



Elaborato Finale per il Titolo di

# **OPERATORE OLISTICO**

Indirizzo e Specializzazione

## **TECNICHE DEL MASSAGGIO BIONATURALE**

### **"La danza delle mani"**

Tesi di **BRUSCHI MANUELA**

*Relatrice: Mirella Molinelli*

9 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

|            |                                                           |    |
|------------|-----------------------------------------------------------|----|
| CAPITOLO 1 | INTRODUZIONE.....                                         | 4  |
| CAPITOLO 2 | L'OPERATORE OLISTICO .....                                | 5  |
| 2.1        | CONCETTO DI OLISMO E DI OPERATORE OLISTICO.....           | 5  |
| 2.2        | INFORMAZIONE LEGISLATIVA .....                            | 5  |
| 2.3        | CONSENSO INFORMATO .....                                  | 6  |
| 2.4        | CODICE DEONTOLOGICO.....                                  | 6  |
| 2.5        | ASPIN .....                                               | 6  |
| 2.6        | ECP.....                                                  | 7  |
| 2.7        | ATTESTAZIONE E CERTIFICAZIONE .....                       | 7  |
| CAPITOLO 3 | IL MASSAGGIO .....                                        | 8  |
| 3.1        | CENNI STORICI.....                                        | 8  |
| 3.2        | TECNICHE DI MASSAGGIO .....                               | 9  |
| 3.3        | PREPARAZIONE AL MASSAGGIO.....                            | 11 |
| CAPITOLO 4 | AYURVEDA .....                                            | 13 |
| 4.1        | CENNI STORICI.....                                        | 13 |
| 4.2        | I CINQUE ELEMENTI E L'UOMO .....                          | 15 |
| 4.3        | LA COSTITUZIONE UMANA.....                                | 16 |
| 4.4        | COSTITUZIONE VATA .....                                   | 18 |
| 4.5        | COSTITUZIONE PITTA .....                                  | 18 |
| 4.6        | COSTITUZIONE KAPHA .....                                  | 18 |
| 4.7        | FATTORI CHE SQUILIBRANO I DOSHA E DISTURBI CORRELATI..... | 19 |
| 4.8        | FATTORI NATURALI CHE SQUILIBRANO I DOSHA .....            | 20 |
| 4.9        | I PUNTI MARMA .....                                       | 21 |
| 4.10       | MASSAGGIO AYURVEDICO .....                                | 21 |
| 4.11       | ALIMENTAZIONE AYURVEDICA .....                            | 23 |
| 4.12       | IL PROCESSO DELLA MALATTIA .....                          | 24 |
| 4.13       | CLASSIFICAZIONE DELLA MALATTIA .....                      | 25 |
| 4.14       | INCLINAZIONE DELLA MALATTIA.....                          | 25 |
| CAPITOLO 5 | I CHAKRA .....                                            | 27 |
| 5.1        | 1° CHAKRA – MULADHARA .....                               | 27 |
| 5.2        | 2° CHAKRA – SVADHISTANA.....                              | 28 |
| 5.3        | 3° CHAKRA – MANIPURA .....                                | 28 |
| 5.4        | 4° CHAKRA - ANAHATA .....                                 | 28 |
| 5.5        | 5° CHAKRA - VISHUDDHA.....                                | 28 |
| 5.6        | 6° CHAKRA - AJNA .....                                    | 29 |
| 5.7        | 7° CHAKRA - SAHASRARA.....                                | 29 |
| CAPITOLO 6 | CRISTALLOTERAPIA E CHAKRA.....                            | 31 |
| 6.1        | 1° CHAKRA DELLA RADICE .....                              | 31 |
| 6.2        | 2° CHAKRA SACRALE .....                                   | 33 |

|                                                        |                                                     |    |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----|
| 6.3                                                    | 3° CHAKRA DELL'OMBELICO O PLESSO SOLARE.....        | 35 |
| 6.4                                                    | 4° CHAKRA DEL CUORE.....                            | 36 |
| 6.5                                                    | 5° CHAKRA DELLA GOLA O CENTRO DELL'ABBONDANZA ..... | 38 |
| 6.6                                                    | 6° CHAKRA DEL TERZO OCCHIO .....                    | 39 |
| 6.7                                                    | 7° CHAKRA DELLA CORONA.....                         | 41 |
| CAPITOLO 7 IL MIO MASSAGGIO -LA DANZA DELLE MANI ..... |                                                     | 43 |

## Capitolo 1 INTRODUZIONE

Non è stato un caso che quel venerdì mattina io abbia accompagnato una cliente a definire una pratica in Banca.

Nell'attesa ci siamo messe a chiacchierare e, tra le altre cose, io le ho espresso il mio punto di vista relativamente al mio lavoro, e cioè: il lavoro che svolgo non è quello che avrei voluto svolgere, quello che mi ha sempre affascinata sin dall'adolescenza è il mondo del massaggio.

A quel punto lei mi ha nominato la Scuola del Centro di Ricerca Erba Sacra Liguria, Accademia Opera, mi ha lasciato il numero di telefono e così il giorno dopo ho chiamato e il martedì ero iscritta.

Questo per dire che nulla è a caso e che tutto accade per una ragione.

Il mio obiettivo, ovviamente, è quello di riuscire a lavorare in questo campo e aver frequentato questa scuola è stato sicuramente un ottimo inizio.

Al capitolo uno di questo elaborato ho elencato ciò che è la nostra professione includendo il discorso legislativo che a scuola era diventato un "vangelo", le differenze tra attestazione e certificazione, la definizione di "ASPIN", la definizione di "codice deontologico" e cioè l'insieme delle regole comportamentali che devono essere seguite obbligatoriamente se si vuole esercitare la professione ed il significato di "consenso informato".

Nei capitoli seguenti ho approfondito argomenti che nel corso degli studi hanno suscitato in me maggiore interesse, e cioè il mondo dell'Ayurveda, dell'energia e dei Chakra e dell'energia dei cristalli.

## **Capitolo 2 L'OPERATORE OLISTICO**

### ***2.1 CONCETTO DI OLISMO E DI OPERATORE OLISTICO***

Ho appreso il concetto di olismo e la funzione della figura dell'Operatore Olistico frequentando questa scuola.

Olismo deriva dalla parola greca "Olos" che sta a significare "unitario, globale" e considera l'uomo nella sua unicità.

L'Operatore Olistico è una figura professionale che aiuta le persone a ritrovare l'armonia psicofisica attraverso tecniche naturali, energetiche, psicosomatiche e spirituali.

Non essendo un terapeuta non può fare diagnosi, non cura malattie fisiche e psichiche, non prescrive medicine o rimedi e quindi non si pone in conflitto con la medicina ufficiale.

L'Operatore Olistico, infatti, opera con le persone sane oppure stimola la parte sana delle persone malate affinché possa essere ritrovata l'energia psicofisica.

### ***2.2 INFORMAZIONE LEGISLATIVA***

Grazie alla legge promulgata in data 14 gennaio 2013 n° 4/2013 è stata disciplinata l'attività professionale di tutti i lavoratori che non appartengono ad Albi, Collegi e Ordini, tra questi rientrano anche tutti coloro che operano in ambito olistico.

Con l'entrata in vigore della Legge l'Italia si è adeguata alla realtà europea e, quindi, la preparazione all'interno di percorsi di formazione specifici nel settore del benessere olistico, ha assunto una concreta dignità professionale.

La legge sopra citata definisce la libera professione senza necessità di abilitazione, ma è consigliato ottenere una certificazione privata del percorso di formazione svolto.

## **2.3 CONSENSO INFORMATO**

Il consenso informato è un modulo che sottoscrive una sorta di contratto tra il cliente e l'Operatore Olistico. Allo stesso tempo l'Operatore attesta le sue competenze e abilità professionali.

Il consenso informato deve essere controfirmato dal cliente per presa visione.

## **2.4 CODICE DEONTOLOGICO**

Il significato del termine "deontologia" è letteralmente "lo studio del dovere".

La deontologia professionale consiste nell'insieme delle regole comportamentali che si riferisce a una determinata categoria professionale.

Per poter praticare la professione di Operatore Olistico è d'obbligo seguire il codice deontologico relativo alla professione stessa, in quanto necessario per proteggere il benessere, da un punto di vista fisico, emotivo e mentale, e la dignità di chi si affida all'Operatore.

Il Codice di Deontologia racchiude principi e regole che gli specialisti iscritti nei registri professionali ASPIN, sono tenuti ad osservare nell'esercizio della professione, incluso il comportamento al di fuori dell'esercizio della professione, che deve essere sempre consona al decoro e alla dignità della stessa.

Gli specialisti iscritti nei registri professionali ASPIN sono tenuti alla conoscenza delle norme del presente Codice, la cui ignoranza non li esime dalla responsabilità disciplinare.

## **2.5 ASPIN**

Aspin (Associazione dei Professionisti Italiani della Naturopatia e delle discipline olistiche) è la struttura di Erba Sacra rivolta all'attestazione della qualifica professionale dei Naturopati, Counselor Olistici e Operatori Olistici e alla gestione dei relativi registri professionali secondo le norme della Legge 4/2013 del 14 gennaio 2013.

## **2.6 ECP**

Gli ECP sono gli aggiornamenti continui professionali e rappresentano il percorso evolutivo dell'Operatore Olistico che nel tempo arricchisce la propria professionalità nelle discipline olistiche.

