



Elaborato finale per il titolo di

## **OPERATORE OLISTICO**

*Indirizzo e Specializzazione*

### **Tecniche del Massaggio Bionaturale**

**“L'isola senza stress”**

Elaborato finale di **Yelyzaveta Tkachuk**

*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 .....	3
CAPITOLO 1 L'OPERATORE OLISTICO .....	5
1.1 CHI È "L'OPERATORE OLISTICO" .....	5
1.2 LA LEGGE E IL CODICE DEONTOLOGICO.....	6
1.3 IL MATERIALE PUBBLICITARIO PER L'OPERATORE OLISTICO.....	7
CAPITOLO 2 IL MASSAGGIO .....	8
2.1 STORIA DEL MASSAGGIO. UN'ARTE CHE SI PRETICA DA MILLENNI .....	8
2.2 LE CONTROINDICAZIONI DEL MASSAGGIO.....	10
2.3 LE TECNICHE DEL MASSAGGIO.....	11
2.4 L'AMBIENTE DEL MASSAGGIO .....	12
CAPITOLO 3 LO STRESS .....	13
3.1 STRESS: UN PO' DI STORIA .....	15
3.2 QUALE SONO LE CAUSE DELLO STRESS? .....	17
3.3 MA LO STRESS È SEMPRE NEGATIVO? .....	20
3.4 LE FASE E I SINTOMI DELLO STRESS.....	21
CAPITOLO 4 DALLO STRESS AL BENESSERE .....	23
CAPITOLO 5 AROMATERAPIA: LE ESSENZE PER COMBATTERE STRESS.....	29
5.1 GLI OLI ESSENZIALI A COMBATTERE LO STRESS.....	30
5.2 COME USARE LE ESSENZE CONTRO LO STRESS E L'ANSIA.....	36
5.3 COME FARE UN OLIO ESSENZIALE PER ANSIA PERSONALIZZATO .....	38
CAPITOLO 6 "L'ISOLA SENZA STRESS" .....	39
RINGRAZIAMENTI .....	40
BIBLIOGRAFIA .....	41

## Introduzione

“Per poter cambiare il mondo,  
si deve iniziare a cambiare se stessi.”

Ervin Laszlo

Ci sono persone che credono e quelle che non credono. Io sono tra gli scettici, coloro che sono i primi a toccare, sentire, testare la forza. Ho studiato alla High School of Mathematics, amavo la letteratura classica e la pittura. Con i numeri trovare un linguaggio comune è più semplice. Accuratezza, razionalità, calcolo, analisi non sono un mistero. Con le persone che ho visto attraverso l'obiettivo della fotocamera ho cercato di mostrare il mondo senza abbellimenti, come è nella realtà.

Ho visto le persone "fuori" e mai "dentro". Non ho certo mai pensato che sarei stata capace di condividere il "dosha" oppure di misurare con il pendolino il "chakra". Ma c'è stata tutta una catena di eventi incontrollabili che mi hanno portata da un paese all'altro, dall'Ucraina verso l'Italia. Da perfettamente inserita nel mio ambiente e in grado di comprendere tutto quello che mi circondava sono diventata straniera e con difficoltà di capire e di farmi capire.

In un paese nuovo è difficile comprendere le persone senza una buona conoscenza della lingua; bisogna scrutare i gesti, le espressioni facciali, intuire e immaginare.

Non per caso ho scelto il tema della tesi sullo "stress".

Un anno fa ero molto dubbiosa se andare o non andare in Accademia. Non ero sicura di avere le capacità per entrare in questo settore così nuovo per me. Grazie a mia mamma, che mi ha sostenuta, incoraggiata e spinta. E' meglio provare ed eventualmente fare un errore che rinunciare in partenza e poi pentirsene.

Per me tutto era nuovo e diverso. Il mio scetticismo svanì quando il pendolino nelle mie mani improvvisamente ha cominciato ad oscillare. Quando oscillava nelle mani

degli altri c'era sempre un motivo per seguire la mano. Aha! Ho visto tutto! Muove la corda con la mano. Ma quando il movimento del pendolino si avvia nelle proprie mani la sorpresa è inimmaginabile!

Non sono mai stata associata al mondo Olistico, ma negli ultimi mesi ho capito che non solo la matematica è importante nella nostra vita, ma c'è tutto un mondo insolito e non identificato da scoprire. Per trasformare la tua vita non ti basterà cambiare lavoro, amicizie, o qualsiasi cosa all'esterno, il vero cambiamento sarà quello che apporterai dentro di te... e ogni cosa cambierà di conseguenza!

Voglio imparare a vivere in questo mondo.

Spero che con il tempo potrò farlo.

## Capitolo 1 L'Operatore Olistico

### ***1.1 Chi è "l'Operatore Olistico"***

L'Operatore Olistico è figura professionale interdisciplinare, un educatore al benessere globale e alla crescita personale, un facilitatore della salute e dell'evoluzione integrata che opera con le persone per ritrovare l'armonia psicofisica attraverso l'uso di tecniche naturali, energetiche, culturali e spirituali.

Se al medico spetta il compito esclusivo di occuparsi della diagnosi e della cura delle malattie, si fa sempre più importante la figura **di operatori del benessere**, che possono rivelarsi di grande ausilio in una società altamente frenetica e consumistica e che vede in netto aumento le patologie cronico/degenerative da stress, dove l'idea della salute è sempre più legata all'esigenza di un'alta qualità della vita oltre che all'idea di assenza di sintomi fisici.

L'Operatore Olistico non è un terapeuta. Non fa diagnosi e non cura malattie fisiche o psichiche. Non prescrive medicine o rimedi. Cioè possiamo dire che viene ascoltata la persona e non la malattia, viene "ricercata" la causa e non il sintomo, viene stimolata l'autoguarigione attraverso il "riequilibrio", ma non è attraverso la pillola prescritta.

Il **termine "olismo"** risale a Smuts, che lo coniò negli anni 1920, e negli ultimi decenni, ha registrato uno straordinario sviluppo ed ha influenzato profondamente la nuova cultura planetaria. Sono nati movimenti, gruppi, che tendono ad una visione unitaria del mondo e dell'essere umano; in modo particolare l'intera gamma delle nuove medicine alternative che, infatti, tendono sempre più a chiamarsi "olistiche", le nuove forme di ricerca del sacro e di spiritualità, dallo yoga allo sciamanesimo, la nuova cultura globale, dalla musica, ai film, ai libri, alla filosofia... Olos in greco significa l'intero, il tutto e l'olismo è dunque un modo unitario e organico di vedere la realtà, l'essere umano e l'esistenza.

## ***1.2 La legge e il codice deontologico***

L' Operatore Olistico è una figura professionale interdisciplinare, riconosciuta dalla legge 4/2013, definita come Facilitatore della salute e dell'evoluzione personale. La legge affida a "libere associazioni" professionali il compito di valorizzare le competenze degli associati attraverso il rilascio di una "attestazione di qualifica professionale" e promuovere la formazione permanente degli stessi a tutela e garanzia degli utenti.

