



Corso di Diploma in  
**OPERATORE OLISTICO**  
*Indirizzo e Specializzazione*

**BIODISCIPLINE  
PER IL BENESSERE**

**”ENERGIA DI AUTO-GUARIGIONE”**

Tesi di **STEFANIA CONTURSO**

*Relatrice: Mirella Molinelli*

27 GIUGNO 2015



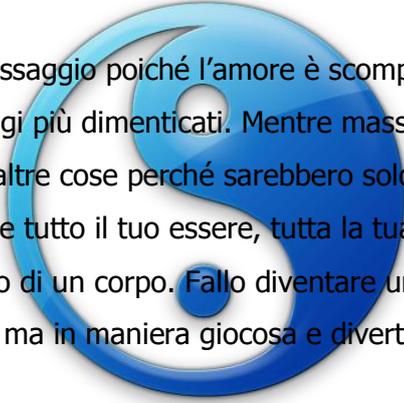
**Centro di Ricerca Erba Sacra**  
*Associazione Culturale per la Conoscenza e lo Studio di Discipline  
orientate al Benessere Psicofisico della Persona*  
**Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA**



## Indice

Introduzione .....	3
1 L'operatore Olistico .....	9
1.1 Codice deontologico .....	11
1.2 Aspin: Associazione dei Professionisti Italiani della Naturopatia e delle discipline olistiche del Centro di Ricerca Erba Sacra .....	19
2 Il massaggio: origini ed evoluzione .....	21
3 Cenni di anatomia .....	24
3.1 La cellula .....	24
3.2 I tessuti .....	24
3.3 I sistemi dell'organismo .....	25
3.4 La pelle .....	27
4 Riflessologia plantare .....	29
4.1 Storia .....	30
4.2 Evoluzione .....	31
4.3 Benessere attraverso i piedi .....	32
4.4 L'efficacia della riflessologia plantare .....	35
4.5 Come si svolge una seduta di riflessologia .....	36
4.6 Conclusione .....	38
5 Il mio massaggio .....	40
5.1 Il massaggio "Self-Healing" o massaggio di "Auto-guarigione" .....	40
5.2 Presentazione del massaggio "Self-Healing" .....	40
5.3 Meditazione e schermatura .....	41
5.4 Benefici del massaggio: corpo-mente-spirito .....	42
5.5 Tecnica completa .....	43
6 Ringraziamenti .....	48
7 Bibliografia .....	50

## Introduzione



"Il mondo ha bisogno di massaggio poiché l'amore è scomparso. Il tocco è di fatto diventato uno dei linguaggi più dimenticati. Mentre massaggi, semplicemente massaggia. Non pensare ad altre cose perché sarebbero solo distrazioni. Sii nelle tue dita, nelle tue mani come se tutto il tuo essere, tutta la tua anima fossero lì. Non lasciare che sia solo un tocco di un corpo. Fallo diventare un gioco. Non farlo come un lavoro, ma in maniera giocosa e divertente".

-Bhagwan Shree Rajneesh -

Questo mio lavoro vuole mettere in evidenza gli elementi che rendono l'Operatore Olistico un professionista del Benessere, il cui compito è di comunicare ed educare secondo il concetto di "olismo", ovvero la sinergia di corpo, mente e spirito nella realizzazione della condizione di salute cui ogni persona, intesa come unità specifica e unica, aspira.

Gli elementi per far sì che ciò accada, risiedono nell'attenzione alla persona, a tutto ciò che crea il microcosmo di ciascun essere umano e negli "strumenti di lavoro" naturali di cui possiamo disporre: capacità relazionali, conoscenze di biodisipline, tecniche del massaggio. Ovvero con il "tocco", la prima comunicazione vera, profonda, non verbale.

La mia tesi è intitolata "**ENERGIA DI AUTO-GUARIGIONE**", ho scelto questo nome per permettere di capire meglio la mia storia.

Dieci anni fa non avrei mai potuto immaginare di fare il lavoro dei miei sogni, coltivare le mie passioni circondata da persone che amo e vivere la vita che ho sempre desiderato.

Dieci anni fa mi sarei messa a ridere solo all'idea.

Non avevo nessuna stabilità economica. La mia relazione era sull'orlo del precipizio. Avevo un figlio in età adolescenziale da dover crescere, i genitori mi umiliavano, osteggiavano e ridicolizzavano le mie scelte... Mi trascinavo letteralmente di giorno in giorno.

Hai presente quella sensazione di mancanza d'aria che ti opprime il petto? Ecco mi sentivo proprio così.

All'epoca lavoravo mezza giornata nello studio medico dove sono impiegata ancora oggi e nell'altra mezza giornata lavoravo in una palestra nata con il principio delle Arti Marziali e discipline Olistiche come lo Yoga, Reiki e Tai Ji.

Conseguii il diploma di istruttore SWAT e potenziamento di tutte le tecniche T.R.X. (allenamento in sospensione) tenendo tutti i corsi junior e senior.

Ho avuto piacere di partecipare a vari corsi: dilettanti e professionisti.

Incominciai un cammino diverso.

In quegli anni conobbi una persona speciale è la dott.ssa Elisabetta Gazzola, naturopata che cura con fiori di Bach. Lei mi fece avvicinare al Reiki.



Il Reiki come tutti noi sappiamo ha la possibilità di mettersi in contatto con forme elevate di Energia, per migliorare lo stato fisico, emozionale e mentale.

Il Reiki è Energia d'Amore e di Guarigione, da lì parte la mia strada della consapevolezza Olistica e la mia Rinascita.

Mi diploma e continuo a cercare forme di trattamento Olistiche.

In una giornata dimostrativa faccio la mia conoscenza con il maestro Alberto Roti, noto Shiatsu, fondatore della scuola Asye di Genova.

Allaccio una splendida amicizia ed inizio un percorso nuovo e stimolante. Interminabili corsi e seminari mi permettono di approcciare allo Shiatsu ( in giapponese "shi" significa "dita", "atsu" significa "pressione" ) e durante una lezione vengo accoppiata con un vecchio Shiatsu che mi invita a praticare su di lui, a fine trattamento mi prende le mani, le stringe, mi guarda negli occhi e dopo qualche attimo di silenzio mi dice – "poni molta attenzione alle tue mani, non sottovalutarle, hanno una energia particolare molto forte, coltiva la tua passione, non abbandonarla mai e avrai grossi risultati."-

Nello studio medico nel frattempo, mi viene data l'occasione di seguire, di lavorare e studiare con il dott.re Riccardo Braglia, specializzato in Omeopatia, Fitoterapia, Iridologia, Agopuntore e Ayurveda. Lui cura con il metodo e secondo i criteri della medicina cinese.

Apprendo e condivido il vegetarianismo, la pratica della Moxa istruendomi sui meridiani e la meditazione, che mi aiuta da allora a ritrovarmi dentro me stessa ogni volta che vi sia necessario. Una tecnica poco conosciuta da molti, ma indiscutibilmente produttiva per conoscere il proprio "io interiore".

Giorno dopo giorno, conoscendo e praticando la meditazione riesco a raggiungere la totale concentrazione dell'attenzione del momento presente ("qui ed ora") e quindi all' auto-realizzazione e al miglioramento delle condizioni psicofisiche, permettendo alla "mente" di raggiungere un livello di "consapevolezza senza pensieri" ovvero liberandola dall'attività psichica dell'essere umano.

La palestra venne danneggiata irreparabilmente dall'alluvione, e nel giro di qualche anno il titolare è costretto a chiudere.

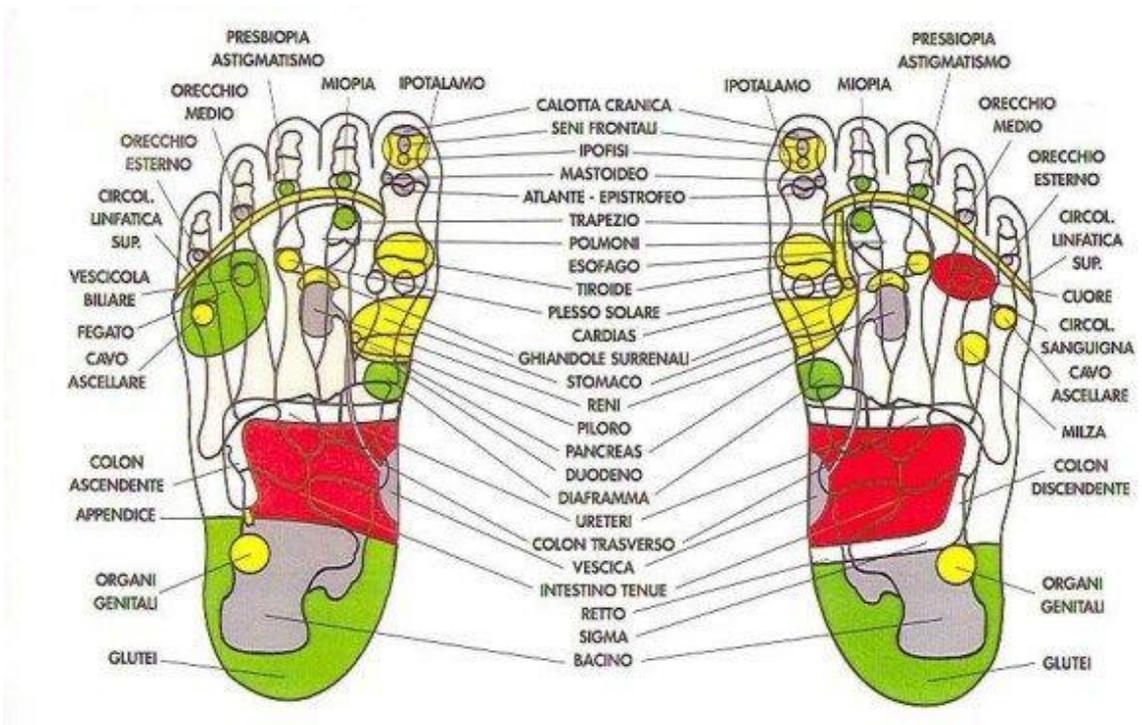
Il mio destino si ripete ancora, poco denaro, molte instabilità, ma un gran desiderio di inseguire la mia passione: praticare Massaggi Olistici!

