



Corso di Diploma in

OPERATORE OLISTICO

Indirizzo e Specializzazione

in

Biodiscipline per il Benessere

Tesi di **Xiaojun Chen**

“Il benessere nella visione olistica”

Relatrice: Mirella Molinelli

27 GIUGNO 2015



Centro di Ricerca Erba Sacra

Associazione Culturale per la Conoscenza e lo Studio di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona

Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA



Indice

Introduzione	4
Capitolo 1 Operatore Olistico.....	5
1.1 Codice deontologico	6
1.2 Aspin - Associazione dei Professionisti Italiani della Naturopatia e delle discipline olistiche del Centro di Ricerca Erba Sacra	14
Capitolo 2 Olismo e Massaggio Olistico	16
2.1 La storia e l'attualità	18
Capitolo 3 Olii essenziali.....	20
3.1 Legislazione attuale	22
3.2 Oli essenziali e Sensi.....	23
3.3 Classificazione energetica degli olii essenziali	25
Capitolo 4 Aromaterapia	26
4.1 Definizione e storia.....	27
Capitolo 5 Il massaggio.....	29
5.1 Le origini e la storia	29
5.2 La stanza da lavoro	31
5.3 Illuminazione della stanza	32
5.4 Ambiente ideale per il massaggio	32

Capitolo 6 Le tecniche del massaggio.....	33
6.1 Sfiocamento	34
6.2 Frizione.....	34
6.3 Impastamento.....	35
6.4 Percussione.....	36
6.5 Vibrazione.....	36
6.6 Modellamento	36
6.7 Mobilizzazione	37
Capitolo 7 Benefici del massaggio: effetti diretti e indiretti	37
Capitolo 8 Il mio massaggio - "massaggio riattivante fisiocircolatorio"	39
8.1 Premessa	39
8.2 Effetti del massaggio attivante fisiocircolatorio sulla circolazione sanguigna	40
8.3 Le tecniche	42
BIBLIOGRAFIA	48

Introduzione

L'approccio del massaggio è una pratica manuale che fin dall'antichità si effettua sul corpo, con lo scopo di alleviare dolori, rilassare, attivare la circolazione, e così via, in modo da migliorare lo stato di benessere psicofisico della persona.

Il massaggio si esegue per lo più con le mani e in generale con un contatto corporeo manuale eseguito con determinati tipi di movimenti, in base a certe tecniche di massaggio. La pratica del massaggio è sempre stata eseguita fin dall'antichità quando gli atleti o i guerrieri dovevano prepararsi alle sfide e i corpi e i muscoli venivano massaggiati e modellati anche con l'uso di oli e unguenti speciali.

Nella società attuale molte delle tecniche di massaggio derivano dalla tradizione orientale che vanta un'esperienza millenaria nella cura di corpo e anima per mezzo del massaggio o della pressione delle dita. Sono sempre di più le scuole e i centri specializzati con massaggiatori professionisti specializzati nelle varie tecniche e tipologie.

Il massaggio non agisce solo in superficie, quindi sulla pelle e sulla circolazione sanguigna, ma anche più profondamente sul sistema linfatico e sui vari organi interni e questo ha benefici generali e aiuta ad un miglior senso di benessere in tutto il corpo. Poi il massaggio può variare a seconda delle finalità e quindi esistono vari tipi di massaggio che possono variare in base alla zona del corpo da curare, per esempio un muscolo contratto, un dolore alla schiena e così via.

Il massaggio è non è solo una tecnica e una pratica ma è anche una **cultura che aiuta a migliorare la qualità della vita.**

Capitolo 1 Operatore Olistico

L'operatore olistico è una figura professionale interdisciplinare, un operatore socio-culturale del benessere globale, che agisce individualmente o collettivamente offrendo strumenti di consapevolezza e di crescita umana. L'operatore olistico aiuta la persona a ritrovare l'armonia psicofisica attraverso l'uso di tecniche naturali, energetiche, psicosomatiche e interiori, che stimolano un naturale processo di armonia e consapevolezza di sé. L'operatore olistico è un "animatore", un orientatore, un facilitatore del benessere globale e della crescita personale. L'operatore olistico opera sulle persone sane o sulla parte sana delle persone malate, facilitando la salute e l'evoluzione globale. L'operatore olistico non è un terapeuta, non fa diagnosi e non cura malattie fisiche o psichiche.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità:

"La salute è uno stato di completo benessere fisico, psicologico e sociale" e non solo l'assenza di malattia.

L'operatore Olistico accoglie la persona nella sua globalità. Insieme ci si propone un cammino per ritrovare o rinnovare l'equilibrio perduto, per prendere coscienza di sé ed affrontare con consapevolezza le sfide di ogni giorno.

Chi si affida ad un Operatore Olistico deve avere completa fiducia sulla serietà dell'operatore, sulla sua professionalità e sulla sicurezza dei metodi adottati.

Ogni Operatore, in base ai percorsi formativi effettuati, si adopera con varie tecniche, pratiche e metodi (massaggi, aromi, colori, musica etc.) che sono solo il mezzo con il quale entra in contatto con la persona e non il fine ultimo.

1.1 Codice deontologico

Art. 1 – Definizione

Il Codice di Deontologia contiene principi e regole che gli specialisti (Operatori Olistici, Counselor e Naturopati) che fanno riferimento al Centro di Ricerca Erba Sacra e iscritti nei registri professionali ASPIN, devono osservare nell'esercizio della professione, anche ai fini di quanto previsto dalla legge 4 del 14 Gennaio 2013.

Il comportamento degli specialisti, anche al di fuori dell'esercizio della professione, deve essere consono al decoro e alla dignità della stessa. Gli specialisti aderenti al Centro di Ricerca Erba Sacra sono tenuti alla conoscenza delle norme del presente Codice, la cui ignoranza non li esime dalla responsabilità disciplinare.

Art. 2 - Potestà disciplinare - Sanzioni

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

Art. 3 - Doveri dello Specialista

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

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

Art. 4 - Libertà e indipendenza della professione

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

Art. 5 - Esercizio dell'attività professionale

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

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

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

I locali nei quali svolgere la propria professione e dove ricevere l'utenza dovranno rispettare le regole dettate dalla normativa vigente e, comunque, essere adeguatamente attrezzati per accogliere al meglio le persone e per tutelare l'immagine e la serietà della professione. Nella sua attività di docenza lo specialista dovrà sempre ispirarsi al Codice Deontologico, cercando di trasmettere i principi di base, in esso espressi, anche agli operatori in corso di formazione.

Art. 6 - Responsabilità

È responsabilità dello specialista:

- fornire informazioni chiare sui servizi forniti e le attività svolte;

- dare comunicazioni trasparenti sugli importi delle prestazioni fornite;
- praticare prezzi equi rispetto ai costi sostenuti e alle prestazioni/servizi forniti;
- astenersi da forme di promozione e di pubblicità ingannevoli e da comportamenti che possano alimentare aspettative esagerate o far pensare a facili o “miracolistiche” soluzioni di problemi e disagi;
- agire sempre con un'attenzione particolare per evitare che si instaurino dei rapporti di "dipendenza" psicologica tra operatore e cliente;
- ricordare sempre al cliente che:
 - la ricerca del benessere psico-fisico-mentale e la ricerca interiore-spirituale comportano un impegno personale, un percorso lungo e, a volte, anche molto faticoso;
 - i percorsi di ricerca, sia del benessere psico-fisico sia interiore-spirituale, sono molteplici e con metodi e discipline diverse e che queste diversità sono tutte da rispettare; in tale ottica è dovere dell'operatore olistico aiutare il cliente a scegliere un percorso di ricerca in maniera consapevole, cioè valutando bene ciò che risponde meglio alle proprie esigenze, continuando a rispettare gli altri percorsi esclusi.

Art. 7 - Correttezza professionale

È eticamente corretto mantenere con i clienti rapporti professionali. È eticamente e deontologicamente scorretto avere rapporti professionali con persone con le quali si abbia un rapporto di parentele o relazioni affettive e/o sessuali.

Art. 8 - Obbligo di non intervento

Lo specialista, indipendentemente dalla sua abituale attività, per la natura delle

sue prestazioni non può prestare soccorso o cure riservate all'ambito medico. Lo specialista ha l'obbligo di invitare fermamente il cliente a consultare una figura sanitaria qualora attraverso il colloquio, e sempre nell'ambito delle proprie competenze, emerga anche solo una remota possibilità che questi sia affetto da possibili patologie che non siano già sotto trattamento sanitario. In assenza di tale disponibilità l'operatore, pur rispettando la scelta della persona, si vedrà costretto ad interrompere il rapporto di consulenza fino a quando questa non si ponga sotto osservazione medica.