Nell'esercizio della sua professione l'Operatore Olistico è tenuto all'osservazione di un **codice deontologico**: si impegna ad esercitare la sua attività secondo coscienza e in totale trasparenza, mantenendo un comportamento legale con clienti e collaboratori senza sconfinare in ambiti professionali non di sua competenza;

- in tutte le sue azioni deve salvaguardare la serietà e la credibilità della sua professione;
- è subordinato al segreto professionale, nei casi di collaborazioni con colleghi può condividere solo le informazioni strettamente necessarie al miglioramento dello stato di benessere della persona che, comunque, deve rilasciare consenso;
- è tenuto a svolgere una costante opera di aggiornamento e perfezionamento della sua professionalità attraverso corsi di formazione continua, cioè importanza di ECP, sono crediti che servono per lo svolgimento e riconoscimento proprio professionale;
- è tenuto a prospettare con chiarezza ai clienti efficacia e potenzialità del trattamento, evitando di dar luogo ad aspettative ingiustificate, di questa informazione deve risultare documentazione scritta (**consenso informato** - sono le date utile della persona: quali sono le sue esigenze, che cosa ci richiede, quali metodiche, tecniche, olii o creme useremo. Consenso informato dovrà essere controfirmato per presa visione dall' utente.).

### ***1.3 Il materiale pubblicitario per l'Operatore Olistico***

Esempio di biglietto:



Il materiale pubblicitario di cui l'Operatore Olistico può avvalersi per pubblicizzare la propria attività deve avere determinati, precisi requisiti: oltre ovviamente al proprio nome e cognome deve riportare il numero di registro professionale dell'Associazione di Categoria a cui è iscritto, il logo dell'Associazione, l'eventuale suo logo scelto per l'attività, la qualifica conseguita previo esame con rilascio di Attestazione di Qualifica Professionale e, importantissimo, il riferimento alla Legge 4/2013 (riconoscimento delle professioni che non rientrano in Ordini o Albi).

## Capitolo 2 Il massaggio

### ***2.1 Storia del massaggio. Un'arte che si pratica da millenni***

Il ricorso al massaggio, per eliminare la fatica, alleviare il dolore, rilassare e consentire una più facile applicazione di oli e unguenti sulla pelle, si perde nella notte dei tempi. Probabilmente, rappresenta la più antica forma di trattamento.

I primi riferimenti si trovano in manoscritti cinesi che risalgono al 2700 a.C., ma anche nei testi di medicina indiana, quasi 2000 anni più tardi, questa tecnica viene consigliata per ritardare l'insorgere della fatica e, ancora oggi, in India, praticamente chiunque è in grado di eseguirla. **Il massaggio**, infatti, ha esercitato una notevole influenza sulla medicina tradizionale di tutto l'Estremo Oriente.

Gli Egiziani all'epoca di Cleopatra, che amavano farsi massaggiare dai propri schiavi immersi in vasche di acqua profumata, e gli stessi greci, risentirono di questi positivi influssi. Per quanto riguarda i primi, il massaggio veniva considerato un'arte sacra al pari dei vari rituali religiosi e divinatori.

Omero (poeta greco dell'VIII sec. a.C.) nell'Odissea, parla del massaggio come di un trattamento per il recupero della salute dei guerrieri. Ippocrate, famoso medico ellenico vissuto nel primo secolo a.C. lo definiva con il nome di "anatripsis" e lo consigliava come terapia fisica.

Ed è proprio con i greci che si sviluppano **due diverse tecniche di massaggio**: la prima riguarda il massaggio sportivo legato ai giochi, la seconda, invece, è curativa e connessa alla medicina.

Il massaggio è essenziale anche per i romani, basti pensare alle cure effettuate agli ospiti delle terme, dove quest'arte viene utilizzata anche per il rilassamento e le cure di bellezza. Galeno, ad esempio, medico dell'imperatore Marco Aurelio, dedicò a questa tecnica una nutrita serie di testi.



Durante il Medioevo il massaggio viene abbandonato: ogni forma di palpazione del corpo viene, infatti, considerata come peccaminosa. Verrà "riscoperto" solo nel Rinascimento, per poi aumentare la sua popolarità nel XVII secolo grazie all'intervento di un medico svedese Henrik Ling che decise di codificare le diverse tecniche.

Nel XIX secolo il massaggio viene utilizzato come vera e propria pratica medica ed, infine, nel 1894 viene fondato quello che si può definire il primo albo dei fisioterapisti. L'ospedale St. Thomas di Londra ebbe un dipartimento di massaggio fino al 1934.

Nel XX secolo la storia del massaggio continua ad evolvere e si sviluppano varie modalità e tecniche. Oggi la scelta è talmente vasta e gli operatori talmente numerosi che si consiglia di informarsi attentamente e scegliere con consapevolezza le mani a cui affidarsi.

**La parola massaggio** ha origini curiose, chi sostiene derivi dal termine greco "massein", che significa impastare, modellare, chi dal termine arabo "mashes", che significa tastare, palpare, o dal termine ebraico "masech" che significa frizionare e esercitare pressione.

La pratica del massaggio è composta da diverse tecniche in continua evoluzione che manipolando i tessuti molli del corpo apportano i seguenti **benefici**:

- stimolazione del metabolismo;
- riattivazione della circolazione sanguigna e linfatica;
- distensione della muscolatura;
- azione tonica generale e migliore ossigenazione dei tessuti.

Massaggiare una persona significa attivare la sua circolazione sanguigna e linfatica, migliorare il funzionamento dell'epidermide e quindi accrescere il nutrimento di tutti i tessuti del corpo, risvegliando l'intero organismo.

## ***2.2 Le controindicazioni del massaggio***

Dispiace, ma con i tutti suoi benefici il massaggio ha le sue controindicazioni in alcuni casi specifici. Le controindicazioni del massaggio si distinguono in assolute e relative.

**Assolute:** in assoluto non si devono mai massaggiare persone che presentano uno stato infiammatorio (febbre, flebiti, dermatiti, ecc.) perché il massaggio potrebbe causare un aumento della risposta infiammatoria e contrastare con l'azione di naturale autodifesa dell'organismo. In caso di tumori il massaggio linfatico potrebbe aumentare la diffusione di cellule malate.

Non si devono trattare inoltre strappi muscolari, distorsioni, fratture e neppure osteoporosi avanzate, patologie autoimmuni come Lupus, persone che presentano calcolosi renale, o problemi cerebrali come epilessia, ictus, poi varici, distorsioni, casi di edemi, cardiopatie e casi abbastanza rari, come Fuoco di Sant'Antonio (infezione virale molto dolorosa e acuta, colpisce la cute e il sistema nervoso, deriva dal virus della varicella).

**Relative:** particolare attenzione va prestata, per ovvi motivi, nel massaggio a donne durante il ciclo mestruale (solo se non è presente flusso doloroso o abbondante e comunque evitare determinate zone (seno e addome), praticando il massaggio su schiena, gambe, glutei, braccia, viso o che hanno subito mastectomia o sono in gravidanza (comunque mai dal primo al terzo mese e sempre in posizioni ben precise).

Ci sono poi **zone** del corpo **interdette al massaggio**, cioè che non si devono mai trattare, come ad esempio, per citarne solo alcune, le creste ossee (gomito, rotula, malleoli, polso), cavo ascellare e popliteo, sterno, cresta iliaca, la zona anteriore e laterale del collo, l'area mammaria, il tendine di Achille, apofisi vertebrali, le zone dove sono presenti importanti vasi arteriosi come nel "triangolo di Scarpa".