Nel frattempo un mio carissimo amico, il dott. Alfredo Pelli noto chimico, biologo, farmacista e conoscitore della Medicina Bio Integrata, mi invitò ad un seminario sulla Riflessologia Plantare, inutile dire mi piacque tantissimo ed affascinata dalla tecnica di manipolare la pianta del piede pensando di interagire con tutti gli organi del corpo umano iniziai a proporlo a qualche amico quasi come un gioco .....un giorno ne parlai ad un mio amico Counselor, egli a sua volta mi fece avvicinare e praticare la tecnica del Grounding e mi spiegò che:

*"Ogni persona è il proprio corpo. Nessuno è nulla al di là del corpo in cui ha la propria esistenza e attraverso il quale si esprime e si pone in relazione con il mondo che lo circonda...Se voi siete il vostro corpo e il vostro corpo è voi, allora il corpo esprime chi voi siete. È il vostro modo di essere nel mondo. Più il vostro corpo è vivo, più siete nel mondo."*

Una persona è in Grounding quando è consapevole di stessa, di chi era all'origine e si muove prendendosi cura di sé e di ciò che la circonda in modo responsabile, muovendosi nella vita in modo del tutto naturale e spontaneo. Quando si dice che una persona è in "Grounding" significa che ha i piedi saldamente piantati per terra, ma non solo in modo meccanico bensì in uno scambio energetico tra piedi e terreno.

Una persona in "Grounding" riesce a sentire il proprio ventre e le proprie viscere, sente le sue gambe solide e cariche di energia e i piedi ben appoggiati in contatto con il terreno. Quindi, a questo punto capisco, in tutta la sua essenza che i piedi assumono un'importanza preponderante per il benessere del corpo, approfondirò il mio studio sulla riflessologia plantare.



Ma come? Dove? Devo trovare un valido insegnamento che mi permetta di approfondire la mia passione del massaggio e il mio interesse sulla tecnica della Riflessologia Plantare

Volevo e cercavo una scuola seria che mi preparasse in maniera professionale e far sì che questa mia passione diventi una professione riconosciuta e tutelata.

Nella giungla delle miriadi di offerte di scuole, l'unica che attraeva la mia attenzione per serietà e professionalità, fu la Scuola di Erba Sacra ma soprattutto la simpatia della mia Maestra Mirella che devo proprio dire fa onore al suo posto, con quel suo modo accattivante, professionale mi catturò.

Ed eccomi qui, buon giorno a tutti sono Stefania Conturso.

Il mio sogno si sta per concretizzare, userò tutta la mia energia per "guarirmi." E per dare miglior benessere a quante più persone possibili.....

La chiamerò **"ENERGIA DI AUTO-GUARIGIONE!"**



## **Capitolo 1 L'operatore olistico**

L'operatore olistico è una figura innovativa che finalmente anche in Italia trova la sua giusta collocazione nel campo della salute e del benessere. Pur essendo riconosciuta in molti paesi europei, in Italia è regolamentata dalla legge 4/2013, con pubblicazione G.U. n.22, soltanto in data 14/01/2013.

Ma chi è l'operatore olistico? Per comprendere appieno l'operato e la filosofia di questa figura occorre sottolineare che la parola olistico, dal greco [olos], significa "tutto", "intero". Questo aiuta a definire il campo d'azione dove l'operatore olistico mette a disposizione le proprie competenze, agendo sulla totalità della persona. Il dizionario della lingua italiana "Il Nuovo Zingarelli 2014" definisce la parola olistico come "teoria secondo cui l'organismo è un tutto superiore alla semplice somma delle parti". Questo concetto fondamentale implica che l'operatore olistico si muova in maniera alternativa rispetto alla medicina tradizionale, che tratta l'individuo come la somma di parti fisiche e psichiche più o meno malate. La visione olistica considera l'uomo nell'unione di corpo, mente, emozioni, spirito. Questi quattro elementi hanno un naturale equilibrio, che se dovesse cessare potrebbe aprire le porte alla malattia, manifestandosi anche molto tempo dopo. Quindi l'operatore olistico entra in contatto con le parti sane della persona, e non soltanto con quelle malate. L'approccio olistico alla malattia non considera (e quindi non cura) solo il disturbo che affligge la persona, ma cerca di andare oltre. Infatti il disturbo è considerato come il sintomo della malattia, che si fa sentire attraverso il corpo, ma ciò che produce questo sintomo, ovvero la causa della malattia, va ritrovata nel mondo intero della persona. Il termine contrario di "olistico" infatti è "individualismo". L'operatore olistico non è un terapeuta, non fa diagnosi e non cura malattie fisiche o psichiche, non prescrive medicine o rimedi, non si pone in conflitto con la medicina ufficiale e non sconfinava in campo medico.

Si tratta di uno specialista che con la prospettiva olistica nelle terapie mette su un unico piano gli aspetti fisici, mentali, emotivi e spirituali della persona, invece di separarli come avviene con la medicina tradizionale che assegna la sua priorità di cura escludendo automaticamente il resto. Preoccuparsi di guarire solo le manifestazioni fisiche tralasciando un'indagine profonda sulla reale causa è limitato. Limitato perché un approccio del genere porta solitamente alla cura del disturbo con un farmaco che sul momento agisce sull'attenuazione del dolore, senza estirpare completamente la causa, con conseguente ritorno del disturbo nel tempo. Basti pensare alle numerose tipologie di "mal di testa", tra cui quelli da stress. Il farmaco farà passare il dolore alla testa ma non agirà sullo stress della persona. Badando solo all'aspetto fisico diventiamo portatori di piccoli "acciacchi", di disturbi che sono diventati cronici e che non sconfiggiamo mai del tutto. Nel suo ruolo, l'operatore olistico mette in atto una serie di discipline di sostegno per mantenere e migliorare la salute attraverso lo stimolo e il rinforzo delle risorse naturali. Per permettere alla persona di usufruire appieno di queste risorse, agisce come armonizzatore tra fattori biologici, sociali e personali. C'è quindi un cambio radicale nel trattamento dei soggetti in quanto viene ascoltata la persona e non la malattia, si ricerca e si cura la causa e non il sintomo, si osserva la persona nel mondo in cui vive e si stimola l'autoguarigione con il riequilibrio.

Sebbene la prospettiva olistica apra una serie di strade, vecchie e nuove, e sia quindi in continua evoluzione, si avvale di alcuni strumenti consolidati come il massaggio e la fitoterapia. Nel prossimo capitolo si proverà a spiegare come l'operatore olistico agisce concretamente nel campo della salute e del benessere.

## **1.1 Codice deontologico**

Una volta raggiunta la qualifica, l'operatore olistico viene inserito negli albi professionali, che sono consultabili pubblicamente, e può esercitare come libero professionista o come dipendente. Inoltre il suo percorso formativo è continuo e permanente (ECP), e come ulteriore strumento di garanzia professionale, esiste un codice comportamentale al quale attenersi previo allontanamento dalla categoria. Il codice deontologico è uno strumento fondamentale per la tutela del cliente e dell'operatore stesso, che spesso vede in questo campo l'annidarsi di figure ambigue e incompetenti.

## Codice Deontologico ASPIN – ERBA SACRA

### 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 degli Specialisti

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 dello specialista sarà solo ed esclusivamente il benessere del Cliente. Lo specialista 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.

Lo specialista ha il dovere di informare che la sua attività professionale è svolta in applicazione della legge 4 del 14 gennaio 2013. 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 specialisti in corso di formazione.

#### Art. 6 - Responsabilità

E' responsabilità dello specialista:

- Fornire informazioni chiare sui servizi forniti e le attività svolte;
- Dare comunicazioni trasparenti sugli importi delle prestazioni fornite;
- Praticare prezzi equi rispetto ai costi sostenuti e alle prestazioni/servizi forniti;
- Astenersi da forme di promozione e di pubblicità ingannevoli e da comportamenti che possano alimentare aspettative esagerate o far pensare a facili o "miracolistiche" soluzioni di problemi e disagi;
- Agire sempre con un'attenzione particolare per evitare che si instaurino dei rapporti di "dipendenza" psicologica tra specialista 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 dello specialista aiutare il cliente a scegliere un percorso di ricerca in maniera consapevole, cioè valutando bene ciò che risponde meglio alle proprie esigenze, continuando a rispettare gli altri percorsi esclusi.

#### Art. 7 – Correttezza professionale

E' eticamente corretto mantenere con i clienti rapporti professionali.