Art. 9 - Segreto professionale

Lo specialista deve mantenere il segreto su tutto ciò che gli è confidato o che può conoscere in ragione della sua professione; deve, altresì, conservare il massimo riserbo sulle prestazioni professionali effettuate o programmate, nel rispetto dei principi che garantiscano la tutela della riservatezza.

Art. 10 - Documentazione e tutela dei dati

Lo specialista deve tutelare la riservatezza dei dati personali e della documentazione in suo possesso riguardante le persone anche se affidata a codici o sistemi informatici.

Lo specialista deve informare i suoi collaboratori dell'obbligo del segreto professionale e deve vigilare affinché essi vi si conformino.

Nelle pubblicazioni, scientifiche e non, di dati o di osservazioni relative a singole persone, lo specialista deve assicurare la non identificabilità delle stesse. Analogamente lo specialista non deve diffondere, attraverso la stampa o altri mezzi disinformazione, notizie che possano consentire l'identificazione del soggetto cui si riferiscono.

Art. 11 - Aggiornamento e formazione professionale permanente

Lo specialista ha l'obbligo dell'aggiornamento e della formazione professionale permanente, onde garantire il continuo adeguamento delle sue conoscenze e competenze al progresso del benessere delle persone.

Lo specialista ha il dovere continuo di mantenere la sua competenza e capacità professionale al livello richiesto per assicurare l'erogazione di prestazioni di livello qualitativamente elevato; non deve accettare incarichi in materie su cui non ha un'adeguata competenza, tenuto conto della complessità della pratica e di ogni altro elemento utile alla suddetta valutazione.

Art. 12 - Rispetto dei diritti del cliente

Lo specialista nel rapporto con il cliente deve improntare la propria attività professionale al rispetto dei diritti fondamentali della persona. Nel rapportarsi con i clienti lo specialista dovrà tener conto dei loro valori etici e religiosi, della cultura d'origine nonché del loro grado d'istruzione; sarà tenuto ad adeguarsi a essi per rispettare pienamente la persona, promuovere il dialogo, favorire una comunicazione efficace e rispettare la piena volontà dell'interessato.

Art. 13 - Competenza professionale

Lo specialista deve garantire impegno e competenza professionale, non assumendo obblighi che non sia in condizione di soddisfare. Lo specialista che si trovi di fronte a situazioni alle quali non sia in grado di provvedere efficacemente, deve indicare al cliente le specifiche competenze necessarie al caso in esame o almeno dichiarare la propria incompetenza.

Art. 14 - Informazione al cliente

Lo specialista è tenuto, all'inizio del rapporto, a fornire adeguate ed esaustive informazioni circa la natura della sua prestazione e dei suoi limiti, attraverso un

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

Art. 15 - Onorari professionali

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

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

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

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

Art. 16 - Pubblicità in materia olistica

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

La pubblicità e la comunicazione al pubblico della propria attività professionale dovrà attenersi strettamente alla normativa vigente (legge 4 del 14 Gennaio 2013) e ai principi espressi nel Codice Deontologico. Dovrà, inoltre, essere sempre ispirata a criteri di decoro e serietà professionale finalizzati alla tutela dell'immagine della professione. In nessun caso sarà permesso millantare capacità che possano ingenerare false speranze o aspettative o che possano ingannare circa i reali titoli e competenze dell'operatore professionista. La presentazione della propria attività dovrà avvenire comunicando i propri effettivi e documentabili titoli e competenze, fornendo esaustiva e veritiera spiegazione circa le tecniche usate. Utilizzerà la terminologia propria del campo olistico e non sanitaria e non prometterà, in maniera più o meno esplicita, guarigioni.

Art. 17 - Rispetto reciproco

Il rapporto tra gli specialisti delle pratiche olistiche deve ispirarsi ai principi del reciproco rispetto e della considerazione della rispettiva attività professionale. Lo specialista, facendo proprie le finalità dell'Associazione, promuove e favorisce rapporti di scambio e di collaborazione.

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

Art. 18 - Rapporti con il medico curante

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

Art. 19 - **Supplenza**

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

Art. 20 - **Doveri di collaborazione**

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

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

Art. 21 - **Disposizioni finali**

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

1.2 Aspin - Associazione dei Professionisti Italiani della Naturopatia e delle discipline olistiche del Centro di Ricerca Erba Sacra

Erba Sacra è da molti anni impegnata per lo sviluppo della cultura e della conoscenza delle discipline olistiche e della naturopatia nel nostro Paese attraverso un'intensa e articolata attività di formazione professionale (a distanza, in aula e blended), informazione, consulenza e servizi.

Nelle regioni e nelle province dove più consistente è la presenza di suoi operatori, è attivamente presente con sue sedi operative e sviluppa iniziative a livello locale finalizzate alla crescita e al benessere integrale della persona umana.

Per offrire un ulteriore servizio ai cittadini, Erba Sacra ha anche creato una struttura, denominata ASPIN (Associazione dei Professionisti Italiani della Naturopatia e delle discipline olistiche) che gestisce l'accreditamento dei Naturopati, degli Operatori delle Discipline Olistiche e dei Counselor.

A tal fine ASPIN ha costituito il Registro Nazionale dei Naturopati, degli Operatori Olistici, dei Counselor accreditati Erba Sacra. In tale registro sono inseriti i Naturopati, gli Operatori Olistici e i Counselor iscritti a Erba Sacra e coloro che ne fanno richiesta e che dimostrino di possedere una elevata qualità professionale e di osservare nella loro attività un comportamento compatibile con il Codice Deontologico di Erba Sacra ([V.www.erasacra.com/chiamo-codice.htm](http://www.erasacra.com/chiamo-codice.htm)).

ASPIN gestisce anche l'accreditamento Erba Sacra degli Operatori di eventuali nuove tecniche naturopatiche o energetiche approvate dai suoi esperti e praticate nelle sue sedi (quali ad esempio gli Operatori Energy.Body.San e i Floriterapeuti specializzati nei Fiori degli Angeli).

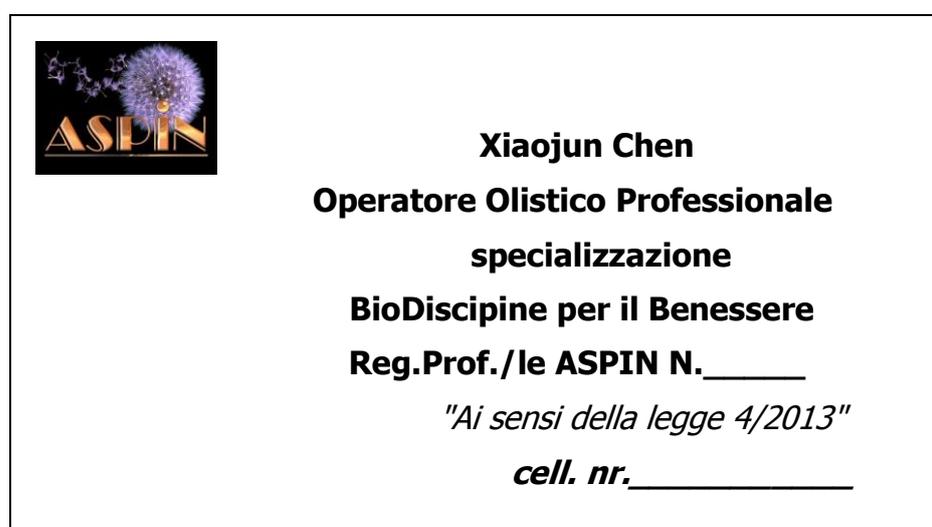
Attraverso ASPIN Erba Sacra offre agli operatori accreditati i seguenti servizi:

- consulenza fiscale e amministrativa;
- formazione professionale continua a distanza e in aula;

- inserimento degli operatori in strutture convenzionate per il tirocinio;
- consulenza per lo start-up di inizio attività ASPIN non è un'associazione professionale di categoria; l'accREDITamento di Erba Sacra pertanto non è alternativo o incompatibile con l'iscrizione a elenchi o registri professionali di altre strutture sindacali o professionali, con alcune delle quali peraltro collaboriamo.

ASPIN ha una commissione di accREDITamento, che ha come obiettivo principale la certificazione di Professionisti che garantiscono elevati standard professionali per tutelare gli operatori e gli utenti del settore e contribuire allo sviluppo della cultura e della conoscenza olistica nel nostro Paese. L'elenco dei professionisti accREDITati da Erba Sacra, suddivisi per territorio e per attività è pubblico e divulgato tramite i nostri siti internet.