## ***2.3 Le tecniche del massaggio***

Il massaggio viene eseguito con un insieme di tecniche che attraverso il contatto corporeo manuale e con manovre precise e sequenziali, attenua dolore e le tensioni all'apparato muscolare. I movimenti del massaggio vanno eseguiti dalle estremità al cuore, possono essere decisi e rapidi, per un effetto tonificante oppure lenti e delicati, per un effetto calmante. Esistono varie tipologie di massaggio: antidolore, anticellulite, antistress, curativo, sportivo, oppure contenente manovre specifiche per i neonati, per gli anziani.

Ci sono 5 tecniche base del massaggio:

- **sfioramento** (si usa per far scivolare il palmo della mano sulla pelle all'inizio del massaggio iniziando l'oleazione ed è il primo contatto operatore e ricevente);
- **frizione** (consiste in una pressione da associare a movimenti circolari o diversi);
- **impastamento** (sollevamento della pelle eseguito con un pizzicamento o una torsione);
- **percussione** (sequenza di colpi dati con il palmo o con il pugno chiuso, da un effetto stimolante e tonificante);
- **vibrazione** (una pressione unita ad un movimento oscillatorio).

Ci sono poi 2 tecniche ausiliari o complementari:

- **modellamento** (si esegue con entrambe le mani ed è una tecnica che serve a rilassare i muscoli riportandoli nella posizione originaria questo tipo di tecnica produce un miglioramento della tonicità dei muscoli in tutto il corpo);
- **trazione e mobilizzazione** (si esegue spesso con entrambi le mani e serve a sbloccare e sciogliere le articolazioni del corpo. Molto spesso viene utilizzata in un contesto di tecnica decontratturante).

Tutte le tecniche condividono lo stesso obiettivo: il benessere ed il riequilibrio.

## ***2.4 L'ambiente del massaggio***

Per eseguire correttamente un massaggio non si può trascurare la fase di preparazione. Durante la seduta vengono, infatti, coinvolti anche i sensi come l'olfatto, la vista e l'udito: per questo l'ambiente deve essere spazioso, riscaldato (24-25°) e comodo; una luce soffusa (l'ideale sarebbe una stanza colorata con colori tenui come l'azzurro o lavanda che trasmettono pace e relax, in cui la luce leggermente soffusa) e, in sottofondo, una musica rilassante completano l'atmosfera (una musica che riprodurre suoni naturali come il rumore delle onde del mare, il canto degli uccellini, gocce che cadono sull'acqua). Per il massaggio basta un lettino, ma si può eseguire semplicemente anche a terra. Candele profumate, infine, che emanano un riflesso che incanta e un odore coinvolgente o bouquet di fiori e colori tenui contribuiscono a favorire il rilassamento.

Per rendere, poi, il massaggio più fluido è consigliabile usare oli e creme apposite, senza esagerare con la quantità. Questi prodotti si trovano già pronti, ma possono anche essere creati personalmente unendo a poche gocce di un olio essenziale, scelti tra quelli usati in aromaterapia, ad un olio di base come quello di mandorle, di germe, di grano o di girasoli.



## Capitolo 3 Lo stress



**"Lo stress NON è una condizione necessariamente negativa o patologica, bensì una reazione adattiva, che il nostro organismo produce di fronte a uno stimolo esterno."**

**Hans Selye** – Medico - Austriaco,  
1936

Di recente, il concetto di "stress" è diventato molto popolare per una buona ragione - l'ultima 20° secolo chiamato il secolo di stress. Oggi al 21° secolo, ma lo stress, riconoscendo senza confini, facilmente entrò nel nuovo millennio e continua a rafforzare la propria posizione.

**Lo stress** - uno stato di tensione che si verifica negli esseri umani sotto l'influenza di forte impatto.

Lo stress - è tutto intorno a noi. Lo stress irrompe nella nostra vita, da quando ci svegliamo a quando andiamo a dormire. Sveglia, ingorgo sulla strada, trasporti stipati, chiamata dal capo, problemi con i bambini, liti con i parenti, poco sonno...

Ad esempio, gli animali selvatici molto raramente sperimentano uno stress cronico. Il Professor Mark Levy (Duke University) ha commentato: "Il cervo può fuggire via quando sente un suono forte, e rifugiarsi nel bosco, ma una volta che la minaccia è passata, subito si calma e comincia a guardarsi attorno. Gli animali non hanno i problemi degli uomini. "Quando si vive in un ambiente di reazioni a breve termine, ci sono solo preoccupazioni immediate, passata la minaccia l'ansia si allontana".

Nel linguaggio comune la frase "tutte le malattie dei nervi" viene trasformata in "tutte le malattie dello stress." E non senza ragione. Secondo l'Organizzazione

Mondiale della Sanità, il 45% di tutte le malattie è associata allo stress, alcuni esperti ritengono che questa cifra è 2 volte più alta. Ma ecco un altro fatto: il 30-50% di chi frequenta gli ambulatori - è praticamente sana, ha solo bisogno di una correzione di stato emotivo.

E' necessario diffidare di emozioni negative e cercare una fuga dallo stress? Andare il più lontano possibile dalle grandi città, prestare meno attenzione alle preoccupazioni e ansie, non impostare tutti gli obiettivi principali? Forse hai solo bisogno di vivere tranquillamente, per tutelare la tua salute.

Tuttavia, una "uscita" permanente dallo stress - non è un'opzione, non è una panacea. Ognuno può facilmente ricordare suoi conoscenti in buona salute, allegri e reattivi, nonostante siano incessantemente sottoposti a numerosi stress. Mentre altri anche se evitano lo stress vivono gravi problemi.

Secondo me, lo stress - è solo un nuovo nome di fenomeni ben noti. Ad esempio, la perdita di speranza, una profonda insoddisfazione per la vita o un senso di impotenza nei confronti del male. Solo una nuova parola... Ma la parola non è del tutto inoffensiva. C'è il pericolo di "nascondere" dietro la nuova parola la scusa per i stati di disagio di varia natura . Dire: "Sono sotto stress", "Non sopporto questo stress senza fine" è molto più facile che ammettere: "Io sono infelice". Nuove parole (stress, distress) creano, per così dire, e una nuova realtà (illusione). E noi, alle persone che soffrono di stress, dobbiamo insegnare due cose: far fronte alle circostanze della vita, che portano lo stress, e far fronte alle proprietà della nostra natura, che favorisce lo stress.

Quindi, nelle pagine seguenti cercheremo di scoprire che cosa è "lo stress" e come affrontarlo nella vita quotidiana.

### ***3.1 Stress: un po' di storia***

La parola "stress" è uno dei termini più utilizzati nelle nostre conversazioni. Uno studio ha determinato che mediamente pronunciamo questa parola almeno 18 volte la settimana, che significa più di 2 volte al giorno.

Intanto da dove arriva la parola stress?

Si tratta di una parola inglese che avrebbe la sua traduzione italiana in "sforzo". Tuttavia "stress" è entrato così prepotentemente nel nostro linguaggio comune che nessun vocabolario ormai la traduce più.

