



Corso di Diploma in

OPERATORE OLISTICO

Indirizzo e Specializzazione

TECNICHE DEL MASSAGGIO BIONATURALE

“La Coscienza è nei Piedi”

Tesi di **Tondini Carlotta**

Relatrice: Mirella Molinelli

25 GIUGNO 2016



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

CAPITOLO 1	PREMESSA.....	4
CAPITOLO 2	L'OPERATORE OLISTICO.....	7
2.1	CHI È L'OPERATORE OLISTICO?.....	7
2.2	CODICE DEONTOLOGICO.....	8
2.3	Cos'è ASPIN?.....	16
	Cosa Sono gli Ecp?.....	18
2.4	ESEMPIO DI MATERIALE PUBBLICITARIO.....	19
CAPITOLO 3	I PIEDI NEL MONDO DELLE FAVOLE.....	20
3.1	LA FAVOLA DI CENERENTOLA.....	20
3.2	LA FAVOLA ORIGINALE DI YEH-SHEN.....	21
3.3	SIMBOLO DELLE SCARPE NELLA SOCIETÀ.....	23
CAPITOLO 4	RIFLESSOLOGIA.....	24
4.1	ORIGINI DELLA RIFLESSOLOGIA.....	24
4.2	COME FUNZIONA LA RIFLESSOLOGIA?.....	26
4.3	TECNICHE DELLA RIFLESSOLOGIA OLISTICA.....	31
CAPITOLO 5	MASSAGGIO AYURVEDICO DEL PIEDE	32
5.1	Cos'è L'AYURVEDA?.....	32
5.2	PADABHYANGAM: MASSAGGIO DEL PIEDE.....	32
5.3	COSA SIGNIFICA VATA, PITTA E KAPHA?.....	34
CAPITOLO 6	L'EVOLUZIONE DEL PIEDE.....	36
6.1	IL SECONDO CUORE È NEI PIEDI.....	36
6.2	EVOLUZIONE DEL PIEDE.....	38
6.3	PIEDE E POSTURA.....	41
	Prevenire contratture ed ernie al disco.....	43
	Esempi di cattiva postura.....	44
	Come andare in bici.....	44
	Postura a letto.....	45
	Alzare i pesi.....	46
CAPITOLO 7	EMOZIONI RIFLESSE.....	47
7.1	EMOZIONI DEGLI ORGANI PER LA MTC.....	47
7.2	L'OROLOGIO DELLE EMOZIONI.....	49
7.3	PIEDI E PSICHE.....	54
7.4	CONCETTO DI YIN E YANG.....	63
7.5	TUI NA MASSAGGIO RIFLESSO.....	67
CAPITOLO 8	UN ESEMPIO DI CASO PRATICO: L'ANSIOSO.....	71
8.1	IL CORPO PARLA.....	71
8.2	ESEMPIO DI CLIENTE.....	73
8.3	Cos'è L'ANSIA?.....	75

8.4 METODO RISOLUTIVO.....	76
CAPITOLO 9 IL MIO MASSAGGIO	84
9.1 IL MASSAGGIO DELLA FENICE.....	84
CAPITOLO 10 RINGRAZIAMENTI.....	86
CAPITOLO 11 BIBLIOGRAFIA.....	87

Capitolo 1 Premessa

Premetto che non sono mai stata brava a scrivere fin dal tempo delle scuole elementari (chiedetelo alla mia maestra...) quindi non fate caso agli errori di punteggiatura.

Ancor meno non sono mai stata capace di esprimere concetti e pensieri attraverso carta e penna. Ma grazie all'aiuto di Mirella ho trovato il mio modo per trasmettere me stessa agli altri che hanno spesso avuto difficoltà a capirmi e comprendere.

Le mie mani sono il modo.

Esse sono in grado di trasmettere la forza, la dolcezza, la determinazione del mio essere.

Il massaggio è un intimo messaggio attraverso cui le mani diventano un prolungamento dell'anima fino a raggiungere il cuore di chi lo riceve e vuole ascoltare.

Il massaggio non è una semplice sequenza di tecniche precise. Tutt'altro, il massaggio è amore, benessere, fluidità, energia, leggerezza e allo stesso tempo forza.

Mi piace pensare che siamo artigiani capaci di far comunicare il sentire dell'anima con il bisogno di benessere del corpo, grazie alle varie gestualità e tecniche contenute in ogni massaggio, proprio tramite le differenze d'impostazione attraverso le quali viene a crearsi un rapporto di fiducia reciproca, tra Operatore e il Ricevente, in una reciproca apertura al dialogo interiore.

L'Operatore Olistico per me è questo: un comunicatore ed un educatore alla condizione di benessere completo, unendo corpo e mente.

Ripensando ai primi giorni della mia formazione in questo percorso, mi fece ridere un episodio capitomi con il mio ragazzo, proprio in merito alla mia scelta di frequentare un corso con indirizzo specifico alle Tecniche del Massaggio. Lui mi chiese ingenuamente se dopo il corso avrei fatto la *massaggiatrice*. Io gli risposi:

no. Subito ci rimase male per la freddezza e la velocità della risposta poi rimase un attimo sconcertato, non capiva. Io con tutta calma e orgogliosamente gli risposi: io farò l'Operatrice Olistica.

Per me fare l'Operatrice Olistica significa ascoltare la persona nel momento in cui mi chiede di essere aiutata a stare bene e insieme cercare il modo, ovvero il trattamento, più idoneo non solo per problematiche fisiche (dimagrire, rilassare,ecc..) ma anche per aiutare a trovare una serenità sempre più rara, oggi, per tutti.

Ritengo sia un'umile ma splendida missione quella di cercare di “far star bene le persone” e per farlo credo sia fondamentale la conoscenza, ovvero apprendere, imparare a far proprie le dinamiche di scambio reciproco, tra operatore e ricevente, perché ogni giorno diamo qualcosa di noi e riceviamo qualcosa degli altri: di questo farne tesoro e guida, sempre.

E ora spiego perché abbia scelto i piedi come argomento della mia tesi.

Quando nasciamo solitamente l'attenzione da parte di coloro che vi vedono neonati, si sofferma sul viso, bocca, occhi e mani. Raramente sui piedi, pur essendo essi una parte importantissima del nostro corpo per il nostro benessere.



A volte quando siamo stanchi e stressati basta massaggiarci i piedi per ritrovare un rasserenante stato di quiete e benessere. I piedi infatti riflettono tutte le parti del nostro corpo e inconsapevolmente ci viene naturale toccarli per ritrovare un armonia globale.

Un tempo i piedi erano molto venerati nella tradizione cristiana, non possiamo dimenticare del Cristo che lava i piedi agli Apostoli per lavare via le ferite spirituali in modo simbolico.

I piedi da un punto di vista psicosomatico rappresentano il modo in cui ci muoviamo nella vita e nel mondo rappresentando il nostro andare avanti.

Molto venerati in varie religioni proprio per il fatto che i piedi rappresentano la relazione con lo sviluppo della coscienza spirituale di una persona. Non ci sono radici sui nostri piedi, sono fatti per muoversi. Ma i piedi sono le nostre radici con il concreto, con la terra.

Capitolo 2 L'Operatore Olistico

2.1 *Chi è l'Operatore Olistico?*

Da circa un decennio si sente sempre più parlare di “discipline olistiche”, “medicina olistica”, “operatore olistico”, etc...ma ancora oggi la maggior parte delle persone non ha la minima idea del loro significato o di quale figura si tratti o di che cosa si occupi.

Il significato della parola olistica è ancora un mistero per i più, me ne sono accorta nei miei viaggi in treno per raggiungere la scuola.

Le persone non sono ancora state abituate a distinguere questa figura dalle altre, come per esempio l'operatrice olistica , l'estetista ecc....

L'operatore olistico è un educatore al benessere.

Il termine olistico, dal greco “holon”, significa tutto, unione.

Questo termine si usa per identificare un insieme di discipline che operano allo scopo di sostenere, mantenere e migliorare lo stato di salute della persona attraverso specifiche tecniche manuali e stimolazioni per rinforzare le naturali risorse della persona e per ottenerne un riequilibrio psico-fisico.

La differenza con la medicina tradizionale è l'individuo. In questo caso l'individuo viene trattato come la somma di parti fisiche o psichiche , si va dunque a curare il



singolo disturbo ma non la causa originaria che ha creato il disturbo stesso.

L'approccio olistico considera l'individuo nella sua interezza e nelle relazioni con l'esterno e viene considerato caso per caso per cercare di capire e soprattutto ascoltare il suo problema per cercarne la vera causa.

Si cerca di mettere in armonia dimensioni emotive, sociali, fisiche e spirituali della persona al fine di stimolarne il processo di riequilibrio energetico.

I campi d'azione dell'Operatore Olistico sono:

- ascoltare la persona e osservarla nella sua interezza, non a singole, isolate parti;
- ricercare la causa del malessere, non il singolo sintomo;
- osservare la persona nel suo ambiente quotidiano e nelle sue abitudini che potrebbero essere sbagliate;
- stimolare l' autoguarigione attraverso il riequilibrio della persona aiutandola a raggiungere la consapevolezza di sé.

Detto tutto questo l'operatore olistico non fa DIAGNOSI e non cura malattie fisiche o psichiche, non prescrive medicine e non si pone in conflitto con la medicina ufficiale e con la legge per l'abuso di professione medica.

2.2 Codice Deontologico

Il codice Deontologico degli Specialisti del Centro di Ricerca Erba Sacra e delle Scuole di Formazione e Organizzazioni accreditate.

Art.1 DEFINIZIONE

Il Codice di Deontologia contiene i principi e le regole a cui gli specialisti (Operatori Olistici 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 4/2013 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 POTESTA' 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 professionale, 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 discriminazione di età, sesso, razza, religione, nazionalità, condizione sociale o ideologia.

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

Art.4 LIBERTA' E INDIPENDENZA DELLA PROFESSIONE

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

Art.5 ESERCIZIO DELL'ATTIVITA' PROFESSIONALE

Lo specialista deve ispirarsi ai valori etici fondamentali, assumendo come principio il rispetto della vita, dell'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 impostata nella massima autonomia e indipendenza.

Il fine ultimo dell'operatore olistico sarà solo esclusivamente il benessere del Cliente.

L'operatore olistico non dovrà in nessun caso effettuare le sue 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 nel quale svolge la propria professione e dove riceve l'utenza dovranno rispettare le regole dettate dalla normativa vigente ed essere adeguatamente attrezzata 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 anche agli operatori in corsi di formazione.

Art.6 RESPONSABILITA'

E' responsabilità dello specialista:

- fornire informazioni chiare sui servizi forniti e le sue attività svolte;
- dare comunicazioni trasparenti sugli importi delle prestazioni fornite;
- praticare prezzi equi rispetto ai costi sostenuti e alle prestazioni fornite;
- astenersi da forme di promozioni e pubblicità ingannevoli e da comportamenti che possono alimentare aspettative esagerate o far pensare a facili o miracolistiche soluzioni a 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:

-i percorsi di ricerca del benessere psico-fisico sia interiore-spirituale, sono molteplici e con metodi e discipline diverse e che queste diversità sono tutte da rispettare; è sotto quest'ottica che l'operatore deve aiutare il cliente a scegliere il suo percorso in maniera consapevole;

-la ricerca del benessere psico-fisico-mentale e la ricerca interiore-spirituale, comportano un impegno personale, un percorso lungo e a volte molto faticoso.

Art.7 CORRETTAZZA PROFESSIONALE

E' eticamente corretto mantenere con i clienti un rapporto professionale.

E' eticamente e deontologicamente scorretto avere rapporti professionali con persone con le quali si abbia un rapporto di parentela e relazioni affettive.

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, sempre nell'ambito delle proprie competenze, emerga anche una sola remota possibilità che egli 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 a interrompere il rapporto di consulenza fino a quando questa non si sottoponga a visita medica.

Art.9 SEGRETO PROFESSIONALE

Lo specialista deve mantenere il segreto su tutto ciò che il cliente gli confida o che può conoscere in ragione della sua professione; deve conservare il massimo riserbo sulle prestazioni professionali eseguite o programmate, nel rispetto dei principi che garantiscono la tutela alla 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 affidate a cadici o sistemi informatici.

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

Nelle pubblicazioni, scientifiche e non, di dati o di osservazioni relative a singole persone, lo specialista deve assicurare la non identificabilità delle stesse.

Analogamente lo specialista non deve diffondere, attraverso la stampa o altri mezzi di informazione, notizie che possano consentire l'identificazione del soggetto a cui si riferiscono.

Art.11 AGGIORNAMENTO E FORMAZIONE PROFESSIONALE PERMANENTE

Lo specialista ha l'obbligo dell'aggiornamento e della formazione professionale permanente per garantire un continuo adeguamento delle sue competenze e conoscenze 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 qualitativo elevato; non deve incarichi in materia 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 rapporto con i clienti lo specialista dovrà tener conto dei valori etici, religiosi, culturali d'origine nonché del grado di istruzione: sarà tenuto ad adeguarsi 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 mantenere un impegno e una competenza professionale non assumendo obblighi che non sia in grado di soddisfare.

Lo specialista che si trovi 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 indicare la propria incompetenza.

Art.14 INFORMAZIONE AL CLIENTE

Lo specialista è tenuto dall'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"** per presa visione dall'utente.

La prescrizione del consenso informato e la sua sottoscrizione da parte del cliente non costituisce solamente un 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 cliente 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 un compenso per il semplice fatto di aver indirizzato il cliente da un 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 PUBBLICITA' 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 legge vigente **LEGGE 4/2013** e ai principi espressi dal Codice Deontologico.

Dovrà essere ispirata a criteri di decoro e serietà professionale finalizzati alla tutela dell'immagine professionale.

In nessun caso sarà permesso ingannare con false speranze o ingannare circa i reali titoli e competenze dell'operatore olistico.

La presentazione della propria attività dovrà avvenire comunicando i propri effettivi e documentabili titoli e competenze fornendo spiegazioni circa le tecniche usate.

Utilizzerà la terminologia adeguata nel campo olistico e non sanitaria e non permetterà 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 collaborazione.

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

Art.18 RAPPORTO 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 un altro medico indicato dal cliente, dei trattamenti attuati.

Art.19 SUPPLENZA

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

Art.20 DOVERI DI COLLABORAZIONE

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

Lo specialista eletto negli organi istituzionali del Centro 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, regolamentati 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 delle normative vigenti.

2.3 Cos'è Aspin?

Aspin (Accreditamento dei Professionisti Italiani della Naturopatia e delle Discipline Olistiche) è un registro a cui fa riferimento Erba Sacra dedicato all'attestazione della qualifica di Naturopati, Counselor, Counselor olistici e Operatori Olistici e alla gestione dei relativi registri professionali secondo le norme della legge 4 del 14/1/2013.



Aspin certifica le figure professionali di Operatore Olistico, Counselor, Counselor Olistico e Naturopata.

Per l'ammissione a queste qualifiche è richiesto il diploma di scuola media inferiore, una formazione di durata di almeno biennale in tecniche olistiche e il titolo rilasciato da una scuola di specializzazione.

Il primo livello con cui avviene la registrazione nel registro Aspin, sezione Operatori Olistici, è quello di Socio Formazione, che avviene automaticamente nel momento dell'iscrizione. In seguito con la specializzazione biennale e un monte

ore superiore a 450, con il conseguimento del Diploma e dell'Attestazione di qualifica Professionale si può richiedere L'iscrizione al secondo livello, Operatore Olistico Professionale.

L'iscrizione dà diritto a svolgere tirocini presso queste sedi ed acquistare titoli e esperienze professionali utili per il successivo inserimento nei registri professionali.

