OPERA
Accademia Italiana
di Formazione Olistica

Elaborato finale per il titolo di

OPERATORE OLISTICO

ad Indirizzo e Specializzazione

Tecniche del Massaggio Bionaturale

"Il Respiro Libero"

Elaborato finale di **Ana Gesenia Aguilar Chavez**

Relatrice: Mirella Molinelli

8 LUGLIO 2017

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

INTRODUZIONE....4
CAPITOLO 1 LO STRESS....6
1.1 I TIPI DI STRESS....6
CAPITOLO 2 I DISTURBI DELL'AFFETTIVITA' 7
2.1 TONO DELL'UMORE....7
2.2 DEPRESSIONE UNIPOLARE....7
2.3 DISTURBO BIPOLARE....9
CAPITOLO 3 LE EMOZIONI....10
3.1 GLI AFFETTI....11
3.2 LE MOTIVAZIONI....11
3.3 L'ANSIA....12
CAPITOLO 4 L'OLISMO....14
4.1 L'APPROCCIO OLISTICO....14
4.2 CHI E' L'OPERATORE OLISTICO?....14
4.3 IL CONTATTO....15
4.4 GLI ATTEGGIAMENTI DA ADOTTARE CON UNA PERSONA DEPRESSA....15
4.5 IL POTERE DEL PENSIERO POSITIVO....16
CAPITOLO 5 TECNICHE DI RILASSAMENTO ANTI STRESS....18
5.1 LA RESPIRAZIONE....18
La Ventilazione Polmonare....18
La Respirazione Esterna 19
La Respirazione Cellulare 19
Tipi di Respirazione....20
La Respirazione del Operatore Olistico 21
5.2 LA MEDITAZIONE....21
5.3 LA MUSICOTERAPIA....22
CAPITOLO 6 IL SISTEMA NERVOSO....23
6.1 SISTEMA NERVOSO CENTRALE....23
Il Cervello....23
Il Midollo Spinale....25
I Nervi....25
6.2 SISTEMA NERVOSO PERIFERICO....26
Sistema Nervoso Somatico....26
Sistema Nervoso Autonomo o Vegetativo....26
Sistema Simpatico (Ortosimpatico)....27
Sistema Parasimpatico....27
6.3 LE ZONE RIFLESSE....28
CAPITOLO 7 LE GHIANDOLE ENDOCRINE....29

L'Ormone....29
7.1 IPOTALAMO....29
7.2 EPIFISI O GHIANDOLA PINEALE....30
7.3 IPOFISI O GHIANDOLA PITUITARIA....30
7.4 TIROIDE....30
7.5 SURRENI....31
7.6 PANCREAS....32
7.7 IL TIMO....33
7.8 LE GONADI (OVAIA E TESTICOLI)....34
Le Ovaia....34
I Testicoli....34
CAPITOLO 8 MUSCOLI....35
Muscoli Lisci....35
Muscoli Striati....35
Muscolo Striato Miocardio (cardiaco)....36
8.1 ANATOMIA DEL MUSCOLO SCHELETRICO....36
8.2 ANATOMIA DELLE FIBRE....37
Sarcolemma....37
Il Sarcoplasma....37
Miofibrille e Reticolo Sarcoplasmatico....37
Miofilamenti....38
8.3 CONTRATTURA MUSCOLARE E LO STRESS FISICO....38
8.4 LE CAUSE DELLA CONTRATTURA DEI MUSCOLI....39
Contratture Provocate da altre Patologie....40
La Distonia....41
La Fatica Muscolare, Organiche e Articolari....41
CAPITOLO 9 IL MASSAGGIO IL RESPIRO LIBERO 42
CAPITOLO 10 IL CODICE DEONTOLOGICO....43
La Legge 4 del 14 Gennaio 2013....43
Aspin (Accreditamento dei Professionisti Italiani della Naturopatia del Counseling e delle Discipline Olistiche)....43
Doveri dell' Operatore Olistico....43
Ringraziamenti....45

INTRODUZIONE

Vorrei parlare di un fattore comune, molto frequente in tutti gli esseri viventi. Quando si presenta, ci mette a dura prova, coinvolgendo tutto il nostro essere: fisico, spirituale e comportamentale. Le volte che dobbiamo affrontarlo, molti di noi, non sappiamo come gestirlo nello stesso modo, perché ogni persona ha un carattere e una educazione diversa. Ci può far dubitare delle nostre capacità di autocontrollo, la nostra sicurezza svanisce; e a volte per sfuggire a situazioni spiacevoli, si è capaci di tutto per liberarsene, al limite di voler tentare qualunque cosa per aver quello che vogliamo. Perché tutto ciò?! Perché non sappiamo aspettare, perché vogliamo essere liberi, perché vogliamo tutto e subito e questo ci mette un peso enorme sulle nostre spalle e entriamo in un conflitto interiore, intellettuale e razionale. Qual è cosa è giusta? Che cosa è sbagliato?. Molti di noi non abbiamo avuto la educazione necessaria per affrontarla; a volte le circostanze ci accecano e non ci permettono di attuare nel giusto e con l'intelligenza necessaria. Ma saremmo costretti ad adeguarci o a fuggire da certe situazioni. Sono prove difficili che ci presenta la vita, in ogni tempo, in ogni età, e in ogni grado di difficoltà, sono prove che ci fanno crescere, lì è dove la nostra forza interiore, l'essere razionale viene fuori e decide di cambiare direzione e migliorare la sua vita per farla diventare più forte. Ma in altre occasioni, i problemi prendono il sopravento e ci fanno sentire impotenti di non riuscire a cambiare le cose, addirittura si crea intorno a noi un'area di conformismo e di masochismo (anche se non siamo felici) restiamo inerti, depressi, malati e addirittura, c'è chi non ce l'ha fa!. Questo fattore comune è lo STRESS!

Lo stress, ha effetti sul sistema nervoso e sollecitando il lavoro delle ghiandole endocrine con l'aumento di ormoni che potrebbero essere nocive per la nostra salute, queste a sua volta alterano le cellule nel sangue, affettando tutti gli organi e tessuti, facendoli lavorare eccessivamente o al contrario, riducendo le sue normali funzioni.

Nel mio caso, ho dovuto affrontare uno stress enorme per la mia tenera età, avevo 8 anni quando persi mio padre. A 22 anni mi trasferì in Italia da sola senza conoscere nessuno e senza sapere la lingua. Mi sposai abbastanza giovane e ho avuto 3 bambini, dividendomi fra famiglia, lavoro e altri impegni, so benissimo cosa vuol dire, vivere in continuo stress, ma siano le cose positive e quelle negative, mi hanno fatto crescere e diventare più forte. E per fortuna non sono sprofondata nella depressione.

Le mie esperienze lavorative hanno sempre avuto a che fare con il servizio e la cura della persona: dalla assistenza agli anziani, poi nell'area della estetica; dove ho avuto il primo approccio con i massaggi. Comunque le mie conoscenze erano scarsissime e non ero in grado di fare certe manovre, pero cercavo di usare il buon senso e di avere una buona concentrazione; e quello che facevo era solo per istinto e non per conoscenza, ma volevo andare oltre e imparare come è giusto; cosi tramite un collega di lavoro, nonché ex allievo di Mirella, vine alla conoscenza della scuola "Accademia Opera", quella è stata per me un'ulteriore conferma che, dovevo passare da lei, visto che abitando abbastanza vicino vedevo la insegna della scuola tutte le volte che passavo fuori ma non avevo il coraggio di entrare.

Adesso il mio scopo è di riuscire a dare alle persone un po' di sollievo a chi ha difficoltà dovuto allo stress e a chi che come me vive in continua lotta per la sopravvivenza, aiutandolo tramite il massaggio per liberarlo del peso della vita (metaforicamente parlando), perché tramite i massaggi non soltanto si raggiunge un stato di benessere fisico, ma aiuta anche nei disaggi psicofisici e spirituali.

"Che la mia mano possa essere beatitudine. Che tutto possa essere beatitudine. Che la mia mano possa avere proprietà. Possa essere la mia mano rimedio"
Rigveda (mantra).

Capitolo 1 Lo Stress

Lo stress ha una componente fisiologica che si attiva quando insorge il bisogno di energia necessaria per adattarsi ad una determinata situazione. Per l'organismo questa reazione ha uno scopo ben preciso: "essere pronto alla lotta o alla fugga". Lo stress non è uguale per tutti, varia da persona a persona e in situazioni stressanti di varia entità possono determinare la medesima risposta in persone diverse. Ciò è possibile poiché l'organismo è in grado di modulare l'entità della risposta a cui è sottoposto, seguendo uno schema biochimico e sommato-viscerale, compromettendo in prima fila il Sistema Nervoso; Sistema Endocrino e Sistema Muscolare, scatenando tante altre malattie. Gli Stressor, sono stimoli o condizioni che scatenano una risposta di adattamento o di fuga. Compiti che sono valutati dall'individuo come eccessivi, come la morte di un persona cara, l'esubero o mancanza di lavoro, ecc. Altri fattori fisici potrebbe essere il freddo o il caldo intenso, l'abuso di alcol o il fumo, ma anche serie limitazioni nei movimenti. Esistono inoltre fattori ambientali che ci espongono al rischio di stress, come gli ambienti molto rumorosi o livelli di inquinamento elevati.

1.1 I TIPI DI STRESS

Nonostante molte persone siano convinte che il termine "stress" descriva una situazione negativa, in realtà le sostanze chimiche possono anche fornire forza ed energia. Esistono, infatti, due tipi diversi di stress: il distress e l'eustress.

Eustress: E' quando la risposta psicofisiologica ad uno stressor è di tipo adattivo, l'attivazione dell'organismo a un effetto benefico e mette in grado di interagire in modo adeguato con l'ambiente.

Distress: E' l'attivazione dell'organismo con effetti negativi sulla salute, conseguente a una situazione vissuta soggettivamente con sensazione di pericolo, di inadeguatezza e di impotenza.

Capitolo 2 I DISTURBI DELL'AFFETTIVITA'

I disturbi dell'affettività e dei sentimenti sono tra le problematiche psicologiche più diffuse nelle persone, riguardano i disturbi del tono dell'umore, dell'ansia e tutta una serie di disturbi collegati a sentimenti, emozioni ed affetti.

