



Corso di Diploma in

OPERATORE OLISTICO

Indirizzo e Specializzazione

(inserire indirizzo o specializzazione)

**“Il MASSAGGIO DONA” ovvero
“un Messaggio Musicale”**

Tesi di Donatella Dentico

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	INTRODUZIONE IL PERCHÉ DI UNA SCELTA.....	3
CAPITOLO 2	UN PO' DI STORIA DEL MASSAGGIO.....	8
2.1	BREVI CENNI DALLE ORIGINI AI GIORNI NOSTRI.....	8
CAPITOLO 3	OLISMO.....	11
3.1	COSA SI INTENDE PER OLISMO.....	11
3.2	MA CHI È L'OPERATORE OLISTICO?.....	13
3.3	CORRETTA TERMINOLOGIA.....	14
3.4	LEGISLAZIONE – QUALIFICA PROFESSIONALE – ATTESTAZIONE – ECP.....	14
CAPITOLO 4	MA IL MASSAGGIO È PER TUTTI?.....	17
4.1	INDICAZIONI E CONTROINDICAZIONI DEL MASSAGGIO.....	17
4.2	ZONE INTERDETTE.....	17
CAPITOLO 5	LE BASI PER ESEGUIRE UN MASSAGGIO OLISTICO BIONATURALE	19
5.1	TECNICHE BASE DEL MASSAGGIO.....	19
5.2	TECNICHE AUSILIARI COMPLEMENTARI.....	21
.....	21
CAPITOLO 6	PREPARAZIONE AL MASSAGGIO.....	22
6.1	COMPILAZIONE SCHEDA CLIENTE E CONSENSO INFORMATO.....	23
6.2	DEONTOLOGIA.....	24
6.3	CODICE DEONTOLOGICO.....	25
CAPITOLO 7	PREPARAZIONE AL “MASSAGGIO DONA”.....	33
7.1	LE RELAZIONI MUSICALI.....	33
7.2	L'IMPORTANZA DELLA MUSICA PER LA CRESCITA INDIVIDUALE.....	39
7.3	LA MUSICA DEL E NEL MASSAGGIO.....	41
7.4	ALTRI COLLEGAMENTI.....	44
7.5	L'ENERGIA DEI CRISTALLI - IL MASSAGGIO VIBRAZIONALE - L'AROMATERAPIA	47
CAPITOLO 8	CONCLUSIONE E RINGRAZIAMENTI.....	49

Capitolo 1 Introduzione Il perché di una scelta

Il massaggio, inteso come momento da dedicare con il massimo dell'attenzione e cura verso l'altro, è stato ed è spesso presente nel mio modo di rapportarmi con gli altri, quasi sempre verso un mio familiare o comunque una persona amica, indipendentemente dalla scelta di avvicinarmi al mondo dell'olismo. In queste occasioni, ho innanzitutto cercato sempre di dare sollievo basandomi sulle sensazioni che sentivo o che mi venivano trasmesse dalla persona.

Sono quindi convinta che l'idea di avvicinarmi a questo ambito, nella maniera più attenta e professionale possibile, facesse parte dei miei pensieri già da tempo. Ammetto però che si è amplificata notevolmente lo scorso anno quando, all'età di 55 anni dopo varie batoste lavorative e non, ho deciso di fare un serio bilancio della mia vita e di considerare verso quali altre strade avrei potuto indirizzare e concentrare le mie energie. Così ho iniziato a riconsiderare, oltre alle capacità acquisite nel corso degli anni, anche alcune mie predisposizioni di base per affrontare, con un rinnovato slancio, un'esperienza di vita alternativa al precedente lavoro che si svolgeva nel settore turistico (Agenzia Tour Operator). Trovare un diverso sbocco lavorativo, dopo aver operato per più di 30 anni in quello specifico campo e oltrepassati i 50 anni, non è e non sarà un'impresa semplice; tanto più se si considerano i nuovi scenari e conflitti internazionali epocali i cui effetti hanno portato alle crisi interne di molti paesi con conseguenti perdite di posti di lavoro: una situazione di difficoltà particolarmente sentita in questo momento storico per il nostro paese.

Ho pensato fosse il momento di creare uno spazio, a mia dimensione, che mi permettesse di coniugare le prerogative che più si prestavano a questo scopo con le attuali necessità personali, familiari, economico-finanziarie.

In questi ultimi 5 anni ho seguito vari corsi di formazione messi a disposizione e patrocinati dalla Regione Liguria per i lavoratori come me posti in cassa

integrazione o mobilità; ne ho frequentato alcuni inerenti al mio ambito, il turismo, ma anche altri con un diverso indirizzo (dall'arte della pasticceria a quella sartoriale, vetrinista); purtroppo non mi hanno portato molto lontano ma solo brevi periodi di stage. Ogni volta che si riapriva l'opportunità di frequentare un altro corso di riqualificazione mi stuzzicava l'idea di cercare qualcosa di alternativo con la speranza che mi avrebbe dato una nuova opportunità. Sono stata anche fortemente tentata di iniziare un corso di OSS che vantava di offrire sbocchi lavorativi immediati, ma non ero veramente convinta verso quel mondo e verso le mie capacità di sostenere questo percorso davvero impegnativo per i risvolti umani poiché non potevo affrontare questo argomento con leggerezza solo per trovar lavoro: un conto è seguire nella malattia un tuo familiare, un altro è svolgere la professione quotidianamente a contatto col dolore di estranei.

Erano comunque sempre più frequenti alcuni ricordi: mio padre mi diceva sempre che quando era stanco o dolorante e gli massaggiavo la schiena stava già meglio al solo tocco. Confesso che speravo di trovare un percorso, sostenuto finanziariamente con i contributi regionali, che avesse più attinenza con il massaggio, ma veniva messo in relazione ad un percorso da estetista di 2 o 3 anni, cosa che mi interessava poco, e, non essendo più giovanissima, non potevo neanche permettermi di affrontare un lasso di tempo così lungo; comunque solo dopo aver frequentato il corso da estetista si poteva forse ambire ad essere ammessi alla preselezione, in attesa che il corso fosse avviato, ma questo non accadeva mai! Se volevo fare i massaggi era quindi necessario un investimento economico e, anche se le priorità in ambito familiare me lo rendevano poco attuabile, rafforzavo sempre più questa possibilità. E' così che ho iniziato a prendere contatto con le scuole sia telefonicamente sia visitandole direttamente, anche perché, abitando in una zona centrale di Genova, ne avevo svariate nelle vicinanze, ma alla fine rimanevo sempre piena di dubbi e talvolta con le idee ancora più confuse.

Senza saperlo è stata una mia ex collega dell'agenzia di viaggi, Alessandra (ex allieva di questa stessa scuola ma allora non lo sapevo ancora), a darmi l'ultima spinta per iniziare questo percorso. Infatti, incontrata casualmente per strada e scorrendo delle nostre vicissitudini e dei reciproci cambiamenti di vita degli ultimi tempi, mi parlò di avere seguito un corso di massaggio. Da quel momento scattò in me l'input decisivo ricordando che quando lavoravamo insieme nello stesso ufficio, se c'era qualcuno che aveva un dolorino alla schiena o piccoli problemi, per cattiva postura alla scrivania davanti allo schermo del computer, era a me che chiedeva "un tocco per rimettersi a posto", allora muovevo le mani come sentivo che poteva funzionare per aiutare e il più delle volte funzionava.

Così ho pensato: *"se lo ha fatto lei perché non posso impegnarmi anch'io e mettere a frutto questa mia predisposizione?"*. Il passo seguente è stato continuare la ricerca di varie scuole perché era diventata per me un'esigenza che prese forma concretamente e in maniera seria nell'ultimo colloquio programmato.

Il resto è venuto da sé non appena ho conosciuto Mirella Molinelli, l'insegnante di questo corso bio-naturale. Parlando con lei ho intuito che, iniziando questo percorso e avvicinandomi a queste discipline olistiche, avrei potuto contribuire a riequilibrare e migliorare la qualità della mia vita e non solo. Infatti vicissitudini e situazioni nella mia vita privata e lavorativa, uniti ad alcuni lati del mio carattere, mi hanno portato ad essere una persona seria, onesta e predisposta alle relazioni interpersonali, anche se a primo impatto posso sembrare rigida.

Conoscere il mondo dell'olismo, iniziare questo percorso, riconoscere e gestire la propria energia e ciò che si può esprimere o trasmettere per mezzo di essa tramite un corretto apprendimento e uso di queste discipline bio-naturali è stato per me come l'intuizione di una rinascita, quasi come una scommessa che spero mi permetterà di affrontare il futuro con maggiore serenità; mi sto infatti predisponendo verso tutto questo con la consapevolezza di poter affrontare ancora nuove sfide.

Se ciò che più amo e conta nella mia vita è la famiglia (quella creata con mio marito e le mie figlie ma anche quella d'origine), vero fulcro della mia vita, riconosco che a sostenere il ritmo e talvolta il pesante fardello sulle spalle, è stato anche l'amore per la musica e il mio strumento, il mandolino: una grande passione che mi ha sempre accompagnato, sostenuto nei momenti di difficoltà e che non mi ha mai deluso.

La musica è quindi per me vero comune denominatore di tutto ciò che ha riguardato la mia esistenza e dei miei cari.

Come potevo quindi non abbinare la musica e il massaggio anche in questo nuovo capitolo della mia vita? Ecco l'occasione giusta per unire necessità, capacità, energie e sentimenti.