L'iscrizione ad Aspin comporta il rispetto delle norme statutarie, del codice deontologico, dei regolamenti, il versamento della quota annua di iscrizione e l'obbligo dell'aggiornamento professionale continuo nelle forme e nella quantità stabile.

Aspin accredita anche scuole di formazione o istituti di ricerca che garantiscono un percorso formativo coerente con i suoi standard e singoli corsi ai quali possono essere concessi crediti formativi ECP per l'aggiornamento professionale erogati da tali scuole o dagli stessi professionisti iscritti.

Il rapido sviluppo culturale e l'accrescersi continuo di metodologie nuove, richiedono ai professionisti del settore olistico e del benessere naturale un aggiornamento continuo che deve coprire tre caratteristiche fondamentali che ne definiscono la professionalità.

- il possesso di conoscenze teoriche aggiornate;
- il possesso di abilità tecniche o manuali;
- il possesso di capacità comunicative e relazionali.

Questa necessità è regolata dalla legge 4/2013 che richiede alle Associazioni Professionali la formazione permanente dei propri iscritti.

Aspin garantisce ai propri iscritti tale formazione attraverso percorsi formativi erogati da Erba Sacra e dalle scuole accreditate.

Gli iscritti Aspin usufruiscono del servizio Assicurativo, del servizio Fiscale, del servizio Legale e di alcune convenzioni.

-Servizio Assicurativo:

la quota sociale annua la copertura assicurativa per i rischi professionali. Le garanzie assicurative tutelano l'esercizio delle attività svolte dalle figure dei professionisti per danni diretti e indiretti.

-Servizio di consulenza fiscale e amministrativa:

il servizio di consulenza fiscale e amministrativa prevede la consegna e il periodico aggiornamento di un manuale con le norme fiscali, consulenza telefonica, adempimenti fiscali a prezzi convenzionati, organizzazione di seminari e convegni su argomenti di carattere fiscale rilevanti per i professionisti non ordinistici.

-Servizio Legale:

la quota sociale annua, con una piccola integrazione, comprende anche la tutela legale per i professionisti iscritti e i dirigenti Aspin e Erba Sacra. Il servizio legale è assicurativo da un pool di avvocati in grado di gestire qualsiasi vertenza in sede civile e penale relativa alle professioni da essi certificati.

-Convenzioni:

Accordi e convenzioni specifiche con siti internet, media e directories specializzate per dare ampia visibilità ai professionisti accreditati.

Cosa Sono gli Ecp?

Gli ECP(Educazione Continua Professionale)sono crediti formativi di aggiornamento. Rappresentano uno strumento indispensabile per certificare la professionalità degli operatori, che non si limita a un percorso formativo sostenuto, ma ne garantisce un continuo aggiornamento, indispensabile per chi vuole esercitare la professione in maniera seria e competente.

Quindi sono allo stesso tempo uno stimolo per lo stesso operatore a migliorarsi ma anche una garanzia nei confronti del cliente che si può assicurare del costante aggiornamento dell'operatore.

2.4 Esempio di Materiale pubblicitario



Carlotta Tondini
Operatore Olistico Professionale
(disciplinato ai sensi della Legge 4 del 14/01/2013)
Reg. Prof.le Aspin n°.....
TECNICHE DEL MASSAGGIO PER IL BENESSERE
Massaggio Olistico.....
Tel.....



Capitolo 3 I Piedi nel Mondo delle Favole...

3.1 La Favola di Cenerentola

*"Volgiti e guarda la sposina,
non c'è più sangue nella scarpina,
calza il piedino in modo perfetto.
Porta la sposa sotto il tuo tetto."*



Vi starete chiedendo cosa significa questa strofa, da dove l'abbia tirata fuori.

Questa strofa è tratta dalla famosa fiaba dei fratelli Grimm che tutti noi conosciamo: Cenerentola. Mi ha colpito molto perché l'ho trovata adatta collegarla con il tema della mia tesi...i piedi.

Dato che il pezzo cruciale della fiaba si focalizza appunto sui piedi della fanciulla e di come la scarpetta le calzi a pennello, addirittura basterebbe questo per far sì che il principe la prenda in moglie.

Cenerentola diventa così regina perché ha i piedi molto piccoli a differenza delle sue sorellastre, che nella fiaba non erano descritte affatto brutte, ma il loro unico difetto era avere i piedi troppo lunghi. Difatti le sorellastre prese dalla smania di voler sposare il principe a tutti i costi si fecero tagliare un pezzo di piede per poter far entrare il loro piede nella scarpetta ma in entrambi i casi il sangue le smascherano così da dover dire addio al loro desiderio.

3.2 La Favola Originale di Yeh-Shen

Pensate che le origini di questa favola vanno ricercate nella Cina del IX secolo, nella storia di Yeh-Shen narrata da Tuan Ch'ing-Shih.

Ed è proprio da questa sorgente che troviamo il vero significato di questa storia e da cui i fratelli Grimm si sono ispirati.

Raccontiamo brevemente la trama della fiaba cinese:

Yeh-Shen era la figlia di un sapiente che aveva due mogli.

Quando il padre e la madre morirono, la ragazza diventò la serva dell'altra moglie e della figlia di quest'ultima.

Malgrado svolgesse una vita oppressa dai lavori fece amicizia con un pesciolino che viveva nello stagno. Il pesciolino era la reincarnazione della madre.

La matrigna gelosa della felicità che il pesciolino le procurava lo uccise e lo servì per pranzo.

Yeh-Shen distrutta dal dolore vide lo spirito della madre e le disse di seppellire le lisce in vasi di ceramica posti agli angoli del letto.

Nei giorni successivi ebbe luogo la festa di primavera, che costituiva l'occasione per le ragazze di conoscere i loro potenziali spasimanti.

La matrigna obbligò la ragazza a rimanere a casa per punirla.

Dopo che la matrigna e la figlia se ne andarono le apparve lo spirito della madre che le fece trovare nei vasi di ceramica un abito e sandali dorati.

Yeh-Shen andò alla festa. Alla festa si divertì molto e presa dalla paura che la matrigna potesse riconoscerla scappò via dimenticando accidentalmente un sandalo dorato.

Il sandalo giunse fino nelle mani del re di un regno vicino.

Il re proclamò che colei che fosse riuscita a calzare il sandalo sarebbe divenuta sua sposa.

Il sandalo giunse fino alla casa di Yeh-Shen e trovò il piede della ragazza che lo calzava perfettamente .

Nella cultura tradizionale cinese il piede femminile piccolo, il “Loto d'Oro”, è considerato un segno di distinzione e un elemento estetico dal significato erotico.

Si comprende così la ragione per la quale il “canone estetico” che presiede alla scelta del principe non sia quello tradizionale legato ai “loci communes” della bellezza muliebre, ma si riduca alle dimensioni del piede.

Cenerentola è la prescelta non perché sia la più bella ma perché il suo piede è il più piccolo del reame.

“Trovare la scarpa per il proprio piede”.

Questa espressione popolare richiama il simbolismo sessuale della scarpa.

Nella favola di Cenerentola la scarpa gioca perfettamente questo ruolo simbolico di unione.

La scarpetta di cristallo assicura il legame tra il Principe e Cenerentola. Non c'è che un unico piede al mondo che può calzarla, è una metafora del cuore del principe che non può battere che per una sola fanciulla.

La scarpetta di Cenerentola, che sia d'oro come quella dei fratelli Grimm o di cristallo come quella di Perrault, ha una sua forma propria e non modificabile, tanto è vero che può indossarla solo il piede di Cenerentola: è stata creata per lei e solo lei ha le caratteristiche morali per indossarla.

C'è da dire che nella versione dei fratelli Grimm la scarpetta è d'oro, nonostante la versione classica la riconosca come di cristallo, il metallo che gli alchimisti cercavano di riprodurre partendo da metalli meno nobili.

I fratelli Grimm scelgono l'oro, simbolo di luce, fuoco e sole.

La storia di Cenerentola ha origini molto antiche, la scarpa è legato allo spostamento, in forma simbolica e mitica essa possiede proprietà magiche che permette al suo possessore di oltrepassare le leggi della fisica.

Esse rappresentano l'oltrepassare i limiti, il trascendimento della materia, la vittoria dello spirito sul corpo.

Come nelle favole: "Il gatto con gli stivali", "gli stivali delle sette leghe" , le scarpette rosse di Doroti nel "Il mago di Oz", la favola di Rodopi (ambientata in Egitto).

3.3 *Simbolo delle scarpe nella società*

Con lo sviluppo della civiltà le scarpe furono associate all'autorità, alla proprietà, alla sessualità e allo stato sociale.

Il termine scarpa deriva dal latino "scalpere", cioè incidere, verbo affine a "sculpere", scolpire. Quindi sarebbe un oggetto della forma scolpita che prende la forma del piede che la calza. In germanico "skarpa" significa tasca di pelle.

Per rivendicare una proprietà terriera si poteva collocarvi sopra le proprie scarpe oppure camminare lungo il suo perimetro.

Il mocassino in pelle per esempio era del capo degli Indiani oppure il sandalo rosso era per distinguere i senatori romani.

Mentre la condizione di povertà è simboleggiata dai piedi scalzi.

In molte tradizioni sacre invece togliersi le scarpe significa rigettare le proprie tradizioni terrene.

Il valore erotico dei piedi e il significato di approvazione insito nelle scarpe sono attestati anche nella civiltà cinese.

Un tempo un uomo poteva annullare il fidanzamento facendo recapitare alla sua promessa sposa delle scarpe che ella non poteva indossare.

Capitolo 4 Riflessologia

4.1 *Origini della Riflessologia*



Le origini della riflessologia sono da ricercare in un passato alquanto remoto, quando i trattamenti che implicavano vari tipi di pressione erano riconosciuti come forma di medicina preventiva e curativa.

Non si sa tuttavia con esattezza dove e come la riflessologia ebbe origine, ma le

fonti storiche indicano che il massaggio del piede fu praticato nel corso della storia da numerosi popoli e da diverse culture.

Secondo una teoria, ampiamente condivisa da numerosi riflessologi di fama, la riflessologia ebbe inizio in Cina circa 5000 anni fa.

Tuttavia, la civiltà egizia e quella babilonese si svilupparono prima di quella cinese e proprio in Egitto è stata rinvenuta la più antica e preziosa testimonianza storica sulla pratica della riflessologia.

Il reperto è un pittogramma su papiro datato intorno al 2500 a.C. fu trovato a Saggara nella tomba di un medico egiziano, Ankmahor, un personaggio molto influente a quei tempi, secondo per importanza soltanto re.

La scena rappresenta due uomini di carnagione scura che massaggiano i piedi e le mani di altri due uomini più chiari.

Secondo un'altra teoria furono gli Incas a tramandare agli indiani americani una forma di massaggio basato sui punti riflessogeni, ma anche in questo caso non sono disponibili prove concrete.

Per secoli la tribù cherokee nel Nord Carolina ha riconosciuto l'importanza del ruolo del piede nel mantenimento dell'equilibrio fisico, mentale e spirituale.

Attualmente Jenny Wallace, un'indiana cherokee appartenete al clan dell'Orso, pratica l'attività di riflessologa del piede.

Lei ha dichiarato: "Nella mia tribù la riflessologia del piede è considerata una pratica di massaggio molto importante e fa parte di una cerimonia sacra a cui partecipano tutti. I piedi poggiano sulla terra e grazie ad essa lo spirito si collega all'universo. I piedi rappresentano il nostro contatto con la terra e con le energie che la percorrono".

Lo studio e lo sviluppo della riflessologia, avviata da pionieri europei e da intraprendenti americani, hanno gettato le fondamenta come le conosciamo al giorno d'oggi.

Nell'Europa del XIV secolo si conosceva e si praticava già una forma elementare di riflessologia.

Le basi scientifiche della teoria dei punti riflessogeni furono gettate dagli studi neurologici condotti intorno al 1890 da sir Henry Head a Londra.

Nel 1898 egli scoprì che alcune zone della pelle sviluppano un'ipersensibilità alla pressione quando un organo collegato a tali zone da terminazioni nervose non funzionava in modo efficace.

Tra la fine del 1890 e i primi anni del 1900 alcune tecniche sviluppate in Germania divennero note come "massaggio riflessogeno": per la prima volta i benefici delle tecniche del massaggio furono attribuiti alle azioni di riflesso.

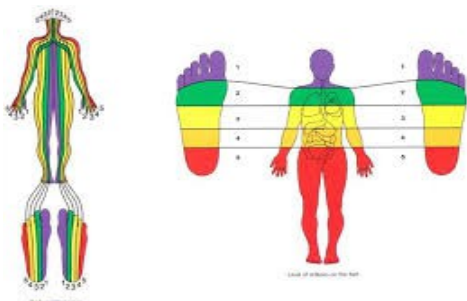
Gli Europei continuarono ad approfondire le ricerche iniziate da questi medici, ma il merito dell'affermazione della riflessologia va attribuiti a studiosi americani.

Il dottor William Fitzgerald, noto come il creatore del massaggio zonale, nacque nel Connecticut nel 1872.

Nel 1895 si laureò in medicina all'università del Vermont e fece pratica in vari ospedali di Vienna e Londra. Grazie alle nozioni acquisite in Europa e nel corso della sua ricerca, Fitzgerald scoprì che se si applicava una certa pressione sulle

dita si otteneva un effetto anestetico locale sulla mano, il braccio, la spalla fino a raggiungere la mascella, il viso, l'orecchio e il naso.

Egli suddivise il corpo in zone per sfruttare l'effetto anestetico dei punti di riflesso.



Esercitando una pressione su di una specifica parte del corpo, riusciva a stabilire quale altra parte ne sarebbe stata influenzata.

Definì quindi 10 zone longitudinali uguali che partivano dalla sommità del capo per finire alla punta dei piedi.

Nel 1919 il dottor Joseph Shelby Riley raffinò le tecniche della riflessologia e tracciò i primi diagrammi dei punti di riflesso nel piede, giungendo alla conclusione che oltre alle linee longitudinali esistevano nel corpo anche 8 divisioni orizzontali.

Questi medici svilupparono e raffinarono la teoria del massaggio zonale , ma Eunice Ingham elevò la riflessologia al ruolo di scienza.

Dopo essersi avvicinato al massaggio zonale si convinse che i piedi avrebbero dovuto essere il bersaglio specifico della riflessologia, proprio a causa della loro natura altamente sensibile.

Tracciò una mappa dei piedi riportando le zone e il loro effetto sul resto del corpo e infine riuscì a crearsi piedi stessi una mappa di tutto il corpo.

4.2 Come Funziona la Riflessologia?

La riflessologia plantare è un'arte gentile, una scienza affascinante e una forma estremamente efficace di massaggio del piede.

La riflessologia è un trattamento olistico, cioè intero, quindi considera l'individuo come un'entità che comprende il corpo, la mente e lo spirito.

I riflessologi non isolano un disturbo per tentare di eliminare i sintomi, né agiscono in modo specifico su un singolo organo o su un apparato, ma piuttosto operano

nella sua interezza, allo scopo di farle raggiungere uno stato di equilibrio e armonia.

Quest'arte non deve essere confusa con un normale massaggio del piede o del corpo in generale.

E' una tecnica basata sulla pressione di specifici punti riflessogeni del piede, che si fonda sulla premessa che tali zone hanno delle corrispondenze in tutte le parti del corpo.

Dal momento che il piede rappresenta un microcosmo del corpo, tutti gli organi, le ghiandole e i sensi, vi sono rappresentati in una visione simile.

Possiamo quindi affermare che i piedi rivestono un ruolo fondamentale nel raggiungimento e nel mantenimento di un buon stato di benessere e salute.

La relazione tra chi pratica e chi riceve è un aspetto molto importante nel processo del riequilibrio, perché il riflessologo agisce da mediatore per attivare il potenziale autocurativo della persona.

