



**Diploma**  
in

**OPERATORE OLISTICO**  
*Specializzazione*

**TECNICHE DEL MASSAGGIO BIONATURALE  
PER IL BENESSERE**

**“ IL CAMBIAMENTO “**

Tesi di **Anna Maria Abbati**

*Relatrice: Mirella Molinelli*

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**



*ACCADEMIA OPERA- Scuola Tecniche del Massaggio  
Direttrice Mirella Molinelli: Reg.Prof.le ASPIN codice GE- 0025-OP-F*

## INDICE

1 IL CAMBIAMENTO.....	pag. 03
2 INTRODUZIONE PERSONALE.....	pag. 04
2 STUDIO DELLO STRESS.....	pag. 09
3 IL MASSAGGIO OLISTICO.....	pag. 20
3.1 INIZIO DEL TRATTAMENTO.....	pag. 26
4 CONCLUSIONI.....	pag. 53
5 RINGRAZIAMENTI.....	pag. 54
6 BIBLIOGRAFIA.....	pag. 55

## IL CAMBIAMENTO



*“ Il massaggio è un arte sottile, non si tratta soltanto di abilità, ma piuttosto di amore. Dapprima impari la tecnica ed in seguito la dimentichi. Quando conosci profondamente il massaggio, il novanta per cento del lavoro si fa attraverso l'amore, il dieci per cento attraverso la tecnica. Massaggiando, massaggia soltanto, non pensare a nient'altro. Entra nelle tue dita, nelle tue mani come se la tua esistenza stessa vi entrasse. Non accontentarti di un toccare fisico. La tua anima penetra nel corpo dell'altro e le tensioni più intense si sciolgono. Fanne un Piacere, non un lavoro. Fanne un gioco e divertiti . ”*

Osho

*Tesi di Diploma Operatore Olistico ad indirizzo Tecniche del Massaggio Bionaturale per il Benessere  
di Anna Maria Abbati*

## INTRODUZIONE PERSONALE

Oggi io posso con serena fermezza affermare di desiderare con tutto il mio cuore di dedicarmi al massaggio olistico. Questa è già di per sé una grande conquista, infatti, non ho sempre avuto questa lucida consapevolezza. Ricordando la gioventù, nei lunghi e caldi pomeriggi di bagni di sole, rivedo le immagini mentre spalmavo la crema solare alle amiche. Loro dicevano che la mia "spalmata" era piacevole e sembrava un vero massaggio. Certo mi faceva piacere, ma il suo profondo significato l'ho compreso molto tempo dopo. In quel piccolo gesto e nei commenti delle amiche si rifletteva già un profilo personale e una dedizione divenuta nel tempo, un'ambizione. Nella mia giovinezza però contavano - per educazione familiare - le cose concrete, come il posto fisso, quindi ho conseguito nel '79 il diploma magistrale, bevendomi tutto d'un fiato anni di scuola quasi senza respirare, con la fatica di un'adolescenza molto, forse troppo, timida, per giungere in apnea all'anelato posto fisso presso l'Istituto di Credito. Quasi sollevata e felice o forse solo narcotizzata da un'illusione, per comprendere in pochi anni che quella non sarebbe stata la mia strada. Intendiamoci, io sono comunque grata a quel lavoro, poiché grazie a esso e alle sue sfide ho potuto sentire la pesantezza e frustrazione di una persona che sente di appartenere a un altro mondo che non ha ancora incontrato e quindi l'impiego ha permesso a me di fare tutta una serie di scelte che oggi mi portano qui.

Oggi lo posso vedere, ma all'epoca era tutto nuovo e grande, le persone sapevano ancora sorridere e tutto aveva un sapore più genuino. La stessa gratificazione dei clienti che riuscivo a soddisfare mi faceva bene, e poi anche i colleghi, a volte amici a volte quasi familiari, e altre antagoniste erano il valore aggiunto del mio lavoro e mi sono convinta così che quel lavoro mi piacesse davvero. La verità è che mi piacciono le persone. Proprio grazie a questi rapporti ho potuto poi costruire un ambito sociale variegato, dinamico e divertente che ha finito col

legarmi più stretta all'impiego, poi è subentrata anche la lusinga di una certezza economica che mi permetteva un tenore di vita decoroso, ma la felicità è un'altra cosa.

Non voglio lamentarmi perché non sarebbe corretto, ma di certo con la mia crescita professionale nell'Istituto di Credito, di pari passo con la mia maturazione, ho incontrato anche molte difficoltà e scoprendo il rovescio della medaglia dell'ambito posto fisso. Da una parte i cambi di dirigenza, del personale, le fusioni, incrementavano un clima tensivo, stressante, ansiogeno e sempre meno familiare e collaborativo. Dall'altra parte, ma parallelamente, cresceva in me una voce d'insofferenza o forse d'insoddisfazione che si è fatta prepotente col passare del tempo.

Potevo cercare un nuovo lavoro, ma io dovevo sempre fare i conti con la timidezza della mia natura, che nutriva dubbi paure e incertezze, così l'Istituto di Credito finì col sembrarmi un porto sicuro e protettivo. Una parte di me però non rinunciava e costruiva nella mente fantasie progettuali di vario genere, dove nascondersi e trastullarsi, ma senza agire perché la paura era più forte. Oggi mi domando come ho fatto a sopravvivere in un ambiente così diverso da me. Mi piacciono, infatti, le persone, poter essere loro utile, aprire un confronto profondo di crescita reciproca, mettendosi in gioco con l'amore per la vita senza una stantia e vetusta timidezza e questo io sento – e spero di non essere lontana dal vero – di riuscire a esprimerlo col massaggio.

Prima di approcciare alle tecniche di massaggio apprese nel periodo con Erba Sacra, avevo tentato diverse strade, dove i miei interessi avevano, casualmente o no, confluìto. Mi sono quindi dedicata a diverse tecniche naturali, quali il Reiki, attraverso il quale ho scoperto le potenzialità curative per il benessere che ciascuna persona detiene seppur talvolta inutilizzate o ignote. Ho seguito poi il mio percorso approdando alla tecnica del Rebirthing, tecnica complessa attraverso la

quale ho assaggiato la stratificazione che caratterizza l'essere umano, che lo distanzia dal suo sentire profondo e più spesso inconscio, fino a giungere (scopo della tecnica) alla rielaborazione del primo trauma, identificato con la nascita.

Con l'alimentazione naturale e la macrobiotica ho appreso i benefici dell'alimentazione sana e gli aspetti curativi o preventivi che contengono gli alimenti stessi. Questi interessi approfonditi nel tempo mi hanno sempre più indirizzata verso la mia scelta, maturata a seguito di queste competenze, integrate da cicli di conferenze di diverso genere sulla comunicazione, la relazione, l'empatia, l'ascolto e il benessere psico-fisico in generale. Attraverso questo percorso personale sentivo crescere la mia consapevolezza, ma parimenti albergava in me uno stato silente ma costante, d'insoddisfazione quasi un vuoto riempito dalla sua stessa eco. Una mancanza profonda di appagazione quindi, tipica – oggi posso dire – di chi non si sente concretizzata e realizzata indipendentemente dal come e dal perché. Questo stato d'animo, oramai dilagante divenne la mia fortuna e oggi per questo provo gratitudine, infatti, è ciò che mi spinse a cercare una scuola di formazione seria, capace di rispondere alle mie necessità d'apprendimento e al mio desiderio di dedicarmi finalmente alla mia passione. Anche la ricerca non fu semplice, poiché discriminare tra le varie offerte su internet, non era cosa immediata, aggravata pur sempre dal mio carattere dubbioso e dall'insicurezza che nonostante tutto continuava a sibilare per sabotare il mio progetto con l'auto svalutazione.

