



Corso professionale di **Counseling Olistico**

Ipnosi – Oli essenziali profumati accarezzano l'anima.

Elaborato di **Monica Simonazzi**

N. Registro Scuola: FORM-023-OL

Relatore: Dott. Attilio Scarponi

Settembre 2016



Centro di Ricerca Erba Sacra

*Associazione Culturale per la Conoscenza e lo Studio di Discipline
orientate al Benessere Psicofisico della Persona*

www.ervasacra.com

Ipnosi – Oli essenziali profumati accarezzano l'anima.

Letteratura e Profumi

"La mano con cui stringeva il flacone emanava un profumo molto delicato, e quando la portava al naso e la fiutava, diventava malinconico, e per un attimo smetteva di camminare e si fermava ad annusare. Nessuno sa com'è buono in realtà questo profumo, pensava. Nessuno sa com'è fatto bene. Gli altri si limitano a subirne l'effetto, anzi non sanno neppure che è un profumo che agisce su di loro e li affascina"

Patrik Suskind, *Il profumo*

Di tutti i sensi, l'odorato è quello che mi colpisce di più. Come fanno i nostri nervi a farsi sfumature, interpreti sottili e sublimi, di ciò che non si vede, non si intende, non si scrive con le parole? L'odore è come un'anima, immateriale.

(Marcel Hanoun)

Il profumo è magia. E' mistero. Ricreiamo l'odore di un fiore. Del legno. Dell'erba. Noi catturiamo l'essenza della vita. La Liquefiamo. Intrappoliamo ricordi. Facciamo sogni. Quello che facciamo è una meraviglia, un'arte, e noi abbiamo la responsabilità di farla bene.

(MJ Rose)

Un profumo è un gesto, una sensazione. Un profumo, è la porta aperta sul meraviglioso. Una questione di pelle, di contatto, di emozione. La magia in diretta

(Victor & Rolf)

Mandare un email d'amore sortirà gli stessi effetti di una lettera solo il giorno in cui potremo spruzzarvi sopra il nostro profumo.

(Samanthifera)

Nulla è più memorabile di un odore. Un profumo può essere inatteso, momentaneo e fuggevole, e tuttavia evocare un'estate della nostra infanzia su un lago di montagna. Un altro, una spiaggia al chiaro di luna. Un altro ancora un pranzo in famiglia con una teglia di arrosto e delle patate dolci

durante un pazzo agosto in una città del Midwest. Gli odori esplodono morbidamente nella nostra memoria come mine terrestri cariche nascoste nella massa cespugliosa degli anni.

L'elenco della presenza, le citazioni di brani sul connubio aromi e profumi e letteratura potrebbe proseguire ancora e ancora, mi limito a questa brevissima carrellata.

Ipnosi

Ipnosi : [i-pnò-si] s.f. inv • Stato psicofisico simile al sonno provocato artificialmente e caratterizzato da una diminuzione delle capacità razionali e da un incremento dell'emotività.

L'ipnosi moderna

Per Milton Hyland Erickson (1901-1980), il famoso psichiatra fondatore dell'ipnosi moderna (non direttiva o Ericksoniana) l'ipnosi non è altro che una condizione naturale che si verifica spontaneamente in diversi momenti della vita quotidiana (Common everyday trance, Haley 1978) e che può essere indotta nel pieno rispetto delle esigenze e delle capacità della persona.

Erickson si interessò in particolare ai metodi naturalistici (senza induzione formale), che lo portarono ad utilizzare l'ipnosi in modo creativo non più cioè come una serie di rituali standard ma come un particolare stile comunicativo e una particolare "situazione comunicativa relazionale" (Jay Haley). Al di là quindi di quello che si pensa nell'immaginario comune la trance ipnotica non necessita quindi che la persona si sdrai e chiuda gli occhi ma può essere sviluppata anche in una normale "conversazione" psicoterapeutica.

Cosa succede in ipnosi?

L'elemento che caratterizza lo stato ipnotico è quello di provocare un'esperienza di trance, ovvero **"la perdita dell'orientamento nei confronti della realtà esterna e lo stabilirsi di un nuovo orientamento nei confronti di una realtà concettuale astratta"**(Erickson,1964).

E' un'esperienza comune è quella ad esempio di essere **assorto in un'attività** (leggere un libro, guardare un film, sostenere una conversazione) e distaccarsi anche se per brevi istanti dalla realtà esterna, oggettiva, per vivere una **realtà interna soggettiva**.

Fermarsi a **riflettere su di un' avvenimento** e presi dalla nostra immaginazione perdersi per qualche istante nel ricordare dei particolari che non ricordavamo di sapere, ed accorgersi che magari è passato molto tempo mentre noi pensavamo fossero passati solo alcuni minuti.

Comune trance quotidiana

Caratteristica della trance quotidiana è il predominio dell'emisfero destro. L'ipnosi utilizza e intensifica questo fenomeno naturale a fini terapeutici.

Erickson ne parla in questi termini:

"In quei momenti le persone [...] tendono a fissare lo sguardo – verso destra o verso sinistra, a seconda dell'emisfero cerebrale dominante – e ad assumere quell'aspetto 'assente' o 'vuoto'. Possono chiudere effettivamente gli occhi, immobilizzare il corpo (una forma di catalessi), reprimere certi riflessi (come inghiottire, respirare, ecc.) e sembrano momentaneamente dimentiche di tutto ciò che le circonda, sino a quando non abbiano completato la loro ricerca interiore a livello inconscio di nuove idee, risposte e schemi di riferimento che ristabiliranno il loro orientamento generale verso la realtà." (Milton H. Erickson, Opere, Vol. I, Astrolabio, p. 513)

L'incontro tra profumi e il tatto.