Lo scopo della riflessologia è di far scattare i meccanismi che portano all'omeostasi cioè ad uno stato di equilibrio e armonia.

Il passo più importante verso il raggiungimento di questo obiettivo è di ridurre la tensione ed indurre il rilassamento.

Il rilassamento rappresenta il primo passo verso la normalizzazione, perché quando il corpo è rilassato, il processo di riequilibrio può avvenire; con un massaggio professionale sui punti di riflesso dei piedi è possibile individuare quale parti del corpo non sono in equilibrio e di conseguenza non funzionano in maniera corretta.

Il trattamento può correggere questi squilibri e riportare il corpo in condizioni ottimali.

Questa forma di massaggio è utile sia per appianare i vari disturbi sia per mantenere il corpo in stato di salute e prevenire alcune malattie.

Infatti il massaggio di riflessologia aiuta a individuare i problemi al manifestarsi dei primi sintomi e con il trattamento è possibile bloccare o rallentare il processo che porta alla malattia.

L'organismo dell'uomo è una macchina meravigliosa: tante parti lavorano insieme per farlo funzionare nel modo più efficiente.

L'effetto nocivo delle emozioni e degli atteggiamenti negativi, stress, stili di vita sbagliati, alimentazione errata può disturbare l'equilibrio del corpo, diminuendone l'efficienza. Se una sola parte dell'organismo inizia a funzionare male, tutto l'insieme ne risente dando luogo a quella moltitudine di dolori, disturbi e senso di affaticamento che rappresentano l'insorgere di problemi più gravi.

La riflessologia può essere considerata come una revisione, una messa a punto del corpo e dal momento che non si può sostituirlo con uno nuovo sembra logico prendersi cura di quello che si ha.

Il riflessologo non guarisce ma aiuta a riportare in equilibrio tutti i sistemi corporei stimolando le zone meno attive e calmando quello troppo attive, senza interferire con le parti che funzionano in modo adeguato.

Dal momento che tutti i sistemi del corpo sono strettamente collegati, qualsiasi elemento che agisce su una singola parte, alla fine, influenza tutto l'insieme.



Questa forma di massaggio agisce su tre livelli:

- Fisico;
- Psicologico;
- Spirituale.

La riflessologia libera i sentieri energetici, stimolando la sfera fisica, emotiva e mentale del cliente.

Se il corpo è fuori fase significa che non sta funzionando in modo efficiente e la riflessologia può contribuire a riportarlo in uno stato armonico.

Sia la riflessologia sia la teoria dei meridiani si basano sulla premessa che i canali o sentieri di energia attraversano tutto il corpo collegandone gli organi e tutte le parti.

L'efficacia della riflessologia dipende con tutta probabilità dalla stimolazione e dalla riattivazione del flusso energetico.

L'energia è la base di tutte le forme di vita e rappresenta un fattore vitale nel processo di riequilibrio.

In medicina tradizionale orientale, l'idea che la salute dipenda da un flusso armonico dell'energia è da sempre accettata.

Secondo questi sistemi, l'universo è permeato da un intricata rete di flussi energetici sottili e il mondo materiale non è altro che una grossolana manifestazione di tali forze.

In Occidente tuttavia, limitati dai confini della medicina convenzionale, si è sviluppata una vera e propria ossessione per le prove scientifiche, riuscendo così per troppo tempo a minare preziosi metodi curativi tradizionali.

L'energia è l'elemento che collega tutte le parti costitutive dell'universo.

Nella medicina orientale la salute è considerata come il risultato del movimento armonioso e fluido dell'energia ai livelli più sottili.

In Oriente queste energie hanno diversi nomi: gli yogi le chiamano prana, i lama tibetani le definiscono lung-gom, i giapponesi tundra o ki e i cinesi definiscono l'energia con il termine ch'i.

In occidente questi vocaboli vengono tradotti con "energia vitale" o "forza vitale".

Ch'i è un termine molto difficile da definire e una descrizione molto valida la troviamo nel brano tratto da un libro cinese della vita "il segreto del fiore d'oro": "I cieli crearono l'acqua grazie all'UNO. Questa è la vera energia del grande UNO. Se l'uomo raggiunge l'UNO diventa vivo, se lo perde muore. Ma anche l'uomo se vive

nell'energia, può prolungare la durata della sua vita e applicare il metodo e creare il metodo per creare un corpo immortale. L'energia regola qualsiasi funzione del corpo e circola nelle viscere, nella carne e alla fine raggiunge tutte le cellule e i tessuti, seguendo percorsi che sono chiaramente distinti”.

Il flusso dell'energia segue una direzione precisa con caratteristiche peculiari e ben definite.

Quando noi riflessologi facciamo un massaggio, trasmettiamo alla persona una particolare energia che ci permette di portarlo in armonia.

Cosa succede però al riflessologo se riceve tutta l'energia negativa della persona trattata?

Durante un convegno il dottor Mario Luvè, segretario nazionale della A.I.F.E.P.

Ci ha dato alcuni suggerimenti da prendere prima e dopo un trattamento di riflessologia.

PRIMA

- Se è possibile lavorare sopra un pavimento di legno;
- usare solette di rame da mettere nelle scarpe;
- togliere tutti il materiale di oro, bracciali, orologi, collane;
- incrociare le gambe sotto il lettino per bloccare il ritorno delle negatività;
- di mio aggiungo l'uso di oli essenziali come il tee three da mettere 2 o 3 gocce nelle mani che funge da protezione.

DOPO

- Prendere in mano una lastra di rame;
- lavarsi sempre le mani con acqua fredda dopo ogni trattamento;
- fare una doccia alla fine della giornata lavorativa.

Infine quando una persona viene da noi per farsi fare un massaggio di riflessologia, per sapere se è una persona piena di negatività bisogna invitarla a bere un bicchiere di vino precedentemente annacquato a sua insaputa.

Se la persona tossisce significa che è pieno di negatività.

Un altro mezzo di confronto è quello di preparare in un angolo della stanza, vicino al lettino, tre bicchieri contenenti il 70% di sale grosso e il 30% di acqua.

Se la persona è piena di negatività l'acqua risale il sale grosso ed esce dal bicchiere.

Prima di effettuare il trattamento si rende necessario una minuziosa ricerca visiva e tattile del piede.

Il piede è un libro aperto ma bisogna saperli leggere per poter capire le problematiche di una persona.

Il riflessologo inizia quindi ad ispezionare i piedi per rilevare tutto ciò che è utile può esserci per poter scoprire i piccoli segreti che ognuno di noi porta dentro.

Con gli occhi bisogna verificare che i piedi abbiano la stessa forma, lo stesso colore e con le mani bisogna sfiorare e frizionare per scoprire i punti privi di energia.

A seconda della risposta al dolore possiamo capire quali organi riscontrano un calo energetico.

4.3 Tecniche della Riflessologia olistica

Vengono eseguite tecniche di “flusso” su zone riflesse ampie con effetto stimolante-drenante e “tecnica del tratteggio” su base ossea sottostante produce un effetto di scollamento del tessuto. Sono anche presenti tecniche puntiformi, utilizzate per il trattamento di zone di piccole estensioni, stimolando delle ghiandole e degli organi di senso, così come tecniche di digitopressioni e “sedative o raffreddanti” individuano una congestione o una carenza di energia.

Capitolo 5 MASSAGGIO AYURVEDICO DEL PIEDE

5.1 *Cos'è l'Ayurveda?*

L'Ayurveda non è solo una scienza di origine indiana, ma anche una filosofia di vita e una religione. L'intero viaggio della vita è considerato sacro e la parola "religione" è riferisce all'amore di conoscere la verità perché è considerata la sorgente di tutta la vita.

L'Ayurveda è un sistema "olistico" nato in India dove tuttora è praticato.

La parola "Ayurveda" è un termine sanscrito che significa "scienza della vita".

Ayu significa *vita* mentre *vada* significa *conoscere*. Questa scienza curativa è stata praticata in India per più di 5000 anni nella quotidianità.

La scienza Ayurvedica considera la salute e la malattia in termini olistici prendendo in considerazione tra individuo e universo, tra microcosmo e macrocosmo.

L'Ayurveda afferma che la normalità deve essere valutata individualmente perché ogni individuo manifesta il suo unico funzionamento.

5.2 *Padabhyangam: massaggio del piede*

Nella tradizione ayurvedica i piedi rappresentano la manifestazione della vita umana. Il Divino si fa uomo, per questo i piedi di un maestro Spirituale sono venerati così come i suoi sandali: sono il punto di unione con la Madre Terra.

Il massaggio del piede ha un ruolo molto importante, sia dal punto di vista energetiche che dal punto di vista spirituale.



Nel piede infatti sono presenti alcuni importanti punti Marma, cioè punti di energia vitale che congiunto il corpo fisico da quello sottile.

I punti Marma situati nel piede vengono chiamati Shankha Marma e possono essere stimolati con precise tecniche di digitopressione o, nel caso di medici agopuntori con l'agopuntura.

Nella pianta del piede sono situati 3 particolari punti Marma:

- Tallone: punto Marma Vata;
- Pianta del Piede: punto Marma Pitta;
- Base delle dita: punto Marma Kapha.

Trattando il piede è bene trattare anche la gamba per dare più efficacia allo scarico linfatico, al flusso circolatorio e all'eliminazione delle scorie.

In Ayurveda si collega la conoscenza della riflessologia occidentale al flusso energetico, basandosi sul principio di forza vitale che scorre all'interno del corpo umano.

Se questa forza scarseggia o è bloccata, le parti del corpo della zona colpita ne soffriranno. Durante il trattamento è possibile individuare i blocchi energetici perché spesso determinano la formazione di accumuli della grandezza di un granello di zucchero ed intervenire prima che si manifesti un disturbo.

Con il massaggio del piede si stimolano i canali energetici, unendo all'azione della riflessologia occidentale quella del riequilibrio energetico ayurveda, rimuovendo eventuali granelli, blocchi energetici, liberando endorfine e donando un senso di rilassamento e beneficio a tutto il corpo.

Ricordiamo sempre che i piedi sono le nostre radici e un albero per poter mantenersi ben eretto ha bisogno di radici solide e sane.

I piedi contengono un gran numero di terminazioni nervose che trasmettono impulsi ed informazioni alla corteccia celebrale. Una pressione esercitata su un determinato punto gli antidolorifici naturali del corpo.

5.3 ***Cosa significa Vata, Pitta e Kapha?***

Per comprendere completamente il concetto di salute in Ayurveda dobbiamo conoscere il concetto di Dosha. I cinque elementi fondamentali, che costituiscono ogni cosa, sono Etere, Aria, Fuoco, Terra e Acqua. Questi elementi si manifestano nel corpo umano e ne determinano la costituzione. Le costituzioni sono 3:

- Vata: composto da Aria ed Etere;
- Pitta: composto da Acqua e Fuoco;
- Kapha: composto da Terra e Acqua.



Nell'essere umano Vata è legato al sistema nervoso e al cervello, Pitta al metabolismo, Kapha allo scheletro, alle ossa, ai muscoli, ai tendini e al tessuto adiposo, ed è incredibile come i Marma del piede si ricolleghino alle riflessologia olistica. Infatti le zone sul piede che corrispondono ai Dosha hanno un effettiva corrispondenza nella riflessologia con gli organi e i sistemi da cui sono più influenzati.

I Vata soffrono di secchezza, sia sulla pelle che internamente. Sono persone nervose, soffrono di costipazione, ansia e debolezza del sistema immunitaria.

Vata governa l'apparato respiratorio, nervoso e l'intestino. Qui troviamo i suoi punti deboli.

Pitta soffre di un eccesso di calore. Il calore si manifesta con infiammazioni della pelle, infezioni, ulcere, bruciori e rossore agli occhi. Ha un temperamento impaziente e impulsivo.

Pitta governa la digestione, l'assorbimento, la digestione, il metabolismo, la temperatura corporea, o splendore degli occhi e l'intelligenza.

Kapha trattiene un eccesso di acqua, tende al sovrappeso, manifestando cellulite, congestione polmonare e nasale.

Kapha lubrifica le giunture, fornisce l'umidità della pelle, riempie gli spazi del corpo, dona forza e vigore, conserva la memoria, fornisce energia al cuore, ai polmoni e dà resistenza immunitaria.

Kapha è presente nel petto, nelle cavità e nelle secrezioni liquide come il muco.

L'equilibrio tra i 3 Dosha è necessario per mantenere uno stato di salute.

Capitolo 6 L'Evoluzione del Piede

6.1 *Il secondo cuore è nei piedi*

Il buon funzionamento dinamico del piede costituisce il segreto operativo più importante del sistema linfo-venoso degli arti inferiori.

Il piede esercita un'azione di compressione sulle strutture vascolari per facilitare il ritorno del sangue e della linfa verso il cuore.

Questo perché gli arti inferiori non usufruiscono della spinta diretta della pompa pulsante, cioè il cuore.

All'interno del piede troviamo due strutture particolarmente importanti:

-Soletta venosa di Lejars: che sarebbe una rete di capillari la cui spremitura facilita il ritorno linfo-venoso verso l'alto.

Si tratta di un letto di capillari che contiene una quantità di sangue ridotta.

Durante la marcia la soletta di Lejars, composta da tessuto vascolare spugnoso, viene spremuta dalla base d'appoggio e dalla base ossea, il risultato è una spinta del sangue verso la gamba.

-Triangolo della Volta: si tratta di una struttura architettonica situata nella parte più profonda del piede che contiene le più importanti vene profonde cioè le vene plantari interne ed esterne.

La spremitura di queste vene, ad ogni passo e movimento significativo, rappresenta il vero cuore periferico e la più importante funzione vascolare del piede.

Il sangue continua la sua scalata aiutato dalle contrazione dei muscoli del polpaccio e dei muscoli anteriori della gamba .

Durante il movimento di flesso-estensione plantare imprime velocità alla massa sanguigna e la porta fino nel sistema popliteo, al passo successivo la flessione del ginocchio favorisce lo svuotamento nella vena poplitea che rappresenta la più

importante via di drenaggio verso il sistema venoso profondo della coscia ove entrano poi in funzione i meccanismi di pompa più prossimali.

Questa pressione esercitata sotto il piede permette un miglior funzionamento cardiocircolatorio dato che permette un aumento del ritorno venoso aumentando il volume cardiaco in modo che per la stessa portata cardiaca la frequenza risulti minore e alla massima frequenza cardiaca la gettata sia minore.

La pressione agisce anche sul metabolismo ottimizzando il trasporto dei nutrienti al muscolo e aumentandone l'efficienza.

Nella medicina tradizionale orientale le piante dei piedi sono sempre state considerate come il secondo cuore e rivestono una grande importanza anche nella respirazione.

Non è semplice riportare tutto il sangue pompato al cuore dalla pianta dei piedi che è la zona più periferica del corpo rispetto al cuore e considerando inoltre che i piedi sorreggono tutto il peso del corpo.

In Giappone hanno sviluppato un apposito tipo di respirazione che coinvolge i piedi.

Si immagini un albero che succhia acqua e nutrimento dalle sue radici, che corrispondono appunto alle piante dei piedi.

In questo tipo di respirazione si deve inspirare a lungo attraverso il naso in modo tale da sentire l'energia dai piedi, alle ginocchia, alle cosce fino ad arrivare all'ombelico.

A questo punto bisogna concentrarsi sulla base della spina dorsale in modo da alleviare le tensioni per percepire l'atto respiratorio più chiaramente.

Ora l'energia percorre tutta la spina dorsale fino alla sommità della testa.