## **2.7 ATTESTAZIONE E CERTIFICAZIONE**

L'attestazione dimostra il raggiungimento di un obiettivo alla fine di un percorso di studio e di apprendimento.

La certificazione certifica abilità e competenze dell'Operatore Olistico secondo parametri e criteri predefiniti.

## **Capitolo 3 IL MASSAGGIO**

### ***3.1 CENNI STORICI***

Il massaggio è una forma di terapia antica e anche uno dei gesti più naturali che compiamo quotidianamente, dal momento che è istintivo frizionare una spalla indolenzita o una parte del corpo che fa male.

In pratica è un insieme di diverse manovre eseguite sul corpo per lenire dolori muscolari o articolari, allentare le tensioni e affaticamento muscolare, per tonificare il volume di alcuni tessuti e per migliorare il benessere psichico.

La parola massaggio deriva dall'ebraico "massech" che significa frizionare, premere e dal greco "masso" che significa impastare, maneggiare.

Si può affermare che il ricorso al massaggio per eliminare la fatica, alleviare il dolore, rilassare e consentire una più facile applicazione di olii e unguenti sulla pelle corrisponde alla prima tecnica di terapia che l'uomo ha utilizzato per il trattamento delle malattie.

A partire dalle epoche più antiche il massaggio rappresentò istintivamente il più immediato metodo di terapia in quanto, tramite la manipolazione manuale, si svolge un'azione analgesica sulle parti dolenti dell'organismo.

Queste esperienze furono comuni a tutti gli uomini primordiali.

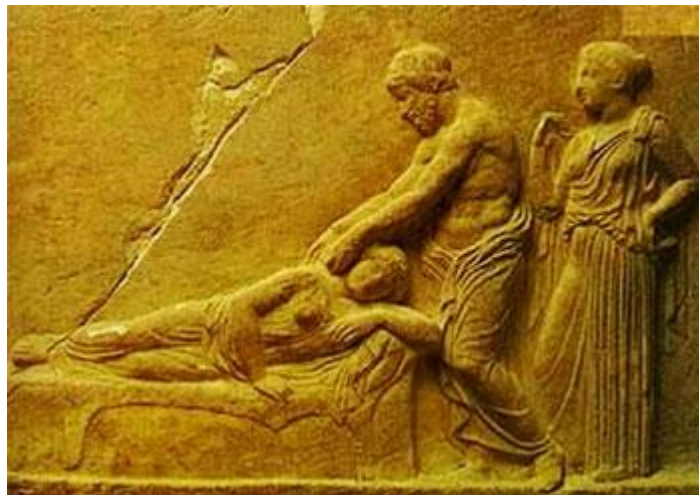
Si suppone che le sue origini possano risalire a 3000 anni prima di Cristo; in tutte le grandi civiltà appaiono indizi che ne indicano l'importanza.

I primi riferimenti si trovano nei manoscritti cinesi che risalgono al 2700 a.C.. In questo periodo vissero i primi terapisti di cui ci è giunta notizia ed al terzo millennio a.C. risalgono le prime tecniche di cui si possiede una certa documentazione.

Durante il XX secolo i grandi progressi compiuti dalla medicina convenzionale hanno posto in secondo piano le terapie tradizionali che erano state praticate per secoli.

La maggior parte della popolazione dei paesi cosiddetti sviluppati, conosceva a stento il valore terapeutico del contatto umano.

Tuttavia, attualmente, il massaggio sta vivendo un momento di rinascita grazie ad un forte bisogno di ritorno ai valori “naturali”, come reazione alle condizioni di intenso stress imposti dalla società moderna.



### ***3.2 TECNICHE DI MASSAGGIO***

Le tecniche base del massaggio sono cinque:

- **SFIORAMENTO:** rappresenta la presa di contatto, attraverso questa manovra iniziale vengono distribuiti l'olio o la crema che dovranno essere utilizzati durante l'esecuzione del massaggio, la mano deve essere avvolgente, morbida e rilassata e deve scorrere su tutto il corpo del ricevente con movimenti fluidi, percepibili, circolari, ampi, lenti e regolari.

- **FRIZIONE:** simile allo sfioramento, ma con intensità, pressione e velocità di esecuzione più rilevanti; lo sfioramento produce uno scollamento dello strato superficiale e dello strato sottocutaneo con lo scopo di liberare da aderenze e dare elasticità ai tessuti.

Questa tecnica mobilita il tessuto connettivo, svolge un'azione drenante, aiuta l'ossigenazione delle cellule e l'eliminazione delle scorie metaboliche.

- **IMPASTAMENTO:** si effettua mediante una manovra che agisce sull'asse trasversale dei muscoli con movimenti alternati; viene praticato principalmente nelle zone con una massa muscolare voluminosa come le cosce, i fianchi ed i glutei.

Stimola il metabolismo cellulare favorendo l'eliminazione delle sostanze di scarto ed il nutrimento dei tessuti, ridona tono ed elasticità ai tessuti irrigiditi per la troppa immobilità e favorisce la circolazione generale.

- **PERCUSSIONE:** si basa su una serie di colpi ravvicinati, ritmici, più o meno rapidi che possono avvenire in una zona fissa o con avanzamenti delle dita e delle mani dell'operatore.

Gli effetti sono principalmente quello stimolante, in quanto favorisce la vasodilatazione sanguigna, e l'aumento della contrattilità muscolare.

- **VIBRAZIONE:** è una sequenza di movimenti ritmici effettuati senza mai staccare la mano dalla cute del ricevente, il polso deve essere morbido e rilassato e la manovra deve essere svolta con il palmo della mano e con i polpastrelli.

Questa manovra agisce profondamente sulle terminazioni nervose producendo un effetto sedativo e rilassante.

Le tecniche ausiliarie del massaggio sono tre:

- **MODELLAMENTO:** tecnica che agisce sul rilassamento dei muscoli, i quali vengono riportati alla loro posizione originaria; eseguito correttamente garantisce una migliore tonicità muscolare.

**MOBILIZZAZIONE:** utile per facilitare lo sblocco e lo scioglimento delle articolazioni.

**TRAZIONE:** utile per il rilassamento e per lo scarico della tensione.

### ***3.3 PREPARAZIONE AL MASSAGGIO***

La preparazione della stanza all'interno della quale verrà effettuato il massaggio e la cura nell'abbigliamento e nell'igiene dell'operatore sono importantissime, in quanto costituiscono il primo contatto con il cliente ed il primo giudizio del cliente nei riguardi dell'operatore.

L'aspetto e l'abbigliamento devono, quindi, essere curati e ordinati.

L'operatore dovrà indossare casacca a maniche corte e pantaloni bianchi in cotone e scarpe leggere e dovrà avere le mani pulite, morbide e tiepide con le unghie corte.

La stanza deve essere areata, pulita, ordinata, profumata con eventuali incensi e con una temperatura non inferiore e non superiore ai 20°.

E' consigliato avere vicino un carrellino con i prodotti da utilizzare durante quello specifico massaggio.

Durante il primo colloquio è fondamentale venire a conoscenza delle motivazioni per le quali il cliente si è rivolto all'operatore olistico.

Dovrà essere compilata una scheda cliente dove sono riportati nome, cognome, età, indirizzo, telefono, malattie pregresse e malattie in corso, gravidanze, cure farmacologiche in corso, la richiesta del trattamento, il tutto firmato da operatore e cliente.

Le schede di ogni singolo cliente devono essere conservate all'interno di uno schedario chiuso a chiave.

La compilazione della scheda è necessaria in quanto esistono controindicazioni al massaggio.

Le controindicazioni sono:

- il ciclo mestruale, in quanto non deve mai essere massaggiata la pancia ed il trattamento può essere effettuato solo in caso di flusso non doloroso ed abbondante;
- in gravidanza, solo l'autorizzazione del medico e mai prima del terzo mese di gestazione;
- mastectomia.

Le controindicazioni assolute sono le seguenti: febbre, tumori maligni o benigni, calcoli renali, infiammazioni o infezioni, edemi, flebiti, cardiopatie, strappi muscolari, fratture e distorsioni.

In assenza di controindicazioni si procede, quindi, al massaggio.

Le caratteristiche della stanza nella quale effettuare il massaggio sono già state sopradescritte

Dovranno essere consegnati al cliente slip monouso e, se occorre e se gradita, una fascia per i capelli.

Il lettino dovrà essere coperto da un asciugamano e da un telo di carta monouso sul quale dovrà sdraiarsi il cliente, il quale sarà poi ricoperto totalmente da un asciugamano.

Prima di iniziare è opportuno controllare la cute del cliente per rilevare eventuali anomalie.

Le caratteristiche principali sono il silenzio e la postura dell'operatore che deve sempre mantenersi eretta e flessibile.

Le mani devono eseguire movimenti fluidi e continui, come in una danza, e non devono mai essere staccate dal corpo del ricevente per evitare che lo stesso provi una sensazione di "abbandono" e quindi non benefici dell'effetto del massaggio.

## **Capitolo 4 AYURVEDA**

### ***4.1 CENNI STORICI***

L'ayurveda è l'antica medicina tradizionale indiana.

La parola deriva dal sanscrito *Ayus* (vita) e *Veda* (Conoscenza) e significa, pertanto, scienza della vita.

Si tratta di una conoscenza che coinvolge la totalità dell'essere umano nelle sue tre parti: fisica, mentale e spirituale. Essa è praticata quotidianamente in India da più di 5000 anni.

Tutta la letteratura ayurvedica si basa sulla filosofia Samkhya della creazione (il termine Samkhya è formato da due parole sanscrite: *sat* che significa "verità" e *khyā* che significa "conoscere").