L'importanza dell'olfatto e, conseguentemente, dell'aromaterapia (nota : bellissimo corso "AROMATERAPIA" del Dott. Renato Tittarelli) sono ormai comprovate da tempo. L' uso delle piante e dei loro aromi si perde nella notte dei tempi . Un uso perduto nella nostra civiltà industrializzata, ma che si va via via ritrovando sia come forma di benessere fisico che emozionale. “..Noi moderni abbiamo perso una gran parte della percezione olfattiva e la consapevolezza della sua preziosità, visto che grazie all'affinamento della conoscenza ed alla tecnologia abbiamo sviluppato metodi di selezione, controllo e protezione dai rischi e pericoli più comuni: il buio, la mancanza di cibo e di acqua, la difesa del territorio, la preservazione della specie. Tuttavia, ricominciare ad allenare l'olfatto, il nostro senso più antico, può portare a scoprire molte risorse

dimenticate, semplicemente attraversando un campo di erbe in fiore, una foresta, qualsiasi altro luogo pubblico o annusando con attenzione gli odori della nostra casa o dei nostri simili.” (Dalla Lezione n. 1 Corso AROMATERAPIA Dott. Tittarelli).

A questo incredibile “ ingrediente “ , quale è l’olfatto e quindi gli aromi, misceliamo , in modo alchemico, il senso del tatto tramite il messaggio.

Da una intervista a Renato Tittarelli :

Come funziona l’aromaterapia unita al massaggio?

L’aromaterapia utilizza gli oli essenziali che si pensa che possano avere più proprietà curative nei confronti di varie disturbi. Questi oli sono le essenze concentrate estratte dai fiori, frutti, semi, foglie e corteccia di alcune piante. Ci sono circa **400 oli essenziali** in commercio, ma **sono solo 40** quelli comunemente usati in aromaterapia e nella combinazione con il massaggio. Questo ovviamente per via della maggiore efficienza e per il fatto che vanno a curare e ad alleviare dei disturbi più comuni e diffusi.

I professionisti del settore sono fermamente convinti che l’aromaterapia possa aumentare il benessere generale di ogni persona, ed aiutare il massaggiatore in quanto potrà essere più rilassato in prima persona, e potrà avere una persona altrettanto rilassata su cui lavorare. Infatti, come sai, l’odore di questi oli è forte e può inebriare l’aria con facilità, ed anche usandoli in piccole quantità possono fare davvero tanto.

Nel massaggio con l’aromaterapia, gli oli essenziali sono solitamente **miscelati con un olio vettore** come quello di mandorle dolci, di nocciolo di albicocca o con l’olio di vinaccioli. Quando si parla di un trattamento rilassante, per esempio, il massaggiatore potrebbe scegliere di avvalersi di un olio essenziale alla lavanda o al bergamotto. Per un massaggio per muscoli doloranti, potrebbe invece utilizzare l’olio alla menta piperita o all’eucalipto. Ogni olio, ha quindi una destinazione ben precisa, verso una o più particolari e distinte condizioni mediche.

I massaggiatori che scelgono di utilizzare anche l’aromaterapia in combinazione con il massaggio, solitamente chiedono al paziente quali sono i risultati che vorrebbe raggiungere e/o le problematiche da risolvere. In base a questo il professionista andrà a scegliere l’olio essenziale giusto. Potrebbe anche

chiedere riguardo lo stato attuale della vita lavorativa, della vita domestica, della salute fisica e dello stato mentale del paziente, al fine di conoscere di che cosa ha bisogno la persona che vuole sottoporsi ad un massaggio.

Come funziona l'aromaterapia?

Sia che si tratti di un massaggio, oppure no, ci sono un paio di teorie che dovrebbero essere menzionate per spiegare meglio come l'aromaterapia potrebbe funzionare. La prima è che gli oli si assorbono direttamente attraverso la pelle e **arrivano al flusso sanguigno** in un breve lasso di tempo. Inoltre, l'olio può viaggiare attraverso il corpo velocemente e avere un effetto su un organo specifico o su una particolare funzione del corpo.

Il massaggio aromaterapico è la tecnica terapeutica alternativa che combina le naturali proprietà terapeutiche degli oli essenziali con il **potere curativo del tatto** che viene utilizzato anche nelle più basiche terapie di massaggio. Molti professionisti scelgono questa combinazione proprio per questi particolari ed unici risultati che si possono raggiungere. Infatti sono molti i massaggiatori che ormai utilizzano abitualmente questa soluzione per massimizzare le potenzialità dei massaggi che vanno ad effettuare.

Il massaggio, insieme all'aromaterapia, non ha solo potenti effetti fisici, emotivi e mentali, ma è anche descritto come una grande esperienza rilassante e rigenerante. I benefici del massaggio aromaterapico interessano una **vasta gamma di condizioni di salute** a livello nervoso, circolatorio, linfatico, immunitario e muscolare. Praticamente si tratta di un metodo piacevole per arrivare al benessere fisico generale ma anche alla chiarezza mentale, al rilassamento totale, all'abbandono dello stress e alla riduzione del mal di testa. Inoltre è in grado di rafforzare interamente il corpo e sostenerlo in un eventuale processo di guarigione, e di incoraggiare il sistema immunitario a mantenersi in piena funzionalità per combattere le infezioni.

Perché scegliere di effettuare un massaggio insieme all'aromaterapia?

Oltre alle varie motivazioni che abbiamo dato, è opportuno anche dire che non solo l'aromaterapia va a migliorare gli effetti del massaggio, ma anche il massaggio va a migliorare gli effetti dell'aromaterapia. Infatti, senza la manipolazione, l'utilizzo degli oli essenziali non avrebbe lo stesso valore e neanche la stessa potenzialità, in quanto sarebbe solo possibile sentirne l'odore, ma non penetrerebbe abbastanza nella pelle.

Anche se la medicina convenzionale a volte non considera il potere delle terapie olistiche o delle altre medicine alternative, milioni di persone credono fortemente che l'aromaterapia abbia cambiato la loro vita e migliorato estremamente la loro salute utilizzando questi metodi.

Da una ricerca in Internet:

Massaggio

Il massaggio terapeutico consiste nella manipolazione dei tessuti molli di tutto il corpo allo scopo di determinare miglioramenti generalizzati della salute, quali rilassamento o miglior sonno, oppure specifici benefici fisici, quali sollievo dal dolore.

