



**Diploma**  
in  
**OPERATORE OLISTICO**  
*Specializzazione*

***TECNICHE DEL MASSAGGIO BIONATURALE  
PER IL BENESSERE***

**Hakuna Matata**

**Tesi di Roversi Anna Paola**

*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 – SASSUOLO**



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

## **Indice**

- **IL MASSAGGIO E' QUASI AMARE**
- **STORIA E ARTE DEL MASSAGGIO**
- **L'ARTE DEL CONTATTO**
- **IL CONCETTO DI OLISMO**
- **COGNITIVISMO E OLISMO**
- **I SETTE LIVELLI DELL'AURA**
- **COLORE E LUCE**

## ● IL MASSAGGIO E' QUASI AMARE...

“Il massaggio non è cosa ordinaria. Esso ha un enorme significato. Ci sono poche persone nate per massaggiare . Se tu sei una di quelle la tua energia può andare molto, molto in profondità. Però ci sono alcune cose che devi sempre ricordare mentre massaggi.

La persona che massaggi non ha corpo. Concepisila come senza corpo e il tuo massaggio andrà molto in profondità. Primo pensa alla persona come se non avesse corpo, e poi pensa te stesso come se non avessi corpo. Per corpo intendo che né lui né tu siete materia, entrambi siete energia. Quando due cose materiali si toccano, c'è una collisione. Quando due energie si toccano esse semplicemente si mischiano, si uniscono e si fondono l'una nell'altra. Non c'è collisione. Due corpi fisici sono destinati a collidere. Ogni volta che tocchi il corpo di qualcuno come corpo, e lui stesso si percepisce come corpo, ci sarà una difesa, una contrazione. L'armatura di difesa entrerà in azione.

Allora la prima cosa è sentire che l'altro è semplicemente una energia; tu sei anche una energia. Dopodiché comincia a giocare con l'energia come se stessi suonando una chitarra. Fa che sia musica più che massaggio. Fa che sia gioco più che lavoro. Lascia che venga dal cuore più che dalla mente. La tecnica va conosciuta, ma poi dimenticata. Uno dovrebbe conoscere la tecnica e poi non preoccuparsi di essa. Essa si radica nell'inconscio e da lì funziona, ma tu muoviti attraverso l'istinto. In questo modo tu senti l'energia dell'altra persona, presenti te stesso come un fenomeno energetico, e poi due energie cominciano a giocare. Il massaggio è quasi come amare.”

- Osho, tratto da “The shadow of the whip”

## • **STORIA E ARTE DEL MASSAGGIO**

L'amore e la passione per il massaggio vengono trasmessi e percepiti anche dalla persona che lo riceve.

E' un'energia di grande valore, a cui essere riconoscenti per la fiducia e lo scambio continuo, nel costante dare e ricevere da parte di chi esegue il massaggio e di chi lo riceve. A me il Massaggio ha dato e dà molto, rendendomi sempre più partecipe della mia vita e regalandomi lo stupore di creare qualcosa che non è mai ripetitivo, mai monotono, bensì un "fare" sempre nuovo ed entusiasmante. La mia vita stava diventando insignificante ad un certo punto della mia vita, la quotidianità che vivevo non mi permetteva di comunicare la mia sensibilità, confrontandomi con quella degli altri. Ero alla ricerca di qualcosa che potesse farmi stare bene, al tempo stesso mi permettesse di "donare" qualcosa di me, che sentivo dentro ma che ancora non riuscivo a definire. Non avrei mai immaginato che avvicinandomi al mondo del massaggio la mia vita sarebbe cambiata, con me stessa finalmente protagonista del mio sentire e del mio fare, ma soprattutto con la realizzazione di una dimensione nella quale stare veramente bene: ed ecco che ora, giunta al termine di questo biennio di formazione in Tecniche del Massaggio per il Benessere, sono qui, con il batticuore che sempre accompagna il raggiungimento di un traguardo, a presentare e a "donare" ciò che mai avrei immaginato, a completamento di un percorso che è stato intenso e impegnativo, vissuto profondamente con serietà e a volte anche con sacrificio, ma sempre con grande rispetto per il valore che ritengo sia il riconoscimento professionale in qualità di Operatore Olistico, con un "valore aggiunto": il massaggio per il benessere. Il massaggio è un insieme di diverse manovre eseguite sul corpo per lenire dolori muscolari o articolari, per tonificare il volume di alcuni tessuti, ma anche per preservare e migliorare il benessere psichico, allentando tensioni e fatiche.

Fin dai tempi più antichi una forma o l'altra di massaggio o di imposizione delle mani è stata usata per guarire o aiutare l'essere umano. Il ricorso al massaggio, per eliminare la fatica, alleviare il dolore, rilassare e consentire una più facile applicazione di oli e unguenti sulla pelle, si perde nella notte dei tempi. Probabilmente, rappresenta la più antica forma di trattamento medico. I primi riferimenti si trovano in manoscritti cinesi che risalgono al 2700 a.C., ma anche nei testi di medicina indiana, quasi 2000 anni più tardi, questa tecnica viene consigliata per ritardare l'insorgere della fatica e, ancora oggi, in India, praticamente chiunque è in grado di eseguirla.

Il massaggio, infatti, ha esercitato una notevole influenza sulla medicina tradizionale di tutto l'Estremo Oriente. Gli Egiziani all'epoca di Cleopatra, che amavano farsi massaggiare dai propri schiavi immersi in vasche di acqua profumata, e gli stessi greci, risentirono di questi positivi influssi.

Per quanto riguarda i primi, il massaggio veniva considerato un'arte sacra al pari dei vari rituali religiosi e divinatori. Alle tecniche manuali si aggiungevano l'uso di erbe e di balsami che avevano lo scopo di abbellire la pelle.