Dopo diverse ricerche e confronti e titubanze mi sono iscritta alla Scuola di Formazione per Operatore Olistico, incredula ma felice e motivata. Col tempo si sono manifestate difficoltà circa le mie lacune soprattutto in anatomia, evidenziando il mio disagio soprattutto con gli allievi che frequentavano anche la facoltà di Medicina e di Scienze Motorie, ma fortunatamente ho trovato in questo disagio nuovi stimoli tanto da incaponirmi a ripetere i corsi laddove sentivo incompleto il mio apprendimento, lasciandomi affascinare ogni giorno di più. Devo

dire che anche la preparazione e la dedizione di qualche insegnante, capace di cogliere la mia buona volontà e interesse, hanno avuto un peso decisivo nella scelta di portare a compimento il primo anno di studi. Tuttavia non sono mancate le delusioni strada facendo per il metodo, l'organizzazione, e alcune informazioni diffuse in modo approssimativo, insieme alla mancanza di trasparenza del comportamento di alcuni, tanto che l'insieme delle negatività mi ha persuaso a desistere nel proseguire la formazione, seppur a malincuore, con –in tutta onestà– anche della rabbia. Fortunatamente i rapporti con i compagni di studio erano buoni e sono sopravvissuti all'abbandono della scuola e solo pochi mesi dopo, grazie a questi rapporti e al consiglio di una studentessa in particolare ho avuto il piacere di incontrare l'attuale direttore di Erba Sacra, dal cui incontro è scaturita la decisione finale di riprendere gli studi in questa scuola, nella quale ho investito un periodo fantastico denso di esperienze appaganti e stimolanti, nutrito da un confronto umano e accogliente tra docente e allievi, caratteristiche che hanno trasformato anche i miei limiti e i sacrifici in un valore aggiunto, come crescita nella competenza, ma soprattutto come crescita della consapevolezza personale. Intendiamoci, quando parlo di difficoltà e sacrifici non voglio essere pesante, ma è un dato oggettivo che la capacità mnemonica attuale differisca da quella dei vent'anni, se poi si aggiungono le responsabilità del lavoro, della famiglia, i viaggi fuori di casa, certo il quadro non è leggero, ma se una persona come me riesce per volontà e caparbietà a completare il percorso, questo risulta doppiamente come una vittoria, e completando questa tesi e ripercorrendo i passi di questo percorso, sento d'essere soddisfatta perché so che ne è valsa la pena.

Questa parte di storia personale è ciò che mi ha indirizzata nella scelta della tesi. L'ho intitolata cambiamento, infatti, durante tutto questo percorso di apprendimento e formazione ho sentito nella mia esperienza personale verificarsi un cambiamento profondo. Questo si è presentato come un risultato solo alla fine, ma nello stesso tempo ho percepito passo dopo passo che l'esperienza stava

seminando nel mio, profondo nuove consapevolezze e nuove possibilità, oltre che modalità d'approccio, non solo al sistema corporeo, ma più radicate anche nella visione d'assieme. Il cambiamento inoltre è qualcosa che appartiene al genere umano, e che ho riscontrato, essere una parte interessante da considerare nell'osservazione con la persona trattata: dal primo approccio alla fine del trattamento esistono un'infinità di cambiamenti. Ho poi indirizzato per questa stesura la mia attenzione allo stress. La scelta è molto semplice da spiegare: conosco lo stress personalmente, e comprendo cosa significa soffrirne, ed essendo un problema diffuso, ma altrettanto sfaccettato, ho considerato che potesse rispondere bene alla mia esperienza e alla mia necessità di fornire in queste pagine la spiegazione di un percorso. Ecco perché nelle prossime pagine sarà dedicato allo stress, e ai suoi aspetti uno spazio esplicativo, per poi proseguire con la parte tecnica del massaggio, e giungere poi alle conclusioni.

## STUDIO DELLO STRESS

Oggi questa parola è sulla bocca di tutti, ed ha preso nella vita di chiunque in generale un posto riconosciuto, ma non è sempre stato così, infatti, *stress* dal latino indica semplicemente uno stimolo, poi successivamente correlato ad altre lingue, quali l'inglese e il francese, e alle relative trasformazioni per estensione ha assunto un significato prettamente negativo. Solo dal 1942 però entra nel gergo medico, grazie al dott. Hans Selye che studiando gli stadi di adattamento dell'essere umano dà al termine la prima accezione psicologica. Selye, infatti, individua tre stadi di adattamento, correlati a situazioni stressogene:

**1) reazione di allarme;**

**2) resistenza allo stress;**

**3) fase di esaurimento del soggetto, quasi di "invecchiamento" "dovuto alla durata e allo strapazzo" ( wear and tear ).**

Dal punto di vista biologico, lo stress implica un intervento dell'ipotalamo, dell'ipofisi e del sistema simpatico con la liberazione nel sangue dei corticosteroidi e delle catecolamine (adrenalina e noradrenalina). Nella prima fase questa serie di modificazioni ci rende pronti "alla lotta o alla fuga", quindi tendenzialmente da un punto di vista biologico evolutivo è una reazione positiva che volge alla sopravvivenza dell'essere vivente, ma se lo stress continua provoca danni rendendoci meno adatti ad affrontare i problemi reali. Lo stress è per tanto definibile secondo tre accezioni:

**a) è "qualcosa che tende a deformarci" (evento stressante)**

**b) è "una nostra risposta psicobiologica necessaria e proporzionata all'evento" (reazione fisiologica)**

**c) è "una deformazione che avviene in noi quando l'evento (o gli eventi) riescono a deformarci" (alterazione del nostro modo di essere.)**

Poste queste premesse, sento di dover dare uno spazio a una citazione importante che per me è particolarmente indicativa dei disagi legati allo stress. Dice il dott. Guido Giorgio Ligabò, medico, psicologo, psicoterapeuta "Per affrontare lo stress come deformazione è quindi importante individuare due diversi tipi di fattori: oggettivi e soggettivi, i primi derivanti oggettivamente dalla situazione, i secondi legati all'interpretazione soggettiva di chi è nella situazione. Di conseguenza la lotta allo *stress* si ha su due piani: modifica dei problemi oggettivi e modifica dei problemi soggettivi. E' ovvio che questi due tipi di problemi si influenzino continuamente fra di loro, ma è necessario non confonderli mai e tenerli fortemente separati. Ciò anche perché la maggior parte delle deformazioni che lo stress opera in noi dipende dal livello di confusione tra questi due aspetti dello stress: *l'evento stressante* e il livello soggettivo di difficoltà nell'affrontarlo. In gioco nello stress c'è una profonda incapacità nel porre e nel perseguire fini precisi e determinati. Questa capacità è sicuramente legata all'intelligenza, ma non è in essa risolvibile. C'è una vita energetica che non può essere dimenticata. Anche la persona più lucida e determinata ad agire ragionevolmente ed efficacemente non può esimersi dal dormire, dal nutrirsi, dal sentire attrazioni affettive e sessuali, dall'avere caldo o freddo, dal ricercare comunque un equilibrio biologico ed energetico che gli permetta di vivere e di lavorare. Chi non raggiunge un vero equilibrio energetico per quanta lucidità e determinazione abbia, avrà sempre una marcia in meno, avrà una minore apertura ed elasticità mentale, potrà funzionare bene come "schiavo" ma mai come operatore libero e cosciente, capace di tendere a un fine intelligentemente con tutto se stesso e di indirizzare gli altri a fare la stessa cosa *senza farsi male*. In altre parole per agire per un fine è necessario anche conoscere noi stessi, cioè avere ben presente quello che costituisce il nostro essere umano reale, vitale e pulsante. Per combattere lo stress come deformazione dobbiamo quindi imparare a conoscerci intimamente e a valutarci criticamente. A questo punto mi sono chiesta: cos'è quindi lo stress in realtà? Come si riconosce? E quale contributo è possibile dare in positivo alla persona che

stiamo trattando? Al giorno d'oggi lo stress può essere considerato una vera e propria minaccia al raggiungimento e mantenimento del nostro benessere psico-fisico. Numerose sono le sollecitazioni di tipo psicologico, fisico ed emotivo cui siamo sottoposti quotidianamente: una qualità della vita, sempre più frenetica ed esasperata, ma anche preoccupazioni, delusioni, solitudine, insicurezze, relazioni conflittuali, problemi economici, disturbi alimentari, rigidità comportamentali, mentali ed emotive.