Quasi tutte le culture hanno sviluppato sistemi di massaggio terapeutico. Esso ha un ruolo molto rilevante nella medicina Cinese ed Indiana. Il massaggio europeo è stato sistematizzato agli inizi del 18° secolo da Per Hendrik Ling, il quale ha sviluppato quello che è noto come massaggio Svedese. Negli ultimi 30 anni i terapisti hanno riadattato il massaggio Svedese ponendo maggiore enfasi sugli aspetti psicologici e spirituali del trattamento. I benefici del massaggio ora sono descritti in termini più olistici di rilassamento globale, di calma, piuttosto che di sblocco delle articolazioni o miglioramento del flusso sanguigno.

Nella riflessologia le parti del piede corrispondono a organi o strutture del corpo. Il danno o la malattia in un organo si riflette nella regione corrispondente del piede, o "zona riflessa". Quando questa viene palpata il paziente prova dolore o puntura, per quanto la pressione possa essere leggera. Un trattamento di riflessologia consiste nel massaggio delle zone riflesse disturbate.

Nell'aromaterapia, olii derivati dalle piante (olii essenziali) vengono aggiunti ad un olio di base che fa da lubrificante durante il trattamento. Gli olii hanno un'ampia gamma di proprietà medicamentose, ad es. effetti sulla guarigione di ferite, sulle infezioni, sulla circolazione sanguigna, sulla digestione. Essi agiscono sia farmacologicamente per assorbimento nel sangue attraverso la pelle, sia mediante stimolazione olfattiva.

Il massaggio è usato principalmente per favorire il rilassamento, trattare condizioni muscolari dolorose, ridurre l'ansia, favorire il sonno, controllare il dolore.

Il massaggio avrebbe anche effetti più globali sulla salute. Migliorerebbe l'immagine di se stessi in condizioni quali disabilità fisica e malattia terminale. Questo può derivare in parte dal senso di benessere generale riportato comunemente dopo un massaggio. Il tocco stesso può essere considerato terapeutico, soprattutto in coloro che hanno scarse opportunità di contatto fisico, quali

pazienti senza amici intimi o senza famiglia, o quelli con condizioni fisiche dolorose.

Il massaggio aiuta i pazienti a sentirsi curati, accuditi. Essi possono sentirsi più pronti a discutere ed affrontare difficoltà psicologiche una volta che sono meno ansiosi, si sentono meglio con loro stessi e sono arrivati a fidarsi del loro terapeuta.

Ad oggi, la maggior parte degli studi clinici sul massaggio si sono focalizzati sugli effetti psicologici del trattamento. Questi studi indicano con buona evidenza che il massaggio riduce l'ansia a breve termine in ambienti diversi quali terapia intensiva, istituti psichiatrici, hospices e terapia occupazionale.

Esistono anche evidenze a supporto degli effetti tradizionali del massaggio quali il miglioramento della circolazione e la riduzione della tensione muscolare. La maggior parte delle tecniche di massaggio presentano un basso rischio di effetti avversi.

Il massaggio hawaiano Lomi Lomi

E' un rito che si tramanda da generazioni nelle famiglie indigene delle isole hawaiane. Nella loro tradizione c'è convinzione che tutto sia connesso e in continuo contatto attivo, quindi si può entrare sensibilmente in comunicazione con ogni cosa.

Secondo la credenza hawaiana, il dialogo vitale con l'universo ha bisogno continuamente di fluire in abbondanza attraverso la nostra presenza cosciente nel mondo e la nostra gioia di vivere, ma spesso tutto questo viene rallentato da tensioni, da chiusure, da attenzioni negative o da limiti imposti. Tutto questo si ripercuote sul corpo in numerose modalità attraverso le funzioni del movimento muscolare o articolare. Il lomi mira a sollevare queste costrizioni direttamente, con passaggi continui sulle parti interessate, con allungamenti muscolari o mobilizzazioni articolari.

E' un massaggio ipnotico: si praticano movimenti ininterrotti che fasciano la persona e donano l'emozione di essere avvolti dalle onde del mare.

Il Lomi viene chiamato Massaggio del Cambiamento, perché permette di risollevarsi dal fondo per riaffiorare in superficie.

Gli effetti benefici.

- ***Sul sistema circolatorio***: Il sangue raggiunge più facilmente i capillari favorendo una migliore ossigenazione dei tessuti.
- ***Sulla mobilità articolare***: sblocca le rigidità promuovendo una corretta postura. Dona una sensazione di leggerezza e benessere.
- ***Sul sistema linfatico***: vi è un drenaggio e un aumento del flusso linfatico, aiutando il corpo a liberarsi dalle tossine.
- ***Sul rilassamento***: permette di difendersi da ansie e stress; aumenta l'autostima, il rapporto emozionale e di relazione, grazie ad un più alto concetto di sé.
- ***Sul sistema muscolare***: decontrae le fasce rendendole più sciolte ed elastiche.
- ***Sul cervello***: la stimolazione alle determinazioni nervose eccitano il cervello favorendo la produzione di endorfine, donando la sensazione di un piacevole benessere.

Il Ku Nye è un antichissimo massaggio che si pratica in Tibet da 4000 anni. E' uno dei trattamenti "esterni" della Medicina Tibetana, usata per mantenere e per ristabilire l'equilibrio nell'organismo. Letteralmente, "**Ku**" significa **applicare** o **ungere** il corpo con oli terapeutici e "**Nye**" si riferisce, invece, al massaggio vero e proprio. Utilizza oli e preparazioni a base di erbe medicinali, digitopressioni su punti e meridiani, tecniche di scioglimento di muscoli e tendini. Il Ku Nye aiuta a preservare il benessere mentale e fisico. Riequilibra l'organismo ed è utilissimo per risolvere blocchi energetici che causano tensioni e stress.

Gli effetti benefici e le funzioni di ringiovanimento e di riequilibrio del Ku Nye sono menzionate e descritte in numerosi testi originali Tibetani, nel "Bum Shin" (primo testo scritto della cultura Himalayana) e nei "Gyud Shi" (I quattro Tantra della Medicina Tibetana). Tali benefici sono l'eliminazione delle tossine immagazzinate nel corpo, l'incremento della vitalità, la riduzione e l'alleviamento di vari tipi di dolori e sindromi dolorose e il lenimento di disordini nervosi come l'insonnia, la depressione, l'ansietà, dolori reumatici, tendiniti, artrosi, pesantezza e gonfiore, sovrappeso, cellulite, disturbi dei tre umori del corpo.