Omero (poeta greco dell'VIII sec. a.C.) nell'Odissea, parla del massaggio come di un trattamento per il recupero della salute dei guerrieri. Ippocrate, famoso medico ellenico vissuto nel primo secolo a.C. lo definiva con il nome di "anatripsis" e lo consigliava come terapia fisica.

Ed è proprio con i greci che si sviluppano due diverse tecniche di massaggio: la prima riguarda il massaggio sportivo legato ai giochi, la seconda, invece, è curativa e connessa alla medicina.

Il massaggio è essenziale anche per i romani, basti pensare alle cure effettuate agli ospiti delle terme, dove quest'arte viene utilizzata anche per il rilassamento e le cure di bellezza. Galeno, ad esempio, medico dell'imperatore Marco Aurelio, dedicò a questa tecnica una nutrita serie di testi.

Il massaggio può lenire il dolore di un'articolazione infiammata o trasmettere una sensazione di tonicità e di benessere. Plinio, celebre naturalista romano, si faceva regolarmente massaggiare da schiavi esperti. Giulio Cesare, che soffriva di epilessia, attraverso il massaggio teneva sotto controllo emicranie e nevralgie. Durante il Medioevo il massaggio viene abbandonato: ogni forma di palpazione del corpo viene, infatti, considerata come peccaminosa. Verrà "riscoperto" solo nel Rinascimento, per poi aumentare la sua popolarità nel XVII secolo grazie all'intervento di un medico svedese Henrik Ling che decise di codificare le diverse tecniche.

Verso la fine del XIX secolo la tecnica del massaggio cominciò ad essere usata pressoché regolarmente come trattamento medico, tanto che, nel 1894, otto professionisti fondarono la Society of Trained Masseurs, in pratica l'antesignana dell'attuale Albo dei Fisioterapisti.

## • L'ARTE DEL CONTATTO



Il toccare, il toccarsi, Relazione e rapporto, il contatto fisico è uno dei modi più antichi di comunicare tra le persone: la stretta di mano, l'abbraccio, il bacio, la carezza, le coccole. Il Contatto fisico veicola in sé e trasmette un infinità di sensazioni ed emozioni. Ogni contatto contiene in sé un aspetto ed un approccio volto al positivo ed è quello di veicolare e trasmettere Benessere, sensazioni gradevoli e coinvolgenti, come gioia, felicità, tenerezza, piacere, ed indicano di solito che la persona che "dà un Contatto Positivo" ha avuto e ricevuto un Contatto positivo nella sua infanzia. Ogni persona ha un suo modo di prendere contatto con gli altri, a volte dipende dal suo carattere oppure da ciò che il contatto fisico rappresenta, quindi anche dal suo interpretare in termini di significato.

**Il Contatto Veicola anche un "Significato"** che rappresenta per la persona che la offre, ad esempio un contatto dato in un certo modo può assumere diversi significati e può quindi voler dire: "Ti accetto", "voglio il tuo bene", "Mi prendo cura" .

Il contatto è sempre comunque uno scambio di energie tra persone e prendere coscienza di questo aiuterà a cercare un modo per cambiare il modo di sentire e di trasmettere Amore ed Emozioni. Quando abbracci una persona cara come tuo figlio, tuo padre, tua madre, un fratello, un amico, senti l'energia nel cuore e ti senti felice, questo momento è magico, e nessuno psicologo, scienziato o filosofo è mai riuscito a spiegare la magia di quel momento, quell'attimo di Estasi.

Veniamo ora al massaggio, alla carezza, anche questo tipo di contatto veicola tante sensazioni ed emozioni: possono ricondurre a uno stadio infantile, in quanto le coccole e le carezze possono ricordare inconsciamente quelle ricevute dalla mamma o dal papà durante l'infanzia, ed in quel momento una persona che riceve le coccole ritorna per un momento bambino per riassaporare un periodo felice della propria vita in cui si abbandonava e cullava completamente nell'amore dei genitori.

Il Contatto quindi può veicolare aspetti fondamentali dell'essere umano - Emozioni e Sensazioni, Significato che rappresenta per colui o colei che lo dà, ed anche esperienze passate di una persona. Coloro che hanno ricevuto tanto contatto fisico positivo da piccoli, lo cercheranno anche da adulti, al contrario coloro che hanno avuto poco Contatto fisico positivo, saranno restii a contattare fisicamente una persona.

Il contatto corporeo e la stimolazione manuale del massaggio unito alla stimolazione sensoriale attraverso l'uso del colore (cromoterapia), odore (incensi) e suoni, sono tra i mezzi più potenti per interagire in modo significativo con l'energia dell'Essere, a partire dalla corpo fisico, mirato allo sviluppo di adeguate capacità di comunicazione interpersonale. Comunicare, dal latino "communis" che significa, che appartiene a tutti, significa propriamente condividere, "mettere qualcosa in comune con gli altri".



L'atto della comunicazione ha infatti lo scopo di trasmettere a qualcuno informazioni e messaggi.

Il Contatto è quindi entrare in rapporto con ciò che è esterno a noi, ponendo attenzione al toccare, quindi al sentire.

In una parola l'arte del massaggio significa anche entrare in RELAZIONE in modo sereno ed armonioso alla ricerca di uno stato di armonia, empatia emozionale e sintonia tra due esseri per raggiungere il Benessere di corpo mente e spirito. Il massaggio è un linguaggio universale, che comunica accettazione, dona e scambia energia e sicurezza, allevia le tensioni fisiche e mentali per ricollegarci al nostro "qui e ora" e portare gioia e felicità.

E' risaputo che una persona felice ed equilibrata ha un sistema immunitario più forte, ne consegue che qualsiasi pratica di massaggio è rilassante ed è un contributo al benessere.

