



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

**TECNICHE DEL MASSAGGIO  
BIONATURALE  
PER IL BENESSERE**

**“ KUNDA “**

Fiore di loto

Tesi di **Ramona Valentini**

*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**



## Indice

INDICE.....	2
INTRODUZIONE: PRONTI PARTENZA VIA.....	3
CAPITOLO 1: PICCOLO PRINCIPE.....	5
1.1: PERCHÈ SEI UN ESSERE SPECIALE.....	11
1.2. OCCHI CHE ASCOLTANO.....	14
1.3: EMPATICA E CURA.....	16
1.4: LE MANI VEDENTI.....	17
CAPITOLO 2: VICHY WALL.....	19
2.1: KUNDA, FIORE DI LOTO O OLIO DI LOTO?.....	23
2.2: LA LEGGE DEI COLORI.....	24
2.3: L'ARCOBALENO.....	27
2.4: AIKU.....	30
CAPITOLO 3: DANZA CON ME.....	31
3.1: MANTRA.....	33
3.2: KUNDA E I SUOI MISTERI.....	37
CAPITOLO 4: MASSAGGIO EMOZIONALE KUNDA.....	41
CAPITOLO 5: CODICE DEONTOLOGICO.....	45
5.1: MI PRESENTO.....	52
RINGRAZIAMENTI.....	53
BIBLIOGRAFIA.....	55

## **Introduzione: Pronti Partenza Via**

PRONTI...PARTENZA...VIA...

Questa è la frase che dentro alla mia testa è scattata tre anni fa.

Il lavoro attuale che mi accompagna da 21 anni è di Assistente Socio Sanitario in ambito educativo assistenziale con ragazzi portatori di handicap e ospedaliero. Tutti i miei settori lavorativi hanno un denominatore comune: le "persone". Tutte le persone uniche, con una propria dignità e con una energia, un'energia che noi operatori dobbiamo rispettare, in qualsiasi campo operiamo.

Ho fatto questa breve premessa perché volevo sottolineare che amando il mio lavoro rifletto su diversi aspetti che riguardano l'essere umano e di conseguenza anche il mio, perché tutti i giorni ci si mette in gioco.

Mettendo da parte l'aspetto sanitario e l'aspetto assistenziale ho sempre ritenuto che nel rapporto fra paziente – operatore, utente –operatore o cliente –operatore del benessere ci fossero delle componenti precise che creano legami "sottili" molto importanti.

Non voglio dilungarmi, quindi riprendo il discorso dicendo che in questi anni mi sono fermata a riflettere di più, ad ascoltare di più con il cuore e ad andare oltre all'apparenza delle persone che assistevo. Tutto questo mi ha portata ad avere la voglia di proseguire in qualcosa di nuovo e di addentrarmi in altri contesti.

Mi sono detta: *Perché non fare un corso di massaggio olistico di base?* Ed è arrivato è arrivato così, "casualmente" l'inizio di un percorso specifico di formazione.

Mentre navigavo su internet ho trovato una scuola di massaggi olistici vicino alla mia città e mi sono iscritta al corso di base, il tutto è stato "casuale" anche se di "casuale" secondo il mio punto di vista non esiste nulla.

Finito il singolo corso non ho proseguito con la scuola di operatore, un po' per il motivo precedentemente accennato cioè che ancora non lo vedevo come l'inizio di un percorso diverso dal mio lavoro ed un po' per l'insorgenza di una malattia di mio figlio che mi ha portata a fermarmi con le attività per dedicarmi totalmente a

lui. Questo periodo durante di malattia ha rappresentato una grande lezione di vita per me e mi sono anche successe cose particolari e significative con la manifestazione d'emozioni che ancora non capivo. Infatti è stato proprio in quel periodo che ho deciso d' iniziare a riprendere a fare il massaggio olistico. Trattando amici e parenti ho provato soddisfazione in quello che facevo, scoprendo che il contatto fisico e le mie mani erano un mezzo per entrare ancora più in empatia con le persone. Nello stesso periodo ho scoperto che anche i mie amici provavano le mie stesse sensazioni, provenendo alcuni anche da formazioni più specifiche nel contesto del trattamento manuale per il benessere. A questo punto non potevo far altro che proseguire con l'approfondimento della mia formazione. Durante il 1° anno di scuola ho capito che nel settore degli operatori del benessere, come in tanti altri settori, ci sono persone che finalizzano il proprio operato esclusivamente ad interessi economici, mentre altri fanno il loro lavoro anche con cuore e passione, mi sono quindi affidata all'istinto aiutato per fare la scelta giusta. Sempre "per caso" mi è stato proposto d' iniziare un'altra scuola di Operatore olistico per il proseguimento della mia formazione e con il passare del tempo la nuova scuola mi ha dato prima di tutto crescita personale e la conoscenza tecnica manuale per interagire energeticamente con gli altri. Come dice il detto: *non si finisce mai d' imparare* e la nostra mente deve essere sempre costantemente aperta alla conoscenza.

Quindi: PRONTI ...PARTENZA...VIA ....

Ma!!! A questo punto la mia domanda è: tutto è avvenuto per caso o il caso ha cercato me?Comunque siano andate le cose, da qualunque punto di vista si possano vedere, ho realizzato che prima di tutto dobbiamo ascoltarci e che ogni tanto dobbiamo fermarci, assaporare e gustare con tutti i nostri sensi quello che noi realmente vogliamo. Che sia già stata scritta o che decidiamo di scriverla, se la strada che stiamo percorrendo la sentiamo nostra e se sappiamo ascoltarla con il cuore e con lo stomaco, " questa strada " è da percorrere.

Buon viaggio Ramona.

## Capitolo1: Il Piccolo Principe

*In quel momento apparve la volpe.*

*"Buon giorno", disse la volpe.*

*"Buon giorno", rispose gentilmente il piccolo principe, voltandosi: ma non vide nessuno.*

*"Sono qui", disse la voce, "sotto al melo..."*

*"Chi sei?" domandò il piccolo principe, "sei molto carino..."*

*"Sono la volpe", disse la volpe.*

*"Vieni a giocare con me", disse la volpe, "non sono addomesticata".*

*"Ah! scusa", fece il piccolo principe.*

*Ma dopo un momento di riflessione soggiunse:*

*"Che cosa vuol dire addomesticare?"*

*"Non sei di queste parti, tu", disse la volpe "che cosa cerchi?"*

*"Cerco gli uomini", disse il piccolo principe.*

*"Che cosa vuol dire addomesticare?"*

*"Gli uomini" disse la volpe "hanno dei fucili e cacciano. E' molto noioso! Allevano anche delle galline. E' il loro solo interesse. Tu cerchi le galline?"*

*"No", disse il piccolo principe. "Cerco degli amici. Che cosa vuol dire addomesticare?"*

*"E' una cosa da molto dimenticata. Vuol dire creare dei legami..."*

*"Creare dei legami?"*

*"Certo", disse la volpe. "Tu, fino ad ora per me, non sei che un ragazzino uguale a centomila ragazzini. E non ho bisogno di te. E neppure tu hai bisogno di me. Io non sono per te che una volpe uguale a centomila volpi. Ma se tu mi addomestichi, noi avremo bisogno uno dell'altro. Tu sarai per me unico al mondo, e io sarò per te unica al mondo."*

*"Comincio a capire", disse il piccolo principe. "C'è un fiore... Credo che mi abbia addomesticato..."*

*"E' possibile", disse la volpe "capita di tutto sulla terra..."*

*"Oh! Non è sulla terra", disse il piccolo principe.*

*La volpe sembrò perplessa:*

*"Su un altro pianeta?"*

*"Sì"*

*"Ci sono dei cacciatori su questo pianeta?"*

*"No"*

*"Questo mi interessa! E delle galline?"*

*"No"*

*"Non c'è niente di perfetto", sospirò la volpe.*

*Ma la volpe ritornò alla sua idea:*

*"La mia vita è monotona. Io do la caccia alle galline, e gli uomini danno la caccia a me. Tutte le galline si assomigliano, e tutti gli uomini si assomigliano. E io mi*

*annoio per ciò. Ma se tu mi addomestichi la mia vita, sarà come illuminata. Conoscerò il rumore di passi che sarà diverso da tutti gli altri. Gli altri passi mi faranno nascondere sotto terra. Il tuo, mi farà uscire dalla tana, come una musica. E poi, guarda! Vedi, laggiù in fondo, dei campi di grano? Io non mangio il pane e il grano, per me è inutile. I campi di grano non mi ricordano nulla. E questo è triste! Ma tu hai dei capelli color d'oro. Allora sarà meraviglioso quando mi avrai addomesticato. Il grano, che è dorato, mi farà pensare a te. E amerò il rumore del vento nel grano..."*

*La volpe tacque e guardò a lungo il piccolo principe:*

*" Per favore .....addomesticami", disse.*

*" Volentieri", rispose il piccolo principe, " ma non ho molto tempo, però. Ho da scoprire degli amici e da conoscere molte cose".*

*" Non si conoscono che le cose che si addomesticano", disse la volpe. " gli uomini non hanno più tempo per conoscere nulla. Comprano dai mercanti le cose già fatte. Ma siccome non esistono mercanti di amici, gli uomini non hanno più amici.*

*Se tu vuoi un amico addomesticami!"*

*" Che bisogna fare?" domandò il piccolo principe.*

*" Bisogna essere molto pazienti", rispose la volpe.*

*" In principio tu ti sederai un po' lontano da me, così, nell'erba. Io ti guarderò con la coda dell'occhio e tu non dirai nulla. Le parole sono una fonte di malintesi. Ma ogni giorno tu potrai sederti un po' più vicino..."*

*Il piccolo principe ritornò l'indomani.*

*" Sarebbe stato meglio ritornare alla stessa ora", disse la volpe.*

*" Se tu vieni, per esempio, tutti i pomeriggi, alle quattro, dalle tre io comincerò ad essere felice. Col passare dell'ora aumenterà la mia felicità.*

*Quando saranno le quattro, incomincerò ad agitarmi e ad inquietarmi; scoprirò il prezzo della felicità! Ma se tu vieni non si sa quando, io non saprò mai a che ora prepararmi il cuore... Ci vogliono i riti".*

*" Che cos'è un rito?" disse il piccolo principe.*

*" Anche questa è una cosa da tempo dimenticata", disse la volpe.*

*" E' quello che fa un giorno diverso dagli altri giorni, un'ora dalle altre ore. C'è un rito, per esempio, presso i miei cacciatori. Il giovedì ballano con le ragazze del villaggio. Allora il giovedì è un giorno meraviglioso! Io mi spingo sino alla vigna. Se i cacciatori ballassero in un giorno qualsiasi i giorni si assomiglierebbero tutti, e non avrei mai vacanza".*

*Così il piccolo principe addomesticò la volpe.*

*E quando l'ora della partenza fu vicina:*

*"Ah!" disse la volpe, "...Piangerò".*

*" La colpa è tua", disse il piccolo principe, "Io, non ti volevo far del male, ma tu hai voluto che ti addomesticassi..."*

*" E' vero", disse la volpe.*

*" Ma piangerai!" disse il piccolo principe.*

*" E' certo", disse la volpe.*

*" Ma allora che ci guadagni?"*

*" Ci guadagno", disse la volpe, " il colore del grano". Soggiunse:*

*" Va a rivedere le rose. Capirai che la tua è unica al mondo".*

*"Quando ritornerai a dirmi addio ti regalerò un segreto". Il piccolo principe se ne andò a rivedere le rose.*

*"Voi non siete per niente simili alla mia rosa, voi non siete ancora niente", disse. " Nessuno vi ha addomesticato e voi non avete addomesticato nessuno. Voi siete come era la mia volpe. Non era che una volpe uguale a centomila altre.*