L'esempio seguente rappresenta come deve essere fatto un biglietto da visita o di presentazione di un Operatore olistico iscritto ad Aspin:



Capitolo 2 Olistmo e Massaggio Olistico

L'olismo (dal greco ὅλος, olòs, cioè "la totalità") è una posizione teorico-metodologica basata sull'idea che le proprietà di un sistema non possono essere spiegate esclusivamente tramite le sue componenti. Dal punto di vista "olistico", la sommatoria funzionale delle parti è sempre maggiore/differente della somma delle prestazioni delle parti prese singolarmente. Un tipico esempio di struttura olistica è l'organismo biologico: un essere vivente, in quanto tale, va considerato sempre come un'unità-totalità non esprimibile con l'insieme delle parti che lo costituiscono. Anche una macchina, in molti casi, non essendo esprimibile come una sommatoria funzionale delle sue parti, deve essere considerata olistica. Di un oggetto che vola, che resta e si muove per aria come l'aeroplano, ad esempio, è difficile dire che funzioni come "somma dei suoi componenti". Esso infatti, come sommatoria funzionale delle sue parti, non sarebbe identificabile con un "oggetto che vola".

La parola, insieme all'aggettivo olistico, è stata coniata negli anni venti da Jan Smuts (1870-1950), uomo politico, intellettuale e filosofo sudafricano, autore di *Holism and Evolution* ("Olistmo ed evoluzione"), del 1926. Essendo Smuts un convinto evoluzionista, l'olismo è secondo lui anche esprimibile come il frutto strutturale di un' "evoluzione emergente", dove la complessità strutturale che ne deriva in un ente non è riducibile ai suoi aggregati. Secondo l'Oxford English Dictionary, Smuts ha definito l'olismo come: «...la tendenza, in natura, a formare interi che sono più grandi della somma delle parti, attraverso l'evoluzione creativa».

L'olismo, esprimibile anche come non-riduzionismo, è a volte descritto come l'opposto del riduzionismo, nonostante i sostenitori del riduzionismo scientifico affermino che sia più giusto considerarlo l'opposto del riduzionismo sfrenato. Può anche essere considerato opposto all'atomismo, per quanto l'uno non escluda affatto l'altro. Gli atomi, infatti, come elementi-base del complesso, non escludono affatto che l'assemblato possenga prestazioni superiori alla somma delle proprietà degli assemblati. Quando l'assemblato non esiste più in quanto tale sono gli

assemblati a riprendere esistenza autonoma ed essere nuovamente disponibili per nuovi assemblaggi "emergenti".

La dicotomia concettuale olistico/atomismo è pretestuosa e filosoficamente priva di fondamento, trattandosi semplicemente di "livelli differenti" di aggregazione della materia. Una materia che allo stato elementare (particelle fermioniche e bosoniche) ha certe proprietà che non sono più quelle dei "complessi" che le particelle elementari formano, dapprima a livello di atomi, poi di molecole, poi di macromolecole, e infine di "corpi complessi" e macroscopici come sono gli esseri viventi.

Per quanto l'olismo nasca in Occidente soltanto nel XVII secolo con il panteismo di Spinoza, esso fonda le filosofie orientali sin dal XIII secolo a.C. Le filosofie-teologie indiane sono infatti tutte olistiche, l'olismo è uno degli elementi di base di tutta la speculazione orientale, quale si ritrova anche in Cina nel Taoismo, che si origina nel VI secolo a.C. circa. Quindi, la sua identificazione e definizione ha luogo in Occidente con grande ritardo, solamente dal XX secolo, basandosi su una tradizione che è riferibile soltanto al Neoplatonismo (III-VI secolo) e in particolare in Plotino (III secolo). Tradizione assai debole quindi nel mondo giudaico-cristiano, se si esclude, appunto, Baruch Spinoza e prima di lui Giordano Bruno. Spinoza, con un'originalissima interpretazione della Bibbia, si oppone al dualismo cartesiano con il suo panteismo (Dio è il Tutto). Più tardi, in qualche misura, anche Johann Wolfgang von Goethe, che raccoglieva suggestioni mistico-olistiche del pensiero tardo-medievale, può essere considerato un olistico. Egli traduce infatti nella sua teoria dei colori, dove la luce bianca (come sommatoria dei differenti colori dell'iride) non sarebbe considerabile come mera somma delle frequenze elettromagnetiche dei suoi componenti, un concetto olistico che il Romanticismo tende a rivitalizzare.

Essendo un approccio generale o forma di pensiero, l'olismo si può applicare a molte discipline. L'olismo ontologico, ad esempio, sostiene che la realtà è fondamentalmente fatta di interi. L'olismo confermativo nella filosofia della scienza, d'altro canto, significa semplicemente che le teorie scientifiche

dovrebbero essere confermate o confutate nella loro interezza, piuttosto che in singoli aspetti (si veda la Tesi di Duhem-Quine). Altre forme di olistismo includono l'olismo sociale, metodologico, etico, semantico, di significato e tipologico. Quanto al cosiddetto olistismo originario, si tratta di una scienza dei cicli e le sue più grandi applicazioni si hanno proprio nelle pratiche orientali come l'agopuntura.

Si definisce olistico un approccio integrativo alla medicina che intende affrontare in modo globale uno o più determinanti di salute secondo quello che ormai viene definito asse PNEI (psico-neuro-endocrino-immunitario). Tale approccio non considera superficialmente il singolo sintomo o segno come segnale da sopprimere ad ogni costo, ma legge questi avvertimenti come segnali del corpo nel tentativo di ripristinare un equilibrio andato perso. In questo senso si cerca di controllare tali sintomi/segni senza sopprimerli, regolando l'asse immunitario, biochimico e citochimico nel perseguimento della restitutio ad integrum completa: fisica e psichica.

Il modello olistico di essere umano si sviluppa come sintesi di antiche tradizioni mediche e scienze moderne. La salute globale non è vista come semplice assenza di malattia, ma un benessere globale di corpo, mente, società e ambiente e anche come un'evoluzione psicofisica[2].

Esistono numerosi autori indipendenti che possono essere ascritti a questa corrente di pensiero, i più noti dei quali sono il medico austriaco Rudiger Dahlke e la biologa canadese Claudia Rainville.

2.1 La storia e l'attualità

È fin dagli albori della scienza medica che si riflette sul rapporto psiche/corpo. Bisognerà, però, attendere la fine dell'Ottocento perché emergano con maggiore chiarezza i temi centrali propri della medicina olistica. Oggi vengono considerati precursori dei vari approcci olistici psicoanalisti come Georg Groddeck (1866 -

1934), naturopati come Edward Bach (1886 – 1936) e teologi come Mary Baker Eddy (1821 – 1910).

Le discipline olistiche non si contrappongono, né in alcun modo intendono sostituire la medicina tradizionale ma vi si affiancano.

Appare chiaro come tutta la storia della medicina tradizionale occidentale sia la storia di una delega, alle nostre malattie, della responsabilità per "non essere felici".

Il paziente delega al medico la responsabilità di guarirci e il medico delega alla ricerca scientifica o ai "farmaci", ma nessuno si occupa dell'essere umano che ha di fronte.

Nella Medicina tradizionale l'individuo viene infatti trattato come la somma di parti fisiche o psichiche più o meno malate.

Nell'approccio Olistico, invece, ogni individuo è considerato diverso dall'altro e viene osservato e trattato nella propria interezza e nell'ambiente che ha intorno.

La malattia quindi è vista come uno squilibrio tra fattori sociali, personali ed economici, da un lato, e cause biologiche dall'altro.

Attraverso il massaggio si cerca di "Riequilibrare", quindi mettere in armonia, le dimensioni emotive, fisiche e spirituali della persona attraverso il contatto, ed il rilassamento.

Anche il rapporto medico-paziente è differente: Con le discipline Orientali viene innanzi tutto meno quell'antipatico rapporto di "sudditanza" che si ha abitualmente nei confronti di un qualunque medico che si pone solitamente ai pazienti come colui "che sa" e dal quale dobbiamo silenziosamente e passivamente subirne le prescrizioni.

Quello che invece si crea, fin da subito, tra l'Operatore Olistico ed il ricevente è un dialogo alla pari dove l'Operatore non pratica "sulla" persona ma "con" la persona con l'obiettivo di guidarla nel viaggio alla conoscenza del linguaggio corporeo.

Non esiste un massaggio per tutto, una panacea!

Ogni soggetto ha la sua problematica che va risolta in modo sempre diverso per questo ogni tecnica è unica così come lo è ogni massaggio.

Le mani dell'Operatore si muovono senza uno schema preciso e, per chi ha una pur minima esperienza in merito, sa benissimo che diventa naturale modulare le pressioni, il tocco, il movimento, il ritmo a seconda di quello che si sente, di ciò che il corpo del ricevente comunica e delle risposte che arrivano.