Con il massaggio si ha un aumento della circolazione del liquido linfatico, che unito all'effetto riequilibrante sul sistema nervoso, rafforza le difese immunitarie, diminuisce il livello di ansia e depressione, migliorando l'autostima e la fiducia in se stessi.

## • IL CONCETTO DI OLISMO



“olismo”, secondo l’enciclopedia Treccani, si intende:  
“ Tesi secondo cui il tutto è più della somma delle parti di cui è composto. Questo principio generale è stato variamente articolato in diverse discipline.  
In filosofia del linguaggio si parla di olismo a proposito di quelle teorie secondo le quali non è possibile determinare il significato di un enunciato isolatamente considerato, dipendendo esso dalle connessioni che l’enunciato intrattiene con il resto del linguaggio. ”

Altri significati per Olistismo si intende

"1. teoria biologica secondo la quale l'organismo deve essere studiato come totalità organizzata e non come semplice somma di parti

2. ogni concezione filosofica e sociologica secondo cui la società è una totalità non riducibile alla somma degli individui e delle loro azioni | in epistemologia, teoria che considera il sapere scientifico come un insieme di proposizioni altamente interconnesse, che non consentono la verifica empirica di una singola ipotesi, ma solo di porzioni più o meno estese dell'insieme

Etimologia: ← derivazione del greco ólos ` tutto, intero'.

Perciò il concetto Olistico, di cui tanto si parla negli ultimi anni, stà forse perdendo il suo vero significato se osserviamo lo stile della vita "moderna" piena di tensioni e stress, con ritmi quotidiani da seguire che non fanno altro che farci perdere di vista lo stato di armonia, equilibrio e benessere. Forse se ne parla tanto ma si sta perdendo il suo vero significato e la sua vera essenza.

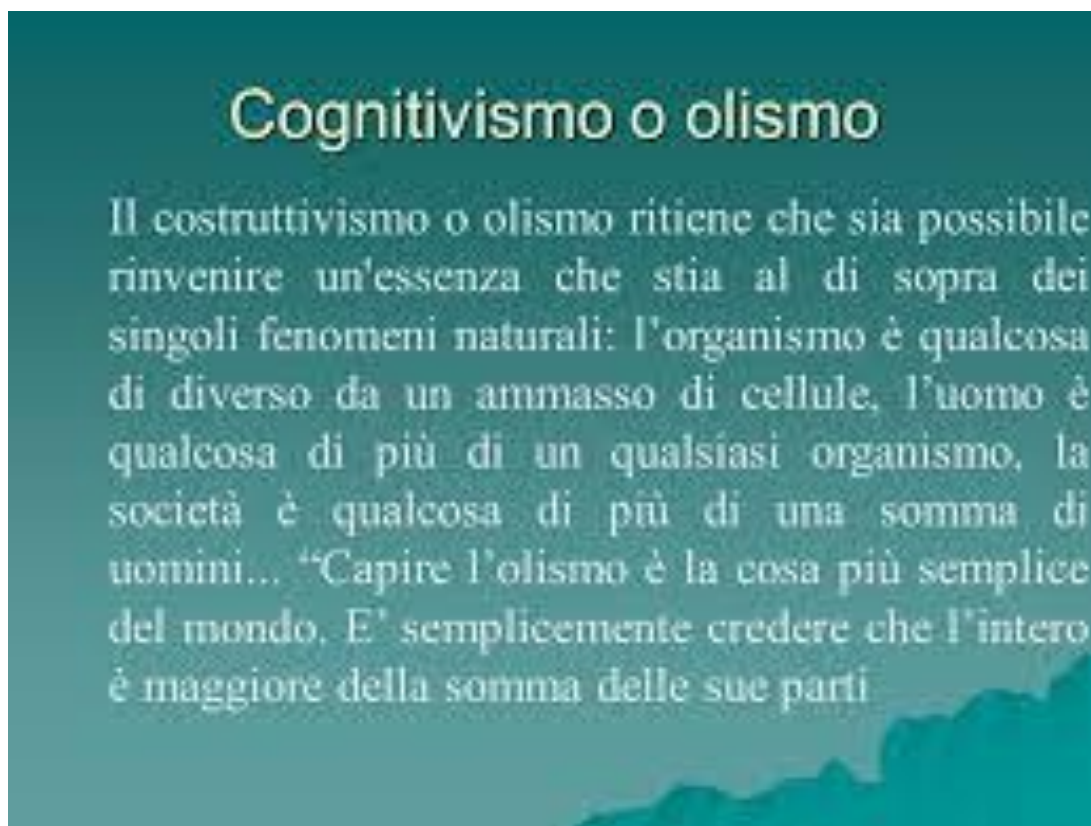
Quando si fa riferimento ad concetto di Olistismo, non solo si immagina una modalità di approccio alla persona che considera l'unità tra corpo, mente, e spirito, ma anche ad una complessità di livelli intorno a noi nel contesto fisico, relazionale, psicologico, ambientale, in cui tutti siamo immersi nel più ampio universo con cui ciascuno di noi è legato tramite connessioni ed interdipendenze, di cui il soggetto stesso ne fa parte. Ci sono ormai teorie e fatti scientifici che testimoniano questo, non è più, come poteva essere in anni passati, una speculazione sull'onda di filosofie di vita come la New Age, ma una realtà ormai consolidata e comprovata che dobbiamo tenere presente in ogni circostanza della nostra vita, di ben e mal-essere.

Infine il paradigma olistico significa anche che esiste un profondo legame tra l'essere e l'universo inteso come le leggi che regolano i legami con l'intero cosmo, al punto che l'uno rispecchia l'altro e viceversa. Le medesime leggi che si applicano all'uno posso essere applicate anche all'altro, "come in alto così in basso".