*Ma ne ho fatto il mio amico e ne ho fatto per me unica al mondo".*

*E le rose erano a disagio.*

*" Voi siete belle, ma siete vuote", disse ancora. " Non si può morire per voi. Certamente, un qualsiasi passante crederebbe che la mia rosa vi rassomigli, ma lei, lei sola, è più importante di tutte voi, perché è lei che ho innaffiata. Perché è lei che ho messa sotto la campana di vetro, Perché è lei che ho riparato col paravento. Perché su di lei ho ucciso i bruchi (salvo due o tre per le farfalle). Perché è lei che ho ascoltato lamentarsi o vantarsi, o anche qualche volta tacere. Perché è la mia rosa" E ritornò dalla volpe.*

*" Addio", disse.*

*"Addio", disse la volpe. "Ecco il mio segreto. E' molto semplice: non si vede bene che col cuore. L'essenziale è invisibile agli occhi".*

*" L'essenziale è invisibile agli occhi", ripeté il piccolo principe, per ricordarselo.*

*" E' il tempo che tu hai perduto per la tua rosa che ha fatto la tua rosa così importante".*

*"E' il tempo che ho perduto per la mia rosa..." sussurrò il piccolo principe per ricordarselo.*

*" Gli uomini hanno dimenticato questa verità. Ma tu non la devi dimenticare. Tu sei responsabile per sempre di quello che hai addomesticato. Tu sei responsabile della tua rosa..."*

*" Io sono responsabile della mia rosa..."*

*Ripeté il piccolo principe per ricordarselo.*

*"<< Ecco il mio segreto. E' molto semplice: non si vede bene che col cuore. L'essenziale è invisibile agli occhi >>."*

*Brano tratto da " Il Piccolo Principe"*

Può sembrare strano come in questo racconto ci possa essere un legame tra il Piccolo Principe e l'Operatore Olistico; per me invece è un rapporto molto stretto. Si può essere d'accordo con la frase della volpe ma nello stesso tempo mettere in discussione il concetto: non c'è nessuno che vede più con il cuore. Perché? Per comprendere la situazione dobbiamo ammettere che fino a poco tempo fa il superfluo ormai era diventato una cosa ricercatissima nelle persone e in ogni concetto. La questione alla base di tutto, è che si sceglieva spesso di più l'apparire che l'essere. Con il passare del tempo, le abitudini sono cambiate, per la vita frenetica che si vive: le difficoltà quotidiane, lo sconforto generale delle persone dovuto a delusioni di scelte politiche, crisi economica ecc. hanno portato l'essere umano alla ricerca di un "luogo", di un angolo dove rifugiarsi; un "luogo" in senso metaforico che non deve essere per forza un posto fisico ma anche un modo "diverso" di vivere .

L'aumento dei centri benessere, dei centri di meditazione, di abitudini alimentari più sane e così via, ci fanno capire quanto bisogno ci sia di trovare "note positive" "silenzio e tranquillità" nella nostra vita. Dal mio punto di vista l'errore è che spesso diventa tutto un business. Non nego che l'aspetto economico sia importante ma tra l' approfittarsi di alcune situazioni e l'onestà, c'è differenza. Il rischio è di perdere quelli che dovrebbero essere i valori importanti e il rispetto delle persone che, in qualche modo, anche se solo per prendersi un momento della giornata per rilassarsi, hanno bisogno di noi. Non sto polemizzando o criticando ma come in tutti i settori lavorativi c'è chi lavora con consapevolezza e chi non lo fa. Essere operatori del benessere non deve essere fatto solo per interesse economico ma bisogna tenere in considerazione che si opera con persone che, per qualsiasi motivo, hanno una "richiesta", a volte del nostro solo lavoro "tecnico", a volte anche solo del "tempo" che dedichiamo a loro durante un nostro trattamento, a volte anche solo per il piacere del "silenzio" che trovano. La mia modesta esperienza mi porta a dire che ci sono persone che s'impongono di

trovare un'ora alla settimana per non pensare a nulla e scegliendo di ricevere un trattamento si sentono appagati proprio del "tempo" che diviene qualcosa di esclusivo, soltanto per se stessi.

Siamo nell'Era dell' Acquario. Non si sa ancora esattamente quando inizierà o se è già iniziata perché in effetti non si conosce ancora con precisione quando è iniziata l'era dei Pesci. Possiamo dire comunque che è un'era di cambiamento, fatta di flussi, come lo può evidenziare il suo simbolo. Un'era in cui è presente una costante ricerca della spiritualità, di sviluppo di nuove tecnologie, fatto di nuove aperture mentali, di assenza di pregiudizi, con il fallimento dei vecchi schemi sociali o religiosi e il ritorno della meditazione come ricerca interiore di sé stessi.

La cosa in comune che può avere l'era dell'Acquario con la coscienza è proprio la ricerca interiore di alcune risposte che a livello inconscio ci siamo dati in tutti questi anni. La vita così frenetica ci ha portato a fermarci a riflettere e ad ascoltarci di più, infatti siamo alla ricerca dell'alternativo, l'omeopatia, le discipline orientali, un'alimentazione più naturale e il ritorno della meditazione come ricerca interiore di se stessi.

Penso comunque che con il tempo sia sempre più presente la consapevolezza che "L'ESSENZIALE è INVISIBILE AGLI OCCHI E NON SI VEDE BENE CHE CON IL CUORE". Noi Operatori Olistici, come espressamente elencato nel nostro profilo professionale, siamo Educatori al Benessere, ovvero abbiamo la responsabilità, prima ancora delle varie specializzazioni, di creare quell'educazione al benessere che crea legami di consapevolezza, così come la volpe e il Piccolo Principe.

La nostra attività pertanto non è semplicemente mettere in atto una serie di tecniche manuali ed energetiche rivolte all'equilibrio psicofisico, ma "creare" un legame con la consapevolezza specifica di ogni persona. Nella nostra professione in quanto Operatori Olistici abbiamo l'obbligo di aggiornarci costantemente, attraverso la Formazione Permanente continua, i crediti ECP, al fine di offrire servizi di qualità in costante ampliamento, perfezionando sempre più la capacità d

saper osservare ed ascoltare coloro che a noi si rivolgono per un bisogno di vedere riconosciuta la propria unicità di corpo-mene-spirito, ovvero di OLISMO. Questo atteggiamento o meglio, questo saper vedere l'essere umano come un insieme unico e speciale di emozioni, fisicità e spiritualità crea uno scambio reciproco. Nel "il Piccolo Principe e la sua rosa", il messaggio è chiaro e arriva diretto alla sensibilità dell'Operatore Olistico, ricordando che nell'essere umano c'è ancora, anche se a volte nascosta, quella fanciullezza, quella spinta a crescere e quell'essenziale che è visibile solo al cuore.

## • **1.1: Perché sei un essere speciale**

L'empatia come presupposto della cura.

A questo punto ritengo che si sia acceso un "campanello" di allarme nel leggere la parola "cura" in una tesi di un operatore olistico. Questa parola non è pertinente con la nostra professione, ma non preoccupatevi, ora vi spiego cosa intendo.

Non si può tracciare un identikit dell'operatore olistico e in quali ambiti si muove questa nuova figura professionale, senza aver prima chiarito cosa sono le discipline olistiche. Negli ultimi anni si è assistito ad un sempre crescente sviluppo di una serie di discipline che fanno parte dell'area "benessere e salute". Fino a qualche tempo fa venivano considerate "alternative" rispetto ai tradizionali sistemi di cura. L'efficacia dimostrata dalla pratica di alcune di queste discipline e l'importante azione preventiva che molte di esse attuano, è ormai chiara e bene definita a tutti. Le discipline olistiche si caratterizzano per una valenza fortemente orientata al mantenimento del benessere piuttosto che alla cura dello stato di malattia, che è di pertinenza esclusivamente medica. Le discipline olistiche lavorano quindi principalmente per preservare il benessere. L'Operatore Olistico, come descritto prima, è un "Educatore al Benessere" o "Consulente al Benessere" che, con l'ausilio di conoscenze appropriate, aiuta la persona a raggiungere uno stato di profondo benessere psico-fisico. L'Operatore Olistico non è pertanto un medico né una figura professionale paramedica, non fa diagnosi, non è un terapeuta e non cura le malattie fisiche e psichiche. Coloro che curano sono i medici, ma il vero significato della parola cura, nel vocabolario italiano, è *"l'interessamento solerte e premuroso per un oggetto o persona, che impegna sia il nostro animo sia la nostra attività a dedicare ogni cura alle persone vicine, prendersi cura di qualcuno o di qualcosa, occuparsi attivamente, provvedere alle sue necessità, alla sua conservazione, avere cura della propria persona, fare attenzione alla persona"*.

L'operatore olistico è una figura interdisciplinare, un operatore socio-culturale del benessere globale che agisce individualmente o collettivamente offrendo strumenti di consapevolezza e di crescita. L'operatore olistico aiuta la persona a ritrovare l'armonia psicofisica attraverso l'uso di tecniche manuali, tecniche naturali, energetiche, psicosomatiche e interiori, che stimolano un naturale processo di armonia e consapevolezza di sé. L'operatore si prende cura di te. A questo punto mi sento di citare alcune parole di una famosa canzone di Franco Battiato ormai nota, dal titolo "la cura", che ho utilizzato in versione strumentale nel mio massaggio olistico "KUNDA".

*...E guarirai da tutte le malattie, perché sei un essere speciale, ed io avrò cura di te. Ti salverò da ogni malinconia, perché sei un essere speciale ed io avrò cura di te ...*

Un verso in particolare, se letto attentamente, evidenzia bene la dinamica della cura: <perché sei un essere speciale ed io avrò cura di te >. È premessa indispensabile dell'aver "cura", infatti riconoscere l'altro, colui che si pone di fronte, come un essere speciale. Perché tutti siamo esseri speciali.

Riecheggiano interiormente, quasi a contrasto, parole antiche, anche queste di dominio comune. Sono le parole di uno dei dialoghi più lontani nel tempo tra Dio e l'uomo, ma che, ripetutamente commentate, rimangono immagine e contrassegno, ancora oggi, di noncuranza, disinteresse e chiusura. Nel *Libro della Genesi*, primo libro della *Bibbia*, in cui emergono tutte le dinamiche del cuore dell'uomo, chiede il Signore a Caino: «Dov'è Abele, tuo fratello?», risponde Caino: «Non lo so. Sono forse io il guardiano di mio fratello?». La domanda di Dio a Caino è diretta, lo chiama in causa, gli chiede conto del fratello. La risposta di Caino, che a sua volta pone domanda al suo Dio, è altrettanto lineare, di immediata comprensione: che ho a che fare io con mio fratello? Vale a dire: perché devo prendermi cura di mio fratello? La risposta della canzone di Battiato, e forse anche quella del Dio creatore, sarebbe: "perché è un essere speciale". Da qui bisogna partire per concepire il legame tra empatia e cura. Senza riconoscimento dell'altro, del suo

valore, diventa inutile ogni tentativo di aver cura e di stabilire un rapporto empatico e di vigilanza nei confronti dell'altro.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità: **"la salute è uno stato di completo benessere fisico, psicologico e sociale"**

L'operatore accoglie la persona nella sua globalità. Insieme ci si propone un cammino per ritrovare o rinnovare l'equilibrio perduto, per conoscenza di sé ed affrontare con consapevolezza le sfide di ogni giorno. Quindi anche se la legge ci dice che l'operatore non cura, mi soffermo con lo specificare che dentro a questa parola c'è tanto di "invisibile" che come dice il Piccolo Principe "non si vede bene che con il cuore e che l'essenziale è invisibile agli occhi".

## **1.2: Occhi che ascoltano**

Ho parlato fino ad ora di rapporti empatici e di empatia come presupposti della cura ma tutte queste parole rimangono sospese se non ci si sofferma su uno dei mezzi di cui usufruiamo per fare tutto questo. Gli "occhi". Guardiamoci negli occhi, incrociamo gli sguardi. L'energia che si crea dal contatto visivo di due sguardi va oltre al semplice vedere. Infatti nuovi studi universitari sulla percezione mentale dei non vedenti, dicono che il nostro cervello non ha bisogno degli occhi per vedere e conoscere il mondo come le persone che ci circondano. Riprenderò questo concetto più avanti perché vorrei soffermarmi ancora sul rapporto empatia – cura.