Per quanto riguarda invece l'etimologia, il termine inglese "stress", è nato in ambito ingegneristico, in particolare al settore metallurgico, e indicava: "Uno sforzo, una grande pressione, che viene applicata ad un materiale e che in questo modo può produrre un cambiamento meccanico". Già qui si intuisce il collegamento con il significato più metaforico che poi gli è stato attribuito.

Un punto di partenza nella ricerca sullo stress può essere individuato nei lavori di Hans Selye, un medico austriaco che, dalla metà degli anni Trenta del secolo scorso, iniziò a lavorare su questo tema presso l'Università di Montreal.

Come riporta lo stesso Selye (1976) fu un esperimento condotto su alcuni topi alla ricerca di un nuovo ormone a indicare un'interessante linea di indagine. Indipendentemente dalla sostanza tossica iniettata, i topi mostravano tutti la stessa reazione: ispessimento della corteccia surrenale, riduzione del timo e ulcere sanguinanti nello stomaco e nell'intestino.

Selye conosceva i lavori del fisiologo Walter Cannon, che dagli anni Venti aveva lavorato sul concetto di omeostasi e sulla risposta d'allarme presso l'Università di Harvard. Dinanzi ad un pericolo l'organismo ha una reazione di allarme che ha la funzione di preparare il soggetto ad una rapida azione offensiva o difensiva, fondamentale per la sopravvivenza.

Cannon (1929) studiò e descrisse quella che è nota con il nome di **flight or fight reaction**: uno stato di sovraeccitazione innescato dall'attivazione del sistema nervoso autonomo in seguito alla rilevazione di un pericolo nell'ambiente esterno. Questa reazione di allarme è comune a uomini e animali e ha un forte valore evolutivo, poiché permette al soggetto di attivare una serie di risorse che possono risultare vitali in situazioni di pericolo.

Selye aveva studiato questo testo, ma riteneva che la fase di allarme non fosse sufficiente per rendere conto di un processo in realtà più articolato. Studiando i suoi topi in laboratorio il medico descrisse un ciclo che è noto come "sindrome generale di adattamento". La prima risposta ad un **evento esterno stressante** (che chiamò **stressor**) costituisce quella che propriamente si indica come "reazione di allarme". Se lo stressor non è sufficientemente potente da risultare incompatibile con la sopravvivenza dell'organismo, ma al tempo stesso è prolungato, si innesca una seconda fase che si definisce di "resistenza" e che, a livello di attivazione dell'organismo, coincide con risposte diverse e per alcuni versi opposte rispetto alla reazione di allarme. Tuttavia questa fase non può essere protratta a lungo: se lo stressor continua ad essere presente in modo intenso, si innesca la fase di esaurimento – le risorse a disposizione dell'organismo sono limitate e ad un certo punto si esauriscono (Selye, 1976).

La sindrome generale di adattamento negli esseri umani è un fenomeno di gran lunga più complesso di quello osservabile negli animali. Se nel regno animale la reazione di allarme è innescata dalla presenza di un predatore o da qualche minaccia concreta per la vita o per lo status nel gruppo del singolo, gli uomini tendono a reagire in questo modo anche se nessun pericolo reale è presente. Tra gli esseri umani, lo stress rappresenta una questione importante, che non si esaurisce in una reazione naturale ad un pericolo concreto: soprattutto nelle società occidentali moderne, questo utile strumento può diventare un modo di vivere dannoso, portando con sé difficoltà non indifferenti.



### ***3.2 Quali sono le cause dello stress?***

Lo stress è una risposta psicofisica che l'organismo mette in atto in risposta a compiti che sono valutati dall'individuo come eccessivi: questo significa che un evento stressante per qualcuno potrebbe non esserlo per altri e che uno stesso evento in fasi di vita diverse può risultare più o meno stressante. È tuttavia utile individuare alcuni fattori che risultano tipicamente stressanti per la maggior parte delle persone. Molti dei grandi eventi della vita possono risultare stressanti, sia eventi piacevoli come il matrimonio, la nascita di un figlio o un nuovo lavoro, sia quelli spiacevoli come la morte di una persona cara, una separazione o il pensionamento.

Accanto a questi eventi possiamo identificare come fonti frequenti di stress alcuni fattori fisici: il freddo o il caldo intensi, l'abuso di alcol o il fumo, ma anche serie limitazioni nei movimenti. Esistono inoltre fattori ambientali che ci espongono al rischio di stress, pensiamo ad esempio alla mancanza di un'abitazione, agli ambienti molto rumorosi, a livelli di inquinamento elevati.

Il **lavoro** o la sua mancanza è la prima causa di stress nel mondo. Le cause di stress lavorativo sono soprattutto la noia da routine e la pesantezza del superlavoro.

Per quanto riguarda la parte dello studio, gli **studenti** italiani sono tra i più stressati al mondo. Le motivazioni principali? La paura di prendere un brutto voto e l'impotenza davanti a un quesito difficile.

Non solo adulti e adolescenti sentono lo stress, ma anche i **bambini** piccoli. Per esempio, i bimbi che passano più di 8 ore all'asilo diventano stressati più di quelli, che restano a casa perché sentono la distanza dai genitori.

Ecco i dieci **lavori più stressanti**: in cima alla top ten si piazzano i militari, ma anche le altre forze dell'ordine, agenti di polizia e vigili del fuoco, che devono garantire la sicurezza degli altri e affrontano quotidianamente situazioni di pericolo. Mentre chiudono la classifica giornalisti e tassisti.

Tra i dieci lavori meno stressanti ci sono invece analisti informatici, ecografisti, professori universitari, parrucchieri, tecnici ospedalieri, tecnici di laboratorio, gioiellieri, audiologi, dietisti e bibliotecari.

Il livello di stress è determinato in base a 11 fattori: numero di viaggi, scadenze, pressione dell'opinione pubblica, competitività, sforzi fisici, condizioni ambientali, pericoli, rischi per la propria vita o per quella di altri, incontri e interazione con clienti e/o pubblico, possibilità di crescita professionale.

Ognuno tra di noi può passare un semplice test sul livello di stress. La seguente tabella mostra il livello di stress per i vari eventi che possono verificarsi nella vita di ognuno. Se il livello generale di stress per un anno più di 300 punti, il rischio dello stress è 80%. Il livello di 200-300 punti ridurre questo rischio al 50%. Quando la quantità è inferiore a 200 punti, il rischio è piccolo.