Sollecitazioni che trovano sempre meno opportunità di essere scaricate impedendoci in tal modo di liberarci dalle tensioni accumulate e di raggiungere uno stato di rilassamento. Così facendo si creano stati di tensione nervosa permanente che vanno a generare blocchi di energia vitale, ma soprattutto fanno perdere progressivamente il contatto con se stessi e con i propri bisogni. Protraendo nel tempo anche una sola di queste situazioni, possiamo arrivare a influenzare il nostro stato di salute dando luogo a una serie di disturbi talvolta purtroppo anche di una certa rilevanza. Lo stress è una reazione fisica ed emotiva di cui ognuno fa esperienza quando affronta cambiamenti nella propria vita, queste reazioni possono avere effetti positivi o negativi. Lo stress ha effetti positivi quando ci rende capaci di affrontare in modo costruttivo i problemi quotidiani e di accettare le sfide, ha effetti negativi quando diventa continuo. Lo stress può essere definito come una "sindrome generale di adattamento". Gioia intensa, sovraccarico, contrarietà, traumi... tutte queste circostanze possono provocare tensioni e disagi psichici. Lo stress, quindi, è il risultato dell'incapacità di un individuo di far fronte a un accumulo di tensioni. A livello biologico, questo può anche comportare alcuni malesseri: affaticamento, irritabilità, mal di testa, dolori addominali, mal di schiena, insonnia, inappetenza, bulimia e vulnerabilità verso i virus. Nel peggiore dei casi anche il rischio d'infarto e di depressione. E' quindi uno stato di tensione fisica e mentale. E' una reazione tipica di adattamento del corpo a un generico cambiamento fisico o psichico. L'uomo segue i seguenti cicli: rilassamento, stato di allarme, tensione e reazione alla situazione di allarme.

I fattori stressanti sono parte integrante della vita stessa dell'individuo (il traffico, lo studio, il lavoro, i problemi dei figli ...). Essi sottopongono l'organismo a una fatica fisica e mentale, esigendo un continuo stato di allerta per affrontarli. Ma è in momenti di particolare preoccupazione, d'intenso dolore (come la morte di un familiare), di esami, di cambiamento e d'instabilità della propria vita che si sente maggiormente l'influenza di questi fattori stressanti sul sistema nervoso, il quale reagisce provocando estremo timore e ansia dell'individuo.

E' utile classificare i fattori di stress in 3 categorie:

- 1. Inconvenienti accidentali,**
- 2. Grossi cambiamenti di vita,**
- 3. Problemi duraturi.**

Gli inconvenienti accidentali sono temporanei, ma possono causare uno stress notevole. Esempi sono perdere le chiavi di casa, una gomma a terra, perdere il bus o prendere una multa. Grossi cambiamenti di vita possono comprendere eventi positivi e negativi. Esempi di eventi positivi sono il matrimonio, la laurea, avviare un'impresa, o la nascita di un bambino. I cambiamenti negativi includono eventi come un lutto in famiglia, perdere un lavoro o un divorzio. Problemi duraturi comprendono situazioni stressanti come un matrimonio infelice, un lavoro instabile, rapporti non buoni con un membro di famiglia o un collega, o un accumulo di debiti. Le situazioni a rischio potrebbero non essere molto ovvie, trasferirsi in una casa più nuova e più grande è un evento positivo ed eccitante, ma in grado anche di creare uno stress inatteso per tutti i cambiamenti che si verificano. Poste queste premesse, come è possibile riconoscere lo stress, anche quando la persona che ne soffre non lo riconosce per prima?

Lo stress comporta tensione muscolare sia acuta sia cronica, e questa può bloccare lo stato di benessere. Inizialmente è interessata la muscolatura volontaria, successivamente la contrazione diviene cronica, quindi inconscia, e

interessa la muscolatura involontaria. Il muscolo rimane contratto non avendo più l'energia per espandersi. Non solo, un gruppo di muscoli in tensione esercita un'influenza su altri muscoli, sia per un fattore muscolare che nervoso. Ciò potrà comportare alterazioni posturali che, a loro volta, attraverso la rete formata dal sistema connettivale, interesseranno tutto l'organismo e saranno in grado di generare, col tempo, innumerevoli disfunzioni muscolo-scheletriche e organiche.

Qualsiasi attività fisica convulsa e rapida blocca i sensi. Se si trangugia rapidamente il cibo non se ne apprezzerà il gusto, se siamo abituati a stringere i pugni o la mascella difficilmente il nostro corpo sarà veramente rilassato, difficilmente la nostra mente percepirà le sensazioni con la stessa intensità dei veri stati di relax. Attivare i muscoli come se si dovesse verificare un movimento, significa quindi coinvolgere altri muscoli, ridurre il flusso delle sensazioni e delle idee.

L'organismo, allarmato da così intense sollecitazioni, libera nel circolo sanguigno ormoni che aumentano la frequenza cardiaca, il respiro, la secrezione ghiandolare, la contrazione muscolare. Così si può sentire battere più forte il cuore, sudare le mani, essere più tesi. Quando lo stato di apprensione è troppo forte e persistente ci si sente come attanagliati in una morsa e si avverte un groppo alla gola che impedisce di respirare. Non si riesce a dormire e ciò genera sempre maggiore stanchezza. Ci si irrita al minimo contrattempo, ci si arrabbia in qualsiasi discussione ed anche piccole difficoltà diventano problemi che sembrano insormontabili. Si diventa incapaci di agire, di decidere, di ascoltare gli altri, improvvisa tensione muscolare, comparsa di tic nervosi, irrigidimento nei movimenti e comparsa di dolori. Tuttavia è utile considerare che anche lo stress ha dei livelli, delle condizioni, e degli effetti a breve e a lungo termine, e come tutte le situazioni che orbitano nell'essere umano spesso hanno anche delle cause comportamentali, in altre parole atteggiamenti di vita dannosi per l'individuo, che spesso non vengono considerati in quanto la risposta più tipica, è: l'ho sempre fatto – oppure - non mi ha mai dato problemi prima. Non è raro, infatti, che

situazioni di stress, se non proprio generate, siano quanto meno incrementate da abitudini non propriamente salubri. Un esempio banale può essere il vizio del fumo, che di primo acchito genera benessere e un senso di rilassamento, ma che protratto nel tempo e gestito all'eccesso può sfociare in verità nello stress. Questo esempio è uno fra molti ma rende evidente come corpo e mente sono inestricabilmente legati.

Questo implica che i sintomi fisici dello stress influenzano l'efficienza mentale e l'equilibrio emozionale. A seconda della gravità dello stress i sintomi mentali ed emozionali possono essere più o meno marcati. Tra i sintomi mentali tipici ci sono: l'iperattività mentale, consistente nell'affollarsi di pensieri come se la mente non fosse capace di rallentare, la difficoltà di concentrazione, difficoltà ad assimilare nuove informazioni e mancanza di memoria, valutazione errata di persone e situazioni, incapacità o titubanza nel prendere decisioni. L'effetto principale di una mente stressata consiste poi nella perdita di prospettiva: quando sono tese alcune persone, si sentono continuamente sotto pressione, anche se nessuno gli mette fretta, all'improvviso compiti che prima erano tranquillamente accettati diventano improvvisamente gravosi, si diventa disorganizzati e incapaci di stabilire delle priorità. Un sicuro sintomo di stress è quello di cominciare molti lavori senza portarne a termine nessuno. L'iperattività mentale è anche causa dei disturbi del sonno, intesi come difficoltà ad addormentarsi, o risvegli continui durante la notte e incubi. I sintomi emozionali dello stress sono sempre le conseguenze di una mente iperattiva.