Ho preso allora spunto dal titolo di un film del grande attore e regista scomparso Massimo Troisi: "Ricomincio da Tre". Il protagonista (Troisi) spiegava il senso del titolo ogni volta che qualcuno gli domandava: "perché *ricominciare da 3* e non, come si suol dire, *da zero*?" E lui rispondeva che 3 cose gli piacevano, che gli erano venute bene nella vita e che sapeva fare, quindi perché avrebbe dovuto rinunciare a quelle 3? E' questo che ho pensato anch'io e, con queste stesse motivazioni, sono ripartita con l'idea di fare del mio massaggio, in modo da essere inteso anche come "**messaggio musicale**" verso gli altri. Un messaggio che, all'occorrenza, può diventare anche una "**ricetta musicale**" creata appositamente per il corpo e per lo spirito del/la ricevente: questa ricetta o messaggio che diventa massaggio nasce semplicemente prendendo spunto dal mio nome di battesimo e dal suo significato: Donatella che è il diminutivo di Donata ; per alcuni significa "dono dal cielo/del Signore" per altri "un figlio molto atteso e desiderato". Ecco mi riconosco un po' in entrambi in quanto mia mamma (mancata quando avevo 20 anni) ha sempre raccontato di avermi proprio voluta e desiderata in un momento critico per la nostra famiglia e così allora: "ricomincio da tre"!

Riparto quindi: dalla mia **famiglia**; dal mio **nome** perchè, come si può notare, l'inizio del mio nome è Dona (ed è così che molti mi chiamano) e il mio intento è

infatti proprio quello di abbinare il significato del verbo donare con quello che andrò ad eseguire affinché il mio massaggio diventi un dono per chi lo riceve; infine il 3° elemento è la **musica** sempre prendendo spunto dal mio nome in cui sono presenti 2 note musicali all’inizio e alla fine di esso (**DO** na tel **LA**).

Unendo quindi ai precedenti questo 3° elemento, determinante nella mia vita, proseguo con la musica. Ecco che prendo coscienza di creare e chiamare “massaggio in **DO**” o “massaggio in **La**” il mio massaggio, ma alla fine prevale la scelta del “Massaggio **DONA**” = **D**ona **O**gni **N**ota **A**morevolmente.

Con queste premesse vorrei esprimere il mio speciale “messaggio-massaggio musicale” che vuole essere di pace e riconciliazione con se stessi e con gli altri, essendo la musica il solo linguaggio universale in grado di raggiungere ogni essere senza distinzione di genere, lingua o dialetto, razza, colore della pelle o credo religioso.

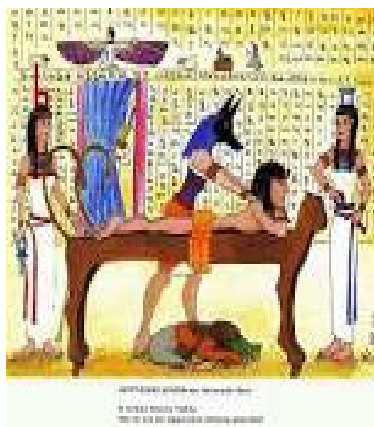


Capitolo 2 Un po' di Storia del Massaggio

2.1 *Brevi Cenni dalle origini ai giorni nostri*

L'antica arte del massaggio ha origini orientali (più precisamente in Cina) che risalgono a più di 5000 anni a.C. in un trattato medico attribuito all'Imperatore Giallo. Sempre in Oriente, ma questa volta dall'India, giungono altre testimonianze risalenti al 2000 circa a.C. con l'antichissima Ayurveda: una vera e propria scienza della vita dove il massaggio aveva una valenza terapeutica.

In seguito ritroviamo il massaggio anche in Egitto



dove veniva considerata una vera arte sacra: alle tecniche manuali si aggiungevano l'uso di erbe e di balsami che avevano lo scopo di abbellire la pelle. Più avanti lo ritroviamo ancora in Grecia praticato per lo più per scopi estetici: infatti i Greci ne fecero una vera e propria arte per la cura del corpo e della sua bellezza, specie da un punto di vista sportivo (doveroso il collegamento alle Olimpiadi Greche) ponendo così le basi per ciò che il massaggio rappresenta ancora nella nostra società: cura ed efficienza del corpo che, oltre a migliorare l'aspetto estetico, mantengono in salute e benessere.

Ed è proprio con i greci che si sviluppano due diverse tecniche di massaggio: la prima riguarda il massaggio sportivo legato ai giochi, la seconda, invece, è curativa e connessa alla medicina. Il grande medico greco del 5° secolo a.C.

Ippocrate, considerato il padre della Medicina e la cui pratica medica si basava sull'approccio diretto nei confronti del paziente per individuarne le abitudini di vita, l'alimentazione e i sintomi, applicò per primo al massaggio la regola "***Primum non nocere***".

Ritroviamo ancora cenni del massaggio andando avanti nel tempo: Omero lo considerava un toccasana e ricostituente per i soldati di Ulisse nell'Odissea e in età romana quando Plinio il Vecchio, vissuto nel 1° secolo (la sua morte risale all'eruzione del Vesuvio del 79 d.C., si faceva massaggiare regolarmente per curare la sua asma e Giulio Cesare si sottoponeva quotidianamente al massaggio per alleviare le sue violenti cefalee. Molti cambiamenti avvennero invece dopo la caduta dell'Impero Romano, l'espandersi della religione cristiana e con l'inizio del Medio Evo. Il massaggio infatti subì una fase decadente perché, come qualsiasi altra forma di palpazione del corpo, venne considerata peccaminosa. Bisognerà aspettare molti secoli più tardi affinché il massaggio venga rivalutato per la sua importanza e precisamente nel 1700 da un medico fisioterapista svedese il Dr. Pehr Henrik Ling che lo reintrodusse nel suo trattato "basi generali della ginnastica". Altri seguirono questa strada, ma fu ancora un altro medico ed insegnante di ginnastica, questa volta olandese, il Dr Johan Georg Mezger, che definì il massaggio come "*un insieme di manovre specifiche manuali, aventi lo scopo di ottenere risposte e quindi modificazioni a livello circolatorio e nervoso per via riflessa, sia a livello superficiale della cute, sia in profondità comprendendo muscoli, articolazioni, organi e visceri*".

Dopo la seconda guerra mondiale al massaggio venne riconosciuto un nuovo valore e venne data un' opportunità professionale ai non vedenti e una cura per i soldati rimasti mutilati. Dalla seconda metà del XX secolo in poi nacquero le prime scuole in Italia per l'insegnamento del massaggio e, a partire dagli anni '60, presero forma numerosi altri tipi di massaggio, tra cui la riflessologia, il massaggio del tessuto connettivo e il linfodrenaggio. Ma il massaggio classico è attualmente

la forma di terapia più diffusa e viene eseguita da massaggiatori, fisioterapisti e da operatori olistici in possesso di una specifica formazione.

Capitolo 3 Olismo

3.1 Cosa si intende per Olismo

Ad essere sincera fino allo scorso anno non conoscevo il termine OLISMO né tanto meno il suo significato; è da quando ho iniziato questa scuola che lo sperimento ed ho quindi iniziato ad usarlo relativamente da poco tempo, cercando di ampliarne la conoscenza attraverso le dispense dell'insegnante, libri in biblioteca, vari trattati e precedenti tesi reperibili su Internet.

Una definizione enciclopedica, come si può reperire da varie fonti come la Treccani una fra le più autorevoli, per **"olismo"** può essere:

"Tesi secondo cui il tutto è più della somma delle parti di cui è composto. Questo principio generale è stato variamente articolato in diverse discipline.

In filosofia del linguaggio si parla di olismo a proposito di quelle teorie secondo le quali non è possibile determinare il significato di un enunciato isolatamente considerato, dipendendo esso dalle connessioni che l'enunciato intrattiene con il resto del linguaggio. "

in altre definizioni per Olismo si intende

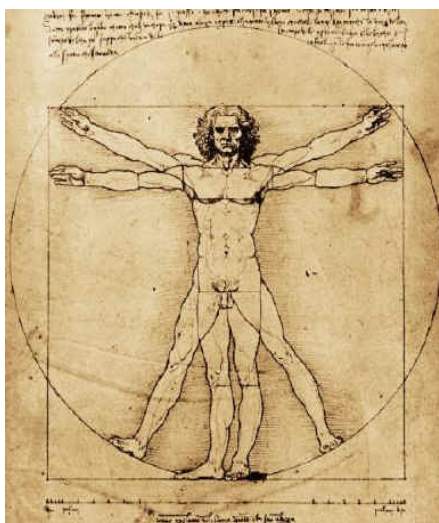
1. teoria biologica secondo la quale l'organismo deve essere studiato come totalità organizzata e non come semplice somma di parti

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

Etimologia: ← derivazione del greco **ὅλος** che significa "tutto intero". Il concetto Olistico, di cui tanto si parla negli ultimi anni, sta forse perdendo il suo vero significato se osserviamo lo stile della vita "moderna" piena di tensioni e

stress, con ritmi quotidiani da seguire e inseguire e che non fanno altro che farci perdere di vista lo stato di armonia, equilibrio e benessere. Forse se ne parla tanto ma si sta perdendo il suo vero significato e la sua vera essenza.

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



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

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

Insomma per questo e in questo termine molti si sono spesi per individuare i percorsi più idonei per avvalorarne la propria concezione e interpretazione; teorie che si sono espanse in diversi ambiti.

In questo mio percorso ho affrontato più propriamente questo termine al mondo del massaggio e dei relativi effetti benefici che le persone possono trarre: fisici, mentali, spirituali, insomma un supporto continuo e consapevole per facilitare la propria condizione umana in relazione agli altri e nell'universo.

3.2 Ma chi è l'Operatore Olistico?

Tra le figure professionali quella dell'Operatore Olistico è proprio quella che più si sta affermando: infatti l'Operatore Olistico è colui o colei che aiuta a perseguire la strada del benessere ed evoluzione globale della persona (il o la cliente presa in carico) e di cui si sta prendendo cura lavorando con metodologie o approcci integrati, per appunto Olistici.

L'operatore olistico è una figura interdisciplinare che opera con le persone mettendo a disposizione l'uso delle proprie tecniche e le proprie conoscenze per perseguire lo stato di armonia psicofisica attraverso l'uso di tecniche naturali, energetiche, artistiche, culturali e spirituali oltre che qualità umane.

Egli si pone come obiettivo la stimolazione di risorse e di un naturale processo di trasformazione e crescita personale per mezzo della propria consapevolezza e nel contempo nella consapevolezza di stili di vita alimentazione salubri, il tutto messo in relazione alla persona che si ha di fronte. Tutto ciò rende fondamentale il suo contributo al miglioramento e benessere globale della persona stessa considerata nella sua totalità.