Per questo secondo Ervin Laszlo che ha scritto il manifesto per una nuova coscienza è necessario che l'uomo sviluppi anche una nuova coscienza planetaria, che porta a sentirsi parte del sistema Terra, per passare da una vita locale ed egocentrica ad una visione globale e planetaria.



## • COGNITIVISMO E OLISMO



Tra le nuove figure professionali che in questi ultimi anni sta sempre più affermandosi è l'Operatore Olistico, cioè colui che aiuta a perseguire la strada della Salute, dell'evoluzione e del benessere e lavora con metodologie o approcci integrati, Olistici. Egli opera con le persone facendo uso delle proprie conoscenze per perseguire lo stato di l'armonia psicofisica attraverso l'uso di tecniche naturali, energetiche, artistiche, culturali e spirituali oltre che qualità umane. Egli si pone come obiettivo, la stimolazione di risorse e di un naturale processo di trasformazione e crescita della consapevolezza di Sé. Ciò che rende fondamentale la figura dell'operatore olistico è la sua consapevolezza della situazione globale della persona stessa considerandolo nella sua totalità.

L'operatore olistico e il massaggiatore olistico hanno in comune l'utilizzo di una o più discipline per il benessere della persona considerando l'essere umano nel suo insieme (corpo, mente, spirito) e non in base ad un sintomo. Queste nuove figure professionali vorrebbero diventare di grande importanza, per educare al benessere globale e alla crescita personale.





## • I 7 LIVELLI DELL'AURA

Tutto ciò che esiste, uomini, animali, piante e persino le pietre, emette delle particelle e produce delle vibrazioni.

L'atmosfera fluida e sottile che avvolge ogni cosa è esattamente quella che viene chiamata Aura.

L'Aura è quindi quella specie di alone che avvolge ogni essere umano ed è paragonabile alla pelle, nel senso che svolge la stessa funzione. Si potrebbe dire che l'Aura è la pelle dell'anima, e così come la pelle del corpo fisico, la protegge, la avvolge e la rende sensibile e infine funge da scambio tra l'anima umana e le correnti cosmiche, tra l'essenza dell'essere e quella di tutte le creature.

L'Aura è paragonabile anche all'atmosfera che avvolge la terra. E' straordinaria!! L'uomo è un riflesso della Terra e del Cosmo.

Il corpo fisico è strutturato su 7 diversi livelli :

### - 1° livello

**CORPO ETERICO** collegato al 1° chakra.

L'etere è lo stato intermedio tra materia ed energia.

Appare come un insieme di linee di luce scintillante. Il cui colore può variare dall'azzurro al grigio.

Il corpo eterico dà la struttura al corpo fisico e riflette tutti i processi fisiologici di quest'ultimo.

Il primo livello dell'aura contiene tutte le informazioni sulla realtà materiale propria dell'individuo.

### - 2° livello

**CORPO EMOTIVO** è collegato al 2°chakra.

Riguarda emozioni, sensazioni, sentimenti, paure, capacità di provare piacere.

E'costituito da addensamenti fluidi di colori in movimento.

Questo corpo registra le informazioni del alto emotivo della personalità.

### -3° livello

*Tesi di Diploma Operatore Olistico ad indirizzo Tecniche del Massaggio Bionaturale per il Benessere di ..ROVERSI ANNA PAOLA..*

**CORPO MENTALE** è collegato al 3° chakra.

Riguarda le attività intellettuali e le funzioni mentali.  
Il suo colore dominante è il giallo.

**- 4° livello**

**CORPO ASTRALE** è collegato al 4° chakra.

Questo livello riguarda le esperienze di tipo affettivo.  
Si distingue per la presenza di colori più intensi di quelli del campo emotivo.

**- 5° livello**

**CORPO ETERICO MATRICE** è collegato al 5° chakra.

E'chiamato matrice poiché riflette tutto ciò che esiste nell'individuo sul piano fisico, come se fosse un negativo.  
Quest'aura è costituita da linee trasparenti su uno sfondo di colore blu.

**- 6° livello**

**CORPO CELESTIALE** è collegato al 6°chakra.

Ci si riferisce di solito a questo livello come a un corpo emotivo trasposto sul livello spirituale. Il corpo celestiale contiene tutte quelle verità di cui ciascuno di noi è alla ricerca.

Può essere interessato da interventi che non necessitano della vicinanza fisica di due soggetti, come la telepatia e la guarigione a distanza.

**- 7° livello**

**CORPO KETERICO** o causale è collegato al 7° chakra.

Indica il livello mentale del piano spirituale. Attraverso questo corpo sperimentiamo la trascendenza e l'unione con l'assoluto.



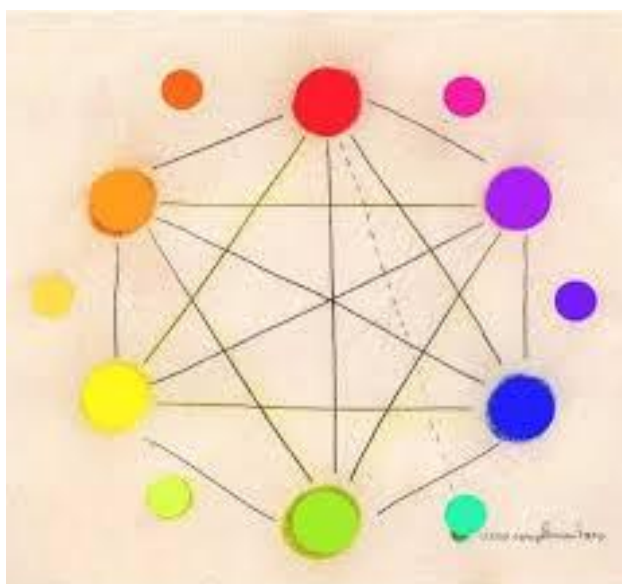
## • **COLORE e LUCE**



Tra luce e Vita, fin dalle conoscenze ancestrali dell'uomo, vi è sempre stata una stretta relazione di causa ed effetto. All'origine del creato vi è luce, la luce è fonte di vita. Se la luce è legata alla vita i colori rappresentano parte della vita.