2.1 TONO DELL'UMORE

La tristezza e la gioia fanno parte della vita quotidiana, la tristezza, o depressione normale, è una risposta universale dell'uomo alle sconfitte, alle delusioni e ad altre avversità; tale risposta può essere di tipo adattativo, permettendo un ritiro che preservi le risorse interiori. La depressione passeggera si può avere come reazione ad alcune festività o anniversari significativi, durante la fase premestruale e nelle prime 2 settimane dopo un parto. Tali reazioni non sono anormali, sempre che non siano troppo intense o non durino troppo a lungo.

Il cordoglio (lutto normale), prototipo della depressione reattiva, si presenta in risposta a separazioni e perdite significative (morte, separazione coniugale, delusioni amorose, abbandono dell'ambiente familiare, emigrazione forzata, catastrofi civili). Il cordoglio può manifestarsi con sintomi d'ansia come insonnia, agitazione, iperattività del sistema nervoso autonomo. Analogamente ad altre avversità, in genere le separazioni e le perdite non causano una depressione clinica, eccetto che nelle persone predisposte a un disturbo dell'umore.

La depressione e la mania, a differenza delle reazioni emotive normali, causano una marcata compromissione delle funzioni fisiche, sociali e della capacità lavorativa.

2.2 DEPRESSIONE UNIPOLARE

La depressione Unipolare si può manifestare a diversi livelli di intensità. La forma più intensa, quella identificata come depressione maggiore. Si tratta di un disturbo dell'umore caratterizzato principalmente da:

- Umore depresso o tristezza per la maggior parte del giorno;
- Ridotta capacità di trarre piacere dalle attività che in passato procuravano gioia e soddisfazione;
- Senso di fatica e sensazione di non farcela nelle attività quotidiane;
- Sensi di colpa, autocritica, autosvalutazione e sensazione di essere un fallito;
- Mancanza di speranza e pianto;
- Pensieri negativi e idee di morte;
- Irritabilità;
- Difficoltà a prestare attenzione, a concentrarsi e a prendere decisioni;
- Sonnolenza e aumento della durata del sonno;
- Risvegli notturni angosciosi, con difficoltà a riprendere sonno;
- Inappetenza o, in rari casi, aumento dell'assunzione di cibo;
- Ridotto desiderio sessuale.

La manifestazione della depressione potrebbe essere più intensa al mattino e migliorare nel corso della giornata. Mentre altre persone si sentono così depresse da non riuscire a svolgere le normali attività quotidiane. Dagli studi scientifici emerge che si manifesta nel: 25% delle donne e nel 12% negli uomini. Questa differenza sembra essere dovuta al fatto che le donne, rispetto agli uomini, hanno più frequentemente sentimenti di tristezza, sono più autocritiche e vengono maggiormente educate ad essere dipendenti. Gli uomini, invece, sembrano reagire con comportamenti disfunzionali quali, ad esempio: l'uso di alcol e di droghe.

Le persone che soffrono di depressione, inoltre, presentano un modo di pensare caratterizzato da regole o "filosofie di vita" disadattive, aspettative irrealistiche e pensieri spontanei negativi su se stessi, sul mondo e sul futuro (sintomi cognitivi). Chi ha la depressione fa riferimento a dei "doveri" che sente di assolvere per rispettare i propri valori (es. "Non posso sbagliare mai!", "Se non piaccio a

qualcuno, non posso essere amato!", "Se fallisco in qualcosa vuol dire che sono un fallito!", "Se ho un problema da parecchio tempo significa che non potrò mai risolverlo!", "Non posso essere debole!").

Chi ha concezioni negative di sé, del mondo e del futuro, ne amplifica gli aspetti negativi e minimizza quelli positivi. Ad esempio, chi ha una concezione negativa di sé si focalizza solo sui propri difetti e si percepisce non amabile, incapace, fallito, stupido, brutto, debole o cattivo.

2.3 DISTURBO BIPOLARE

E' caratterizzato all'alternanza di uno stato depressivo e uno maniacale (o ipomaniacale); cioè non è completamente depresso né completamente in mania, si può presentare, invece, lo stato misto.

Non bisogna, però, confondere quelli che comunemente sono definiti "alti e bassi", che ognuno di noi può avere nel corso della propria vita quotidiana, come le severe manifestazioni del disturbo bipolare, che possono, invece, rovinare i rapporti interpersonali, causare la perdita del lavoro e, in casi estremi, esitare in comportamenti suicidari.

Il disturbo bipolare può essere curato; la cura del disturbo deve essere condotta da specialisti che conoscono bene tale malattia. Questa malattia è totalmente compatibile con una vita normale e produttiva, ma le cure cui ci si sottopone molto frequentemente durano per tutta la vita. Alla stessa stregua delle malattie cardiologiche e del diabete.

Capitolo 3 LE EMOZIONI

L'emozione è in genere definita come una risposta a uno stimolo che produce cambiamenti fisiologici (aumento della frequenza cardiaca, aumento della temperatura corporea, cambiamenti sulla frequenza del respiro), che motivano una persona ad agire. In poche parole, le emozioni sono per la mente, l'equivalente di ciò che le sensazioni fisiche sono per il corpo.

L'emozione, specialmente s'è intensa, può provocare alterazioni somatiche diffuse: il sistema nervoso centrale influenza le reazioni mimiche (l'espressione del viso), la tensione muscolare; il sistema vegetativo e le ghiandole endocrine, la secrezione di adrenalina, l' accelerazione del ritmo cardiaco e altre risposte viscerali.

Quando siamo insieme ad altre persone, talvolta nascondiamo i nostri sentimenti. Proviamo vergogna all'idea di provare emozioni che consideriamo negative o che, erroneamente pensiamo, ci facciano apparire come persone deboli agli occhi degli altri. Vogliamo a tutti i costi essere forti a livello emotivo, cercando di non farci scalfire da niente e da nessuno, e proponendo l'immagine di una "persona matura e razionale".

Questo non vuol dire smettere di sentirsi esseri umani: durante la propria vita è inevitabile sentirsi infelici, ansiosi o irascibili più volte di quanto ci piacerebbe esserlo. Di conseguenza, trattandosi di una cosa naturale, quello che possiamo fare è normalizzare questa situazione, senza nasconderci ed accettandoci. Ovviamente, sempre con moderazione: anche se parlare con gli altri dei nostri sentimenti è terapeutico, esagerare potrebbe non giocare a nostro favore.

Tuttavia, esistono momenti in cui ci troviamo a condividere pensieri negativi. In questo caso, il primo vantaggio è che, nell'esporre il nostro sentimento, evitiamo di fuggire da esso e aumentiamo, quindi, le possibilità di assumerci le responsabilità necessarie ad affrontarlo. Allo stesso tempo, nell'esporci permetteremo che l'emozione negativa diminuisca. Parlando del nostro sentimento negativo, possiamo esplorare la nostra situazione da altri punti di vista, spesso

meno pessimistici di quanto crediamo. Quando cerchiamo di cancellare un'emozione, quello che in realtà scateniamo è l'aumento dell'emozione stessa. Diciamo a noi stessi che non dovremmo sentirci in quel modo e questa esigenza non fa che aumentare la pressione. La conseguenza è un aumento del nostro stato di ansia e di malessere, che porterà ad un inevitabile aumento dell'emozione negativa. Quando condividiamo il nostro modo di sentirci, accettiamo il sentimento, lo lasciamo in pace nel nostro corpo. In questo modo, ne diminuiamo l'intensità.

3.1 GLI AFFETTI

Dal latino: *adfectus*, cioè *ad* e *facere*, che significa "fare qualcosa per". E' un sentimento che lega una persona a qualcuno o qualcosa. Può infatti essere esteso a creature animali o vegetali e persino a particolari oggetti, questi ultimi soprattutto se ricollegati ad una persona cara o a dei ricordi.

3.2 LE MOTIVAZIONI

Le ragioni per cui gli esseri umani agiscono sono per, soddisfare un bisogno, in base a una motivazione. Con il passare degli anni queste motivazioni crescono con i bisogni che ogni età presenta.

Il Bisogno, è l'espressione di uno stato di tensione dovuto alla mancanza di qualcosa che può essere vitale per l'essere umano, di ordine fisiologico (come la fame, la sete, ecc.) o psicologico (come la mancanza dell'accudimento materno).

Per Motivazione, s'intende, quel fattore conscio o inconscio che spinge l'individuo ad agire in un determinato modo, a prescindere dello stimolo. Ci sono 2 tipi di motivazioni, quella intrinseca e quella estrinseca.

- La motivazione intrinseca ha come obiettivo finale l'interesse personale di realizzare un sogno.

- La motivazione estrinseca, invece, attribuisce un ruolo preponderante alle fonti motivanti del comportamento, le quali provengono dall'esterno e, di solito, non sono naturalmente collegate all'atteggiamento che favoriscono.

È per questo motivo che a guidarci è la motivazione intrinseca. In questa forma di motivazione, inoltre, la ricompensa è insita nell'azione e nel piacere della stessa.

Nella società occidentale attuale, viviamo in una costante successione di circostanze esterne che, molto spesso, ci fanno affondare nell'inerzia e finiamo per agire in modo disumano. Vivere senza una motivazione ci spinge ad entrare in un mondo che ci rende delle macchine e nel quale ci dimentichiamo di noi stessi e delle nostre vere motivazioni.

A volte, agiamo in modo sbagliato o ci pentiamo delle nostre azioni perché non riflettiamo sulle vere motivazioni che hanno favorito le nostre decisioni. Conoscere le proprie motivazioni significa conoscersi come persone, questa è la strada che porta all'autocoscienza e al miglioramento di se stessi.

Scegliere di vivere essendo motivati significa scegliere un'esistenza più soddisfacente. La motivazione è ciò che ci fa andare avanti e che ci spinge a continuare a lottare per i nostri sogni, nonostante tutto quello che dobbiamo affrontare per realizzarli, mentre altre si rassegnano a vivere la vita che hanno, anche se non ne sono soddisfatti.