L'atto dell'empatia è "mettersi nei panni dell'altro, rendersi conto". Il rendersi conto è l'osservare, accorgersi di qualcosa che, affiorando d'un colpo davanti a me, si contrappone come oggetto (come le sofferenze o qualsiasi stato d'animo che leggo sul viso dell'altro). C'è una sequenza, quasi simultanea, in cui l'altro e il suo dolore o la sua gioia non sono immediatamente un evento che provoca la rottura della continuità della mia esperienza. Empatia, allora, significa essere pronti ad un evento di rottura, a uno spezzarsi della continuità dell'esperienza del singolo per aprirsi all'esperienza dell'altro. Innanzitutto guardiamo negli occhi. Empatia, allora, diventa un 'sospendere' la propria vita, sospendere anche il giudizio, per fermarsi a guardare l'altro, per entrare, con la propria sensibilità, nella comprensione empatica, ma soprattutto riconoscere l'altro nella sua dignità.

La parola empatia è stata spesso fraintesa ed utilizzata in modo inappropriato. Il vero significato, secondo Edith Stein, fenomenologa ed intellettuale, non è una forma di immedesimazione completa ed incondizionata nel vissuto dell'altro, non è simbiosi bensì un atto complesso, con cui si coglie l'altro nel suo modo unico e del tutto proprio, irripetibile, di essere. Non è un atto così semplice e sempre immediato. Diverse scuole non ti insegnano il modo per rapportarti con le persone che si *affidano* a te, non viene consegnato un protocollo di comportamento unito

ad un'interpretazione completa di quello che sono i vari aspetti di rapporto-comunicazione, ma ciò non toglie che l'Operatore Olistico deve avere una propria formazione e passione che lo porta ad esplorare vari "mondi".

C'è da dire, che nell'empatizzare insorge un problema. Ci possono essere possibili errori ed inganni, se così si può definire. Cercando di comprendere la reale condizione energetica della Persona dobbiamo concentrarci su tutti i segnali che la definiscono e costituiscono, sia fisicamente sia energeticamente, perché abbiamo tutti la tendenza ad inglobare secondo i nostri punti di vista, i nostri "sentire" e i nostri preconcetti.

Come accennavo precedentemente gli occhi sono il nostro primo strumento che ci permette di guardare, osservare ciò che ci sta di fronte e non solo. Gli occhi sono costituiti dallo stesso tessuto del cervello tanto da esserci separazione ma anche continuità. Gli occhi immettono delle informazioni ottiche al cervello cambiandone la frequenza, l'apertura, la vitalità, il pensiero e quindi l'agire. Di conseguenza anche un cervello aperto e recettivo fa sì che aiuti a vedere al di là delle apparenze e della realtà. Quando accennavo che l'operatore deve avere una visione aperta, deve essere pronto a mettersi in discussione, deve osservare chi ha di fronte a 360 gradi. Deve guardare al di là dell'apparenza, deve non guardare con gli occhi come organo ma usare gli stessi come mezzo per guardare oltre, per guardare con il cuore, perché, per paradosso, bisognerebbe essere ciechi per vedere.

- **1.3: Empatie e cura**

Dopo la precedente presentazione di queste due parole, proviamo ad immaginare un orizzonte "impensato", vuoto ma pieno e disegniamoci sopra l'empatia e la cura. Strano, vero? Ecco che dentro di noi deve venir fuori il "Piccolo Principe" con la sua eterna fantasia. Questi due termini, empatia e cura, liberano dai pregiudizi e donano respiro. Guardare gli altri oltre l'evidente e lo scontato e nelle profondità che lo abitano, scrutandone le cicatrici e le ferite e dando loro respiro. Tutto questo avendo rispetto del tempo che dedichiamo a loro e che loro dedicano a noi. Perché come già detto, avviene sempre uno scambio. Il principio di cura e l'empatia, pur rappresentando disposizioni indipendenti ad aiutare il prossimo, si rafforzano a vicenda.

"L'essere umano ha bisogno di essere preso in "cura", ma nello stesso tempo di "prendersi" in cura. Ha bisogno di prendersi in cura per dare significato alla propria esistenza. Empatia, attaccamento, aver cura dell'altro, costituiscono un circolo affettivo che si autoalimenta e si amplifica estendendosi a mano a mano a individui al di fuori della proprio ambiente familiare o sociale: più entriamo in intima relazione con gli altri, in un processo di riconoscimento e rispecchiamento reciproco, più aumenta la nostra sensibilità empatica e più ricco ed universale diventa l'ambito di realtà a cui abbiamo accesso.

Posso dire che a questo punto, mi vengono alla mente queste domande: si può curare senza aver ricevuto primariamente cura delle proprie ferite? e soprattutto; siamo inseriti in contesti sociali e comunitari che non inglobano secondo categorie e sono liberi da pregiudizi? In oltre, mi faccio e vi faccio una domanda; abbiamo coscienza di essere "esseri speciali" l'uno per l'altro? Noi, prima di tutto, ci sentiamo importanti?

## • **1.4: Le mani vedenti**

Vi ho parlato illustrato un po' di me, vi ho presentato il personaggio straordinario del Piccolo Principe, vi ho fatto pensare che siamo tutti esseri speciali che comunichiamo fra noi con l'empatia e che tutto ci porta alla "cura"; ho sottolineato di guardarsi negli occhi per vedere oltre; ma non avevo ancora considerato che non tutti possono vedere. Come i non vedenti. In Europa o negli Stati Uniti non si è ancora parlato di centri del benessere gestiti da non vedenti ma in Cambogia sono molto diffusi.

I centri " Seeing Hands Massage "ovvero "I Massaggi delle Mani Vedenti" sono centri dove gli operatori professionali sono non vedenti. I loro massaggi sono considerati di gran lunga i migliori del mondo. Sono specializzati nei massaggi Anmà cioè il massaggio da seduto che utilizza la rete dei "Meridiani Energetici" che circola nel corpo. Attraverso la manipolazione di punti specifici e l'utilizzo di differenti strumenti (mano, pugno, dita e gomiti), stimola il sistema nervoso e circolatorio, ridistribuendo l'energia, in tutto il corpo. Ora partiamo dal fatto che tutti i nostri sensi sono ugualmente fondamentali. Il problema è che siamo talmente abituati ad usare la vista che spesso non ci rendiamo conto di quanto collaborino, come in una gran squadra. Chi vede, spesso si domanda se i ciechi vedano nero, buio, ma nessuno riesce mai a dare la risposta corretta, perché chi nasce cieco non vede assolutamente nulla, il buio non sa cosa sia, proprio perché non ha mai visto la luce. Per chi invece per patologie varie diventa non vedente, quello che riesce a vedere, è soggettivo.

Spesso si vede uno sfondo monocromatico, altri sfondi di vario colore, altri non vedono e basta. Ma non è il caso di Vichy Wall, ideatrice del sistema di Aura-soma. Infatti questo ci fa capire che nella mente dei ciechi non ci sia il buio assoluto perché chi non vede, immagina. Questo ci fa capire che non esiste il buio mentale perché ognuno di noi colora la sua mente con mille e più immagini diverse percependole in base alla sua personale percezione. C'è da dire che non tutti i vedenti hanno una modalità immaginativa prettamente visiva, perché anche nella

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova

mente di chi vede, spesso nelle immagini mentali prevalgono sensi diversi. Allora mi faccio delle domande: la vista prevale perché gli altri 4 sensi sono i suoi manovali? O ci siamo convinti che facciamo tutti parte di un 'unica grande squadra? Cosa succederebbe se un giorno i "manovali" decidessero di scioperare?

## Capitolo 2: Vichy Wall

Nata in Inghilterra, settima figlia di un settimo figlio, sfugge da una matrigna rigida ed opprimente all'età di 16 anni. Viene accolta nella famiglia di un vecchio farmacista "Horseley", un uomo che traboccava di segreti della farmacopea inglese-europea del passato che trasmise alla giovane Vicky. Affetta da diabete giovanile ed insufficienza cardiaca Vicky Wall dovette usare tutta la sua capacità di guarigione e una grande determinazione per poter vivere in modo sereno e creativo le varie fasi della sua vita. I suoi balsami e lozioni erano famosi e venivano abbondantemente richiesti. Vicky Wall già in giovanissima età, si trovava a realizzare delle guarigioni prodigiose sugli ammalati, e a vedere chiaramente dei "manti di luce colorata" intorno ai corpi fisici delle persone.

Per difenderla dagli scherni dei coetanei, il padre le aveva raccomandato dolcemente di non condividere ancora con gli altri questi suoi innati doni. Passarono decenni prima che Vicky potesse condividere la sua straordinaria chiaroveggenza con il mondo. Perduta la vista a causa del diabete aumentò la facoltà della chiaroveggenza e si ritrovò con una vista interiore incredibilmente aumentata. Con inconfondibile certezza e chiarezza vedeva i colori intorno a tutto ciò che viveva: piante, pietre, animali, uomini; l'aura di tutte le creature della terra! Spinta da potenti forze superiori, come lei stessa afferma nel suo libro "Guarire con i colori" (Ediz. Mediterranee), e mettendo insieme la conoscenza dell'antica saggezza erboristica, Vicky Wall, una notte del 1983, diede alla luce le prime bottiglie Equilibrium, condividendo finalmente con il mondo il grande dono che le era stato dato.

In tempi molto brevi prima lei stessa, e poi milioni di persone sparse nel mondo, dovevano scoprire che attraverso queste bottiglie si potevano rispecchiare, esplorare, liberare, curare, illuminare parti fondamentali della propria anima. Le bottiglie Equilibrium sono trasportatrici dell'energia vivente di cui Vicky Wall poteva

vedere l'aura e fu questa capacità, insieme alle rivelazioni e indicazioni che riceveva durante le sue meditazioni, che le permetteva di continuare a creare e combinare insieme le diverse sostanze. Le bottiglie sono divise in due frazioni: la prima è oleosa, composta da derivati dell'olio di oliva, olio di loto e di oli essenziali; la seconda è acquosa ed è composta da estratti di erbe e acqua di luce. Ogni Equilibrium contiene l'energia della luce-colore, energia del mondo vegetale e quella del mondo minerale, con le vibrazioni di gemme e cristalli corrispondenti al colore in questione. L'emulsione viene usata direttamente sul corpo.

Gli effetti di queste sostanze le venivano descritte con grande emozione, qualche giorno dopo l'applicazione dai suoi pazienti. Mentre in Vicky cresceva in consapevolezza della straordinarietà di ciò che attraverso di lei si stava compiendo, sempre più attenta ad una chiara voce interiore che la istruiva, incominciarono a nascere le Pomanders e le Quintessenza dei Maestri. Le prime a essere realizzate furono le Pomanders, utili a nutrire e proteggere il campo elettromagnetico che circonda il corpo fisico. Poi vennero le Quintessenze dei Maestri che svolgono il ruolo di richiamare alla luce della coscienza, attraverso le energie archetipali dei Maestri, le qualità divine che ognuno di noi porta celate nel proprio mistero interiore.

Vicky Wall lasciò il suo corpo fisico nel 1991 per far ritorno al suo corpo di luce nei segreti dell'arcobaleno e continuare a vivere nel cuore di tutti coloro che, diffusi sui cinque continenti, le sono grati per il meraviglioso dono dell'Aura Soma. Oggi l'Aura Soma continua la sua espansione sui continenti spirituali e terrestri, grazie all'incessante lavoro e dedizione di Mike Booth, l'erede di Vicky Wall. Ho conosciuto questo sistema grazie ad un'amica che si occupa di Aurasoma e, incuriosita, mi sono avvicinata a questa esperienza anche se un po' scettica, ma essendo curiosa ho pensato che non avevo nulla da perdere, anzi, ho ritenuto che era una esperienza nuova e che tutto può servire!