Inoltre purificando il corpo dalle tossine e mantenendo elastica la pelle, la muscolatura e le articolazioni, aiuta a mantenersi giovani e sani.

La condizione attuale della nostra società è tale che nessuno può dirsi libero dallo stress connesso al lavoro e dalle pressioni psicologiche. Il massaggio è un'eccellente terapia per alleviare un gran

numero di disturbi derivanti dallo stress. Le diverse tipologie umorali richiedono l'utilizzo di olii e di spezie specifiche da utilizzare per il massaggio. Le persone si differenziano secondo il sesso, maschile o femminile, secondo l'età e la loro natura umorale.

I benefici dei trattamenti energetici:

- Sostengono quasi tutte le situazioni problematiche fisiche.
- Riducono i dolori e le tensioni muscolari.
- Contribuiscono a regolarizzare il metabolismo e ad attivare il sistema immunitario.
- Riducono gli stati di ansia e stress.
- Nutrono il corpo, portano equilibrio a tutti i livelli, mentale, fisico, ed emozionale.
- Potenziano la naturale capacità del corpo di auto-guarirsi.

Il mondo ha bisogno di massaggio poiché l'amore è scomparso.

Una volta, il semplice tocco di due amanti era sufficiente perché s'intendessero e questo era massaggio.

Una mamma toccava il suo bambino, giocava con il suo corpo e questo era massaggio.

Un marito giocava con il corpo della sua donna e questo era massaggio.

Era sufficiente, più che sufficiente, era profondo rilassamento e parte dell'amore.

Ma ciò è scomparso dal mondo.

Pian piano abbiamo dimenticato dove toccare, come toccare, quanto profondamente toccare ed il tocco è diventato uno dei linguaggi più dimenticati.

Quando tocchi il corpo di qualcuno, fallo come una preghiera.

Fluisci con energia totale, e appena ti accorgi che il corpo fluisce e l'energia crea una nuova situazione di armonia, ti sentirai deliziato come mai lo sei stato prima.

Mentre massaggi, semplicemente massaggia. Sii nelle tue dita, nelle tue mani come se tutto il tuo essere, tutta la tua anima fossero lì.

Non lasciare che sia solo un tocco di un corpo.

Tutta la tua anima entra nel corpo dell'altro, lo penetra, rilassa i suoi complessi più profondi.

(Osho Rajneesh)

*** **

Piuttosto che essere testa, è meglio essere mani, ti farà diventare più vivo e ti metterà più in contatto con la vita.

Per questo, il massaggio va benissimo, ti aiuterà ad avere un miglior contatto con la terra.

Vai di più nel corpo. Rendi i tuoi sensi più vivi. Guarda con più amore, gusta con più amore, tocca con più amore, annusa con più amore. Lascia che i tuoi sensi si affinino sempre di più. E vedrai che l'energia che stava andando troppo nella testa, sarà ora ben ripartita in tutto il corpo.

La testa è dittatoriale; continua a prendere energia da tutte le parti – è un monopolio. Ha ucciso i sensi. La testa impiega quasi l'ottanta per cento dell'energia, mentre solo il venti per cento viene lasciato per il resto del corpo.

Certo, il corpo ne soffre e, quando il corpo soffre, soffri anche tu, perché puoi essere felice solo quando funzioni come un tutto, come un'unità organica, e ogni parte del tuo corpo e del tuo essere stanno ricevendo ciò che loro spetta, non di più e non di meno.

Allora hai un ritmo, sei in armonia.

Armonia, felicità, salute sono tutte parti dello stesso fenomeno, la totalità. Se sei totale, integro, sei felice, sano e armonioso.

La testa sta creando il problema.

La gente ha perso tanto: non sente più gli odori, ha perso la capacità di sentire gli odori, ha perso la capacità di sentire i sapori.

Sentono solo alcune cose – hanno perso l'udito.

Non sanno cos'è veramente il tocco; la loro pelle è diventata come morta, ha perso morbidezza e ricettività.

Quindi la testa prospera e si comporta come un Hitler, schiacciando il resto del corpo. Diventa sempre più grande – è un fatto ridicolo.

L'uomo è diventato una caricatura: una testa molto grande e appesi lì, quattro arti striminziti.

Fai rivivere i tuoi sensi. Fai qualcosa con le mani, con la terra, con gli alberi, con le rocce, con i corpi, con la gente.

Fai qualcosa che non richieda troppo pensare, troppo intellettualizzare.

E celebra. Allora la testa si alleggerirà sempre di più. Sarà un bene anche per la testa, perché se è troppo appesantita, pensa sì, ma non è un pensare autentico. Come può pensare una mente preoccupata? Per pensare ci vuole chiarezza. Per pensare ci vuole una mente priva di tensioni.

Sembra un paradosso, ma per pensare ci vuole una mente priva di pensieri.
Solo allora si può pensare con gran facilità, intensamente e in modo diretto. Devi solo mettere il problema di fronte a te, e la tua mente priva di pensieri comincia subito a risolverlo.
Allora possiedi intuizione; non preoccupazione, ma intuizione.
Quando la mente è sovraccarica di pensieri, pensi troppo ma senza risultato.
Non arrivi da nessuna parte – nella testa non c'è nulla. Continui a girare in tondo, fai tanto rumore per nulla.
Quindi, distribuire l'energia in tutti i sensi non vuol dire andare contro la testa, anzi, le fai un favore, perché quando la testa è equilibrata, quando si trova al posto giusto, funziona meglio; altrimenti s'inceppa.
Inizia a fare qualcosa ... qualunque cosa ti piaccia.
Torno a dire, per questo, Il massaggio va benissimo; il corpo è bello... tutto ciò che ha a che fare col corpo è bello.
(Osho Rajneesh, The Passion For the Impossible)