3.3 L'ANSIA

Agisce sulla tensione muscolare. Inizialmente è interessata la muscolatura volontaria, successivamente la contrazione diviene cronica, quindi inconscia, e interessa la muscolatura involontaria. Il muscolo rimane contratto non avendo più l'energia per espandersi. Non solo, un gruppo di muscoli in tensione esercita un'influenza su altri muscoli, sia per un fattore muscolare (biomeccanico) che nervoso (i neuroni eccitati eccitano quelli vicini). Ciò potrà comportare alterazione posturali che, a loro volta, attraverso la rete di tensegrità formata dal sistema connettivale, interesseranno tutto l'organismo e saranno in grado di generare, col

tempo, innumerevoli disfunzioni muscolo-scheletriche e organiche, che può innescare un gran numero di sintomi psicosomatici quali:

- tensione al capo, mal di testa, sintomi simili alla cervicale
- fibromialgia
- sciatica o sciatalgia
- iperventilazione
- dolori muscolari
- formicolio alle mani e ai piedi
- sensazione di soffocamento
- crampi e tremori

Quando l'ansia interferisce con i **muscoli involontari** del nostro corpo, possiamo avere diversi disturbi che coinvolgono la muscolatura liscia (vale a dire capillari, vene, arterie, bronchi, sistema urogenitale, intestino…). I sintomi psicosomatici che possono nascere, sono:

- emicrania
- colite
- colon irritabile
- problemi respiratori
- spasmi alla vescica
- dolore addominale
- bisogno improvviso di urinare o defecare
- dolore addominale
- acidità di stomaco, spasmi, diarrea, nausea
- dermatite atopica

Alti livelli di ansia possono interferire con la nostra capacità di pensiero e sui nostri processi cognitivi.

Capitolo 4 L'OLISMO

Il termine olismo proviene dal greco *holos:* "totalità". L'olismo rappresenta l'unione di mente, corpo, spirito, anima, ambiente e società. Accoglie la persona nella sua globalità, il suo tutto per aiutarla a ottenere una conoscenza interiore.

4.1 L'APPROCCIO OLISTICO

E' una forma di medicina alternativa, che affronta, in modo globale uno o più determinanti stati di salute (psico-neuro-endocrino-immunitario). Tale approccio non considera il singolo sintomo o segno come segnale da sopprimere, ma legge questi avvertimenti come segnali del corpo nel tentativo di ripristinare un equilibrio andato perso. In questo senso si cerca di controllare tali sintomi/segni senza sopprimerli, regolando l'asse immunitario e biochimico. L'approccio olistico è finalizzato al raggiungimento del benessere individuale di un soggetto. Per fare questo è importante comprendere a fondo le motivazione del malessere per poter estirpare le radici del male in ogni forma, mentale o fisica.

4.2 CHI E' L'OPERATORE OLISTICO?

L'operatore olistico è una figura professionale interdisciplinare, un operatore socio-culturale del benessere globale, è un orientatore, un educatore, un facilitatore del benessere e della crescita, che agisce individualmente o collettivamente offrendo istrumento di consapevolezza e di crescita umana, per aiutarla a ritrovare l'armonia psicofisica attraverso l'uso di tecniche naturali, energetiche, psicosomatiche e interiori, che stimolano un naturale processo di armonia. L'operatore olistico opera sulle persone sane o sulla parte sana delle persone malate. Non è un terapista. Non fa diagnosi e non cura malattie, egli non prescrive medicine e non fa diagnosi, ma opera nel pieno rispetto della medicina e delle leggi vigenti. Utilizzando informazioni, consigli di vita e tecniche di ricerca interiore per la crescita personale, portandola a ritrovare l'armonia psichica e fisica.

L'Operatore Olistico svolge il proprio lavoro dev'essere accogliente, in un ambiente tiepido, pulito, ordinato e personalizzato in modo da indurre al relax.

4.3 IL CONTATTO

Il sistema nervoso e quello tegumentario (pelle e annessi cutanei) si formano dallo stesso foglietto embrionale: l'ectoderma. Questa origine comune fa sì che esista tra i due sistemi una stretta relazione e che già il feto alla ottava settimana di gestazione, presenti una enorme sensibilità alla stimolazione tattile.

Essendo l'organo della pelle e il senso del tatto fra i primi a formarsi nell'embrione possiamo comprendere come, anche dal punto di vista neurofisiologico, la funzione del contatto sia un bisogno primario dell'uomo.

Il Contatto fisico in cui si intende: la stretta di mano, il massaggio, l'abbraccio, il bacio, la carezza, le coccole, la pacca sulle spalle, ecc., trasmette un infinità di Sensazioni ed Emozioni. Ogni contatto ha due aspetti: uno positivo, la felicità, la tenerezza, ecc. come la persona abbia avuto e ricevuto un contatto positivo nella sua infanzia. Ed uno negativo, quando il contatto veicola e trasmette emozioni deboli, negative, fatte di distacco, freddezza, rabbia, lontananza, questo tipo di contatto di solito indica che quella persona che la porge, probabilmente ha ricevuto altrettanti contatti negativi da piccolo, o non ne ha ricevuto affatto.

4.4 GLI ATTEGGIAMENTI DA ADOTTARE CON UNA PERSONA DEPRESSA

- Prendere sul serio la sofferenza della persona depressa, se questa si affida a noi, non dovremmo banalizzare la sua sofferenza dicendogli frasi come: "*passerà, è soltanto un momento difficile*". Sentendosi incompreso, tenderà ad isolarsi ancora di più e ad auto-convincersi che nessuno può aiutarlo.
- Imparare a non giudicare: è difficile ragionare con una persona depressa, poiché questo disturbo colpisce proprio la gestione delle emozioni. Dobbiamo imparare a non esprimere giudizi e a non fare sentire in colpa,

anche se non riusciamo a capire le ragioni del suo disagio. Dimentica i rimproveri del tipo: *"riprenditi, non puoi permetterti di comportarti così!*", oppure "*al mondo ci sono persone più infelici di te!*". E naturalmente, evitare consigli banali e lezioni di morale su quello che dovrebbe fare per riprendere le redini della sua vita

- Imparare ad ascoltare: dai prova di disponibilità e pazienza. Lasciar parlare il depresso col cuore in mano, anche se rimugina sempre sulle stesse cose e non sembra dare ascolto.
- Restare positivi: per la persona depressa, parlale della vita, delle occupazioni, condividere i momenti di gioia e mostrale il lato positivo delle cose ridendo e soprattutto incoraggiarla a conservare la speranza dicendole che domani le cose andranno meglio.

4.5 IL POTERE DEL PENSIERO POSITIVO

Nella vita, vigono delle leggi, invisibile a noi, che lavorano in tutto il tempo e tutti noi lavoriamo sotto di queste, come: La Legge di Attrazione.

Niente è a caso, noi siamo in sostanza la somma di quello che pensiamo. Per questo motivo è importantissimo cambiare la nostra forma di pensare. Il nostro corpo, il nostro pensiero e le nostre emozioni sono energia, ogni piccola parte di cui siamo composti, così come ogni cosa che ci circonda è energia.

L'unica cosa che ci fa avere una percezione differente della densità e pesantezza delle cose e di noi stessi è la diversa velocità di vibrazione delle particelle.

Queste vibrazioni hanno una frequenza, come quella di una stazione radio e la legge di attrazione dice: OGNI COSA ATTRAE IL SUO SIMILE.

La nostra frequenza vibratoria è composta da:

- I nostri pensieri, consci e inconsci.
- I nostri ricordi.
- Le memorie inconsce nostre, dei nostri parenti, dei nostri antenati, di altre vite e di persone a noi collegate.

- I traumi nostri.
- Le nostre preferenze.
- Le nostre paure, ecc, ecc.

Prendere una decisione importante per la nostra vita è il primo passo importante da realizzare:

Per prima cosa dobbiamo scrivere su un foglio le cose negative che vogliamo eliminare di noi e altrettanto scrivere le cose positive che vorremo essere o diventare e focalizzarci su questi obbiettivi.

Secondo, cambiare atteggiamento e modo di comportarsi, in modo amabile, sempre sorridente e sempre gratti per quello che si ha. Questo attrarrà gioa, buona salute, autostima e anche la stima degli altri.

Terzo, non lamentarsi delle sventure, della malattia, di una brutta giornata, questo attrae soltanto tristezza, malattia, antipatia, depressione e questo fa allontanare le persone che ti stanno vicine.

Quarto, fa del bene agli altri come se fosse a te stesso. Senza aspettare riconoscenza o ricompensa. Nel momento opportuno, quando meno te lo aspetti, tu avrai la tua ricompensa!

Capitolo 5 TECNICHE DI RILASSAMENTO ANTI STRESS

L'Operatore del benessere è sempre più prezioso in una società dove aumentano le patologie cronico-degenerative da stress e cattive abitudini, aiuta a vivere meglio orientando la persona verso le naturali risorse di auto guarigione attraverso tecniche di rilassamento, di massaggio e tante altre discipline naturali per migliorare lo stato di salute fisica e mentale della persona, come metodi di respirazione, musicoterapia.

5.1 LA RESPIRAZIONE

L'apparato respiratorio ha il compito di procurare l'ossigeno ed eliminare l'anidride carbonica e il vapore acqueo formatosi come prodotto di scarto della combustione. Esso svolge questa duplice funzione attraverso la respirazione che, complessivamente, ha tre funzioni: la ventilazione polmonare, la respirazione esterna e la respirazione interna o cellulare.

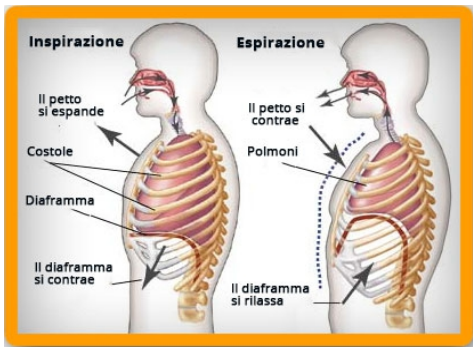
La Ventilazione Polmonare

Consiste nel continuo scambio fra l'aria esterna e l'aria interna. Con l'ispirazione noi facciamo entrare l'aria nelle vie respiratorie attraverso il naso e la bocca, successivamente passa per la faringe, la laringe, la trachea, i bronchi e quindi nei bronchioli, nei polmoni e precisamente negli alveoli polmonari. Durante questo viaggio, l'aria viene riscaldata, umidificata e purificata. I polmoni sono organi passivi, ossia privi di movimenti propri. Gli organi attivi della respirazione sono i muscoli intercostali e il diaframma. I muscoli intercostali, contraendosi, sollevano le costole e allargano la gabbia toracica, mentre il diaframma, contraendosi, si appiattisce. Tutto ciò crea una depressione e determina la dilatazione dei polmoni. L'aria presente nelle prime vie respiratorie (fase di inspirazione) viene quindi spinta nei polmoni dalla pressione atmosferica esterna. La fase successiva (di

espirazione) si verifica con un meccanismo inverso. I muscoli intercostali si rilassano, facendo abbassare le costole, il diaframma si dilata e s'innalza e la gabbia toracica si restringe. Tutto ciò provoca la compressione dei polmoni e quindi l'espulsione dell'aria verso l'esterno con un percorso inverso a quello di entrata: alveoli, bronchioli, polmoni, bronchi, trachea, laringe, faringe, naso o bocca.