Nella seduta, scegliendo 4 bottiglie che mi piacevano di più, ho potuto vedere come in uno specchio la mia anima. Infatti, per risonanza, le bottiglie scelte, le

combinazioni di colori selezionati tra i tanti, rappresentano lo stato attuale del proprio essere, lo specchio dell'essere interiore. Il consulente, in questo caso la mia amica, durante la lettura delle bottiglie scelte, si è limitata a fare da traduttrice e da canale; mi ha spiegato cosa l'essenza più profonda ed autentica (quella cioè che ci ha spinti a scegliere proprio quelle 4 bottiglie di fronte a noi) vuole comunicare alla parte razionale. Il messaggio che ho ricevuto mi ha aiutato a riconoscere il bisogno prioritario della parte più profonda, quello che dovevo lasciare andare affinché potessi continuare il mio percorso, quali potenzialità e talenti avessi per superare gli ostacoli. Alla fine quelle stesse bottiglie che mi hanno amorevolmente parlato di me, potevano essere il mio supporto, le bottiglie cioè che potevo usare su di me. Noi siamo il colore che scegliamo!

Ho iniziato ad usare la mia bottiglia tutti i giorni, spalmando l'olio come mi aveva detto la mia amica ma nei primi giorni non ho trovato differenze, anzi, a livello di sensazione non c'era proprio nulla di diverso. Poi ho smesso di domandarmi se cambiasse qualcosa in me o no ma sempre continuando ad utilizzare il prodotto. Dopo una quindicina di giorni, forse è un caso o forse è suggestione, non lo so, ma la mia bottiglia Equilibrium ha iniziato a supportarmi su ciò che in quel momento io cercavo. A quel punto ho pensato: perché non usare questo sistema anche durante il mio massaggio?

Oltre alle bottiglie personali Equilibrium il sistema Aurasoma, come già accennato lavora anche con i Pomanders e le Quintessenze dei Maestri. Come Pomander ho scelto il "red", prima di tutto perché la profumazione mi ha attirato subito, poi perché è legato alla terra, al chakra di base; è legato anche al radicamento degli obiettivi, è un revitalizzante ma soprattutto è una protezione per le energie che ci circondano. Prima di iniziare il massaggio kunda metto tre gocce nella mano sinistra e sfregando con la mano destra faccio un gesto di apertura al mio cuore donando quel momento a chi si è affidato a me .

Successivamente utilizzo la Quintessenza Serapis Bey spruzzandola sopra al corpo coperto della persona, partendo dalla testa ai piedi, perché le sue caratteristiche

sono di risplendere la luce sulle esperienze passate e di illuminare il presente, può aiutare a espandere l'aura vitale ad equilibrarla e proteggerla. Il Serapis bey si espande al campo elettromagnetico amplificandolo, collega alle stelle e mette in sintonia con l'energia della saggezza. Inoltre purifica l'aura e aiuta a percepire meglio il contatto

Questi prodotti sono dotati di una profumazione che arrivano sottili al cuore e alla mente. La percezione olfattiva è qualcosa di estremamente fine e l'azione dell'olio essenziale contenuto nelle bottiglie può essere intesa come vibrazione energetica che agisce al di là del piano fisico. L'aroma, sollecitando il senso così antico dell'olfatto, aiuta a collegarsi con il piano spirituale. Dopo aver fatto il mio rituale per me stessa e l'accarezzamento dell'aura del ricevente, uso l'olio di mandorla scaldato a temperatura piacevole con 9 gocce della bottiglia Equilibrium che ho scelto con il cuore, per la persona che deve ricevere questa "coccola". Nel caso del massaggio emozionale kunda mi ha ispirato la bottiglia n.0 di colore molto intenso: blu reale e magenta profondo. Con questo olio vorrei portare chiarezza alla visione e sensibilità delle proprie intuizioni alla chiarezza di se stessi, all'energia per riuscire e per ampliare le capacità comunicative del cuore.

Si parla spesso di energia e anche di amore; tutti i giorni si sentono nominare queste due parole e a volte si fa un uso come se ormai fosse di moda parlarne. Sicuramente l'uso e il consumo di energia e amore sono la scommessa per sopravvivere in pace e in equilibrio in questo tempo. Parliamo sempre di questo periodo di trasformazione e cambiamento. L'equazione ideale per riassumere questo concetto è "l'amore sta al cuore come l'energia sta all'era dell'Acquario" perciò questo periodo corrisponde al cuore e l'energia ha a che fare con l'amore.

## **2.1: Kunda, Fiore di loto o Olio di loto?**

Praticamente la stessa cosa. Praticamente una cosa unica! Ho accennato precedentemente che le bottiglie di aurasoma sono divise in due frazioni: la prima è oleosa, composta da derivati dell'olio di oliva, una piccolissima parte di olio di loto e una parte di oli essenziali; la seconda è acquosa ed è composta da estratti di erbe e acqua di luce. Dal fiore di loto si utilizzano, oltre ai semi, i petali, da cui si ricava anche un olio fortemente lenitivo. Una volta essiccati, i fiori, sono indicati per le loro proprietà sedative e calmanti. Il loto ci offre un rimedio sano ed innocuo per allontanare velocemente le tensioni che accelerano il decadimento cellulare. L'unico olio naturale ottenuto dal loto consiste in una "soluzione" ottenuta tramite estrazione con solvente. È una "soluzione" molto rara, molto costosa e molto oleosa, infatti difficilmente viene utilizzata e se utilizzata come in questo caso, ne viene utilizzata in pochissima quantità. I laboratori di profumeria francese, e in aurasoma viene usato l'olio al fiore di loto e non l'olio di fiore di loto; ha una profumazione molto calda e una seducente nota. IL fiore, però può essere utilizzato per diversi scopi. I suoi fiori essiccati, se usati come infuso sciolgono le tensioni oppure l'olio se usato durante il bagno assieme all'olio di camelia e olio di neroli avendo un effetto altamente rilassante.

## **2.2: La legge dei colori**

Noi siamo il colore che scegliamo.

Parto un po' indietro nello spiegare la legge dei colori, esattamente dal 1650 ai tempi di Newton e successivamente di Goethe. In breve cito la storia di questo personaggio così burbero e serio. Sto parlando di Isacco Newton che secondo alcune dicerie storiche, si narra che abbia riso solo una volta nella vita. Nato nel 1642 e morto nel 1727 ed è noto soprattutto per il suo contributo matematico, fisico, filosofo naturale, astronomo e alchimista; quindi contribuì in maniera fondamentale a più branche del sapere, senza tralasciare l'importanza della sua "mela e la gravità". Infatti si racconta che Newton seduto sotto un melo, gli cadde una mela sulla testa e che pensando alla legge di Voltaire sulla gravitazione si chiese come mai la luna non cadesse sulla terra come la mela. Dopo diversi studi con l'aiuto di astronomi riuscì a pubblicare la sua opera delle "tre leggi universali" del movimento. Ma proseguiamo con i nostri colori di cui volevo trattare. Fra le tante ricerche e attività di Newton che lo portarono alla pazzia, anche se alcune fonti dicono che la pazzia fosse dovuta all'inalazione di mercurio durante esperimenti alchemici, Newton studiò la legge del colore con il seguente esperimento. Schermando una finestra con una tavola e forandola, fece entrare un fascio stretto di luce in una stanza buia, poi fece attraversare al raggio di luce un prisma, proiettando la luce che ne fuoriusciva su uno schermo bianco. Sullo schermo bianco apparvero nitidissimi i colori dell'arcobaleno in una sequenza che andava dal rosso al violetto, lungo una striscia sfumata che Newton chiamò spettro della luce. Dopo aver fatto ciò, Newton isolò uno dei raggi colorati e gli fece attraversare un altro prisma e il raggio fuoriuscì dal prisma mantenendo lo stesso colore. Alla fine Newton si produsse in quello che viene considerato l'esperimento cruciale che dimostrò che i colori hanno a che fare con una proprietà fisica della luce: in seguito fece passare il raggio di luce scomposto attraverso una lente, e mettendo a fuoco su uno schermo la luce scomposta che veniva fuori dalla lente ottenne di nuovo la radiazione luminosa bianca.

Newton arrivò alla conclusione che il colore degli oggetti che ci circondano è legato al modo di reagire delle superfici alla luce. Escluse del tutto che al buio vi potessero essere dei colori; proprio perché i colori sono inscindibilmente legati alla presenza della luce.

Gli anni trascorrono e la teoria dei colori di Newton viene messa fortemente in discussione dal poeta, scrittore, drammaturgo, considerato uno dei più grandi letterati tedeschi. Sto parlando di Goethe. Egli sosteneva di aver dato molto importanza ai lavori scientifici, concentrati specialmente sullo studio delle piante e dei colori. Cito una frase che Goethe citò in uno dei suoi incontri con altri letterati nel 1810. "La scienza è uscita dalla poesia, io non provo orgoglio per tutto ciò che come poeta ho prodotto ma sono orgoglioso del fatto che, nel mio secolo sono stato l'unico che ha visto chiaro in questa difficile scienza del colore, e sono cosciente di essere superiore a molti saggi"

Questo ci fa capire come Goethe ci tenesse a valorizzare la sua "teoria del colore" e ad non accettare quella di Newton. Goethe diede seguito ai suoi esperimenti sulla luce adoperando in modo erroneo il prisma. Provò a guardare una parete bianca attraverso un prisma e dato che nonostante il prisma la continuava a vedere bianca, concluse che Newton aveva commesso un errore e che la luce del sole non era una miscela dei colori dello spettro. Goethe non aveva ripetuto correttamente l'esperimento di Newton che consisteva nel far passare del prisma un fascio di luce stretto e si limitò ad osservare delle vaste superfici ignorando che la luce riflessa in ogni punto della parete veniva scomposta ma che i colori scomposti su una superficie vasta venivano a miscelarsi di nuovo riproducendo il bianco, difatti solo ai bordi di vaste superfici è possibile vedere lo spettro luminoso. Goethe continuò a fare degli esperimenti e scoprì che osservando superfici di colore uniforme si vedevano apparire i colori dello spettro ai margini delle figure. Disegnò allora una striscia nera su uno sfondo bianco e si accorse che nel confine tra lo sfondo bianco e la striscia nere guardando con il prisma si vedeva apparire lo spettro. Concluse che il colore si produceva dall'incontro del

nero e il bianco attraverso un processo di contaminazione del bianco da parte del nero e che quindi i colori venivano generati dal nero. I presupposti da cui Goethe partì lo condussero a delle conclusioni errate sul fenomeno della generazione dei colori, da questo punto di vista la teoria di Newton risultò inattaccabile, per quanto Goethe pensò di averla confutata definitivamente. A Goethe va dato comunque il merito di essere stato tra primi ad indagare sul modo in cui i contesti modificano le sensazioni dei colori. Mostrò in modo evidente come la visione dei colori sia un modo dell'organismo, in particolare dell'apparato visivo, di reagire agli stimoli luminosi provenienti dall'esterno. Le opere di Goethe ci invitano a trasformare la percezione del colore in una esperienza interiore che scaturisce dalla sorgente fisicamente incomprensibile della consapevolezza.

Siamo ai giorni nostri e oltre alla scienza si approfondiscono altri aspetti che vanno oltre alla scienza. Il colore è creato da una luce che risplende nel buio, egli sostenne che un disagio a qualsiasi livello comporta sempre una spaccatura tra coscienza ordinaria e la sovra percezione. La malattia è sempre accompagnata da un senso di buio e di depressione. L'arcobaleno, considerato in molte culture simbolo di pace e patto di alleanza fra la terra e il cielo, è la rappresentazione dell'intero spettro visibile in cui, nell'ordine, troviamo: il rosso, l'arancione, il giallo, il verde, il blu, l'indaco e il viola.

## **2.3: L' arcobaleno**

Già ai tempi di Atlantide si curava con i colori che si ottenevano lasciando passare la luce del sole attraverso il cristallo di quarzo. Nell'Antico Egitto era famoso il Tempio della Salute di Heliopolis, costruito interamente in vetri colorati. E anche gli antichi Babilonesi, Cinesi, Greci, usavano cibi e acque colorate per la guarigione. Aura Soma è legata a vari Sistemi di Saggezza antichi, come il Buddismo, l'Ayurveda, lo Yoga, la Omeopatia, la Numerologia, i Tarocchi e la Cabala. Aura Soma è compatibile e sostiene qualsiasi altra terapia: Fiori di Bach, massaggi, Reiki, Sciamanesimo, Bioenergetica, ecc. Noi viviamo nel colore: il colore caratterizza gli aspetti della vita religiosa, della politica, e nella moda esso indica il periodo storico che si sta vivendo.