E' eticamente e deontologicamente scorretto avere rapporti professionali con persone con le quali si abbia un rapporto di parentele o relazioni affettive e/o sessuali

#### Art. 8- Obbligo di non intervento

Lo specialista del settore olistico, 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 lo specialista, pur rispettando la scelta della persona, si vedrà costretto ad interrompere il rapporto di consulenza fino a quando questa non si ponga sotto osservazione medica.

#### Art. 9- Segreto professionale

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

#### Art. 10 - Documentazione e tutela dei dati

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

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

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

#### Art. 11 - Aggiornamento e formazione professionale permanente

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

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

#### Art. 12 - Rispetto dei diritti del cliente

Lo specialista nel rapporto con il cliente deve improntare la propria attività professionale al rispetto dei diritti fondamentali della persona.

Nel rapportarsi con i clienti lo specialista dovrà tener conto dei loro valori etici e religiosi, della cultura d'origine nonché del loro grado d'istruzione; sarà tenuto ad adeguarsi a essi per rispettare pienamente la persona, promuovere il dialogo, favorire una comunicazione efficace e rispettare la piena volontà dell'interessato.

#### Art. 13 - Competenza professionale

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

#### Art. 14- Informazione al cliente

Lo specialista è tenuto, all'inizio del rapporto, a fornire adeguate ed esaustive informazioni circa la natura della sua prestazione e dei suoi limiti, attraverso un modulo di consenso informato che dovrà essere controfirmato per presa

visione dall'utente. In caso di persona 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 allo specialista 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 lo specialista 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. Lo specialista 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**

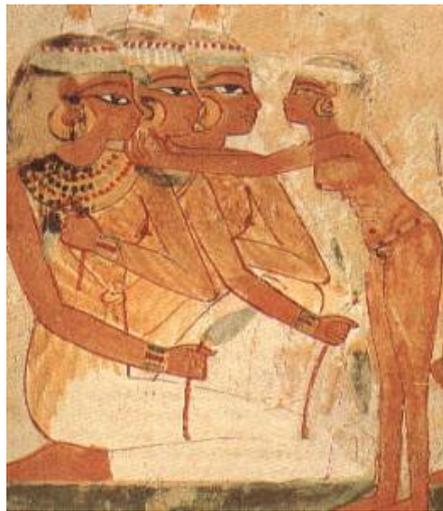
L'impegno di Erba Sacra nella diffusione di cultura e conoscenze delle discipline olistiche ha portato alla creazione di ASPIN, acronimo di Accreditamento dei Professionisti della Naturopatia e delle discipline olistiche. Lo scopo di questa associazione è quello di occuparsi della gestione dei registri professionali, assicurandosi che tutto venga svolto in rispetto della legge 4 del 14/01/2013, che disciplina le professioni non organizzate e riconosciute in ordini o collegi (come ad esempio medici, architetti, avvocati). In sostanza

tutte le professioni al di fuori di questi ordini o albi vengono finalmente riconosciute come professioni organizzate in associazioni responsabili, che rispondono della qualità professionale e del rispetto delle norme deontologiche degli associati nei confronti dell'utenza. Aspin non si pone come un'associazione chiusa, d'élite, ma collabora attivamente con tutte le associazioni professionali di categoria. Questo elemento ha valenza positiva perché grazie al confronto, rispetto e collaborazione, le cose possono evolvere più velocemente e possibilmente migliorare. Come tutte le associazioni, Aspin ha uno statuto interno che definisce scopi e figure dell'associazione (presidente, segretario, ecc.) ed è regolamentata dal codice deontologico di Erba Sacra esposto nel capitolo precedente. Le figure professionali certificate da Aspin sono: operatore olistico, counselor, counselor olistico e naturopata. A differenza di altre associazioni, Aspin ha una commissione di accreditamento, con la responsabilità di ammissione o non ammissione dei soci. Questi accreditamenti riguardano tre posizioni che sono: professionista, formatore e dirigente. I requisiti formativi per queste figure sono esposti chiaramente, e Aspin offre la possibilità di passare ai vari livelli attraverso corsi professionali nelle regioni italiane, riguardanti materie di competenza del settore. In un settore come quello del benessere, dove nuove scoperte e studi rendono in continua evoluzione la conoscenza, sono fondamentali i così detti corsi di aggiornamento. In Aspin vige il sistema di ECP (attribuzione crediti formativi). L'attenzione alla formazione continua dei propri soci è data dal fatto che in tre anni si devono ottenere almeno 150 ECP. Dunque diventa di fondamentale importanza far parte di associazioni quali Aspin, preziosa alleata nel riconoscimento professionale, nella crescita lavorativa e nel campo assicurativo. Segue un esempio di come deve essere fatto un biglietto da visita o di presentazione di un Operatore olistico iscritto ad Aspin:

## Capitolo 2 Il massaggio: origini ed evoluzione

Il massaggio è conosciuto fin dai tempi più antichi come una serie di manovre eseguite prevalentemente con le mani sulla cute il cui scopo è quello di aiutare l'essere umano ed è probabilmente la più antica forma di "terapia fisica".

La parola "massaggio" secondo alcuni deriva dall'arabo "mass" (toccare) secondo altri deriva dal termine greco "masso" o "masein" (impastare).



I primi riferimenti al massaggio sono stati trovati in Europa su antiche incisioni all'interno di caverne che risalgono a 15.000 anni a.C. dove ritraggono l'uso del "tocco del Sollievo" o "Tocco di Guarigione", altre testimonianze provengono dal periodo del XXV secolo a.C. nel trattato medico del Nei Ching, attribuito all'Imperatore Giallo dove si descrivono le prime tecniche e i vari impieghi, in Egitto sono stati rinvenuti dei dipinti all'interno della tomba di Ankhmahor che raffigurano antiche tecniche di massaggio e riflessologia.

Anche in India sono stati trovati dei testi dedicati al massaggio con l'antichissima Ayurveda o "Codice della Vita", vera e propria "scienza della vita", dove il massaggio riveste un'importanza terapeutica.



Nell'antica Grecia il famoso medico Ippocrate di Cos per primo applicò al massaggio la regola "primun, non nocere", raccomandando ai suoi colleghi di sottoporsi al massaggio quotidianamente. Egli sosteneva, infatti, che uno "sfregamento" poteva migliorare il tono muscolare e aiutare il movimento delle articolazioni consigliando di eseguire le manovre dal basso verso l'alto (come effettivamente bisogna fare per ottenere un buon effetto circolatorio).

Anche per la cultura dell'antica Roma il massaggio rivestiva una parte importante che non doveva mancare nelle "terme" dove quest'arte viene proposta per le cure di bellezza. Galeno medico di Marco Aurelio, scrisse sul massaggio una nutrita serie di testi. Plinio, noto naturalista romano, si faceva regolarmente massaggiare da esperti schiavi. Giulio Cesare, che soffriva di epilessia, teneva sotto controllo emicranie e nevralgie mediante il massaggio.

Con la fine dell'Impero Romano il massaggio attraversò una fase di declino per poi ritornare alla ribalta nel periodo Rinascimentale grazie ai dottori di quel periodo che studiavano e utilizzavano il massaggio come una tecnica terapeutica.



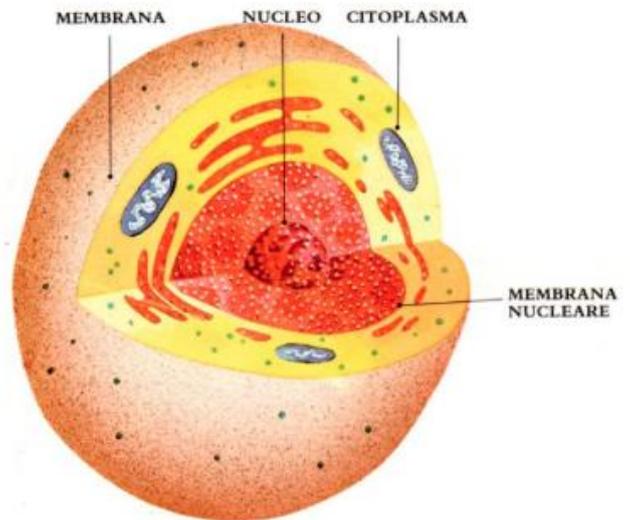
Fu però intorno alla fine del 1700 ad esserci una giusta rivalutazione del massaggio grazie al contributo di un maestro di ginnastica svedese Per Henrik Ling, che dopo un lungo viaggio in Cina studiò le tecniche di manipolazione del corpo impostando un vero massaggio utilizzando cinque manovre di base e creando il "massaggio svedese" tecniche che divennero famose in tutto il mondo, ed ancora oggi utilizzate.

Anche i coniugi danesi Emil e Estrid Vodder, intorno al 1930 misero a punto un metodo chiamato "linfodrenaggio" un insieme di tecniche efficaci che aiutano a drenare il sistema linfatico, tecniche che cambiarono in maniera indelebile la storia del massaggio. Negli anni più recenti, intorno agli anni '70 si ha una grande diffusione del massaggio grazie al "massaggio Californiano" nato negli Stati Uniti a Esalen vicino a San Francisco, la tecnica deriva da un lavoro di sintesi che raggruppa diverse scuole tradizionali come la massoterapia svedese, manipolazioni corporee degli Indiani d'America e tecniche di respirazione, la nascita è avvenuta in pieno "new age" e promuove la liberazione del corpo, l'espressione dei sentimenti e l'equilibrio globale della persona.