La Respirazione Esterna

E' la funzione respiratoria vera e propria e avviene negli alveoli polmonari, dove arriva l'aria inspirata ricca di ossigeno e anidride carbonica proveniente dalle cellule. Attraverso le sottilissime membrane degli alveoli, l'ossigeno passa per diffusione nei capillari sanguigni che li circondano e viene quindi trasportato dal sangue. Al contrario, l'anidride carbonica, presente in maggiore quantità nei vasi sanguigni, passa per diffusione negli alveoli e da qui, attraverso l'espirazione, viene espulsa all'esterno.



La Respirazione Cellulare

E' il processo attraverso cui le cellule utilizzano l'ossigeno per bruciare le sostanza nutritive e ricavare energia. L'ossigeno presente nel circolo sanguigno viene ceduto alle cellule per diffusione. Esso, infatti, si diffonde attraverso la parete dei capillari e la membrana cellulare e penetra nelle cellule dove viene utilizzato da mitocondri per la combustione dei principi nutritivi che, bruciando, liberano energia e sostanze di rifiuto.

La respirazione cellulare permette di ricavare molecole energetiche (ATP) e calore a partire da carboidrati, lipidi o altri metaboliti. Questo avviene in due fasi:

- fase anaerobica o extramitocondriale (glicolisi) (in assenza di O_2)
- fase aerobica o mitocondriale (in presenza di O_2)

Tipi di Respirazione

Lo stress può bloccare il plesso solare ovvero il diaframma che separa i polmoni da gli organi della digestione o viscere, quando questo accade è impossibile dilatare lo stomaco, provocando un effetto a catena e malessere generale in questi organi. A continuazione elenco i diversi tipi di respirazione:

- La respirazione clavicolare è quella superficiale. Durante l'inspirazione si sollevano le spalle e le clavicole mentre si contrae l'addome. Si fa un grande sforzo ottenendo la minima quantità d'aria.

- La respirazione toracica si effettua dilatando la gabbia toracica con i muscoli intercostali ed è il secondo tipo di respirazione incompleta.

- La respirazione addominale profonda, porta l'aria nella parte più bassa e più ampia dei polmoni. Il respiro è lento e profondo e il diaframma viene usato correttamente. La troviamo nei neonati e nei bambini, loro respirano in modo naturalmente, poi crescendo, si tende ad accumulare piccoli traumi, ansie e paure che possono portare ad una respirazione superficiale.

Una corretta respirazione ha effetti benefici non solo sulla salute fisica ma anche sulle capacità mentali, sul stato emotivo e sulla felicità.

"Seguire il respiro che entra e che esce, è il mantra più profondo che sia mai stato inventato" (OSHO).

La Respirazione del Operatore Olistico

La respirazione, ci parla costantemente del nostro stato fisico, mentale e emotivo. Ascoltando i messaggi che questa ci invia potremmo, ad esempio, renderci conto che nel momento presente stiamo vivendo una tensione o agitazione, per questo motivo la respirazione ha una fondamentale importanza nell'Operatore Olistico.

Durante il massaggio, si deve eseguire di continuo una respirazione profonda per far raggiungere uno stato di benessere e di armonia alla persona che riceve il massaggio, in questo modo, facilita il fluire della energia e inoltre, trasmette sicurezza, armonia e aiuta al ricevente ad eseguire una respirazione profonda, e con eventuale liberazione delle tensioni. In un certo senso è come se il respiro nostro e quello del cliente si fondino in uno, così da far muovere le energie sempre nella stessa direzione, sincronizzando il respiro: Operatore - Ricevente come se fosse un solo corpo.

5.2 LA MEDITAZIONE

Può aiutare a prevenire le malattie rendendo le persone meno sensibili ai virus e abbassando i livelli di pressione e di colesterolo. Questo metodo di rilassamento è utilizzato in molti ospedali degli USA, dove i pazienti vengono istruiti a meditare sul loro respiro. Per esempio: In una casa di riposo, gli anziani, dopo un mese di formazione i loro livelli di cellule killer naturali e titoli anticorpali - indicatori di resistenza ai tumori e virus – erano migliorati significativamente.

Una relazione del British Medical Journal, ad esempio, ha riferito che i pazienti che erano stati addestrati a rilassarsi significativamente, abbassarono la pressione sanguigna e avevano mantenuto tale riduzione quattro anni dopo.

" Devi usare una tecnica di rilassamento che romperà il treno del pensiero quotidiano e ridurrà l'attività del sistema nervoso simpatico "

(Dott. Herbert Benson).

5.3 LA MUSICOTERAPIA

La musicoterapia è un approccio terapeutico che usa la musica per "arrivare" alle persone colpite da gravi traumi, per trattare ansia, depressione e insonnia, nella gravidanza per favorire lo sviluppo fisico e mentale del feto, nei casi di cattiva digestione e di ipertensione.

Numerosi studi scientifici hanno provato che la musica influisce sul cervello, e quindi sulle attività neuronali, che vengono stimolate e producono le Betaendorfine (ormoni del buonumore) che hanno una capacità analgesica.

Le note musicali e il suono incidono a livello organico:

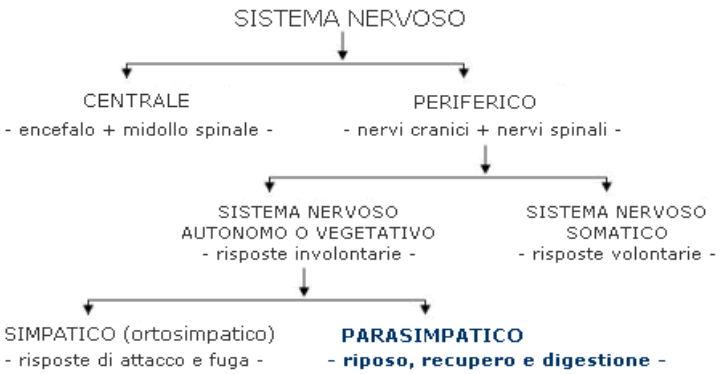
- Influenza sulla pressione del sangue e sulla circolazione.
- Sulla resistenza muscolare.
- Sul ritmo del respiro.
- Sui movimenti dell'intestino.
- Dal punto di vista cerebrale la musica svilupperebbe la concentrazione e in particolare le capacità di calcolo e a lungo andare modificherebbe anche l'anatomia del cervello.
- La musico-terapia permette di ottenere, oltre al rilassamento e alla scomparsa dell'ansietà:
- Soppressione o diminuzione della salivazione.
- Diminuzione o arresto dell'emorragia.
- E la scomparsa della nausea.

Le vibrazioni del suono entrano in risonanza con il nostro corpo fisico e con i corpi più sottili e portano armonizzazione e riequilibrio energetico. Una sessione integrata di Respiro e Suono favorisce un lavoro molto profondo su più livelli.

Il respiro consapevole permette di sciogliere/trasformare traumi, blocchi personali, paure che ci impediscono di realizzare e raggiungere i nostri obiettivi e di vivere nella gioia.

Capitolo 6 Il Sistema Nervoso

Il nostro sistema nervoso è dotato da una complessa rete di cellule che rende possibile la comunicazione tra la nostra mente (sfera emotiva) e il resto del corpo. Il sistema nervoso ha le funzioni di ricevere, elaborare e di trasmettere gli stimoli che provengono dal mondo esterno e dal nostro organismo. Esso è un sistema elettrochimico di comunicazione, il quale ci permette di sentire, pensare e di comportarci normalmente o meno. Tale apparato viene diviso in: Sistema Nervoso Centrale e Sistema Nervoso Periferico.



6.1 SISTEMA NERVOSO CENTRALE

Il sistema nervoso centrale è il luogo in cui le informazioni raccolte dal sistema nervoso periferico vengono rielaborate e da cui partono informazioni da distribuire attraverso lo stesso sistema nervoso periferico. Consta di cervello e midollo spinale.

Il Cervello

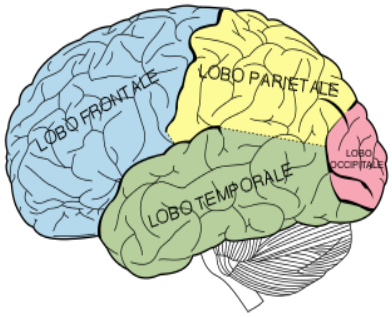
I ritmi della società moderna, in particolare Internet (chat, e mail e social network), portano il cervello ad annullare l'immaginazione, la dimensione spazio-temporale e diventa sempre più attivo e auto-eccitato.

Il cervello si adatta a questa nuova condizione, ma farà sempre più fatica a rientrare nel corpo provocando così una temibile escalation: stress - insonnia - disturbi della memoria - malattie neurodegenerative.

Il fine del massaggio è il recupero della tattilità e della propriocettività: portare il paziente a rientrare nel proprio corpo, reimparare a vivere e a sentire il corpo, nel qui e ora. Il tempo del massaggio è il presente, tempo del rilassamento, del rallentamento dei ritmi, del percepire sé stessi (ogni organo, ogni tessuto, ogni parte di sé) e della centratura psicosomatica.

Col massaggio la persona comincia a rappacificarsi col proprio corpo e riacquista la consapevolezza corporea, rimettendolo in contatto con i propri bisogni vitali.