L'Aura Soma non è altro che la materializzazione dell'energia spirituale dei colori, e una potente sintesi di diversi approcci terapeutici usati dai guaritori di tutti i tempi. Inoltre è riuscita a portare una visione molto più ampia dell'universo del colore. La sua efficacia è anche da attribuire al fatto che combina in sé le qualità terapeutiche di tre regni: il regno minerale, il regno vegetale e il regno della luce-colore. Ogni bottiglia dell'Aura Soma ci offre una soave, gentile fusione, dove le proprietà sottili dei cristalli che le sostanze contengono si uniscono alle proprietà delle erbe e dei fiori, sostenute e nutrite dall'arcobaleno della luce. Il colore è linguaggio universale, ed è radicato profondamente nel nostro codice genetico, non è legato a nessuna tradizione culturale e religiosa, fa parte di un ordine nascosto dell'universo. I semi della comprensione di questo linguaggio sono contenuti in ognuno di noi. L'aspetto superconscio di noi stessi percepisce il colore e la luce. E' il colore che aiuta e guida l'anima nel suo viaggio di riconoscimento e di evoluzione. Il colore è la chiave per capire noi stessi a livelli più profondi. Molte civiltà antiche come quella egizia, cinese, greca, indiana, e inoltre gli sciamani e gli aborigeni, hanno usato il colore per il riequilibrio totale dell'essere.

Ogni colore racchiude in sé qualità specifiche, che sono lo specchio delle caratteristiche umane, ed è composto da una parte di luce e una parte di ombra. Con questo concetto possiamo avere un approccio costruttivo, guardando la parte di ombra come una qualità essenziale su cui dobbiamo porre maggiore attenzione, come una sfida che abbiamo bisogno di trasformare e imparare. Detto questo vorrei introdurre brevemente il significato di ogni colore: Rosso: energia e forza vitale, energia necessaria per il risveglio della coscienza; radicamento nel mondo materiale, praticità e sopravvivenza; passione e sessualità, l'energia base dell'amore. Sfida: rabbia, frustrazione e risentimento. Rosa: amore incondizionato; giusto equilibrio nel dare e ricevere amore e cura; amare se stessi come base per amare gli altri; creare, dare vita, compassione. Sfida: bisogno, difficoltà a ricevere amore. Corallo: saggezza dell'amore e di amare noi stessi; cooperazione, senso comunitario e interdipendenza. Sfida: amore non richiesto o non corrisposto; dipendenza affettiva. Arancione: aggregante e socievole; indipendenza; guarigione degli shock emozionali e mentali; l'aspirazione e l'intuizione che porta alla ricerca di sé, lasciarsi emozionare dagli altri e dalla vita; estasi, beatitudine. Sfida: shock; traumi; essere travolti dalle emozioni; problemi di dipendenza e socievolezza. Oro: profonda gioia; saggezza; connessione con la propria forza e sapere interiore; autovalutazione; riconoscimento del valore di sé; alchimia. Sfida: paure irrazionali; dubbi verso se stessi; profonda confusione. Giallo: felicità; individuazione; chiarezza mentale; assimilazione; conoscenza; volontà individuale. Sfida: paure; ansietà; confusione mentale; controllo. Verde oliva: lasciare l'amarezza e le paure del cuore; qualità femminili nella guida; andare profondamente nello spazio di pace, accettazione e verità del cuore. Sfida: problematiche con la guida e con il potere; amarezza; chiusura. Verde: bilanciamento e integrità; armonia; prendere decisioni, spazio e direzione; abilità a vedere ogni aspetto di una situazione; l'inizio della ricerca del vero; speranza; verità; amore per la natura. Sfida: non riuscire a prendersi i propri spazi; bisogno di spazio, interiore ed esteriore; difficoltà nel prendere decisioni; gelosia e invidia (desiderare di essere nello spazio di qualcun altro). Turchese: comunicazione creativa dei sentimenti; comunicazione da uno a

molti; indipendenza unita al sentirsi parte dell'umanità. Sfida: idealismo; difficoltà di esprimere i propri sentimenti; tendenza a trattenere le emozioni. Blu: il nutrimento della madre e la protezione del padre; pace e chiarezza della mente; comunicatività; fiducia. Sfida: difficoltà con il modello maschile e l'autorità; freddezza emozionale. Blu reale: misticismo; apertura mentale; visione del mondo visibile e invisibile; intuizione profonda; capacità di relazionarsi. Sfida: rigidità; isolamento e distacco. Viola: servizio di guarigione; servizio; trasformazione; spiritualità; unione del mondo spirituale e materiale; bilanciamento del maschile e del femminile. Sfida: sofferenza; vittimismo; rabbia celata; voglia di scappare. Magenta: amore divino, amore dall'alto; cura e amore nelle piccole cose; compassione; senso di appropriatezza; prendersi cura. Sfida: nostalgia; sofferenza e idealizzazione dell'amore umano. Magenta chiaro: purezza; purificazione; nuovo inizio; chiarezza; vuoto; trasparenza e riflessione; porta luce e intensifica. Sfida: oblio; lacrime ed emozioni congelate; panico; profondo dolore. Questa è una sintesi del significato dei colori.

L'arcobaleno è il ponte fra cielo e terra.

## 2.4: Aiku

Come citato precedentemente dalla poesia può nascere la scienza ma anche un massaggio! Quanti tipi di massaggi olistici ci sono? non so il numero esatto ma prevedo che siano davvero tanti ma non avrei mai pensato che anche a me fosse richiesto di disegnare con le mani una danza sul corpo di un'altra persona. Questa richiesta, però, ha fatto sì che mi mettessi in gioco e che mettessi in gioco la fiducia in me stessa che a volte metto in discussione. Sono sincera, mi sono divertita! Caratterialmente amo creare e fantasticare e questa richiesta mi ha "solleticato" la mente e il cuore. Ho dato il titolo al terzo capitolo con una parola, forse poco conosciuta, "haiku", per cercare di aiutarmi a farvi comprendere alcune delle basi che mi hanno portato a creare il massaggio olistico emozionale Kunda, inoltre ascoltando un'altra canzone di Franco Battiato intitolata con lo stesso nome mi ha spinto a cercare il suo significato. La parola Haiku non ha un vero significato, è questa la cosa buffa! E' semplicemente un componimento breve di 5/7/5 sillabe privo di titolo, fiorito anticamente in Giappone. Non è una poesia vera e propria, non è un aforisma, non è un detto. E' solo un semplice gioiello che raccoglie in 17 sillabe la leggerezza di una carezza. E' raffinata l'emozione di un Haiku, come è raffinata la semplicità. L'arte dell'haiku è nata in Giappone, dove i samurai dotati di coraggio e determinazione non solo in guerra, manifestavano la loro grandezza e il loro più alto prestigio nella solitudine della meditazione e nel comporre haiku alla corte dell'imperatore. Sono brevi poesie che usano linguaggi sensoriali per catturare un sentimento o un'immagine. Sono spesso ispirati da elementi naturali, un momento di bellezza o un'esperienza emozionante. La poesia haiku è stata sviluppata dai poeti giapponesi, ed è stata adottata alle altre lingue dai poeti di tutte le nazioni.

Questa premessa sul significato di alcuni termini mi portano a osservare a 360° la globalità della persona cioè se e è vero che la salute è uno stato di completo benessere fisico, psicologico e sociale, quindi che per raggiungerlo non per forza occorre cercare solo una "strada" ma diverse "strade" alternative, quindi perché non cercare altre "strade" per creare un massaggio?

### **Capitolo3: Danzo con te**

Tutti sappiamo cosa è la danza. E' la prima espressione artistica del genere umano perché ha come strumento il corpo. Essa è stata ed è, parte dei rituali, è un momento di aggregazione della collettività nelle feste popolari e anche occasione di aggregazione tra persone come un esempio attuale ne è la discoteca. Comunque sia in ogni caso nel corso dei secoli questa arte è sempre stata lo specchio della società, del pensiero e dei comportamenti umani. La danza permette di esprimere al meglio i nostri sentimenti attraverso il linguaggio del corpo. Ogni movimento non viene eseguito soltanto con braccia e gambe ma anche con mente e con cuore, come nell'arte del massaggio non solo olistico ma in tutti i tipi di massaggio eseguiti con le nostre mani. Dal mio punto di vista ogni movimento crea una danza, è un disegno sia nell'aria che sul corpo. Proviamo a pensare o meglio ad immaginare se nelle nostre dita e in tutte le parti del nostro corpo ci fossero dei raggi infrarossi e ad ogni nostro movimento lasciassero una traccia nello spazio come una penna su un foglio. Ad un certo punto se facessimo partire le note di una musica, tutto diventerebbe così magico che rimarremo incantati ! Proprio questa fantasia mi ha portato a lasciarmi andare all'istinto durante la creazione del massaggio emozionale kunda.

Ho sempre amato la musica e la danza che a livello amatoriale e per divertimento ho praticato, dandomi sempre delle sensazioni molto forti. Per me la musica è ispirazione, è un mezzo attraverso il quale riesco ad esprimere le mie emozioni trasformandole in idee. Con la musica si apre un mondo in cui riesci ad essere ciò che sei, riesci ad esprimere in un modo più amplificato le tue emozioni e quello che vuoi trasmettere. Una delle diverse caratteristiche del massaggio emozionale Kunda è proprio la musica. In questo caso ho scelto una musica che mi ha emozionata e che mi ha ispirato nella realizzazione; mi da sensazioni di rilassamento e amore, inteso come culla d'amore da donare e da poter trasmettere in quel momento alla persona che riceve ma le emozioni non sono per

tutti uguali quindi chiunque svolgesse questo trattamento dovrebbe usare delle "note" che le dia emozioni e che le permetta di comunicare con le mani, l'empatia, l'amore che in quel momento dedica alla persona. Con questo tipo di massaggio mi soffermo di più non sulla tecnica vera e propria ma su quello che voglio comunicare. Il messaggio che vorrei che arrivasse con il massaggio Kunda è che la persona entrasse in una intensa relazione con il proprio corpo ed entrasse nella propria sfera psichica e spirituale. E' un massaggio olistico dolce ma profondo. Armonizza il corpo-mente inducendolo a un totale stato di rilassamento e benessere. Aiuta a liberare la mente da pensieri stagnanti e il cuore da emozioni trattenute che creano disagio. È un disegno sul corpo della persona. La "persona" deve sentirsi "un essere speciale". Deve sentirsi in Piccolo Principe.

### **3.1: Mantra**

Mantra, nel suo significato proprio, significa strumento del pensiero o del pensare, ovvero una espressione sacra, una formula magica, una preghiera, un canto sacro. Ha origine dalle credenze religiose dell'India, che per mezzo del buddismo la nozione e la pratica religiosa dei mantra si è diffusa lungo l'Asia Tibet, Cina, Giappone, Vietnam. La parola mantra è divisa in "man" che significa mente e "tri" che significa attraverso; quindi il mantra serve per attraversare il mare nella mente. Questa similitudine è molto azzeccata, in quanto la mente è proprio come il mare che in alcuni giorni è in burrasca mentre in altri è calmo. In questo mare riusciamo a vedere solo gli strati superficiali e non il profondo dove in realtà sono nascoste le cause dei nostri mali, le paure, l'ansia. Il mantra serve a controllare questi pensieri. Nel profondo di noi stessi abbiamo immense risorse che possiamo utilizzare per aver il controllo della nostra mente. Più la mente diventa calma e stabile, più riusciamo a realizzare nella vita quotidiana, il nostro vero diritto alla gioia e ad acquistare quell'instancabile energia per il benessere del prossimo. Quando sono in una giornata in cui sono più stanca o ho pensieri per la testa, potrei non trasmettere ciò di cui lui o lei, in quel momento avrebbe bisogno; quindi il mantra ha la capacità di trasformare queste emozioni in una fonte di forte potere per aiutare il prossimo. Provare per credere!