## Capitolo 3 Cenni di anatomia

### 3.1 La cellula

La cellula è la più piccola parte di ogni organismo vivente, dotata delle proprietà degli esseri viventi, essa infatti respira, scambia materiali con l'esterno, reagisce agli stimoli e si riproduce. Un organismo può essere formato da una cellula sola ed è chiamato organismo unicellulare, oppure da più cellule ed è chiamato

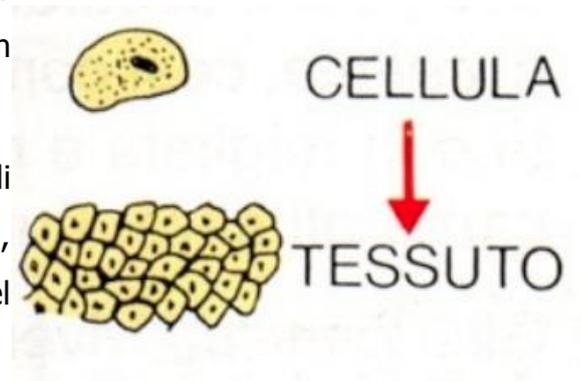


organismo pluricellulare come ogni essere vivente. Un organismo completo è formato da circa 100.000 miliardi di cellule.

### 3.2 I tessuti

Gruppi di cellule aventi la stessa funzione formano un tessuto che si dividono in quattro grandi gruppi.

- **Tessuto epiteliale:** svolge il compito di rivestimento e di secrezione di sostanze, costituisce il rivestimento esterno del corpo;



- **Tessuto connettivale:** collega gli organi tra di loro ed ha una funzione di sostegno, protezione e nutritiva;

- **Tessuto nervoso:** costituito principalmente da cellule specializzate chiamate neuroni;

- **Tessuto muscolare:** formato da cellule specializzate nella funzione contrattile.

E' importante ricordare che esiste anche il tessuto liquido composto dal sangue e linfa

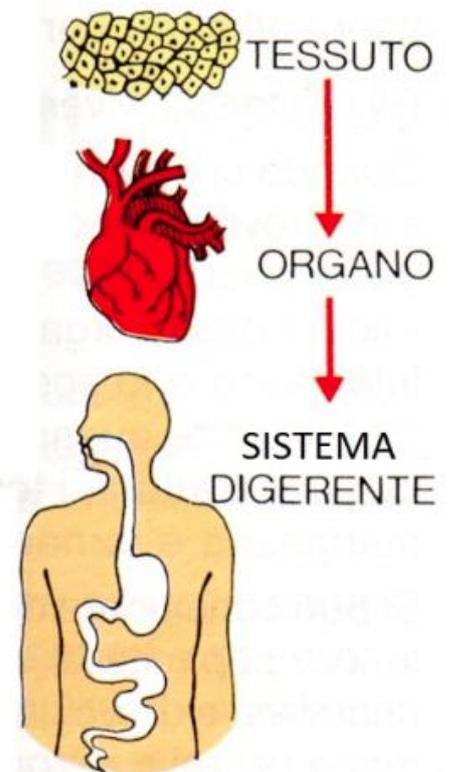
### 3.3 I sistemi dell'organismo

Dalla combinazione dei vari tipi di tessuto si formano gli organi del corpo che svolgono attività specializzate e lavorano in sinergia. Un gruppo di organi che "lavorano" insieme per un unico scopo ma che non sono necessariamente connessi tra loro dal punto di vista anatomico formano un sistema ed essi sono:

- **Sistema osteoarticolare:** è l'insieme delle ossa e delle articolazioni, l'insieme delle ossa forma lo scheletro. Le articolazioni sono le strutture anatomiche che mettono in reciproco contatto due o più ossa.

- **Sistema muscolare:** è l'insieme dei muscoli che contraendosi e distendendosi rendono possibile il movimento. I muscoli si dividono in volontari ed involontari, i primi sono composti da un numero variabile di fibre muscolari striate, riunite all'interno di fasciature di tessuto connettivo ed il loro insieme fascia quasi totalmente lo scheletro mentre i muscoli involontari sono formati da fibre muscolari lisce ed il loro funzionamento non può essere influenzato direttamente dalla volontà dell'individuo. L'unica eccezione è il miocardio che è formato da fibre striate ma rientra nella categoria dei muscoli involontari;

- **Sistema circolatorio:** Le cellule per sopravvivere hanno bisogno di essere costantemente nutrite e il materiale di scarto drenato, questa funzione viene compiuta dal sistema circolatorio sanguigno in collaborazione al sistema circolatorio linfatico. Il sistema circolatorio sanguigno è formato da arterie, vene e capillari che formano un doppio circuito (grande e piccola circolazione)



di cui il cuore rappresenta l'organo centrale. Il sistema linfatico è composto da una fitta rete di tubicini che comprendono vasi, nodi e dotti linfatici nonché da organi e tessuti linfoidei specializzati tra cui il timo, la milza e le tonsille. Il sistema linfatico opera parallelamente da quello venoso ed è l'unità di smaltimento del corpo che drena fluidi in eccesso dai tessuti ed allo stesso tempo contribuisce a combattere le malattie producendo linfociti.

- **Sistema nervoso:** è costituito da encefalo e midollo spinale, nonché dai nervi sensoriali e motori distribuiti in tutto il corpo, lavora in associazione all'apparato endocrino per conservare l'omeostasi.

- **Sistema digerente:** ha la funzione di trasformare gli alimenti in sostanze solubili che possono essere assorbite attraverso i tessuti ed è formato dalla bocca, faringe, esofago, stomaco, intestino tenue, il colon, il retto e l'ano e da alcuni organi connessi al canale alimentare, come i denti, la lingua le ghiandole salivari, il pancreas, il fegato e la cistifellea.

- **Sistema urogenitale:** il sistema urogenitale è costituito da due parti: l'apparato urinario e quello genitale, diverso da uomini e donne. Il primo è a sua volta composto dagli organi quali: i reni, l'uretere, la vescica, l'uretra e ha lo scopo di eliminare l'urina. Il sangue in circolo nel corpo umano viene filtrato e depurato attraverso i reni, che creano rifiuti metabolici da espellere dall'organismo. L'apparato genitale, invece, è formato dalle gonadi (i testicoli per i uomini e le ovaie per le donne), gli organi genitali esterni (rispettivamente pene e scroto e vulva) e i gonodotti. Questi, oltre ad essere fondamentali per urinare, sono importanti per la riproduzione sessuale.

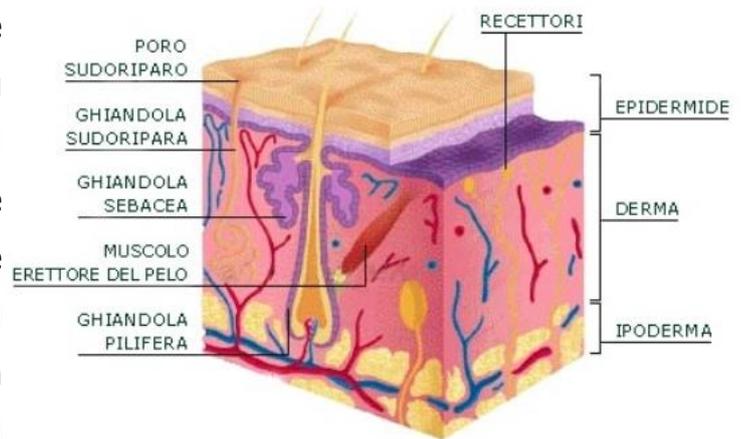
- **Sistema respiratorio:** è costituito da naso, faringe, laringe, trachea, bronchi, polmoni e la funzione primaria è quella di assicurare una ottimale assunzione di ossigeno per poterlo distribuire in quantità adeguata ai tessuti, ed eliminare l'anidride carbonica.

- **Sistema endocrino:** comprende l'insieme di ghiandole e cellule (dette ghiandole endocrine e cellule endocrine) le quali secernono nel sangue delle

sostanze proteiche o lipidiche dette ormoni. Il sistema endocrino gestisce il funzionamento dell'organismo umano in collaborazione con il sistema nervoso.

### 3.4 La pelle

La pelle (o cute), è l'organo più sottile, più esteso e contemporaneamente più pesante del corpo umano. Ad un primo sguardo la pelle fornisce tantissime informazioni sullo stato di salute e sullo stile di vita della persona ed è l'unico punto di



contatto tra il massaggiatore ed il ricevente, infatti quest'ultimo può vedere il risultato del proprio lavoro attraverso essa, la pelle per effetto del massaggio reagisce dilatando i piccoli vasi sanguigni ed aumentando la pigmentazione rossa.