Capitolo 3 Olii essenziali

Gli olii essenziali o olii eterici sono prodotti ottenuti per estrazione a partire da materiale vegetale aromatico, ricco cioè in "essenze" (da non confondere dunque con il termine aromatico usato in chimica organica per le strutture altamente insature). Le essenze vengono prodotte dalle piante per molteplici ragioni, e in alcuni casi forse anche come scarti. Le ipotesi più forti vogliono che le essenze svolgano funzione allelopatica, antibiotica e di attrazione degli impollinatori.

Una volta estratti si presentano come sostanze oleose, liquide, volatili e profumate come la pianta da cui provengono.

Sono molto abbondanti in certe famiglie di vegetali e la quantità contenuta in una pianta dipende dalla specie, dal clima e dal tipo di terreno.

Gli oli essenziali come li conosciamo oggi sono un prodotto relativamente moderno. Nonostante il concetto di estrazione in corrente di vapore sia abbastanza antico e probabilmente sia stato sviluppato dai tecnologi arabi più di mille anni fa, questa tecnologia non fu mai utilizzata per isolare gli oli essenziali, bensì per ottenere le acque aromatiche, che erano considerate le vere "essenze" delle piante. Soltanto con il progredire della tecnologia fu possibile isolare con sempre maggior efficienza gli oli essenziali ed iniziare ad utilizzarli.

Possono essere contenuti in varie parti della pianta:

- sommità fiorite (lavanda, rosmarino, timo);
- fiori (camomilla, arancio, gelsomino, violetta);
- foglie (basilico, eucalipto, verbena);
- frutti (anice, finocchio, pepe, ginepro, vaniglia);
- scorza di frutti (arancio, bergamotto, limone);
- radici e rizomi (iris, zenzero).

La qualità di un olio essenziale (come di qualsiasi estratto di piante medicinali) dipende della qualità delle piante usate e dalle capacità del distillatore. Un metro di giudizio parziale, ma che ci può dare una prima indicazione, è la qualità dell'etichettatura.

Una etichettatura completa e professionale dovrebbe comprendere:

- nome botanico (e nome comune)
- eventuale caratterizzazione chemotipica
- parte della pianta usata
- luogo di raccolta
- metodo di estrazione
- data di estrazione
- data di scadenza
- eventuali operazioni effettuate sull'olio grezzo (deterpenazione, ecc.)
- cautele (uso interno, bambini, gravidanza, ecc.)

3.1 Legislazione attuale

Gli OLI ESSENZIALI secondo la Farmacopea Ufficiale Italiana sono definiti come:

"Miscela complessa di sostanze organiche volatili di costituzione chimica diversa, contenute nelle piante, dalle quali vengono ricavate mediante distillazione in corrente di vapore o per mezzo di procedimenti meccanici idonei".

Dal 31 luglio 2002 gli oli essenziali devono essere classificati secondo i due decreti legge che ne curano e regolamentano la produzione e commercializzazione:

- A. Decreto Legge 107/1992 inerente gli AROMI PER ALIMENTI
- B. Decreto Legge 52/1997 inerente le SOSTANZE PERICOLOSE

Ai sensi del D.L. 107/92 gli OLI ESSENZIALI possono essere impiegati come fonti di aromi per alimenti e sono definiti come preparazioni aromatiche naturali. Tale decreto è l'attuazione delle direttive 88/388/CE e 91/71/CE relative agli aromi di qualità idonei ad essere impiegati nei prodotti alimentari e ne disciplina la produzione, il commercio e l'etichettatura.

Nello specifico, gli aromi per alimenti **non** devono contenere:

- Elementi o sostanze in quantità tossicologicamente pericolosa per la salute umana
- Metalli pesanti come piombo, mercurio, arsenico in quantità superiori ai valori concessi per legge: per questo vengono effettuati controlli di laboratorio e analisi chimiche specifiche.

Gli o.e. ai sensi del D.L. 52/97 e direttiva comunitaria 1999/45/CE possono essere inquadrati tra le sostanze pericolose. Per pericolosi s'intendono preparati, tra cui

anche i profumi per ambienti, oli essenziali e un'ampia serie altre sostanze che possiedono almeno una delle seguenti proprietà:

- Infiammabili
- Nocivi
- Irritanti
- Sensibilizzanti
- Tossici
- Il recipiente deve essere etichettato con il **simbolo di pericolo** come infiammabile o nocivo, secondo la classe di appartenenza, recando anche un'avvertenza con indicazione di pericolo avvertibile al tatto per i non vedenti.
- Di conseguenza, l'etichettatura delle confezioni in vendita al pubblico deve riportare in caratteri leggibili e indelebili:
 - Il simbolo di pericolo stampato in nero su fondo giallo-arancione
 - Le frasi di rischio (R)
 - Le frasi di sicurezza (S)

3.2 Oli essenziali e Sensi

L'olio essenziale ricavato dal mondo vegetale rappresenta l'essenza più profonda della pianta, " energia radiante", per molti studiosi il ponte tra spirito e materiale.

Il massaggio è sicuramente il metodo più efficace perché favorisce l'azione degli oli che vengono assorbiti dalla pelle, mentre la loro essenza volatile viene completamente inalata. Il massaggio inoltre è il metodo più veloce per alleviare lo stress e la tensione ed inoltre la comunicazione attraverso il tatto è estremamente importante dal punto di vista psichico.

La differenza tra oli essenziali e fragranze consiste nel fatto che gli o.e. sono naturali mentre le fragranze sono ottenute dalla sintesi di sostanze chimiche artificiali o di derivazione naturale.

Un'altra definizione è quella di "essenza":

"Sostanza volatile di odore acuto e composizione varia, estratta da diverse parti di alcune piante, specialmente dai fiori e utilizzata in farmacia, medicina, profumeria".

Nel linguaggio corrente, il concetto di essenza è associato tuttavia a di versi altri termini: aroma, fragranza, profumo, olio essenziale ed è un peccato che anche i migliori vocabolari della lingua italiana non aiutino affatto a fare chiarezza.

Per quanto molto poco piacevole sia il pensiero all'utilizzo di aromi provenienti dal regno animale, è necessario comunque dire che essi svolgono un ruolo fondamentale nelle dinamiche riproduttive e nel comportamento sociale. Anche gli esseri umani dialogano attraverso un complesso, in parte ancora misterioso, scambio di sostanze odorose, dette **feromoni**. Si tratta di aromi emessi da particolari ghiandole sudoripare, con il compito tra l'altro di favorire il mantenimento della specie. In passato gli aromi di derivazione animale venivano utilizzati nei profumi come note di base e afrodisiaci.

Muschio, castoreum, zibetto o civet sono aromi estratti da secrezioni ghiandolari feromomiche prodotte rispettivamente da cervo muschiato, dalla lontra, dal castoreo e dallo zibetto: questi aromi, ricavati ovviamente al costo della vita degli animali, vengono tuttora prodotti e utilizzati a livello mondiale.

Gli aromi derivati dalle piante senza manipolazioni chimiche (con l'eccezione dell'eventuale uso dei solventi) comprendono gli oli essenziali, i concreti, i resinoidi, gli assoluti e gli estratti.

3.3 Classificazione energetica degli oli essenziali

La classificazione energetica degli oli essenziali avviene tenendo conto della parte della pianta da cui vengono estratti: la parte che assorbe più luce è più vicina al mondo spirituale e pertanto i suoi **frutti** sono più vicini al sole e corrispondono al **mondo spirituale (agrumi)**. Il **fiore** è invece più delicato e sensibile e pertanto appartiene al **mondo animico**, **il tronco e le radici** assorbono poca luce ma conferiscono grande stabilità e appartengono al **mondo del corpo**.

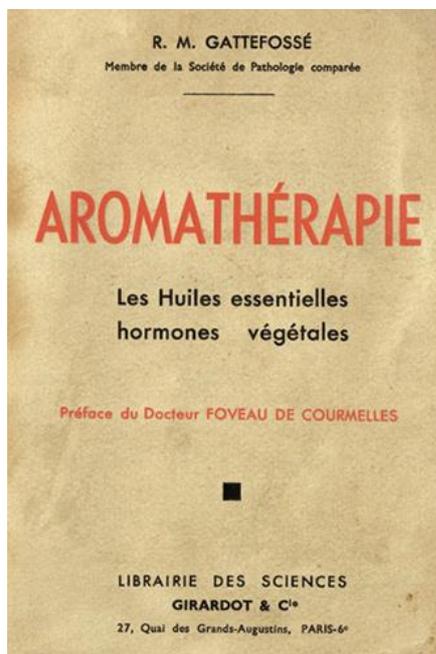
Le tre categorie alchemiche applicate per parecchio tempo al mondo degli oli essenziali sono state riprese nel XIX secolo dal profumiere francese Piesse, il quale utilizzò come riferimento nella classificazione il tempo di evaporazione di ogni singolo olio essenziale, collegandolo a tre differenti note che ne caratterizzano l'energia.