I più comuni sono attacchi di panico, crisi di pianto, depressione, attacchi d'ansia, cambiamenti improvvisi di umore e aggressività, fobie, preoccupazione eccessiva, senso di abbandono, cinismo, sensi di colpa, chiusura in se stessi, perdita del senso dell'umorismo. Spesso non si è consapevoli di questi sintomi poiché tendono a progredire in modo graduale. Abbiamo tutti una certa capacità di adattamento allo stress e di solito riusciamo a fronteggiarlo in modo adeguato. Tuttavia,

impegnati nelle questioni di tutti i giorni, non ci rendiamo conto che magari siamo diventati soggetti a sbalzi di umore e siamo più irascibili. Queste tendenze emozionali crescono nel tempo e sempre senza rendercene conto vediamo mutare alcuni aspetti della nostra personalità. L'evoluzione di questi cambiamenti emozionali dipende dalla tendenza generale di ognuno. Alcuni si demoralizzano, si sentono falliti e depressi e combattono contro il senso d'inadeguatezza; altri diventano ansiosi, sviluppano fobie e tic e soffrono d'incubi notturni. La sensazione d'inadeguatezza e di fallimento porta a una perdita di autostima e a una conseguente chiusura nei confronti degli altri. Trovando difficile esprimere ad altri gli effetti che provocano in loro lo stress, hanno reazioni aggressive e crisi di pianto. Tutto questo crea un circolo vizioso, la paura di non essere amati e compresi si traduce in realtà a causa del pessimo comportamento.

Per valutare bene i livelli dello stress, possiamo considerare delle macro aree:

- **Lavorativi:** assenteismo, infortuni, malattie, problemi disciplinari, stato di conflitto, difficoltà relazionali, bassa qualità nelle prestazioni lavorative.
- **Comportamentali:** indecisione, insicurezza, impazienza, isolamento, aumento del consumo di alcool e/o delle sigarette e/o di caffè, impulsività.
- **Psicologici:** scarsa concentrazione e attenzione, stanchezza cronica, sensazione di avere la testa vuota, ansia, angoscia, stati depressivi, crisi di pianto, pessimismo, cattivo umore, autocommiserazione, attacchi d'ansia o attacchi di panico.
- **Psicosomatici** (fisici): del comportamento alimentare, gastroenterici, cardiocircolatori, respiratori, sessuali, dermatologici o del sonno.

Ogni soggetto che soffre di stress da lavoro avrà sicuramente provato più di questi sintomi. Bisogna però fare attenzione a ricordare che sono dovuti a condizioni inadeguate e mal gestite. Persone sotto stress correlato arrivano a pensare di essere sbagliate e inadeguate.

Quindi quando le persone sono sotto stress, possono provare:

- Mal di testa,
- Muscoli tesi,
- Mani tremanti,
- Fatica,
- Insonnia,
- Bruciore di stomaco,

Le persone stressate possono anche sentirsi:

- Nervose,
- Paurose,
- Confuse,
- Preoccupate,
- Irritabili,
- Ostili,
- Incapaci di concentrarsi.

Di solito queste sensazioni causano cambiamenti nel comportamento come perdere il controllo con gli altri, avere incidenti, picchiettare le dita compulsivamente. Non tutte le persone stressate condividono questi sintomi e queste sensazioni, situazioni che possono essere stressanti per alcune persone, sono divertenti per altre. Parlare pubblicamente, riunioni col capo, colloqui di lavoro sono alcuni esempi di situazioni che sono stressanti per alcuni, ma interessanti per altri. Dai dati analizzati, possiamo quindi affermare che corpo e mente contribuiscono a un'unica entità che è la persona e che s'influenzano reciprocamente. Tutti gli elementi di stress tra il loro generarsi e sommarsi, creando posture o comportamenti dannosi, hanno la caratteristica di poter

rimanere occulti anche per diverso tempo, pur generando degli effetti, per questo si dice che lo stress ha effetti a breve e lungo termine.

La psicosomatica si occupa proprio di questa interazione: tratta i disturbi organici di origine psicologica, quelle malattie che non hanno origine direttamente dal corpo. In generale possiamo affermare che la psicosomatica è una branca della medicina che studia la relazione tra la mente (psiche) e il corpo (soma): è stato appurato, infatti, che esistono malattie non dovute a motivazioni fisiologiche, ma che dalla mente vengono agite attraverso il corpo. Tutti sappiamo che essere sereni aiuta il nostro fisico a stare meglio.

Le malattie psicosomatiche si riferiscono a uno dei meccanismi di difesa più arcaici presenti nell'uomo. Il disagio psichico, affettivo o emotivo, si esprime anche attraverso il corpo. Le emozioni, i sentimenti e le difficoltà, troppo dolorose perché siano vissute e sentite, trovano nel corpo un contenitore pronto a riceverle. Questo crea nel soggetto l'idea di non avere nessun tipo di difficoltà psicologica, ma solo un disagio medico che si pensa possa essere curabile con qualche medicina.

L'organismo umano affronta o sopporta le difficoltà, procurando l'energia necessaria tramite un processo naturale, la reazione di stress, paragonabile a un innato meccanismo di adattamento che consente di adeguare le reazioni individuali all'imprevedibile variare delle circostanze.

In tale processo, si possono distinguere le tre fasi fondamentali già individuate da Selye:

1. reazione di allarme,
2. resistenza o adattamento,
3. esaurimento,

che si succedono nell'organismo durante ogni reazione da stress insieme con lo schema delle tre fasi, questa definizione è tuttora alla base delle moderne ricerche. La reazione di adattamento è dunque un **meccanismo difensivo** con cui l'organismo si sforza di superare le difficoltà per poi tornare, al più presto possibile, al suo normale equilibrio operativo.

Essa può svilupparsi secondo due modalità:

1. *reazione da stress acuta*, di breve durata, consistente in una rapida fase di resistenza cui segue un quasi immediato e ben definito ritorno alla normalità (ad esempio, quando si scatta in velocità per raggiungere l'autobus e, appena saliti, ci si rilassa);
2. *reazione da stress prolungata*, con una fase di resistenza che può durare da molti minuti a giorni, settimane, anni e, per qualcuno, tutta la vita.

Il massaggio in questi casi può essere un aiuto considerevole, come prevenzione dello stress, e come defluente di situazioni limitative per la persona. Infatti, ogni essere vivente è fatto di energia, un'energia vitale che scorre all'interno del nostro corpo più o meno regolarmente, stabilendo i nostri ritmi.

Quando l'energia è bloccata a causa di un trauma e quindi di una contrattura o di un percorso di vita non fluido, accusiamo malesseri sia a livello fisico sia psichico che vanno a influire negativamente sulla nostra serenità. Oggi viviamo continuamente oppressi dalla frenesia della vita che scorre, piena d'impegni, spesso senza sapere nemmeno dove ci porta.

Regolando il movimento energetico in tutte le aree del corpo si avviano processi di disintossicazione per l'eliminazione delle tossine, si alleviano il dolore acuto e cronico, si rigenerano i tessuti.

Attraverso frizioni, sfioramenti, pressioni lente, lunghe profonde e avvolgenti alternate a trazioni di braccia gambe e paravertebrali si conduce la persona a uno stato di profondo rilassamento.

## IL MASSAGGIO OLISTICO

Il massaggio inteso come trattamento e cura del corpo o di una sola parte, è un rimedio naturale alle tensioni (non ultima quella correlata allo stress) o alle dolenze. E' quasi un istinto naturale, infatti, se pensiamo ai momenti in cui urtiamo magari un mobile, l'istinto stesso ci porta a porre le mani sulla parte dolente, magari premendo delicatamente, quasi a contenere il dolore, per poi massaggiare la stessa parte sempre con delicatezza quasi a voler " spalmare via " il fastidio, facendolo defluire. Oppure basti pensare alla stanchezza: non è raro cercare conforto appoggiando le mani sulle reni, sulla schiena, quasi a sorreggere un peso, o massaggiando una parte per trovare sollievo. Questi atteggiamenti sono spontanei per ognuno verso se stesso, ma diventano di cura e accudimento verso gli altri in modo altrettanto naturale e istintivo soprattutto verso i bambini. La madre, infatti, attua leggere frizioni o scivolamenti sul corpo del neonato laddove sente che il bimbo necessita, ed è un'azione che si combina tra la cura e la coccola. Ecco perché è un rimedio naturale e antico, che nel suo sviluppo attraverso tecniche e metodi è diventato un vero e proprio trattamento completo secondo le necessità del momento della persona, ma senza perdere una visione globale.