Il cervello è costituito da sostanza grigia all'esterno (o corteccia cerebrale) e da sostanza bianca all'interno, formata dall'insieme delle fibre nervose che dalla superficie dell'encefalo si dirigono verso il resto del corpo, o che mettono in comunicazione tra i due emisferi, questi emisferi sono divisi in regioni o lobi:



1. Lobo frontale: programmazione dei movimenti, delle azioni, delle parole quindi la capacità linguistica, l'elaborazione del pensiero e la personalità.
2. Lobo parietale: sede della percezione somatosensoriale e della percezione gustativa.
3. Lobo occipitale: percezione visiva.
4. Lobo temporale: sede vera e propria dell'intelligenza. Percezione uditiva, apprendimento e memoria dichiarativa.
5. Lobo limbico: è associato al sistema olfattivo, per attivare emozioni, ricordi positivi o negativi che siano. Chiamato anche "cervello emotivo". Controlla

la memoria a breve termine, l'emozioni, l'umore e il senso di autocoscienza che determinano il comportamento dell'individuo, questo lobo si trova all'interno ed è sede delle emozioni.

Il Midollo Spinale

E' lungo circa 45 centimetri, ha un diametro di un centimetro circa e finisce con il cono midollare fino alla vertebra L2, e si fissa al coccige per mezzo del filo terminale; è costituito da sostanza grigia dove troviamo "i neuroni motori" situato nella parte interna e da fasci di sostanza bianca situati all'esterno "neuroni sensitivi" e questi fasci sono:

- I fasci o tratti ascendenti. Questi elementi nervosi trasportano le informazioni di carattere sensitivo dalla periferia al sistema nervoso centrale, esattamente ai nuclei del tronco encefalico, del cervelletto e della parte dorsale del talamo.
- I fasci o tratti discendenti. Trasmettono le informazioni di carattere motorio, con origine nel SNC (nella corteccia cerebrale e nei nuclei del tronco encefalico).

La sua funzione principale è quella di provvedere all'innervazione del tronco e degli arti; a tale scopo è collegato alla periferia mediante 31 paia di nervi, detti appunto nervi spinali.

Sia l'encefalo sia il midollo spinale sono rivestiti e protetti da membrane connettivali: le meningi, che possiedono una propria rete di vasi, in cui circola un liquido detto liquor (o liquido cerebrospinale) che è di circa 150 centimetri cubici, ha la funzione di sostenere e proteggere le strutture nervose.

I Nervi

I nervi fanno parte del sistema nervoso periferico e si occupano di trasportare informazioni verso il sistema nervoso centrale e viceversa. Ogni nervo è formato da un corpo cellulare e un prolungamento chiamato assone e ricoperti da una guaine di tessuto connettivo che ricoprono il nervo.

Esistono due tipi principali di nervi:

- I nervi encefalo-spinali (o somatici) partono dal sistema nervoso centrale e si distribuiscono ai distretti superficiali e scheletrici del corpo.
- I nervi del sistema nervoso autonomo (o nervi viscerali) si distribuiscono, invece, nella muscolatura liscia, nei visceri, nei vasi, nelle ghiandole e nel cuore.

6.2 SISTEMA NERVOSO PERIFERICO

Il sistema nervoso periferico è formato dall'insieme delle fibre nervose e dei gangli (raggruppamenti dei corpi cellulari dei neuroni) e dal sistema motorio, si può suddividere a sua volta in sistema nervoso somatico e del sistema nervoso autonomo:

Sistema Nervoso Somatico

Trasmette i segnali ai muscoli scheletrici, in particolare quando c'è da attuare una risposta veloce ad uno stimolo di pericolo, come una scossa o una scottatura: sono i riflessi. Comunque gran parte degli stimoli del sistema somatico sono volontari. In pratica raccoglie informazioni dagli organi di senso (Sistema Sensoriale). La sua funzione principale è connettere il sistema nervoso centrale al resto dell'organismo.

Sistema Nervoso Autonomo o Vegetativo

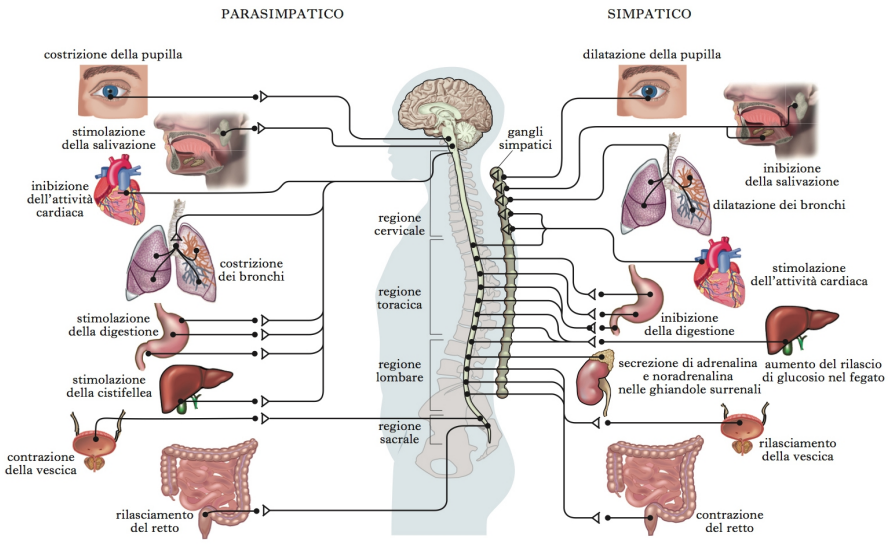
Controlla le reazioni non volontarie (in base alle situazioni esterne di pericolo o meno) si posso muovere in due direzioni in funzione del fatto che sono generate dal Sistema Simpatico o dal Sistema Parasimpatico. Controlla i muscoli lisci degli organi interni e le ghiandole.

Sistema Simpatico (Ortosimpatico)

Il sistema simpatico ha una funzione stimolante, eccitante, contraente; presiede al sistema di adattamento attacco e fuga, preparando l'organismo ad affrontare il pericolo. In queste situazioni, il cuore aumenta la forza e la frequenza contrattile, i bronchi, la pupilla ed i vasi sanguigni dei muscoli appendicolari e del sistema coronarico si dilatano, mentre a livello epatico viene stimolata la glicogenesi. Contemporaneamente, sempre allo scopo di preparare l'organismo all'imminente attività fisica, i processi digestivi vengono sensibilmente rallentati, mentre i vasi sanguigni cutanei e periferici si costringono e la pressione arteriosa aumenta. La vescica si rilassa, mentre lo sfintere si restringe (inibisce la minzione).

Se una persona vive costantemente sotto il controllo dell'Ortosimpatico tende a cronicizzare la tensione e alla lunga ad ammalarsi (disturbi cardiaci, digestivi, della tiroide, del sistema immunitario, ormonali ecc.).

Sistema Parasimpatico



Il sistema parasimpatico stimola la quiete, il rilassamento, il riposo, la digestione e l'immagazzinamento di energia; presiede ad un sistema di adattamento. In seguito agli stimoli del sistema parasimpatico, aumentano le secrezioni digestive (salivari, gastriche, biliari, enteriche e pancreatiche), l'attività peristaltica viene esaltata, la pupilla si restringe, diminuisce la frequenza cardiaca, si costringono i bronchi e

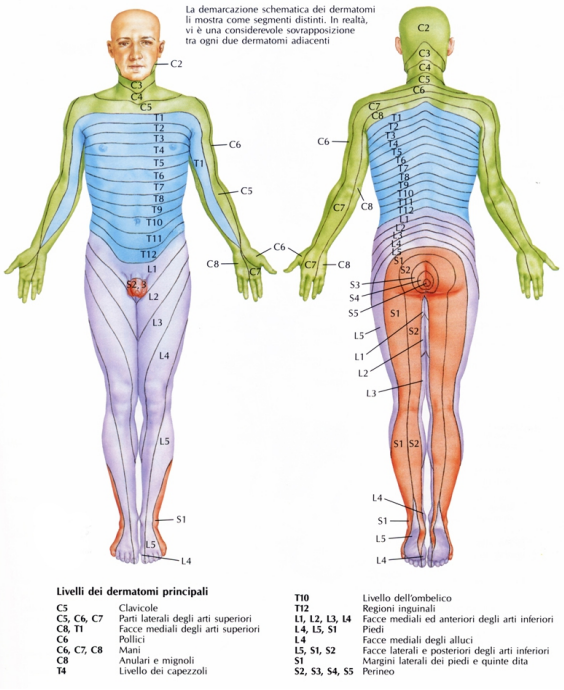
viene favorita la minzione: determina l'espulsione dell'urina raccolta nella vescica, attraverso l'uretra.

6.3 LE ZONE RIFLESSE

Dalla colonna vertebrale fuoriescono i nervi che attraversano tutto il corpo e gli organi; questi che, dovuto allo stress, subiscono degli input diversi dal solito, cominciano a rispondere in maniera errata e per alleviare certi sintomi di origine nervosa, massaggiando su specifiche zone si posso avere dei grandi benefici.

Con rispetto al massaggio metamerico, queste sono fasce che registrano tutte le emozioni che tratteniamo dentro di noi e mettono a dura prova il Sistema Nervoso Simpatico

il quale sensibilizza un organo una ghiandola e un viscere (si differenziano dagli organi in quanto al loro interno sono "cavi", ad esempio l'intestino, la vescia urinaria, lo stomaco) e sono successivamente lette dal cervello come stimolo biochimico.



EMOZIONE	ORGANO	VISCERE	GHIANDOLA
GIOIA	Cuore	Intestino tenue	Tiroide
ANSIA, PREUCCUPAZIONE	Milza	Stomaco	Pancreas
TRISTEZZA	Polmoni	Int. Crasso e colon	Ovaia e testicoli
RABBIA INESPRESSA	Fegato	Vescica biliare	Fegato
PAURA	Reni	Vescica urinaria	surreni

Il intestino tenue rappresenta il pensiero consapevole, analitico e il crasso l'inconscio. L'intestino è il secondo cervello, delle decisioni Viscerali.

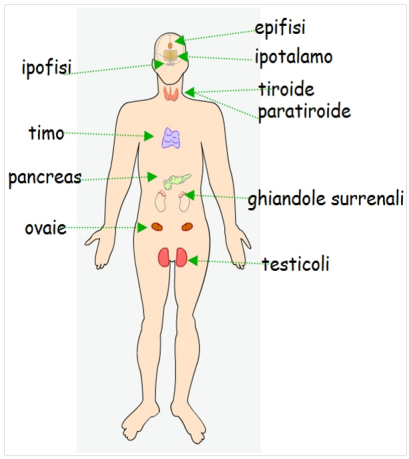
Capitolo 7 Le Ghiandole Endocrine

Lo stress è uno dei molti fattori che provocano la depressione e disturbi del sistema endocrino, provocando l'aumento dell'attività delle ghiandole che secernono il **cortisolo.**

Le ghiandole sono prive di condotti escretori e quindi versano il loro prodotto di secrezione denominato Ormone, sul flusso ematico.