L'Operatore Olistico non è un terapeuta, non fa diagnosi e non cura malattie fisiche o psichiche, non prescrive medicine o rimedi e non si pone quindi in conflitto con la medicina ufficiale e con la legge per l'abuso di professione medica. Facilita la Salute e l'Evoluzione Globale (corpo, mente, spirito), opera con le persone sane oppure stimola l'attivazione della parte sana nelle persone "malate" per ritrovare l'armonia psicofisica attraverso l'uso di tecniche naturali, energetiche, psicosomatiche, stimolando un naturale processo di trasformazione e crescita.

Nel mondo occidentale, dove spesso le persone vivono una quotidianità caotica e molto più stressante rispetto alle culture orientali, queste figure professionali sono davvero diventate di grande importanza nell'educazione al benessere globale e alla crescita personale delle persone per il complemento della medicina alternativa o di supporto nel campo della medicina tradizionale; in molti stati esteri fanno già parte dell'equipe ospedaliera e ci auguriamo che anche in Italia sia data la stessa attenzione.

3.3 Corretta terminologia

Se non hanno conseguito la laurea in medicina gli operatori olistici non sono medici o terapeuti e pertanto essi non curano ma eseguono **trattamenti di benessere**; non prescrivono cure, medicine o rimedi e le parole diagnosi, cura o terapia non devono essere utilizzate. Di conseguenza i loro "clienti" non sono "pazienti" ma **Utenti o Riceventi**. Inoltre l'Operatore Olistico non è un'estetista, pur possedendone talvolta la qualifica, perché non mira a trattare un inestetismo, ma il benessere della persona nella sua totalità.

3.4 Legislazione – Qualifica professionale – Attestazione – ECP

La qualifica professionale di Operatore Olistico è riconosciuta a livello Nazionale, ma non è soggetta a parametri dettati da Stato, Regioni, Province, bensì da un'Attestazione di qualifica professionale rilasciata da organismi accreditati,

associazioni di categoria (ad es. ASPIN) conformi per requisiti a quanto richiesto dalla **Legge 4/2013** – comma 1 – Art. 7 (Sistema di Attestazioni):

“al fine di tutelare i consumatori e di garantire la trasparenza del mercato dei servizi professionali, le Associazioni Professionali possono rilasciare ai propri iscritti, previa le necessarie verifiche, sotto la responsabilità del proprio rappresentante legale, un’attestazione relativa...ecc.”. E da quanto riportato anche all’Art. 10 (Vigilanza e sanzioni):

“Il Ministero dello sviluppo economico svolge compiti di vigilanza sulla corretta attuazione delle disposizione della presente legge....ecc.). La figura professionale quindi dell’ Operatore Olistico **E’** finalmente riconosciuta e degna di rispettoso inserimento nel panorama lavorativo nazionale: gli enti preposti e le associazioni di categoria stanno attualmente lavorando al riconoscimento internazionale”.

La legge affida pertanto a libere associazioni professionali il compito di valorizzare le competenze degli associati attraverso il rilascio di **un’attestazione di qualifica** professionale che agevola la scelta e la tutela del cittadino, diffondendo il rispetto di **regole deontologiche**, promuovendo la **formazione permanente** degli iscritti, con forme di garanzia per gli utenti. (E.C.P.)

Con l'approvazione di questa legge il sistema delle professioni si articola in due modalità organizzative:

1. professioni organizzate in Ordini, Albi e Collegi (medici, architetti, avvocati, etc.)
2. professioni organizzate in associazioni riconosciute e responsabili, che rispondono della qualità professionale e del rispetto delle norme deontologiche degli associati nei confronti dell'utenza. I professionisti di questo settore sono iscritti nei Registri Professionali.

L’Operatore Olistico è tenuto al mantenimento della propria professionalità, con la partecipazione a Corsi di aggiornamento che rilasciano **ECP** (Crediti Formativi Permanenti). Grazie quindi alla **LEGGE 4/2013** la professione dell’Operatore Olistico

è non solo riconosciuta ma anche tutelata, con la possibilità di disporre di Assicurazione Professionale. Ecco l'importanza dell'iscrizione ad Associazioni riconosciute , che rappresentano una o più discipline, oltre a fornire informazioni e creare un **REGISTRO UFFICIALE**" di una determinata fascia di operatori o disciplina/e organizzando corsi e costante aggiornamento.

Capitolo 4 Ma il Massaggio è per tutti?

4.1 *Indicazioni e controindicazioni del massaggio*

Sicuramente il massaggio è per molti...ma non per tutti. Occorre quindi prestare molta attenzione alle seguenti regole Assolute e Relative :

Assolute:

Stati Infiammatori generali, stati febbrili, cancro, Neoplasie, tumori benigni o maligni - Sospetti edemi – Calcolosi renale, compromissioni cerebrali, ictus, epilessia, paralisi spastiche, cardiopatia, linfadenopatia, dermatite, Nevi (nei) sospetti, Fuoco di Sant'Antonio (herpes zoster), Lesioni arteriose infiammatorie (arteriti) Infiammazioni venose (flebiti), Infezioni cutanee, Lupus, Infezione all'apparato osteo-articolare, osteoporosi in stato avanzato, distorsioni, fratture, strappi muscolari.

Relative:

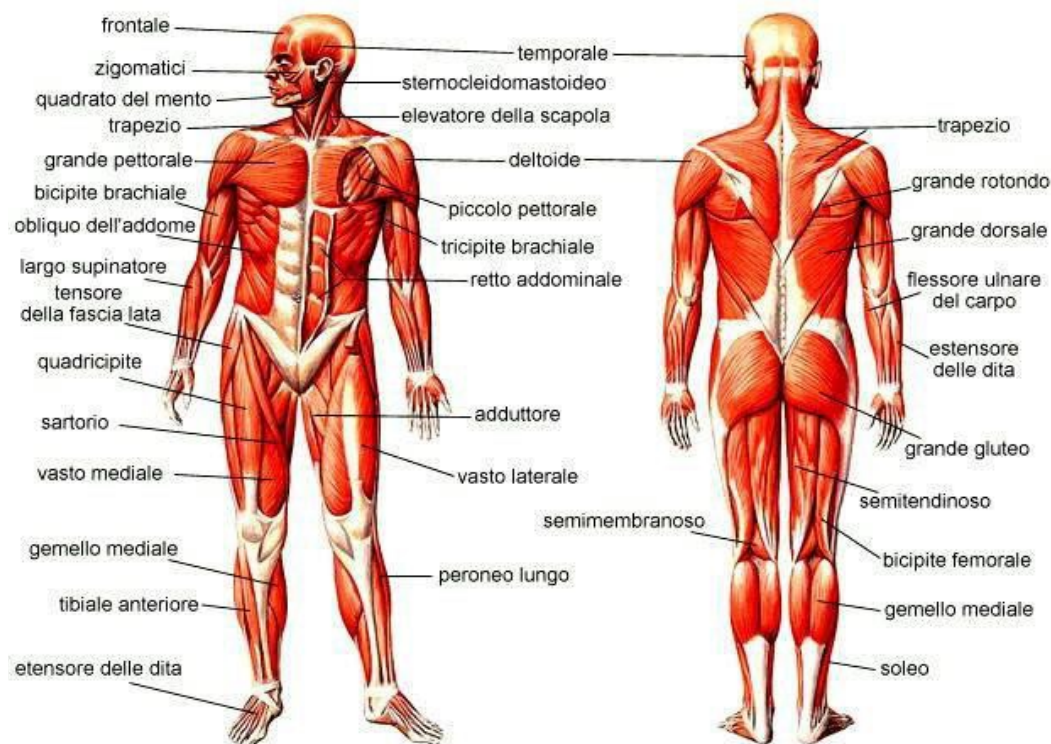
Gravidanza fino al terzo mese, dopo il terzo mese è possibile praticare il massaggio avendo cura di eseguire manovre su determinate aree del corpo, Flusso mestruale, Mastectomia.

4.2 *Zone interdette*

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

1. Creste ossee (non si massaggiano mai le ossa: gomito, rotula, malleolo, cresta tibiale anteriore, polso)
2. Zona Sovra Clavicolare e Sotto Clavicolare
3. Sterno
4. Cavo ascellare (ascella)

5. cavo popliteo(la zona dietro il ginocchio)
6. Area mammaria e capezzoli
7. Collo zona anteriore e laterale.
8. Linea Alba (tra i muscoli retti addominali)
9. Cresta iliaca
10. Triangolo di Scarpa (zona interno-coscia)
11. Canale degli adduttori(continuazione del"apice inferiore triangolo di Scarpa)
12. Canale inguinale
13. Apofisi vertebrali (il massaggio viene effettuato lungo i paravertebrali)
14. Scapola
15. Tendine di Achille



I muscoli del corpo umano

Capitolo 5 Le basi per eseguire un massaggio olistico bionaturale

5.1 *Tecniche base del massaggio*

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

Sfioramento - Frizione - impastamento – Vibrazione e Percussione

Lo **sfioramento** è un momento importante per entrare in contatto con il ricevente in quanto è proprio il primo approccio: occorre quindi preparazione ed attenzione a questa prima manovra (scaldare le mani se necessario): si effettua con entrambe le mani che si alternano con un ritmo costante, con movimenti morbidi e regolari seguendo il senso del circolo, pressione leggera. In genere la si utilizza per distribuire l'olio.



A differenza dello sfioramento, nella **frizione** i movimenti sono più intensi e il ritmo diviene più veloce; la sua funzione è quella di scollare eventuali aderenze della pelle migliorandone la vascolarizzazione e estensione muscolare che apporteranno benefici anche alla struttura ossea.

La manovra dell'**impastamento** si esegue, soprattutto, dove la massa muscolare ha più volume, sui tessuti molli, sul tessuto connettivo. I movimenti saranno ritmicamente rotatori e alternati di spremitura e rilascio del tessuto; si utilizzano entrambe le mani con tutte le dita, i palmi e le eminenze tenar. Con questa azione si favorisce lo scollamento dei tessuti connettivali, il metabolismo cellulare: eliminando tossine e sostanze di scarto, causa di affaticamento e inestetismi della pelle, questa azione contribuisce a miglioramenti del tessuto favorendo la circolazione generale.