L'Ayurveda è tramandata innanzitutto dai Veda, la più antica letteratura esistente al mondo.

I Rishi (o veggenti della verità) la scoprirono attraverso pratiche e discipline religiose.

Grazie alla meditazione intensa, essi manifestarono questa verità nella loro vita.

L'ayurveda è la scienza del vivere quotidiano, nata dalla pratica filosofica e dall'illuminazione religiosa dei Rishi, radicata nella loro comprensione della creazione. Essi percepirono, nella stretta relazione tra l'uomo e l'universo, come l'energia cosmica si manifesta in tutte le cose animate ed inanimate e realizzarono che la sorgente di tutta l'esistenza è la Coscienza cosmica, che si esprime come energia maschile e femminile: Shiva e Shakti.

Il Rishi Kapila, che realizzò la filosofia Samkhya della creazione, scoprì 24 principi o elementi dell'universo, di cui Prakṛti, o creatività, è quello fondamentale.

Purusha è l'energia maschile, è senza forma, senza colore, al di là degli attributi e non prende parte attiva alla creazione dell'universo; questa energia è consapevolezza passiva, priva di scelta.

Prakryti è l'energia femminile, ha forma, colore e attributi: è consapevolezza attiva con scelta; è la Volontà divina, l'uno che desidera diventare i molti. L'Universo è il bambino nato nel grembo di Prakryti (la Madre Divina).

Prakryti crea tutte le forme dell'universo mentre Purushi ne è il testimone, è la primordiale energia fisica contenente i tre attributi o *guna*, che si trova in tutta la natura, è il cosmo in evoluzione.

I tre *guna* sono *sattva* (essenza), *rajas* (movimento) e *tamas* (inerzia) i quali sono la base di tutta l'esistenza e sono tenuti in equilibrio da Prakryti. Quando questo equilibrio è disturbato, c'è un'interazione dei *guna* che, in questo modo, generano l'evoluzione di tutto l'universo.

Sattva è il potenziale creativo (Brahma), Rajas è la forza cinetica protettiva (Vishnu) e Tamas è una forza potenziale distruttiva (Mahesha).

La creazione (Brahma), la protezione (Vishnu) e la distruzione (Mahesha) sono le tre manifestazioni primordiali del suono cosmico (OM).



Rappresentazione grafica del simbolo Ohm

## **4.2 I CINQUE ELEMENTI E L'UOMO**

Il concetto dei cinque elementi fondamentali, l'Etere, l'Aria, il Fuoco, l'Acqua e la Terra, è il cuore della scienza ayurvedica.

I Rishi percepirono che all'inizio il mondo esisteva in uno stato di coscienza immanifesto.

Da quello stato di coscienza unificata si manifestarono sottili vibrazioni del primordiale suono cosmico (Om). Da quella vibrazione apparve per primo l'elemento Etere che, con i suoi movimenti sottili creò l'Aria (che è Etere in azione)

Il movimento dell'Etere produsse una frizione e, attraverso quella frizione fu generato il calore; particelle di energia-calore si combinarono a formare luce intensa e da questa luce si manifestò l'elemento Fuoco.

Attraverso il calore del Fuoco certi elementi eterei si dissolsero e si trasformarono in liquidi manifestando l'elemento Acqua che solidificandosi manifestarono l'elemento della Terra.

Dalla Terra sono creati tutti gli essere viventi organici, inclusi quelli del regno vegetale e del regno animale, compreso l'uomo.

Tutti e cinque gli elementi sono presenti in tutta la materia dell'universo, perciò l'energia e la materia sono una cosa sola.

L'uomo è considerato un "microcosmo" della natura, i cinque elementi, che sono presenti in tutta la materia, son presenti anche all'interno di ogni individuo. L'uomo è il risultato dell'interazione dei cinque elementi.

L'elemento Etere lo troviamo per esempio nella bocca, nel naso, nel tratto gastrointestinale, nell'apparato respiratorio, nell'addome, nel torace, nei capillari, nei vasi linfatici, nei tessuti e nelle cellule.

L'elemento Aria rappresenta il movimento e si manifesta negli ampi movimenti dei muscoli, nella pulsazioni del cuore, nell'espansione e contrazione dei polmoni e nei movimenti delle pareti dello stomaco e degli intestini.

L'elemento Fuoco rappresenta il metabolismo, lavora nell'apparato digerente, attiva la retina che percepisce la luce e si manifesta nelle cellule del cervello come intelligenza.

L'elemento Acqua si manifesta nelle secrezioni dei succhi gastrici e delle ghiandole salivari, nelle membrane mucose, nel plasma e nel citoplasma.

L'elemento Terra rappresenta le strutture solide come le ossa, le cartilagini, le unghie, i muscoli, i tendini, la pelle ed i capelli.

I cinque elementi sono collegati ai cinque sensi dell'uomo e rispettivamente:

Etere: udito (orecchio, parola, organi della parola)

Aria: tatto (pelle, manipolazione, mani)

Fuoco: vista (occhi, deambulazione, piedi)

Acqua: gusto (lingua, procreazione, genitali)

Terra: odorato (naso, escrezione, ano).

### **4.3 LA COSTITUZIONE UMANA**

I cinque elementi fondamentali, Etere, Aria, Fuoco, Acqua e Terra, si manifestano nel corpo umano come per principi base, o umori, conosciuti come *tridosha*: vata, pitta e kapha.

Il dosha vata è composto dagli elementi Aria e Etere

Il dosha pitta è composto dagli elementi Fuoco e Acqua.

Il dosha kapha è composto dagli elementi Acqua e Terra.

Questi tre elementi governano tutte le funzioni biologiche, psicologiche e fisiopatologiche di corpo, mente e conoscenza e agiscono come barriere protettive nella condizione fisiologica normale. Nel momento in cui gli stessi si trovano in uno stato di squilibrio, ha origine il processo della malattia.

La costituzione base di ogni individuo è determinata al concepimento.

Durante la fecondazione la singola unità maschile, lo spermatozoo, si unisce alla singola unità femminile, l'ovulo.

Durante questa unione la costituzione dell'individuo è determinata dai mutamenti dalle combinazioni di Aria, Acqua e Fuoco che si manifestano nei corpi dei genitori.

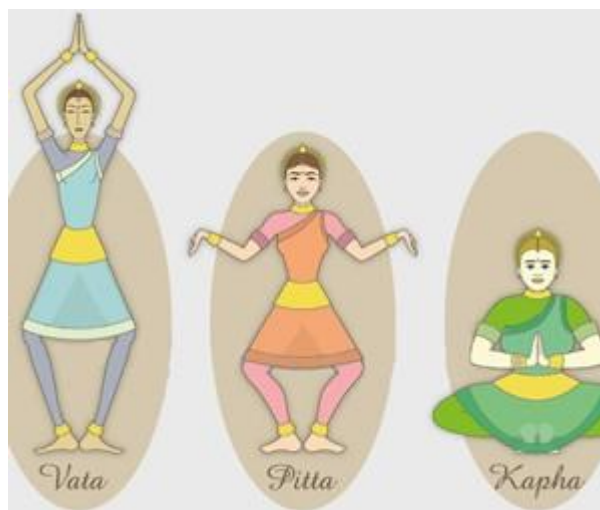
Esistono sette tipi di costituzione:

- 1) Vata;
- 2) Pitta
- 3) Kapha;
- 4) Vata-pitta;
- 5) Pitta-kapha;
- 6) Vata-kapha;
- 7) Vata-pitta-kapha.

In sanscrito la costituzione è chiamata *prakriti* che significa "la prima creazione"; nel corpo umano rappresenta la prima espressione dei cinque elementi.

La costituzione rimane inalterata per tutto il corso della vita, tuttavia può essere influenzata in base ai cambiamenti che avvengono nell'ambiente (Macrocosmo).

Uno dei principi basilari dell'Ayurveda afferma che si può ristabilire l'equilibrio tra le forme interne che agiscono nell'individuo alterando la dieta e le abitudini alimentari in modo da contrastare i cambiamenti avvenuti nell'ambiente esterno.



#### **4.4 COSTITUZIONE VATA**

Vata controlla la respirazione, la circolazione, l'escrezione, il sistema nervoso e la psiche. La persona tipo Vata è asciutta ed esile, ha la muscolatura poco sviluppata, la pelle secca e spesso screpolata e la carnagione scura. Il suo senso dominante è l'udito. E' molto dinamica, avventurosa, attiva, sempre in movimento, ma in realtà non ha grande energia e la sua vitalità si esaurisce in tempi brevi. Il suo umore è variabile ma tendenzialmente malinconico. E' una persona sincera e intrattiene facilmente rapporti con gli altri. Non ha grande memoria e autocontrollo, è disordinata e irregolare, tende all'indecisione e ha poca concentrazione, dorme poco, è ansiosa, parla molto e ha scarsa capacità di concretizzare le idee. La sua intelligenza è adattabile e veloce, con buone capacità di pensiero immaginativo. Ama le argomentazioni filosofiche, la spiritualità e accetta i cambiamenti facilmente.

#### **4.5 COSTITUZIONE PITTA**

Pitta conserva i tessuti trattenendo il calore, regola l'assimilazione, il sistema endocrino e quello digestivo. La persona tipo Pitta fisicamente è elegante e di media corporatura, la pelle umida e lentiginosa, molto sensibile al sole, con capelli sottili e fragili. Il suo senso dominante è la vista. Ha una personalità modesta, intollerante, sanguigna, conflittuale, dubbiosa, facilmente irritabile, si affeziona ed è gelosa. Ama la cultura, le cose raffinate ed ha un'intelligenza acuta, creativa, critica, brillante con capacità di pensiero logico; ambiziosa e con buona memoria, riesce a concentrarsi a lungo.