#### **Livello di stress / Situazione:**

100 / Morte del coniuge	39 / Problemi sessuali
73 / Divorzio	39 / Cambiare la posizione nell'organigramma
65 / Divisione dei beni	38 / Variazioni della posizione finanziaria
63 / Carcerazione	37 / Morte di un amico
63 / Morte di un membro della famiglia	36 / Cambiare lavoro
53 / Infortunio o malattia (grave)	29 / Aumento della responsabilità sul posto di lavoro
47 / Licenziamento	29 / Figlio o figlia hanno lasciato la casa
45 / Riconciliazione con il coniuge	29 / Guai con la legge
45 / Pensione	28 / Significativi successi personali
44 / Deterioramento della salute di un familiare	
40 / Gravidanza	

26 / Termine degli studi	19 / Cambiare religione
26 / Coniuge avviato o ha smesso di lavorare	18 / Variazione delle attività sociali
25 / Cambiamenti del tenore di vita	16 / Disturbi del sonno
23 / Problemi con i superiori	15 / Cambiamento abitudini alimentari
20 / Trasloco	15 / Cambiamento rapporto con gli amici
20 / Cambio della scuola	13 / Vacanze
20 / Cambio di abitudini personali	12 / Feste
19 / Cambiare intrattenimento	11 / Violazioni lievi della legge

Un buon Operatore Olistico prima d'iniziare un rapporto di collaborazione con il cliente fa un piccolo colloquio, necessario per compilare la scheda informativa. Così, guardando e ascoltando una persona nella sua interezza l'Operatore può capire il suo problema che provoca lo stress e proporre un massaggio olistico adatto o un trattamento che da una sensazione di profondo rilassamento. Per esempio, l'energia prodotta dal massaggio con i cristalli promuove un effetto armonizzante e purificante che provoca uno stato di calma, generando una sensazione di benessere e relax fisico e mentale.

### ***3.3 Ma lo stress è sempre negativo?***

L'Olistismo orientale considera lo stress come uno squilibrio dell'energia vitale — il KI - che circola all'interno dell'uomo. Troppa energia nella testa predispone alle disturbi mentali e si riversa poi nel corpo sotto forma di allergie, tic, dolori di natura nervosa, malattie cardiovascolari, respiratorie, ormonali. Poca energia nel corpo rende meno vitali gli organi interni, scatenando una serie infinita di disturbi organiche che può culminare nella degenerazione cellulare prodotta dal cancro. Lo stress va quindi capito: è il campanello d'allarme che ci avverte di cambiare la qualità scadente della nostra vita.

Ma lo stress è sempre negativo?

Lo stress può essere di due tipi: **eustress** (eu: in greco, buono, bello) o **distress** (dis: cattivo, morboso). L'eustress, o stress buono, è quello indispensabile alla vita, che si manifesta sotto forma di stimolazioni ambientali costruttive ed interessanti. L'eustress è una forma di energia utilizzata per poter più agevolmente raggiungere un obiettivo e l'individuo ha bisogno di questi stimoli ambientali che lo spingono ad adattarsi. Un esempio può essere una promozione lavorativa, la quale attribuisce maggiori responsabilità ma anche maggiori soddisfazioni.

Il distress è invece lo stress cattivo, quello che provoca grossi scompensi emotivi e fisici difficilmente risolvibili. Un esempio può essere un licenziamento inaspettato, oppure un intervento chirurgico.

### ***3.4 Le fase e i sintomi dello stress***

Lo stress determina la messa in atto di una risposta fisiologica aspecifica del corpo a qualsiasi richiesta ambientale e gli stressor sono i diversi stimoli esterni che possono provocare tale reazione. Si compone di tre distinte fasi:

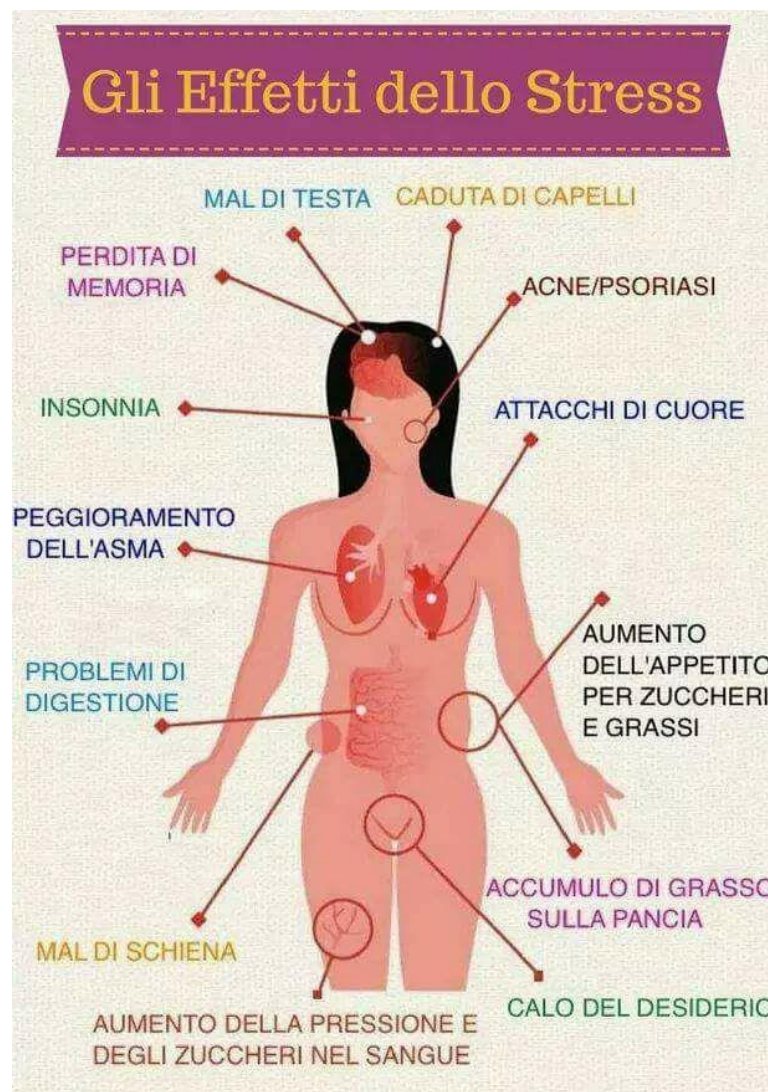
- **Fase di allarme**, aumento della pressione cardiaca, maggiore tensione muscolare, aumento del cortisolo in circolo.
- **Fase di resistenza**, l'organismo si adatta alla situazione stressante attraverso risposte fisiologiche atte a riportare il corpo in uno stato di equilibrio.
- **Fase di esaurimento**, se la condizione stressante continua nel tempo, oppure è troppo intensa, si entra in una fase di esaurimento in cui l'organismo non reagisce più. Si assisterà in questa fase alla comparsa di malattie dall'adattamento rappresentate come le malattie psicosomatiche.

Il cortisolo, ormone rilasciato dalle ghiandole surrenali in fase di allarme, influenza il metabolismo degli zuccheri, delle proteine e dei grassi aumentando l'energia disponibile per l'organismo; tuttavia una azione a lungo termine di questo ormone porta a un abbassamento delle difese immunitarie provocando una serie di disagi fisici: raffreddori ricorrenti, emicranie ricorrenti, mal di pancia ricorrenti, etc.