La **percussione** è una manovra costituita da un insieme di rapidi movimenti ritmici eseguiti con i palmi delle mani sulle zone dove si trovano tessuti ampi e molli (glutei esterno coscia) oppure con le mani a coppa: "**le coppette**".



Le percussioni si possono eseguire anche con le mani disposte con le dita in verticale e utilizzando il mignolo per migliorare elasticità e tono dei muscoli, molto utilizzata ed efficace nei trattamenti per ridurre gli inestetismi. Fare sempre molta attenzione in quanto non sempre ben tollerata. La **vibrazione**, che spesso conclude un massaggio, chiude la sequenza delle manovre base: si esegue con le mani poste di piatto sulle zone da trattare, con piccoli ma rapidissimi movimenti simili a tremori. L'intensità deve sempre essere calibrata in base alla sensibilità e alle condizioni del ricevente ma, per avere un benefico effetto, deve essere eseguita con rapidità con frequenza alta. Questa manovra, ben eseguita e

calibrata, produce nel ricevente un ottimo effetto sedativo e rilassante di benessere globale.

5.2 Tecniche ausiliari complementari

Modellamento – Mobilizzazione – Trazione

il **modellamento** è una manovra che viene utilizzata per riportare i muscoli nella loro posizione originaria e ha un effetto rilassante. Si esegue con il palmo della mano concavo (o teso) con una pressione costante per distendere la parte trattata.



La **mobilizzazione** ripristina la corretta ampiezza dei movimenti articolari; molto utile in caso di contrazioni muscolari e determinante per un corretto riallineamento della postura.

Infine la **trazione** delle articolazioni, specie quella finale all'intera articolazione, produce un piacevole effetto di rilassamento nel ricevente aiutandolo a liberarsi di tutte le tensioni.

Capitolo 6 Preparazione al Massaggio

Accoglienza Cliente

L'operatore, che accoglierà il/la Cliente con puntualità, dovrà riceverlo in abbigliamento professionale (pantaloni e casacca di cotone bianco); il lettino dovrà essere già predisposto con un telo coprilettino, un telo di cotone o un panno-carta usa e getta con angoli, un telo carta monouso, un asciugamano grande per coprire il corpo, eventuali coperte sono da posizionare sopra l'asciugamano, mai sul corpo per questioni d'igiene, anche eventuali cuscini dovranno essere posizionati sotto il lenzuolino di cotone e a disposizione in caso di necessità; mettere sempre a disposizione della Cliente, una cuffia o fascia per capelli, perizoma, tutti rigorosamente monouso e specifici per trattamenti corpo; posizionare ai piedi del lettino un tappetino in tessuto di cotone oppure carta monouso e uno sgabello per facilitare il/la Cliente a prendere posizione. L'operatore attento accompagnerà il/la Cliente nella salita e discesa dal lettino.

Il Massaggio deve essere eseguito in un ambiente tiepido, né troppo caldo né freddo e la persona, deve sentirsi bene accolta, assistita e accompagnata in uno spazio della stanza, a lei/lui riservato, ove possa cambiarsi e lasciare i propri vestiti e oggetti personali in tutta tranquillità. Nel caso non si avesse abbastanza spazio per sistemare un divisorio/separè, l'operatore uscirà per qualche minuto dalla stanza, per dare il tempo necessario al Cliente di prepararsi sul lettino.

L'attenzione che offriremo al Cliente, curando nei minimi dettagli ogni sua eventuale necessità, e nel contempo munendoci di tutto l'occorrente per il trattamento che andremo ad eseguire senza eccedere creando malintesi, sarà il miglior biglietto da visita e di sicuro un ottimo modo di fidelizzarlo; pertanto, prima di iniziare il trattamento, è bene tener presente quanto segue:

- **predisporre** un ambiente adeguatamente caldo o fresco a seconda del periodo e delle condizioni meteo nonché del tipo di condizione o costituzione del Cliente (uomo, donna, età, donne in menopausa, gravidanza o pre-mestruale);

- **assicurarsi** di avere arieggiato la stanza e di avere tutto l'occorrente a portata di mano per non interrompere l'azione benefica del massaggio che andremo ad eseguire (olio base, oli essenziali, creme ecc, cuscini, coperte, asciugamani);
- **preparare** un mini kit di pronto soccorso, salviette umidificate o fazzolettini di carta che potrebbero risultare utili, o necessari talvolta, all'inizio/fine del trattamento; predisporre una bottiglia di acqua da bere o un bollitore per preparare infusi o tisane da offrire al termine della seduta al/alla Cliente.
- **per** non soffrire il caldo l'operatore indosserà un adeguato abbigliamento comodo, maniche corte e di fibre naturali (ad esempio lino, cotone), calzature e calzini sanitari possibilmente bianchi. Avrà sempre cura dell'igiene (capelli corti o raccolti e puliti – unghie altrettanto corte e pulite possibilmente senza smalto).
- **non indossare** monili, anelli, bracciali, piercing, orologi e possibilmente neanche catenine o collane. Invitare il Cliente a fare altrettanto, motivando con gentile fermezza tale invito, cercando sempre di creare e mantenere un certo feeling con la persona che si ha di fronte, inviando nel contempo, messaggi di educazione al proprio benessere.
- **valutare** sempre "olisticamente" la persona nella sua totalità: personalità, struttura fisica e condizioni ambientali per adeguatamente comportarsi di conseguenza!

6.1 Compilazione Scheda Cliente e Consenso Informato

E' fondamentale nel primo colloquio col Cliente, e **prima** di iniziare qualunque tipo di trattamento, ottenere il più possibile le informazioni che lo riguardano per avere un'idea olistica da cui partire come base e, di conseguenza, scegliere il tipo di trattamento più adeguato possibile anche in considerazione della sua salute fisica.

Si procede quindi alla compilazione di una **Scheda Cliente** con tutti i suoi dati personali (nome cognome, luogo e data di nascita) se sta seguendo cure farmacologiche, se soffre o ha sofferto di patologie, interventi, se è seguito da

medici specialisti - o da altri professionisti; anche informazioni complementari come sport praticati dieta e abitudini alimentari etc possono rivelarsi utili.

Il Cliente dovrà essere sempre rassicurato che tutte le predette informazioni resteranno confidenziali e che la scheda che lo riguarda verrà custodita al sicuro in uno schedario chiuso a chiave nel rispetto delle leggi sulla protezione dei dati sensibili. A tal proposito è altrettanto fondamentale includere unitamente alla scheda il **Consenso Informato**, come pubblicato dal sito di Erba Sacra cui facciamo riferimento come Soci iscritti nei registri; si tratta di un vero e proprio documento con valore legale che deve essere firmato dal Cliente prima di iniziare qualunque tipo di trattamento, il cui scopo è proprio quello di tutelare sia l'operatore sia il cliente da errori o incomprensioni.

6.2 Deontologia

Deontologia è un termine che deriva dal sostantivo greco **τό δέον** (dovere) e **λόγος** (studio, discorso); si può quindi intendere come lo "studio del dovere" ovvero l'insieme dei doveri inerenti ad una particolare categoria professionale; si fa quindi riferimento ad un insieme di regole e comportamenti etici e morali cui il professionista deve attenersi. Nei fatti si tratta di rispettare una serie di regole di autodisciplina che molte categorie e professioni hanno deciso di stabilire rendendole vincolanti per i propri iscritti e a cui dovranno attenersi nello svolgimento della loro professione. La difficoltà nel cercare di definire la deontologia degli specialisti del settore olistico trovava finora la giustificazione nel non beneficiare in Italia né di riconoscimenti a livello legislativo né di una chiara collocazione nell'area delle libere professioni. Con l'approvazione della legge⁴ del 4 gennaio 2013 la definizione e il rispetto di un codice deontologico anche per le professioni ordinistiche è un obbligo di legge.

6.3 Codice Deontologico

La costruzione di un codice deontologico infatti è uno degli elementi per caratterizzare la professione come l'esercizio di conoscenze ed esperienze condivise almeno all'interno del gruppo sociale che le pratica.

Nel nostro caso di "operatore olistico" iscritto ad Erba Sacra, facciamo riferimento al seguente:

Codice Deontologico Degli specialisti del Centro di Ricerca Erba Sacra delle Scuole di Formazione e Organizzazioni accreditate

Art. 1 – Definizione degli specialisti del Centro di Ricerca Erba Sacra delle Scuole di Formazione e Organizzazioni accreditate.

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

Il comportamento degli specialisti, anche al di fuori dell'esercizio della professione, deve essere consono al decoro e alla dignità della stessa.

Gli specialisti aderenti al Centro di Ricerca Erba Sacra sono tenuti alla conoscenza delle norme del presente Codice, la cui ignoranza non li esime dalla responsabilità disciplinare.

Art. 2 - Potestà disciplinare - Sanzioni

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

Art. 3 - Doveri dello Specialista

Dovere dello Specialista è la tutela del benessere, della salute fisica e psichica e della evoluzione globale dell'Uomo nel rispetto della libertà e della dignità della persona umana, senza discriminazioni di età, di sesso, di razza, di religione, di nazionalità, di condizione sociale, di ideologia.

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

Art. 4 - Libertà e indipendenza della professione

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

Art. 5 - Esercizio dell'attività professionale

Lo specialista nell'esercizio della professione deve ispirarsi ai valori etici fondamentali, assumendo come principio il rispetto della vita, della integrità fisica e psichica, della libertà e della dignità della persona; non deve soggiacere a interessi, imposizioni e suggestioni di qualsiasi natura.