L'Ormone

La parola ormone dalla lingua greca *ὁρμάω* : "mettere in movimento". E' un messaggero chimico in grado di trasmettere segnali da una o più cellule, eventualmente organizzate in vere e proprie ghiandole endocrine, alle cellule bersaglio. Ogni ormone può raggiungere tutti i punti dell'organismo, ma ha poi azione solo sulle cellule dotate di specifici Recettori.



7.1 IPOTALAMO

L'ipofisi è una ghiandola endocrina situata alla base del cranio, in prossimità dei nervi ottici, e controlla l'attività endocrina e metabolica di tutto l'organismo attraverso la secrezione di numerosi ormoni. Gli ormoni prodotti da questa piccola

ghiandola, influenzano l'attività delle altre ghiandole endocrine: Epifisi (ghiandola pineale) , Ipofisi , Tiroide, Surrene, Pancreas, Timo e Gonadi (ovaie e testicoli).

7.2 EPIFISI O GHIANDOLA PINEALE

E' una piccola ghiandola endocrina che si trova al centro del cervello. Essa produce la Melatonina che possiede proprietà antiossidanti e influenza la modulazione di veglia/sonno e i ritmi stagionali.

Chiamato come il Settimo Chakra, il suo significato è Io so, Io ho fede, è rivolto verso l'alto, come un'antenna parabolica verso l'universo, simboleggia l'essere nel suo stato più elevato, regale, glorificato, è il centro della consapevolezza. L'epifisi è considerata il punto d'incontro tra mente e corpo e per alcuni pensatori la sede dell'anima, è un regolatore di altre ghiandole (timo e sistema immunitario, surrenali, ipofisi, tiroide, gonadi) coinvolgendo un gran numero di ormoni.

7.3 IPOFISI O GHIANDOLA PITUITARIA

L'ipofisi si trova all'interno della scatola cranica, al centro della fronte più precisamente alla base del diencefalo. Protetta da una depressione dell'osso sfenoide, produce l'endorfina, detta anche l'ormone del benessere. Questa ghiandola è chiamata come il Sesto Chakra o Terzo Occhi, il suo significato è: Io vedo, ha la facoltà di vedere oltre la forma e l'apparenza della realtà polare cogliendone l'essenza e l'unità. La comprensione immediata del senso. L'ipofisi ha la capacità di prefigurare, proiettarsi, integrare le informazioni e controllare tutte le funzioni del corpo. Regola il sistema endocrino. L'energia del Sesto Chakra porta a lasciarsi andare al flusso della vita, a guardare oltre i limiti che duramente ci si impone e a chiedersi se ciò che si sta facendo lo si vuole veramente.

7.4 TIROIDE

Situato nella regione anteriore del collo alla base della gola. Riccamente vascolarizzata dalla carotide produce 2 ormoni la Tiroxina (T4) e tri-ioidotironina (T3), queste influenzano:

- lo sviluppo scheletrico e cartilagineo.

- lo sviluppo del sistema nervoso centrale.
- l'accrescimento corporeo (metabolismo).
- la funzione sessuale e allo sviluppo di pelle.
- apparato pilifero ed organi genitali.

Questa ghiandola è chiamata: Il Quinto Chakra risiede nella gola, il suo significato è: Io Credo, Io Parlo, dove attraverso la comunicazione è possibile entrare in contatto gli uni con gli altri. In questo luogo risiede il mistero del canto, del suono, della parola, della scultura, della pittura l'arte di creare con le braccia, le mani. La capacità di esprimere la propria verità e creare la propria vita.

7.5 SURRENI

E' una ghiandola endocrina che è situata a livello della D12. Si trova bilateralmente su entrambi i reni.

Le ghiandole surrenali sono costituite per il 90% da una zona più esterna o corticale, e produce ormoni tali come:

- Ormoni Mineralcorticoidi. Controllano la concentrazione ematica di alcuni sali minerali, il principale minerale corticoide è l'Aldosterone che in particolare ha la funzione di aumentare la concentrazione del sodio e diminuire quella di potassi.
- Ormoni Glucocorticoidi. **Il Cortisolo** è il principale ormone glucocorticoide. Hanno la funzione di mantenere la pressione sanguigna normale, stimolano la glicogenesi cioè la conversione degli acidi grassi e degli aminoacidi in glucosio, effetto antiallergico riducendo il numero di alcune cellule che producono anticorpi.
- Ormoni sessuali. Sono prodotti principalmente gli androgeni e sono utilizzati dagli altri tessuti per la produzione di testosterone.

La zona midollare o parte interna che costituisce il 10%, dove produce:

- l'Adrenalina che stimola reazione attacco e fuga, con la sua produzione produce aumento della attività cardiaca, della pressione sanguigna e delle quantità ematiche del glucosio. La sua produzione avviene tramite la stimolazione delle fibre simpatiche del sistema nervoso autonomo.
- E Noradrenalina che si attivano nelle fasi di stress ed aiutano il corpo a fronteggiarlo.

Questa ghiandola è chiamata come: Il Primo Chakra è diretto verso il basso, rappresenta le nostre radici, il contatto con la Terra, con la realtà materiale, è il tum-tum del tamburo, il rosso del sangue. L'energia della materia, del denaro, del cibo, delle cose solide e terrestri, della sessualità, delle radici che penetrano profondamente nella realtà e ne traggono nutrimento. La capacità di appropriarsi di ciò che è indispensabile per il proprio sostentamento, dal cibo allo spazio, alla posizione sociale, al proprio compagno o compagna. La sopravvivenza individuale prima e con la riproduzione la sopravvivenza della specie. Le surrenali sono ghiandole dell'omeostasi per eccellenza, consentono la sopravvivenza per quanto l'ambiente si modifichi continuamente.

7.6 PANCREAS

Il pancreas è dotato di una duplice funzione, endocrina ed esocrina:

- Le funzioni esocrine: producono enzimi digestivi in forma inattiva, per poi riversarli, nel duodeno (intestino tenue) il cosi detto succo pancreatico.

  Oltre a questi enzimi digestivi, il succo pancreatico è ricco di ioni bicarbonato fondamentali per tamponare l'acidità proveniente dallo stomaco e garantire un ambiente leggermente alcalino favorevole all'attività degli stessi enzimi digestivi.

- La porzione endocrina: produce due ormoni importantissimi per regolare il livello di glucosio nel sangue, come l'Insulina e il Glucagone prodotte dalle Isole del Langehrans.

Questa ghiandola è chiamata: Il Terzo Chakra è il regno dell'azione, dell'affermazione della volontà, del potere che nasce da dentro, dell'autonomia, del taglio del cordone ombelicale. La capacità di trasformare qualunque evento in energia vitale, forza e saggezza. Il suo significato è: Io Posso.

7.7 Il TIMO

Il timo è la ghiandola dell'entusiasmo giovanile, del gioco e dello scherzo, della poesia e della fantasia; purtroppo tende ad atrofizzarsi dopo la pubertà, quando aumentano disciplina scolastica e lavorativa, responsabilità familiari e sociali e comincia a diminuire la sua massa verso i venti anni. La secrezione del timo, controlla la crescita delle ossa ed il metabolismo muscolare durante il periodo infantile. La ghiandola del timo produce anche fattori peptidici (ormoni), che influenzano la maturazione dei linfociti come la Timosina, questo ormone ha ruolo importante nello sviluppo e nel funzionamento del sistema immunitario. Nel timo le cellule staminali si differenziano in linfociti T che maturano grazie alla timosina. I linfociti T sono responsabili della "memoria immunitaria".

Questa ghiandola è chiamata: Il Quarto Chakra, il suo significato è: Io Sono, Io Amo. Luogo dell'unione, della conciliazione degli opposti, dell'identità pura e profonda, regno della pace e dell'armonia. Il centro del sistema dei Chakra, il cui compito è integrare il basso e l'alto, il dentro e il fuori, lo spirito e la materia, la mente e il corpo, l'Io e il non-Io. La ghiandola Timo (ci permette di identificare e respingere le sostanze estranee) simboleggia il processo di affermazione della propria identità e personalità in armonia ed equilibrio con il mondo circostante, la

percezione della propria capacità di esistere nella relazione con l'altro senza paura, senza difese, senza aggressività eccessiva.

7.8 LE GONADI (Ovaia e Testicoli)

Queste ghiandole sono chiamate: Il Secondo Chakra risiede nella parte inferiore dell'addome, il suo significato è: Io Voglio. E' in stretto collegamento con la procreazione, il desiderio ma anche la liberazione dagli attaccamenti, dai legami e dal passato. L'elemento di questo Chakra è l'acqua, le funzioni che lo riguardano sono in contatto con i liquidi: circolazione, eliminazione urinaria, sessualità, riproduzione. L'intestino è il luogo dell'assorbimento del nutrimento, rappresenta la capacità di trarre il giusto frutto dalle esperienze della vita.

Le Ovaia

Ogni ovaia contiene due strutture ghiandolari:

- I follicoli ovarici che secerne gli estrogeni: controllano in sinergia con il progesterone lo sviluppo dei caratteri sessuali secondari femminili, facilitano l'accrescimento dei follicoli ovarici, aumentano la mobilità delle tube di Falloppio, favoriscono l'irrorazione sanguigna dell'utero e controllando in il ciclo mestruale.
- Il corpo luteo che secerne il progesterone: è il responsabile dell'annidamento dell'uovo fecondato, della prosecuzione della gestazione, dello sviluppo della ghiandola mammaria. Inoltre interferisce sul metabolismo dei carboidrati, dei lipidi e delle proteine.

*I T*esticoli

Le cellule interstiziali dei testicoli secernono l'ormone sessuale maschile: il testosterone. Il testosterone determina la mascolinizzazione, favorisce e mantiene lo sviluppo degli organi genitali maschili, ha un effetto stimolante l'annolismo proteico.

