramenti, a mani alterne sul punto vita e frizioni contrazione ai fianchi.
- ripetere dall'altro lato cambiando posizione.
- mani sovrapposte, dita incrociate, descrivere cerchi su tutto l'addome.

TORACE

- oleazione con sfioramenti leggeri.

- frizionare con le dita tra gli spazi intercostali con entrambe le mani contemporaneamente avanti e indietro con palmi aperti. 3/v
- posizionare la mano e l'avambraccio dietro la testa dell'utente, 3 sfioramenti circolari a mani alterne, dall'obliquo esterno fino all'incavo ascellare escluso, con chiusura sul gran pettorale. 2/v
- ripetere dall'altro lato
- mani a preghiera, da processo xifoideo a mani unite, si sale fino al manubrio dello sterno, si aprono le mani sulla linea delle clavicole fino all'articolazione scapolo omerale.
- distensione e apertura delle spalle tenere pochi attimi e rientro sotto ascellare fino a xifoideo e ripetere 3/v
- pizzicottamento leggero sul gran pettorale.

ARTI SUPERIORI

BRACCIA

- Braccio disteso e appoggiato con la mano sul nostro fianco.
- 6 Sfioramenti, da gomito a spalla. 3/v
- impastamento, da gomito a spalla sul bicipite e tricipite.
- Da gomito a polso, 6 movimento a torsione. 3/v
- sfioramenti con pollici su tutta l'area carpale tenar e ipo-tenar.
- cerchi su le 3 falangi e scarico in uscita.
- stiramento braccio dietro e scuotimento finale riposizionandolo sul lettino.
- RIPETERE DALL'ALTRA PARTE

TESTA

- posizionarsi a capo del lettino e oleazione collo (se serve).
- mani con palmi aperti sotto la nuca, eseguire lievi trazioni con movimenti a corda. 3/v
- rotazione laterale della testa poggiandola sul palmo della propria mano.
- fare scivolare l'altra mano dall'occipite, lungo lo sterno-cleido-mastoideo, fin oltre il deltoide, 2/v finire tenendo una lieve trazione.
- RIPETERE DALL'ALTRA PARTE
- 6 leggeri movimenti a onda, sfumando sulla nuca con mano piena, riposizionare la testa e chiudere uscendo delicatamente con le mani lateralmente.

VISO

- palmi aperti, dita distesi ai lati del viso effettuare frizioni lunghe **morbide** guance lobi.
- Rotazione armoniosa del polsi sulle guance e distensioni con i pollici alle pieghe zigomatiche sfioramento e collegare la distensione dal centro della fronte con eminenza tenar e sfioramento alle tempie
- palmi a "raccolta" ai lati della fronte e il massaggio delle tempie col pompaggio morbido estendendo dolcemente alle orecchie
- inserire avambracci con incrocio ai lati del volto ed eseguire **con attenzione!** Massaggio con gli avambracci ad X laterocervicale (mano a "becco") ed evolvere il movimento con incrocio alternato ad x e cullamento del mento. Sfioramento del volto
- movimento che riproduce due ali in alternanza sul volto, concludere

- posizionando entrambi i palmi delle mani sul volto del ricevente:
inspirazione-espiazione ed uscire con abbraccio + pressione dolce
cullamento ad entrambe le spalle creando un triangolo con il corpo della
persona.

Capitolo 14 RINGRAZIAMENTI

Dopo un proprio lavoro, c'è sempre qualcuno da ringraziare, e in questo mio percorso Olistico, ho molte persone a cui dire Grazie!

Prima di tutte, la nostra Maestra Miri (Mirella Molinelli), a cui va tutta la mia stima per la sua puntuale professionalità, il mio affetto per la sua pazienza nell'avermi corretto e stimolato nelle mie difficoltà.

A Deborah Campana, che mi ha aperto all'universo del "Cranio Sacrale"

Al maestro di Ipnosi RegressivaDott. A.M. Scarponi, per aver ampliato le mie conoscenze degli stati recessivi.

Ai mie compagne di viaggio: Alessia, Deborah, Marina, Patrizia e Viviana con le quali si è instaurata una fantastica energia creativa, in particolare a Marina che mi fatto conoscere questa scuola.

Ai compagni saltuari di altri gruppi, non per questo meno importanti: Alice, Alessandra, Francesca, Catherine, Luca D., Paolo, Stefano, Vincenzo, Giuliana, Luca B., Maddalena, Simona, Yuki, Nadia, Alla, Carmen, Stellamaria, Fabrizio, Paola, Iside, Andrea, Xiaojun Chen e tutti quelli di cui non ricordo il nome.

Ai miei amici ed amiche, che mi hanno sempre incoraggiato e aiutato prestandosi come riceventi ed altro: Anna, Mary, Marta, Simone, Alessia, Sonia, Cosetta, Angela, Paola, Sandra.

A tutte queste persone un caro e grande abbraccio.

Capitolo 15 Bibliografia:

Dispense didattiche del Biennio di formazione

Dispense e libri personali

Deborah Campana

R. Blander – Magia in Azione – Ed. Astrolabio

R. Blander, J. Grinder – Metamorfosi terapeutica -

Ed. Astrolabio

M. Feldenkreis – Le basi del metodo – Ed. Astrolabio

Itsuo Tsuda – Il dialogo del silenzio – Lumi editore

Itsuo Tsuda – Non penso, dunque sono- Lumi editore

Itsuo Tsuda – Il triangolo instabile – Lumi editore