L'attività professionale dovrà essere improntata alla massima autonomia ed indipendenza; il fine ultimo dell'operatore olistico sarà solo ed esclusivamente il benessere del Cliente. L'operatore olistico non dovrà in nessun caso effettuare le proprie scelte riguardo a prodotti, metodiche, e luoghi di cura, basandosi sul tornaconto personale. Lo specialista deve astenersi da qualsiasi azione che possa arrecare discredito al prestigio della professione e dell'Ente a cui fa riferimento. I locali nei quali svolgere la propria professione e dove ricevere l'utenza dovranno rispettare le regole dettate dalla normativa vigente e, comunque, essere adeguatamente attrezzati per accogliere al meglio le persone e per tutelare l'immagine e la serietà della professione.

Nella sua attività di docenza lo specialista dovrà sempre ispirarsi al Codice Deontologico, cercando di trasmettere i principi di base, in esso espressi, anche **agli operatori in corso di formazione.**

Art. 6 - Responsabilità

È responsabilità dello specialista:

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

Art. 7 - Correttezza professionale

È eticamente corretto mantenere con i clienti rapporti professionali.

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

Art. 8 - Obbligo di non intervento

Lo specialista, indipendentemente dalla sua abituale attività, per la natura delle sue prestazioni non può prestare soccorso o cure riservate all'ambito medico.

Lo specialista ha l'obbligo di invitare fermamente il cliente a consultare una figura

sanitaria qualora attraverso il colloquio, e sempre nell'ambito delle proprie competenze, emerga anche solo una remota possibilità che questi sia affetto da

possibili patologie che non siano già sotto trattamento sanitario. In assenza di tale disponibilità l'operatore, pur rispettando la scelta della persona, si vedrà costretto ad interrompere il rapporto di consulenza fino a quando questa non si ponga sotto osservazione medica.

Art. 9 - Segreto professionale

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

Art. 10 - Documentazione e tutela dei dati

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

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

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

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

Art. 11 - Aggiornamento e formazione professionale permanente

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

Lo specialista ha il dovere continuo di mantenere la sua competenza e capacità

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

Art. 12 - Rispetto dei diritti del cliente

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

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

Art. 13 - Competenza professionale

Lo specialista deve garantire impegno e competenza professionale, non assumendo obblighi che non sia in condizione di soddisfare.

Lo specialista che si trovi di fronte a situazioni alle quali non sia in grado di provvedere efficacemente, deve indicare al cliente le specifiche competenze necessarie al caso in esame o almeno dichiarare la propria incompetenza.

Art. 14 - Informazione al cliente

Lo specialista è tenuto, all'inizio del rapporto, a fornire adeguate ed esaustive informazioni circa la natura della sua prestazione e dei suoi limiti, attraverso un modulo di consenso informato che dovrà essere controfirmato per presa visione dall'utente. In caso di persona minorenni o comunque non in grado di intendere e di volere, il modulo dovrà essere firmato dal tutore legale, alla presenza del quale la prestazione dovrà svolgersi. La mancata accettazione firmata da parte dell'utente, del suddetto consenso informato, impedirà all'operatore olistico di dar seguito alla seduta di consulenza. La presentazione del consenso informato e la sua sottoscrizione da parte del cliente non costituisce un semplice atto formale,

ma obbliga l'operatore a rispettare i limiti legali ed etici della propria professione e a mettere in atto tutte le azioni concrete affinché ciò avvenga.

Art. 15 - Onorari professionali

Nell'esercizio libero professionale vale il principio generale dell'intesa diretta tra specialista e cittadino. L'onorario deve rispettare il minimo professionale approvato dal Centro di Ricerca Erba Sacra o altro organo indicato dallo stesso. L'operatore è tenuto a far conoscere al cittadino il suo onorario che va accettato preventivamente e, se possibile, sottoscritto da entrambi.

I compensi per le prestazioni dello specialista non possono essere subordinati ai risultati delle prestazioni medesime.

Lo specialista può, in particolari circostanze, prestare gratuitamente la sua opera, purché tale comportamento non costituisca concorrenza sleale o illecito accaparramento di clientela.

Lo specialista non potrà percepire compenso alcuno per il semplice fatto di aver indirizzato il cliente ad altro collega o professionista. E' vietato qualunque accordo che favorisca l'invio di altri clienti dietro corrispettivo economico e/o di prestazione professionale.

Art. 16 - Pubblicità in materia olistica

Lo specialista è responsabile dell'uso che si fa del suo nome, delle sue qualifiche professionali e delle sue dichiarazioni.

La pubblicità e la comunicazione al pubblico della propria attività professionale dovrà attenersi strettamente alla normativa vigente (legge 4 del 14 Gennaio 2013) e ai principi espressi nel Codice Deontologico. Dovrà, inoltre, essere sempre ispirata a criteri di decoro e serietà professionale finalizzati alla tutela dell'immagine della professione. In nessun caso sarà permesso millantare capacità che possano ingenerare false speranze o aspettative o che possano ingannare circa i reali titoli e competenze dell'operatore professionista. La presentazione della

propria attività dovrà avvenire comunicando i propri effettivi e documentabili titoli e competenze, fornendo esaustiva e veritiera spiegazione circa le tecniche usate. Utilizzerà la terminologia propria del campo olistico e non sanitaria e non prometterà, in maniera più o meno esplicita, guarigioni.

Art. 17 - Rispetto reciproco

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

Art. 18 - Rapporti con il medico curante

Nell'auspicabile ipotesi che un medico riconosca l'utilità dei trattamenti olistici, lo specialista che presti la propria opera a un cliente, acquisito il consenso per il trattamento dei dati sensibili, è tenuto a dare comunicazione al medico curante o ad altro medico eventualmente indicato dal cliente, dei trattamenti attuati.

Art. 19 - Supplenza

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

Art. 20 - Doveri di collaborazione

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

Lo specialista eletto negli organi istituzionali del Centro di Ricerca Erba Sacra deve adempiere all'incarico con diligenza e imparzialità nell'interesse della collettività e osservare prudenza e riservatezza nell'espletamento dei propri compiti.

Art. 21 - Disposizioni finali

Per tutto quanto non previsto dal presente Codice Deontologico si rimanda allo Statuto, al Regolamento Interno e a tutti gli atti, regolamenti e provvedimenti emanati dagli organi direttivi e di gestione dell'Associazione Centro di Ricerca Erba Sacra nonché da quanto previsto dalle leggi dello Stato, delle Regioni e dalle normative vigenti.

Esempio di materiale pubblicitario (Biglietto da visita)

	<p>Donatella Dentico Operatore Olistico</p> <p>Specializzato in Tecniche del Massaggio Bionaturale</p> <p>Reg.Prof./le ASPIN N. _____ "ai sensi della legge 14 gennaio 2013 n.4"</p> <p>cell. n. _____</p>
---	--

Capitolo 7 Preparazione al “Massaggio Dona”

7.1 *Le Relazioni Musicali*

Siamo anche ciò che ascoltiamo

Tutto è energia, noi siamo energia, il massaggio è energia, ma è anche musica: ad esempio alcune parole come vibrazione, percussione, risonanza le ritroviamo sia in musica sia nel massaggio e se il massaggio è vibrazione, percussione o risonanza allora è anche musica.

Mettersi in ascolto di tutto ciò che ci circonda l'essere umano lo fa già nel ventre materno e gli effetti (positivi o negativi) si ripercuotono ancora a distanza di anni dalla nascita.

*I piccoli, nel silenzio dell'alba della vita, ascoltano e si emozionano alla voce e ai canti materni. **



Le relazioni tra voce e struttura corporea sono state oggetto di studio anche dal medico otorino-laringoiatra francese Alfred Tomatis. Egli è stato il primo a utilizzare la musica di Mozart nel metodo che adoperava e nelle terapie che

somministrava, considerandola attivante per una serie di funzioni, uditive e non, che l'uomo può apparentemente perdere per qualche motivo. Il corpo diventa una sorta di strumento, comincia a vibrare grazie alla laringe che si appoggia alla colonna cervicale. È questa che canta e che mette il corpo in **risonanza**. Ecco un collegamento col nostro massaggio.

Il vero suono scaturisce da tutto il corpo e non solo dalla bocca. È possibile modificare la struttura del corpo di un individuo migliorandone la voce e procurandogli, come reazione, una diversa percezione uditiva del mondo che lo circonda.

La colonna vertebrale ha anche la funzione di tenere in collegamento tre contenitori: la scatola cranica, la cassa toracica e il bacino.

Inoltre egli era solito affermare che "**Mozart è un'ottima madre, provoca il maggior effetto curativo sul corpo umano**".

L'ascolto avviene con tutto il corpo tant'è che il compositore **Beethoven** aveva perso l'[udito](#) ma non la vena musicale. E di buon ascolto della musica credo Beethoven se ne intendesse almeno quanto **Mozart** che, forse per primo, ha inconsapevolmente utilizzato i benefici dell' "Effetto Mozart": infatti il suo padre, incommensurabile genio musicale, era anch'egli musicista e maestro di Cappella alla corte austriaca.

Una conoscenza musicale non limitata sarà un enorme contributo. Quindi con la musica, in tutte le sue sfaccettature purchè gradevole e gradita, si potrà ricorrere ad antiche melodie medievali, celtiche, del Nord, antichi suoni e ritmi orientali, richiami e voci della natura, musica o jazz moderno, suoni flautati, sonorità mediterranee che si mescolano tra Sud Europa al Nord Africa...insomma tutta la musica potrà essere abbinata al massaggio per migliorarne gli effetti.

Fra tutte le espressioni musicali, quella classica è per me quella che potrà sempre essere un valido supporto e concreto aiuto per il mio "massaggio Dona". Per ben operare occorrerà quindi mettere al centro della nostra attenzione il ricevente in

tutta la sua interezza: scegliere con cura quale tipo di musica ascolta abitualmente per poi scegliere fra i classici quella che risulterà la più idonea al tipo di massaggio che vorremmo eseguire in quello specifico momento e solo per quella persona; ecco, quello sarà l'ingrediente che, unito alla capacità di utilizzo della corretta tecnica, lascerà nella persona un buon ricordo di quanto ricevuto: quindi cuore ed energia. La sfera emotiva diventa un fattore fondamentale: un musicista lo si può definire veramente bravo non solo se esegue il brano correttamente con tutte le note perfette ritmicamente ed intonate, ma solo se riesce ad emozionare il pubblico per come le esegue e che alternanza di volumi e colori dà al brano, ma per far questo deve prima emozionare se stesso.