#### **4.6 COSTITUZIONE KAPHA**

Kapha costituisce la struttura, distrugge i corpi estranei, stabilizza, lubrifica e attiva la difesa dei tessuti. La persona tipo Kapha fisicamente tende a essere robusta, con una muscolatura ben sviluppata; la pelle è grassa ed i capelli sono scuri e lussuosi. Ha una buona resistenza fisica ed i suoi sensi dominanti sono il tatto ed il

gusto. Ha un carattere tranquillo, umore stabile, flemmatico, ordinato, regolare; è riservata, con poche amicizie. Ha un'intelligenza lenta è molto paziente, generosa, sincera, non si arrabbia facilmente. Ha un'ottima memoria e la capacità di concentrarsi profondamente. Ama dormire a lungo e non accetta i cambiamenti.

La persona dominata prevalentemente da un solo Dosha non è in uno stato di armonia ma più facilmente subirà gli effetti dannosi di questo Dosha.

Invece la persona dominata dalla combinazione di due Dosha, per esempio Vata+Pitta o Vata+Kapha, ha minori possibilità di subirne gli effetti dannosi, ma quando ha un disturbo, questo non è facile da curare.

Quando tutti e tre i Dosha dominano equilibratamente la persona di ammalare molto raramente, ma se dovesse ammalarsi sarà ancora più difficile da curare.

#### ***4.7 FATTORI CHE SQUILIBRANO I DOSHA E DISTURBI CORRELATI***

Vata viene aggravato da cibi che hanno le sue stesse qualità come cavoli, cavolfiori, broccoli, cetrioli, meloni, patate, crackers e ogni tipo di pane secco, mele, fast food etc.

Le attività che aumentano Vata sono: viaggiare, stare svegli fino a tarda notte, guardare troppa televisione, vivere in un ambiente rumoroso, mangiare mentre si è ansiosi o depressi, sottoporsi ad un continuo stato di stress, avere attività sessuale eccessiva.

I disturbi causati da questi fattori potrebbero essere: dolori articolari, pelle secca, perdita della memoria, palpitazioni, insonnia, ansia, depressione e rigidità muscolare.

Pitta viene aggravato da cibi acidi e piccanti come peperoncini, cibi fritti, melanzane, pomodori, cipolle crude, aglio, limone, spinaci, dal bere troppo caffè, alcool e dal troppo fumo.

La rabbia ed il mangiare mentre si è nervosi, le attività che comportano una grande passione, l'esposizione al sole e al caldo, troppo esercizio fisico o attività competitive, sono comportamenti che aumentano Pitta.

I disturbi possono essere: iperacidità, problemi della pelle, sensazioni di bruciore, disturbi del fegato come itterizia ed epatite, perdita dei capelli, infezioni urinarie, calcoli alla cistifellea e vari tipi di febbre.

Kapha viene aumentato da cibi molto freddi, pesanti, untuosi, dolci, grassi, latte e latticini, gelati e carne.

Le attività che squilibrano Kapha sono: dormire durante il giorno, non fare sufficiente attività fisica, vivere in un clima freddo e umido.

Le malattie che insorgono a causa degli squilibri Kapha posso essere asma, tosse, anoressia, obesità, pigrizia e debolezza della digestione.

#### ***4.8 FATTORI NATURALI CHE SQUILIBRANO I DOSHA***

I Dosha si alterano naturalmente secondo la stagione, le ore della giornata e le varie fasi della vita.

Vata aumenta naturalmente in autunno, nell'ultima parte del giorno e della notte (ore 14-18; 02-06) e nella vecchiaia.

Pitta aumenta naturalmente in estate , intorno a mezzogiorno e alla mezzanotte (ore 10-14; 22-02) e durante la giovinezza e la maturità.

Kapha aumenta naturalmente in primavera, nella prima parte del giorno e della notte (ore 06-10; 18-22) e durante l'infanzia.

Questi periodi di aggravamento dei dosha valgono per tutti, anche per le persone che godono di buona salute.

## **4.9 I PUNTI MARMA**

I punti Marma o Varma sono forti punti di energia dislocati nelle varie parti del corpo dove si incrociano muscoli, tendini, arterie, nervi, ossa, articolazioni e così via.

Ve ne sono 108 principali e centinaia di altri secondari e possono essere classificati in molti modi ad esempio in base a Vata, Pitta e Kapha o in base a dove si incontrano le corpo.

La conoscenza e lo studio dei punti Marma nacquero nell'antica India in un'epoca in cui vi erano frequenti guerre tra i vari Stati e le città.

I guerrieri del tempo si massaggiavano o premevano a vicenda questi punti per prepararsi al combattimento; essi infatti possono essere utilizzati per guarire come per danneggiare, immobilizzare o anche uccidere una persona.

La pressione, la vibrazione e la manipolazione dei punti, eseguite con consapevolezza e conoscenza, aiutano a rimuovere tensioni e blocchi dal corpo e dalla mente, migliorando anche il funzionamento degli organi interni.

Nelle sessioni di solo massaggio dei punti Marma si utilizzano oli erborizzati e medicati per massaggiare aree specifiche del corpo a seconda del disturbo o della necessità, intervenendo per ripristinare, ricostruire e stimolare l'organismo.

## **4.10 MASSAGGIO AYURVEDICO**

Nasce in India contornato da molteplici pratiche secondo la filosofia ayurvedica per la cura e la prevenzione dei disturbi e per il ringiovanimento.

Il massaggio è indispensabile per tutte le persone ed in tutti gli stadi della vita.

Uno dei principali mezzi per mantenere condizioni buone di salute e quello di avere un corpo in cui le sostanze nutrienti circolino nel migliore dei modi e le tossine vengano eliminate facilmente.

Il cibo fornisce i nutrienti e l'esercizio fisico ed il massaggio intervengono affinché la circolazione di queste sostanze sia appropriata.

Il massaggio rinnova le risorse interne del corpo favorendo la formazione delle proteine, la trasformazione degli zuccheri in glucosio e la sintesi degli enzimi biochimici, aumenta la circolazione e dona, attraverso l'eliminazione delle sostanze di rifiuto e dei gas corporei, un senso di benessere.

Rilassando i muscoli, tendini e ossa favorisce il sonno; aiuta, inoltre a mantenere in equilibrio i tre dosha: Vata, Pitta e Kapha, ognuno dei quali, come già detto, governa un gruppo di organi e sistemi del nostro corpo.

Per il massaggiatore il massaggio dovrebbe essere un esercizio fisico. Un buon massaggio richiede energia vitale (Prana).

I movimenti vigorosi stimolano forza e tono muscolare.

Il respiro e il divagare frettoloso della mente rallentano.

Come già detto nel precedente capitolo, tra una manovra e l'altra, il massaggiatore si muove come in una danza in armonia e si prende cura del ricevente. Tale ricerca di una condizione di salute e armonia da parte del massaggiatore, trasmette energia vitale e benefica al ricevente e favorisce il processo di auto guarigione.

In India il massaggio dei neonati è assolutamente fondamentale, infatti, prima ancora di tagliare il cordone ombelicale, si pratica un massaggio al neonato per pulirlo dai residui della membrana che ricopre il bambino. La tradizione suggerisce di praticare questo massaggio facendo rotolare sul bambino una palla di pasta fatta di farina integrale e acqua grande come un limone alla quale si aggiunge dell'olio di mandorle per renderla morbida e nutriente per la pelle del bambino. Il massaggio con la palla durerà fino al trentesimo giorno di vita del bambino dopodiché si passerà al massaggio con la mani; fino al diciottesimo mese di vita il massaggio dovrà essere effettuato tutti i giorni, successivamente potrà essere praticato a giorni alterni.

Il massaggio Ayurvedico agisce a livello fisico sostenendo tutti i sistemi del corpo, immunitario, respiratorio, nervoso, circolatorio, muscolare, scheletrico, digestivo e a livello mentale promuovendo il rilassamento della mente, contribuendo all'emersione di stati emozionali legati ai Chakra.

L'esperto operatore ayurvedico adatterà sapientemente le manualità, le tecniche ed i preparati erboristici alle costituzioni corporee.

#### **4.11 ALIMENTAZIONE AYURVEDICA**

Ogni individuo è in grado di guarire sé stesso attraverso la comprensione del proprio corpo e delle sue esigenze.

Il cibo nutre il corpo, la mente e la coscienza quindi la dieta è un elemento fondamentale per mantenere il corpo e lo spirito in salute ed equilibrio.

Si deve tenere conto dell'unicità dell'individuo, della costituzione e delle abitudini di vita.

La digestione del cibo è regolata da Agni, il fuoco gastrico del corpo.

E' opportuno mangiare quando ci si sente affamati; bere prima di mangiare comporterebbe la diluizione degli enzimi della digestione, riducendo così Agni.

Quando si mangia dovremmo evitare grosse distrazioni per mantenere l'attenzione sul gusto del cibo e mantenere lucidità e consapevolezza degli alimenti che stiamo ingerendo.

La masticazione è importante per attivare gli enzimi presenti nella bocca e per dare il tempo allo stomaco di prepararsi per accogliere il cibo. Ogni boccone deve essere masticato almeno trentadue volte.