Questo è il concetto in breve, di olistico, in altre parole la tendenza a considerare in questo caso la persona che riceve un trattamento in modo omnicomprensivo e totalizzante, così da non vedere in un arto o un muscolo solo un pezzo a sé stante, ma di comprenderlo nella sua interezza, ossia il corpo, il quale a sua volta è la persona e non semplicemente la sua parte fisica. In tal modo il massaggio olistico persegue, come scopo finale, il benessere generale della persona, psicologico, emotivo e fisico nella ricerca di un equilibrio piuttosto che di un solo intervento

curativo. Tutto ciò è proprio possibile perché l'essere umano – in quanto essere vivente – tende per sua natura alla sopravvivenza prima e di benessere poi.

Lo spiega bene Maslow a metà degli anni '50 con la sua piramide (*vedi figura*), schematizzazione ancora oggi considerata fra le più valide, nella quale lo psicologo umanista americano evidenzia prima i bisogni, partendo con una lettura dalla base della piramide con un ordine ascendente. Si nota come all'origine di un equilibrio siano posti i bisogni fisiologici, che traduciamo come equilibrio dell'essere umano, per poi evolvere verso altre necessità sociali e personali, con una lettura psicologica a lato, come evidenzia il grafico sotto. E' interessante in questo frangente notare come questi bisogni e le relative necessità possano condizionare l'esistenza, tanto da divenire negative in caso di assenza o criticità, quindi cause concorrenti di situazioni stressanti.



A rinforzo del beneficio che genera il contatto, soprattutto nel massaggio, mi preme citare due autori: il primo è Gerard Leule che ha scritto *Il Trattato delle Carezze*, libro nel quale sostiene la necessità del mammifero in generale, e

dell'uomo in particolare al contatto, tralasciando le necessità del bambino, seppur non lo esclude, racconta come il nostro essere riceva degli stimoli positivi per il benessere dal contatto fisico, che ricordano le prime cure materne, ma anche le carezze che appartengono alla sfera sentimentale privata o intima della persona, la cui stimolazione genera sempre una forma di rilassamento, rassicurazione, perché il mammifero in genere tende anche a conoscere sé e l'altro attraverso i cinque sensi, di cui il tatto è uno, ed è preponderante nelle relazioni.

Esiste inoltre un altro autore che tratta l'argomento in modo diverso, con un approccio scientifico con riferimento allo stress da parto nel neonato e nel legame con la madre. Maurer scrivendo *La Prima Ferita*, racconta con dovizia di particolari psicologici e situazionali, le situazioni che generano stress nel nascituro, quando questo è ancora all'interno della mamma, quindi come gli stimoli negativi condizionino anche il bambino, e naturalmente come il parto rappresenti, pur essendo una cosa meravigliosa, una situazione traumatica sia per la gestante sia per il bambino, tuttavia nelle sue pagine racconta poi come madre e figlio attraverso il reciproco contatto (con-tatto) riacquistino progressivamente la tranquillità e usino istintivamente nei giorni e mesi a seguire il tatto per creare un legame, un dialogo, una fiducia reciproca. Essendo questo aspetto parte della vita di chiunque, possiamo comprendere come il contatto nel massaggio possa generare benessere anche solo per un movimento rievocativo della persona. Nella società moderna si è persa l'abitudine al contatto fisico. Spesso ci dimentichiamo di quanto sia importante imparare a volersi bene a cominciare dal proprio corpo, di cui bisognerebbe prendersi cura per mantenerlo sano e attivo. Oggi uno dei problemi più discussi è quello della solitudine, della mancanza di rapporti umani profondi, le persone sono sempre più distanti tra loro sia mentalmente sia fisicamente.

Abbiamo imparato a stare vicini e a toccarci solo in particolari situazioni o ambiti, per esempio quello di soccorso per l'assistenza e quello sentimentale.

Tutti abbiamo il bisogno di toccare ed essere toccati per sentirci amati, avere stima in noi stessi e fiducia nel prossimo. Già al momento della nascita, come testimoniano gli autori suddetti, siamo stati rassicurati dal primo contatto con la mamma riponendo in lei la fiducia, proprio la fiducia è alla base del massaggio, valido strumento con cui regalarsi salute e serenità. Il contatto fisico è distensivo e rassicurante, ci riporta appunto al primo contatto che abbiamo ricevuto al momento della nascita. Questa necessità di contatto torna a essere importante nei momenti di dolore, di malattia, quando cerchiamo conforto anche nella vicinanza fisica. E' importante non trascurare l'importanza del lato umano nella cura, basta un piccolo gesto per stare meglio e far stare meglio gli altri. La natura ci ha dotato delle mani, queste trasmettono tanto, possono fare, creare, dare, ricevere e parlare; talvolta possono proprio parlare per noi!

Il massaggio tramite le nostre mani è un potente mezzo attraverso il quale avviare uno scambio di energia e le mani devono trasmettere calore, energia e dolcezza, adattandosi al corpo su cui stanno agendo ed essere utilizzate in ogni loro singola parte.

In quest'ottica non possiamo considerare il trattamento come una semplice tecnica, ma è invece un insieme di elementi fusi tra loro e rimescolati che abbracciano tutte le dimensioni della persona. Proprio per questa complessità il corpo diventa un canale comunicativo con il quale si racconta la storia personale ecco perché l'attenzione al cliente durante il massaggio, è prima di tutto un'accoglienza incondizionata e un ascolto attivo attraverso l'osservazione e il tatto. Per esempio è importante non trascurare il colorito della pelle, il rilassamento, le contratture, le posizioni assunte durante il massaggio stesso dal corpo, dalle mani, dai piedi e i movimenti del volto, il respiro, ed è un ascolto anche delle reazioni al contatto. Ogni essere vivente è fatto di energia, un'energia vitale che scorre all'interno del nostro corpo più o meno regolarmente, stabilendo i nostri ritmi.

Quando l'energia è bloccata a causa di un trauma e quindi di una contrattura o di un percorso di vita non fluido, accusiamo malesseri sia a livello fisico che psichico che vanno a influire negativamente sulla nostra serenità. Oggi viviamo continuamente oppressi dalla frenesia della vita che scorre, piena di impegni, spesso senza sapere nemmeno dove ci porta. Regularizzando il movimento energetico in tutte le aree del corpo si avviano processi di disintossicazione per l'eliminazione delle tossine, si allevia il dolore acuto e cronico, si rigenerano i tessuti. Attraverso frizioni, sfioramenti, pressioni lente, lunghe profonde ed avvolgenti alternate a trazioni di braccia gambe e paravertebrali si conduce la persona ad uno stato di profondo rilassamento.

Inoltre durante un trattamento possono essere integrati altri aspetti di terapia naturale quale l'aromaterapia mediante l'utilizzo di olii essenziali, la cristalloterapia con la disposizione su corpo di cristalli colorati prescelti, la cromoterapia utilizzando soffuse luci colorate, tutto in base alle necessità del ricevente, che acquisterà in scioltezza e relax. Proprio per la sua naturalezza e vastità di comprensione il trattamento risulta essere particolarmente indicato e utile a stemperare tensioni psicosomatiche e/o posturali – che condizionano la qualità di vita delle persone – attraverso la scelta delle differenti tipologie di tecniche, quale decontratturante (più incisivo), antistress (più dolce), ma in tutti sono presenti manovre d'impastamento, sfioramento, frizione, pressione e vibrazione, quindi oltre alla tecnica la differenza è fatta dalla forza o dolcezza con cui è eseguito il trattamento. Non ultimo il contatto stesso, che costituisce una variabile discreta circa la bontà del trattamento e grazie a questo, la persona è aiutata a raggiungere uno stato di calma, tranquillità, leggerezza fino all'abbandono per arrivare così a un profondo inconscio rilassamento di auto guarigione sia fisico sia mentale.