La parola mantra è ormai entrata nel linguaggio comune e molte persone la usano per intendere una "formula magica", un incantesimo che ha qualche effetto subliminale a livello profondo. Molto probabilmente questo è dovuto al fatto che si è capito che la stragrande maggioranza delle paure e dei blocchi interiori che ci impediscono di essere veramente felici si nascondono nell'inconscio.

Ho scelto questo genere di musica, per il mio massaggio per diversi motivi, uno di questi lo posso spiegare con una forma di poesia scritta dal maestro di yoga Michael Ivanoff: "La musica è una respirazione dell'anima. È attraverso la musica che l'anima si manifesta sulla terra. Quando la coscienza superiore si risveglierà nell'uomo, quando questi svilupperà dentro di sé le sue potenzialità di percezioni

più sottili, inizierà a udire quella sinfonia grandiosa che riecheggia attraverso gli spazi, da un capo all'altro dell'Universo, e comprenderà allora il senso profondo della vita". La macchina umana è talmente complicata e ben calibrata da poter essere paragonata ad un'orchestra che sta suonando una meravigliosa sinfonia. In questa perfezione possiamo trovare un'armonia.

Il mantra è un potente e breve formula sonora spirituale, che ha la capacità di trasformare la coscienza. Inoltre ha davvero una funzione calmante a livello mentale, e questo è un altro motivo che mi ha portata a questa scelta. È un suono o un insieme di suoni che vengono generati dentro di noi; esso è dunque un fenomeno endogeno, completamente attivo, creativo, sotto il più assoluto "controllo e volere" dell'individuo. Il mantra ha un "potere", se così si può definire, tale che da solo è un sistema terapeutico. Nell'olismo la parola "terapeutico" non è una parola accettata ma l'essere umano possiede una grande forza di auto guarigione quindi proviamo a girare il concetto in questo modo per non avere problemi con il sistema: Il mantra ha un "potere" tale da stimolare con le sue vibrazioni, la capacità di auto guarigione che l'essere umano possiede. Il mantra agisce sul corpo e sulla mente

Il mantra è una combinazione di sillabe soprannaturali che formano un nucleo di energia spirituale. Lo scopo è quello di fungere da magnete per attrarre le vibrazioni spirituali. Secondo le antiche scritture dell'India, la casa originale dei mantra era Akasha, o etere primordiale dell'universo dove l'universo stesso è stato creato nell'emettere il primo suono. Ai tempi di Akasha questi suoni venivano percepiti dai veggenti che li traducevano in una struttura udibile a parole, di ritmo e di melodia. Non parlo di preghiere ma di suoni che fanno pensare, proteggono e liberano. "Pensiero che libera e protegge".

Il mantra è un processo che può essere definito "dal respiro alla voce".

Ho deciso di utilizzare il potere dei mantra per migliorare il momento che ho scelto da dedicare alla persona che si affida a me, per generare o recuperare benessere fisico e mentale, o semplicemente per una crescita personale e spirituale. Bisogna puntualizzare un concetto importante secondo me; che in occidente nella religione cattolica si è abituati al concetto di preghiera da fare in ginocchio o comunque chiedere perdono o chiedere qualcos'altro o semplicemente come forma di ringraziamento, i mantra non sono questo. Non sono una preghiera in questo senso. I mantra indiani sono semplicemente formule che permettono di collegarci alla nostra vera essenza interiore, alla vera natura che è parte di noi: che poi lo chiamiamo Dio, Divinità, Universo, Deva, Energia cosmica o qualsiasi altra cosa non importa. Il concetto è semplice, i mantra ci connettono con la nostra natura più profonda agendo direttamente sull'inconscio. Durante il mio massaggio emozionale Kunda sono in ascolto della persona e mi connetto empaticamente con lei.

Fra i vari autori di musica mantra ho scelto Snam Kaur, cantautrice e cantante americana vissuta in India fin da piccola ed esegue musica devozionale indiana, e gira il mondo come un'attivista per la pace. Ascoltavo la sua musica senza saperne il significato, l'ascoltavo solo perché mi trasmetteva una particolare tranquillità e se si può dire, una "magia", poi ho pensato che sicuramente potevo utilizzarla durante il trattamento ed andando a fondo e ricercando il significato di quella musica, sono risalita a tutto ciò che riguarda il Mantra e le vibrazioni. A questo punto mi sono date delle spiegazioni del perché mi trasmetteva quelle emozioni. Consiglio a tutti di ascoltare questa musica così magica, soprattutto alcuni brani come: Ong Namò e Ra-Ma-Da-Sa-Sa-Se-So-Hong. RA MA DA SA è un mantra che sostiene perché viene considerato come "il grande mantra". Ha in esso otto suoni con la combinazione della terra e dell'etere. Ra è il sole, Ma è la luna, Da è la terra, Sa è l'infinito, SE significa tu. SO HONG significa "io sono te". Praticamente RA-MA-DA-SA è il mantra della terra, e SA-SE-SO-HONG è il mantra dell'etere. SA compare due volte perché congiunge formando un ciclo completo. È utilizzato per

canalizzare l'energia, ed è conosciuto come mantra di guarigione e auto guarigione. Può essere vibrato per guarire se stessi o per inviare energia di auto guarigione agli altri. Se torniamo indietro nella storia, come ad esempio ai tempi di Atlantide o anche poco dopo, ricordiamo attraverso alcuni trattati che i primi medici non erano come i nostri medici moderni ma bensì venivano chiamati stregoni o maghi o guaritori naturali, cioè si basavano sulle cure naturali ma soprattutto prendevano le persone malate nella loro globalità e le consideravano una diversa dall'altra. Questi "guaritori" sembravano avere un dono speciale nell'alleviare i dolori, nel curare gli altri e nello portare conforto. Sebbene non chiunque è un guaritore, chiunque può essere un guaritore, incluso io o voi. Ognuno di noi può incrementare la propria abilità nel produrre energia di guarigione per se stesso e per gli altri. Sto usando spesso la parola "guarigione" anche se come la parola "cura", in campo olistico non si dovrebbe usare.

Cosa significa "guarigione"? Guarigione significa portare vita in una situazione o condizione che è deteriorata. Guarigione significa riparare, ringiovanire, rigenerare. Attraverso alcune pratiche, come in questo caso il mantra, noi spingiamo la forza vitale, il Prana, a fluire nei nostri corpi. Esso fluisce attraverso le nostre mani, i nostri occhi ed anche nella nostra voce. Possiamo usare questi, come strumenti per guarire noi stessi e gli altri. Con l'uso delle parole, vibranti nella forma dei Mantra, con l'uso delle affermazioni positive e del pensiero positivo, noi possiamo guarire. Ogni parola ha la sua lunghezza d'onda o frequenza di vibrazione. Ogni parola è una corrente sonora (anche se non udibile) che trasforma l'energia in movimento. Questa energia si muove sotto forma di onde, come quelle del mare, e la vibrazione può eventualmente ritornare a noi in maniera amplificata. Avviene, quindi, una risonanza fra le vibrazioni esterne e quelle interne del nostro corpo. C'è potere nel pensiero positivo e nelle affermazioni positive! Questo potere può lavorare per accelerare il processo di guarigione, nostro e degli altri.

## **3.2: Kunda e i suoi misteri**

Kunda! sì, proprio lui! Questo è il nome che ho dato al mio massaggio olistico emozionale. Il suo nome viene dalla traduzione in hindi del fiore di loto. Non vorrei fare un trattato sul significato del fiore di loto, perché credo che ormai tutti ne abbiamo sentito parlare e sappiamo il loro significato. Magari qualcuno non lo conosce? In breve, ma senza togliere l'importanza e il significato che il fiore di loto merita di avere, cercherò di farvi comprendere il suo significato. A volte, nonostante tutti i nostri sforzi, agli occhi degli altri niente sarà sufficiente o sarà fatto nel modo giusto, fa parte del gioco. Però "noi" sappiamo quanto impegno ci è costato prendere determinate decisioni piuttosto che altre. Anche se non arriveremo alla perfezione, potremmo sempre essere fieri di noi, perché a differenza di tante persone, abbiamo tentato e siamo migliorati, giorno per giorno. Il mistero racchiuso nel fiore di loto, quello che davvero mi affascina, è come può un fiore tanto bello, essere considerato simbolo della purezza e nascere dal fango?. Avete mai riflettuto su questo paradosso?

Prima di affrontare in maniera diretta il mistero del fiore di loto, voglio dire un'ultima cosa, ricollegandomi alla frase che ho citato precedentemente riguardo la ricerca della perfezione e del miglioramento continuo. In alcune persone più restie ad ammettere che anche in esse c'è la ricerca dell'evoluzione, da qualche parte, se pure in piccolissima quantità, c'è il desiderio più profondo di migliorare e di ricercare il miglioramento.

Secondo voi, come mai i nostri antenati, hanno passato così tanto tempo a cercare di comprendere il mistero del fiore di loto? Perché gli egiziani e gli induisti, si sono dilungati tanto nell'osservazione e lo studio di questo fiore, invece che impiegare in qualsiasi altro modo il proprio tempo?

Il fiore di loto probabilmente attirò la loro attenzione non tanto per la sua singolare bellezza, quanto piuttosto per lo strano contesto nel quale nasceva. In

mezzo al fango, alle acque stagnanti e putride, vedevano spuntare questo bellissimo fiore. Credo che uno spettacolo simile attiri l'attenzione di chiunque, soprattutto quando sei una delle prime fortunate persone ad assistervi, ma non è purtroppo il nostro caso, a meno che, non ci organizziamo per andare a fare un bel viaggio! Il suo seme dal quale un giorno nascerà il fiore di loto, trova la condizione ideale per vivere, solo all'interno del fango. In questo luogo può restarci anche per mille anni, inalterabile e muto, grazie all'oscurità nel quale è avvolto.

Quando le condizioni ideali arrivano, il seme inizia a germogliare in maniera del tutto spontanea, attirato dalla luce. Mentre le sue radici rimangono ancorate nel fango, dal quale continua a prendere il suo nutrimento, il fiore dagli otto petali si trova sulla superficie. Non c'è nemmeno una traccia della sostanza melmosa. Il fiore di loto viene sorretto da uno stelo sottile, che rimane nascosto sotto la superficie dell'acqua. Si muove, trascinando con se il fiore, ma non si spezza. Al mattino, con i primi raggi del sole, il fiore di loto si schiude. La sera, con il calare della notte, i petali tornano a chiudersi su loro stessi.

Dopo questa breve descrizione della vita del fiore e della sua evoluzione voglio parlarvi della simbologia vera e propria di questo fiore, anche se vi avevo già accennato qualche concetto. Scomponiamo la sua nascita con il simbolismo. Il fango da cui nasce non è affatto puro, e il suo seme, che sono le potenzialità nascoste, può e possono rimanere come morte per diversi anni. Sono pronte ad uscire fuori quando le condizioni lo permettono. Il fango simboleggia l'ignoranza e il caos. Se ci fermiamo un attimo a pensare, anche l'uomo nasce, metaforicamente parlando, da una situazione non tanto differente. Supponiamo di venire da un luogo oscuro e indefinito, dove regna il disordine e l'ordine. Lo stelo sottile che collega il fiore di loto nella sua condizione di purezza, al fango dove affondano le sue radici, è molto sottile. Da quasi l'impressione di spezzarsi da un momento all'altro, invece, resiste e sorregge il grosso fiore. È a questo punto che il fiore di loto ci vuole comunicare un altro concetto. Noi siamo collegati da un filo sottile,

ma pur sempre presente, al luogo dove siamo nati. Per quanto le correnti possano rivelarsi forti e decise a spazzarci via, noi siamo più forti e possiamo resistere.