La funzione della pelle è quella di rivestire, proteggendoli, gli altri organi del corpo; possiede inoltre la funzione di termoregolazione e di ricezione degli stimoli provenienti dall'esterno tramite le terminazioni nervose e **permette di assorbire sostanze** (pensiamo ai vari medicinali in pomata o lozioni) che entrano direttamente nel circolo sanguigno. Per questo motivo in certi casi la farmacologia moderna somministra medicinali per via transdermica, così non si hanno interferenze da parte dello stomaco o dell'intestino e nello stesso tempo non si provocano danni alla parete gastrica (**questa è una funzione della pelle che il massaggiatore deve conoscere molto bene per poter utilizzare l'olio essenziale corretto**). La cute è costituita da un insieme di tre tessuti, disposti uno sull'altro, con differenti caratteristiche e funzioni:

- **Epidermide:** L'epidermide serve da barriera protettiva, impedisce da un lato la penetrazione dall'esterno di acqua, sostanze estranee e microrganismi e dall'altro la perdita di acqua e elettroliti dall'organismo. E' un tessuto spesso circa 0,2 mm, formato da più strati, il cui componente principale è la cheratina. Lo strato corneo, quello più esterno, è formato da cellule cheratinizzate morte che vengono continuamente rinnovate ed eliminate secondo un ciclo di 3-4 settimane.

- **Derma:** il derma è lo strato della cute posto inferiormente all'epidermide, costituito da tessuto connettivo riccamente vascolarizzato e innervato dello spessore di 3-4 mm. Le papille del derma (strato papillare) si insinuano nello strato sovrastante dell'epidermide, favorendone il turn over cellulare. Il derma inoltre dona alla cute le caratteristiche di consistenza e resistenza grazie all'elastina e alle abbondanti fibre collagene. Si tratta inoltre di uno strato molto elastico, che resiste anche a forti trazioni, ma non al taglio. Nel derma passano diversi annessi cutanei, come le ghiandole sudoripare, i follicoli piliferi e le ghiandole sebacee. In quanto ricco di vasi sanguigni e linfatici, il derma ha anche funzione di nutrizione.

- **Ipoderma:** l'ipoderma è il terzo e più profondo strato cutaneo, direttamente a contatto con il derma da un lato e con i tessuti adiposi e muscolari sottocutanei dall'altro. L'ipoderma è costituito, come il derma, da tessuto connettivo ed è particolarmente ricco di adipociti, le cellule preposte alla biosintesi dei grassi. Grazie alla presenza di questa tipologia cellulare, l'ipoderma funge da riserva energetica e, nel contempo, da isolante termico e da cuscinetto. Nell'ipoderma hanno origine i follicoli e le ghiandole sudoripare, è qui infatti che ricevono nutrimento e cedono i loro prodotti di scarto.

## Capitolo 4 Riflessologia plantare

Oggi più che mai il tema della salute polarizza l'attenzione di gran parte dell'umanità, sempre più soggetta, oltre che a vere patologie, a una serie infinita di affezioni e disturbi che, senza essere gravi, sono inquietanti e angosciosi.

Nella maggior parte dei casi, nell'affannosa ricerca di un rimedio che stronchi rapidamente i sintomi, si ricorre a farmaci che, quasi sempre hanno effetti peggiori del male stesso.

In un'epoca che sembrava che tutto venga messo in discussione e in cui l'uomo si trova spesso smarrito di fronte agli eventi catastrofici che lo circondano, è importante conservare l'equilibrio fisico e la lucidità intellettuale per combattere gli attacchi esterni.

La malattia è un'anomalia che si determina nell'uomo modificandone l'equilibrio fisico e bioenergetico. Spesso è espressione dell'incapacità di adattamento a situazioni fisiche psichiche contingenti, di una congenita fragilità o di una debolezza acquisita dal corpo, di una vita innaturale eccetera eccetera.

L'obiettivo che l'uomo si deve prefiggere è il recupero dell'armonia psichica e somatica. Essere efficienti e di bell'aspetto è un elemento determinante per riuscire nella vita e mai come ai nostri giorni si pone il problema di essere in buona salute. Ma se per alcuni è facile sottoporsi a terapie sofisticate, a cure costose e a continui controlli sullo stato di salute, che non hanno né tanto tempo né tanti mezzi da spendere per la cura del proprio corpo, può diventare problematico essere all'altezza dei tempi e delle situazioni. La risposta a questo problema va ricercata nelle infinite risorse che ci appartengono come bagaglio genetico e che sono dentro di noi.

L'uomo, infatti, possiede all'interno del suo corpo tutti i meccanismi e gli elementi per vivere bene.

Talvolta però come accade per ogni motore, qualcosa smette di funzionare in maniera perfetta. Si tratta allora non di fornire all'interno un'integrazione alle

eventuali mancanze, ma di aiutare i meccanismi naturali a compiere nuovamente e con rinnovata efficienza le proprie funzioni.

Su queste basi si fondano le teorie del massaggio zonale; un rimedio a misura di uomo che può prevenire e combattere la malattia, soprattutto alle sue prime manifestazioni.

Ogni persona con un minimo di preparazione e di informazione potrà adottare misure tali da “proteggere” la propria salute, come ad esempio un bel massaggio ai piedi e alle mani.

#### **4.1 Storia**

Le origini della riflessoterapia sono antichissime, tanto che addirittura si possono far coincidere con quelle stesse dell'uomo. È infatti facilmente intuibile come, sin dagli albori della sua storia l'uomo malato abbia cercato intorno a sé quanto poteva dargli sollievo.

Istintivamente, possiamo esserne certi, utilizzò le proprie mani che gli offrivano l'immediata possibilità di “portar soccorso” direttamente alla parte malata attraverso diverse forme di tocco: nasceva così il massaggio, integrato poi con altri elementi che la natura metteva a disposizione dell'uomo.

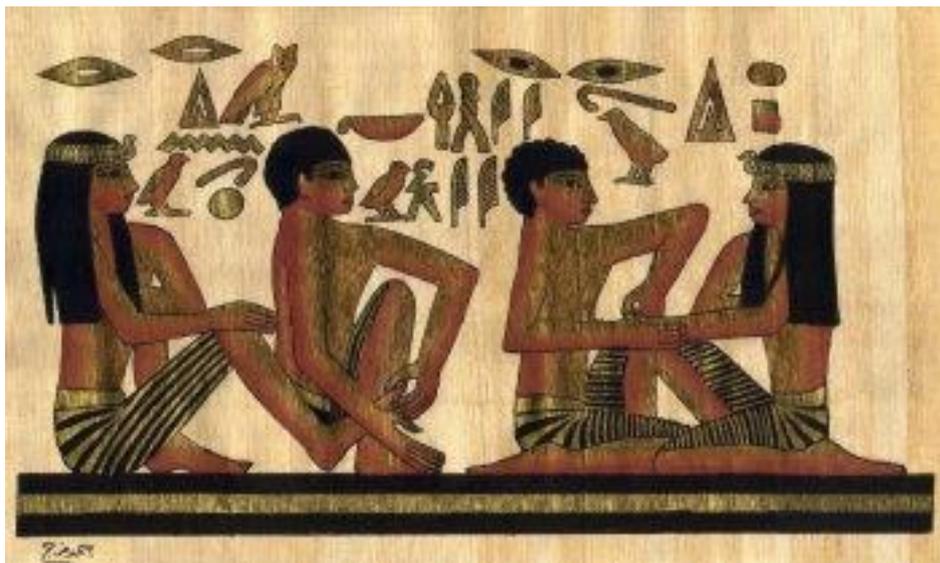
Col passare dei secoli quelli che erano solamente tentativi, informi intuizioni dell'uomo primitivo, presero corpo; si scoprirono pian piano attraverso l'esperienza, le possibilità che ogni singolo elemento offriva e i modi per un suo migliore impiego. Nascevano così i primi metodi di cura, suggeriti e sperimentati attraverso la realtà quotidiana e, ovviamente, legati rigidamente ai ritmi stessi della natura.

#### **4.2 Evoluzione**

Non dimentichiamo che l'uomo è parte integrante dell'universo, e per vivere, necessariamente deve procedere nella più completa armonia con le grandi leggi che reggono il cosmo. Da ciò deriva che l'armonia dell'infinitamente piccolo, è identica a quella dell'infinitamente grande, cioè l'universo.

È fondato pensare che già circa cinquemila anni fa, in India e in Cina, fosse noto un trattamento di punti particolari situati sulle mani e sui piedi mediante le pressioni. Esso era utilizzato principalmente a scopo preventivo, ma anche per diagnosticare, in abbinamento con l'osservazione dei polsi e della lingua, le diverse malattie.

La diffusione di questo massaggio è provata storicamente da un dipinto murale rinvenuto nella tomba di un medico a Saqqara, in Egitto.



Sono rappresentati due terapeuti (come si vede al centro) che stanno inequivocabilmente eseguendo un massaggio riflessogeno sulle mani e sui piedi. Grazie ai moderni sistemi di rilevamento è stato accertato che il dipinto venne eseguito oltre quattromila trecento anni orsono.

Si ipotizza che questo particolare tipo di massaggio abbia trovato applicazione in altre parti del mondo, come per esempio nel continente americano. I primi studi sull'argomento vennero compiuti dal dott. Fitzgerald in Europa, durante un suo soggiorno a Vienna presso il dott. H. Bressler che già da qualche tempo stava lavorando attorno a questa teoria. L'argomento affascinò allora giovane Fitzgerald che si ricordava di aver osservato, durante viaggi compiuti nella sua patria, gli sciamani pellirossa, che riuscivano a calmare dolori anche molto forti comprimendo anche punti dei piedi e delle mani di uomini e donne

che si sottoponevano alle loro cure. Presso gli sciamani questa tecnica era particolarmente utilizzata per aiutare le donne nel parto.