Ho voluto creare un massaggio che fosse un'accoglienza, un abbraccio del corpo fisico ma che allo stesso tempo potesse portare uno stato di benessere anche sul piano psichico dell'individuo.

Infatti, è già curando l'ambiente dove riceviamo la persona da trattare che questa si può sentire a suo agio contattando un principio di rilassamento, poi con un ambiente pulito, ordinato, avvolto da luci soffuse e da una musica soft, trasmettiamo un "messaggio di accoglienza". Attraverso una breve ma accurata anamnesi trasmetto " l'ascolto", ecco così che con accoglienza e ascolto posso arrivare al "contatto", alla conoscenza più profonda del ricevente. E' importantissimo durante il trattamento non staccare mai le mani dal corpo del ricevente per evitare il distacco, anche la gestione del"asciugamano con cui copriamo la persona va gestito con delicatezza e nel rispetto della privacy di ognuno, un corpo, una persona è fine solo a se stessa.

Mi sono ispirata a diverse tecniche, al massaggio Shanti, Ayurvedico, Decontratturante olistico e al Muscolare Greco-Romano.

Con l'avvolgenza delicata dello Shanti, con la stimolazione del flusso energetico dell'Ayurvedico, con le frizioni e gli impastamenti del Greco-Romano che attiva la circolazione sanguigna e con gli stiramenti delle fasce muscolari della tecnica Decontratturante, riusciamo a stimolare il processo di auto-guarigione.

## INIZIO TRATTAMENTO

### **PRONO**

Contatto, ascolto, conoscenza epidermide, oleazione.

Il trattamento inizia con il ricevente PRONO ( pancia sotto), quindi dalla schiena.

Prendo contatto appoggiando delicatamente il palmo di una mano al centro della zona lombo-sacrale e il palmo dell'altra al centro tra le due scapole.

Questo è il primo momento dove si trasmette calore comprensione e sostegno.

## SCHIENA

Oleazione di tutta la schiena e delle braccia con sfioramenti armonici e fluidi utilizzando non solo le mani ma anche gli avambracci.

Frizioni circolari con i pollici ai lati dei paravertebrali in andata e ritorno.



Frizioni in tre tempi con scarico lombare, ascellare e scapolare.

Impastamento del trapezio da entrambe le parti.



Stiramento dei lombi con avambracci.

Chiudo la schiena con frizioni leggere che si prolungano fino al braccio e alla mano.

## GAMBE

Oleazione di tutto l'arto dal piede alla coscia gluteo compreso.



Sostengo con una mano il piede e con l'altra utilizzando i pollici massaggio tutta la pianta compresi, i 4 marma (punti vitali situati sotto il tallone), con mani sovrapposte frizione profonda del polpaccio con uscita alla pianta del piede

Fletto la gamba del ricevente appoggiando il piede sulla spalla e procedo alla lavorazione dei polpacci eseguendo frizioni ad apertura e spremitura sui muscoli gemelli, impastamento del gastrocnemio e manicotto con scarico al cavo popliteo.

Frizioni avvolgenti sulla coscia a ventaglio con scarico alla piega glutea, nel successivo passaggio coinvolgo il gluteo utilizzando anche l'avambraccio per una sensazione più accogliente e piena.

Percussioni a pugno morbido sul gluteo.

Scarico al piede con frizioni lunghe.

Procedere sull'altra gamba con le stesse manovre.

Copro il corpo del ricevente e dopo un leggero dondolio con le mani sulla schiena l'invito a mettersi in posizione supina.

## **SUPINO**

### **GAMBE**

Oleazione di tutta la gamba.

Inizio dal piede abbracciandolo con un palmo della mano sotto e l'altro sopra, stimolo ogni singolo dito e poi ogni intersezione.

Con scivolamenti a mani a "C" avvolgo la gamba e la coscia

Abbraccio e modellamento coscia.

Modellamento con intreccio coscia gamba e uscita dal piede

ripetere sull'altra gamba.

## ADDOME-TORACE

Oleazione dell'addome con movimenti circolari leggeri ma avvolgenti in senso orario.



Scarico ai fianchi con tenar –abbraccio finale.

## BRACCIA

Sfioramento con oleazione e frizione con avambraccio di tutto il braccio dalla mano alla spalla.



Massaggiare il palmo della mano in su con i pollici per finire con scarico alla spalla.



Trazione leggera dell'arto.

Ripetere sull'altro braccio.

## COLLO-TESTA

Mi posiziono a capo lettino.

Impastamento del trapezio con le nocche e distensione a pinza.

Trazione tratto cervicale.

Concludo con una mano sulla spalla e l'altra sull'addome.

Il trattamento può essere così sintetizzato:

### Prono

- Oleazione con sfioramenti della schiena-braccia
- Frizioni circolari con pollici ai lati paravertebrali andata/ritorno
- Frizioni in 3 tempi con scarico lombare, ascellare, scapolare
- Impastamento trapezio
- Stiramento dei lombi con avambracci
- Oleazione con sfioramenti gamba-coscia-gluteo
- Massaggio della pianta del piede con i pollici e dei 4 punti marma
- Mani sovrapposte frizione profonda polpaccio
- Frizioni in apertura e spremitura gemelli (gamba in appoggio su spalla operatore)
- Impastamento gastrocnemio con manicotto e scarico al cavo popliteo
- Frizioni a ventaglio coscia -scarico piega glutea
- Frizioni gluteo e percussioni morbide
- Scarico al piede con frizioni lunghe

### Dondolio e passaggio supino

- Oleazione con sfioramenti gamba-coscia
- Massaggio del piede con abbraccio pieno
- Stimolazione di ogni dito e intersezione
- Scivolamento con mani a " c " gamba –coscia
- Abbraccio coscia, abbraccio e modellamento gamba-coscia
- Oleazione addome con sfioramenti circolari orari
- Scarico ai fianchi con tenar
- Abbraccio finale
- Oleazione sfioramento-frizione dalla mano alla spalla, scarico spalla
- Stimolazione palmo della mano-leggera trazione arto
- Impastamento trapezio con nocche e distensione a pinza
- Trazione tratto cervicale
- Saluto



**CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA**  
Viale Appio Claudio 289, 00174 Roma  
Tel: 06.71546212 – 3462179491; Fax: 06.71582332  
www.erbасacra.com - erbасacra@erbасacra.com

## **Codice Deontologico degli Specialisti del Centro di Ricerca Erba Sacra e delle Scuole di Formazione e Organizzazioni accreditate**

### **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.

CONSENSO INFORMATO SPECIALISTI CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA

**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;

CONSENSO INFORMATO SPECIALISTI CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA

-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.

CONSENSO INFORMATO SPECIALISTI CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA

**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

CONSENSO INFORMATO SPECIALISTI CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA

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

CONSENSO INFORMATO SPECIALISTI CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA

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.

CONSENSO INFORMATO SPECIALISTI CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA

**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.

La Camera dei deputati ed il Senato della Repubblica hanno approvato.

## IL PRESIDENTE DELLA REPUBBLICA

promulga la seguente legge:

### Art. 1

#### Oggetto e definizioni

1. La presente legge, in attuazione dell'art. 117, terzo comma, della Costituzione e nel rispetto dei principi dell'Unione europea in materia di concorrenza e di liberta' di circolazione, disciplina le professioni non organizzate in ordini o collegi.
2. Ai fini della presente legge, per «professione non organizzata in ordini o collegi», di seguito denominata «professione», si intende l'attivit  economica, anche organizzata, volta alla prestazione di servizi o di opere a favore di terzi, esercitata abitualmente e prevalentemente mediante lavoro intellettuale, o comunque con il concorso di questo, con esclusione delle attivita' riservate per legge a soggetti iscritti in albi o elenchi ai sensi dell'art. 2229 del codice civile, delle professioni sanitarie e delle attivita' e dei mestieri artigianali, commerciali e di pubblico esercizio disciplinati da specifiche normative.
3. Chiunque svolga una delle professioni di cui al comma 2 contraddistingue la propria attivita', in ogni documento e rapporto scritto con il cliente, con l'espresso riferimento, quanto alla

disciplina applicabile, agli estremi della presente legge.