Ed in fine : AROMATOUCH® TECNIQUE

AromaTouch, una nuova tecnica messa a punto dal Dott. David Hill un leader nella comunità delle medicine integrate ed ha una notevole esperienza nell'utilizzo e applicazione degli oli essenziali, permette con giusti oli formulati in Utah Stati Uniti sotto stretto, anzi, strettissimo controllo, affinché siano privi di sostanze che nulla hanno a che fare con il rispetto delle proprietà naturali dei composti, permette un massaggio dolce, rilassante, e curativo andando a lavorare sui chakra con otto diversi tipi di oli, la cui fragranza persistente e delicata nello steso tempo, permane sul corpo ed entra nella mente favorendo un naturale "scioglimento" dei blocchi energetici. La natura ci regala un'infinita' di prodotti naturali per la cura di noi stessi, ci basti ricordare come sciamani, e antichi medici come Ippocrate, curava con le erbe risolvendo molte malattie. Oggi purtroppo l'industria farmaceutica e cosmesi ha "rimodellato" il vero prodotto naturale per vendere su larga scala e con maggiori profitti. Personalmente tendo sempre a controllare i prodotti con cui vengo in contatto, per essere selettivi il più possibile ed evitare al mio corpo un prodotto che poi non ha le giuste caratteristiche. Inoltre per ciò che faccio mi avvalgo della natura e in questi prodotti ne ho testati, i componenti, l'uso, cosa e come lavorano sul corpo scoprendo una tecnica davvero innovativa che pochi in Italia praticano e di conseguenza conoscono. Il massaggio abbinato agli oli ha un potere terapeutico per il rilassamento,

lo stress, per i nostri blocchi che affaticano la nostra vita, ed anche per quelle emozioni che proprio non vogliono emergere, ma che creano un danno se non espresse. Questa tecnica abbraccia anche la riflessologia plantare, i piedi ci sorreggono ma spesso non li consideriamo pur avendo sotto di essi le diramazioni di molti organi del nostro corpo.

I Benefici dell' AromaTouch® ”

Sulla pelle: stimolando la circolazione si favorisce il passaggio delle sostanze curative degli oli essenziali e quindi una rigenerazione cellulare e la giovinezza della pelle. Si va a contribuire alla morbidezza, elasticità, nonché alla resistenza alle infezioni .

Sul sistema nervoso: agendo sul sistema nervoso parasimpatico, l' AromaTouch® Technique favorisce il rilassamento e una riduzione della tensione dovuta allo stress. Il “touch” e gli Oli inducono l'organismo a rilasciare endorfine (ormoni del benessere) conosciute per migliorare efficacemente l'umore e ridurre il dolore.

Sul sistema linfatico: l' AromaTouch fatto regolarmente, grazie agli Oli Essenziali, migliora il drenaggio linfatico che aiuta a ridurre l'eccesso di liquido immagazzinato nei tessuti (edema) e ad aumentare la rimozione di tossine e scorie dal sistema.

Sul sistema immunitario: gli Oli Essenziali interagiscono a livello cellulare e aiutano ad eliminare le “minacce” portando un supporto modulante e determinante per nostre difese.

Sul sistema emozionale: gli Oli agiscono in maniera sottile, grazie alle loro frequenze, portando equilibrio e facilitando ove necessario - il rilascio delle emozioni stagnanti che a medio e lungo termine favoriscono l'insorgenza di diverse problematiche di salute.

Riassumendo in breve ed in modo pratico :

AromaTouch è una tecnica di sfioramento con l'applicazione di oli , direttamente sulla pelle , nella zona della schiena e del capo (movimenti trasversali sul dorso e lungo tutto la schiena dal coccige alla sommità del capo) e delle piante dei piedi.

Gli oli utilizzati , e le relative proprietà a livello fisico, sono otto:

Balance: è un blend di oli con proprietà di rilassamento , radicamento e riequilibranti.

Lavanda: olio dalle proprietà rilassanti e calmanti (è un olio che viene utilizzato anche nella parte esterna delle orecchie)

Melaleuca : olio dalle molteplici proprietà, con uno spiccato effetto benefico per l'epidermide.

On Guard: è un blend di oli con funzione protettiva e stimolante del sistema immunitario.

Aromatouch: è un blend di oli con funzioni di particolare rilassamento durante un massaggio.

Deep Blue : è un blend di oli con particolari proprietà lenitive .

Wild Orange e Peppermint : oli dalle proprietà omeostatiche , rilassanti e al tempo stesso energizzanti, utilizzanti anche sulle piante dei piedi.

Rimando a trattazioni più dotte per quanto concerne l'approfondimento di tutte le proprietà , non solo fisiche, ma anche emozionali degli oli sopracitati ed utilizzati nel trattamento base.

Ipnosi – Oli essenziali profumati accarezzano l'anima

Ora , completando l'alchimia e mescolando essenze naturali, tocco dolce e rassicurante, possiamo notare come si è indotti in uno stato di trance proprio come descritto da Erickson : il profumo di un'essenza ci riporta immediatamente ad un ricordo, il massaggio dolce e rassicurante ci distende e ci rilassa , ed ecco che lo sguardo si perde nel vuoto e noi siamo catapultati in un altro tempo e in un'altra situazione , che divengono , improvvisamente, incredibilmente reali. Segue il ritorno al presente, spesso accompagnato da una sottile malinconia e un timido sorriso, per le piacevoli sensazioni rivissute.

Ho sperimentato , e quindi praticato , questa alchimia , su diverse persone . Quello che segue è un reportage dei loro “ Viaggi interiori“ . Dopo il trattamento e gli effetti benefici , sia sul fisico che sulle emozioni, procurati da connubio oli essenziali – Aromatouch, in cui , condividendo lo stato di trance, ero riuscita e recepire le problematiche imminenti in quel momento, le persone si aprivano , liberando quelle stesse emozioni che io avevo intuito. Ne seguiva un trattamento in cui usavo tecniche di PNL , in modo tranquillo e rilassato , con l'obiettivo di rendere la persona cosciente del proprio stato emozionale e libera di scegliere se proseguire in un lavoro più profondo per risolvere le questioni emerse.

“ Viaggi esperienziali”

Il viaggio di M.

19/03/16

Cosa ho captato

M. : molte pressioni , senso di costrizione fin da piccola, desiderio di approvazione del padre, desiderio di essere riconosciuta come donna, desiderio di mostrarsi come donna, di essere sensuale, scarpe rosse tacco 12 , che , mi confermerà poi, possiede, piedi che desiderano danzare libera come una zingara, gonne lunghe e sensuali da zingara. Desiderio di essere finalmente donna a 360 gradi.