E poi ci capita spesso di dire che siamo "stressati", ma non tutti i sintomi sono facili da individuare e possiamo sottovalutare il problema. Pur essendo difficile fornire un elenco esaustivo di tutti i sintomi dello stress, è utile individuare i più frequenti. Si individuano quattro categorie di sintomi da stress:

– **sintomi fisici**: mal di testa, mal di schiena, indigestione, tensione nel collo e nelle spalle, dolore allo stomaco, tachicardia, sudorazione delle mani, extrasistole, agitazione, problemi di sonno, stanchezza, capogiri, perdita di appetito, problemi sessuali, fischi alle orecchie;

- **sintomi comportamentali:** digrignare i denti, alimentazione compulsiva, più frequente assunzione di alcolici, atteggiamento critico verso gli altri, comportamenti prepotenti, difficoltà a portare a termine i compiti;
- **sintomi emozionali:** tensione, rabbia, nervosismo, ansia, pianto frequente, infelicità, senso di impotenza, predisposizione ad agitarsi o sentirsi sconvolti;
- **sintomi cognitivi:** difficoltà a pensare in maniera chiara, problemi nella presa di decisione, distrazione, preoccupazione costante, perdita del senso dell'umorismo, mancanza di creatività.



## Capitolo 4 Dallo stress al benessere

Quindi, è il momento di capire come si può resistere a stress nella vita quotidiana.

Allora, lo stress - è parte della vita quotidiana dell'uomo moderno. Tuttavia, questo non significa che non dobbiamo lottare contro di essa. Lo stress è una minaccia per il sistema cardiovascolare. Si accelera il processo di invecchiamento e indebolisce il sistema immunitario. In questo caso, gli effetti negativi possono comparire dopo diversi decenni.

Ma noi siamo perfettamente in grado di far fronte allo stress.

Eccone alcuni supportati da ricerche scientifiche, ci sono banali come una camminata e altri più insospettabili come mangiare una banana o masticare una gomma.

- **Esercizio Fisico.** Camminare, nuotare e perfino pulire (la propria stanza per esempio) hanno un gran potere riparatore e rinvigorente. L'attività fisica è fondamentale per combattere lo stress.

- **Respira profondamente.** Chi pratica lo yoga lo sa bene, respirare non è semplice come appare. Gli esercizi del respiro possono ridurre la tensione e alleviare lo stress, grazie al surplus di ossigeno. Se infatti respirare velocemente stimola il sistema nervoso simpatico, il respiro regolare fa proprio l'opposto: stimola il sistema parasimpatico, cosa che ci aiuta a calmarci. Secondo un ricercatore di Harvard, Herbert Benson, il respiro influisce direttamente sui sistemi danneggiati dallo stress, riducendo ad esempio la pressione sanguigna.

Cercate un luogo adatto, potete fare l'esercizio sia al parco all'aria aperta sia in ufficio quasi come a voler esorcizzare il posto causa, spesso, di tanto stress.

1. Siediti in un punto comodo, rilassati ed inspira con il naso, contando fino a 4. A quel punto inizia a buttare fuori l'aria lentamente, e pian piano sentirai il corpo espandersi. Ripeti l'esercizio 3-4 volte, o fino a che non ti sentirai più rilassato.

2. Concentrati ora sull'addome, ispira l'aria e buttala fuori facendo uso del diaframma.

3. Stai in piedi, allarga le braccia e prendi un bel respiro. Quando butti fuori l'aria fai scendere le braccia lentamente.

- **Visualizza.** Focalizzare, ovvero chiudere gli occhi e concentrarsi, come insegna la pratica della visualizzazione. Basta mettersi comodi, anche al desk o se si può in una stanza vuota e poi immaginarsi una scena che ci rilassi: una vacanza imminente, la propria spiaggia preferita. O si può anche provare con delle azioni: si può ad esempio visualizzare se stessi nell'atto di raggiungere un obiettivo o, ancora, come suggerisce Women's Health, ci si può immaginare "in un ascensore, schiacciati fra i propri attori preferiti"...

- **Mangia uno snack.** E' probabilmente uno degli effetti dello stress più abusati come scusa e anche più odiati... ma non è necessariamente sbagliato. "Il legame fra lo stomaco e il cervello è fortissimo e molti dati interessanti supportano la tesi che lo stomaco è un grande mediatore di stress", dice un professore di Psichiatria della Columbia University.

Ma quale snack? Sicuramente uno che non ci lasci con lo stomaco ancora gorgogliante: può essere metà avocado con un po' di limone, una manciata di noci, mezzo uovo bollito. L'importante è potersi allontanare dalla fonte di stress (computer, baccano, ...) e godersi la pausa in pace. Perché diventi un vero esercizio di meditazione bisogna concentrarsi su ciò che si mangia: il sapore, la sensazione in bocca e nel proprio cervello.

- **Regalati una pianta.** Secondo i ricercatori, la sola vicinanza alle piante ci può indurre a rilassarci. Uno studio dell'Università di Washington ha scoperto che facendo entrare un certo numero di persone stressate in una stanza piena di piante come riporta il magazine Prevention. Qui una guida di piante indicate per casa o ufficio.



- **Allontanati dallo schermo.** L'uso ininterrotto del computer è associato allo stress, alla perdita del sonno e alla depressione nelle donne, secondo uno studio dell'Università di Gothenburg, in Svezia. Assicuratevi di fare delle pause e cerca di spegnere il computer almeno un'ora prima di coricarvi.

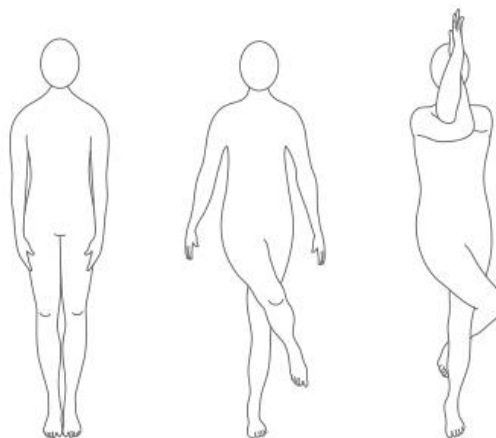
- **Metti su della bella musica.** Una delle proposte più interessanti dell'Olismo è quella di trovare l'equilibrio e uscire dallo stress attraverso la musica. Nelle culture tradizionali il suono ha sempre avuto un potere liberatorio. Testimonianze scritte o visive sullo sciamanesimo e sulle civiltà tribali ancora esistenti o da tempo scomparse, dimostrano che la musicalità del suono può guarire l'individuo dalla malattia.

Attualmente la musicoterapia è una nuova disciplina autonoma, rigorosamente scientifica, che ha radici nella cultura tribale, si propaga nell'armonia del suono antico, feudale e classico, sino ad arrivare a innovativi studi musicali a carattere sperimentale ed elettronico sul rapporto tra onde sonore, biologia, neurofisiologia e psicologia.

L'Olismo orientale ha messo in luce il nesso esistente tra suono e centri energetici, i chakra. Un'onda sonora che percorre una scala musicale determinata o che si esprime singolarmente come nota, emette frequenze d'onda particolari misurabili in Hertz (Hz), le quali influenzano e possono variare gli stati psicologici e dell'agire umano. Per questo la musica rock può indurre l'uomo alla violenza o al coraggio, la musica delle cornamuse e del tamburo indurre alla battaglia, la musica delle discoteche produrre effetti sessuali o psichedelici.