Esse sono classificate in:

- Note di testa
- note di cuore
- note di base

Capitolo 4 Aromaterapia



L'aromaterapia può essere considerata un ramo della fitoterapia che usa gli oli essenziali, ossia le sostanze volatili e fortemente odoranti delle piante. Gli oli vengono estratti di solito tramite distillazione in corrente di vapore, che una volta raffreddato consente la separazione dell'olio essenziale dall'acqua; nel caso dell'epicarpo dei frutti del genere Citrus) si utilizza anche la spremitura a freddo. Sostanze aromatiche estratte con altre metodologie (estrazione con solventi organici, estrazione con fluidi supercritici) non sono considerate da tutti gli autori come oli essenziali. I cosiddetti oli essenziali ottenuti dissolvendo resine e oleoresine in alcoli sono in realtà definiti come resinoidi[1];[2];[3]. Gli oli essenziali sono contenuti in strutture specifiche all'interno di vari organi della pianta. In alcuni casi solo alcuni organi ne sono ricchi, in altri tutti gli organi hanno percentuali significative di olio essenziale, in molti casi la composizione degli oli essenziali in diversi organi della stessa pianta hanno composizione differente. Tra

gli organi dai quali si possono ottenere oli essenziali troviamo: foglie, fiori, petali, corteccia, legno, semi, pericarpi, radici.

Il termine aromaterapia ha significati diversi a seconda dei Paesi in cui viene usato, per esempio in Inghilterra, Russia, negli USA e in Francia. Contrariamente alla vulgata, il termine aromaterapia non identifica esclusivamente l'utilizzo olfattivo degli oli essenziali, bensì comprende tutte le applicazioni: topica (massaggi, impacchi, applicazioni pure), inalatoria e orale.

Una definizione generale da tutti accettata potrebbe essere questa:

"utilizzo degli oli essenziali per il mantenimento della salute o per la terapia".

Per queste ragioni, e per la scarsità di dati clinici l'aromaterapia è lontana dal poter essere definita come una vera terapia, con un corpus di testi canonici, modalità riconosciute, curriculum di studio standardizzati, ecc., anche se i materiali utilizzati dalla terapia e alcune delle modalità di utilizzo sono state sottoposte a studi clinici e farmacologici.

4.1 Definizione e storia

"L'Aromaterapia è la scienza, strettamente collegata alla Fitoterapia, con la quale condivide l'utilizzo di erbe e di piante per la cura del benessere, rivolta alla condizione di salute dell'essere umano".

Nei tempi antichi si pensava che profumi, balsami, essenze avessero origine divina e la prima raccolta di indicazioni su proprietà e uso degli oli risale a circa 4000 anni a.C., realizzata da un imperatore cinese. In seguito, molti furono i trattati e i manuali che ricollegavano ad ogni fiore e ad ogni erba simbologie, proprietà, caratteristiche. I Paesi nelle cui culture l'Aromaterapia è da sempre componente importante e fondamentale nella pratica quotidiana sono Cina, India, Grecia,

Egitto: da qui, dall'Egitto, a seguito della conquista romana con Marco Antonio e Cesare, oli e profumi vennero introdotti in Italia.

Come molte pratiche salutistiche anche l'Aromaterapia subì una severa discriminazione: la Chiesa non vedeva di buon occhio che una simile arte e al tempo stesso scienza potesse appartenere a tutti, doveva invece essere appannaggio soltanto di pochi: i medici.

Questo atteggiamento era dovuto all'accanimento con il quale la Chiesa perseguiva streghe e alchimisti,

creature del "Diavolo" e del "Maligno", ovvero tutte quelle persone che possedevano e tramandavano antiche conoscenze circa il potere delle erbe e che rientravano nella categoria di "guaritori di campagna".

Fu soltanto grazie all'opera di salvaguardia di alcuni monaci, che trascrissero ricette e composizioni, che preziose informazioni riguardo l'uso di oli ed erbe arrivò fino a noi e fu grazie alla Scuola Salernitana che nel 1224 venne istituita la prima università di medicina cristiana, nella quale finalmente lo studio dell'Aromaterapia fu consentito e trasmesso.

Fu soltanto a partire dal 1700 che medicina, **ovvero scienza ed erboristeria**, riuscirono a convivere. Nel 1800, a Grasse, in Francia (Provenza) nacquero le prime produzioni di profumi e di oli essenziali, diventando centro conosciuto a livello mondiale per tale attività.

Agli inizi del 1900 René Gattefossé (chimico) sperimentò durante la Prima Guerra Mondiale, presso un ospedale militare, l'azione antisettica degli oli essenziali, soprattutto: limone, camomilla, chiodi di garofano, timo, lavanda e a proposito di quest'ultimo, fu Gattefossé che sperimentò proprio su se stesso l'azione cicatrizzante dell'olio di lavanda utilizzato puro, su una grave ustione che si era procurato.

Gattefossé creò il termine "Aromaterapia", con la pubblicazione, nel 1928, del suo libro "Aromatherapie", mettendo così a disposizione dei medici le sue scoperte sulle proprietà e le azioni degli oli essenziali.

L’Aromaterapia guarda aldilà della semplice applicazione degli olii essenziali e considera la persona nella sua interezza, quindi **OLISTICAMENTE**. Gli olii essenziali riequilibrano, cioè aiutano il corpo in condizioni di alterazione dell’alterazione fiso-organica, a ritrovare l’armonia per raggiungere e mantenere salute e benessere.

Capitolo 5 Il massaggio

5.1 Le origini e la storia

Il massaggio é un'arte antica, le cui origini sono lontanissime: le prime notizie riguardanti l'arte massoterapica risalgono alla Cina, più di cinquemila anni a. C, riportate nel trattato medico del Nei Ching, attribuito all'imperatore Giallo. Altre testimonianze provengono dall'India (2000 c.ca a.C) con l'antichissima Ayurveda, vera e propria "scienza della vita", dove il massaggio ha valenza terapeutica. Il massaggio era praticato anche in Egitto, in Grecia, praticato quotidianamente a scopo estetico, non dimentichiamo infatti che furono proprio i Greci i più grandi estimatori della bellezza corporea: pensiamo alla perfezione delle statue che ci sono pervenute. Essi ne fecero una vera e propria arte, ponendo le basi di quello che é ancora oggi il massaggio: com'era importante all'epoca la cura per l'efficienza del corpo specialmente da un punto di vista sportivo, (pensiamo alle Olimpiadi), così oggi le tecniche massoterapeutiche occupano un rilevante ruolo nel creare benessere fisico ma anche psico-emozionale e spirituale.

Ippocrate, medico greco del quinto secolo a. C e padre della Medicina, per primo applicò al massaggio la regola "primum, non nocere", raccomandando ai suoi colleghi di sottoporsi al massaggio quotidianamente, come regola d'igiene per il corpo e per la mente. Pur non possedendo a quei tempi le nozioni di conoscenza del corpo umano di cui disponiamo oggi, egli intuì, ad esempio, che per ottenere un buon effetto circolatorio, il corpo umano doveva esser "massaggiato dal basso

verso l'alto" e che "il massaggio può agevolare il corretto movimento in un'articolazione e rilassare una giuntura rigida".

Nell' Odissea ne fa menzione Ulisse, considerandolo un ricostituente per i propri esausti soldati. Plinio, naturalista romano, si avvelena regolarmente di massaggi per curare la patologia asmatica di cui era sofferente ed è noto come Giulio Cesare, che soffriva di violente cefalee e dolori cervicali, si sottoponesse quotidianamente a trattamenti specifici. Con la fine dell'impero romano, il massaggio entrò in una fase cupa: la Chiesa cristiana prima e il Medio Evo in seguito considerarono lasciva e sconveniente l'arte del massaggio. Si dovette quindi attendere molto tempo prima che il massaggio trovasse una giusta rivalutazione. Per l'esattezza fino al 1700, quando grazie ad un fisioterapista svedese, Pehr Henrik Ling, scrivendo "Basi generali della Ginnastica", reintrodusse e rivalutò l'importanza del massaggio. A Ling seguirono altri, arrivando agli inizi del 900 in una nuova rivalutazione anche dal punto di vista scientifico grazie ad un altro medico e insegnante di ginnastica, Metzger. Egli definì il massaggio: "un insieme di manovre specifiche manuali, aventi lo scopo di ottenere risposte e quindi modificazioni a livello circolatorio e nervoso per via riflessa, sia a livello superficiale della cute, sia in profondità comprendendo muscoli, articolazioni, organi e visceri." Dopo la seconda guerra mondiale, il massaggio assunse due grandi finalità: offrire un'opportunità professionale ai non vedenti e una cura per i soldati rimasti mutilati.