Il fiore di loto ha la forma di un calice. Simbolo della donna e della perfezione. Emblema della bellezza e della grazia, inoltre, ha 8 petali, numero da sempre collegato all'infinito e all'armonia. Il fiore di loto è considerato il fiore primordiale, colui che generò la vita, la divinità e l'universo. L'evoluzione del fiore di loto, rappresenta l'evoluzione di noi uomini. Si nasce dal caos e dall'oscurità ma siamo attratti dal suo opposto (sarà la tendenza a voler sempre ciò che non possediamo?) dalla luce del sole e dall'ordine. Durante tutta la vita, in qualche modo proviamo a raggiungere l'idea di perfezione che ci siamo creati. Durante questo compito ci distraiamo perché le situazioni sembrano volerci portare su tutt'altra strada. Delle volte ci riescono, altre volte no. Se il fiore di loto riesce a rimanere sempre immutabile nella sua condizione di purezza, non significa che anche noi ci riusciamo, ma quanto meno, possiamo avvicinarci al suo esempio e cercare almeno di migliorarci ogni giorno. Abbiamo l'abitudine di pensare spesso al futuro e al passato ma raramente pensiamo al momento del qui e d'ora. Impariamo ad apprezzare il presente.

Curiosità: Il fiore di loto è ricco di vitamine e minerali ed è possibile mangiarne in abbondanza senza preoccuparsi delle calorie visto che risulta pressoché privo di lipidi. Il Renkon è la radice del fiore di loto è di forma allungata ed ha l'aspetto di un comune tubero, ma al suo interno presenta fori concentrici, tanto da formare, al momento del taglio, fette che assomigliano alle ruote di un carro. I buddisti la consumano a rondelle come frittelle. Si dice che attraverso i fori del renkon si possa intravedere il futuro; per questo in Giappone viene spesso servita a Capodanno, insieme ad altri ingredienti di buon augurio.

Per conservarla viene essiccata e tagliata. Altra ricetta tradizionale del Sol Levante, quella in cui si farcisce il renkon con un ripieno di karashi (misto di senape) e si frigge.

Oppure, la radice fresca, si pela e si fa bollire in una miscela di acqua, zucchero e aceto di vino finché diventa soffice. A questo punto può essere tagliata e aggiunta alle zuppe di verdure, oppure cotta al forno per pochi minuti. Il renkon in scatola o sottovuoto va invece scolato dell'acqua di governo e tagliato a fette; pronto per frittura o per arricchire minestre e sughi.

Infine il "renkon tempura": Pelare la sottile buccia della radice e immergere in acqua acidulata (acqua e aceto). Tagliare in fette rotonde da 5-6 mm. Immergere ancora in acqua acidulata per 3-4 minuti. Sciacquare in acqua ed asciugare con carta assorbente. Pastella: 1 uovo con acqua ghiacciata; 1 tazza di farina per pasticceria; acqua ghiacciata. La quantità di uovo battuto e acqua ghiacciata deve corrispondere alla quantità di farina 1:1. Il segreto di una buona tempura croccante e gonfia sta proprio nell'acqua ghiacciata. Rompere l'uovo in un contenitore e miscelare bene con l'acqua ghiacciata. Passare la farina in un setaccio sottile per renderla più leggera. Aggiungere la farina setacciata all'uovo e mescolare grossolanamente lasciando abbondanti grumi. Aggiungere 1 o 2 cubetti di ghiaccio per mantenere la pastella fredda. Dividere in porzioni e conservare in frigorifero fino al momento della frittura.

Questo fiore oltre ad essere considerato dai mille petali, direi che si può considerare anche un fiore dalle mille risorse!

## Capitolo 4: Massaggio Emozionale Kunda

### POSIZIONE PRONA

Persona coperta

- 1** Tre gocce di Pomander rossa nella mia mano sinistra sfregata con mano destra con gesto apertura del cuore
- 2** Tre spruzzate di Quintessenza Serapis Bey sopra al corpo della persona.
- 3** Stare in ascolto della persona con mani appoggiate a livello dorsale, nel plesso solare e del cuore.
- 4** Scoprire la persona, prima piegando asciugamano in senso verticale rispetto al corpo poi a metà in orizzontale rispetto al corpo, lasciando coperta la gamba destra che non si tratta.
- 5** Appoggio la mia mano sulla caviglia sinistra scoperta e con olio caldo colato sul mio dorso-mano, scivolo fino alle spalle oleando e armonizzando schiena-gamba e ritorno. Per 2 volte
- 6** Dare spalle al cliente: Armonizzo con avambraccio dal piede alle spalle-collo con movimenti a "S" e ritorno girandomi lato cliente fino piede. Per 2 volte.
- 7** Fronte-testa: con avambracci e movimenti armonici rotatori armonizzo da spalle fino glutei e ritorno. Per 2 volte
- 8** Fronte testa avambracci uniti con movimenti rotatori lavoro spalla sinistra e gran trapezio sinistro, alla terza rotazione mi fermo nel trapezio e mi appoggio delicatamente per tre volte; arrivo con avambracci nel centro schiena e mi giro fronte spalle arrivando al piede. Ritorno con avambracci fino spalla trapezio. Per 2 volte
- 9** Armonizzo schiena con avambracci 1 volta e mi giro armonizzando schiena con avambracci incrociando mani nella nuca-testa e scendo a "S". Per 3 volte

- 10** Armonizzo braccio sinistro portandolo aperto lateralmente e armonicamente frizione con mio braccio il suo arrivando alle spalle per 2 volte, alla terza scendo fino ai glutei.
- 11** Porto il suo braccio parallelo a testa e armonizzo arrivando lungo fianco sinistro e ritorno alla mano. Per 3 volte. Riporto braccio in posizione.
- 12** Armonizzo schiena e torno al piede. Abbraccio gamba con braccio destro e oscillo mentre la mano sinistra arriva alla spalla destra del cliente. Per 3 volte.
- 13** Appoggiando gamba alla mia spalla abbraccio con rotazioni il polpaccio
- 14** Riporto polpaccio steso
- 15** Incrocio le mie braccia e a "barca" mi allungo per tutta la gamba con oscillazione "onda".
- 16** Dal sacro con entrambe mani parto a "specchio" arrivando al piede e al collo-  
nuca parte opposta gamba per 3 volte
- 17** Armonizzo a "S" dalle spalle al piede sinistro per 3 volte .
- 18** Copro schiena e gamba sinistra.
- 19** Cambio lato e scopro schiena e gamba destra.
- 20** ripeto passaggi **n.5 n.6 n.7 n.8 n.9 n.10 n.11 n.12 n.13 n.14 n.15 n.16  
n.17 n.18**

## **POSIZIONE SUPINA**

Persona coperta

- 1** Presa di contatto abbracciando entrambe caviglie ed ascolto respirando.
- 2** Scopro gamba sinistra. Mano appoggiata a dorso piede, con olio caldo colato sopra al dorso oleazione gamba.
- 3** Frizione a "S" in tutta gamba andata e ritorno per 3 volte
- 4** con avambracci scivolare sotto coscia e incrocio 3 volte e 3 volte sotto polpaccio
- 5** Frizione a "S" in tutta la gamba
- 6** sollevare dal ginocchio con avambraccio destro e con mano sinistra presa al sotto piede, La gamba, piegandola movimento a "onda" Onda per 3 volte
- 7** Sostenere da sotto la gamba piegata con avambraccio sinistro e con mano-avambraccio destro frizionare ruotando lungo il fianco fino sotto-ascellare e tornare al ginocchio per 3 volte.
- 8** Appoggiare gamba a noi e con tutte i due le braccia fare "aperture ali" sotto coscia e sotto polpacci.
- 9** Presa gamba e "Onda" tre volte poi stendere gamba.
- 10** Armonizzare a "S" tutta la gamba per 3 volte
- 11** Copro la gamba sinistra e scopro la gamba destra.
- 12** ripeto il passaggio n.2 n.3 n.4 n.5 n.6 n.7 n.8 n.9 n.10 sulla gamba destra.
- 13** Copro la gamba
- 14** Scopro la parte superiore

### Parte superiore

- 1** mano appoggiata sopra zona diaframmale e con olio caldo sul dorso-mano oleazione zona addominale. Con entrambi avambracci abbraccio ad incrocio l'addome
- 2** Con mano, dal lato cliente, abbraccio sotto alla zona lombo-dorsale, zona plesso solare rimanendo in ascolto e con altra mano disegno piccolo cerchio in senso orario sul diaframma. Per 3 volte seguio, a mano ferma il respiro.

- 3** tolgo mano sotto e armonizzo con avambracci
- 4** arrivo al braccio dello stesso lato e armonizzo in senso verticale con gli avambracci, tutto il braccio compreso mano.
- 5** con movimenti ad "Ali" lavoro palmo mano e con presa polso, abbraccio mano con la mia, lavorando in modo circolare le dita.
- 6** armonizzo braccio e passo altro lato passando da testa
- 7** ripeto armonizzazione e passaggi n.2 n.3 n. 4n.5 sull'altro lato.
- 8** porto braccio cliente opposto a me, sopra la sua spalla opposta. Lo abbraccio da sotto al collo-spalla e con altra mano frizioni armonicamente il lato opposto. Dondolamento a "onda".
- 9** riporto cliente in posizione supina e lo copro.
- 10** Frizionare il collo sia con mano destra che sinistra.
- 11** con dito medio massaggiare tempie e massaggiare lobi orecchie.
- 12** Premere delicatamente e massaggiare lentamente cranio.
- 13** Ascolto con le mani la testa per qualche secondo
- 14** Con mani a "T" sopra diaframma e cuore mi metto in ascolto della persona e ringrazio.

## **Capitolo 5: Codice Deontologico**

A.S.P.I.N (Associazione dei Professionisti Italiani della Naturopatia e delle discipline olistiche) e una associazione professionale di categoria ufficialmente registrata e accreditata che collabora attivamente con tutte le Associazioni professionali di categoria che tutelano e promuovono la professionalità dei Naturopati, Operatori Olistici, Counselor e Counselor Olistici. L'Attestazione di qualifica professionale A.S.P.I.N attribuisce garanzia di professionalità dell'Operatore per l'utenza che ad esso si rivolge.

### **Deontologia professionale**

#### **Art. 1 – Definizione**

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

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

#### **Art. 2 - Potestà disciplinare – Sanzioni**

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

#### **Art. 3 - Doveri dello Specialista**

Dovere dello Specialista è la tutela del benessere, della salute fisica e psichica e della evoluzione globale dell'Uomo nel rispetto della libertà e della dignità della persona umana, senza discriminazioni di età, di sesso, di razza, di religione, di nazionalità, di condizione sociale, di ideologia. La salute è intesa nell'accezione più ampia del termine, come condizione cioè di benessere fisico e psichico della persona.

#### **Art. 4 - Libertà e indipendenza della professione**

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

#### **Art. 5 - Esercizio dell'attività professionale**

Lo specialista nell'esercizio della professione deve ispirarsi ai valori etici fondamentali, assumendo come principio il rispetto della vita, della integrità fisica e psichica, della libertà e della dignità della persona; non deve soggiacere a interessi, imposizioni e suggestioni di qualsiasi natura. L'attività professionale dovrà essere improntata alla massima autonomia ed indipendenza; il fine ultimo dell'operatore olistico sarà solo ed esclusivamente il benessere del Cliente. L'operatore olistico non dovrà in nessun caso effettuare le proprie scelte riguardo a prodotti, metodiche, e luoghi di cura, basandosi sul tornaconto personale. Lo specialista deve astenersi da qualsiasi azione che possa arrecare discredito al prestigio della professione e dell'Ente a cui fa riferimento. I locali nei quali svolgere la propria professione e dove ricevere l'utenza dovranno rispettare le regole dettate dalla normativa vigente e, comunque, essere adeguatamente attrezzati per accogliere al meglio le persone e per tutelare l'immagine e la serietà della professione. Nella sua attività di docenza lo specialista dovrà sempre ispirarsi al Codice Deontologico, cercando di trasmettere i principi di base, in esso espressi, anche agli operatori in corso di formazione.