La quantità di cibo assunto in un solo pasto è importante. Troppo cibo provoca una dilatazione dello stomaco che chiede ulteriore cibo favorendo la formazione di tossine che richiederanno all'organismo un notevole sforzo per essere eliminate.

Bere acqua mentre si mangia è un potente aiuto della digestione. Dopo il pasto, invece, diluisce i succhi gastrici rallentando la digestione. L'acqua fredda diminuisce ulteriormente Agni.

#### **4.12 IL PROCESSO DELLA MALATTIA**

La salute è ordine mentre la malattia è disordine.

All'interno del corpo c'è una costante interazione tra ordine e disordine.

L'uomo saggio impara ad essere pienamente consapevole della presenza del disordine nel corpo e, quindi, si adopera per ristabilire l'ordine. Egli comprende che l'ordine è strettamente relazionato al disordine e che è così possibile un ritorno alla salute.

L'ambiente interno del corpo sta costantemente reagendo all'ambiente esterno. Il disordine si crea quando questi due sono in stato di squilibrio.

Per modificare l'ambiente interno al fine di riportarlo in equilibrio con l'esterno, si deve comprendere come avviene il processo della malattia a livello psicosomatico. L'Ayurveda fornisce spiegazioni della malattia che rendono possibile tornare dal disordine all'ordine e dalla malattia alla salute.

In Ayurveda il concetto di salute è fondamentale per la comprensione della malattia, quindi, prima di spiegare cosa significhi essere ammalati, bisogna approfondire il significato di salute e benessere.

Lo stato di salute esiste quando il fuoco gastrico (*agni*) è in equilibrio; gli umori corporei (*vata-pitta-kapha*) sono in equilibrio; i tre prodotti di rifiuto (urina, feci, sudore) sono prodotti a livelli normali e in equilibrio; i sensi funzionano normalmente; corpo, mente e coscienza stanno funzionando in armonia come una cosa sola.

Quando il bilanciamento di uno di questi sistemi è disturbato ha inizio il processo della malattia.

Poiché l'equilibrio degli elementi e delle funzioni sopra menzionate è responsabile della naturale resistenza e immunità, nemmeno le malattie contagiose possono colpire la persona che è in buona salute.

Stando così le cose, gli squilibri del corpo e della mente sono responsabili del dolore e della sofferenza fisica e psicologica.

#### ***4.13 CLASSIFICAZIONE DELLA MALATTIA***

Secondo l'Ayurveda la malattia può essere definita in base alla sua origine: psicologica, spirituale o fisica. La malattia viene classificata anche secondo la zona in cui insorge: cuore, polmoni, fegato e così via.

Il processo della malattia può iniziare nello stomaco o nell'intestino, ma manifestarsi nel cuore o nei polmoni.

In questo modo i sintomi della malattia possono apparire in una zona diversa da quella d'origine.

La malattia è anche classificata secondo i fattori da cui trae origine e i dosha corporei.

#### ***4.14 INCLINAZIONE DELLA MALATTIA***

La costituzione individuale determina l'inclinazione della malattia.

Per esempio le persona di costituzione Kapha hanno una definita tendenza verso le malattie Kapha.

Esse possono sperimentare ripetuti attacchi di tonsillite, sinusite, bronchite e congestione nei polmoni.

Allo stesso modo, gli individui di costituzione Pitta sono soggetti a disordini di cistifellea, bile e fegato, a iperacidità, ulcera peptica, gastriti e malattie infiammatorie e soffrono, altresì, di disturbi della pelle come l'orticaria e l'esantema.

Le persone Vata sono predisposte a meteorismo, dolori alla parte bassa della schiena, artrite, sciatica, paralisi e nevralgie.

Le malattie Vata hanno origine nell'intestino crasso, le malattie Pitta nell'intestino tenue e le malattie Kapha nello stomaco.

Umori squilibrati in queste aree creeranno determinati segni e sintomi.

Lo squilibrio che causa la malattia può originarsi nella coscienza, sottoforma di qualche consapevolezza negativa e può, quindi, manifestarsi nella mente dove il seme della malattia può giacere nel subconscio più profondo sottoforma di ira, paura o attaccamento.

Queste emozioni si manifestano nel corpo attraverso la mente.

La paura repressa causerà danneggiamento di Vata; l'ira un eccesso di Pitta; l'invidia, l'avidità e l'attaccamento aggraveranno Kapha.

Questi squilibri dei Tridosha influenzeranno la naturale resistenza del corpo che, quindi, si ammalerà.

Qualche volta lo squilibrio che causa il processo della malattia può inizialmente avvenire nel corpo, per manifestarsi successivamente nella mente e nella coscienza.

Cibi, abitudini di vita e ambienti con attributi simili a quelli del dosha aggravato saranno in antagonismo con i tessuti corporei e creeranno uno squilibrio che si manifesterà dapprima a livello fisico e, in un secondo tempo, influenzerà la mente attraverso un disturbo dei tridosha.

Per esempio un Vata perturbato nel corpo creerà paura, depressione e nervosismo; un eccesso di Pitta nel corpo provocherà ira, odio e gelosia; un Kapha aggravato creerà possessività, avidità e attaccamento.

## **Capitolo 5 I CHAKRA**

I Chakra sono dei vortici di energia che mettono in contatto l'uomo con il mondo delle energie.

La parola "chakra" deriva dal sanscrito e significa "ruota"; è l'energia che entra nel nostro corpo per ricaricarlo in ogni suo livello, forma un vortice in corrispondenza dei diversi punti attraverso i quali può entrare in noi.

Se un chakra è bloccato impedisce la libera circolazione dell'energia all'interno del corpo ed è causa di malesseri e disturbi.

I Chakra sono distribuiti in punti specifici del nostro corpo posti in corrispondenza di importanti centri nervosi e ghiandole.

Questa energia è il nutrimento principale dei nostro campi energetici ed è, quindi, fondamentale per il nostro corpo fisico.

Abbiamo moltissimi chakra in punti diversi del corpo ma i principali ed i più conosciuti sono sette.

### **5.1 1° CHAKRA – MULADHARA**

Si trova alla base della colonna vertebrale con la punta rivolta verso il coccige e l'apertura del cono rivolta verso il basso (la terra). E' associato al senso della percezione del corpo nello spazio, al senso del suo movimento nello spazio e al tatto, quindi all'equilibrio esterno ed interno. E' connesso con la nostra volontà di vivere, la nostra vitalità. Gli organi associati sono l'intestino, le ovaie e i testicoli. Il blocco di questo chakra porta a malattie intestinali, coliti, artriti e problemi circolatori.

## **5.2 2° CHAKRA – SVADHISTANA**

Si trova sopra l'osso pubico ed ha un vortice rivolto in avanti ed un vortice rivolto indietro. Entrambi i vortici sono ancorati all'osso sacro, attraverso il quale proviamo le emozioni. E' il chakra della nostra sensualità e sessualità. Alimenta gli organi sessuali, l'intestino, i reni ed il sistema immunitario ed è in corrispondenza delle gonadi. Il blocco di questo chakra porta a malattie dell'apparato sessuale e rende irascibili e orgogliosi.

## **5.3 3° CHAKRA – MANIPURA**

Si trova in corrispondenza del plesso solare ed ha due vortici nelle due direzioni, con vertice nel diaframma. Fornisce energia a diversi organi interni posti in questa area: stomaco, pancreas, fegato, cistifellea, milza, sistema nervoso. E' associato alla comprensione intuitiva di ciò che siamo e al modo in cui ci rapportiamo con gli altri e a come ci consideriamo. Qui confluiscono forza fisica e psichica.

E' in corrispondenza del pancreas. Il blocco di questo chakra porta a malattie della digestione.

## **5.4 4° CHAKRA - ANAHATA**

Si trova nella zona del cuore. La parte anteriore è in rapporto con l'amore, quella posteriore con la volontà. Alimenta cuore, apparato circolatorio, timo, nervo vago, spalle. E' connesso con i nostri rapporti di amore e partecipazione. E' il chakra centrale di questo sistema, posto in corrispondenza del timo, la ghiandola che regola la nostra crescita ed il sistema immunitario. Il blocco di questo chakra porta malattie come asma, tachicardia e scompensi della pressione sanguigna.

## **5.5 5° CHAKRA - VISHUDDHA**

Si trova all'altezza della gola. E' associato ai sensi: udito, olfatto e gusto. Ha due direzioni ed il vertice è inserito nella terza vertebra cervicale. Fornisce energia a tiroide, bronchi, polmoni, canale del nutrimento. E' connesso con la capacità di

dare e di ricevere e con l'espressione della verità, con la possibilità di farci comprendere, di comunicare. E' in corrispondenza della tiroide. Il blocco di questo chakra porta vertigini, anemie, allergie e instabilità nei cicli.