Rientrando negli stati uniti il dott. Fitzgerald continuò i suoi studi giungendo alla conclusione che esercitando forti pressioni, con le mani e con degli attrezzi come pettine di legno o mollette, in certe zone del corpo, si ottenevano effetti anestetici in punti anche distanti che erano identificabile grazie a una particolare "mappa" che divideva il corpo umano in dieci zone verticali.

In breve tempo la riflessoterapia cominciò a conquistare un sempre maggior numero di sostenitori ma, a causa della guerra la sua diffusione non valicò i confini degli Stati Uniti.

Nel 1916 un altro medico Edwin F. Bowers, riesaminò attentamente la terapia di Fitzgerald, chiamandola "terapia zonale", e ne fece argomento in un articolo che ebbe vastissima eco nel mondo medico americano. Dopo la cessazione delle ostilità, molti ricercatori si dedicarono alla riflessoterapia portando avanti gli studi di Fitzgerald. Tra questi bisogna ricordare George Star White di Los Angeles che, praticata con grande successo la terapia, si dedicò alla minuziosa identificazione dei punti da sollecitare per ottenere un imponente effetto analgesico e per stimolare il potere dell'autoguarigione che la metodica cominciava a mostrare di avere.

### **4.3 Benessere attraverso i piedi**

E' risaputo che i massaggi possono influire positivamente sul benessere psicofisico; a questo proposito un'antica, ma attuale tecnica, risulta di particolare interesse: stiamo parlando della **riflessologia plantare**, una pratica di **massaggio** da effettuare su **piedi e mani**, per cui sollecitandone opportunamente determinati punti, un'altra parte del corpo, "di riflesso", ne trarrà beneficio.

Questa pratica viene utilizzata in particolare nel caso di disturbi dell'apparato circolatorio, nervoso e muscolare. Si ritiene inoltre che possa avere uno scopo, non solo terapeutico, ma anche preventivo, in quanto è possibile valutare

attraverso di essa, lo stato di salute dell'individuo.

Ma di cosa si tratta esattamente? La riflessologia è una **terapia olistica** di origini antiche: furono Cinesi e Indiani, nel VI sec. a.C., i primi a praticare i massaggi ai piedi e terapie che si basavano sul principio che parti lontane del corpo fossero in realtà collegate tra loro. Ma la riflessologia moderna fa particolare riferimento alle teorie di **William Fitzgerald**, che sviluppò i precedenti studi del XVII sec. di Sir Henry Head e Pehr Henrik Ling, i quali avevano già posto l'attenzione sul legame che vi è tra pianta del piede e altri organi del corpo.

Fitzgerald parlò di **terapia zonale**, secondo lui sul corpo si possono individuare **dieci zone somatiche** che corrispondono ad altrettante **zone podaliche**, del piede: sollecitando una di queste, attraverso il massaggio, l'organo corrispondente ne trae beneficio.



**William Fitzgerald, nato nel 1872 a Middletown, si laureò in medicina all'Università di Vermont. Dal 1902 iniziò a studiare la RIFLESSOLOGIA PLANTARE, iniziando a sperimentarla sui suoi pazienti. Essendo un otorinolaringoiatra, il suo intento era utilizzarla come antidolorifico, come antidolorifico, cioè al posto di effettuare l'anestesia.**

Divise il corpo in dieci linee immaginarie, le cosiddette "Linee di Fitzgerald", che partono dalla testa e arrivano agli arti superiori ed inferiori: 10 linee come 10 sono le dita di mani e piedi. Secondo la sua teoria chiamata da lui "TERAPIA ZONALE", trattando un punto in digito-pressione sulle dita,

esercitava un'azione diretta sull'organo corrispondente di quella linea. Tali linee si considera siano collegate tra loro tramite un flusso di energia e possano influire una sull'altra. Inoltre, nei piedi, tracciò altre 3 linee orizzontali: una alla base delle dita, una a metà tra le ossa corte e quelle lunghe e una a livello del calcagno. La pressione di tali punti prese il nome di MASSAGGIO ZONALE. Fitzgerald, stimolava tali punti utilizzando pettini ed altri attrezzi, fu in seguito la fisioterapista Eunice Ingham ad utilizzare la pressione del pollice. Ella inoltre, negli anni 30 elaborò più dettagliatamente la teoria di Fitzgerald, focalizzando appunto l'attenzione sul piede e sulla sua stimolazione facendo pressioni con le dita delle mani. La riflessologia plantare quindi, si basa sulla conoscenza del sistema nervoso, in quanto i punti riflessogeni sono collegati a determinati organi tramite le vie nervose. In seguito si scoprì che tale disciplina poteva essere utilizzata anche per diverse problematiche quali stati d'ansia, problemi mestruali, lombalgie, sciatica, insonnia, depressione...e senza apportare alcun rischio ne effetto collaterale. Ovviamente non può venir considerata una propria cura, nel senso che si dovrebbe sempre associare ad una terapia consigliata dal proprio Medico curante.

Quanto alla modalità di esecuzione del massaggio, con le dita (e a volte con piccoli strumenti), si esercitano delle pressioni sui punti interessati della pianta del piede (o del palmo della mano): i riflessi vengono così trasmessi all'unità organica corrispondente attraverso quelle che vengono definite "**vie biomatich**", che si possono immaginare come flussi energetici. Il disturbo sarebbe causato dal blocco di tali vie e il massaggio provvederebbe a sbloccare il flusso.

Il massaggio vero e proprio non è casuale ma deve essere eseguito secondo opportuni **criteri**, relativi:

- alla **direzione** del massaggio,
- alla **pressione** con cui questo viene eseguito,

– alla **durata** di ogni pressione, la quale comunque non supera i 10 secondi.

Una terapia non consiste però in un singolo massaggio, ma generalmente deve essere preceduta da un'attenta **analisi dei disturbi** e in base a questa viene scelto un **percorso terapeutico** di più sedute di durata crescente (variabile dai 10 a i 30 minuti circa).

C'è da considerare, comunque, che il riflessologo non è un medico e che la riflessologia non è una medicina alternativa ma una **terapia complementare**, dunque di supporto a quella convenzionale; perciò, è consigliabile fare comunque sempre riferimento al proprio medico per la diagnosi vera e propria del disturbo.

#### **4.4 L'efficacia della riflessologia plantare**

La riflessologia plantare è una tecnica manuale semplice ed efficace finalizzata al recupero ed al mantenimento dello stato di salute generale.

Si tratta di una delle tante terapie alternative, anche se a dire la verità, molti terapeuti che la praticano considerano la Riflessologia Plantare una terapia complementare anziché una terapia alternativa.

Si avvale di tecniche di massaggio e pressione effettuate sui piedi, utilizzando mappe delle zone riflesse plantari che corrispondono a diverse zone del nostro corpo.

L'obiettivo è quello di facilitare l'organismo a ricercare uno stato di equilibrio ottimale, stimolando canali energetici e milioni di terminazioni nervose presenti nel piede. Il massaggio riflessogeno stimola la circolazione di energia, provocando una generale rivitalizzazione e determinando un naturale processo di autoguarigione (come l'Agopuntura); per questo, è un ottimo aiuto per:

recuperare l'armonia psico-fisica dell'organismo;

rilassare e riequilibrare il sistema nervoso;

eliminare le tossine, migliorando lo stato della pelle e del tono muscolare;

migliorare la circolazione e l'ossigenazione sanguigna, favorendo una migliore respirazione;

stimolare le difese immunitarie dell'organismo.

Le principali indicazioni terapeutiche della Riflessologia Plantare riguardano: dolori articolari (artralgie) e malattie articolari (artropatie); malattie digestive (dispepsie), disturbi mestruali, disturbi dell'umore, stress, astenia, insonnia, emicrania, allergie; malattie cardio-circolatorie.

Le controindicazioni a questa tecnica sono poche, ma esistono, e sono: micosi, ulcere cutanee, varici, flebiti ed ipertensione arteriosa grave.

La Riflessologia si può applicare anche ai palmi delle mani e in questo caso si chiama Riflessologia Palmare, ma è molto meno praticata di quella plantare

#### **4.5 Come si svolge una seduta di riflessologia plantare**

In una tipica seduta, il cliente viene fatto distendere su un lettino, con la schiena leggermente sollevata, il terapeuta (che è un riflessologo, o l'operatore olistico) è seduto in fondo al lettino e lavora premendo i vari punti sui piedi del ricevente.

Durante una seduta, che dura circa un'ora, il luogo deve essere accogliente e rilassante, con una temperatura ideale di 22° – 24°C in modo di non provocare né sensazione di freddo né sensazione di caldo; è molto importante la presenza consapevole del terapeuta, voglio dire, non è un massaggio qualsiasi, il terapeuta sta lavorando con l'essere interno della persona che ha davanti, quindi al di là che apparentemente si lavora solo sull'elemento fisico minerale, la riflessologia prepara il cammino per una maggiore consapevolezza, per una maggiore disposizione a una percezione, degli elementi soprasensibili, per questi motivi il terapeuta deve essere presente è responsabile del suo intervento, bisogna avere grande rispetto e considerazione della persona.

Durante il trattamento, si deve evitare di dialogare, giacché riduce la concentrazione, sia della persona trattata che del terapeuta, è soprattutto

riduce la comunicazione sensoriale.

La riflessologia plantare con la quale mi sento più identificata, è quella parte della riflessologia che si occupa in particolar modo dei punti riflessi sui piedi. Queste zone riflesse sono localizzate sulla pianta e sul dorso dei piedi, oltre che lungo i lati esterno ed interno e le loro posizioni seguono uno schema determinato.