Il nostro ambiente è ricco in natura di varietà cromatiche: le foglie verdi, i fiori di tanti colori, le nuvole bianche e il cielo azzurro, l'arcobaleno che contiene tutto lo spettro dei colori. La colorazione di ogni corpo dipende dalla sua struttura molecolare fatta in modo che lascia passare alcuni colori dello spettro e ne riflette un'altra parte. Nello spettro della luce il nostro occhio percepisce sette colori. Quello che noi percepiamo come colore, è la parte riflessa. Sono state studiate varie teorie sul colore, ma quella a cui tutte si rifanno è quella dello studioso Goethe, secondo la quale esistono tre colori puri e fondamentali, il rosso, il giallo e il blu, dai quali derivano tutti gli altri per mescolanza. Mettendo i tre colori agli angoli di una figura triangolare equilatera, essendo questa una figura geometrica armonica, corrisponde ad un altro livello, alla triade musicale. Miscelando insieme i colori primari, si ottengono i tre colori secondari : rosso + giallo = arancione; giallo + blu = verde, e blu e rosso = viola

e indaco. Mettendo i tre colori secondari tra i colori puri intorno al triangolo equilatero prima composto, collegando i nuovi punti che ne derivano, si crea una nuova figura triangolare equilatera con la base in alto. Si forma così il cerchio cromatico a sei punti Goethe.



*I colori posti uno di fronte all'altro si chiamano complementari, miscelando insieme in parti uguali due colori complementari si ottiene sempre il grigio.*

L'uomo vive immerso nel colore in ogni fase della sua esistenza. Il colore, come forma di energia, è attivo a tutti i livelli del nostro essere: fisico, mentale, emozionale e spirituale. Gli strati superficiali della pelle e la calotta cranica sono particolarmente recettivi nei confronti della luce. Il suo effetto sul nostro corpo non dipende solo dalla vista. La cromoterapia consiste nell'utilizzo dei colori per la salute ed il benessere e a fini terapeutici, attraverso diverse modalità:

La cromoterapia si è molto sviluppata in questi ultimi tempi e suscita notevole curiosità e interesse.

*"Se l'occhio non fosse solare, non potrebbe vedere il sole;  
Se la forza di Dio non fosse in noi, come potrebbe estasiarci il  
Divino?"*



## • COLORI E TEMPERAMENTI

Il nostro occhio pur distinguendo nello spettro della luce i sette colori, è comunque in grado di riconoscere 169 tonalità di colore differenti. Sono stati fatti studi in passato che hanno formulato teorie e interrelazioni tra il colore e i temperamenti dell'uomo.

La teoria dei temperamenti fu formulata da Galeno già nel 131 A.C., teoria secondo cui classificò gli uomini in 4 differenti tipi : il melanconico, il collerico, il sanguigno e il flemmatico. Mettendo a confronto i quattro temperamenti dei colori ed i quattro temperamenti dell'uomo, sono state osservate delle relazioni. L'uomo melanconico è serio e riservato, sensibile e mite con stati d'animo tendente al cupo. Questa corrispondenza la si trova nel colore più scuro del prisma che è il blu, e l'effetto che produce sull'uomo è corrispondente al temperamento malinconico. L'uomo con temperamento collerico è sempre in movimenti, irritabile, irascibile, capace di grandi entusiasmi, combattivo ed iroso con un sangue caldo. Così come il corrispondente colore rosso. Il temperamento sanguigno è sereno luminoso e positivo ottimista con il sole sempre allo Zenit, cos' come equivale il colore giallo e la stagione estiva, con il sole ed il

suo caldo calore. Il temperamento flemmatico è tendenzialmente pigro, razionale e pragmatico, ben radicato e per questo un po' materialista. Il colore corrispondente è il verde scuro che rappresenta lo scemare della luce e del calore, come l'autunno ed il colore della sera. Benchè i quattro temperamenti non sono mai completamente puri, è utile conoscerli per l'uso del carattere dei colori e l'effetto che essi hanno sul corpo umano.

Sono state inoltre individuate anche le zone corrispondenti alle vibrazioni dei quattro temperamenti. Come i colori fondamentali ed i Chakra, si trovano lungo la colonna vertebrale.

### • EFFETTO E FUNZIONI DEI COLORI SUL CORPO


•

Le virtù terapeutiche dei colori rispecchiano il loro carattere ed hanno ciascuno delle caratteristiche principali.

Colore :

Rosso	Caldo e positivo, Stimola il sistema nervoso, migliora la circolazione, facilita il rilascio dell'adrenalina, è utile per l'anemia e la pressione bassa. Va sempre usato nei casi in cui sia necessario stimolare il sangue, come ad esempio in tutte le malattie croniche.	Non consigliato per l'uso in ipertensione, emorragia, infiammazione. Controindicato per persone irascibili.
-------	---	---

Arancione	Colore della serenità e dell'allegria. Tonifica, carica di energia, migliora la digestione, effetti benefici sul sistema circolatorio, utile per i crampi. L'arancione stimola l'ambizione, riscalda il cuore e infonde allegria.	In realtà, non ha controindicazioni, ma come per gli altri colori deve essere usato con ragionevolezza.
Giallo	E' il simbolo del sole allo zenit, colore caldo. Effetti benefici sul sistema nervoso e favorisce la digestione, tonifica i nervi, regola lo stomaco ed ha un effetto rasserenante. Aiuta a concentrarsi, stimola l'attività celebrale e migliora la memoria. Il giallo è il colore dell'emisfero cerebrale sinistro.	Non consigliato nei casi d'insonnia e gravi malattie gastriche.
Verde	E' il colore più presente in natura ed è considerato un fattore neutro. Calma, rilassa e aiuta con le malattie del sistema nervoso, migliora la vista, riduce la pressione sanguigna, effetti benefici sul sistema cardiovascolare. In tutte le malattie	In realtà, non ha controindicazioni, ma a causa della forte azione rilassante non se ne consiglia l'uso quando abbiate la necessità di essere concentrate o di avere una reazione rapida.



croniche

è opportuno irradiare di tanto in tanto la luce verde. Riequilibra, infonde gioia e felicità. E' il colore sedativo, calmante e rilassante.