Musica e personalità hanno uno stretto legame. La musica (dal sostantivo greco **μουσική**) è l'arte di organizzare i suoni nel tempo e nello spazio. E' è uno dei sette elementi su cui si regge l'universo e, proprio come la scultura, la danza o la pittura, è in grado di esprimere e di definire l'interiorità di una persona.

Conoscere che tipo di musica un individuo preferisce, dunque, può dirci molto sulla personalità e sugli aspetti del carattere: nelle società occidentali, per così dire civili, viviamo una vita frenetica e siamo talmente immersi nei problemi che la stessa società impone e che spesso condiziona e scandisce ogni minuto della nostra esistenza da non trovare a volte spazio da dedicare alla propria persona, ai propri interessi del corpo e dell'anima. Il tempo di un massaggio diventa quindi uno spazio prezioso che ogni individuo dovrebbe ritagliarsi per concedersi un tempo di relax, prevenire lo stress, o semplicemente prendersi cura del proprio corpo e nel contempo anche dello spirito.

In tutto questo spazio "rubato" alla routine e quotidianità l'elemento musica è davvero fondamentale per la buona riuscita del "massaggio Dona". Diventa una priorità comprendere i gusti e le preferenze musicali della persona che si ha di fronte: l'operatore olistico che esegue uno specifico trattamento deve saper gestire il tempo previsto, calibrando ritmi e unendo le tecniche previste dal

massaggio unitamente alla gestione del proprio corpo per mezzo della energia e della postura e la musica può essere un valido riferimento.

Ma allora sarebbe sufficiente porre al Cliente una semplice domanda con la formula "dimmi che playlist ascolti e ti dirò chi sei ? anzi che massaggio vuoi?"

Ovviamente no, non è solo questo ma saperlo mi aiuterà ad abbinare tutte le mie risorse per iniziare il "massaggio Dona" seguendo le caratteristiche e la personalità delle persona che mi si presenta. E le preferenze musicali rientrano sicuramente in tale ambito.

La musica accompagna la vita dell'uomo da sempre e alcuni antropologi ritengono addirittura che la sua nascita abbia preceduto quella dell'umanità stessa. Ma che cosa le ha assegnato una parte così basilare nella nostra vita e cultura? Quali sono le molle che scattano nella nostra mente e nei nostri animi nella scelta dei generi musicali da scaricare sul nostro iPod? Le risposte possono essere davvero infinite.

All'inizio fu il suono: così sembra cominciare la storia dell'universo secondo Tomatis. E in effetti il Big Bang è anche un enorme suono, tanto che gli astrofisici ritengono che il fragore di questa originaria esplosione sia ancora udibile nella radiazione di fondo che pervade l'intero universo. Così Tomatis intendeva, come la vita dell'universo sarebbe cominciata, proprio con questo potente suono e, seguendo l'infinita trasformazione dei suoni, si sarebbe sviluppata ed espansa infinitamente; in seguito anche la vita umana avrebbe avuto origine con il suono; è il suono intrauterino, percepito durante la gestazione, l'originario carattere distintivo dell'umanità dell'uomo.

*Melodie, ritmi, pause, alternanze d'intensità sono presenti nella prima orchestra che ascoltiamo nella vita prenatale e tracciano quei segni che ci permetteranno di riconoscere ed interpretare i messaggi sonori della "grande orchestra del mondo" che ci accoglie e ci chiama.**

La convinzione di Tomatis, che tutto sia suono, trova qui la sua conferma complessiva: macrocosmo e microcosmo si uniscono nel segno del suono.

Come abbiamo imparato in questo corso durante il modulo di **Aromaterapia**, conoscere le proprietà degli **oli base** e soprattutto dei tantissimi **oli essenziali** è un aiuto molto importante per iniziare bene un trattamento benessere; il beneficio al ricevente potrà essere amplificato e potrà perdurare per più tempo anche dopo la fine della seduta. Mentre sarà una nostra competenza l'uso dell'olio base per il trattamento a seconda dello stesso e del tipo di costituzione della persona (è consigliabile far "odorare" al Cliente il profumo dell'olio essenziale che si ritiene di usare per entrare nella giusta risonanza con lui o lei). Alla stessa maniera l'operatore olistico può entrare nella giusta risonanza con le energie del ricevente durante un massaggio semplicemente con la musica che non deve mai mancare, ma accompagnare il ricevente in questo spazio di tempo che deve essere solo il suo: il volume non deve risultare troppo alto oppure usato per far compagnia a noi operatori (tipo sintonizzarsi con una stazione radio, come spesso accade in taluni centri, dove tutti fruitori e riceventi che la gradiscano o meno sono obbligati ad ascoltare ciò che viene trasmesso) ma il mio/mia Cliente deve percepire che la musica che ho scelto è solo dedicata a lui/lei e sarà solo un altro ingrediente per confezionare il trattamento più indicato alla sua persona. Far raggiungere lo stato di benessere usando intuizione e conoscenze che, unite alle proprietà degli oli essenziali, metteranno in **risonanza** le energie fra ricevente e operatore è quanto più di olistico si possa intendere e sarà la mia missione.

Quindi come esistono oli di base spesso adatti a tutti, o alla maggior parte, così ci sono suoni, canti e musiche di compositori classici e non, che possono anch'essi adattarsi ad ogni individuo. Fra i compositori classici possiamo indicare Brahms, Beethoven, Bach ma uno su tutti e adatto a tutti rimane il genio austriaco W.A. Mozart, in compagnia del nostro compositore veneziano Antonio Vivaldi detto "il prete rosso".

Dobbiamo prendere atto che l'ascolto della musica classica concilia un senso di benessere, ma, secondo studi effettuati e a **prescindere dai gusti**, è stato testato che la musica di Mozart rilassa, migliora la percezione spaziale e permette

di esprimersi più chiaramente, comunicando sia col **cuore** che con la **mente**; inoltre le aree creative del cervello vengono stimulate dalla melodia e dal ritmo del grande compositore.

Nel 1993 viene presentata e pubblicata in seguito la controversa teoria "effetto Mozart" dal fisico statunitense Gordon Shaw e dal collega Frances Rauscher sulla rivista scientifica "Nature"; gli studiosi attraverso tale test, fecero ascoltare a tre diversi gruppi musiche differenziate 1) musica di Mozart la sonata K448, 2) musica rilassante minimalista, 3) silenzio. Ebbene, essi dimostrarono come certa musica può apportare miglioramenti alla capacità del cervello di percepire il mondo fisico, formare immagini mentali e accorgersi dei cambiamenti negli oggetti. In altre parole, la musica può influire sul modo in cui si percepisce lo spazio intorno a noi. Shaw spiegò di aver scelto tale musica per i loro esperimenti, perché il grande musicista componeva in giovane età e sfruttava il repertorio inerente i modelli di fissazione spazio-temporale nella corteccia: la musica di Mozart è ricca di alte frequenze e i suoni ad alta frequenza danno energia al cervello mentre quelli a bassa frequenza gliela sottraggono.



Riprendendo quanto riportato sopra, i suoni ad **alta frequenza** danno energia al cervello, mentre i suoni a bassa frequenza gli sottraggono energia, lo depauperano possiamo dire che l'energia cerebrale è direttamente collegata all'intelligenza. Ma questa teoria è ancora oggetto di discussioni. Sinceramente che aumentino o meno il Q.I. a me questo brano è in grado di infondere serenità e nel contempo sprigiona una consapevole e ritmica energia e ne consiglio l'ascolto; per quanto riguarda me in questo caso, migliorando il mio stato d'animo o la mia energia sarò in grado a mia volta di trasmettere, nel massaggio un effetto energizzante o a seconda rilassante, al ricevente. Il volume che in genere deve essere in leggero sottofondo, potrà variare, durante il trattamento, per ottenere un corretto abbinamento ma mai a volume alto.

7.2 L'importanza della musica per la crescita individuale

Già nel ventre della madre inizia la crescita dell'individuo che si è appena formato: infatti il ventre materno, nei mesi della gravidanza, è la prima culla naturale di suoni (voce materna, rumori, altre voci e musica naturalmente) che avvolgono in un abbraccio il nascituro, trasformandolo in un essere che si svilupperà nella fisicità dell'ascolto.

Il suono e l'ascolto sono le prime basi che la specie umana sviluppa fin dall'inizio della sua esistenza per il proprio equilibrio di relazione: la voce materna è la forma di suono che colpisce più intimamente la sensibilità dell'individuo, fin dall'inizio del suo concepimento, lasciando un segno importantissimo e profondo nel corpo, nella memoria, nell'anima. La voce agisce come un irresistibile richiamo che ci ricollega ad emozioni.

E' per questo che il tono e le parole della madre appresi nel grembo materno sono fondamentali per lo sviluppo relazionale del nascituro.

In seguito, il potere emozionante della voce agirà in noi come un ricordo o un richiamo irresistibile, sia quando si presenterà come veicolo sonoro di comunicazione e tenerezza, nelle parole della madre e del padre, di un fratello o di una sorella, o negli slanci affettivi tra persone adulte, sia quando, nel campo del

proprio credo religioso, le vocalità dell'officiante, penetreranno nel mondo intimo dell'individuo, in risonanza con l'universo e la spiritualità, rendendo operanti le capacità terapeutiche che spesso risvegliano le vie dell'autoguarigione.

In tutti i casi, la voce, nelle sue diverse manifestazioni, smuove sempre delle energie finalizzate alla trasformazione.

La biomusicologia e la psicologia musicale hanno sempre creduto che dipenda da un mix di fattori: genetica, cultura, moda del momento. Ma ora una nuova ipotesi: che c'entri la psiche? La psicologia musicale si occupa da tempo di scoprire cosa spinge le persone ad ascoltare un certo tipo di musica, piuttosto che un altro. Certamente ogni individuo ha i propri gusti e le proprie tendenze, non solo verso la musica, ma verso ogni aspetto della vita. Le preferenze musicali, inoltre possono dipendere da numerosi fattori, come le esperienze di vita, il contesto familiare, sociale, ambientale, culturale in cui nasciamo oppure dove ci trasferiamo e diventa fondamentale se tutto ciò avviene in tenera età o in età adolescenziale o adulta, e poi ovviamente anche le mode del momento influiscono molto. Tuttavia, gli psicologi hanno deciso di esplorare a fondo l'argomento e hanno portato avanti molte ricerche, dimostrando l'esistenza di un effettivo legame tra i nostri gusti musicali e la nostra personalità e le preferenze musicali rientrano sicuramente in tale ambito.