Capitolo 8 Muscoli

Il muscoli sono organi deputati al movimento dello scheletro ed organi, ad esempio: ai muscoli erettori del pelo, involontari, che ne ereggono il fusto, in risposta ad un forte stimolo emotivo (la pelle d'oca).

Le cellule dei muscoli hanno la possibilità di contrarsi e rilassarsi, in risposta a stimoli di varia natura (nervosa ed ormonale); questo alternarsi coordinato di eventi dà origine al movimento.

Il muscolo rappresenta anche un'importante fonte di energia termica (temperatura corporea); dovuta all'ATP che favorisce la contrazione ritmica dei muscoli striati, che avviene con lo scopo di produrre calore ed energia.

Muscoli Lisci

Sono muscoli involontari. Riveste le pareti di tutti quegli apparati devoluti alla vita vegetativa:

- lo troviamo nella parete dei vasi sanguigni (arterie, vene).
- nella parete degli organi cavi (stomaco, intestino).
- all'interno del globo oculare.
- nei muscoli erettori dei peli.
- la sua principale funzione è di spingere materiali dentro e fuori dal corpo.
- sono spesso intrinseci, e non si attaccano alle strutture scheletriche.

Muscoli Striati

Sono muscoli volontari. Costituisce i muscoli scheletrici e la muscolatura di organi, come il bulbo oculare. Permette il movimento ed il mantenimento della postura; è collegato allo scheletro per mezzo di tendini e sono all'incirca 400 muscoli.

La particolare disposizione delle proteine contrattili conferisce al muscolo un aspetto striato: bande chiare e scure alternativamente ripetute.

Risponde con eccezionale velocità agli impulsi nervosi, contraendosi rapidamente ed intensamente. Non possono rimanere contratti per molto tempo con elevata intensità, sono soggetti alla fatica.

Muscolo Striato Miocardio (cardiaco)

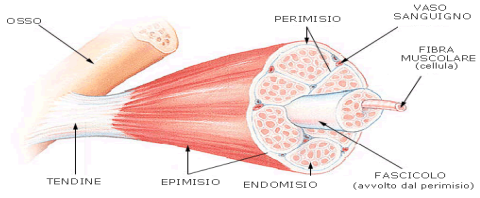
E' un muscolo involuntario. E' responsabile della continua e ritmica contrattilità del cuore. L'attività cardiaca è sottoposta a due influenze antagoniste: il cuore riceve infatti afferenze dal sistema ortosimpatico che accelera il battito cardiaco, e del nervo vago (nervo cranico facente parte del sistema parasimpatico) che rallenta il ritmo di eccitazione del miocardio. Per trarre l'energia necessaria alla contrazione cardiaca, il cuore ricorre soprattutto dall'ossidazione degli acidi grassi. Può inoltre utilizzare anche glucosio, acido lattico.

8.1 ANATOMIA DEL MUSCOLO SCHELETRICO

Il muscolo scheletrico è formato da un insieme di cellule lunghe, cilindriche e con estremità fusiformi, chiamate fibre muscolari ed avvolte da tessuto connettivo (epimisio). Questa guaina si addentra nel ventre muscolare per formare:

- Perimisio: guaina che riveste i fasci di fibre muscolari
- Endomisio: guaina che riveste le singole cellule o fibre muscolari.

Tra un fascicolo e l'altro decorrono fibre elastiche, nervi e vasi sanguigni, che si ramificano per distribuirsi alle varie cellule; la ricca vascolarizzazione determina la tipica colorazione del muscolo scheletrico (grazie alla miogloblina che circola nel sangue). Le cellule del muscolo possono ipertrofizzarsi, quindi aumentare di dimensioni, ma non possono moltiplicarsi. In altre parole, non è possibile aumentare il numero di fibre attraverso l'allenamento, ma soltanto il volume complessivo di quelle già esistenti.



8.2 ANATOMIA DELLE FIBRE

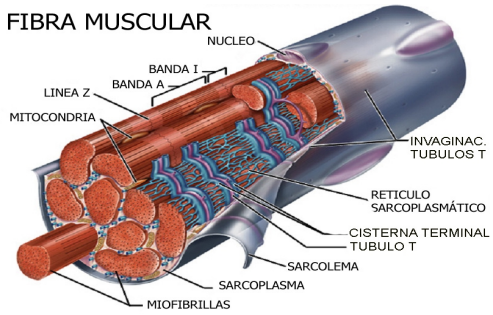
Sarcolemma

E' la membrana che ricopre le fibre del tessuto muscolare, di origine connettivale. questa membrana racchiude il sarcoplasma.

Il Sarcoplasma

E' il citoplasma della fibra muscolare. In essa ci sono:

- Mitocondri (produzione di energia)
- Gocce Lipidiche (riserva di energia)
- Granuli di Glicogeno (riserva di energia)
- Mioglobina (riserva di ossigeno)
- Miofibrille e Reticolo Sarcoplasmatico



Miofibrille e Reticolo Sarcoplasmatico

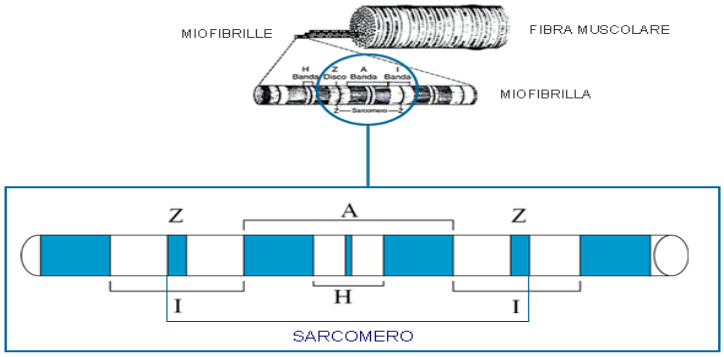
Ogni miofibrilla è contiene da circa 1500 filamenti di miosina affiancati l'uno a accanto all'altro ed un numero maggiore dei filamenti di actina costituiti di grosse molecole proteiche polimerizzate, responsabili della contrazione muscolare. I filamenti di miosina è più grosso della actina. Durante la concentrazione i filamenti di actina e miosina non si accorciano se non che scivolano come pistoni. Sono avvolte dal reticolo sarcoplasmatico; le miofibrille si estendono per tutta la lunghezza della fibra e sono organizzate in lunghi fasci longitudinali. Lo scopo di questa struttura è di accumulare il calcio necessario per la contrazione.

Miofilamenti

Le miofibrille sono a loro volta composte da miofilamenti paralleli, che sono di due tipi: spessi e sottili. Si può inoltre osservare una caratteristica striatura lungo l'asse maggiore della miofibrilla, dovuta all'alternarsi regolare di bande chiare e scure.

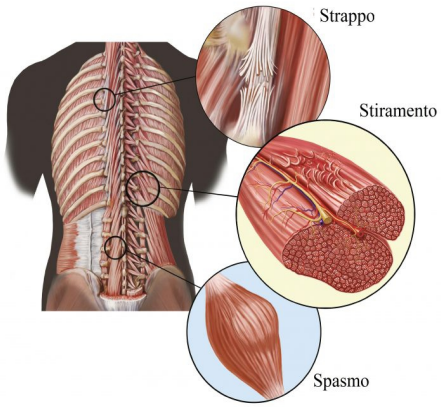
- Le bande scure sono dette bande o dischi A
- Le bande chiare sono dette bande I
- Ciascuna banda I risulta divisa in due da una linea Z
- Ciascuna banda A risulta divisa in due da una stria, detta H, posta nella sua parte centrale.

Il tratto di miofibrilla compreso tra due linee Z adiacenti, prende il nome di SARCOMERO: è l'unità strutturale e funzionale della miofibrilla, vale a dire la più piccola unità del muscolo in grado di contrarsi. Nella contrazione diminuiscono le ampiezze della zona H e della zona I, in quanto i filamenti spessi e quelli sottili tendono a sovrapporsi ulteriormente.



8.3 CONTRATTURA MUSCOLARE E LO STRESS FISICO

La contrattura muscolare può essere involontaria; è costante e dolorosa di una parte o di tutto il muscolo. Il quale si presenta duro e l'ipertonia delle fibre muscolari limita il movimento delle articolazioni a cui è collegato.



Ci sono molte cause diverse per questo disturbo, quindi a volte è difficile fare la diagnosi, perché potrebbe essere uno spasmo muscolare o uno stiramento.:

Lo **spasmo muscolare** è un'energica contrazione muscolare involontaria, è un movimento incontrollato di una piccola parte di un muscolo che si può vedere sotto la pelle.

Lo **stiramento muscolare** è un allungamento eccessivo delle fibre del muscolo che non causa lesioni, strappi o lacerazioni del tessuto.

I gruppi muscolari più frequentemente colpiti sono:

- Il polpaccio (gastrocnemio e soleo).
- Il retro della coscia (bicipite femorale e altri flessori della gamba).
- Area anteriore della coscia e dell'anca (quadricipite e sartorio).
- Adduttori e gracile (interno coscia, soprattutto nei calciatori),
- Parte posteriore del collo (muscolo trapezio),
- Zona lombare e dorsale della schiena,
- Piedi, mani, braccia, addome e glutei, ma in quest'ultimo caso si confonde spesso con la Sindrome del Piriforme.
- I pettorali.

8.4 LE CAUSE DELLA CONTRATTURA DEI MUSCOLI

Ci sono tante possibili cause di contratture muscolari e ognuna dipende dai fattori predisponenti. Le contratture si verificano sopratutto quando un muscolo è affaticato e stanco. Quando la cellula muscolare rimane senza energia e sviluppa una forte contrazione. La contrattura può coinvolgere parzialmente o completamente il muscolo, in certi casi interessa anche i muscoli adiacenti. Il sovraccarico è la causa più frequente di contrattura dei muscoli scheletrici e si

verifica spesso negli atleti che stanno facendo esercizi intensi in un ambiente caldo oppure chi esegue lavori pesanti a temperature elevate.

Lo stress emotivo e psicologico, come ansia, panico, tensione, frustrazione o rabbia possono provocare una serie di reazioni nell'organismo che colpiscono il sistema nervoso. Sopratutto, dolore e rigidità del rachide cervicale o delle spalle, sono sintomi che si sentono spesso quando una persona è sotto stress emotivo.

Le cellule muscolari necessitano di abbastanza acqua, glucosio, sodio, potassio, calcio e magnesio per consentire alle proteine all'interno di interagire e sviluppare una contrazione organizzata.