**Turchese** La sua gradazione scura e chiara, rappresenta il manto esterno e interno dell'anima che si collega a ciò che vi è di più esterno e superiore. Calmante, abbassa la pressione sanguigna, aiuta nei casi d'insonnia, ha proprietà antisettiche. In seguito ad irradiazione di questo color si avverte una sensazione di benessere, tranquillità e libertà, beatitudine e gioia.

Non consigliato nei casi di pressione bassa.

**Blu** E' un colore freddo, simbolo di infinito e di tranquillità. Effetti benefici sul sistema nervoso, ha proprietà anti-infiammatorie, facilita il coagulo del sangue in caso di ferite e reumatismi. Gli corrispondono l'ipofisi ed il sistema endocrino. Infonde calma, silenzio e riservatezza.

Controindicato in casi di depressione, esaurimento nervoso. A causa della forte influenza del blu sul sistema endocrino deve essere usato con estrema cautela.

**Viola** E' conosciuto come il colore dello spirito ed agisce sull'inconscio, infondendo forza psichica. Un effetto positivo sulla salute mentale,

Non consigliato nei casi di alcolismo, malattie mentali gravi.

abbassa la pressione sanguigna, effetti benefici sul cuore e polmoni, stimola il pensiero creativo. Agisce positivamente sulla milza, stimola il sistema linfatico ed è correlato all'emisfero cerebrale destro.



- **TECNICHE DI MASSAGGIO ATTRAVERSO IL COLORE, LA CROMOTERAPIA**

Cromoterapia non è una procedura medica nel senso stretto della parola, ma tanti studi ormai confermano i suoi effetti benefici sulla condizione umana.

L'azione dei colori sull'uomo, sia a livello fisico che psicologico è ormai riconosciuta. Nella nostra esperienza terapeutica, abbiamo rilevato che la sua efficacia può variare in funzione della tipologia della persona. Cioè una persona emotivamente più sensibile, recettiva sul piano intellettuale e motivata al trattamento, con una mente libera da pregiudizi, si pone nelle migliori condizioni per ricevere dal trattamento il massimo effetto. Viceversa, persone piuttosto rigide, fisicamente e psicologicamente, meno attente alla recezione dei propri vissuti interiori e delle proprie emozioni e propense a cogliere solo gli aspetti concreti della realtà, hanno più difficoltà a sentire i benefici della cromoterapia.

La cromoterapia trova una felice applicazione in sinergia con altri trattamenti naturali che ne potenziano l'effetto (massaggio, aromaterapia, tecniche di rilassamento, musicoterapia ecc.)



## **IL MIO MASSAGGIO**

Ho chiamato il mio massaggio "HAKUNA MATATA senza pensieri" perché vorrei fosse davvero un momento di trovato o ri-trovato benessere in cui la persona si spoglia non solo materialmente dei propri abiti, ma delle fatiche, delle tensioni, delle emozioni negative che fanno parte del vivere quotidiano di ciascuno di noi.

Un momento per ascoltare il proprio corpo, prendere contatto con la propria fisicità, ascoltare le emozioni e le energie che si liberano e sgombrare la mente, lasciando che qualcuno si prenda cura del proprio star bene. Un momento in cui una persona si affida ad un'altra affinché questa la conduca in un tempo fatto di silenzio, di calma, di energia e in uno spazio di movimenti avvolgenti, tonificanti, rivitalizzanti. Un massaggio visto come percorso da fare in due, in uno scambio continuo di energie e di sinergie.

Vi sembrerà strano ma la parte della descrizione, lo schema del mio massaggio non lo inserisco, anche perché non ce l'ho.. Sono una persona molto istintiva e le mie mani vanno da sole a seconda della persona che sto massaggiando (naturalmente usando varie tecniche, movimenti che ho imparato in questi 3 anni) quindi sono sempre diversi, non mi limito a uno schema e non sono nemmeno capace di pormelo.

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

"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 -



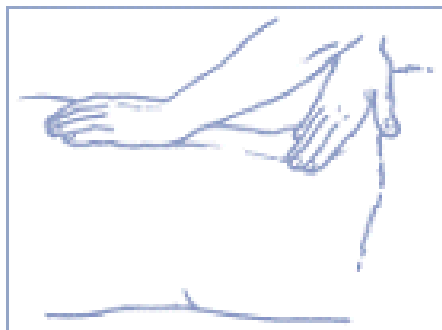
## **Tecniche base del massaggio e zone interdette.**

Per tecniche base del massaggio s'intendono le principali manovre, dalle quali si evolvono gestualità e precise impostazioni d'esecuzione di vari massaggi, precisamente:

1. sfioramento
2. frizione
3. impastamento
4. vibrazione
5. percussione.