Le prime scuole in Italia per l'insegnamento del massaggio furono create nel 1950, soprattutto per quanto riguarda il massaggio sportivo. Successivamente, partendo dagli anni 60, vennero creati altri massaggi, con specifiche manualità e metodiche, ai fini igienico-terapeutico ed estetici.

5.2 La stanza da lavoro

L'ambiente è di fondamentale importanza per la buona riuscita di un massaggio. Importante è creare sempre un'atmosfera rilassante e accogliente.

Le regole fondamentali per un ottimale risultato sono:

- Staccare il telefono, spegnere il cellulare.
- Luce indiretta (es.lampada a terra).
- Non tutti gradiscono incensi e profumatori d'ambiente, questi ultimi anche nocivi per la salute: limitarsi, prima che arrivi il cliente, a vaporizzare nell'ambiente qualche goccia di o.e. di bergamotto o comunque appartenente alla famiglia degli agrumati. Gli oli agrumati (mandarino, limone, arancio, verbena...) sono preferibili alla lavanda (non tollerata da alcune persone).
- La stanza dev'essere estremamente pulita, detergere e disinfettare periodicamente il lettino: acqua e candeggina.
- Non riempire eccessivamente la stanza con arredo troppo ingombrante: durante l'esecuzione del massaggio dovrete muovervi e lo spazio è importante.
- Avere sempre a portata di mano: cuscini, asciugamano grande tipo telo mare per ricoprire le parti del corpo della persona durante il massaggio, copertina.
- Estrema attenzione allo scalda-olio e ad eventuali residui/depositi di olio.
- Preparazione del lettino: se si utilizza la coperta elettrica, bisogna avere l'accortezza di non posizionarla mai direttamente sulla superficie del lettino, ma sopra ad un asciugamano con il quale avrete ricoperto la superficie del lettino: questo impedirà il deterioramento del rivestimento del lettino da massaggio.

- Lenzuolo di cotone (con angoli), sopra asciugamano, lenzuolino monouso sanitario bianco di carta.
- Non versare mai direttamente l'olio o la crema sul cliente: olio e crema vengono prima prelevati e distribuiti sul corpo del ricevente, mediante la tecnica dello sfioramento.
- Lavarsi molto bene le mani prima del massaggio: le unghie devono essere corte, ben tagliate, pulite e senza smalto.
- Ricordarsi che è un momento speciale per la persona che vi ha richiesto il massaggio: il silenzio è una regola fondamentale. Se la persona desidera invece parlare, l'ascolto così come il silenzio sono importanti. Invitate comunque la persona a rilassarsi, perché è nel silenzio che si esegue un ottimo massaggio.
- Scegliere una musica di sottofondo che sia adeguata alla tipologia di massaggio che andrete ad eseguire

5.3 Illuminazione della stanza

L'illuminazione dell'ambiente, è di grande importanza ed effetto e dovrà innanzitutto essere piuttosto tenue. Bisogna evitare le luci al neon o troppo abbaglianti. Eventualmente, si può posizionare in un angolo un faretto con la luce rivolta verso l'alto e dall'intensità regolabile. Per indurre al rilassamento è consigliabile l'utilizzo di lampadine dai colori rilassanti blu o tonalità calde.

5.4 Ambiente ideale per il massaggio

Dopo aver preparato la stanza, in modo da essere ottimale come luogo per il massaggio, i preparativi sono da effettuare prima dell'arrivo del ricevente, e tenere sempre a disposizione un grande asciugamano di morbida spugna. Questo servirà

al ricevente ad avvolgersi alla fine, prima di rivestirsi. Da non dimenticare anche un lenzuolo, utile durante la manipolazione per coprire le parti nude. Prima di iniziare bisogna scaldare le proprie mani (prive di anelli e bracciali) e senza esagerare basterà versare poche gocce di olio sulle mani prima di cominciare.

Capitolo 6 Le tecniche del massaggio

Come scritto all'inizio, il Massaggio è un'arte e come tale deve essere percepita innanzitutto da coloro che si apprestano ad impararla: con apertura di cuore, mente e spirito. Ha in sé un'intrinseca valenza psicofisica e ricordiamoci sempre che tutti gli esseri viventi a sangue caldo, dagli animali alla forma più evoluta di essi, l'uomo, hanno bisogno di essere toccati e che la mancanza di contatto fisico compromette seriamente lo sviluppo organico e psicologico, impedendo un sviluppo mentale e fisico.

Le tecniche del massaggio sono:

- Sfiornamento
- Frizione
- Impastamento
- Percussione
- Vibrazione
- Tecniche complementari
- Modellamento
- Trazione-Mobilizzazione

6.1 Sfiornamento

E' la prima tecnica che si esegue iniziando un massaggio, se viene utilizzato dell'olio versarne una giusta quantità prima sulle mani e poi distribuire con movimenti lenti e molto leggeri sul corpo: è la presa di contatto, l'incontro con la persona che si affida per ricevere il massaggio, quindi molto importante, la manovra non deve provocare fastidio, tensione o disagio, l'operatore deve svolgere sequenze lente, fluide e con ritmo continuativo con i palmi di entrambe le mani. Prima di iniziare, è necessario concentrarsi e rilassarsi, le mani devono essere calde (eventualmente eseguire piccoli esercizi di riscaldamento), i palmi devono creare un contatto continuo con il corpo, adattandosi alle morfologie delle specifiche aree corporee senza mai staccarsi bruscamente, ma scorrere sfiorando la pelle, alternandosi. E' molto importante che l'operatore trovi l'equilibrio per la propria postura, concentrandosi anche sulle sensazioni prodotte dalle proprie mani. Lo sfioramento interessa i tessuti cutanei e agisce sul microcircolo superficiale.

6.2 Frizione

E' simile allo sfioramento, ma è caratterizzata da una maggiore pressione ed energia. Viene definita "frizione" perché interessa gli strati più profondi della cute, compiendo un'azione utile per liberare aderenze e ridare elasticità ai tessuti, producendo uno "scollamento" dello strato superficiale e del sottocutaneo. Scioglie e riassorbe lo strato adiposo e allenta le contratture, ha valenza antidolorifico. Importante è ricordare che a differenza della manovra precedente, qui non abbiamo scivolamento sulla cute, ma compressione e rimozione del sottocutaneo con movimenti che interessano profondamente le specifiche aree del corpo tenendo conto delle rispettive dimensioni: ampiezza minore in distretti piccoli (testa), maggiore in quelli più ampi (tronco, gambe...). Questo "scollamento" avviene eseguendo movimenti digitali, di lieve intensità, ad esempio sul cuoio

capelluto, con i polpastrelli; su aree muscolose, ad esempio i paravertebrali della schiena, con le dita ciascuna mano sovrapposte, al fine di esercitare una maggiore pressione, oppure con movimenti dei polpastrelli di indice e medio affiancati. 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.

6.3 Impastamento

Anche in questa manovra, come in quella della FRIZIONE, le mani aderiscono con la superficie da trattare creando un tutt'uno con la cute della persona. Si applica a zone voluminose del corpo, con masse muscolari voluminose: natiche, cosce, regione deltoidea. La particolarità di questa manovra consiste nel fatto che oltre allo scollamento è presente anche una "spremitura" dei tessuti, in questa tecnica parliamo di "scollamento", consistente nel sollevare e far ricadere la plica cutanea, per ottenere un effetto anti aderenza. E' la manovra fondamentale nel trattamento della cellulite e degli edemi, agendo sull'attivazione del deflusso dei liquidi interstiziali stagnanti nello strato adiposo sottocutaneo e agisce particolarmente sul tessuto muscolare, rilassandolo, rendendolo più morbido ed eliminando le eventuali tossine presenti nei muscoli affaticati e contratti, per questo viene indicata nelle ipotrofie muscolari. Viene eseguita con una manovra che ricorda l'impastamento del pane (da qui la definizione): muscolo afferrato a mano piena, sollevato e spremuto.

Esistono tre tipi di impastamento:

- Profondo, con effetto defaticante ed elasticizzante in presenza di atrofia o ipotonia muscolare
- Superficiale, con azione stimolante della cute e del tessuto sottocutaneo
- Di rotolamento a "sigaretta" o a forma di "s", solitamente impiegate in zone tendinee.