La prima parte del trattamento, e la più importante consiste nella ricerca dei punti dolorosi, è così verificare lo stato di salute di ogni organo, i dolori infatti indicano una situazione di squilibrio energetico.

Esistono quattro tipi di tecniche fondamentali, (molto diverse di altri tipi di movimento in altre forme terapeutiche).

Solitamente nella maggior parte dei trattamenti utilizzo la tecnica del pollice, perché le altre sono più specializzate, e vengono quindi utilizzate solo su riflessi particolari. Utilizzando la prima giuntura del pollice, si procede con la parte interna del dito lungo il riflesso, piegando e poi raddrizzando lievemente il pollice. Per esempio, per occuparsi di una zona particolarmente dolente o tesa, si utilizza la tecnica della rotazione del riflesso, il pollice va piegato sul riflesso, mentre con l'altra mano si fa ruotare la parte superiore del piede attorno al pollice, consecutivamente in tutti e due sensi. Dopo pochi minuti di rotazione il dolore tenderà a diminuire.

Si possono utilizzare anche altri elementi, come per esempio, rulli di legno lavorati con particolari scanalature, tanto per dire uno, ma questo serve di più per il auto-massaggio.

Nel corso della seduta o tra una seduta e l'altra la persona trattata, potrebbe avvertire prurito o sensazioni di calore in alcune parti del corpo: sul volto o in qualche area della testa, oppure sulle braccia o sulle gambe, e un processo di disintossicazione dell'organismo: vengono eliminate maggiori quantità di sostanze fecali, di urina e di muco, la sudorazione diventa più abbondante, specialmente di notte.

Questo è dovuto al fatto che, stimolando l'auto guarigione, l'organismo si

libera dalle tossine (per questo durante il periodo del ciclo di trattamenti è importante bere molta acqua dormire è mangiare sano e leggero).

Come risultato ai trattamenti, le persone trovano giovamento sia sul piano fisico che su quello psico emotivo, ma è possibile che dopo i primi trattamenti i disturbi invece di diminuire si percepiscano di più.

Inoltre considerando la persona nella sua interezza di mente, corpo e spirito, e quindi lavorando su tutti e tre questi piani, la persona incomincerebbe ad abbandonare i supporti adottati per poter convivere con il disturbo, trovandosi così di fronte alla vera causa del problema (spesso un problema mentale) che li ha condotti all'attuale stato fisico (problema fisico).

I trattamenti successivi porterebbero al miglioramento generale.

Non si possono decidere a priori il numero di sedute necessarie ad ogni persona, in quanto dipende dal tipo e dalla durata del disturbo che la persona presenta. Sono comunque solitamente consigliate da cinque a sette sedute per poter riscontrare dei risultati efficaci e duraturi nel tempo. Un ciclo completo comprende dieci sedute, con una regolarità di due volte a settimana.

## **4.6 Conclusione**

I piedi sono una struttura delicata, preziosa, fondamentale per una buona qualità della vita, che viene sottoposta a inevitabile sovraccarico quotidiano. Meritano quindi di essere oggetto di attenzione e di venir trattati con cura.

La RIFLESSOLOGIA PLANTARE è una tecnica manuale semplice ed efficace finalizzata al recupero ed al mantenimento dello stato di salute generale.

Tende al miglioramento in tre ambiti principali: congestione, infiammazione e tensione.

L'obiettivo è quello di facilitare l'organismo a ricercare uno stato di equilibrio ottimale, stimolando canali energetici e milioni di terminazioni nervose presenti nel piede, stimola la circolazione di energia, provocando una generale rivitalizzazione e determinando un naturale processo di auto-guarigione. Dona benessere a persone di tutte le età, è semplice e a portata di tutti; ha effetti

rilassanti, analgesici e riequilibranti.

Si tratta di una delle tante terapie alternative Olistiche .

## **Capitolo 5 Il mio massaggio**

### **5.1 Il Massaggio “Self-healing” o “Energia di Auto-guarigione”**

In questo anno, ho imparato delle bellissime tecniche di massaggio, ad esempio, massaggi tecnici come il mio-fasciale, il connettivale e il decontratturante che sono stati massaggi che ho praticato molto, al quale sono molto legata, perché mi hanno dato l’opportunità di confrontarmi con me stessa ed esprimere quella mia parte più tecnica e razionale, dandomi dei grandi risultati. Inseguito ho imparato massaggi rilassanti, come il massaggio ayurvedico Abhyangam, l’Olistico, il Californiano, tutti massaggi molto belli e diversi tra loro, ma tutti con lo stesso denominatore comune, diffondere un senso di rilassamento profondo da cui ho attinto, per creare così il mio massaggio. Ho scelto di creare un massaggio rilassante fatto su misura per me, che mi permettesse di esprimere quella parte più dolce e morbida del mio essere, che rispettasse innanzitutto la mia postura, il mio percorso, la mia storia, il mio tragitto per arrivare ad esser qui le mie aspettative e l’impronta che volevo lasciare al ricevente, cioè un profondo senso di pace, armonia e rilassamento, qualità che distinguono la mia persona.

“Self-healing” è il nome che ho scelto per il mio massaggio.

### **5.2 Presentazione Massaggio “Self-healing”**

*Perché ho intitolato questo massaggio “Self-healing”?*

Perché attraverso la respirazione consapevole che eseguo durante il trattamento e il tocco dolce, profondo e avvolgente, creato con l'ascolto del cuore: 4° chakra (Anahata), cerco di condividere, quel senso di pace e d'armonia che sento appartenermi. Prendendomi cura del ricevente, attraverso le manovre avvolgenti cerco di conferire un senso di sicurezza e protezione, per condurlo ad uno stato di profondo rilassamento, che porterà a sua volta ad un senso di fiducia reciproca e di "Apertura ". Solo attraverso l'apertura possiamo veramente toccare la parte più profonda di Noi, del nostro essere, il nostro " Sé " e ricontattare quello spazio di amore incondizionato, dove tutto è perfetto, senza nulla dover cambiare senza alcun giudicato e giudicante semplicemente "Essere ".....

QUESTO è AMORE..." Anahata"

### **5.3 Meditazione e schermatura**

Il massaggio, per me ha una valenza che va ben oltre il semplice voler ridare pace, armonia e benessere alla persona massaggiata. Negli anni ho fatto del massaggio una meditazione, un'opportunità per ricontattare ed esprimere quella parte di me più profonda, del mio sentire e del mio Essere:" Tempio della Presenza ".

Attraverso il respiro consapevole e il tocco dell'altro, porto tutta la mia attenzione nelle mani che diventano canale del mio sentire, e prolungamento del mio cuore. La Presenza è fondamentale, perché mi riporta nel corpo; il corpo è la Via, è l'ingresso per contattare quella parte più profonda del nostro Essere, che si esprime nel " Qui e Ora ".

Il "Qui e Ora "è l' unico momento Reale, al di là di questo c'è il passato, qualcosa che non esiste più come "reale", ma solo come ricordo. Poi c'è il futuro, qualcosa che non esiste ancora, ma esiste solo nel nostro

immaginario, passato e futuro sono identificazioni del nostro " ego" non appartengono al "Qui ed Ora " .

E c'è il Presente, il sentire della Vita, quel sentire che trascorre inesorabilmente in ognuno di noi, fuori e dentro, che attimo dopo attimo scandisce i battiti del nostro cuore creando quello che siamo oggi: "Esseri Meravigliosi "

Poi svolgo la schermatura, un procedimento che eseguo sempre prima di iniziare a massaggiare, che è una sorta di centratura-purificazione-concentrazione-protezione del mio "io" nei confronti del ricevente, e del "io" del ricevente nei miei confronti.

## **5.4 Benefici del massaggio : corpo-mente-spirito**



### ➤ Del corpo

- Migliora la qualità dei tessuti del corpo, favorendo così la longevità
- Stimola l'intercambio cellulare
- Favorisce l'eliminazione delle tossine, veicolandole verso gli organi emuntori
- Tonifica l'apparato muscolare
- Aiuta l'individuo a dormire bene
- Stimola la circolazione sanguigna e linfatica
- Tonifica la pelle e la muscolatura, ed ha un'azione anti stress e ossigenante
- Allieva le tensioni muscolari

### ➤ Della mente

- Calma la mente
- Dona una sensazione di pace e serenità
- Trasferisce l'attenzione dalla mente al corpo

- Previene e corregge gli squilibri del sistema nervoso
- Dello spirito
  - Diffonde senso di "appartenenza e di pienezza"
  - Crea un contatto con la parte più profonda di "Noi"
  - Ci fa sentire connessi con il "tutto" parte di un unico disegno: chiamato "Vita Universo Cosmo "

## 5.5 Tecnica completa

### Posizione supina

#### Centratura dell'Operatore

#### **Arti inferiori: gambe-piedi**

- Sollevare entrambi le gambe tenendole dal tallone, imprimere un dolce dondolio, che si riflette ad elastico su tutto il corpo, intervallato da scioglimento e ondulazione, 3v
- Frizioni bilaterali di riscaldamento, dorso e lateralmente al piede.
- Rotazione, mobilizzazione ed estensione di ogni singolo piede.
- Riflessologia plantare: ricerca dei punti dolorosi.
- Massaggio podalico (*questa tecnica molto rilassante, è utile per ripristinare la circolazione di linfa e sangue negli arti inferiori, migliorando la mobilità articolare e l'elasticità tendineo-muscolare. Molto efficace per tutti quelli che soffrono di pesantezza a carico degli arti inferiori data da intensa attività*):

il trattamento prevede manovre tipiche della riflessologia plantare ma il lavoro principale è incentrato su tre meccanismi fondamentali che sono **la stimolazione del sistema nervoso, linfatico e circolatorio**; il piede essendo ricco di recettori sensoriali, invia le informazioni (dolore, pressione, calore, vibrazione ecc.) al nostro cervello che immagazzina l'informazione, ed interviene in maniera autonoma, lì dove

necessita attraverso il sangue e la linfa dove il primo distende, nutre e rilassa, mentre il secondo ha un effetto detossificante e fagocitario.