Quando il respiro raggiunge la sommità della testa va trattenuto per qualche secondo poi nell'espiazione l'energia viene sospinta verso il basso passando dalla parte anteriore del corpo, il naso la bocca il petto fino a raggiungere nuovamente i piedi fino a scaricarla per terra.

In Cina e in Giappone costruirono uno strumento popolare chiamato takefumi costituito da una canna di bambù divisa a metà e tagliata in sezioni regolari con lunghezze uniformi per appoggiarvi sopra le piante dei piedi e poterle massaggiare.

Questa pratica era riconosciuta essere salutare poiché stimolava le piante dei piedi e favoriva di conseguenza la circolazione sanguigna e linfatica.



Nel massaggio classico circolatorio abbiamo imparato ad adoperare alcune tecniche per favorire la circolazione come per esempio la rotazione in senso orario del pugno chiuso sia sotto al tallone che sotto l'arco plantare sia sotto le dita.

Questa tecnica funzionerebbe da spinta del sangue e della linfa dal piede verso il cuore.

6.2 Evoluzione del piede

Nonostante i piedi vengano generalmente ritenuti una parte aliena dell'anatomia e raramente valorizzati per il loro ruolo estremamente importante.

I piedi hanno una storia affascinante e gli antropologi lo considerano il tratto fisico più prettamente umano.

Il passaggio dalla postura accovacciata a quella eretta, circa cinquanta milioni di anni fa, scatenò una serie di eventi.

Queste forme di adattamento rivestono un ruolo altamente significativo nella storia dell'evoluzione.

I piedi, che in origine dovevano sostenere ciascuno un quarto del peso corporeo dovettero adattarsi a portarne il doppio e la colonna vertebrale, che prima formava un arco dato la posizione accovacciata, incominciò gradualmente a raddrizzarsi.

L'alluce, che era simile al pollice umano (immaginiamo come siano fatti i pollici dei piedi delle scimmie), si allineò al resto delle dita e il tallone si abbassò, dato che doveva sostenere meglio il peso del corpo per mantenerlo in equilibrio.

Leonardo da Vinci lo definì "un'opera d'arte, un capolavoro di ingegneria" e a ragione se si considerano le dimensioni dei piedi in rapporto al peso del corpo che devono sorreggere.

Il fascino che circonda questa parte del corpo risale agli albori della storia: i piedi rivestono un ruolo non trascurabile nella mitologia, nella religione e nella cultura in generale.

Il riferimento mitologico più famoso è senza dubbio il tallone d'Achille che ancora oggi è usato questo modo di dire per definire un punto debole di una persona.

Il piede greco si riferiva in origine alle dee che avevano il secondo dito del piede (illice) più lungo delle altre dita, simbolo dei loro poteri maschili.

Inoltre le dee vergini erano sempre rappresentate con i piedi coperti per sottolineare la loro castità, perché essi considerati parti del corpo molto intime, tanto che

denudarli equivaleva a un esplicito invito sessuale.

Poeti e autori come Shakespeare, Tennyson e Oscar Wilde, spesso declamarono le lodi dei piedi nelle loro opere.

Anche nelle tradizioni religiose i piedi hanno sempre un ruolo importante, nella Bibbia per esempio spesso il piede è usato in senso metaforico.

La tradizione asiatica di baciare i piedi rappresentava un gesto di sottomissione nei confronti di una persona autorevole, come un papa o un santo, mentre l'abitudine di levarsi le scarpe sulla soglia di templi o luoghi sacri viene ancora osservata da buddisti, mussulmani e induisti.

Anche questo rituale viene citato nella Bibbia, quando Dio dice a Mosè: "leva i sandali dai piedi perché il suolo che calpesti è sacro".

Il piede è un capolavoro unico di architettura o meglio biomeccanica.

In uno spazio estremamente piccolo si concentrano:

- 26 ossa;
- 33 articolazioni;
- 114 legamenti;
- 20 muscoli;
- 250'000 ghiandole sudoripare.

La complessità strutturale del piede è dovuta alle sue molteplici funzioni e soprattutto molto precise.

Infatti una struttura così piccola può adattarsi a situazioni diverse affrontando terreni impervi come quelli montani senza farci cadere oppure correndo in pianura per arrivare a mantenere il corpo in equilibrio su superfici molto piccole.

Il piede è il fulcro della stazione eretta ed è il propulsore del movimento.

Coordina la postura e la marcia.

Mentre ci muoviamo dalle dita del polpaccio si mette in azione una fitta rete di muscoli che prendono rapporto con il ginocchio fino alla colonna vertebrale e all'articolazione temporo-mandibolare.

Un appoggio scorretto al suolo scorretto si ripercuote sul piede ma anche sul ginocchio, sulla colonna vertebrale determinando tensioni che possono causare dolore(come per esempi mal di schiena o cefalee).

La postura è di vitale importanza ai fini di un corretto equilibrio dell'organismo e per ridurre l'incidenza di alcune malattie.

Il sistema posturale è un insieme molto complesso che comprende: il sistema nervoso centrale e periferico, il piede, i muscoli, le articolazioni, l'occhio, la pelle e l'orecchio interno.

Il sistema nervoso centrale elabora le informazioni ricevute dall'occhio, dai piedi e dalla cute in primo luogo per avere la consapevolezza della posizione del corpo

nello spazio e per poter impostare correttamente la posizione nei confronti del mondo esterno e di se stesso.

Se sorgono problemi a qualsiasi livello il sistema cercherà di compensare in qualche modo fino a quando potrà, ma successivamente a questi aggiustamenti si potranno verificare queste situazioni:

- vizi di appoggio plantare;
- spalla più alta;
- rotazione bacino;
- scogliosi;
- testa inclinata.

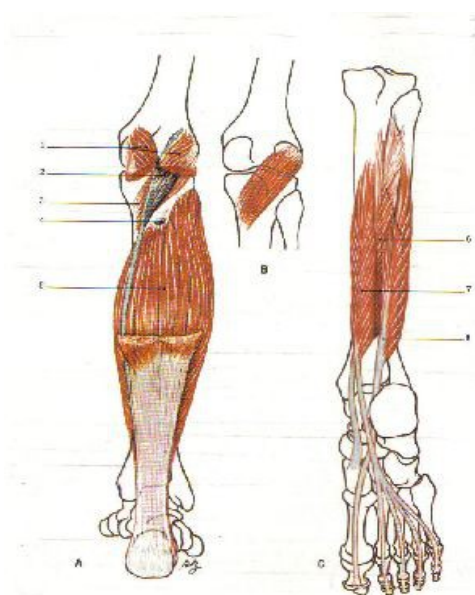
6.3 *Piede e Postura*

La postura corretta per il mal di schiena non è con la colonna vertebrale dritta, ma deve mantenere le curve fisiologiche, lordosi lombare e cervicale oltre alla cifosi dorsale.

La postura corretta aiuta a mantenere queste curve naturali mentre la cattiva postura fa il contrario e può ipersollecitare i muscoli che causano dolore lombare e cervicale.

Per una corretta postura in piedi seguite questi suggerimenti:

- Appoggiare il peso del corpo principalmente sulla parte anteriore dei piedi invece che sui talloni permette di mantenere la lordosi lombare.
- I piedi dovrebbero essere leggermente divaricati, mantenendo la stessa larghezza delle spalle.



- Tenere le spalle indietro e rilassate.
- Bilanciare il peso uniformemente su entrambi i piedi.
- Ruotare leggermente le punte dei piedi perché se sono paralleli non è una posizione naturale.
- Non inclinare la testa in avanti o lateralmente e non ruotarla.
- Assicurarsi che le ginocchia siano distese.
- Non spostare il mento in avanti.
- Non si deve stare in piedi a lungo.

I giovani e gli adulti non hanno bisogno di una fascia o di un busto per correggere la postura tranne che in rari casi.

La corsa può fare male ai podisti che soffrono di mal di schiena ma non è controindicata in altri casi.

Sedersi con la schiena saldamente appoggiata al sedile che la supporta correttamente.

Il sedile deve essere ad una giusta distanza dai pedali e dal volante per evitare di doversi sporgere in avanti per raggiungerli.

Se si stende il braccio completamente il polso dev'essere all'altezza del volante.

Le mani devono stare a contatto con la parte superiore del volante come se segnassero le 10:10 di un orologio.

La nuca dovrebbe appoggiare al poggiatesta e dovrebbe rimanere in posizione verticale.

I sedili dell'automobile dovrebbero avere un adeguato sostegno lombare per rilassare la schiena.

Quando si è seduti seguire questi suggerimenti:

-Scegliete una sedia che permette di appoggiare entrambi i piedi sul pavimento, mantenendo le ginocchia a livello delle anche e dei fianchi. E' meglio tenere i piedi sopra a un appoggia piedi o un altro supporto.

-I gomiti dovrebbero essere piegati tra i 75° E I 90°.

-Sedersi con la schiena ben appoggiata contro la sedia.

-Si consiglia di porre un piccolo cuscino o un asciugamano arrotolato dietro la curva lombare.

-Mantenere il collo dritto senza contrarre i muscoli.

-Tenere le spalle rilassate e appoggiate ai braccioli o al bordo del tavolo.

-Se si tengono le spalle sollevate o il dorso curvo i muscoli del petto e il diaframma si accorciano e perdono la loro elasticità.

-La sedia deve avere le ruote per evitare di mettere tensione sulla schiena.

-Se si sta a lungo tempo seduti assicurarsi che la sedia sia ergonomica progettata adeguatamente per sostenere la schiena e che sia adatta alle proprie dimensioni.

-Prendere una pausa e alzarsi dalla sedia in ufficio una volta ogni ora, è sufficiente andare in bagno.

Anche se una buona postura dovrebbe essere naturale, se non si è abituati a stare seduto o in piedi correttamente, si può avvertire dolore muscolare e scomodità.

Si può migliorare la postura a qualsiasi età.

Prevenire contratture ed ernie al disco

Per evitare le contratture muscolari non bisogna rimanere piegati da una parte.

L'ernia del disco si può verificare anche quando una persona rimane seduta dritta.

Molti camionisti hanno l'ernia del disco perché rimangono seduti 12 ore al giorno, quindi perdono la muscolatura del tronco.

La conseguenza è che la colonna vertebrale non ha il sostegno dei muscoli.

Quando una persona è seduta dritta (senza rotolo lombare) tutto il peso si scarica sulla colonna vertebrale, mentre in una posizione più inclinata indietro il peso è sostenuto anche dallo schienale.

Spesso i genitori sgridano i bambini perché rimangono in una posizione intermedia tra seduti e sdraiati, in realtà questa postura è quasi corretta.

La cosa più importante è alzarsi e camminare un po' ogni ora, inoltre si consiglia di dimagrire e di effettuare degli esercizi di rinforzo della colonna vertebrale per prevenire l'ernia e la protrusione del disco.

Esempi di cattiva postura

I seguenti esempi di comportamento errato e pessima ergonomia necessitano di una correzione per raggiungere una buona postura:

- Evitare assolutamente di portare la testa in avanti (protrusione).
- Tenere il cellulare tra collo e spalla.
- Mantenere la testa rivolta verso l'alto o il basso.
- Tenere il tronco in avanti senza appoggiarsi alla sedia.
- Scivolare in avanti con il sedere tenendo una posizione simile a una persona disarmoniosamente lasciata andare sul divano.

Come andare in bici

Molti pensano che la postura in bicicletta provochi contratture ai muscoli lombari o peggiori l'ernia del disco.

Il ciclista appoggia la maggior parte del peso sulle braccia e mentre pedala i muscoli della schiena sono contratti, quindi la colonna vertebrale è stabile e non ci sono rischi di spostamento del disco, anche se l'asfalto non è pari.

In salita si possono formare delle contratture ai muscoli lombari, soprattutto se l'atleta si alza e pedala in piedi.

Quindi la bici da corsa non è sconsigliata alle persone con mal di schiena, mentre la mountain bike sul terreno sconnesso può fare male a chi ha già dei problemi alla colonna vertebrale.

Postura a letto

La posizione che si tiene solitamente a letto, insieme ad altri fattori tra cui il peso e il sesso (maschile o femminile), può predisporre al mal di schiena.

Una cattiva postura durante il sonno può influire anche su un mal di schiena già presente.

Se il letto non dà un supporto adeguato può dare fastidio e impedire di dormire e riposarsi per tutta la notte.

La postura più adatta è sul fianco che si preferisce con le anche e le ginocchia piegate circa ad angolo retto.

Dato che questa posizione non dà un supporto adeguato alla gamba che si trova sopra, il ginocchio tende a scivolare in avanti sul materasso e quindi la colonna vertebrale lombare rimane ruotata.

Questa torsione può contribuire a causare mal di schiena o dolore all'anca.

Per risolvere questo problema basta mettere un cuscino tra le ginocchia o le cosce.

Quando si dorme sulla schiena si dovrebbe posizionare un cuscino sotto le ginocchia per mantenere la normale lordosi lombare.

Si potrebbe provare con un piccolo asciugamano arrotolato sotto la parte lombare della schiena per un ulteriore supporto.

Bisogna sostenere anche il collo con un cuscino stretto che tenga la cervicale più in alto della nuca.

Dormire sull'addome può essere dannoso per la schiena.

Se non riesce a dormire in qualsiasi altro modo, ridurre la tensione sulla schiena posizionando un cuscino sotto il bacino e la parte inferiori dell'addome.

Utilizzare un cuscino sotto la testa se non provoca tensione alla schiena.

In alternativa si può dormire senza cuscino sotto la testa.

Se il materasso è troppo morbido, si può soffrire di mal di schiena.

Lo stesso vale per un materasso troppo rigido.

Bisogna provare per capire che tipo di durezza è adatta al proprio corpo.

Alzare i pesi

Non sollevare oggetti che sono troppo pesanti rispetto al corpo.

Bisogna sempre piegare le ginocchia, non la schiena.

Contrarre i muscoli dell'addome per tenere il tronco in equilibrio.

Se necessario, indossare una cintura di sostegno per aiutare a mantenere una buona postura durante il sollevamento.

Quando si trasporta un oggetto grande o pesante bisogna tenerlo vicino al petto e non stare ingobbiti.

Se si porta uno zaino, evitare di rimanere piegati in avanti o di incurvare la schiena.

Se l'oggetto da trasportare è troppo pesante sarebbe meglio considerare l'utilizzo di un carrello con le ruote.

Capitolo 7 Emozioni Riflesse

7.1 *Emozioni degli organi per la MTC*

La medicina moderna tende ad avere un approccio piuttosto che meccanico nella visione del corpo e delle funzioni fisiologiche degli organi che lo compongono.

Ma nella medicina tradizionale cinese gli organi interni sono considerati la sede delle emozioni e risultano influenzati da essi.

Le emozioni rappresentano la risposta del nostro corpo ai sentimenti.



La medicina tradizionale cinese associa sette emozioni ai rispettivi organi.

CUORE-GIOIA

Nella medicina tradizionale cinese la gioia è un'emozione di profondo appagamento ed è collegata al cuore.

Quando una persona si sente sovraccitata per la gioia può sperimentare agitazione, insonnia, febbre e palpitazioni cardiache.

Al cuore si collega l'amore.

FEGATO CISTIFELLEA-RABBIA

La rabbia è un'emozione che viene associata al risentimento, la frustrazione, l'irritabilità e l'ira.

La medicina cinese afferma che questa emozione di tipo collerico è immagazzinata nel fegato e nella cistifellea.

La rabbia può causare pressione alta e vertigini.

POLMONI INTESTINO CRASSO-ANSIA

L'ansia è un'emozione legata all'eccessiva preoccupazione che può influire soprattutto sui polmoni e sull'intestino crasso.

L'ansia può impedire ad una persona di usare bene la propria energia e portarla a soffrire di respiro corto, colite, ulcere e infiammazioni dell'intestino crasso.