## **5.6 6° CHAKRA - AJNA**

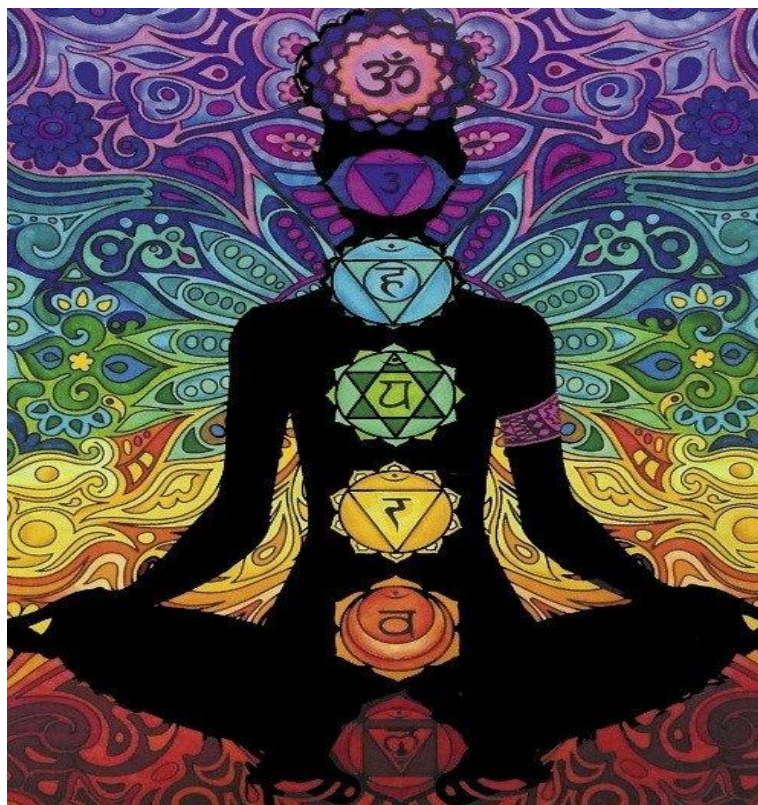
La parte anteriore si trova nella fronte (il "terzo occhio") ed è in relazione con la comprensione. La parte posteriore si trova dietro la testa ed è connessa con la realizzazione pratica e graduale delle idee. Il vertice è al centro della testa. Fornisce energia all'ipofisi, alla base del cervello, all'occhio sinistro, alle orecchie, al naso ed al sistema nervoso. Governa il senso della vista. E' connesso con la nostra capacità di integrazione e sintesi ed è in corrispondenza dell'ipofisi. Il blocco di questo chakra porta illogicità, incubi e cefalee.

## **5.7 7° CHAKRA - SAHASRARA**

Si trova sulla sommità del capo ed ha la punta al centro della testa. Manda energia al cervello ed all'occhio destro. Riguarda la conoscenza diretta e la connessione tra personalità e spiritualità. Si trova in corrispondenza della ghiandola epifisi, o pineale, ghiandola endocrina che prende parte ad un complesso sistema di controllo della produzione di ormoni. La principale sostanza prodotta è la melatonina che ha un ruolo importante nella depressione. Vengono sintetizzati anche altri ormoni molto importanti in diverse funzioni del fisico. Il blocco di questo chakra porta depressione, confusione, apatia e incapacità di apprendere.

In genere i Chakra nella loro parte anteriore sono collegati alla emotività, nella posteriore alla volontà, nella testa alla ragione e alla base agli istinti.

Perché la salute, la ragione, la volontà, gli istinti e le emozioni siano in condizioni ottimali i chakra devono essere in equilibrio mentale ed emozionale, devono ruotare con buon ritmo potenza e devono essere puliti.



## **Capitolo 6 CRISTALLOTERAPIA E CHAKRA**

La cristalloterapia è una tecnica e, in quanto tale, richiede sensibilità e buona conoscenza da parte di chi la pratica.

Il cristalloterapeuta è, inoltre, fondamentale che capisca la responsabilità che si assume andando ad agire sugli squilibri di un'altra persona. E che ne rispetti i tempi e le esigenze.

Il fine della seduta di cristalloterapia dovrebbe essere quello di entrare in contatto con la propria parte più profonda e lasciare che il cuore ascolti i messaggi che l'anima invia.

Tutto ciò può avvenire disponendo correttamente i cristalli sui centri vitali di una persona affinché le pietre, irradiando luce ai centri energetici (chakra) attivandoli e purificandoli, possano agire a livello fisico, emotivo, mentale e spirituale di un individuo.

Il lavoro con i cristalli permette di far affiorare blocchi emotivi che ostacolano la libera espressione della vera identità della persona, facilita la risoluzione e rende la persona libera di perseguire i propri sogni ed aspirazioni.

### ***6.1 1° CHAKRA DELLA RADICE***

Il chakra della radice è legato all'energia della Terra, la sua attività è caratterizzata dal radicamento e cioè la capacità di sentirsi e di mantenersi ben ancorati a terra e la forza di affrontare quotidianamente la realtà materiale.

Questo centro vitale si sviluppa e giunge ad una prima fondamentale maturazione dal momento della nascita fino al compimento dei primi due anni di vita; esso permette al bambino di nutrirsi, di espletare le sue funzioni fisiologiche di scarto e di crescere fisicamente.

Il chakra della radice esprime il diritto di essere venuto al mondo, di essere nutrito e curato con amore ed attenzione, di crescere in modo sano e sicuro.

Nelle persone adulte il chakra della radice ben funzionante rende l'individuo ben radicato nella realtà, in grado di procurarsi le risorse necessarie per il suo mantenimento e la sua sicurezza direttamente dall'ambiente circostante che considera un luogo ospitale e pieno di opportunità.

Questa situazione ideale può essere sbilanciata da eventi traumatici (fisici od emotivi), verificatisi nel periodo di maturazione del primo chakra (nei primi due anni di vita), come ad esempio problemi legati al parto, abbandono in fasce, mancanza o freddezza nel legame fisico materno, ambiente familiare violento, malnutrizione infantile etc.

In questi casi il primo chakra del bambino si chiude in maniera variabile a seconda della gravità del trauma e, una volta cresciuto, l'adulto che ne deriva non produce alcun impatto con il mondo, ha scarse energie e salute cagionevole, è pauroso, timoroso, pessimista, non ha obiettivi, è statico ed ha paura.

Le parti del corpo collegate al chakra della radice sono: tutto l'apparato scheletrico con particolare riferimento alla colonna vertebrale e le gambe, tutte le articolazioni ma soprattutto anche ginocchia, caviglie e piedi (che identificano la capacità di muoversi con i propri mezzi) l'intestino crasso, l'ano e lo sfintere.

I sistemi fisici associati sono il sistema di evacuazione (vescica ed intestino crasso) ed il sistema osseo (scheletro intero).

Le ghiandole endocrine collegate al 1° chakra sono le surrenali, due piccole ghiandole situate sopra ciascun rene. In caso la sopravvivenza sia minacciata, esse secernono adrenalina, rendendo le nostre percezioni del pericolo più chiare con nuovo vigore e coraggio.

I pericoli che attivano il sistema possono essere reali o immaginari, quindi forti scariche emotive possono attivare il rilascio di adrenalina anche quando sentiamo una paura estrema o persino un'ansia cronica.

Le disfunzioni fisiche generate dallo squilibrio del primo chakra sono: difficoltà di assorbimento del nutrimento, emorroidi e ragadi, problemi alla struttura (ossa e denti), alla base della colonna vertebrale, alle anche, alle ginocchia, alle caviglie e ai piedi.

In Cristalloterapia si considerano pietre del 1° chakra quelle di colore neo o scruto, di qualsiasi tipo di lucentezza o trasparenza.

La pietra di frequenza base più rappresentativa è il Quarzo affumicato.

La pietra di frequenza avanzata più rappresentativa è la Tormalina nera.

La zona di posizionamento della pietra durante la seduta è al centro dell'osso pubico.

## **6.2 2° CHAKRA SACRALE**

Il chakra sacrale è legato all'energia dell'acqua, la sua attività è caratterizzata dal movimento e cioè la capacità di esplorare le emozioni, generare l'energia sessuale, il desiderio e la capacità di esprimere le proprie necessità.

Si sviluppa dai 12/24 mesi di vita ai 4/6 anni di età e permette al bambino di esplorare il mondo attraverso i sensi e di maturare la capacità locomotoria; esprime il diritto di godere del mondo e di provare piacere.

Un chakra sacrale ben funzionante determina un adulto in grado di percepire le necessità del suo corpo in relazione agli istinti primari di sonno, fame e sete e di soddisfare le proprie esigenze vitali sapendone godere ma senza cadere in dipendenze alimentari, sessuali o di altro genere.

Questa situazione ideale può essere difficile da conquistare a causa di eventi traumatici (fisici od emotivi) verificatisi nel periodo di maturazione del 2° chakra, ad esempio abusi sessuali o emotivi, la negazione del diritto di esprimere i propri stati emotivi.

Le emozioni più nocive per questo chakra sono il senso di colpa e la vergogna di sé stessi.

In questo caso il 2° chakra del bambino si chiude in modo parziale o completo a seconda della gravità del trauma e, una volta cresciuto, la persona avverte rigidità del corpo, estraneità da esso e dimostra durezza negli atteggiamenti rifiutando di ammettere l'esistenza di tutto ciò che lo minaccia emotivamente con conseguenze problematiche sulla sua capacità di relazionarsi socialmente.

Le parti del corpo collegate al chakra sacrale sono gli organi sessuali (vagina, utero ed ovaie nella donna; pene, testicoli e prostata nell'uomo), la regione addominale (intestino tenue, reni e vescica), la lingua.

I sistemi fisici associati sono il sistema riproduttivo, il sistema urinario, il sistema circolatorio.

Le ghiandole endocrine collegate al 2° chakra sono le ovaie e la prostata.