La musica accompagna la vita dell'uomo da sempre e alcuni antropologi ritengono addirittura che la sua nascita abbia preceduto quella dell'umanità stessa. Ma che cosa le ha assegnato una parte così basilare nella nostra vita e cultura? Quali sono le molle che scattano nella nostra mente e nei nostri animi nella scelta dei generi musicali da scaricare sul nostro iPod?

Durante la recente presentazione del libro "Doremizziamo" del M^o Maggiolo, notavo con dispiacere quanto fosse vero il commento da parte di Lilia Gamberini, soprano genovese ed insegnante di canto di conservatorio: ella spiegava alla platea quanto fosse ingiusto che in Italia, patria di tanti valenti compositori e musicisti, per assurdo gli studenti possano arrivare all'esame di maturità conoscendo, avendoli

studiati, Dante, Manzoni, Verga o Pirandello, quindi prosa, poesia, magari storia dell'arte o del teatro senza però aver mai studiato almeno un po' di storia della musica. Come è possibile studiare il periodo del Romanticismo senza sapere chi erano Donizetti Bellini Chopin o Schubert e che dire poi del periodo del nostro Risorgimento si può studiarlo senza sapere e capire Verdi attraverso le sue opere?

Di sicuro si può comunque vivere anche senza aver studiato uno strumento o ignorando completamente la storia della musica ma non si può vivere senza musica perchè tutto è musica! Dalle origini dell'uomo fino ai giorni nostri ogni gesto anche il più scontato o banale produce fisicamente un suono: basti pensare alla voce umana, allo scorrere dell'acqua , all'utilizzo di pentole piatti e si può proseguire con molti esempi; molti studi e ricerche ci dicono che un corretto ed adeguato approccio nonché studio della musica fin dalla più tenera , migliora la qualità della vita dell'individuo nel periodo scolastico migliorandone la capacità di apprendimento e di concentrazione ma soprattutto tende a migliorare ogni tipo di relazione in molti ambiti.

7.3 La musica del e nel massaggio

La conferma di un collegamento olistico dell'individuo con il resto dell'universo ce la può trasmettere solo la musica.



Il corpo , visto come uno strumento musicale o un insieme di strumenti musicali che, per suonare nel migliore di modi dovranno avere di base una struttura corretta. In una chitarra, per esempio, la cassa armonica e il manico dovranno essere ben allineati, permettendo così il corretto posizionamento delle corde: solo dopo ci sarà la fase più sottile dell'accordatura.* Allo stesso modo, nell'uomo la postura e l'allineamento corporeo sono il risultato di innumerevoli variabili. Diverse forme di stress poi nel vivere quotidiano influenzano generando disparate tensioni muscolari. La postura dell'operatore varierà a seconda delle diversità della persona (donna/uomo, età/costituzioni ecc) e mentre esegue un trattamento dovrà tener conto della posizione che il ricevente assume sul lettino (per esempio come distende o piega gambe e piedi sul lettino); l'operatore dovrà "accordare" il proprio corpo adeguando la propria postura in base alla posizione del ricevente.

Troviamo abbinamenti musicali in vari ambiti: un esempio sono le colonne sonore dei film oppure in alcune attività sportive (ginnastica o pattinaggio artistico o nuoto sincronizzato e simili): la combinazione di tecnica e musica può essere determinante per la miglior riuscita di un esercizio, esibizione. Infatti lo stesso esercizio eseguito con un altro brano può non avere l'effetto desiderato dall'atleta o suscitare nello spettatore (talvolta anche nel punteggio..ma questa è un'altra storia)

Ad esempio: lo stesso brano eseguito con una tromba non avrà lo stesso effetto se proviene da un flauto mentre le note vibrano da uno strumento ad arco come per esempio il violoncello (chiamato anche "la voce dell'anima") non produrranno la stessa emozione ritmica che il timbro e la potenza di uno strumento a percussione come i timpani possono scatenare. E subito lego a questo effetto sonoro un brano molto noto come Il Carmina Burana di Carl Orff. Ma tutti gli strumenti hanno il potere di risvegliare un'emozione magari legata ad un ricordo lontano nel tempo (una ninna nanna, una serenata o il primo ballo con la persona amata).

Nelle culture orientali ritroviamo spesso sonorità timbriche di strumenti a percussione: le campane tibetane , il Gong, oppure melodie che utilizzano altre intonazioni

*Quando suona la nota giusta, l'uomo arriva al centro del suo cuore e , allo stesso tempo, arriva al centro delle stelle: Suonare questa melodia è un diritto degli uomini senza paure.**

L'Ayurveda insegna che il corpo influisce sulla mente, e viceversa, che i processi mentali hanno effetto sul fisico e che i disturbi del corpo causano anche problemi psicologici. Il cuore dell'Ayurveda è rappresentato dal concetto che tutto è Uno, vale a dire che qualcosa trae la sua esistenza dalla relazione con qualcos'altro e non nell'isolamento. Occorre quindi ristabilire un'armonia tra gli aspetti della vita personale che devono essere, e che non sono più , in corretto equilibrio

La terapia del suono ha le sue radici nell'antica India e qui interviene ancora la musica: esistono numerosi gli studi, sia risalenti alla antica tradizione cinese che provenienti dalle ricerche scientifiche occidentali, che studiano le relazioni dinamiche e le influenze che si generano tra i battiti del cuore, le oscillazioni della colonna e il vibrare del cervello.

"Le campane tibetane" producono un suono estremamente vario, ricco di armonici superiori. Suonando contemporaneamente parecchie campane, si ottengono affascinanti "paesaggi sonori" che possono armonizzare corpo, spirito, anima e aprire il cuore. L'esperienza ha dimostrato che i loro suoni sono in grado di armonizzare i due emisferi cerebrali e di purificare e vitalizzare le energie corporee fino a livello cellulare.

Il massaggio sonoro

è una tecnica realizzata attraverso un'esecuzione musicale, in cui la persona si sdraia sulla cassa armonica di un pianoforte a coda.

Attraverso questo massaggio sonoro è possibile ricevere informazioni e dialogare con il nostro sé, senza l'ausilio del ragionamento e della parola, ma

semplicemente mettendosi in ascolto e cogliendo nella loro totalità, i messaggi fisici ed emotivi che gradatamente emergono grazie all'interazione che prende vita dall'incontro di due corpi elastici e vibranti: il corpo fisico e la cassa armonica del pianoforte.

7.4 *altri collegamenti*

Diventano necessari alcuni collegamenti olistici che hanno contribuito a rafforzare in me l'idea di abbinare a ciascuno la musica più adatta durante il massaggio e uno fra tutti è proprio l'Ayurveda , l'antica scienza indiana

Ayurveda e L'unicità dell'individuo

Secondo l'antichissima scienza **Ayurveda** ogni singolo individuo va considerato **unico nel suo genere**, con una costituzione individuale sia fisica sia psicologica, determinata da ereditarietà genetica e influenzata dai **dosha** e dal **karma**.*

Dosha: i tre Dosha sono: Vata (Aria o Vayu), Pitta (Fuoco o Agni) e Kafa (Acqua o Jala). Rappresentano la forza che sostiene sia tutto l'universo che il corpo umano.

Se secondo questo concetto ogni individuo è unico e come unico deve essere trattato, anche nel caso del massaggio deve essere unico ed esclusivo per quella persona e così anche la musica che accompagnerà questo trattamento.

L'Ayurveda insegna che il corpo influisce sulla mente, e viceversa, che i processi mentali hanno effetto sul fisico e che i disturbi del corpo causano anche problemi psicologici. Il cuore dell'Ayurveda è rappresentato dal concetto che tutto è Uno, vale a dire che qualcosa trae la sua esistenza dalla relazione con qualcos'altro e non nell'isolamento. Occorre quindi ristabilire un'armonia tra gli aspetti della vita personale che devono essere, e che non sono più , in corretto equilibrio. La terapia del suono ha le sue radici nell'antica India. Qui interviene la musica e sono numerosi gli studi, sia risalenti alla antica tradizione cinese che provenienti dalle ricerche scientifiche occidentali, che studiano le relazioni dinamiche e le influenze

che si generano tra i battiti del cuore, le oscillazioni della colonna e il vibrare del cervello.

Le campane tibetane producono un suono estremamente vario, ricco di armonici superiori. Suonando contemporaneamente parecchie campane, si ottengono affascinanti 'paesaggi sonori' che possono armonizzare corpo, spirito, anima e aprire il cuore. L'esperienza ha dimostrato che i loro suoni sono in grado di armonizzare i due emisferi cerebrali e di purificare e vitalizzare le energie corporee fino a livello cellulare.



Nell' **Ayurveda** i "5" elementi fondamentali : **terra , acqua , fuoco , aria** ed **etere**. L'equilibrio di questi 5 elementi assicura la vita in questo universo e in ogni essere vivente.