Contratture Provocate da altre Patologie

Anche l'Aterosclerosi o il restringimento delle arterie (arteriopatia periferica) può causare una contrattura o i crampi perché le sostanze nutritive e l'apporto di sangue adeguato non sono in grado di raggiungere il muscolo.

L'arteriopatia periferica può diminuire il flusso di sangue alle gambe causando dolore con l'attività. Le contratture delle gambe spesso sono correlate all'esercizio, ma i crampi possono avvenire durante la notte e coinvolgono i muscoli del polpaccio e del piede. I crampi notturni alle gambe e la sindrome delle gambe senza riposo (con frenesia) sono considerati un tipo di disturbo del sonno.

Le malattie sistemiche come il diabete, l'anemia, le malattie renali, della tiroide e altri problemi ormonali sono altre potenziali cause.

Le patologie del sistema nervoso, come la sclerosi multipla o le lesioni del midollo spinale, possono contribuire a provocare una contrattura. Anche i muscoli lisci possono essere interessati da questo disturbo. Quando una struttura cava riempita di aria o fluido è spremuta dalla contrattura muscolare, può verificarsi un dolore significativo poiché il liquido o l'aria non possono essere compressi. Per esempio, il muscolo liscio della parete intestinale può avere una contrattura, causando un intenso dolore o coliche ritmiche (vanno e vengono) e si possono verificarsi anche all'interno del dotto biliare che svuota la cistifellea.

La Distonia

è un disturbo del movimento in cui un gruppo di muscoli si contrae involontariamente con forza e causa l'incapacità di tenere una postura normale, causando contratture da cattiva postura, in particolare a livello lombare. Inizialmente, i sintomi possono essere molto lievi ma gradualmente progrediscono per diventare più frequenti e aggressivi. Raramente non c'è una progressione. Un esempio di questo tipo di contrattura muscolare è il torcicollo in cui i muscoli della cervicale obbligano a tenere la testa ruotata da un lato. Le contratture dei muscoli della nuca (occipitali) possono causare mal di testa e confusione mentale. La cefalea tensiva può essere causata dalla tensione dei muscoli del viso, per esempio quelli che muovono la mandibola.

I muscoli che circondano l'esofago possono avere uno spasmo quando l'irritazione si verifica con l'esofagite da reflusso.

La Fatica Muscolare, Organiche e Articolari

E' dovuta al massimo consumo e all'esaurimento dei materiali energetici di riserva del tessuto muscolare (glicogeno in particolare), nonché all'accumulo in esso di acido lattico e di altre scorie cataboliche che hanno la proprietà di inibire l'eccitabilità delle fibre muscolari. I muscoli poi, riacquistano le loro normali dopo un massaggio e dopo un periodo di riposo, durante il quale vengono allontanati i cataboliti tossici e ripristinate le riserve energetiche cellulari Nell'uomo la fatica provoca alterazioni caratteristiche a carico di vari organi e apparati, che concorrono a creare la sensazione di pesantezza del lavoro compiuto: aumento della frequenza del polso e del respiro, ridotta sensibilità delle strutture muscolari alle sollecitazioni volontarie provenienti dai centri nervosi, sudorazione profusa, ecc.

Capitolo 9 Il Massaggio Il Respiro Libero

Collegandomi a quanto fino a questo punto esposto, il mio collegamento con l'Olismo avviene tramite la Respirazione, caratteristica fonamentale nella realizzazione della tecnica di massaggio che ho creato: così come le mozioni "scrivono" sulla nostra "lavagna", la schiena, allo stesso modo il respiro libero può interagire con la creazione di una condizione di liberazione del respiro affinchè il ricevente possa lasciar andare rigidità sia fisiche che mentali. E' un massaggio anti-stress con azione rilassante, che migliora la respirazione dall'inizio del trattamento fino alla fine. Inoltre, utilizzerò manovre a effetto decontratturante dei muscoli, che ha come scopo, quello di liberare le tossine prodotte in eccesso dalle ghiandole, eliminandole tramite manovre di scollamento, pompaggi, linfodrenaggio, frizioni e manipolazioni. Ispirata al massaggio fisio-circolatorio, iniziando dai piedi in posizione supina per migliorare la circolazione sanguinea già da subito.

Proseguendo sugli arti inferiori con osteomassaggio. Per il ventre ho deciso di proseguire con la tecnica drenante Garshan Udara. Per gli arti superiori userò tecniche del massaggio rilassante ayurvedico. Per il viso applicherò qualche passaggio del Muhabyangam.

In posizione prona: userò la tecnica defaticante muscolare su tutti gli arti inferiori. Per la schiena e testa farò un decontratturante.

Liberare la respirazione del ricevente, molte volte trattenuta o superficiale, per farla diventare profonda con effetto distensivo, rilassante e ossigenate di tutto il corpo, sbloccando le tensioni dovuta dallo stress. Il mio massaggio è impostato su un ritmo constante, avvolgente, dove eserciterò una media pressione, ma la dove ci saranno delle contratture o tensioni userò più pressione e tecnica connettivale. Come sottofondo musicale si sentiranno tamburi con ritmo continuo che ispireranno alla persona a entrare in simbiosi con il suo respiro al ritmo della musica; inoltre vorrei liberare il ricevente dai pensieri, per farlo riconnettersi con il suo essere interiore.

Capitolo 10 Il Codice Deontologico

La Legge 4 del 14 Gennaio 2013

E' entrata in vigore il 10 Febbraio 2013, disciplina le professioni non organizzate in ordini o collegi.

Aspin (Accreditamento dei Professionisti Italiani della Naturopatia del Counseling e delle Discipline Olistiche)

E' un registro professionale creato da Erba Sacra nel 2011 per gestire l'attestazione di competenza professionale, rilascia ai propri scritti un'attestazione relativa all'iscrizione all'associazione e partecipazione della stessa. L'associazione garantisce la polizza assicurativa per la responsabilità professionale e una certificazione rilasciata da un organismo accreditato relativa alla conformità alla norma tecnica UNI. Inoltre regola i doveri dell'Operatore Olistico per un buon svolgimento della sua professione.

Doveri dell' Operatore Olistico

L'Operatore Olistico, all'inizio di un colloquio conoscitivo con un cliente deve compilare la "Scheda Cliente" dove raccoglierà informazioni preziose per il buon svolgimento della seduta, come: dati anagrafici, lo stato di salute della persona e il tipo di trattamento richiesto, con la data di inizio e la sua fine, e deve essere controfirmato. Inoltre deve fornire informazioni circa la natura della sua prestazione e dei suoi limiti, attraverso un modulo chiamato "Consenso Informato" che dovrà essere controfirmato per presa in visione e conservati per tutelare l'Operatore. La presentazione del Consenso Informato e la sua sottoscrizione da parte del cliente, obbliga l'operatore a rispettare i limiti legali ed etici della propria professione ed è tenuto a mantener il segreto professionale. La mancata accettazione da parte dell'utente del suddetto consenso, impedirà all'Operatore di proseguire con la seduta. In caso di persona minorenne o persona non in grado di intendere e di volere, il modulo deve essere firmato dal Tutore Legale, il quale presenzierà lo svolgersi della prestazione.

L'Operatore deve rapportarsi con il clienti nel rispetto dei suoi valori etici e religiosi, rispettando pienamente la persona. Deve garantire impegno e competenza professionale, non assumendo obblighi che non sia in condizione di soddisfare, deve specificare le sue vere competenze acquisite.

L'Operatore è tenuto a far conoscere al cittadino il suo onorario che va accettato preventivamente e sotto scritto da entrambi.

l'Operatore Olistico deve collaborare ed è tenuto a dare comunicazione al medico curante, informazioni che riguardano il cliente.

La pubblicità e la comunicazione al pubblico della propria attività professionale deve essere esaustiva e veritiera sulle tecniche usate. Non dovrà usare terminologie sanitarie come per es.: paziente, cura, guarigione. Inoltre, deve frequentare corsi di aggiornamento continuo per la sua crescita personale e professionale, per garantire un migliore servizio di benessere alla persona.

Ringraziamenti

Nella vita, trovi delle persone non a caso! Quando si è alla ricerca di qualcosa di importante che serve alla tua crescita personale, stai sicuro che, prima o poi le troverai!

Grazie a Dio per avermi permesso di vivere e condividere questo percorso di vita, che per me è più umano in confronto ad altri mestieri. Per il tempo, per l'energia e l' allegria che ognuno di voi mi ha regalato.

Per questo mestiere tanto affascinante, e per quanto a mi riguarda sono consapevolmente, che ho ancora ho tanto da imparare.

Ringrazio mio marito Carlos, per avermi sostenuta in tutti i sensi, fino alla fine e con tanta pazienza, mia ha sostenuta e motivata, tutto ciò non sarebbe stato possibile senza di lui.

Grazie a Mirella Molinelli per il suo tempo, per dare tutta se stessa affinché noi imparassimo bene; per la sua pazienza, visto che anche lei ha passato dei momenti difficili e che comunque non si è mai demoralizzata. E per la passione che trasmette per la professione, Grazie di cuore!!

Ai miei compagni di classe "I Fantastici 9", grazie per le esperienze vissute insieme, come in una famiglia dove ci si vuole bene, ci si aiuta a migliorare e ci si accetta per come si è, perché mi avete fatto crescere e migliorare non solo nella tecnica, ma anche come persona.

Tutti voi avete avuto un ruolo molto importante nella mia vita, assolutamente molto positivo, che non dimenticherò mai! Auguro il meglio a tutti, che Dio vi ripaghi il doppio di quello che mi avete donato, grazie di cuore a tutti!!

Bibliografia

Lo Stress:

- Stress e Nuovo Tecnologie. Giuseppe Favretto (1990)
- Relaxation: surprising benefits detected" di Daniel Goleman, pubblicato sul The New York Times.
- Fonti Internet.

Pensiero Positivo

- El Secreto. Rhoda Byrne.
- Fonti Internet

Sistema Nervoso

- Elementi di Neuropatologia. J. Hume Adams, D. I. Graham
- Fonti internet.

Ghiandole Endocrine

- Endocrinologia e Attività Motorie. Andrea Lenzi, Gaetano Lombardi, Enio Martino, Francesco Trimarchi.
- Fonti internet.