La musica ha il sottile potere di far vibrare i nostri centri energetici, veri agglomerati di nervi, ghiandole e vasi sanguigni, i quali una volta eccitati o inibiti favoriscono le scariche ormonali di adrenalina o quelle di endorfine e di molti altri ormoni e neurotrasmettitori. La classica è certamente la migliore: rallenta il battito, diminuisce la pressione e perfino la quantità di ormoni dello stress - ma va bene qualunque melodia.

- **Concediti qualcosa di dolce.** Mangiare o bere qualcosa di dolce è un sollievo perché contiene la produzione dell'ormone dello stress, il Glucorticoide. Certo, tutto sta nella moderazione ma un cioccolatino o un frullato dolce in un momento di stress possono essere un toccasana.
- **Mastica una gomma.** Masticare non serve solo a migliorare l'alito: può anche alleviare l'ansia, migliorare la ricettività e ridurre lo stress in momenti in cui si è multitasking, secondo uno studio del 2008.
- **Fatti aiutare dal migliore amico/a.** Come dimostra uno studio sui bambini, che si è rivelato valido anche per gli adulti, passare del tempo con gli amici più cari può ridurre la produzione di cortisolo.
- **Rilassa i muscoli, progressivamente.** Comincia con le dita dei piedi e risali: contrai muscoli del piede più che puoi, poi rilassali. Continua così con ogni muscolo finché non giungi al viso. Può sembrare strano, ma è una pratica spesso consigliata a chi soffre di ansia.
- **Prova la posizione dell'aquila.** Sono tante le posizioni dello yoga che servono a combattere lo stress, aprendo le spalle, diminuendo la tensione del collo e donando una sensazione di benessere. La posizione dell'aquila ne è un esempio, agendo su schiena e collo.



- **Ridi.** Non c'è niente di meglio di una buona risata per combattere l'ansia. "Ridere fa aumentare la quantità di aria ricca di ossigeno che si respira, stimola il cuore, i polmoni e i muscoli e aumenta l'endorfina che rilascia il cervello" spiega la Clinica Mayo. Il meccanismo che si innesca, ridendo, è particolare: prima si attiva una risposta simile allo stress e poi la si elimina, una sorta di boomerang che produce un effetto rilassante.

### LA SALUTE NELLA RISATA

La risata non ha solo effetti benefici sul nostro stato d'animo ma attiva anche una serie di effetti benefici sul nostro organismo!



- E, certo, **il massaggio rilassante olistico**. Il massaggio antistress olistico ha la sua straordinaria efficacia e diffusione è legata alla stimolazione della circolazione venosa e linfatica, alla rigenerazione nervosa, al rilassamento muscolare e allo sblocco delle articolazioni. Ma c'è di più: a quanto pare il massaggio antistress olistico è efficace non solo per chi lo riceve, ma anche per chi lo fa, in quanto favorisce il tono muscolare e la circolazione, oltre ad avere un generale effetto rilassante, dando tranquillità e ottimismo. Durante il massaggio olistico si stabilisce un contatto molto stretto tra il corpo della persona e le mani di chi opera. Questo contatto diventa una sorta di comunicazione a diversi livelli, e assume estrema importanza per ristabilire equilibrio e salute.

Sono assolutamente d'accordo con le parole: «Il massaggio è qualche cosa che diviene progressivamente più profondo, più elevato. Il massaggio è un'arte sottile. Non si tratta soltanto di abilità, ma piuttosto di amore. Dapprima impari la tecnica, e in seguito la dimentichi. Percepisci e crei dei movimenti attraverso questi sentimenti. Quando conosci profondamente il massaggio, il novanta per cento del lavoro si fa attraverso l'amore e il dieci per cento attraverso la tecnica. Basta il contatto - il contatto d'amore - perché il corpo si rilassi. Se senti amore e comprensione per la persona che massaggi, se la vedi come un'energia di valore inestimabile, se lei sei riconoscente per la sua fiducia in te e per il fatto che ti lascia agire con la sua energia, allora avrai sempre di più l'impressione di suonare uno strumento musicale. Il corpo intero diventa come i tasti dell'organo e sentirai in te la creazione di un'armonia. Non soltanto la persona che massaggi ma anche tu sarai rilassato... Massaggiando, massaggia soltanto. Non pensare a nient'altro. Entra nelle tue dita, nelle tue mani, come se la tua esistenza vi entrasse. Non accontentarti di un tocco fisico. La tua anima penetra nel corpo dell'altro e le tensioni più intense si sciolgono. Fanne un piacere, non un lavoro. Fanne un gioco e divertiti...»

## Capitolo 5 Aromaterapia: le essenze per combattere stress

Lo studio scientifico dei sensi, storicamente, si è da sempre focalizzato sulla vista, privilegiando quest'ultimo sugli altri quattro e sottovalutando l'olfatto, forse perché considerato poco utile nella vita sociale dell'uomo moderno e appartenente a una sfera primitiva ormai lontana. Le molecole aromatiche dei profumi e degli oli essenziali riescano a superare agevolmente la barriera ematoencefalica, andando a suscitare ricordi e a stimolare la produzione di immagini mentali. Ma gli effetti benefici degli oli essenziali vanno oltre questi aspetti vagamente romantici.

Da diversi anni, infatti, moltissime sostanze aromatiche vengono regolarmente utilizzate sulla stimolazione sensoriale, proprio grazie alla loro capacità di rievocare esperienze passate. Oppure ancora, gli oli essenziali, scelti con cura nella qualità e nel dosaggio, sono diventati validi aiuti per mitigare stress e l'ansia.

Esistono diverse tipologie di essenze che agiscono in maniera efficace per superare i momenti di stress, ansia e agitazione. Siamo abituati al fatto che lo stress e la tensione facciano parte della nostra vita quotidiana: troppi impegni e preoccupazioni e a fine giornata ci ritroviamo con mal di testa e nervosismo. Per cercare di superare i momenti di stress, possiamo affidarci alla natura e all'uso degli oli essenziali, alleati del benessere.

Gli oli essenziali che agiscono sul buonumore e combattono lo stress sono rappresentati dagli **agrumi** che hanno la caratteristica di stimolare anche la concentrazione e l'intelletto, hanno un profumo fresco e di pulito e possono essere usati in molte situazioni. Poi, esistono gli oli essenziali **fioriti** che sono apprezzati soprattutto dalle donne, che si sentono in maggiore sintonia con questo tipo di fragranza. Infine, troviamo le **essenze orientali** che hanno un profumo penetrante e avvolgente e che hanno un effetto antidepressivo naturale molto efficace.

### ***5.1 Gli oli essenziali a combattere lo stress***

Ecco gli oli essenziali più importanti che ci aiutano a combattere lo stress e trasformare positivamente la nostra giornata:



**Essenza di bergamotto.** Il bergamotto è un frutto invernale che cresce soprattutto nel Sud Italia ed definito proprio come l'essenza del buonumore grazie al suo profumo agrumato, leggermente dolce e fiorito che dona serenità e positività. Inoltre, aiuta la concentrazione ed è particolarmente adatto agli ambienti lavorativi e di studio.

Il è molto apprezzato anche dagli uomini, infatti è una delle essenze agrumate più usate per la composizione di profumi maschili. Il bergamotto può essere associato a tutti gli agrumi, anche come mix aromatico per l'ambiente della casa.