Cosa ha riferito M. dopo il trattamento

M. si è approcciata a questo trattamento semplicemente come modalità di rilassamento generale, un trattamento con gli oli essenziali le risuonava piacevole e rilassante. Al termine del trattamento le ho chiesto come si fosse trovata e come si sentisse . La conversazione è iniziata con un semplice “ Tutto bene, mi sono sentita proprio bene e questi profumi mi hanno rilassata moltissimo”. L’ho incoraggiata a proseguire , qualora ne sentisse il desiderio e A poco a poco sono emerse tutte le emozioni che avevo percepito . M. sente il bisogno di proseguire questo cammino , di far emergere molte emozioni sopite e nascoste in profondità . Fissiamo cos’ alcune altre sedute.

16/04/2016

Cosa ho captato:

M.: stanchezza infinita e voglia di leggerezza . I piedi non vogliono ballare o correre ma camminare piano su soffice erba. Di nuovo il senso di costrizione e voglia di essere abbracciata che sottintende anche voglia di abbracciarsi e di amarsi .

Cosa ha riferito M.

Avevo proposto ad M. di usare i tarocchi come modalità di introspezione ma parlare a ruota libera le riesce più facile . E’ stato un mese di introspezione . Ora conferma una grande stanchezza e il

fatto di essere “inconcludente” : ha sempre letto e dipinto ma ora alla fine crolla e non fa nulla .
Dopo la separazione , avvenuta nel 2014, decisa da lei , da un uomo che ha amato molto ma che l’ha costretta ad essere ciò che non era (scalate, trekking pesante - fatto tutto per amore) , ora vive una relazione con uomo più giovane (-11/12 anni) che pensa di non amare abbastanza , che pensa di non meritare, a cui cerca di trovare un difetto , un motivo per cui possa “ contestarlo” e quindi non amarlo perché.. non lo merita....(ha un difetto per cui posso non amarloin realtà perchè non lo merito) . Lui la ama e l’accetta completamente per quella che è ...lei non si ama ...non si sente all’altezza.. Ho usato geranio su terzo chakra per autostima e amore di sé, ovviamente prima che lei parlasse .

Le chiedo , se lo desidera, di inviarmi qualche riga per e-mail a distanza di almeno quindi giorni , un tempo sufficiente per far sedimentare le emozioni e permettere agli oli di “lavorare” a livello emozionale:

29/04/2016

Ciao Monica, buonasera.

'Travolgimento emozionale'...beh credo questo farà sempre parte del mio essere. Ahimè!
Una cosa importante però posso e voglio dirti, qualcosa che ho sentito in me CAMBIARE sino dai primi giorni dopo il primo trattamento: sento che il sentimento verso il mio giovane attuale compagno di disavventure, Simone, sta subendo mutamenti, sento che forse è proprio 'amore', quell'amore disdegnato, non proprio accettato diciamo da un anno a questa parte.
Sento in me qualcosa smuoversi, sento al contempo che TUTTO mi colpisce ancor più del consueto; mi sento maggiormente indifesa, e questo non mi piace, mi fa male già la sola consapevolezza. Ho trascorso una vita in balia dei venti altrui, tutto mi ha ferito, più del consueto, più del dovuto; ho un animo talmente fragile e sbagliato che cozza con tutto ciò che mi ruota attorno. Vorrei cambiasse insieme a me. Vorrei imparare a fregarmene, ecco!

È tutto cara Monica, tutto per questa missiva.

Ti auguro una buona serata; io sono già a letto, distante anni luce dal mondo che questa sera proprio non mi va :)

M-

14/05/2016

Cosa ho percepito:

Senso di stallo e di indecisione nonostante la profonda introspezione, momento di scelte che premono , lista dei pro e dei contro ma senza giungere ad una conclusione eppure le scelte premono , non si può tornare indietro ma non si ha ancora chiaro se e dove si vuole andare , situazione di stallo e di rimandare le decisioni.

Cosa ha riferito M.

Al termine del trattamento fisico M. resta quasi mezz'ora ferma sotto la coperta , la devo richiamare chiedendole di far uscire la farfalla dal bozzolo . M. conferma che in effetti tale si sente : farfalla ..ma che fa fatica a prendersi le proprie responsabilità di scelta (non responsabilità verso gli altri ! anzi!!! Al contrario dà più di quello che dovrebbe). M. in effetti sta cercando una nuova casa dove andare per staccarsi di più dai suoi genitori (vive in un appartamento nella stessa casa e lavora nell'azienda di famiglia) . Ormai si rende conto che deve prendersi più spazi per sé e che fino ad ora ha permesso che altri scegliessero per lei , da un iniziale senso di frustrazione per ciò che ha sempre subito (scelte degli altri) alla consapevolezza che lo ha permesso e non si è assunta la responsabilità e la fatica delle proprie scelte. Si fa sempre più strada la consapevolezza che deve essere lei a decidere per sé. Usato Elevation per ridare voglia di iniziare e gioia , usato Passion per amplificare la passione verso la vita e la creatività, ovviamente sempre prima che lei parlasse. Le ho riletto la e-mail che mi aveva mandato e “abbiamo ristrutturato” un paio di cose.

La invito a scrivere, sempre e solo se lo desidera, a distanza di quindi giorni:

30/05/2016

Ciao Monica, buonasera a te.

Sto bene sai, sì, questo pare essere un buon momento. Vivo in serenità questo periodo che ancor non so ove mi porterà, ma poco m'importa, l'importante è che sia il gancio di traino giusto per uscire dal mio buco nero.

Mi sento combattiva, poi ti spiegherò, ma la sostanza è "prima la M."

Ha a che fare con te tutto questo?

Parlo spesso con Natalino, imbastiamo discorsi sospesi che fluttuano sopra le nostre teste, e lì rimangono, un po' fuori dal mondo comune, un po' incompresi dalla massa. Mi diceva dell'ipnosi, mi diceva che avresti lavorato su di lui. M'interessa; molto. Ritengo di avere lasciato anni luce da me la spiegazione del mio malessere. Penso di esser pronta nel sapere. Parliamone.

Ti ritengo una terapeuta della mente; così mi piace definirti. Mi chiedo sin dove mi accompagnerai.