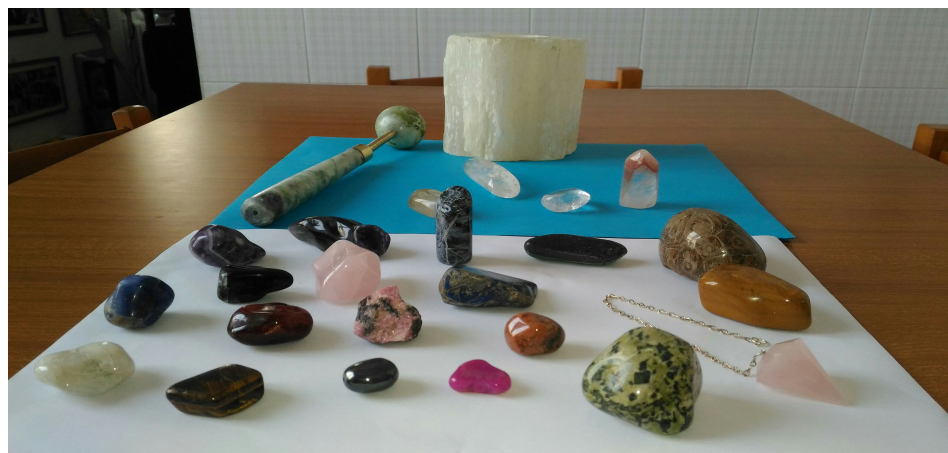


L'Ayurveda accetta il concetto di *karma*, un termine sanscrito che significa azione o destino; mentre nell'Induismo e nel Buddismo il karma è la somma delle azioni che ciascun individuo ha compiuto nelle sue esistenze precedenti, e che controlla il destino della sua vita presente e futura.*

I Marma Punti di energia (nel corpo sono presenti 107 in totale) la maggior parte dei quali si trova in aree vitali come i tendini, le maggiori arterie e vene e le principali articolazioni. I Testi ayurvedici suggeriscono che i punti marma sono parti del corpo dove due o più sistemi importanti s'incontrano: quali i nervi o i vasi sanguigni, le ossa e i nervi o i muscoli, i legamenti e le articolazioni. Il danno ad uno di questi può portare malattie. Vi sono poi tre centri principali marma : testa cuore e vescica. Un ferimento violento ad uno qualsiasi di questi punti marma può causare la morte.

La terapia orale viene somministrata ad una persona malata da tanto tempo specie se la causa è sconosciuta, da un esperto di terapie orali che , oltre ad utilizzare e strofinare rametti di determinate piante , intona frasi tradizionali in lingua sanscrita per alleviare il corpo da tossine e dolore; la **terapia del suono (manthra karma)** viene utilizzata per proteggere dagli spiriti maligni: nell'arco di una notte sono cantate speciali parole di benedizione e di guarigione inoltre pensieri e vibrazioni positivi possono essere diretti verso il beneficiario.

7.5 L'energia dei cristalli - il massaggio vibrazionale - l'aromaterapia



L'incredibile capacità della natura di creare meraviglie rende i cristalli e le pietre naturali dei veri e propri capolavori; tali meraviglie uniti all'intelligenza degli oli essenziali creano un'elevazione delle proprie capacità individuali e aiuteranno le mani dell'operatore olistico nella costruzione di un trattamento di benessere

capace di arrivare fino nel profondo della persona e riequilibrare eventuali basse frequenze contribuendo ad alzarle o, viceversa, ad abbassarle in un continuo lavoro di carico/scarico delle energie positive/negative. Per far un buon lavoro l'operatore dovrà avere la capacità di liberare la propria mente da ogni negatività e trasmettere solo pensieri positivi sia attraverso le proprie mani sia dai propri pensieri al ricevente. Riusciremo a cogliere sfumature, colori e trasparenze in ogni pietra o cristallo in quanto al loro interno racchiudono un'anima luminosa che spesso guarisce e ci libera l'anima: e allora quale sinergia migliore della musica?

Se il corpo entra in risonanza con la frequenza vibratoria dei cristalli in un modo



semplice e gli oli essenziali ne amplificano l'effetto, la risonanza che producono gli armonici di uno strumento o di una particolare voce arriva fino nel profondo del nostro essere. Qualcosa di simile lo provocano in me, alcuni strumenti o certe arie o tonalità, e sicuramente alcune voci: una su tutti è che sempre mi commuove, era ed è ancora , grazie all'eredità dei dischi, l'inconfondibile voce calda, da basso e profonda di Fabrizio De Andrè.



Possiamo affermare e concludere quindi dicendo che in molte civiltà dell'India, dell'Oriente, dell'Africa, dell'Europa, tra gli aborigeni e gli indiani d'America, la

pratica di usare il suono a scopi terapeutici e ripristinare l'equilibrio interiore, fonda le proprie radici in un passato molto remoto che resterà sempre attuabile.

Capitolo 8 Conclusione e Ringraziamenti

Conclusione

Tutte queste considerazioni che mi hanno accompagnato durante questo percorso di studio, hanno rafforzato la mia idea di come realizzare un massaggio che risulti efficace ma che sia speciale per ogni persona. Le tecniche acquisite e i saggi consigli di Mirella ma anche dei compagni di corso mi serviranno nella preparazione del Massaggio Dona che, pur rispettando l'esecuzione delle manovre e la corretta tecnica, non sarà lo stesso per tutti. E' necessario, non semplicemente obbligatorio, il continuo aggiornamento; lo studio di questa materia in una continua evoluzione, apprendere altre tecniche sono lo stimolo a migliorare ed aumentare il mio, al momento, leggero bagaglio di conoscenza. Ho un ambizioso obiettivo: quello di far divenire, nel mio prossimo futuro, il momento del Massaggio Dona come un prelibato "dolce", un momento di attenzione e coccolamento globale a cui i miei futuri e le mie future Clienti faranno affidamento per ripristinare o mantenere il loro benessere psico-fisico e al quale, dopo averlo provato, non vorranno rinunciare. E spero proprio di realizzare questo mio sogno.

Ringraziamenti

Innanzitutto ringrazio la mia famiglia: mio marito e le mie figlie che mi hanno costantemente sostenuto durante tutto il periodo del corso specie in alcuni momenti particolarmente densi di difficoltà.

Dico grazie anche ai miei compagni di corso con i quali ho trascorso 9 mesi molto intensi, condividendo alti e bassi che ciascuno di noi ha affrontato ma superato grazie anche allo spirito di gruppo che si è creato fra noi.

Un sentito grazie alla nostra instancabile insegnante Mirella Molinelli per tutti i suoi consigli che con generosità ha messo a nostra disposizione e fornendoci più

volte accorgimenti sulla tecnica e la postura, senza risparmio di energie. E Luca Borriello per la sua competente lezione nel modulo del Decontratturante e la grande disponibilità a livello umano.

Oltre a loro ringrazio sinceramente gli altri insegnanti di questo corso: il Prof Aldo Grattarola, l'ing Glauco Zanotti e l'Ing Arena, per la preparazione fornitaci attraverso le dispense e il corso online: il loro aiuto, la collaborazione e tutti gli accorgimenti tecnici, sono stati di grande aiuto per il percorso e la stesura di questa tesi.

Una dedica speciale a mio marito Francesco col quale condivido nel bene e nel male da 35 anni la mia vita e che ha sopportato qualche intemperanza in più specie in quest'ultimo periodo, e alle mie figlie Carola ed Elsa che sono la mia fonte di gioia e di ispirazione e che ringrazio assieme a mia sorella Patrizia, a Flavio che è sempre stato per me un vero fratello: tutti loro si sono prestati con slancio e fiducia a ricevere il massaggio durante questo periodo di studio.

Siamo sempre stati una famiglia unita e questa è stata la nostra forza la mia forza. Non posso finire senza rivolgere un pensiero alla memoria dei miei genitori Carola e Salvatore, ai miei suoceri Elsa e Luigi e a mia sorella Rosanna: loro non ci sono più ma sarebbero state molto felici di questo mio nuovo impegno.

Per quanto riguarda la strada della musica, probabilmente prima o poi l'avrei percorsa perché ho conosciuto molti maestri. Ma se mi sono avvicinata a lei e ho imparato a conoscerla, apprezzarla, studiarla e imparare a suonare uno strumento, lo devo principalmente al mio maestro delle elementari M° Angelo Riccolbaldi che, pur essendo un "semplice" maestro di scuola, così si chiamava negli anni '60, aveva evidentemente spiccate doti di educatore "olistico"; egli aveva capito quanta importanza aveva la musica per tutta la crescita di un individuo dalla tenera età.

Concludo con un grazie rivolto anche a me stessa: la determinazione con cui affronto nuove esperienze mi sorprende ed emoziona sempre, ma riconosco di aver avuto molta fortuna nell'aver iniziato questa con Mirella Molinelli che, con competenza e molta pazienza, ha aiutato non solo me ma tutti i miei compagni a formare le basi per dare inizio a questo meraviglioso lavoro. E infine.....



alla mia città, la città della Lanterna. Lanterna un simbolo per i genovesi insieme alla ormai ultracentenaria canzone sigla “Ma se ghe pensu” e anche alla più recente “Creusa de ma”.

Riferimenti musicali non ne mancano certo: dall'inno (nasce qui Il Canto degli italiani di Mameli-Novaro), la canzone d'autore (U.Bindi Paoli Lauzi Tenco De Andrè e tutti gli altri...) e tanto altro vorrei raccontare.

Ma ora mi concentro: è il momento del massaggio!

Grazie!

Bibliografia

- **Un po' di storia del Massaggio**

- dal Corso Massaggio Olistico Scuola Tecniche del Massaggio (dispense fornite da Mirella Molinelli – Glauco Zanotti – Sebastiano Arena (d.ssa Anna Fata)
- Fonti Internet

- **Le relazioni musicali**

- Fonti Internet , <http://www.focus.it/> <http://www.mondadoristore.it/>
- Basi del metodo R.P.G. Philippe E. Souchart, - Marrapese
- **L'importanza della musica per la crescita individuale**
- Iniziazione alla Musicoterapia – Mario Corradini – Edizioni Mediterranee*
- Dal Silenzio l'Ascolto – Filippo Massara *
- Fonti Internet

- **Aromaterapia**

- Il grande libro del massaggio con gli oli essenziali – Francesco Padrini

Capitolo 9

- **Ayurveda**

- "Ayurveda Il Manuale dell'Ayurveda "– Cura, Mantenimento del benessere e prevenzione – di Massimo Paltrinieri - Editore Idealibri – RL Gruppo Editoriale *
- Massaggio sonoro con le campane tibetane di Mauro Pedone - Edizioni Mediterranee
- Fonti Internet
- Foto Immagini : Fonti Internet - (private: fuoco – pietre cristalli)