La preoccupazione viene associata allo stomaco.

L'ansia viene collegata anche alla milza.

POLMONI-TRISTEZZA

Il dolore emotivo può indurre disarmonia nei polmoni, problemi nella circolazione dell'energia in tutto il corpo.

Il dolore può rendere fiacca la voglia di vivere, danneggiare i polmoni, e causare malattie respiratorie.

Ai polmoni vengono associate emozioni di dolore emotivo e tristezza.

MILZA-MALINCONIA

Malinconie ed eccessive preoccupazioni, fino all'ansia, colpiscono la milza e possono provocare affaticamento, letargia, incapacità di concentrazione.

La malinconia può anche ostacolare il sistema digestivo e influenzare lo stomaco con accumulo di gas e gonfiore.

RENI-PAURA

La paura può causare disarmonia a livello dei reni.

La paura estrema può portare una persona a perdere improvvisamente il controllo della vescica e delle funzioni renali.

CUORE-SPAVENTO

Lo spavento è un'emozione di shock e di panico causata da un avvenimento improvviso e inaspettato.

Lo spavento colpisce innanzitutto il cuore e quando diventa cronico può colpire i reni.

7.2 *L'orologio delle Emozioni*

Avete mai cambiamenti di energia e umore nelle diverse ore del giorno?

Potreste dormire di più ma vi alzate alla stessa ora? L'orologio biologico degli organi ci può dare una risposta.

La Medicina Tradizionale Cinese ritiene che per ogni organo del corpo ci siano determinate ore del giorno in cui avviene un picco massimo nella sua funzionalità.

L'ora di punta di un organo è quella in cui il l'energia vitale-fluisce maggiormente attraverso il meridiano legato a quel particolare organo.



In medicina cinese si sa che un disturbo compaia spesso nel momento in cui l'energia è massima in un determinato organo fornisce indicazioni molto utili per capire come ripulire quell'organo e quale emozione lo sta bloccando.

3:00-5:00 POLMONE

Il primo ad attivarsi è il Polmone responsabile di muovere l'energia attraverso tutto il corpo e anche di dirigere il sangue, e quindi l'ossigeno, nei vari organi.

Questo è il momento migliore per ricaricare i polmoni se si desidera avere sufficiente fiato per parlare e avere abbastanza energia per affrontare la giornata.

I polmoni governano la voce, il sistema respiratorio, il sudore, la salute della pelle e la salute del sistema immunitario; ricaricare i polmoni con il sonno è particolarmente importante se avete problemi con una qualsiasi di queste aree.

Se vi svegliate o siete ancora svegli in queste ore senza alcun motivo apparente, è spesso colpa dell'angoscia, l'emozione principale legata al polmone.

Allo stesso modo, se siete già svegli e sentite dei cambiamenti improvvisi di energia o di benessere, potrebbe esserci un sentimento correlato al dolore e al distacco.

Sentirsi sereni indica la mancanza di problemi di questo tipo e che si ha polmoni forti e una voce forte.

5:00-7:00 INTESTINO CRASSO-ANSIA

Quest'orario è il migliore secondo i cinesi per svuotare l'intestino perché è massima la forza in quest'organo e dunque migliore la capacità di espellere dal nostro organismo le scorie.

Ottimo in questa fase bere acqua tiepida.

L'ansia è l'emozione che danneggia questo organo.

7:00-9:00 STOMACO

A quest'ora la funzione digestiva è ottimale e quindi bisognerebbe fare una bella e ricca colazione. Se non si fa una colazione nutriente gli altri organi successivi non riceveranno energia e quindi ci sentiremmo stanchi per tutta la giornata.

Questo concorda con la medicina naturale che afferma che fare una ricca colazione attiva il metabolismo.

Allo stomaco è legata l'emozione preoccupazione.

Qualsiasi cambiamento significativo sia fisico che emotivo di cui siate coscienti in questo periodo della giornata può influenzare l'umore e la funzione digestiva.

9:00-11:00 MILZA

La milza , secondo i cinesi, è un organo molto importante perché in grado di trasformare il cibo in energia utile a tutti gli organi. Se non si è fatta una buona colazione quindi la milza non è in grado di fare bene il suo lavoro e si possono avere cali di energia. Ma siete ancora in tempo: anche questa fascia oraria è indicata per la colazione. Il rimuginare, il preoccuparsi, avere un'eccessiva attività intellettuale danneggia la milza. Questo può portare a un deficit di energia della milza, causando a sua volta preoccupazione e conseguente affaticamento, letargia, e incapacità di concentrarsi.

11:00-13:00 CUORE

Questa fascia oraria interessa il cuore e bisognerebbe evitare al fisico ogni tipo di stress. E' il momento ideale dunque per pranzare e poi rilassarsi un attimo. Non bisognerebbe dedicarsi ad esercizi fisici intensi e stare troppo al caldo. Le emozioni legate al cuore sono la gioia, l'entusiasmo e la quiete. Ciò significa che il cuore è più forte in presenza di queste emozioni, ed è ostacolata da quelle opposte (anche il troppo entusiasmo danneggia il cuore perché disperde l'energia). Qualsiasi problema fisico a quest'ora, come dolore o sofferenza, o cali di energia, possono essere collegati con dei blocchi energetici del cuore.

13:00-15:00 INTESTINO TENUE

Questa è una fase importante perché si sta assimilando il pranzo e per ottenere la massima energia da ciò che si è mangiato bisognerebbe evitare lavori pesanti o mentalmente stressanti. Nella prima parte della fascia oraria è ancora un buon momento per mangiare. L'intestino tenue è associato al cuore e quindi la sua emozione è la gioia.

15:00-17:00 VESCICA

L'orario migliore per fare le cose più importanti e impegnative della giornata, come studiare e dare il massimo sul lavoro. Naturalmente se ci si è nutriti e idratati bene nel resto della giornata. La vescica è legata alla paura. Segnali fisici e sintomi in questo momento della giornata potrebbero riguardare questa emozione.

17:00-19:00 RENE

Il rene è un organo chiave in medicina tradizionale cinese: è considerato la radice della vita, è la nostra fonte di energia. E' proprio questo il momento in cui si possono avvertire cali energetici, in questo caso mangiare qualcosa di salato (non troppo) può stimolare il rene nelle sue funzioni. Il rene è l'organo del corpo più fortemente legato alla paura. Non solo le manifestazioni fisiche in queste ore possono essere correlate alla paura, ma è meglio evitare cose come i film horror in questo momento perché possono indebolire il rene. Il rene è anche strettamente collegato con la forza di volontà, la sicurezza, il senso di distacco e di isolamento. Quindi, eventuali sintomi che si manifestano in queste ore potrebbero avere a che fare con queste emozioni (il sistema Rene cinese include anche il sistema immunitario, endocrino ed ormonale, e le ghiandole quali la tiroide, la paratiroide e le surrenali).

19:00-21:00 PERICARDIO

Il pericardio è strettamente connesso al cuore (anatomicamente è la membrana sierosa che lo protegge), questo è un momento ideale per fare qualche pratica che aiuti a rilassare e conciliare il sonno come la meditazione, una leggera attività fisica, leggere, ecc. ma anche dedicarsi alla convivialità e alla famiglia. La sera bisognerebbe mangiare poco. Poiché il pericardio è strettamente legato al cuore anche ad esso è associata l'emozione della gioia. Sintomi e malesseri che si manifestano in queste ore possono pertanto riflettere il vostro stato emotivo.

21:00-23:00 TRIPLICE RISCALDATORE

Il triplice riscaldatore è un meridiano di Medicina cinese che è in stretto rapporto con molti organi e visceri del corpo, che agiscono sotto la sua protezione e direzione. Durante questo orario dovremmo addormentarci (prima in inverno, un po' più tardi in estate). Anche questo organo è legato alla gioia.

23:00-1:00 CISTIFELLEA

La cistifellea è strettamente correlata al fegato. La cistifellea è legata al coraggio e all'utilizzo saggio della capacità di giudizio. Segni e sintomi che si presentano in queste ore possono riguardare problemi nel prendere decisioni (che possono sfociare in decisioni avventate o indecisione) e timidezza.

1:00-3:00 FEGATO

Il fegato è importante nella disintossicazione delle tossine del corpo e, secondo la MTC, disintossica anche le nostre emozioni. L'emozione più fortemente legata al fegato è la rabbia, così come frustrazione, amarezza e risentimento. Dormire in queste ore è l'ideale per concentrare la massima energia nella funzione di disintossicazione. Questo spiega perché andare a dormire prima di quest'ora rende sani il corpo e la mente. E' interessante notare che, se vi svegliate spesso in queste ore, oppure non vi siete ancora addormentati, e sentite un cambiamento di stato, esso può essere causato dalla rabbia o dalla frustrazione latenti che stanno mettendo sotto pressione il fegato mentre cerca di disintossicarsi da esse. La medicina cinese ha origini antichissime ed è una delle più efficaci e non invasive a cui rivolgersi. La medicina occidentale ha riconosciuto l'agopuntura e ora la scienza ha finalmente convalidato l'esistenza dei meridiani energetici. Ritorniamo ad ascoltare il nostro corpo, i suoi bisogni, i suoi messaggi, invece di affidare le responsabilità della nostra salute a qualcun altro. Scopriremo il potere dell'autoguarigione di ogni essere umano.

7.3 **Piedi e psiche**



Quanto più una parte del corpo è lontana dal cervello, tanto meno sappiamo quello che fa.

Se siamo consapevoli del nostro viso, lo siamo di meno nei movimenti delle braccia e delle

mani, e ancora meno di quelli di addome, gambe e non vi meravigliate ma quasi ignoriamo l'attività dei nostri piedi.

Ciò vuol dire che gambe e piedi sono una fonte importantissima di indizi e informazioni su un determinato individuo.

La maggior parte delle persone non si accorge di come li muove e non pensa di usarli per simulare come invece fa con il viso, perciò di fronte ad un soggetto che si mostra sicuro di sé ma che batte un piede per terra o lo dondola su e giù non impressionatevi...indica il tentativo del cervello di scappare da una situazione e la conseguente frustrazione di non potersene andare.

Anche la camminata ha un suo significato: i giovani camminano a passo più svelto rispetto agli anziani ovviamente per motivi di maggior forza e flessibilità muscolare. Ma chi vuole dare l'impressione di essere giovane e pieno di energia, come un politico o un personaggio pubblico, assumerà lo stesso tipo di andatura dondolando le braccia avanti e indietro.

Il modo in cui una persona usa i piedi indica anche dove vuole andare e dal punto di vista psicologico se desidera o meno continuare una conversazione.

La posizione a gambe divaricate denota un atteggiamento aperto o dominante mentre le gambe accavallate esprimono un senso di insicurezza o chiusura.

Le gambe divaricate sono tipicamente maschili poiché è l'uomo che tende a piantare i piedi per terra sottolineando il suo predominio. Se ci fate caso in una

situazione di gruppo puntiamo il piede dominante verso la persona che riteniamo più interessante e quando ce ne vogliamo andare lo volgiamo verso la porta.

Possiamo raffigurare il piede come una fotografia fedele dell'intero corpo umano su una superficie piccola.

Tutti gli organi e visceri del corpo si proiettano sulla pelle della superficie del piede.

Quindi è una mappa riflessa di tutti gli organi, dei quali evidenzia disagi, con sintomi di dolore sordo profondo, prima che si verifichino delle lesioni organiche.

La riflessologia è una tecnica di intervento manuale che agendo sul piede consente all'individuo di ritrovare un equilibrio psicosomatico restituendogli quella naturale armonia di funzionalità indispensabile per il benessere di ogni essere umano.

Questa tecnica si basa sul presupposto che ogni organo abbia una corrispondenza o una zona d'azione riflessa nel piede.

Agendo su quella zona riflessogena si potrà ottenere una risposta sullo stato di salute dell'organo e al tempo stesso stimolarlo positivamente.

La Riflessologia Plantare agisce attraverso percorsi nervosi direttamente su organi e visceri contribuendo a calmare i dolori podalici e ripristina l'equilibrio energetico dell'intero organismo. Ecco qui che esce fuori il significato "Olistico" del benessere, cioè cercare di riequilibrare un organo per consentire il benessere di tutto l'organismo.

Da un punto di vista psicosomatico possiamo dire che nei piedi troviamo rappresentato tutto l'organismo: fisico e mentale.

Tale tecnica è in grado di verificare il funzionamento dei vari organi per prevenire disturbi attraverso un lavoro di allentamento delle tensioni e restituendo una corretta informazione biochimica.

L'unità psicosomatica, prima di arrivare a un vero e proprio dolore fisico, cercherà di segnalare un blocco energetico: userà quindi dei segnali come per esempio un raffreddore, un mal di testa, stitichezza o depressione, per indicare che a un altro

livello c'è qualcosa che viene trascurato e per cui l'energia è imprigionata e bloccata.

Tutto ciò si rispecchia nei piedi .

Non abbiamo bisogno di guardare il resto del corpo.

Non vi può essere vita senza movimento, i piedi riflettono il movimento che ha luogo ad ogni livello del nostro essere, quindi il loro modo di esprimersi può essere la sola guida necessaria.

Naturalmente ognuno di noi ha un proprio modo per esprimere questa unità psicosomatica, perciò anche se si è grandi esperti non è facile dire con esattezza cosa stia succedendo.

Quando notiamo una particolare condizione del piede possiamo essere sicuri che vi è un'attivazione energetica ma questo si presenta in svariate modalità.

Per spiegare meglio questi segnali psicosomatici consideriamo i tre aspetti: energetico, mentale ed emotivo.

I piedi ci mostrano quello che accade dentro di noi.

E' tutto scritto nei tessuti molli e fluidi, il nostro stato di salute, i nostri pensieri, i sentimenti, le aspirazioni e le paure.

PELLE

-Secca: indica che l'aspetto emotivo è abbastanza equilibrato oppure che le emozioni sono trattenute all'interno quindi non espresse.

-Umida: segnala un conflitto a livello emotivo oppure una liberazione, una fuoriuscita di emozioni.

-Gonfia: indicata la ritenzione idrica che fa pressione contro la pelle. Indica un controllo eccessivo delle emozioni oppure una resistenza mentale dell'aspetto emotivo di se stessi.

-Callosa: questo tipo di pelle indurita indica un'attivazione dell'aspetto mentale e si trovano solitamente nel calcagno che indica l'area madre, origine della terra nutrice dove sono presenti le qualità dell'amore e del nutrimento. La pelle indurita in questa zona può indicare un conflitto. Può anche significare l'incapacità di incarnarci completamente, di essere ben saldi alla realtà e in armonia col mondo.

Una pelle callosa si definisce dura, questo aggettivo si applica a una persona insensibile al dolore altrui.

Una pelle dura può rivelare una resistenza mentale al principio materno o resistenza a legami materiali.

Il lato esterno degli alluci rappresenta il padre, il super Io, una callosità in questo punto indica resistenza mentale al principio autoritario, del potere e della responsabilità.

Il conflitto con queste qualità può nascere da una resistenza a fonti esterne di potere come l'incapacità di asserire la propria autorità interna e il proprio senso di responsabilità.

Talvolta i calli sono dolorosi, questo sta a indicare un movimento invertito di energia, un rifiuto da parte della mente di guardare in faccia il conflitto nascosto.

Per esempio un callo situato nella zona del fegato segnala paura dell'aggressività e della rabbia.

I calli piccoli o formati da poco indicano che la disarmonia si è realizzata da poco.

Mentre un callo molto spesso e di lunga data indica che il problema a livello mentale esiste già da molto tempo.

Il callo che spesso si forma nel mignolo indica la tendenza a voler apparire diversi da quello che si è realmente, desiderosi di ottenere l'approvazione altrui.