Versare un po' d'olio nei palmi delle mani, ed eseguire sfioramenti lunghi e morbidi su tutta la gamba, piede compreso, in modalità avvolgente.

Sfioramento lungo, disegnando un moto perpetuo, iniziare dal lato interno della gamba, percorrere gamba e coscia, uscendo all' anca ridiscendere fino alla caviglia, ripetere. 3v.

Sfioramento profondo della gamba con le mani alternate dalla caviglia al ginocchio, con scarico cavo popliteo 3v, in seguito scarico laterale ed inguinale.

- Con le mani abbracciare il ginocchio con movimenti a ventaglio
- Impastamento dolce e profondo della coscia con modellamento
- Sfioramento ed abbraccio quadricipite
- Scivolare fino al piede in modalità avvolgente e risalire con avambracci lungo tutta la coscia, con scarico laterale. 3v
- Trazione finale di tutta la gamba
- Ripetere tutta la sequenza dall' altra parte.

### **Addome**

Iniziare con palmi di entrambe le mani sfioramento a ventaglio di tutto l'addome inserendo alternanza con entrambi gli avambracci, movimenti lenti e circolari (3v)

Scivolata laterali fianchi con avambracci (3v)

Modellamento dell'addome con le mani e abbraccio del girovita, con apertura a distensione sull'addome, cullamento (3/4v)

Coprire la persona.

### **Braccia**

Spostarsi lateralmente al ricevente, oleazione con sfioramento pieno, di entrambe le braccia, poi con avambracci scivolare con slancio braccio avambraccio, mano

Alzando leggermente il braccio, incrocio mano dita operatore, ricevente e con pollice frizionare tutto il palmo del ricevente, snocciolamento dita, trazione di tutto l'arto

Riposizionare

Ripetere l'intera sequenza dall'altra parte.

Inserire frizione mano ed avambraccio una sull'addome e mano ed avambraccio sul braccio.

Scendere sul torace, ventaglio e distensione.

### **Testa e zona cervicale**

Posizionarsi a capo lettino

Appoggiare entrambi le mani sulle spalle del ricevente, immettere un leggero dondolio verso il basso, e distensione del trapezio

Trazione della testa dall'occipite ed inspirazione ricevente-operatore

Sollevarre la testa con mano sinistra e contemporaneamente far scivolare avambraccio destro, e con mano destra presa della spalla sinistra, far roteare in modalità cullamento la testa per sciogliere eventuali blocchi, 2 o 3 volte, riposizionare e ripetere con l'altra mano, spalla avambraccio

Frizioni con polpastrelli al tratto cervicale

Stiramento laterale cervicale e onda con "avvolgimento" nuca, stiramento.

### **Posizione prona**

Scoprire quasi completamente il ricevente, telo ridotto ben posizionato.

Partire con mani piene e subito dopo avambracci, sfiorando la pianta del piede scivolare dal gastrocnemio alla coscia e ritorno interno ed esterno, con modalità "californiano",3v

All'ultimo passaggio dall'anca scendere in modalità imbuto, impastamento dei muscoli gemelli, e scivolata con avambracci con scarico all'anca.

Impastamento glutei, distensione a ventaglio, impastamento. Con avambracci distensione della colonna vertebrale poi lombi ,poi gran dorsale, scapole

Tecnica "uncinata" di scollamento aderenze mio fasciali: una mano posizionata verticale in zona dorsale, l'altra esegue con indice e medio sovrapposti frizione lunga fino al trapezio superiore.

Scollamento plica dai lombi fino alla settima cervicale, e ritorno con sfioramento.

Iniziando dalla zona lombosacrale frizioni circolari lungo il tratto vertebrale con pollici e accostamento di avambracci e ritorno con scivolata accostata di avambracci in verticale

Mani a rastrello frizioni intercostali.

Da capo lettino, palmi paralleli e a mani piene scivolare sui paravertebrali fino ai lombi, alternando scivolata a mani piene trapezio, deltoide braccio avambraccio mani del ricevente, frizione con nocche su mano e ritorno(ultimo) con dondolio. Coprire il ricevente, con mani piene (sopra il telo) imprimere dalle spalle ai piedi frizioni e strizzamento lungo tutto il corpo.

Coccola finale con palmi sovrapposti in zona lombare

Scivolata con chiusura morbida.

## Ringraziamenti

Seduta alla mia scrivania, occupata negli ultimi sviluppi della tesi, ancora non mi rendo conto di essere arrivata alla fine di questo percorso, che ha coinvolto tutta me stessa negli ultimi 9 mesi. Guardandomi indietro mi rendo conto che tante cose nella mia vita e dentro di me sono cambiate, nel mio modo di pensare, di affrontare le cose, il mio modo di relazionarmi con gli altri.... Sono cresciuta!

Il primo ringraziamento va alla vita!

Che ogni giorno, a volte cogliendomi alla sprovvista, sa come meravigliarmi costantemente!!!

Alla mia tenacia, al mio sacrificio, alla forza e all'energia nuova che ho conosciuto durante questi nove mesi, all'alzarmi al mattino e ringraziare il Signore di aver avuto la possibilità di rimettermi in gioco, per un lavoro che mi permetterà di riprendere in mano la "carretta" e di andare avanti.

Secondariamente, ma non per importanza (!) un grosso e caloroso ringraziamento lo devo a mio figlio, che mi ha sempre sostenuta, incoraggiata, accompagnata e lodata.... **Sempre!** Anche quando, qualche volta, tornavo a casa scoraggiata per non aver saputo applicare in modo giusto tecniche e manovre di massaggio; che ha sopportato miei sbalzi d'umore, stanchezze, distrazioni di ogni genere e per non esser stata granché efficiente nella pulizia della casa, o nel preparare un piatto che il più delle volte sapeva fatto di fretta e furia e anche scondito. (!)

Un inchino di tutto rispetto al suo apporto finanziario in casa, e al suo non gravare su di me nella tensione dei suoi esami.

Una cosa che non posso dimenticare, e un saluto speciale a colui che, pur facendomi piangere, è riuscito a far sì che con sue parole, io mi buttassi

esattamente nella mia passione o meglio nella cosa che sapevo far meglio, per orientarmi alla scelta del mio futuro migliore!

Grazie, a chi non c'è più, ma si sente ancora.

Grazie ai dottori del Centro Medicina Ceccardi, in particolar modo al dott. Braglia, che informandosi costantemente del mio tragitto, non mancava mai di aiutarmi, rispiegarmi, sovvenzionandomi con libri di approfondimento, o con nozioni aggiuntive per formarmi in maniera ancor più competente.

Infine un grazie ancora ai miei carissimi compagni di corso Xiaojun, Luca, Andrea, Simona, Rita, Iside, Stella. Hanno saputo portare senza paure, quello che sono, con i quali si è creato un clima di stima, affetto, e son certa anche di solidarietà!

Un ringraziamento ed una spruzzata di cannella alla mia insegnante Mirella che ha condotto con determinazione e tenacia il corso dei miei "sogni".

**Un abbraccio di luce a tutti !**

Stefania Conturso

## **Bibliografia**

- "L'Antica Arte del Massaggio" – Ed. Gruppo Editoriale Futura, 1998. · "Il Massaggio del Sè" – Ed. Edizioni Mediterranee, 2013
- "Massaggio" – Ed. Vallardi, 2010
- "Il Grande Manuale Illustrato di Massaggio e Trattamenti Manuali – Ed. Red Edizioni, 2009.
- "Beneficio e Piacere del Massaggio" – Ed. Giunti Demetra, 2009.

### **Il Corpo Umano ed il Massaggio**

- "Anatomia del Massaggio" – Ed. Erika, 2010. · Dispense didattiche Erba Sacra
- Ricerche web

### **La Pelle**

- Dispense didattiche Erba Sacra. · Ricerche web

### **Riflessologia**

- "Riflessologia, cure disturbi e malattie con il massaggio zonale del piede e della mano. Ed Giunti Demetra - 2015 – Dalia Piazza Antonio Maglio

### **Tecniche Base del Massaggio**

- "L'Antica Arte del Massaggio" – Ed. Gruppo Editoriale Futura, 1998.
- "Il Massaggio del Sè" – Ed. Edizioni Mediterranee, 2013.
- "Massaggio" – Ed. Vallardi, 2010
- "Il Grande Manuale Illustrato di Massaggio e Trattamenti Manuali – Ed. Red Edizioni, 2009
- "Beneficio e Piacere del Massaggio" – Ed. Giunti Demetra, 2009.

Wikipedia per tutto il resto