L'inadempimento rientra tra le pratiche commerciali scorrette tra professionisti e consumatori, di cui al titolo III della parte II del codice del consumo, di cui al decreto legislativo 6 settembre 2005, n. 206, ed e' sanzionato ai sensi del medesimo codice.

4. L'esercizio della professione e' libero e fondato sull'autonomia, sulle competenze e sull'indipendenza di giudizio intellettuale e tecnica, nel rispetto dei principi fede, dell'affidamento del pubblico e della clientela, della correttezza, dell'ampliamento e della specializzazione dell'offerta dei servizi, della responsabilità del professionista.

5. La professione e' esercitata in forma individuale, in forma associata, societaria, cooperativa o nella forma del lavoro dipendente.

Avvertenza:

Il testo delle note qui pubblicato e' stato redatto dall'amministrazione competente per materia, ai sensi dell'art.10, comma 3, del testo unico delle disposizioni sulla promulgazione delle leggi, sull'emanazione dei decreti del Presidente della Repubblica e sulle pubblicazioni ufficiali della Repubblica italiana, approvato con D.P.R. 28 dicembre 1985, n.1092, al solo fine di facilitare la lettura delle disposizioni di legge alle quali e' operato il rinvio. Restano invariati il valore e l'efficacia degli atti legislativi qui trascritti.

Note all'art. 1:

- Il testo dell'art. 117 della Costituzione, e' il seguente:

«Art. 117 (Testo applicabile fino all'esercizio finanziario relativo all'anno 2013). - La potesta' legislativa e' esercitata dallo Stato e dalle Regioni nel rispetto della Costituzione, nonche' dei vincoli derivanti dall'ordinamento comunitario e dagli obblighi internazionali.

Lo Stato ha legislazione esclusiva nelle seguenti materie:

- a) politica estera e rapporti internazionali dello Stato; rapporti dello Stato con l'Unione europea; diritto di asilo e condizione giuridica dei cittadini di Stati non appartenenti all'Unione europea;
- b) immigrazione;
- c) rapporti tra la Repubblica e le confessioni religiose;
- d) difesa e Forze armate; sicurezza dello Stato; armi, munizioni ed esplosivi;
- e) moneta, tutela del risparmio e mercati finanziari; tutela della concorrenza; sistema valutario; sistema tributario e contabile dello Stato; perequazione delle risorse finanziarie;
- f) organi dello Stato e relative leggi elettorali; referendum statali; elezione del Parlamento europeo;
- g) ordinamento e organizzazione amministrativa dello Stato e degli enti pubblici nazionali;
- h) ordine pubblico e sicurezza, ad esclusione della polizia amministrativa locale;
- i) cittadinanza, stato civile e anagrafi;
- l) giurisdizione e norme processuali; ordinamento civile e penale; giustizia amministrativa;
- m) determinazione dei livelli essenziali delle prestazioni concernenti i diritti civili e sociali che devono essere garantiti su tutto il territorio nazionale;
- n) norme generali sull'istruzione;
- o) previdenza sociale;
- p) legislazione elettorale, organi di governo e funzioni fondamentali di Comuni, Province e Città metropolitane;
- q) dogane, protezione dei confini nazionali e profilassi internazionale;
- r) pesi, misure e determinazione del tempo; coordinamento informativo statistico e informatico dei dati

dell'amministrazione statale, regionale e locale; opere dell'ingegno;  
s) tutela dell'ambiente, dell'ecosistema e dei beni culturali.

Sono materie di legislazione concorrente quelle relative a: rapporti internazionali e con l'Unione europea delle Regioni; commercio con l'estero; tutela e sicurezza del lavoro; istruzione, salva l'autonomia delle istituzioni scolastiche e con esclusione della istruzione e della formazione professionale; professioni; ricerca scientifica e tecnologica e sostegno all'innovazione per i settori produttivi; tutela della salute; alimentazione; ordinamento sportivo; protezione civile; governo del territorio; porti aeroporti civili; grandi reti di trasporto e di navigazione; ordinamento della comunicazione; produzione, trasporto e distribuzione nazionale dell'energia; previdenza complementare e integrativa; armonizzazione dei bilanci pubblici e coordinamento della finanza pubblica e del sistema tributario; valorizzazione dei beni culturali e ambientali e promozione e organizzazione di attività culturali; casse di risparmio, casse rurali, aziende di credito a carattere regionale; enti di credito fondiario e agrario a carattere regionale. Nelle materie di legislazione concorrente spetta alle Regioni la potestà legislativa, salvo che per la determinazione dei principi fondamentali, riservata alla legislazione dello Stato. Spetta alle Regioni la potestà legislativa in riferimento ad ogni materia non espressamente riservata alla legislazione dello Stato.

Le Regioni e le Province autonome di Trento e di Bolzano, nelle materie di loro competenza, partecipano alle decisioni dirette alla formazione degli atti normativi comunitari e provvedono all'attuazione e all'esecuzione degli accordi internazionali e degli atti dell'Unione europea, nel rispetto delle norme di procedura stabilite da legge dello Stato, che disciplina le modalità di esercizio del potere sostitutivo in caso di inadempienza.

La potestà regolamentare spetta allo Stato nelle materie di legislazione esclusiva, salva delega alle Regioni. La potestà regolamentare spetta alle Regioni in ogni altra materia. I Comuni, le Province e le Città metropolitane

hanno potestà regolamentare in ordine alla disciplina dell'organizzazione e dello svolgimento delle funzioni loro attribuite. Le leggi regionali rimuovono ogni ostacolo che impedisce la piena parità degli uomini e delle donne nella vita sociale, culturale ed economica e promuovono la parità di accesso tra donne e uomini alle cariche elettive.

La legge regionale ratifica le intese della Regione con altre Regioni per il migliore esercizio delle proprie funzioni, anche con individuazione di organi comuni.

Nelle materie di sua competenza la Regione può concludere accordi con Stati e intese con enti territoriali interni ad altro Stato, nei casi e con le forme disciplinati da leggi dello Stato.

(Testo applicabile a decorrere dall'esercizio finanziario relativo all'anno 2014)

La potestà legislativa e' esercitata dallo Stato e dalle Regioni nel rispetto della Costituzione, nonché dei vincoli derivanti dall'ordinamento comunitario e dagli obblighi internazionali.

Lo Stato ha legislazione esclusiva nelle seguenti materie:

- a) politica estera e rapporti internazionali dello Stato; rapporti dello Stato con l'Unione europea; diritto di asilo e condizione giuridica dei cittadini di Stati non appartenenti all'Unione europea;
- b) immigrazione;
- c) rapporti tra la Repubblica e le confessioni religiose;
- d) difesa e Forze armate; sicurezza dello Stato; armi, munizioni ed esplosivi;
- e) moneta, tutela del risparmio e mercati finanziari; tutela della concorrenza; sistema valutario;

sistema tributario e contabile dello Stato;  
armonizzazione dei bilanci pubblici; perequazione delle risorse finanziarie;  
f) organi dello Stato e relative leggi elettorali;  
referendum statali; elezione del Parlamento europeo;  
referendum statali; elezione del Parlamento europeo;  
g) ordinamento e organizzazione amministrativa dello Stato e degli enti pubblici nazionali;  
h) ordine pubblico e sicurezza, ad esclusione della polizia amministrativa locale;  
i) cittadinanza, stato civile e anagrafi;  
l) giurisdizione e norme processuali;  
ordinamento civile e penale;  
giustizia amministrativa;  
m) determinazione dei livelli essenziali delle prestazioni concernenti i diritti civili e sociali che devono essere garantiti su tutto il territorio nazionale;  
n) norme generali sull'istruzione;  
o) previdenza sociale;  
p) legislazione elettorale, organi di governo e funzioni fondamentali di Comuni, Province e Città metropolitane;  
q) dogane, protezione dei confini nazionali e profilassi internazionale;  
r) pesi, misure e determinazione del tempo;  
coordinamento informativo statistico e informatico dei dati dell'amministrazione statale, regionale e locale; opere dell'ingegno;  
s) tutela dell'ambiente, dell'ecosistema e dei beni culturali.