Questo significa che ci sentiamo considerati di poco valore e non amati.

-Sfaldata: questa condizione va e viene, può presentarsi in diversi punti del piede.

Anche qui si tratta di un'attivazione di tipo mentale ma il progresso si può definire di chiarificazione dato che la pelle appare quando il processo di sfaldamento si ferma.

-Con ciocche: si tratta di un'irritazione esterna che provoca una fuoriuscita di liquido.

Questo simboleggia che i disturbi emotivi vengono alla superficie nel punto più debole. Danno una semplice indicazione di debolezza.

DITA

Le dita corrispondono all'aspetto mentale e indicano il modo di pensare della persona.

-Con Geloni: la causa dei geloni è la carenza di circolazione del sangue nelle dita e si può interpretare come una resistenza nei confronti della realtà, probabilmente per paura, incertezza o mancanza di direzione precisa, così che l'energia emotiva non è effettivamente in contatto con quella parte di persona che interagisce con il mondo.

Ne consegue un conflitto mentale che si manifesta nel gelone.

I geloni si manifestano quando il tempo è freddo e ciò mostra freddezza emotiva, mancanza di coinvolgimento.

Le dita corrispondono agli organi di senso e alla testa. Ciò rappresenta un rifiuto di guardare quello che sta succedendo nel presente.

-Con unghie incarnite: queste si formano all'angolo dell'unghia dell'alluce, punto di riflesso della ghiandola pineale.

Denota una resistenza mentale alla ricezione di energie e al processo di cambiamento.

Privata dell'energia l'unghia rimane senza sostegno e si piega dentro la carne.

-Alluce valgo: è una condizione ossea che indica un conflitto profondo a livello dell'energia.

L'alluce valgo spesso inizia quando ci si lascia derubare della propria iniziativa, del senso di individualità o quando si trasferisce a un'altra persona la responsabilità della propria vita.

-Ripiegate o dita a martello: questi segni indicano un ritiro dei sensi e una mancanza di voler essere presenti, con ripercussioni sulla coscienza a livello quotidiano.

Vi è una mancanza di volontà e di essere al mondo e di muoversi in esso.

-A scaletta: indica un tipo di pensiero ordinato e logico.

-A triangolo: indica una persona ipercritica.

-A semicerchio: pensiero armonioso

-A semicerchio stretto: idealisti poco propensi all'aspetto materiale.

METATARSI

-Larghi, pieni, molto sporgenti: sembrano quasi delle mammelle e indicano generosità, bontà, disponibilità. Sono persone affidabili.

-Piatti: scarsa vita emotiva.

-Pieni e gonfi: eccessivo carico emotivo, chiusura nel comunicare i propri sentimenti.

-Stretti: chiusura emotiva.

-Molli, svuotati: grande senso di stanchezza emotiva, la persona non si sente apprezzata.

PIEDE

Di solito chi presenta delle lesioni ai piedi comunica un senso di rifiuto di proseguire per la sua strada o di andare avanti.

-Arco del piede basso/alto:

questa parte del piede corrisponde all'area del plesso solare quindi indica il rapporto che si ha con se stessi e con gli altri.



L'arco plantare è la zona che corrisponde ai valori profondi, indica la parte intima e profonda della persona.

L'arco del piede basso esprime un collasso a livello energetico, un sentimento di debolezza e sconforto nel rapporto con il mondo e verso la nostra capacità di operare con esso. Dimostra la tendenza a sfiorare la superficie della terra come una barca che sfiora il mare, per paura di rimanere coinvolti.

L'arco del piede alto esprime un ritirarsi, un trattenersi, l'incapacità di dare facilmente e la riluttanza al coinvolgimento.

Dimostra una preferenza all'aria piuttosto che alla stabilità che dà il terreno. Sono persone più fantasiose che razionali.

-D'atleta: è una lesione cutanea che si forma tra l'unghia e la pianta del piede e si verifica quando c'è un'eccessiva sudorazione.

Questo tipo di lesione si presenta in persone molto preoccupate del giudizio altrui.

Hanno un costante timore di imporre la loro presenza.

-Piede affusolato: corrisponde a un carattere sognatore poco concreto, non programmato, allegro, spensierato. È il piede di una persona creativa.

-Piede con collo alto: è sinonimo di tranquillità e di ricerca di benessere.

-Piede piccolo: intendiamo fino al 38 negli uomini e fino al 36 nelle donne.

Sono persone che si trovano spesso in burrasche emozionali, affettive e lavorative ma che riescono a superare.

-Piede grande: dal 39 per gli uomini e dal 38 per le donne.

In queste persone c'è una tendenza ad arrivare al successo, per le misure extra c'è anche l'ansia di raggiungerlo ma anche se si raggiunge si riparte da capo per cercare nuovi stimoli.

-Piede tozzo: esprime intimità.

Di solito sono persone taciturne e alla ricerca dell'amore impossibile e quindi tendenti a trovare delusioni.

TALLONI

Il tallone corrisponde alla sfera istintiva e sessuale, è la nostra radice, rivela come affrontiamo la vita.

-Quadrato: appartiene a persone dotate di una notevole tenacità, di forza e di decisione.

-Triangolare: appartiene a persone più impulsive, istintive e temerarie.

-Rotondo: sono persone equilibrate e in armonia. Sono inoltre persone rassicuranti e riflessive.

Il piede è la parte più distale dell'arto, è la nostra base di appoggio con la terra.

Durante la marcia il piede si posa per terra, che rappresenterebbe la realtà, e porta tutto il peso del corpo.

Sono le nostre ruote che ci permettono di avanzare oppure di rimanere bloccati.

Esprimono il rapporto con il movimento e con la libertà.

I piedi e il modo in cui un individuo li usa per sostenersi e per stare in equilibrio segnalano se esso è ben radicato. Dato che spesso il modo in cui un individuo è

piantato fisicamente al suolo è spesso identico al modo in cui è piantato emotivamente.

I piedi hanno emotivamente una grande importanza in quanto sono costantemente in contatto con la realtà, il suolo e la gravità.

Appare quindi evidente che uno squilibrio dei piedi inevitabilmente sconvolgere l'equilibrio della struttura globale.

Data la loro struttura e la loro funzione, questi arti indicano la posizione cronica e l'atteggiamento che una persona assume nell'affrontare la vita.

Infatti quando si afferma che una persona ha i piedi per terra indichiamo che questa persona ha un buon senso della realtà. Mentre se diciamo che quella persona ha i piedi per aria oppure ha la testa fra le nuvole indichiamo una persona senza contatto con la realtà.

Mettere il peso sui talloni per esempio indica un tipo di postura che esprime un sentimento esagerato di decisione, accompagnato paradossalmente a un falso senso di stabilità.

Poiché è un individuo che si lascia facilmente spingere e manovrare per restare ancorato, reagirà sviluppando un atteggiamento cronico di decisione e di controllo anche se questo sarà accompagnato a un senso di paura e di instabilità.

Prova pratica: quando si piantano i talloni al suolo si stringe la mascella e si irrigidisce il ventre e questo fa accorciare il respiro (respiro corto).

Di conseguenza l'individuo che pianta i talloni per terra fatterà parecchio a rilassarsi e sentirsi a proprio agio.

Tutto ciò crea problemi allo sterno causando disturbi gastrici. Provocherebbe anche un blocco delle pelvi influenzando l'attività sessuale.

I talloni indicano un senso di sicurezza e determinazione.

Mentre un individuo che sposta il peso sulle punte dei piedi tende ad appoggiarsi completamente sulle dita quasi senza caricare il peso sui talloni.

Queste persone hanno una notevole difficoltà a stabilire un contatto fisico ed emotivo con il suolo e la realtà.

Vengono definiti sognatori ed hanno un notevole talento artistico.

Le persone che hanno i piedi di piombo si sono create vite e sistemi che li tengono con i piedi per terra.

Queste persone hanno bisogno di essere ben radicate e di conoscere perfettamente la loro posizione nella vita.

Hanno una notevole difficoltà ad affrontare il cambiamento e il movimento.

Hanno perso la loro creatività a favore della solidità.

7.4 Concetto di Yin e Yang

Da oltre due secoli la medicina ufficiale si è radicalmente trasformata grazie all'assunzione del metodo scientifico derivato dalle scienze naturali.

La cosiddetta ricerca delle cause, trova il suo fondamento metodologico nel concetto di misurabilità: oggi la salute dell'uomo viene misurata dalla medicina ufficiale sulla base dello stato fisiologico dei diversi organi anatomici, definito a sua volta da valori numerici riferiti a una particolare scala di misura.

Questi valori, che si ottengono attraverso le innumerevoli analisi strumentali e di laboratorio attualmente disponibili, rappresentano perciò uno dei pilastri fondamentali della diagnosi medica occidentale.

Nella MTC lo stato di salute dell'uomo non viene misurato, ma viene considerato in base a un fluire più o meno libero, più o meno equilibrato secondo natura, di determinate energie.

Per la millenaria tradizione cinese, l'uomo essendo a tutti gli effetti natura, deve necessariamente contenere tutti gli ingredienti di cui è fatta la natura stessa, soprattutto le energie.

Queste energie scorrono all'interno dell'essere umano sia in speciali canali detti "meridiani", non rintracciabili anatomicamente, sia all'interno e all'esterno di tutti

gli organi, considerati più aree d'influenza energetica che organi anatomici veri e propri.

Un surplus o un deficit o una grave scarsità configurabile come vuoto oppure una stasi di anche una sola di queste energie, determina uno squilibrio, o disarmonia, che si ripercuotono sull'intero organismo.

Il medico cinese è chiamato a ristabilire l'equilibrio energetico compromesso.

Il medico cinese nell'ascoltare i sintomi, osserva il paziente: il modo di parlare e il tono di voce, il colorito della pelle in generale e il viso in particolare, il modo di gesticolare; percepisce l'odore del sudore dell'alito.

Per il mondo occidentale è possibile capire, con buona approssimazione le strutture della MTC solamente attraverso la comprensione degli elementi linguistici che le sono propri e in particolare attraverso la comprensione delle sue convenzioni.

Da questo punto di vista, chi ha già una formazione medica occidentale si troverà più spesso in svantaggio che in vantaggio.

La parola fegato per esempio ha un preciso significato per il medico occidentale configurando una ben precisa porzione anatomica del corpo umano, con precise funzioni e così via.

Per il medico cinese invece la parola fegato ha poco o nulla a che vedere con ciò che essa indica nei testi occidentali.

Ovviamente il medico cinese possiede una conoscenza approfondita dell'anatomia e della fisiologia umana per cui il termine fegato ha per lui lo stesso significato che ha per il medico occidentale e nello stesso tempo un contenuto più ampio.

Perciò fegato per il medico cinese è un termine convenzionale che, invece di riferirsi a un singolo organo, individua un' area o un'orbita d'influenza ; individua una sfera d'influsso che si ricollegano a quel certo organo per vie non rintracciabili anatomicamente.

Le prime due convenzioni di partenza sono : YIN e YANG.

Avendo tuttavia un 'origine filosofica essi sono enti a tutti gli effetti. La definizione più conosciuta a loro attribuita li definisce **principi di opposta polarità**.

Per la cultura filosofico-cosmologica cinese la natura dell'universo è il Vuoto.

Questo vuoto polarizzandosi ha prodotto due principi che conteneva in sé: YIN e YANG, i quali essendo polari sono opposti e complementari e la loro somma è perciò Zero.

Lo Zero a sua volta riporta al concetto di vuoto e il vuoto è di per sé sinonimo di senza forma.

Il senza forma è il grande progenitore di tutte le cose.

Il mondo della forma ha avuto origine grazie al continuo incalzarsi, alternarsi, trasformarsi, aggregarsi dei due principi yin e yang originati a loro volta dal vuoto e che si manifestano in una perenne visione dinamica, in un flusso perpetuo di materia-energia.

Yin e yang sono principi reali ma invisibili che si fronteggiano, si alternano, si trasformano vicendevolmente ma non devono essere intesi come una dicotomia.

Yin e yang sono un'unitaria essenza mutevole sono principi del tao manifesto di cui esprimono l'ordine.

Il tao non può essere conosciuto né definito. Tutt'al più può essere rappresentato.

La rappresentazione convenzionale è conosciuta con il nome di **"diagramma del grande polo"** e definita in cinese **"segno dei pesci contrapposti"**.

All'interno dell'ideale cerchio yin e yang sono individuati da due colori: nero e bianco.

Yin è nero, pesante, materiale, freddo, femmina, terra, notte, immobile.

Yang è bianco, leggero, immateriale, caldo, maschio, giorno, dinamico.

Nel cerchio entrambi i principi sono nettamente separati da una linea sinusoidale che passa per il centro: a una crescita dell'uno corrisponde una proporzionale diminuzione dell'altro e viceversa.

Crescita e diminuzione sono sempre in un perenne equilibrio dinamico perché se così non fosse si tornerebbe al vuoto primordiale, al senza forma.

Yin e yang hanno origine comune e ciascuno è origine dell'altro.

Ciascuno dei due principi giunto all'estremo s'inverte necessariamente nell'altro.

Il fenomeno della trasformazione o inversione può verificarsi anche perché ciascuno dei due principi contiene il seme dell'altro e tale seme è simbolicamente rappresentato dal cosiddetto occhio del pesce. Yin e Yang si generano vicendevolmente nel tempo. Poiché la linea sinusoidale all'interno del tao deve essere intesa come simbolo dinamico, dalla sua osservazione si può desumere che se uno dei due principi spinge, l'altro si incava e arretra. Yin e yang si respingono ma si attraggono anche vicendevolmente col tempo.



Yin è pieno, si concentra, discende, è freddo mentre Yang è vuoto, si disperde, sale, è caldo. Yin crea e nutre Yang; Yang muove e difende Yin.

Tracciando due rette perpendicolari fra loro in modo che la retta verticale passi per i centri del tao e dei due cerchi minori, si individuano sulla circonferenza del cerchio ideale 4 punti che rappresentano gli aspetti della relazione complementare yin-yang.

Yang maior in alto, yin maior in basso, yang minor a sinistra e yin minor a destra.

Per la cosmetologia cinese i quattro aspetti ora identificati insieme al tao formano i 5 elementi-movimenti:

- yang maior alto, rosso, fuoco;
- yin maior basso, nero, acqua
- yang minor sinistra verde, legno;
- yin minor destra, bianco, metallo;

-natura yin centro, giallo,terra.

A ognuno dei 5 elementi la MTC fa corrispondere un organo interno di natura sia yin che yang.

-fuoco, rosso, cuore;

-acqua, nero, rene;

-legno, verde, fegato;

-metallo, azzurro, polmone;

-terra, giallo, milza.

All'interno del corpo umano gli organi definiti yin sono: cuore, polmoni, fegato, milza, reni(da considerare come orbite d'influenza e non come organi anatomici).

Gli organi yang sono: stomaco, vescica biliare, intestino crasso, intestino tenue, vescica urinaria e triplice riscaldatore.

Gli organi yin hanno la funzione di immagazzinare, conservare e trasformare le sostanze nutritive, sono definiti pieni, in caso di squilibrio tendono verso problemi di deficit.

I visceri yang hanno la funzione di trasportare le sostanze nutritive e evacuare quelle di rifiuto, in caso di squilibrio tendono verso blocchi o problemi da ostruzione.

I primi tendono ad avere delle carenze mentre i secondo dei blocchi.

Problematiche di natura yin producono sindromi da freddo mentre problemi di natura yang producono sindromi da calore.

7.5 Tui Na Massaggio Riflesso

Dato che la riflessologia usa determinate digitopressioni sulla superficie palmare del piede per dare un impulso benefico a tutto l'organismo in modo riflesso ai rispettivi organi stimolati; ma dato che abbiamo imparato il concetto di organo non

come singola parte del corpo ma come parte del tutto dando beneficio a una determinata zona si risente un impulso energetico positivo anche nelle altre parti.