Per ora un abbraccio, ed a presto :)

M.

11/06/2016

Cosa ho percepito:

Non si torna più in dietro , molte decisioni sono state prese , si devono un po' metabolizzare e si ha ancora un po' di paura nel realizzarle, soprattutto paura di deludere il padre, timore della sua incomprensione. Il periodo più malinconico e di chiusura è terminato , ora si guarda avanti.

Cosa riferisce M.:

Inizia a parlare confermando ciò che io avevo percepito.

Le rileggo la e-mail e definiamo che io non decido dove accompagnarla ma le mostrerò la strada su sue indicazioni : lei si assume la responsabilità della direzione , a me il compito di facilitarla.

Ciao Monica, buongiorno.

Scusami se arrivo solo ora, ma mi ritrovo sempre presa da un sacco di cose, penso in fondo per fare un po' contenti tutti.

È un periodo particolare questo. Ormai va avanti da qualche mese e non te ne ho parlato.

Una grande sofferenza e delusione per l'allontanarsi di un amico. Il discorso è lunghetto ed articolato, la sostanza che forse 'ti riguarda' è la tranquillità che ho deciso di impiegare nell'affrontare questa persona o questo argomento. Sì, lo stato zen che è sceso sopra di me, un po' come quando venni via di casa.

Sto bene, mi scopro tranquilla, e mi chiedo se così è. Tutto ribolle in me, rimane dentro, si attanaglia nelle viscere e di lì non si schioda; ma in fondo è carattere Monica, non si può cambiare così tanto.

Ti abbraccio. A sabato per una boccata d'ossigeno!

M.

09/07/2016

Cosa ho percepito:

Un grande sole che segnala desiderio di creatività , anche di maternità. Confermata successivamente dall'immagine di un bimbo che porta grande desiderio di maternità.

Cosa mi racconta M.

Subito dopo il trattamento M. parte in sordina , poche parole per esprimere il benessere provato durante il trattamento. Ho portato con me la mail che mi aveva inviato e , come consuetudine, la rileggo , non preferisco altra parola se non rileggere quanto mi aveva scritto, so che è bene così. A poco a poco le sue parole fluiscono sino a divenire un fiume in piena di emozioni, trattenute, che ora emergono (il blend DEEP Blue ha compiuto il suo dovere !!!). La grande sofferenza e delusione per l'allontanarsi di un amico , cosa ritenuta "marginale" , emerge con forza portando con sé tutto il dolore , che la mente aveva riconosciuto , razionalizzato e "impacchettato" come risolto , che giaceva ancora nel fondo dell'anima : il dolore per non aver avuto un figlio, una ennesima imposizione dell'ex marito ma accettata e fatta propria. M. mi racconta di un bimbo filippino , figlio della coppia di custodi della casa paterna, che è rimasto con lei un paio di settimane e di tutte le cose che hanno fatto assieme . In seguito approda a raccontare su questo " amico" , come si sono conosciuti e come , lei e il suo compagno, lo hanno sostenuto ed aiutato nel trovare lavoro , trovare un appartamento ed arredarlo e , in fondo , rendersi autonomo. Racconta dell'arrivo di una donna , che diviene compagna di questo "amico", e di come tutto cambi , sino all'allontanamento del ragazzo da lei e dal suo compagno. Solo alla fine , quando faccio notare a M., i termini e i modi che

ha utilizzato nel raccontarmi i fatti , M. realizza che su questo giovane amico aveva proiettato sentimenti materni , quella maternità che si è negata per accondiscendere all'ex marito. M. è visibilmente sollevata. Le emozioni emerse in questa seduta erano davvero profonde e dolorose e tutto il percorso dei mesi precedenti è stato propedeutico a questo “rilascio”. La mancata maternità e il conseguente desiderio irrealizzato costituiva un blocco troppo grande perché M. ne prendesse consapevolezza in brevissimo tempo , considerando che assieme a questo blocco si sono sciolti altri problemi “minori” ! In cinque sedute M. ha riscontrato un notevole miglioramento. Ci risentiremo solo tra due mesi, dopo le vacanze e dopo aver sedimentato tutto questo lavoro emozionale.

Il viaggio di A.

19/03/2016

Cosa ho percepito

A.: perfezione , devo essere perfetta e avere tutto sotto controllo , corpo , pensiero, azioni, dare direzione come un uomo e sostegno per una donna. Piedi che camminano nel fango. Desiderio di leggerezza. Girotondo di bimbi . desiderio di lasciarsi andare ed essere meno perfetta. Desiderio di giocare. Alla fine del trattamento dice: devo rientrare !!

A. conferma piano piano tutto quanto avevo percepito , colgo però nella sua voce il timore di quanto è emerso. Non si aspettava un simile impatto emozionale da un trattamento apparentemente solo fisico. Sospetto , e così poi sarà , che la paura prevalga e non proseguirà nessun cammino, non romperà la sua illusione di “ essere perfetta e avere tutto sotto controllo”.

Il viaggio di G.

11/06/2016

Cosa ho percepito:

G.: Perfezionismo , razionalità , profondo timore della propria parte femminile, delle propria emotività . Timore di ascoltarsi e di ascoltare le proprie emozioni. Tantissimi pensieri che emergono ma che non si vogliono ascoltare: “ si lo so , ho sempre così tanti pensieri ed è per questo che faccio tante cose così non ho tempo per pensare o meglio di dar retta ai pensieri.”

Cosa ha riferito:

Si è sentito bene, accolto e gli sono piaciuti sia il tocco che il profumo delle essenze . Il trattamento è stato un regalo per il suo compleanno e si aspettava un massaggio rilassante o qualcosa che lo aiutasse nelle sue prestazioni sportive. Essere toccato nell'anima lo ha destabilizzato ammettendo , appunto che ha sempre tanti pensieri che preferisce non sentire e per questo fa tante cose , tra le altre , ovviamente molta attività fisica.

Il Viaggio di N.