6.4 Percussione

E' una combinazione di ritmo-intensità realizzata con mani e polsi rilassati, senza partecipazione del polso, richiede una buona preparazione in termini di scioltezza ed elasticità di movimenti. Stimola la vasodilatazione sanguigna, agendo sulla circolazione aumentando lo scorrere del circolo arterioso e venoso. Di norma, viene eseguita al termine di un trattamento per ridare tono e vitalità, naturalmente dove non siano presenti zone doloranti o infiammate, né sull'addome o nelle zone renali e toraciche. Si esegue in varie modalità:

- Con il palmo delle mani "a coppa": l'aria all'interno rende la battuta dolce, la mani sono in posizione arcuata e il pollice è teso, ha un ottimo effetto rassodante
- Con pizzicottamenti: stimolante nel massaggio sportivo, viene eseguita afferrando ritmicamente il muscolo
- A mano aperte: riattivante, eseguita soprattutto sui paravertebrali o sui glutei con dito mignolo teso che riceve i colpi delle altre dita.

6.5 Vibrazione

E' una sequenza di movimenti ritmici in pressioni e decompressioni, senza mai staccare la mano dalla cute della persona. E' molto importante l'impostazione delle mani dell'operatore, che deve tenere il polso morbido, rilassato, eseguendo la manovra con il palmo della mano o con i polpastrelli. Può essere:

- Orizzontale, eseguita trasversalmente con il palmo in movimento ondulatorio
- Con lieve trazione e scuotimento
- Perpendicolare, eseguita senza staccare le dita dal tessuto cutaneo, effettuata con il palmo o digito-palmare.

6.6 Modellamento

E' la tecnica che agisce sul rilassamento dei muscoli, riportandoli alla posizione

originaria. Viene eseguita con il palmo della mano teso o concavo secondo la zona corporea sulla quale si lavora, facendo seguire una pressione con le dita sull'area da distendere o da modellare. Un buon modellamento produce miglioramento della tonicità dei muscoli mimici del viso, del collo e di tutto il corpo.

6.7 Mobilizzazione

Per facilitare lo sblocco e lo scioglimento delle articolazioni.

Capitolo 7 Benefici del massaggio: effetti diretti e indiretti

La reazione al massaggio è individuale, determinata dalla propria costituzione fisica-emozionale-energetica. Il massaggio non agisce soltanto a livello fisico, interessando unicamente i tessuti con cui viene a contatto, ma provoca azioni dirette e indirette, meccaniche e psicologiche, diffondendosi ai vari sistemi e apparati dell'organismo.

APPARATO OSTEO-ARTICOLARE

Azione preventiva nell'osteoporosi, stimolante della circolazione arteriosa, contrasta il formarsi di aderenze di legamentose apportando elasticità e libertà di movimento.

SISTEMA NERVOSO

Miglioramento della circolazione, con effetto distensivo e rilassante.

SISTEMA MUSCOLARE

Effetto defaticante e detossinante: libera dall'eccesso di l'acido lattico causato da stress fisico e da altre tossine contenute nel circolo venoso e nella linfa, apportando nuovo ossigeno al sangue.

SISTEMA CIRCOLATORIO

Il massaggio svolge una duplice azione, diretta e indiretta. L'azione diretta è data da movimenti di frizione e leggera pressione sulle vene per allentare eventuali stasi e favorire l'assorbimento dei prodotti utilizzati durante il trattamento. L'azione indiretta agisce sul circolo arterioso, che agendo in senso centrifugo e quindi opposto a quello, centripeto, con cui viene eseguito il massaggio, determina un aumento della circolazione arteriosa con conseguente riduzione di tensione nella zona massaggiata. Gli effetti sono: un aumento della temperatura a livello della cute, accelerazione del metabolismo e di riflesso riduzione del grasso superfluo.

APPARATO DIGERENTE

Con il massaggio migliora la digestione, la compressione di tipo meccanico riattiva le contrazioni dello stomaco, aumentando la secrezione dei succhi gastrici, favorendo la peristalsi e producendo un'azione calmante su tutto l'apparato digestivo.

APPARATO RESPIRATORIO

Aumenta la circolazione nei muscoli respiratori e l'ossigenazione in generale.

SISTEMA ORMONALE

L'azione del massaggio favorisce la liberazione delle endorfine, definite gli ormoni del piacere, diminuendo la produzione di cortisolo, l'ormone dello stress. Viene inoltre stimolato l'ormone GH (Growth hormone), conosciuto anche come ormone della crescita, somatotropina ormone somatotropo (STH), per questo motivo è molto importante massaggiare i bambini.

TESSUTI

L'azione diretta che favorisce il riassorbimento dei liquidi interstiziali e l'eliminazione delle scorie. Migliorando la circolazione migliora anche l'ossigenazione e il nutrimento dei tessuti, con uno incremento nel rinnovo cellulare del tessuto stesso.

CUTE

Aumenta l'elasticità e la compattezza. Aumentano la traspirazione d'acqua, la sudorazione e l'attività delle ghiandole sebacee. Incrementa il rinnovamento cellulare, eliminando le cellule sfaldate con apporto di ossigeno e di calore.

DIURESI

Con il massaggio si ottiene un'azione diretta e lessa. Inizialmente si nota un aumento della diuresi dovuta alla quantità di liquidi inviati al torrente circolatorio, con effetti riflessi sulle attività di ricambio a livello del funzionamento renale, con l'eliminazione urinaria di azoto.

Capitolo 8 Il mio massaggio –

“Massaggio riattivante fisiocircolatorio”

8.1 Premessa

Mi sono iscritto alla scuola Erba Sacra per diventare Operatore Olistico, in quanto mi interessa ampliare il mio bagaglio culturale inerente a questo tipo di approccio al benessere fisico e mentale, come insegna questa disciplina, nonostante conoscessi già le tecniche del massaggio cinese.

Ho trovato molto interessante la parte “pratica”, soprattutto quella in cui sono io

l' inventore del mio massaggio, quindi avere l'opportunità di personalizzare la mia tecnica.

Durante i mesi di lezione abbiamo imparato, in particolar modo anche su noi stessi, varie tecniche di massaggio che hanno aperto strade a nuove manovre e combinazioni.

8.2 Effetti del massaggio attivante fisiocircolatorio sulla circolazione sanguigna

Il massaggio attivante fisiocircolatorio svolge sul sistema circolatorio una doppia azione molto importante, diretta e indiretta. Produce un'azione meccanica (diretta) e un'azione riflessa (indiretta, con riferimento a tutta la circolazione all'interno dei sanguigni).

L'apparato cardio-circolatorio è formato dal cuore, dai vasi sanguigni e dal sangue. Il cuore funziona come una pompa per la circolazione del sangue all'interno dei vasi sanguigni:

- E' situato a livello del torace, tra i polmoni e lo sterno
- E' appoggiato al muscolo diaframma
- E' un muscolo involontario (tessuto muscolare miocardio)
- E' diviso in senso orizzontale in due parti non comunicanti tra loro: "cuore destro"(sangue venoso, non ossigenato),"cuore sinistro" (sangue arterioso, ossigenato). Il cuore batte spontaneamente e ritmicamente, sempre controllato dal Sistema Nervoso Autonomo. Le operazioni di contrazione e di dilatazione con le quali pompa quasi 5 litri di sangue al minuto sono chiamate sistole (contrazione), diastole (dilatazione).

Le principali funzioni dell'apparato cardio-circolatorio è:

- Trasporto di sostanze nutritive all'andata (ormoni, enzimi, cellule)
- Trasporto di scarti, tossine e scorie metaboliche al ritorno.

- Sangue arterioso che scorre nelle arterie, sangue venoso che scorre nelle vene.

Il massaggio agisce sul circolo venoso e arterioso.

Per questo motivo è molto indicato in situazioni di circolazione sanguigna problematica: le manovre specifiche di frizione, ad esempio, eseguite esclusivamente dall'interno verso l'esterno, provocano lo svuotamento venoso e al tempo stesso il riempimento da parte delle valvole a nido di e caratteristiche delle vene, le quali ne impediscono il reflusso: in tal modo viene velocizzata la circolazione venosa. Questa azione diretta e meccanica sulla vena è seguita dall'azione indiretta sui recettori nervosi all'interno dei vasi sanguigni.

Produce un'azione stimolante sia sulla circolazione sanguigna, sia su quella linfatica. Applicando le manovre di pressione sulle pareti dei vasi venosi si determina una diminuzione di stasi e congestioni. Con tali manovre si ha un'accelerazione della circolazione, attivando i capillari, che si dilatano, favorendo maggiore permeabilità delle proprie pareti e di conseguenza un miglioramento metabolico, oltre che circolatorio. Questa tipologia di massaggio ha in sé anche alcune caratteristiche proprie del trattamento drenante: infatti ha come obiettivo il ripristino dell'equilibrio idrico a livello dei tessuti, con manualità armoniose, leggere, convogliando (quindi drenando) i liquidi in direzione del sistema venoso.