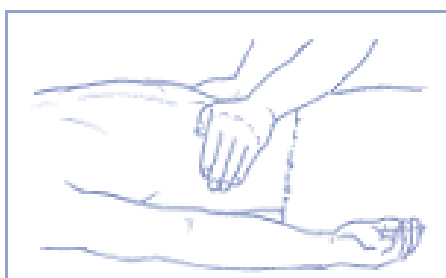
### **Sfioramento**

Precede tutti i movimenti del massaggio. Le mani, con il palmo rivolte verso il basso, scorrono sulla pelle dandosi alternativamente il cambio, in modo costante e in direzione della corrente venosa. I movimenti sono lenti e particolarmente leggeri. Lo scopo della manovra è quello d'instaurare con il ricevente un contatto psicofisico, migliorare la circolazione e calmare le tensioni



## **Frizione**

Rispetto allo sfioramento è maggiormente energica. La sua azione agisce in profondità, restituendo elasticità ai tessuti e riattivando il riassorbimento venoso e linfatico. I movimenti sono lineari, lenti e trasversali rispetto ai muscoli da trattare. Le dita toccano lo strato superficiale della pelle, ma sono quelli inferiori a riceverne l'influsso benefico.



## **Impastamento**

Si effettua mediante una manovra che agisce sull'asse trasversale del muscolo con movimenti alternati.

Arriva in profondità per eliminare la tensione e, contemporaneamente stimola una vasta superficie dell'epidermide.

Viene praticato soprattutto nelle zone del corpo dotate di una massa muscolare voluminosa come le cosce, i fianchi e i glutei. Durante questa fase si eseguono numerose azioni che vanno dalla spremitura del muscolo al rilassamento dello stesso, consentendo l'eliminazione delle scorie responsabili dell'affaticamento.



## **Percussione**

Si basa su una serie di colpi ravvicinati, ritmici, più o meno rapidi.

I movimenti di percussione della cute possono avvenire in una zona fissa o con avanzamenti delle dita e delle mani. Gli effetti sono soprattutto stimolanti, dal momento che favorisce la vasodilatazione e l'aumento della dell'operatore. contrattilità muscolare. Solitamente si usa al termine del massaggio per restituire tono ed elasticità al tessuto cutaneo.



## **Zone interdette al massaggio**

Nel massaggio vi sono delle zone del corpo che vanno evitate perché sede di grossi tronchi vascolari e nervosi, agendo si potrebbe provocare una irritazione con conseguenze talvolta serie.

Queste zone sono :

1. **cavo ascellare** (ascella)
2. **fossa poplitea** ( la zona dietro il ginocchio)
3. **zona interna coscia e inguine**
4. **gomito, nella sua parte anteriore.**

## **Preparazione al Massaggio**

Per procedere ad una corretta "**operazione massaggio**", occorre disporre di un lettino su cui la persona possa rilassarsi.

L'altezza del lettino deve essere circa all'altezza del bacino dell'operatore (ombelico) è estremamente importante che chi esegue il massaggio sia in una posizione comoda e rilassata, per evitare tensioni che potrebbero essere trasmesse al ricevente, invalidando l'effetto benefico del massaggio.

Le gambe devono essere divaricate e le ginocchia flesse in modo da potersi piegare evitando di stare nella stessa posizione per troppo tempo.

L'operatore deve inoltre curare molto l'IGIENE PERSONALE, unghie corte, lavarsi sempre le mani prima e dopo il massaggio, indossare indumenti comodi, puliti, in fibra di cotone per consentire una corretta traspirazione.

Ai piedi deve indossare calzature comode o zoccoli, oppure scalzo. Le mani e i polsi privi di monili, anelli, bracciali, orologi.

E' estremamente importante creare un certo feeling con la persona che si sottopone al massaggio, si deve valutare la personalità del soggetto, la sua struttura fisica e comportarsi di conseguenza!

Lenzuolino di cotone per coprire il lettino! In commercio esistono lenzuolini di carta in rotolo da 60 o da 90 centimetri.

Questi sono ottimi perché sono mono uso!

Un' altro elemento assai importante per la buona riuscita del massaggio è l'uso di prodotti naturali, ammorbidenti che facilitino lo scorrimento delle mani sul corpo. Prodotti nutrienti per chi ha la pelle arida, prodotti rassodanti per chi ha il tessuto flaccido e rilassato, prodotti snellenti o anticellulitici per chi soffre di adipe e di ristagni linfatici e così via.

## **OLII ESSENZIALI**

Sono numerosi gli oli essenziali che tonificano e migliorano il tono dell'umore.

Ogni fragranza produce un effetto particolare con oli essenziali mirati che verranno scaldati nel brucia essenza, aiuteranno a creare un atmosfera accogliente.

Ne esistono diversi per esempio il basilico, con un'azione tonificante ed energizzante, oppure la melissa, utile negli stati depressivi conseguenti a traumi emotivi, lutti, problemi di cuore, di amore.

La vaniglia rende meno ansiosi, la lavanda agisce come antidepressivo e rilassante, la menta peperita migliora l'umore.

In vari studi si è visto che i profumi hanno molto potere sulla psiche umana.

## **CABINA**

La cabina si potrà adornare a proprio gusto, ma con alcune accortezze per rendere l'ambiente veramente rilassante.

I colori non dovranno essere violenti ma soft.

Le tinte con comprovata azione rilassante sono l'azzurro e il verde, ma anche gli altri, se in tonalità tenue, saranno ottimi per creare un'atmosfera distensiva.

Particolare attenzione va data alla temperatura dell'ambiente, dev'essere ben riscaldato e mantenuto a 22/23 gradi.

Confortevole con luce soffusa.

L'ascolto della musica è facoltativo, ma molto gradito dal cliente, come per tutti gli altri aspetti dell'ambiente circostante è fondamentale usare dei sottofondi soft, melodiosi e a basso volume.