#### **Art. 6 – Responsabilità**

È responsabilità dello specialista: - fornire informazioni chiare sui servizi forniti e le attività svolte; - dare comunicazioni trasparenti sugli importi delle prestazioni fornite; - praticare prezzi equi rispetto ai costi sostenuti e alle prestazioni/servizi

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

#### **Art. 7 - Correttezza professionale**

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

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

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

#### **Art. 9 - Segreto professionale**

Lo specialista deve mantenere il segreto su tutto ciò che gli è confidato o che può conoscere in ragione della sua professione; deve, altresì, conservare il massimo

riserbo sulle prestazioni professionali effettuate o programmate, nel rispetto dei principi che garantiscano la tutela della riservatezza.

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

Lo specialista deve tutelare la riservatezza dei dati personali e della documentazione in suo possesso riguardante le persone anche se affidata a codici o sistemi informatici. Lo specialista deve informare i suoi collaboratori dell'obbligo del segreto professionale e deve vigilare affinché essi vi si conformino. Nelle pubblicazioni, scientifiche e non, di dati o di osservazioni relative a singole persone, lo specialista deve assicurare la non identificabilità delle stesse. Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
Tesi di Diploma Operatore Olistico ad indirizzo Tecniche del Benessere di Pasquale Ilardo 52 Analogamente lo specialista non deve diffondere, attraverso la stampa o altri mezzi di informazione, notizie che possano consentire la identificazione del soggetto cui si riferiscono.

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

Lo specialista ha l'obbligo dell'aggiornamento e della formazione professionale permanente, onde garantire il continuo adeguamento delle sue conoscenze e competenze al progresso del benessere delle persone. Lo specialista ha il dovere continuo di mantenere la sua competenza e capacità professionale al livello richiesto per assicurare l'erogazione di prestazioni di livello qualitativamente elevato; non deve accettare incarichi in materie su cui non ha un'adeguata competenza, tenuto conto della complessità della pratica e di ogni altro elemento utile alla suddetta valutazione.

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

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

### **Art. 13 - Competenza professionale**

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

### **Art. 14 - Informazione al cliente**

Lo specialista è tenuto, all'inizio del rapporto, a fornire adeguate ed esaustive informazioni circa la natura della sua prestazione e dei suoi limiti, attraverso un modulo di consenso informato che dovrà essere controfirmato per presa visione Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova Tesi di Diploma Operatore Olistico ad indirizzo Tecniche del Benessere di Pasquale Ilardo 53 dall'utente. In caso di persona minorenni o comunque non in grado di intendere e di volere, il modulo dovrà essere firmato dal tutore legale, alla presenza del quale la prestazione dovrà svolgersi. La mancata accettazione firmata da parte dell'utente, del suddetto consenso informato, impedirà all'operatore olistico di dar seguito alla seduta di consulenza. La presentazione del consenso informato e la sua sottoscrizione da parte del cliente non costituisce un semplice atto formale, ma obbliga l'operatore a rispettare i limiti legali ed etici della propria professione e a mettere in atto tutte le azioni concrete affinché ciò avvenga.

### **Art. 15 - Onorari professionali**

Nell'esercizio libero professionale vale il principio generale dell'intesa diretta tra specialista e cittadino. L'onorario deve rispettare il minimo professionale approvato dal Centro di Ricerca Erba Sacra o altro organo indicato dallo stesso. L'operatore è tenuto a far conoscere al cittadino il suo onorario che va accettato preventivamente e, se possibile, sottoscritto da entrambi. I compensi per le prestazioni dello specialista non possono essere subordinati ai risultati delle prestazioni medesime. Lo specialista può, in particolari circostanze, prestare

gratuitamente la sua opera, purché tale comportamento non costituisca concorrenza sleale o illecito accaparramento di clientela. Lo specialista non potrà percepire compenso alcuno per il semplice fatto di aver indirizzato il cliente ad altro collega o professionista. E' vietato qualunque accordo che favorisca l'invio di altri clienti dietro corrispettivo economico e/o di prestazione professionale.

#### **Art. 16 - Pubblicità in materia olistica**

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

#### **Art. 17 - Rispetto reciproco**

Il rapporto tra gli specialisti delle pratiche olistiche deve ispirarsi ai principi del reciproco rispetto e della considerazione della rispettiva attività professionale. Lo specialista, facendo proprie le finalità dell'Associazione, promuove e favorisce rapporti di scambio e di collaborazione. Può avvalersi dei contributi di altri specialisti con i quali realizza opportunità di integrazione delle conoscenze, in un'ottica di valorizzazione delle reciproche competenze.

#### **Art. 18 - Rapporti con il medico curante**

Nell'auspicabile ipotesi che un medico riconosca l'utilità dei trattamenti olistici, lo specialista che presti la propria opera a un cliente, acquisito il consenso per il

trattamento dei dati sensibili, è tenuto a dare comunicazione al medico curante o ad altro medico eventualmente indicato dal cliente, dei trattamenti attuati.

### **Art. 19 – Supplenza**

Lo specialista che, con il consenso del cliente, sostituisce nell'attività professionale un collega è tenuto, cessata la supplenza, a fornire al collega sostituito le informazioni relative ai clienti sino ad allora trattati, al fine di assicurare la continuità di trattamento. Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova Tesi di Diploma Operatore Olistico ad indirizzo Tecniche del Benessere di Pasquale Ilardo 55.

### **Art. 20 - Doveri di collaborazione**

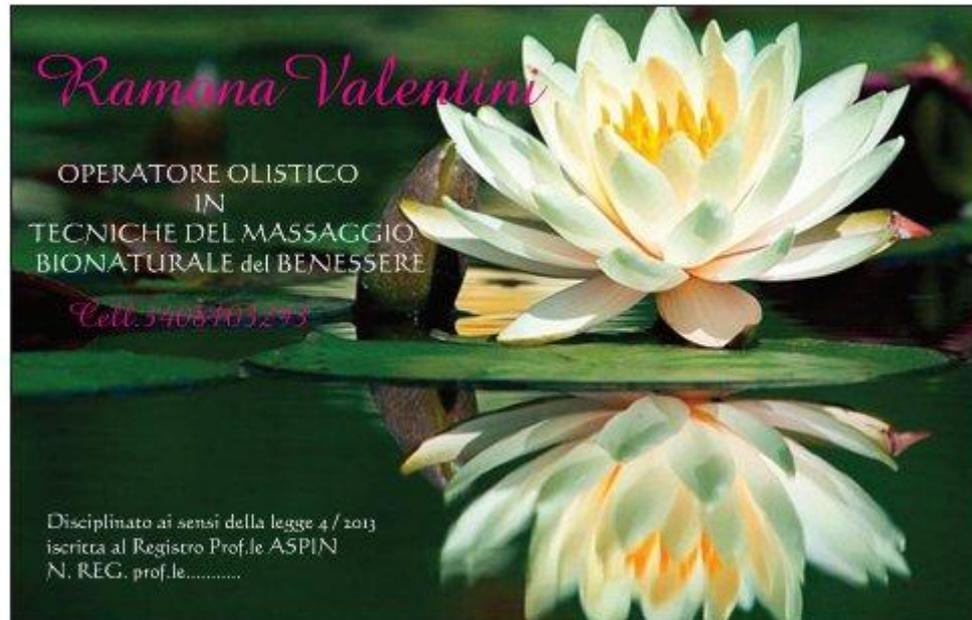
Lo specialista è obbligato a prestare la massima collaborazione e disponibilità nei rapporti con il Centro di Ricerca Erba Sacra, tra l'altro ottemperando alle convocazioni del Presidente. Lo specialista eletto negli organi istituzionali del Centro di Ricerca Erba Sacra deve adempiere all'incarico con 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.

## 5.1: Mi presento

Biglietto da visita.



## Ringraziamenti

### Dialogo:

Ramona: <Di questi tempi siamo abituati a .....>

Voce esterna: <Ramona, che modo scontato e semplice di iniziare una lettera! >

Ramona: <Sì, può essere vero; ma è un modo per far capire a voi che le cose semplici e a volte anche un po' scontate sono quelle che arrivano prima al cuore. Dire grazie a chi ci ha aiutato è una regola d'oro di buona educazione. Ma se ricerchiamo un modo ancor più efficace per esprimere la nostra gratitudine e riconoscenza nei confronti di chi ci ha dedicato il suo tempo, possiamo prendere vocali e consonanti, e farci un mix di parole che formano una frase scritta di ringraziamento. È un gesto che vi porterà via una manciata di minuti ma che sarà sicuramente "zucchero" per il cuore.

Posso continuare?

Voce esterna: <Certo! puoi procedere! >

Ramona: <Di questi tempi siamo abituati ai social network e siamo abituati a scrivere pensieri carini o meno carini tramite sms o altri sistemi come la chat. A questo punto chi sta leggendo si chiederà perché sto scrivendo queste cose, quando anch'io sto facendo una lettera di ringraziamento tramite il computer. La risposta è semplice. In realtà non sto scrivendo, ma sto parlando veramente con voi! Non sono così tanto abituata a scrivere, mentre in questo caso le parole mi vengono spontanee, come un fiume, mi stuzzicano la mente, perché sento sinceramente che i ringraziamenti che voglio fare e soprattutto alle persone a cui mi voglio rivolgere hanno cambiato, o meglio dire, hanno dato a me la possibilità di rimettermi in gioco, hanno fatto in modo di farmi vedere le cose da varie prospettive e mi hanno dato diverse possibilità di crescita. È difficile citare le singole persone, perché ritengo che tutti noi abbiamo qualcosa da dare, chi per alcuni aspetti che per altri. Sta in noi a cogliere quello che di utile serve e quello che di superfluo possiamo tralasciare. Sicuramente vecchi insegnanti del primo anno scolastico mi hanno fatto capire che nel mondo dell'olismo è talmente pieno di operatori che guardano aspetti del loro lavoro che sarebbe da rivedere. Ma

altrettanti insegnanti mi hanno insegnato che non basta un corso o una scuola a formare un operatore del benessere della persona; prima di tutto dobbiamo lavorare su noi stessi e poi lavorare per gli altri.

Mi sembra doveroso ringraziare anche la mia famiglia, soprattutto il mio compagno per l'appoggio e la pazienza riguardo alle mie assenze nei fine settimana e durante la formazione della tesi; perché a volte, anzi spesso, mentalmente pensavo e ripensavo a come poterla svolgere!

A questo punto c'è rimasta una persona da ringraziare, anche se forse scontato, vorrei ringraziare: Ramona

Ramona è sempre stata una persona allegra e fantasiosa ma il tutto rimaneva abbastanza dentro di lei, perché a volte perdeva di fiducia in se stessa, ma da qualche anno le cose sono cambiate. Ramona è riuscita anche a trovare la via per esprimersi, per esprimere quella creatività annebbiata, quella fantasia concreta per realizzare i suoi sogni.

Il viaggio è appena iniziato! spero di incontrare professionalmente i miei insegnanti e di rincontrarne dei nuovi per imparare sempre qualcosa di nuovo!

Buon viaggio "ragazzi" !

## **Bibliografia**

### **Il piccolo Principe**

- . Libro "il Piccolo Principe", Antoine De Saint-Exupèry, tascabili bompiani

### **Empatia e cura**

- . Libro "L'occhio che ascolta. Medicina ed empatia", Giorgio Nosedà, Casagrande
- . Canzone e testo di Franco Battiato "La cura".

### **Aurasoma**

- . Libro "il manuale dell'Aurasoma" book Miki, Feltrinelli
- . Dispense "Tu sei i colori che scegli" di Vicky Wall
- . "Corso di Cristalloterapia" di Federico Bassetti

### **Altre fonti di informazione:**

- . Libro "guarisci naturalmente" di Maria Cristina Saporì
- . Libro "Ayurveda la scienza della vita" di Karin Shutt, red edizione
- . Libro "mani di luce" di Barbara Ann Brennan, Corbaccio
- . Dispense corso "Massaggio ayurvedico Abhyanga" di Mirella Molinelli
- . Fonti internet