INDICAZIONI

- Prevenzione di stasi e gonfiori agli arti, specie quelli inferiori
- Nelle situazioni in cui siano presenti difficoltà circolatorie con manifestazione di cellulite.
- Decontrarre le fasce muscolari: azione pre e post agonistica (massaggio sportivo)

CONTROINDICAZIONE

- Infiammazioni e infezioni, sia dell'organismo che della cute
- Cardiopatie o comunque difficoltà cardiache
- Tumori

8.3 Le tecniche

IL TRATTAMENTO INIZIARE POSIZIONE SUPINA

ARTI INFERIORI

- Iniziare con oleazione e sfioramento piede, gamba coscia.
- Eseguire leggero sfioramento del dorso e laterale del piede.
- Mobilizzazione della caviglia. Flessione ed estensione del piede. Inserendo frizioni con i polpastrelli negli spazi interossei dalle dita in direzione del collo del piede.
- Frizioni con i polpastrelli negli spazi interossei dalle dita in direzione del collo del piede.
- Frizione con entrambi i polpastrelli al tallone, scarico dei malleoli.
- Sostenere il piede eseguire snocciolamento delle dita del piede.
- Con una mano sostenere il piede e con il pugno chiuso roteare in senso orario due volte sotto il tallone, due volte sotto l'arco del piede, due volte sotto il cuscinetto plantare.
- Posizionarsi al lato del ricevente, frizioni circolari a mano piatta e dita unite sulla gamba e coscia in andata e in ritorno.
- Abbraccio del quadricipite inserendo frizione a nastro morbida dalla coscia al dorso del piede in andata e in ritorno.

- Piegare la gamba del ricevente eseguendo sfioramento del polpaccio a mani alternate.
- Mantenendo la gamba piegata, eseguire pompaggio con indice e pollice a scarico nel cavo popliteo.
- Riposizionare la gamba del ricevente, frizione lunga dal piede alla coscia.
- Con le mani abbracciare il ginocchio con movimento "a ventaglio".
- Frizioni sul quadricipite.
- Abbraccio al muscolo anteriore della coscia.
- Frizioni sul quadricipite.
- Impastamento del quadricipite (mediale, esterno, interno, facendo attenzione al Triangolo di Scarpa).
- Sfioramento interno esterno di entrambi i arti inferiori e pompaggio del piede, scarico simultaneo delle anche.
- Ripetere l'intera sequenza dall'altro lato.

ADDOME

- Iniziare con i palmi di entrambi le mani sfioramento e oleazione con apertura a ventaglio di tutto l'addome.
- Frizioni circolari attorno all'ombelico con entrambi i palmi delle mani alternati.
- Frizione a C con indice e pollice al punto del girovita.
- Frizione profonda con mani sovrapposte ai fianchi.
- Impastamento ai fianchi.
- Posizionarsi al colon ascendente mani sovrapposte e frizioni al colon ascendente, trasverso e discendente, con spinta discendente, sfioramento in zona pubica e ripetere.
- Impastamento a raccolto all'addome, distensione, ad entrambi i fianchi e impastamento profondo prima su un fianco poi su l'altro.

- Frizione incrociata, effetto stiramento dell'addome con le mani e abbraccio del girovita.
- Sfioreamento dal centro dell'addome con entrambe le mani, seguire il percorso dello sterno ed aprire all'altezza del seno. Scivolata al trapezio e concludere con scivolata verso le braccia all'esterno.

ARTI SUPERIORI

- Oleazione e sfioramento di tutto il braccio.
- Scivolamento alla mano e abbracciare la mano distendendo la zona palmare.
- Frizione con i polpastrelli negli spazi interossei, frizione al centro del palmo con nocche e tenar in scivolata.
- Snocciolamento delle dita.
- Sfioreamento di tutto il braccio.
- Impastamento del bicipite tricipite e deltoide.
- Frizione lunga dal dorso della mano, avambraccio e del braccio, concludere con vibrazione del braccio.
- Sfioreamento a mano alterne su tutto il braccio poi ripetere sull'altro braccio.
- Ripetere dall'altra parte.

ZONA CERVICARLE

- Posizionandosi a capo lettino.
- Sollevare delicatamente la testa del ricevente: trazione (mani a capo in zona occipitale), inspirazione e espirazione ricevente-operatore, riposizionamento.
- Oleazione e frizioni ai lati del tratto cervicale distensione del paravertebrali cervicali.

- Sorreggere con una mano la nuca e eseguire frizioni a C in andata e in ritorno lungo il tratto cervicale.
- Mobilizzazione dolce della nuca, onda dinamica.
- Riposizionare la testa sul lettino.
- Impastamento del trapezio.
- Scivolamento ai deltoidi

VISO

- Sfioramento con le mani dal mento ai lobi delle orecchie.
- Frizioni circolari con i pollici dal mento alle tempie.
- Frizioni con i palmi di entrambe le mani ai lati del viso e scarico ai lobi.
- Pompaggio delle guance.
- Coprire le palpebre, inspirare ed espirare esercitando una lieve pressione.
- Frizioni arco sopracciliare distensione dell'arcata sopracciliare con i pollici in orizzontale e scarichi alle tempie.

POSIZIONE PRONA

ARTI INFERIORI

- Oleazione della gamba e coscia.
- Sfioramento a mani piene" imbuto" dalla coscia al piede.
- Abbraccio del tallone.
- Frizione con tenar e nocche al centro del volto plantare e distensione.
- Pompaggio del piede con mano a pugno.
- Mobilizzazione del piede e scarico dei malleoli.
- Frizione avvolgente al polpaccio.
- Distensione verticale del polpaccio.
- Impastamento del gastrocnemio.

- Frizione alla coscia e impastamento.
- Impastamento della coscia.
- Vibrazione della coscia.
- Scarico laterale esterno.
- Vibrazione lunga gamba-coscia.
- Impastamento sul gluteo.
- Percussioni a "coppetta".
- Vibrazione su coscia-gluteo.
- Scarico inguinale e laterale.
- Ripetere dall'altra parte.

SCHIENA

- Oleazione con sfioramento profondo di tutta la schiena movimenti circolari dal basso verso l'alto, il ritmo è lento e regolare.
- Frizione profonda lungo i paravertebrali con i palmi paralleli, eseguendo apertura a ventaglio sulla schiena.
- Frizione profonda ai fianchi, prima da una parte poi da l'altra.
- Impastamento spazi intervertebrali con i pollici in andata e in ritorno, al tratto cervicale distensione a "C".
- Frizioni a ventaglio dinamica dalla zona lombo sacrale alle spalle in andata e in ritorno.
- Sfioramento ai paravertebrali e iniziando dalla zona lombare e frizione "a nastro": andata e in ritorno la gestualità è fluida morbida e avvolgente.
- Impastamento petrissage dal centro verso il fianco, prima da una parte poi dall'altra.
- Impastamento "a raccolta" di tutta la schiena.
- Modellamento ai fianchi prima da una parte poi dall'altra.
- Percussione "a taglio" lungo tutta la schiena.
- Vibrazione della schiena.

- Posizionandosi dietro la testa della persona appoggiare le mani all'occipite e scivolare lungo tutta la colonna vertebrale fino ai glutei a mani parallele, abbracciare i glutei e ritornare in zona occipitale.
- Sfioramento e spostarsi lateralmente scendendo con dondolio lungo tutta la schiena, mano in appoggio al sacro e con la coperta coprire il ricevente e coccola finale.

Bibliografia

- Dispense didattiche di Mirella Molinelli, Erba Sacra
- Dizionario degli oli essenziali di B. Rieder, Fred Wollner.
- Aromaterapia nella casa ecologica di Laura Savo.
- S.Campagna, Il popolo degli specchi, Zona Editrice, settembre 2008
- Introduzione alla salute globale, www.enciclopediaolistica.com
- Tisserand Robert: manuale di aromaterapia; edizioni mediterranee
- Price Shirley; Price Len: trattato di aromaterapia; editore Antonio Pellicani
- F.Firenzuoli. Gli oli essenziali. Tecniche Nuove ed., Milano, 2002
- F. Firenzuoli. Fitoterapia. Elsevier ed, IV Ed., Milano, 2008
- Valnet Jean-Duraffourd Christian-Lapraz Jean C.: cura delle malattie con piante e aromi; Giunti 2004
- P.Campagna. "Farmaci vegetali". Minerva Medica ed. 2008
- L.Fortuna. "Aromaterapia per l'anima". Xenia ed. 2005
- Ricerche web