Oltre l'ascolto di brani musicali poco impegnativi, si può proporre al cliente una colonna sonora basata su suoni della natura, come il rumore delle onde del mare, il canto degli uccellini, il fruscio delle foglie mosse dal vento..



## **L'OPERATORE OLISTICO**

L'Operatore Olistico è colui che aiuta a perseguire la strada della Salute, dell'evoluzione e del benessere e lavora con metodologie o approcci integrati. Egli opera con le persone sane o con la parte sana delle persone "malate" per ritrovare l'armonia psicofisica attraverso l'uso di tecniche naturali, energetiche, artistiche, culturali e spirituali.

Egli stimola un naturale processo di trasformazione e crescita della consapevolezza di Sé. Ciò che rende fondamentale la figura dell'operatore olistico è la sua consapevolezza della situazione globale della persona stessa.

### **7.1 PROFESSIONALITA' DELL' OPERATORE OLISTICO NEL MASSAGGIO PER IL BENESSERE**

Non meno importante di tecniche e tipologie di massaggio è la figura del massaggiatore e di come si pone davanti al cliente.

Questo aspetto è di fondamentale importanza per l'instaurarsi di un buon rapporto operatore/cliente.

Innanzitutto si deve tener presente dell'immagine di sé, sia nella cura del proprio aspetto quindi nello stile dell'abbigliamento, sia in quello che si trasmette: serenità, sicurezza e affidabilità.

Ed infine oltre a noi stessi dobbiamo pensare anche all'ambiente in cui lavoriamo; in linea generale deve essere un ambiente accogliente, pulito e ordinato, magari personalizzandolo con il tepore delle candele e la fragranza di olii essenziali , senza dimenticare le comodità del cliente in termini di lettino e spogliatoio.

Per concludere dovrebbe essere tutto il più possibile "perfetto" per quello che vale per noi.

## **7.2 CODICE DEONTOLOGICO**

L'operatore olistico e il massaggiatore olistico hanno in comune l'utilizzo di una o più discipline per il benessere della persona considerando l'essere umano nel suo insieme (corpo, mente, spirito) e non in base ad un sintomo. Sono nuove figure professionali che desiderano diventare di "grande importanza", per educare al benessere globale e alla crescita personale.

Si cerca di fare chiarezza sulla regolamentazione di queste "nuove figure professionali", ma c'è una grande confusione nel loro riconoscimento ufficiale e nell'utilizzo di nomi e termini inadeguati, purtroppo usati da parte di tutti, compresi dagli stessi.

Gli operatori olistici non sono terapisti e non curano. Se non hanno conseguito la laurea in fisioterapia, medicina o sono qualificati masso fisioterapisti (prima del 1996), non lo sono. La parola "terapia" e terapeuta non dovrebbe e non potrebbe essere utilizzata. Di conseguenza i loro "clienti" non sono "pazienti" ma **Utenti o Riceventi**.

L'Operatore Olistico non è un'estetista, a volte pur possedendone la qualifica, perchè non mira a trattare un inestetismo, ma il benessere della persona nella sua totalità. L'attuale orientamento è di portare l'estetista ad essere un "operatore del benessere" e questo crea ulteriore confusione in un settore già abbastanza "inflazionato" da cattiva e spesso volutamente ambigua informazione: le scuole professionali per estetiste, che sono riconosciute a livello regionale e provinciale, si attengono a programmi definiti dallo Stato, rilasciando una formazione in estetica valida su tutto il territorio Nazionale. La qualifica professionale di Operatore Olistico è anch'essa riconosciuta a livello Nazionale, ma non soggetta a parametri dettati da Stato, Regioni, Province, bensì un'Attestazione di qualifica professionale rilasciata da organismi accreditati, associazioni di categoria (es: S.I.A.F.) conformi per requisiti a quanto richiesto dalle **Legge 4/2013** – comma 1 – Art. 7 (Sistema di Attestazioni):

“al fine di tutelare i consumatori e di garantire la trasparenza del mercato dei servizi professionali, le Associazioni Professionali possono rilasciare ai propri iscritti, previa le necessarie verifiche, sotto la responsabilità del proprio rappresentante legale, un’attestazione relativa....ecc.. )e da quanto riportato anche all’Art. 10 (Vigilanza e sanzioni): “Il Ministero dello sviluppo economico svolge compiti di vigilanza sulla corretta attuazione delle disposizione della presente legge....ecc..). La figura professionale quindi dell’ Operatore Olistico **E’** finalmente riconosciuta e degna di rispettoso inserimento nel panorama lavorativo nazionale: gli enti preposti e le associazioni di categoria stanno attualmente lavorando al riconoscimento internazionale. Grazie quindi alla LEGGE 4/2013 la professione dell’Operatore Olistico è non solo riconosciuta ma anche tutelata, con la possibilità di disporre di Assicurazione Professionale: ecco l’importanza dell’iscrizione ad Associazioni riconosciute, facenti parte del Co.La.P. (Coordinamento delle Libere Associazioni Professionali).

In Italia quasi ogni disciplina ha una o più "federazioni" o "associazioni" , ad esempio la S.I.A.F. Società Italiana Armonizzatori Familiari Counselor Olistici e Operatori Olistici

che rappresentano una o più discipline, oltre a fornire informazioni e creare un REGISTRO UFFICIALE" di una

determinata fascia di operatori o disciplina/e organizzando corsi e costante aggiornamento (la SI.AF. con gli ECP, crediti di formazione permanente)

Fino a che non saranno definite TUTTE queste realtà, ci sarà chi continua a presentarsi come un "terapeuta" nonostante non lo sia, e ci saranno persone che continueranno a dire che "guariscono", compromettendo il vero significato/funzione dell'operatore.

Ora l'obbiettivo è la vera interpretazione e il VERO riconoscimento di queste nuove figure.