Il massaggio Tui Na applica anch'esso sollecitazioni per stimolare i canali energetici, che abbiamo definito prima, yin e yang così come fa la riflessologia.

Il massaggio stimola questi canali permettendo una circolazione dell'energia nel corpo umano.

Tui Na è un composto di due anagrammi cinesi che significano rispettivamente Tui: spingere, e Na: afferrare.

Questo massaggio cinese ha origini antichissime, già in uso prima della dinastia Ming.

In Cina si sostiene che i principali effetti benefici di questo massaggio sono:

- regolazione del sistema nervoso;
- rafforzamento delle capacità immunitarie;
- miglior nutrimento dei tessuti, della circolazione sanguigna e aumenta l'elasticità delle articolazioni.
- rilassa i muscoli;
- elimina le ostruzioni;
- regolarizza l'energia che scorre nel corpo.

Il Tui Na si fonda sui principi dell'energia yin-yang dato che è nato nella civiltà cinese.

Lo scopo di questo massaggio è quello di stimolare il riequilibrio funzionale dell'organismo. Intervendiamo per mantenere lo stato di salute attraverso la stimolazione di zone del corpo, di linee e punti per migliorare la circolazione dell'energia.

I meridiani mettono in comunicazione l'esterno dell'organismo con l'interno, gli organi e i visceri con la superficie cutanea, l'alto con il basso, la regione posteriore con quella anteriore.

Dato questo potere "riflesso" si possono riequilibrare le energie degli organi interni agendo sulla superficie esterna.

E' indicato nelle disarmonie muscolo-scheletriche, dello stress e dei problemi ad esso collegato.

Inoltre è stato riconosciuto come ottimo massaggio sportivo, utile nella preparazione atletica e nel rendimento fisico-sportivo.

Nel Regno Unito e in Francia viene utilizzato in età pediatrica in special modo per i disturbi respiratorio o digestivo e nei ritardi dello sviluppo.

Nei suoi aspetti più elementari può essere insegnato anche a chi non ha conoscenze di Medicina Cinse e alcune scuole hanno organizzato da tempo dei brevi corsi per avvicinare i genitori a questa tecnica.

E' di grande aiuto per i bambini nella prevenzione delle malattie invernali per rinforzare il sistema immunitario.



Il Tui Na viene applicato alla persona a digiuno e non dovrà assumere alimenti per almeno un'ora dopo il trattamento.

Dolce, energetico, continuo e profondo sono i quattro aggettivi che lo contraddistinguono. Si effettua non solo su punti ma anche lungo linee, su

diverse zone del corpo, con massaggi, movimenti lenti delle articolazioni e svariate tecniche accessorie.

Il cliente dopo il massaggio non dovrà alzarsi bruscamente ed è possibile che per alcuni giorni dopo il massaggio possa sentire un'acutizzazione dei disturbi ma questa è solo una fase transitoria.

Le reazioni fisiche positive che sentiamo dopo e che indicano fenomeni positivi nell'organismo sono: aumento sudorazione, stanchezza, sonnolenza, aumento della minzione.

Come controindicazioni ricordiamo lo stato di gravidanza, patologie dermatologiche, metastasi, patologie cardiache, patologie epatiche, fratture, lussazioni e durante il ciclo mestruale.

Le manovre presenti in questo massaggio sono numerose e si basano sullo sfioramento, impastamento, afferrare, rotazione, mobilizzazione attiva e passiva, rivolte a ridurre le contratture muscolari, mobilizzare le articolazioni e migliorare la microcircolazione.

Il trattamento va a insistere sui meridiani dove scorre l'energia.

Capitolo 8 Un Esempio di Caso Pratico: l'Ansioso

8.1 Il Corpo Parla

Il silenzio, lo sappiamo è una comunicazione, anche quando la bocca tace, quando osserviamo o siamo osservati comunichiamo lo stesso.

L'osservazione del corpo, dei suoi movimenti, piccoli e sottili come: della bocca, degli occhi, di un muscolo facciale, un dolore, un mal di testa, una febbre. Tutte questi gesti valgono più di mille parole e discorsi perché le parole possono mentire ma il corpo non mente mai.

Questo succede in continuo e non dobbiamo sminuire i suoi messaggi.

Le sue parole, senza suono, sono consigli che dobbiamo imparare a percepire attraverso il suo linguaggio. I messaggi del corpo sono conflitti dentro di noi tra personalità e anima.

Se sappiamo usare la guida che il corpo ci propone scopriremo la complessità di cui siamo costituiti e potremmo applicare strategie per armonizzare i conflitti interiori.

In ciascuno di noi vive una folla di personaggi che hanno dei bisogni in conflitto permanenti tra loro: moglie, marito, padre, madre, figlio, pigro, professionista, sportivo, artista, grezzo, pignolo, distratto, critico, bambino, gentile, arrabbiato, suscettibile....

I conflitti tra questi aspetti sono uno dei motivi per il quale siamo stressati, senza energia, traumatizzati.

Quando le nostre rabbie sono soffocate e non riescono ad uscire è il nostro stomaco che brucia.

Tante volte ci rifuggiamo nel cibo e ingrassiamo perché siamo insoddisfatti.

I disturbi aumentano su una decisione da prendere che ci soffoca dentro ed ecco il mal di testa che ci deprime.

Il petto ci stringe, le ginocchia ci fanno male quando l'ego ribolle e l'orgoglio ci schiavizza e non siamo capaci di piegarci.

La pressione sale per la paura che ci limita e imprigiona.

Qualche cosa che ricordiamo, qualcosa che abbiamo visto o che abbiamo vissuto e rimaniamo bloccati paralizzati.

Quando quel bambino che abbiamo dentro di noi ci tiranneggia e ci fa comportare in modi che nemmeno noi capiamo.

E ancora dei nostri dolori silenziosi che arrivano improvvisi e a cui non sappiamo dare un nome, un perché, una natura ma ci imprigionano nella malinconia.

Ogni sintomo del nostro corpo: lo sguardo, le espressioni del volto, i tic, i movimenti delle pupille o la tensione muscolare delle mascelle, del busto delle braccia, delle gambe; è un segnale.

Questi segnali vogliono avvertirti che stiamo sbagliando cammino.

Ascoltiamoli, osserviamoli concentrandoci sulla causa e non sull'effetto.

Osservando la comunicazione non verbale ed in particolare il linguaggio del corpo conosciamo l'importanza di ciò che si verifica, quello che realmente succede nei rapporti personali. Solo così sapremo capire chi avremo di fronte.

Il corpo rivela attraverso la sua struttura e i suoi movimenti, la sua natura, la sua storia e il suo presente, i nostri sentimenti più segreti e quelli che non vorremmo confessare a nessuno, nemmeno a noi stessi, si manifestano attraverso un gesto, un respiro oppure uno sguardo.

Le sofferenze emotive tendono ad accumularsi progressivamente come detriti tanto quanto più è importante la relazione. Il corpo può essere usato per sciogliere quei depositi riportando un nuovo equilibrio nelle relazioni.

Certo che la nostra civiltà non ci aiuta dato che è basata solo sulle parole, preferiamo il linguaggio per comodità, perché possiamo controllarlo, dandogli significato e scopi che vogliamo con facilità.

Infatti tramite le parole mentiamo, ci lamentiamo, odiamo, offendiamo e amiamo con la stessa facilità.

Non pensate che solo questo modo di comunicare ci porti solo a una comunicazione fredda, formale e poco emotiva?

Il corpo d'altronde non è controllabile come le parole e non mente mai.

I bambini per esempio sono dei maestri del linguaggio del corpo dato che sono più vicini alle emozioni di quanto lo siamo noi. Subito colgono la verità emotiva di quello che comunichiamo loro, indipendentemente dalle parole dette.

Per capire correttamente il linguaggio del corpo dobbiamo allargare lo sguardo e avere una panoramica olistica, osservando senza giudizio e necessariamente prima noi stessi.

La strada della nostra vita non è tutta in pianura ma ci sono salite curve che si chiamano equivoci o incomprensioni.

Il nostro corpo è un maestro che parla il linguaggio simbolico dell'inconscio. Se lo ascoltiamo saprà guidarci verso un sereno benessere.

8.2 Esempio di Cliente



Potrebbe capitare a me, così come ad ognuno di noi Operatori Olistici specializzati, che arrivi una persona con un problema di ansia. L'ansia è un problema che riguarda sempre più spesso la società di oggi dato che conduciamo vite sempre più frenetiche e stressanti dove le persone devono combattere contro il tempo, i limiti e le scadenze a loro imposti dal lavoro

dalla famiglia e dai doveri che essi devono assolvere.

Il cliente ansioso ha una tipica fisionomia:

-presenta una postura solitamente errata con il petto in dentro e le spalle in fuori come ad indicare l'oppressione e la pesantezza che si ripercuote sulle sue spalle e in una forma di protezione la persona tende a chiudersi in se stesso.

-Il respiro dell'ansioso è sempre molto superficiale e veloce, non usa per niente il muscolo del diaframma dato che non fa mai respiri completi e profondi. Questo può causare una mal ossigenazione di tutto il corpo contribuendo ad aumentare lo stato di ansia.

-L'ansioso ha problematiche spesso ai reni, che come abbiamo già detto solitamente sono associati alla paura nella medicina tradizionale cinese. Questo fa sì che le ghiandole surrenali conducano un superlavoro dato che lo stato ansioso fa produrre a queste ultime una quantità eccessiva, non necessaria, di cortisolo per mantenere il corpo in costante stato di allerta.

-L'ansioso avrà problemi anche con la ritenzione idrica dato che i reni saranno affaticati dal superlavoro e la linfa ristagnerà con più facilità negli spazi interstiziali e non verrà di conseguenza filtrata e drenata, mantenendo così un alto livello di tossine nel corpo che non riescono a essere filtrate dai linfonodi.

-L'ansioso avrà i muscoli delle spalle e della schiena irrigiditi dato la continua tensione che avrà e che somatizza nel corpo per un senso di difesa dal mondo esterno a esso.

-L'ansioso avrà dei problemi con il cibo, ciò significa che idealizzerà il cibo come un amico, un aiuto che colma e calma i suoi pensieri agitati e di conseguenza questa persona, conducendo una dieta ipercalorica e con molti zuccheri, tenderà ad ingrassare.

In altri casi invece il cibo diventa un vero e proprio nemico da cui stare alla larga, si perde proprio la voglia di mangiare, si diviene inappetenti e anche a causa del brucior di stomaco o la così detta chiusura che l'ansia fa venire.

Di conseguenza questa tipologia di persona tenderà a dimagrire e a essere privo di energia.

-L'ansioso risconterà anche problemi di tachicardia dovuto al suo continuo stato di allerta e di irrequietezza che lo accompagna per tutto il giorno. Questo è dovuto sempre alle surreni che producono adrenalina, un ormone che permette al corpo di reagire tempestivamente a improvvisi pericoli. L'ansioso infatti si sente perennemente in pericolo.

-Infine l'ansioso potrebbe avere problemi con il sonno o a prendere il sonno. Il motivo è sempre dovuto a un fattore ormonale dato che il corpo non produrrebbe abbastanza melatonina per favorire un fisiologico sonno ristoratore.

8.3 Cos'è l'Ansia?

L'ansia non è sempre nociva, se rimane entro certi limiti migliora le prestazioni del soggetto. Essa rappresenta una forza importante nella strutturazione del carattere e nello sviluppo della personalità poiché stimola in continuazione la persona a fare sempre di più.

Può essere considerata normale, fisiologica di fronte a certe situazioni, come quando ci rendiamo conto della nostra vulnerabilità e dei nostri limiti, davanti alla morte e alla sofferenza.

Si prova un'ansia normale anche quando si passa da una situazione conosciuta, certa, familiare, a una sconosciuta, incerta: come un trasferimento da una città a un'altra accompagnata da un senso di vuoto.

Lo psicologo Renzo Canestrari sostiene che: *“L'ansia è il pedaggio che si paga ogni volta che si avvia a lasciare il regno delle cose collaudate per affrontare il regno del possibile”*.

E' difficile tracciare una netta linea di separazione tra nevrosi e normalità poiché spesso volte l'una sfuma nell'altra. Più che nella qualità la differenza sta nella quantità e con più esattezza possiamo definire la nevrosi come una malattia psicologica in cui non c'è perdita di contatto con la realtà, ma all'interno della persona viene alterata l'efficienza e la normale soddisfazione nei confronti della vita.

Il soggetto prova ansia sempre nello stesso modo, quello che varia è la forza e la lunghezza del decorso nel tempo, si distinguono perciò tre tipi di ansia:

-ansia cronica: i sintomi sono sempre presenti, anche se in modo sfumato o poco accentuato;

-ansia acuta: i sintomi sono sempre gli stessi, ma si presentano in modo paralizzante e tragico per un tempo che può variare da un minuto fino a un ora;

-ansia subacuta: i sintomi sono più evidenti ma circoscritti nel tempo.

L'ansia si può definire nevrotica quando l'individuo non ce la fa più ad andare avanti tanto si sente debole e dipendente. Nell'ansia l'intero



organismo viene coinvolto nella sua componente somatica, psicologica e sociale.

8.4 Metodo Risolutivo

Il nostro cliente si presenterà a noi e dopo il nostro primo incontro in cui ci soffermeremo ampiamente a parlare e capire le sue problematiche, le sue eventuali malattie e di conseguenza capire se è idoneo a seguire i trattamenti.

Ovviamente in questo primo incontro compileremo la scheda cliente dove decideremo il percorso da intraprendere insieme, la durata delle sedute e i tipi di trattamenti più adeguati per risolvere le sue problematiche.

Sempre in questa occasione compileremo il consenso informato che è un importante documento che attesta la relazione tra cliente e professionista. Il consenso specifica i diritti e il dovere del cliente e dello specialista.

Dopo aver effettuato tutti questi accertamenti possiamo iniziare i nostri trattamenti.

Per risolvere i problemi dell'ansia possiamo consigliargli di migliorare:

-attraverso un'attività fisica: come la camminata possibilmente in mezzo al verde. Questo tipo di attività permette un miglioramento della circolazione, di conseguenza della circolazione linfatica. In più il verde sia come colore che come livello di ossigenazione permette un naturale rilassamento.

-Con la Cromoterapia: il verde riveste un ruolo fondamentale dato che rappresenta l'armonia.

Il verde è il colore della natura e dell'equilibrio. Spinge verso il benessere, verso la calma e il ristoro. Il verde è un colore neutro rispetto al



fulcro dello spettro solare e quindi è il colore dell'equilibrio. Rappresenta la calma e la serenità.

La cultura indiana utilizza questo colore per la terra, associandolo alla vibrazione positiva dei nostri pensieri e dei nostri sensi. Dato che il verde non riscalda, né raffredda, non è acido tanto meno alcalino.

Si consiglia il verde per gli ansiosi, per coloro che si sentono costantemente sotto pressione e per chi necessita di fare chiarezza dentro di sé, specie se ci riferiamo ai sentimenti.

Si possono dipingere le stanze della casa dove conseguiamo le relazioni sociali.

Si può anche mangiare il verde, è bene mangiare cibi di questo colore, evitando zuccheri e bevande gassate.

-Imparando a respirare: L'inspirazione è il primo atto che compie l'uomo quando nasce e l'espirazione è l'ultimo che compie prima di morire.

L'inspirazione alla nascita è un fatto di forte tensione perché si devono iniziare ad usare i polmoni per sopravvivere. Appena riuscita la prima inspirazione la creatura

si rilassa soddisfatta espirando. Cosicché per tutta la vita l'inspirazione sarà collegata alla tensione mentre l'espirazione al rilassamento.