Sono materie di legislazione concorrente quelle relative a: rapporti internazionali e con l'Unione europea delle Regioni;  
commercio con l'estero; tutela e sicurezza del lavoro; istruzione, salva l'autonomia delle istituzioni scolastiche e con esclusione della istruzione e della formazione professionale; professioni; ricerca scientifica e tecnologica e sostegno all'innovazione per i settori produttivi; tutela della salute; alimentazione;

ordinamento sportivo; protezione civile; governo del territorio; porti e aeroporti civili; grandi reti di trasporto e di navigazione; ordinamento della comunicazione; produzione, trasporto e distribuzione nazionale dell'energia;

previdenza complementare e integrativa; coordinamento della finanza pubblica e del sistema tributario; valorizzazione dei beni culturali e ambientali e promozione e organizzazione di attività culturali; casse di risparmio, casse rurali, aziende di credito a carattere regionale;

enti di credito fondiario e agrario a carattere regionale.

Nelle materie di legislazione concorrente spetta alle Regioni la potestà legislativa, salvo che per la determinazione dei principi fondamentali, riservata alla legislazione dello Stato.

Spetta alle Regioni la potestà legislativa in riferimento ad ogni materia non espressamente riservata alla legislazione dello Stato.

Le Regioni e le Province autonome di Trento e di Bolzano, nelle materie di loro competenza, partecipano alle decisioni dirette alla formazione degli atti normativi comunitari e provvedono all'attuazione e all'esecuzione degli accordi internazionali e degli atti dell'Unione europea, nel rispetto delle norme di procedura stabilite da legge dello Stato, che disciplina le modalità di esercizio del potere sostitutivo in caso di inadempienza.

La potestà regolamentare spetta allo Stato nelle materie di legislazione esclusiva, salva delega alle Regioni. La potestà regolamentare spetta alle Regioni in ogni altra materia. I Comuni, le Province e le Città metropolitane hanno potestà regolamentare in ordine alla disciplina dell'organizzazione e dello svolgimento delle funzioni loro attribuite.

Le leggi regionali rimuovono ogni ostacolo che impedisce la piena parità degli uomini e delle donne nella vita sociale, culturale ed economica e promuovono la parità di accesso tra donne e uomini alle cariche elettive.

La legge regionale ratifica le intese della Regione con altre Regioni per il migliore esercizio delle proprie funzioni, anche con individuazione di organi comuni.

Nelle materie di sua competenza la Regione può concludere accordi con Stati e intese con enti territoriali interni ad altro Stato, nei casi e con le forme disciplinati da leggi dello Stato.».

- Il testo dell'art. 2229 del codice civile, e' il seguente:

«Art. 2229 (Esercizio delle professioni intellettuali).

- La legge determina le professioni intellettuali per l'esercizio delle quali e' necessaria l'iscrizione in appositi albi o elenchi.

L'accertamento dei requisiti per l'iscrizione negli albi o negli elenchi, la tenuta dei medesimi e il potere disciplinare sugli iscritti sono demandati [alle associazioni professionali], sotto la vigilanza dello Stato, salvo che la legge disponga diversamente.

Contro il rifiuto dell'iscrizione o la cancellazione dagli albi o elenchi, e contro i provvedimenti disciplinari che importano la perdita o la sospensione del diritto all'esercizio della professione e' ammesso ricorso in via giurisdizionale nei modi e nei termini stabiliti dalle leggi speciali.».

Il titolo III della parte II del codice del consumo, di cui al decreto legislativo 6 settembre 2005, n. 206 (Codice del consumo, a norma dell'art. 7 della legge 29 luglio 2003, n. 229), pubblicato nel S.O. alla Gazzetta Ufficiale n. 235 dell'8 ottobre 2005, reca: «Titolo III - PRATICHE COMMERCIALI, PUBBLICITA' E ALTRE COMUNICAZIONI COMMERCIALI.».

Esempio di biglietto da visita

Operatore Olistico in  
**Tecniche del Massaggio**  
**Bionaturale**

Anna Maria Abbati  
Cell .....

Reg. Prof.le ASPIN n°.....  
Disciplinato ai sensi della legge 4/2013

## CONCLUSIONI

Anche la stesura di questa breve tesi è stata un'esperienza interessante, quasi un completamento del percorso. Scrivendola e rileggendola, infatti, ho potuto rivivere l'insieme, le sensazioni, ma anche constatare la veridicità e la bontà procedurale delle tecniche insegnate. Ho rivisto me stessa – obbligandomi a rileggere l'introduzione personale – ed è stato come aprire gli occhi e realizzare il tempo trascorso. Da dove sono partita fino a dove sono arrivata, riscoprendo passaggi fondamentali che dimostrano quello che io sento come il mio personale cambiamento.

La fase di ricerca – legata allo stress – è stata stimolante e appassionante, tanto da poter contattare le conoscenze tecniche e le informazioni degli esperti riconoscendole sul corpo da trattare, non ultimo il mio durante gli auto trattamenti. Il tutto ha favorito lo sviluppo dell'empatia verso il ricevente, ma anche un migliore ascolto personale. Passare quindi alla terza parte della tesi, inerente alla tecnica specifica, ripassando le dispense, ripercorrendo i momenti salienti del percorso formativo, è stato fluido e piacevole come sfogliare un album di ricordi, mentre impratichirmi attraverso l'uso delle tecniche, è stato uno dei momenti più appaganti.

Giunta alla fine di questo percorso mi sento più consapevole nelle mie scelte, mi sento più forte nell'affrontare decisioni e momenti non sempre idilliaci. So che, pur portando a termine la mia vita lavorativa all'interno dell'Istituto di Credito, posso nel mio tempo libero dedicarmi alla mia passione, il massaggio olistico.

Questo mi riempirà di gioia le giornate, facendo del mio lavoro primario solo uno strumento per raggiungere altri obiettivi nella mia passione.

Sono felice di aver fatto un percorso che mi abbia fornito gli strumenti per aiutare le persone: posso trasmettere agli altri tutto il benessere psico-fisico che ho conosciuto.

## RINGRAZIAMENTI

Voglio ringraziare tutti gli insegnanti che mi hanno avvicinato a questo mondo nel primo anno di scuola, gli insegnanti di Erba sacra che, con grande professionalità, mi hanno permesso di completare il percorso iniziato.

Un ringraziamento affettuoso a tutte le ragazze incontrate e conosciute specialmente a quelle con le quali si è instaurato un rapporto di amicizia.

Non posso dimenticare di ringraziare me stessa per aver dimostrato che ce la posso fare.

GRAZIE !!!!!!!!

*“ Gli uomini....perché perdono la salute per fare soldi e poi perdono i soldi per recuperare la salute. Perché pensano tanto ansiosamente al futuro che dimenticano di vivere il presente in maniera tale che non riescono a vivere né il presente né il futuro. Perché vivono come se non dovessero morire mai e perché muoiono come se non avessero mai vissuto. ”*

Dalai Lama

## BIBLIOGRAFIA

Il trattato delle carezze	Gérard Leleu	Ed. Red
La prima ferita	Wili Maurer	Ed. AAM Terra nuova
Attaccamento e perdita	Bowlby John	Ed. Bollati Boringhieri
La scimmia nuda	Desmond Morris	Ed. Bompiani
Il linguaggio del corpo	Alexander Lowen	Ed. Feltrinelli
Il corpo	Umberto galimberti	Ed. Feltrinelli
Il cammino della salute	Fabio Rizzo	Ed. Ycp
Molecole di emozioni	Candace B. Pert	Ed. Tea
Ogni sintomo � un messaggio - Metamedicina	Claudia Rainville	Ed. Ramrita
Reiki	Walter Lubeck	Ed. Armenia
Il respiro dell'anima	Filippo Falzoni Gallerani	Ed. Armenia
Crea il tuo destino	Osho	Ed. Mondadori

Fonti internet

Dispense didattiche della scuola tecniche del massaggio Erba sacra Liguria