Le disfunzioni fisiche generate dallo squilibrio del chakra sacrale sono: malfunzionamento degli organi riproduttivi (impotenza, frigidità, sterilità) e affezioni dell'apparato sessuale (cistiti, vaginiti, infiammazioni che rendono impossibile o doloroso il rapporto sessuale), problemi al sistema urinario e di defecazione, complicazioni al sistema linfatico (ripulitura del sistema dei liquidi corporei), rigidità articolari, dipendenza da cibi che danno assuefazione tipo dolci, cioccolata, alcool e/o droghe.

In Cristalloterapia si considerano pietre del 2° chakra quelle il cui colore varia dal rosso scuro all'arancione, di qualsiasi tipo di lucentezza o trasparenza.

La pietra di frequenza base più rappresentativa è la Corniola arancio.

La pietra di frequenza avanzata più rappresentativa è la Pietra del Sole.

La zona di posizionamento della pietra durante la seduta è al di sopra dell'osso pubico.

### **6.3 3° CHAKRA DELL'OMBELICO O PLESSO SOLARE**

Il chakra dell'ombelico è legato all'energia del fuoco e lo scopo della sua attività è la trasformazione.: produce energia volitiva, volontà, autostima e potere personale.

Si sviluppa dai 4/6 anni di età fino al termine dell'infanzia, verso i 10/12 anni e permette all'individuo di conquistare la propria indipendenza ed a realizzare la separazione emotiva dai genitori; esprime il diritto di agire e di essere un individuo autonomo.

Un chakra dell'ombelico ben funzionante rende l'individuo motivato e responsabile della costruzione di ciò che ricerca, capace di prendere decisioni, affidabile, capace di accettare le sfide, difficilmente influenzabile in quanto capace di scegliere tra i suoi pensieri ed i suoi obiettivi e quelli degli altri.

Questa situazione ideale può essere difficile da conquistare a causa di eventi traumatici fisici od emotivi verificatisi nel periodo di maturazione del 3° chakra, come comportamenti autoritari eccessivi da parte dei genitori, carico di responsabilità sproporzionate all'età, dominio della propria volontà.

L'evento peggiore per il corretto sviluppo di questo chakra è il subire forti attacchi all'autostima.

In questo caso il 3° chakra si chiude parzialmente o completamente a seconda della gravità del trauma e, una volta cresciuto, l'individuo presenta scarsa energia mentale, poca volontà di affermare sé stesso, bassa autostima, atteggiamenti vittimistici e possibile attrazione per le sostanti stimolanti.

All'opposto, un eccesso di attività del 3° chakra genera comportamenti aggressivi, dominatori, manipolativi, arroganti, ostinati e competitivi.

Le parti del corpo collegate al chakra dell'ombelico sono il fegato, la cistifellea, lo stomaco, la milza, la pelle e gli occhi.

I sistemi fisici associati sono il sistema digestivo, il sistema nervoso, il sistema muscolare ed il sistema endocrino nel suo complesso.

La ghiandola endocrina collegata al 3° chakra è il pancreas.

Le disfunzioni fisiche che possono essere generate dalla mancanza di equilibrio del chakra dell'ombelico sono diabete, necrosi renale, epatiti, ulcere, disturbi al sistema nervoso, debolezza del sistema immunitario.

In Cristalloterapia si considerano pietre del 3° chakra quelle di colore giallo di qualsiasi tipo di lucentezza o trasparenza.

Le pietre di frequenza base più rappresentativa è il Quarzo Citrino.

La pietra di frequenza avanzata più rappresentativa è l'Ambra.

La zona di posizionamento della pietra durante la seduta è appena al di sopra dell'ombelico.

#### **6.4 4° CHAKRA DEL CUORE**

Il chakra del cuore è legato all'energia dell'Aria e gli scopi della sua attività sono la trasformazione e l'amore.

La funzione di trasformazione in perdono genera una persona capace di elaborare il dolore che eventi traumatici, violenti e sconvolgenti possono generare; ciò significa giungere ad accettare che siano accaduti e quindi riuscire a liberarsi di questo dolore per sentirsi di nuovo sereni, fiduciosi, leggeri e liberi.

L'altra funzione è collegata allo sviluppo della capacità di amare (sé stessi e gli altri), di aprirsi verso l'esterno, di accogliere e di ricevere amore.

Attraverso il chakra del cuore passa tutta l'energia con cui l'essere umano entra in relazione.

Il 4° chakra si sviluppa durante l'adolescenza dai 12/13 anni fino all'inizio della giovinezza 20/25 anni.

Nell'adulto un chakra del cuore ben funzionante genera una persona capace di elaborare i traumi e le emozioni negative e pesanti per poi poterne deporre il carico tramite i processi di accettazione e perdono. L'individuo ama sé stesso i figli, il partner, i parenti, gli animali, la natura, l'umanità e tutto il Creato.

Questa situazione ideale può essere difficile da conquistare a causa di eventi traumatici fisici od emotivi verificatisi nel periodo di maturazione del 4° chakra, ad esempio un'educazione nella quale non sia permesso il pianto o l'esternazione del proprio dolore, unito alla richiesta di apparire sempre felici genera la convinzione che non ci sia nessuno disposto a consolare ed a amare chi mostra la propria sofferenza.

L'emozione negativa più nociva è la fuga dalla sofferenza.

In questi casi il chakra del giovane si chiude in modo parziale o completo a seconda della gravità del trauma e la persona è incapace di lasciar andare il passato e la sofferenza, è impossibilitato a perdonare, è depresso, non prova empatia e mostra freddezza nei confronti degli altri.

Le parti del corpo collegate al 4° chakra sono il cuore, le vene, le arterie, i capillari, il timo ed il seno.

I dolori repressi bloccano il diaframma, i polmoni ed i bronchi, le braccia e le mani.

I sistemi fisici associati sono il sistema cardiaco e circolatorio, il sistema polmonare, il sistema immunitario.

La ghiandola endocrina collegata al 4° chakra è il timo.

Le disfunzioni fisiche generate dallo squilibrio del 4° chakra sono disturbi cardiaci (aritmie, attacchi di cuore), e della circolazione del sangue (ipertensione), disturbi polmonari (asma, enfisema), incapacità di respirare in modo profondo, debolezza del sistema immunitario, problemi alla schiena, cancro al seno, problemi alle braccia ed alle mani e malattie della pelle.

In Cristalloterapia si considerano due zone di lavoro differenti, a seconda che si intervenga per liberare da dolori repressi o che si agisca per sviluppare la capacità di amare dal livello umano a quello spirituale.

Nel primo caso si utilizzano pietre dal colore verde di qualsiasi tipo di lucentezza o trasparenza.

La pietra di frequenza base più rappresentativa è l'avventurina.

La pietra di frequenza avanzata più rappresentativa è il Crisoprasio.

Il posizionamento della pietra durante la seduta è alla base dello sterno o il diaframma dove le costole si allargano e inizia la cavità addominale.

Nel secondo caso la pietra di frequenza base più rappresentativa è il Quarzo Rosa.

Nel secondo caso la pietra di frequenza avanzata più rappresentativa è la Kunzite.

In questo caso la zona di posizionamento della pietra durante la seduta è al centro del petto a livello del cuore.

## **6.5 5° CHAKRA DELLA GOLA O CENTRO DELL'ABBONDANZA**

Il chakra della gola è legato all'energia dell'Etere e lo scopo della sua attività è l'espressione creativa, l'abilità comunicativa e lo sviluppo dell'intuito.

Si sviluppa in età adulta e permette alla persona di esprimere sé stesso, di trovare la propria voce e di ascoltare gli altri.

Un chakra della gola ben funzionante produce una voce risonante ed una buona comunicazione. La persona è creativa, espressiva e ispirata ed è un buon ascoltatore.

Questa situazione ideale può essere difficile da conquistare a causa di eventi traumatici fisici od emotivi verificatisi nel periodo di maturazione del 5° chakra, ad esempio bugie, messaggi contraddittori, violenza verbale, ipercriticismo da parte famiglia-compagni-amici-colleghi.

L'emozione negativa più nociva è la paura di esprimersi con sincerità.

In questi casi il 5° chakra si chiude in modo parziale o completo a seconda della gravità del trauma e l'individuo ha difficoltà ad esprimere sentimenti e pensieri e a parlare in modo chiaro e diretto.

Le parti del corpo collegate al 5° chakra sono la gola, la mascella, i denti, il collo, le vertebre cervicali, le spalle e le orecchie.

Il sistema fisico associato è il metabolismo (iperattività/letargia, regolazione della temperatura corporea, gestione del peso corporeo).

La ghiandola endocrina collegata al 5° chakra è la tiroide.

Le disfunzioni fisiche generate dallo squilibrio del 5° chakra sono problemi del linguaggio e dell'udito, disturbi alla gola e alla voce, orecchie e mascella, malattie del cavo orale, rigidità delle spalle e irrigidimenti cervicali, problemi e disfunzioni della funzione mestruale nelle donne (in associazione con il 2° chakra) iper e ipotiroidismo, improvvise perdite di energia o aumento di peso, sentire troppo caldo o troppo freddo rispetto alla temperatura dell'ambiente, iperattività/letargia.

In Cristalloterapia si considerano pietre del 5° chakra quello di colore azzurro o verde-acqua di qualsiasi tipo di lucentezza o trasparenza.

La pietra di frequenza base più rappresentativa è il Calcedonio blu.

La pietra di frequenza avanzata più rappresentativa è l'Acquamarina.

Il posizionamento della pietra durante la seduta è nella regione della gola.

## **6.6 6° CHAKRA DEL TERZO OCCHIO**

Il terzo occhio è legato all'energia del suono e della visione interiori e lo scopo della sua attività è il riconoscimento degli schemi superiori e genera l'introspezione, i sogni e le visioni.