11/06/2016

N. conosce bene questo trattamento e i suoi effetti . Ne ha usufruito diverse volte in passato. E' una persona che sta già facendo percorsi di introspezione ed è dotato di una buona sensibilità per cui gli ho proposto un “ esperimento”: ho unito alle tecniche usuali dell'Aromatouch l'uso di oli diversi rispetto a quelli previsti , ho usato oli “ emozionali” :

Balance: blend per bilanciare , riequilibrare e radicare

Forgive: blend per rilasciare le vecchie emozioni

Console: blend per armonizzare le vecchie emozioni

Peace: blend teso a trovare un senso di serenità interiore

Cheer: blend teso a trovare positività ed allergia

Geranio : olio con proprietà emozionali tese all'amore di sé , all'autostima.

Lascio voce alle sue sole emozioni- sensazioni.

La seduta di sabato ha presentato in me, le seguenti valutazioni:

Una prima fase di

"abbandono";

ascolto della tua guida;

lasciarmi trasportare da "dove " volevi portarmi (scambio);

una seconda fase:

ho sentito "espansione" e senso di penetrazione, profondità;

Una terza fase in cui mi sono sentito:

+ aperto;

Leggero;

"contento".

Grado per grado ho percepito:

- senso di completezza;

senso di felicità verso gli altri che sono in un "loro" per-corso, e ne riconosco i loro passaggi;

ultimo stadio:

senso più ampio di penetrazione

completezza

senso di felicità e in armonia;

Le indicazioni che ti ho riportato rappresentano i vari passaggi che durante il trattamento ho sentito.

Ne ho sentito il tuo trasporto, abbandono e libertà.

il senso + ampio è stato " provare corrispondenza con altrui", che mi rende felice nella mio senso di vita, lasciandomi senso di armonia e gioia.

Ho ricopiato la mail, che ho chiesto gentilmente di inviarmi, con le sensazioni provate, N. aveva scritto queste note subito dopo il trattamento e me le aveva descritte . La corrispondenza tra le sue sensazioni e le “proprietà emozionali” dei blends / oli è evidente. N. non era informato , prima del trattamento e dell’esposizione delle sue percezioni, delle proprietà dei blends proprio perché “ l’esperimento “ aveva anche una funzione di verifica.

Il viaggio di F.

24/06/16

F. è una persona dotata di grandissima sensibilità ed ha intrapreso, ormai da anni, un percorso di conoscenza di sé. Eseguo un trattamento base togliendo due blends che F. non sente particolarmente affini : rientra ormai nei suoi comportamenti consueti testare se un trattamento o una sostanza gli sono di aiuto in quel particolare momento.

Cosa ho percepito:

Bellissima sensazione di corpo di luce. Ho chiesto di vedere anche il lato “ombra” , le problematiche: sensazione di dover “solidificare un corpo troppo espanso e quindi evanescente. Dare consistenza e definirne bene i limiti materiali . Braccia e mani pronte ad agire per eseguire la propria mission terrena
Piede sinistro: immagine di un fuoco , pianta del piede rigida come se indossasse una corazza . Desiderio di rompere la corazza e lasciar uscire il fuoco della creatività .
Piede destro : immagine di un prato erboso e desiderio di essere accolto.

Cosa mi ha riportato F:

Sensazione di essere sospeso tra il cielo e la terra , di essere punto di congiunzione.

Bene, riguardo al massaggio di sabato: la cosa che mi ha accompagnato per l'intera giornata la lucidità e la serenità d'animo che ho avuto: la sera un pò di stanchezza ed ho dormito tutta la notte senza ricordare particolari sogni. Domenica, mi sentivo particolarmente espanso! ero al centro commerciale a fare spesa ed arrivavo a percepire l'intero centro commerciale; le persone, i loro movimenti, i loro sentimenti, come una somma che dava come risultato un sentimento di disperazione e smarrimento: molto 'pesante' da gestire.

Lunedì e ieri, sempre una leggerezza ed una lucidità molto elevata: ancora perdura

ah, un'ultima cosa: il messaggio che mi hai dato, che ho il talento che vuole agire! ovvio, la mente si è messo in cerca di tutto....ma in fondo a me sento che quando sarà il tempo, il talento sarà riconosciuto e allora verrà fuori.

Insegnamenti

Primo insegnamento: la Terra ci dona continuamente tutto ciò di cui abbiamo bisogno , gli oli ne sono una conferma. Usare un dono d'amore con altrettanto amore e umiltà nei confronti di chiunque genera guarigione per sé stessi e aiuta il prossimo a prendersi cura e guarire da sé. Col termine “guarire” intendo : passare da uno stato di Mal-Essere ad uno stato di Ben-Essere in uno o più dei nostri piani (lez. 2 corso Psicosintesi della Coscienza).

Un secondo insegnamento: la conoscenza di tecniche specifiche, apprese in questo lungo percorso triennale , unite ad una COSTANTE cura di sé stessi, amplificano la sensibilità personale , che tutti possiedono in modo più o meno sviluppato a seconda di quanto ci si è presi cura di sé , con la conseguente consapevolezza di essere tutti connessi e di far parte di un UNO più grande.

Un terzo insegnamento: ciò che ho appreso sino ad ora non è che lo scalino più basso di una scalinata altissima. Mi auguro di trovare sovente dei pianerottoli su cui sostare e riposare un poco perché solo ora si inizia a salire; ricordando di tenere i piedi ben appoggiati a terra per evitare pericolosi ruzzoloni . Mi riconosco la possibilità di inciampare e cadere , augurandomi di non farmi troppo male . Mi riconosco il compito di continuare ad apprendere da chiunque si rivolgerà a me per condividere i suoi Mal- esseri – Ben- esseri.

Un quarto insegnamento : in questo particolare percorso intitolato: “ Ipnosi – Oli essenziali profumati accarezzano l’anima.” ho avuto modo di sperimentare l’efficacia di più tecniche e modalità unite in modo alchemico. Un tocco delicato , essenze portatrici dei doni di Madre Terra, tecniche di ascolto , non solo ed esclusivamente uditivo, tecniche di uso della parola (vocaboli , tonalità e vibrazioni) e una goccia d’amore (senza specificare la dimensione della goccia ☺) , una scintilla di Luce (altrimenti a cosa serve la connessione al TUTTO/ UNO ☺ ?) , creano un’alchimia il cui risultato finale è ben superiore alla somma dei singoli ingredienti.

Ed ora non mi resta che augurarmi : Buona salita !