La muscolatura respiratoria è la più forte, resistente e centrale dell'organismo, per cui può influenzare positivamente o negativamente il sistema muscolo-scheletrico.



Il diaframma è il muscolo principale della respirazione. Non sarebbe possibile sopravvivere se non ci fosse la mobilità del diaframma.

Il diaframma è il muscolo più potente del nostro corpo quando si abbassa funge da pompa restringente comprimendo il fegato, la milza e l'intestino favorendo o processi digestivi.

Il diaframma diviene una pompa dato che spinge verso il torace sia il sangue venoso che la linfa. Inoltre comprime le villosità intestinali favorendo il metabolismo dato che qui si ha la trasformazione dei nutrienti.

Il diaframma può influenzare il collo e la postura tramite il "legamento centrale" che parte dal diaframma fino al cranio.

Questo legamento verrebbe messo in trazione verso il basso e rilasciato verso l'alto dal diaframma, attuando così un massaggio agli organi a cui viene rapportato.

Ma se il diaframma ha una restrizione di mobilità trasmetterà tale anomalia anche a queste strutture.

Inoltre le tensioni di questo legamento e le fibre muscolari del diaframma, che sono stabilizzatrici lombari-costali-sternali, hanno un ruolo determinate per la postura e la morfologia del soggetto.

L'esercizio respiratorio è un mezzo per educare il diaframma che ha partecipazione diretta alla vita di relazione.

Spesso una sua cattiva utilizzazione nella respirazione influenza anche le altre funzioni fisiologiche come: la fonazione acuta, il bloccaggio del torace, il parto, il vomito, il singhiozzo e le emozioni.

Gli stati ansiosi spesso lo bloccano creando affanno respiratorio, difficoltà nella deglutizione e reflusso gastrico.

Attraverso la respirazione diaframmatica sia l'operatore che il cliente possono raggiungere stati di alta concentrazione e rilassamento.

Il sistema nervoso vegetativo si compone di due dispositivi: il sistema ortosimpatico e quello parasimpatico.

L'ortosimpatico forma una catena gangliare che costeggia la colonna vertebrale ed è il sistema dell'azione.

Le sue attività mirano a mobilitare e utilizzare le riserve dell'organismo, in previsione dell'azione nel mondo esterno.

Dall'altra parte c'è il parasimpatico, rappresentato principalmente dal nervo vago: esso assicura la protezione dell'ambiente interno e garantisce il ritorno alla normalità dopo l'attività ortosimpatica.

Tutti gli organi vegetativi sono innervati dai due sistemi, dei quali uno ha la funzione di accelerare mentre l'altro di frenare. Quindi se l'organismo vuole star bene questi due sistemi devono essere in equilibrio.

Oramai la persona media è prevalentemente ortosimpatica: il suo sistema nervoso vegetativo è caratterizzato da pupille dilatate, occhi asciutti non brillanti, bocca arida, suda freddo e ha pallori improvvisi.

Il sistema ortosimpatica provoca appunto palpitazioni e tachicardia.

La sovreccitazione del sistema ortosimpatico inoltre provoca dei rallentamenti della peristalsi intestinale, riduce la secrezione delle ghiandole digestive e produce costipazione spastica.

L'eccessiva produzione di adrenalina fa sì che la persona sia sempre in uno stato di allerta.

Bisogna riportare in equilibrio questo stato con la respirazione.

Per cui attraverso esercizi respiratori siamo in grado di stimolare l'attività antagonista del sistema ortosimpatico.

La ritenzione prolungata del respiro stimola il nervo vago ristabilisce l'equilibrio neurovegetativo calmando il cuore, facendo tornare l'acquolina in bocca, amplifica la peristalsi intestinale e favorisce le secrezioni delle ghiandole digerenti.

Il prolungato mantenimento della posizione eretta statica o seduta aumenta il tono della muscolatura paravertebrale e questo provoca conseguenze negative sull'equilibrio neurovegetativo e respiratorio. Questo perché i muscoli paravertebrali sono in stretto contatto con la catena gangliare vertebrale del sistema ortosimpatico per cui, se sono in ipertono, mantengono questo sistema in sovraccitazione.

Inoltre questa la muscolatura paravertebrale trasmette la sua tensione alle inserzioni vertebrali diaframmatiche impedendo una normale escursione del muscolo respiratorio.

Insegnerei delle semplicissime, quasi banali, tecniche per una respirazione profonda per far lavorare anche il diaframma. Muovendo il diaframma agevoliamo anche naturalmente la circolazione linfatica.

Qui ci viene in aiuto la medicina tradizionale cinese che ci fornisce una bellissima tecnica per respirare: "la respirazione della pianta del piede". La medicina tradizionale cinese considera i piedi come una seconda pompa dato che deve garantire il ritorno del sangue verso il cuore contrastando la forza di gravità.

Questo tipo di respirazione attraversa le piante dei piedi per mettere in circolo l'energia in tutto il corpo per poi espellerla attraverso le stesse piante dei piedi.

Immaginiamo un grande albero che trae acqua e nutrimento dalle radici, che corrispondono appunto alle piante dei piedi.

Bisogna inspirare a lungo e con cura attraverso il naso ma con la consapevolezza di attivare le piante dei piedi. Si sentirà l'energia risalire dalla pianta del piede fino alle ginocchia, alle cosce fino a raggiungere il centro dell'addome basso, circa 3 centimetri sotto l'ombelico.

Una volta che l'energia è arrivata in questo punto è importante concentrare l'attenzione alla base della spina dorsale, per aiutare ad alleviare le tensioni e la sensazione d'instabilità.

Da questo punto l'energia sale lungo la colonna vertebrale fino a raggiungere la sommità della testa dove il respiro viene mantenuto qualche attimo.

Poi l'energia viene rapidamente sospinta in basso lungo una linea frontale che parte da naso, attraversa la bocca, il collo, il petto fino a raggiungere la pianta dei piedi dove viene scaricata a terra.

L'energia sta circolando nel corpo insieme alla respirazione.

Dominare questa respirazione significa cominciare a sentire chiaramente che le piante dei piedi effettuano l'inspirazione come un effettiva funzione corporea.

Inizialmente non sarà immediato ma con l'esercizio vedrete che raggiungerete un tipo di respirazione profonda, gradevole, completamente diversa dalla respirazione superficiale che avviene con i polmoni.

-Con l'Aromaterapia: L'Aromaterapia è uno dei più antichi metodi utilizzati dalla medicina naturale per il benessere del corpo e della mente. Ha origini antichissime, si può dire che sia nata nel momento in cui l'uomo si rese conto delle meraviglie e delle potenzialità della natura, cominciando ad interagire con essa.

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

L'Aromaterapia guarda aldilà della semplice applicazione degli oli essenziali e considera la persona nella sua interezza, si può quindi definire una biodisciplina tra le più olistiche, aiutando l'essere umano a raggiungere e a mantenere l'equilibrio mentale, fisico e spirituale. Gli oli essenziali si prestano perfettamente ad un approccio delicato e sensibile, poiché ciascuno di essi è dotato di diverse proprietà.

Essi in genere hanno un effetto riequilibrante, aiutando il corpo, in condizioni di squilibrio, a ritrovare l'armonia ideale per raggiungere e mantenere la salute e il benessere.



Le note di testa sono gli oli essenziali estremamente volatili, rinfrescanti:

arancio, bergamotto, limone, pompelmo, mandarino, lemongrass, eucalipto, menta, verbena. Hanno tutti azione dinamica, stimolante ed euforizzante.

Le note di cuore sono gli oli essenziali mediamente volatili, dotati di aroma floreale: camomilla, lavanda, neroli, rosa, gelsomino, geranio, ylang-ylang, melissa, mirto, petit grain, salvia sclarea. Hanno un'azione armonizzante, sensuale, di grande apertura alla vita e alle relazioni.

Le note di base sono gli oli essenziali poco volatili, con aroma forte e penetrante: cannella, pino, vetiver, cedro, legno di rosa, ginepro, sandalo. Hanno azione calmante, stabilizzante.

Adoperare una sinergia di oli essenziali.

Come evidenziato da numerosi studi, gli odori influenzano la nostra vita più di quanto siamo abituati a pensare.

Arancio dolce e lavanda, adatti anche per i bambini, accompagnano la quotidianità con la dolcezza dei giardini mediterranei. Mentre il sandalo, la rosa e l'incenso sciolgono le tensioni e infondono sicurezza.

L'olio essenziale di ylang-ylang e rosa aiutano a controllare le emozioni perché normalizza l'ansia e la tachicardia, contribuendo a sciogliere i blocchi.

Migliorano la respirazione e contrastano lo stress.

Si possono aggiungere 2 gocce a un olio di mandorle e poi passarselo sulla pancia, sulle tempie e sulle spalle.

-Con l'Erboristeria: Prima di dormire preparare una tisana per favorire il rilassamento e il sonno.



Possiamo preparare una tisana composta da: 40 g di Valeriana, 15 g Melissa e 15 g di Menta.

Prepariamo l'acqua bollente che poi versiamo sul preparato lasciando riposare per qualche minuto

possibilmente con un coperchio.

Si un cucchiaino di preparato per tazza da assumere da una volta a tre al giorno a bevanda ancora calda.

-Facendosi fare un massaggio: Fare un massaggio per alleviare le tensioni dei muscoli, per migliorare la circolazione sanguigna, di conseguenza migliorare la circolazione linfatica per creare uno stato di rigenerazione dell'individuo che lo farà sentire sereno e riposato. Inoltre il massaggio, soprattutto quello rilassante, favorisce il sonno dato che rilassa le tensioni, abbassa la pressione e il battito cardiaco.

Capitolo 9 Il mio massaggio

9.1 *Il Massaggio della Fenice*



Ho voluto dare al mio massaggio un nome forte e simbolico: "*massaggio della fenice*".

La fenice, spesso nota anche con l'epiteto di araba fenice, è un uccello mitologico noto per il fatto di rinascere dalle proprie ceneri dopo la morte.

Così voglio dare l'idea che attribuisco al mio massaggio, un massaggio che dà benessere, forza ed equilibrio. Nonostante tutto la vita ci dà sempre una seconda possibilità e noi dobbiamo trovare la forza di rialzarci e andare avanti più forti e decisi di prima.

A volte parlare, essere ascoltati e confidarsi è un modo per ritrovare le motivazioni necessarie per andare avanti.

Il mio massaggio cerca di riportare uno stato di benessere e vigore la persona che lo riceve per affrontare in modo più sereno la quotidianità.

INIZIO DEL MASSAGGIO

Dopo aver fatto cambiare il cliente che si sarà messo o un costume o l'intimo usa e getta, lo facciamo accomodare sul lettino supino e lo copriamo con l'asciugamano. Solo a questo punto possiamo oliarci le mani.

In questo massaggio uso olio di mandorle con l'aggiunta di olio essenziale di cannella e arancio dolce, sempre che al cliente piaccia questa sinergia.

SUPINO

Iniziando dalla gamba destra oliamo possibilmente avendo le mani calde, eseguiamo delle pressioni su tutto l'arto dal basso verso l'alto. Ora ci concentriamo

sul piede effettuando sfioramenti e pressioni. Riprendiamo ad eseguire manovre di rilassamento sulla gamba finendo con uno scarico.

Sull'addome partiamo lentamente con sfioramenti ampi e frizioni profondi per rilassare tutta la zona. Mentre ci troviamo qui ci colleghiamo alle braccia con sfioramenti e trazioni.

POSIZIONE PRONA

Iniziamo sempre dalle gambe per dare al massaggio un effetto defaticante. Oliamo con sfioramenti ampi, frizioniamo e ci concentriamo sul rilassamento del gastrocnemio. Scarichiamo tutto l'arto. Ci spostiamo sulla schiena, zona sempre molto critica per tutti dato che è un punto in cui si accumulano le tensioni, oliando morbidi e decisi. Iniziamo decontratturando le rigidità e alla fine effettuiamo scarichi ai fianchi.

Concludiamo da capo lettino effettuiamo un ultima manovra rilassante per ridare vigore a tutta schiena. Copriamo la persona con l'asciugamano ed effettuiamo una coccola finale.

Capitolo 10 Ringraziamenti

Vorrei fare il primo ringraziamento all'Ingegnere Sebastiano Arena che ha fondato il Centro di Ricerca Erba Sacra. Per questo motivo va ringraziato dato che tramite la sua fondazione mi ha permesso di partecipare al corso di "tecniche del massaggio" svolto nella sede di Genova dove ho potuto realizzare il mio sogno di diventare Operatrice Olistica. Ringrazio l'Ingegnere Aldo Grattarola che in modo semplice ed efficace ci ha dato le direttive per impostare le nostre tesi. Un ringraziamento va al Dott. Zanotti che ci ha dato le basi di deontologia in modo chiaro e frizzante. Come non nominare la nostra "Maestra", con la M maiuscola, Mirella Molinelli che ci ha guidato come una Beatrice col suo Dante attraverso le manovre delle tecniche del Massaggio Bioenergetico, spronandoci quando necessario e premiandoci quando ce lo meritavamo. A Ottobre pensavo che avrei frequentato un corso di formazione invece mi sono resa conto di aver trovato una famiglia. Un ringraziamento alle mie due mamme, Livietta e Dona che mi hanno protetto e coccolato come fossi una loro figlia, grazie a Niki in cui ho trovato una sorella e grazie anche al mio fratellino Leo in cui ho trovato una bellissima e sensibile persona che mi ha fatto capire che nella vita ci vuole sempre un pizzico di dolcezza perché spesso percepiamo più l'invisibile che il visibile.

Grazie a tutti per avermi concesso questo bellissimo percorso che mi ha arricchito sia attraverso il sapere preziosissimo e vastissimo di Mirella sia attraverso le esperienze che mi hanno dato i miei compagni.

Un ultimo ringraziamento ma non ultimo per importanza, anzi forse il più importante, alla mia vera mamma anche se voi non l'avete conosciuta, grazie mamma che nonostante i nostri problemini economici mi hai permesso di realizzare tutto questo nonostante a volte sia difficile esprimere le proprie emozioni non dobbiamo mai dimenticare che il mondo va avanti grazie ai sacrifici che si fanno per amore. Amore per la propria professione, amore dei proprio figli, amore del compagno, amore dell'essere vivo perché la vita è un dono meraviglioso.

Capitolo 11 Bibliografia

- ✧ "L'energia sottile: come utilizzare a vostro vantaggio la forza vitale dell'universo" di William Collinge (Sperling & Kupfer Editori).
- ✧ "Terapie e tecniche naturali per combattere ansia, stress e insonnia" di Rosanna Sonato (La casa verde).
- ✧ "Il musicista in forma: metodo completo teorico pratico per la preparazione psico-fisica del musicista" di marco Brazzo (Edizione mediterranee).
- ✧ "Belle e in forma con la natura" (Fabbri Editori).
- ✧ "Manuale di agopuntura" di Fu Bao Tian (Giunti).
- ✧ "Nuova guida alle terapie: pilates yoga meditazione rilassamento (Gribaudo – Parragon).
- ✧ "Guida al massaggio completo" di Nitya lacrinix, Francesca Rinaldi, Sharon Seager, Renée Tanner (Dix).
- ✧ "L'altra medicina" de I libri della salute (San Paolo).
- ✧ "Le potenzialità umane" di Nevill Drury (Edizione Crisalide).
- ✧ "Ayurveda: la scienza dell'autoguarigione" del Dott. Vasant Lad.
- ✧ Dispense del centro di Ricerca Erba Sacra Liguria, corso di Operatore Olistico specializzato in Tecniche del Massaggio per il Benessere.
- ✧ Fonti internet.