Si sviluppa in età adulta in minimo grado e si evolve in tutti ma solo negli individui che decidono di intraprendere un percorso di evoluzione personale e spirituale può espandersi e realizzare tutto il suo potenziale.

Un terzo occhio ben funzionante determina un individuo con capacità mentali, intellettuali e psichiche intensificate.

E' intuitivo, ha buona memoria e percezioni precise.

Questa situazione ideale può essere difficile da conquistare soprattutto a causa di atteggiamenti di invalidamento degli avvenimenti psichici e degli eventi intuitivi, come da esempio denigrazione da parte della famiglia, dei compagni o degli amici rispetto a tutto ciò che non può essere dimostrato scientificamente.

L'impulso negativo più nocivo per questo chakra è il denigrare le esperienze psichiche a illusioni o fantasie.

In questi casi il 6° chakra si chiude in modo parziale o completo a seconda della gravità del trauma e l'individuo presenta difficoltà a focalizzare le direzioni che vuole imprimere alla sua vita che, quindi, procede a sobbalzi. La persona ha difficoltà a vedere un futuro per sé ed è confuso.

Le parti del corpo collegate al 6° chakra sono la fronte, le tempie, gli occhi, la testa ed il cervello.

Non ci sono sistemi fisici associati a questo chakra.

La ghiandola endocrina collegata al 6° chakra è la pituitaria.

Le disfunzioni fisiche generate dallo squilibrio del 6° chakra sono problemi della crescita, (gigantismo, nanismo), problemi al ciclo mestruale, problemi del sonno, allucinazioni, illusioni, incubi, difficoltà di concentrazione, emicranie e mal di testa, disturbi alla vista ed all'udito, confusione mentale e sbalzi d'umore estremi.

In Cristalloterapia si considerano pietre del 6° chakra quello di colore viola o blu di qualsiasi tipo di lucentezza o trasparenza.

La pietra di frequenza base più rappresentativa è l'Ametista.

La pietra di frequenza avanzata più rappresentativa è la Sugillite.

Il posizionamento della pietra durante la seduta è nella regione della fronte.

## **6.7 7° CHAKRA DELLA CORONA**

Il chakra della corona è legato all'energia cosmica e lo scopo della sua attività è l'assimilazione della conoscenza e lo sviluppo della saggezza.

Si sviluppa in età adulta in minima parte e si evolve in tutti ma solo negli individui che decidono di intraprendere un percorso di evoluzione personale e spirituale può espandersi e realizzare tutto il suo potenziale.

Un chakra della corona ben funzionante genera un individuo con capacità di assimilare sapienza per poi giungere a maturare saggezza, determina apertura mentale, capacità di argomentare, analizzare, mettere in discussione.

La spiritualità viene esperita in un modo tutto personale non legata a religioni o a rigidi dogmi.

Questa situazione ideale può essere difficile da conquistare soprattutto a causa di un'educazione religiosa castrante che porta l'individuo a rifiutare una visione spirituale serena della vita e lo induce a porre la sua attenzione solamente sugli aspetti materiali, pratici e fisici dell'esistenza.

L'impulso negativo più nocivo per questo chakra è l'attaccamento al materiale.

In questi casi il 7° chakra si chiude in modo parziale ma mai completamente, l'individuo risulta attaccato a cose e persone, scollegato al suo Sé Superiore e da questo non riceve intuizioni o suggerimenti favorevoli per la sua vita e le sue decisioni; sperimenta raramente un "sentimento cosmico", un'appartenenza con il tutto e teme la morte.

Le parti del corpo collegate al 7° chakra sono la sommità del capo e l'intero encefalo.

Il sistema fisico associato al 7° chakra è il sistema nervoso nella sua interezza.

La ghiandola endocrina collegata al 7° chakra è la pineale.

Le disfunzioni fisiche generate dallo squilibrio del 7° chakra sono problemi al cuoio capelluto e di crescita dei capelli (alopecia e calvizie), cefalee ed emicranie

*Elaborato finale per il titolo di Operatore Olistico ad indirizzo Tecniche del Massaggio Bionaturale di  
Bruschi Manuela*

avvertite nella parte superiore del cervello, sensazione di pressione cranica, disordini del sonno, disordini mentali, tumori cerebrali, coma.

In Cristalloterapia si considerano pietre del 7° chakra quello di colore bianco o trasparente di qualsiasi tipo di lucentezza o trasparenza.

La pietra di frequenza base più rappresentativa è il Quarzo Ialino (Cristallo di Rocca).

La pietra di frequenza avanzata più rappresentativa è la Danburite.

Il posizionamento della pietra durante la seduta è alla sommità della testa, all'altezza della fontanella.

## **Capitolo 7 IL MIO MASSAGGIO -LA DANZA DELLE MANI**

L'ayurveda considera il corpo umano come un tempio e, come tale, deve essere rispettato.

Prima di iniziare il massaggio è doveroso chiedere al ricevente il permesso per poterlo effettuare.

Ovviamente il permesso non deve essere chiesto a parole, ma effettuando una centratura e aspettando di averlo ottenuto dal ricevente.

Il mio massaggio inizia con il ricevente in posizione prona e con successiva presa di contatto.

Scopro la gamba destra e inizio l'oleazione di tutto l'arto compresi i piedi con sfioramenti lenti e regolari senza mai staccare le mani.

Disegno cerchi che simulano il movimento dei chakra ai lati di tutto l'arto e ritorno con sfioramento laterale.

A questo punto vado a stimolare tre punti marma presenti sulla pianta del piede.

Successivamente passo ad una frizione a "nastro" sempre lungo tutto l'arto ed esco a mani sovrapposte facendo attenzione al cavo popliteo.

Ripeto sull'altra gamba.

Scopro i glutei e inizio una frizione con mani a ventaglio ed effettuo una distensione della piega glutea.

Ricopro le gambe e i glutei e scopro la schiena.

Procedo con l'oleazione di tutta la schiena con movimenti lenti e profondi.

Mi sposto a capo lettino ed effettuo una frizione a mani orizzontali lungo tutti i paravertebrali con scarico ai lombi.

Mi sposto a lato lettino e disegno vortici rappresentanti i chakra lungo tutta la schiena (se serve aggiungo ancora olio).

Sedendomi sul lettino inizio le frizioni circolari con i pollici ai paravertebrali dal basso verso l'altro e ritorno con movimento a "cucchiaio".

Ripeto il movimento a "nastro", effettuato già sulle gambe, anche sulla schiena.

Pratico un impastamento morbido al lombi sia con le mani che con i polsi (il polso deve essere sempre morbido altrimenti il ricevente rileverà rigidità irrigidendosi lui stesso).

Finisco sovrapponendo le mani in zona sacrale praticando un lieve dondolio.

Ricopro la persona.

Posizione supina.

Scopro la gamba sinistra e inizio con l'oleazione effettuata con sfioramenti lenti.

Anche in posizione supina pratico dei cerchi lungo i lati di tutto l'arto a simulare il vortice energetico dei chakra e la frizione a "nastro".

Effettuo uno stiramento del dorso del piede e una lieve trazione.

Effettuo ancora qualche sfioramento ed esco dalla punta dei piedi.

Copro le gambe e passo alle braccia.

Inizio con il braccio sinistro effettuando un'oleazione profonda utilizzando sia le mani che gli avambracci.

Tenendo il braccio del ricevente teso (senza forzare) effettuo una mobilizzazione del polso e successivamente passo allo snocciolamento delle dita in modalità ayurvedica.

Effettuo una lieve trazione ed esco con uno sfioramento profondo di tutto l'arto comprese le dita delle mani.

Ripeto sull'altro braccio.

Scopro l'addome del ricevente ed procedo nuovamente con l'oleazione profonda.

Senza interrompere il movimento mi sposto al centro dell'ombelico e, muovendomi in senso orario, disegno dei piccoli cerchi intorno allo stesso.

Risalgo con mani parallele fino alle clavicole e scendo con modellamento dei deltoidi arrivando fino alle mani per poi collegare e ripetere nuovamente il movimento.

Chiudo con mani sovrapposte sopra l'ombelico applicando un leggero dondolio.

Copro l'addome e mi sposto a capo lettino dove con decisione, ma mantenendo sempre la morbidezza, metto le mani a coppa sopra l'occipite e inizio un lieve massaggio delle vertebre cervicali.

In seguito, se la persona non soffre di giramenti di testa dovuti alla cervicale, eseguo un movimento ad onda della nuca.

Passo al viso dove effettuo un lieve massaggio alle curve zigomali.

Passo agli occhi coprendoli con entrambi i palmi della mani e tenendo la posizione per qualche secondo.

Infine esco con modellamento della nuca.

## IL MIO BIGLIETTO DA VISITA



### **RINGRAZIAMENTI**

Vorrei ringraziare Mirella Molinelli per la pazienza e la professionalità dimostrate in questi due anni.

## **Bibliografia**

**“AYURVEDA – La scienza dell’autoguarigione”,** Dottor Vasant Lad

**“ABYANGAM – Massaggio ayurvedico”,** Swami Joythimayananda

**“Manuale di Ayurveda”,** Bhagwan Dash e Manfred M. Junius

**“Diagnosi e cura secondo l’Ayurveda”,** Swami Joythimayananda

**“Il grande libro dell’Ayurveda”,** Marco Massignan

**Fonti internet**

**Dispense consegnate da Mirella Molinelli**