**Essenza di arancio dolce.** Come per gli altri agrumi, anche l'essenza di arancio dolce si estrae per spremitura a freddo delle bucce dei frutti dell'arancio ed è un rimedio naturale ampiamente utilizzato in aromaterapia e cosmesi. Nello specifico, l'arancio dolce agisce a livello psico-emotivo come calmante e agevola il sonno e il rilassamento. L'arancio dolce si usa spesso

anche per favorire il sonno dei bambini, mettendo qualche goccia nel diffusore di essenze assieme a vaniglia e lavanda.



**Essenza di limone.** L'olio essenziale di limone è molto diffuso e utilizzato per donare positività, ottimismo e buonumore. Il limone ha un profumo pungente e un po' amaro che regala una sensazione di pulito e igiene. L'essenza di limone è molto versatile e può essere utilizzata in molti casi, sia per ottenere un beneficio aromaterapico che legato alla cosmesi o alla pulizia della casa. L'essenza di limone si associa agli altri agrumi, oppure ai fiori e alle spezie, proprio perchè smorza le note troppo dolci e speziate degli altri oli essenziali.



**Essenza di lavanda.** La lavanda è l'olio essenziale rilassante per eccellenza, molto utilizzato anche sui bambini per il suo profumo fresco, ma fiorito e le sue eccezionali proprietà aromaterapiche.

L'essenza di lavanda è un rilassante che combatte gli stati di ansia e agitazione. Inoltre, vi aiuterà a curare il mal di testa da stress e l'insonnia. Non a caso, sono diffusi in commercio cuscini imbottiti di fiori di lavanda da mettere in camera da letto o nei lettini dei bambini.



**Essenza di rosa.** L'olio essenziale di rosa è una delle essenze più rare e preziose e ha da sempre costituito una fonte di salute e benessere. Il suo profumo inebriante e fiorito accende i cuori di gioia e regala armonia e amore. L'olio essenziale di rosa è anche un afrodisiaco che vi farà ritrovare il benessere. La rosa è molto concentrata e va utilizzata in piccoli dosaggi, anche in considerazione del suo costo elevato. La rosa si abbina perfettamente alla vaniglia o ai legni.



**Essenza di ylang ylang.** L'ylang ylang è un fiore asiatico che cresce in luoghi di pace incontaminati. Il suo profumo è molto dolce e fiorito e va utilizzato in bassi dosaggi se non si vuole rischiare di avere un aroma troppo intenso. L'essenza di ylang ylang ha proprietà riequilibranti e armonizzanti della psiche ed è utile come antidepressivo. Anche l'ylang ylang è un afrodisiaco, soprattutto per le donne perchè esalta e valorizza la femminilità. L'ylang ylang si abbina agli agrumi che smorzano la note un po' dolci del fiore, oppure ai legni.



**Essenza di vaniglia.** La vaniglia è una pianta esotica molto apprezzata per il suo profumo dolce e avvolgente. La vaniglia rilassa e aiuta a curare gli stati di ansia e agitazione. Mettere la vaniglia nel diffusore di essenze dopo una giornata di lavoro vi permetterà di ritrovare il vostro equilibrio interiore e una sensazione di pace. Si consiglia di abbinare alla vaniglia delle essenze non troppo dolci, come per esempio la lavanda, gli agrumi o alcune spezie.



**Essenza di cannella.** L'olio essenziale di cannella è in assoluto una delle essenze più calde e avvolgenti, perfetta durante i mesi più freddi. Trasmette una sensazione di serenità perchè ricorda il calore delle feste natalizie e la famiglia. Questa essenza aiuta a ridurre lo stress grazie al suo aroma alimentare e aumenta la concentrazione. La cannella si sposa benissimo con gli agrumi e la vaniglia.





**Essenza di vetiver.** Il vetiver è una essenza orientale dal profumo molto intenso utile con anti-stress e calmante per gli stati emotivi di ansia. Il vetiver agisce anche sui disturbi psico-somatici donando armonia ed equilibrio. Questa essenza ha un profumo orientale secco e lievemente muschiato ed è particolarmente gradito agli uomini. Il vetiver si unisce molto bene alle essenze di fiori e ad altre spezie.



**Essenza di geranio.** Essenza dal gradevolissimo profumo di fiori, fresco e rigenerante, quella del geranio è un ottimo coadiuvante contro la tensione e lo stress. Aiuta a ripristinare l'equilibrio ormonale e a stabilizzare l'umore. I resoconti di soggetti che hanno utilizzato l'olio essenziale di geranio, riportano una maggiore rilassatezza e una minore propensione agli stati irritabili. Inoltre, gli stessi soggetti, riferiscono di osservare una maggiore propensione a formulare nuove idee, sicuramente come conseguenza delle attenuate tensioni interne. Secondo alcuni studi questa essenza stimola il sistema linfatico.



**Essenza di Sandalo.** Considerato olio sacro e originario del sud dell'India, l'olio essenziale di sandalo è estratto dal legno della pianta sempreverde *Santalum album*. Dal profumo caldo e dolce, viene da sempre utilizzato come accompagnamento a sedute di yoga e di meditazione.

Le sue proprietà rilassanti sono indicate per diminuire le tensioni e far fronte alle situazioni di stress. Stabilizzatore dell'umore e del sistema immunitario, contrasta l'insonnia e migliora la qualità complessiva del sonno.

Come altri oli essenziali per ansia e depressione, può essere utilizzato con applicazioni locali o attraverso diffusione ambientale e va usato con cautela durante la gravidanza. Negli ultimi anni il numero di alberi da cui si estrae l'olio essenziale di sandalo è sensibilmente diminuito. Questa è la ragione per cui in commercio si trovano sempre più frequentemente essenze diluite o addirittura adulterate. L'olio di sandalo puro è sensibilmente più caro rispetto a queste versioni.



**Essenza di Gelsomino.** Riconosciuta da sempre come l'essenza dell'ottimismo e della fiducia, l'olio essenziale di gelsomino è un valido aiuto nella lotta contro la depressione. Dal profumo persistente e floreale, riduce la tensione, favorisce il sonno, ne migliora la qualità e allevia l'emicrania. L'olio di gelsomino è utilizzato localmente sulla pelle o diffuso nell'ambiente. In commercio ne esistono di due tipi: l'olio puro e quello di sintesi. Il primo è sicuramente più costoso, mentre il secondo non possiede di certo le stesse caratteristiche dell'olio puro.



**Essenza di Incenso.** È un olio dalle origini antichissime, originario della Penisola Arabica e dell'Africa Orientale, di cui già la Bibbia narra le proprietà benefiche e spirituali. Si tratta della secrezione oleosa della resina di piante arbustive, le cui molecole riescono a superare agevolmente la barriera ematoencefalica, facilitando il trasporto dell'ossigeno al cervello e la stimolazione del sistema limbico.

Questo olio essenziale, balsamico e caldo, può essere utilizzato localmente sulla pelle oppure per diffusione ambientale. Può essere tranquillamente miscelato con tutti gli altri oli essenziali.



**Essenza di Salvia Sclarea.** La salvia è da sempre riconosciuta per le sue proprietà ansiolitiche e inducenti il sonno. Studi autorevoli hanno mostrato come l'inalazione di questa essenza, combinata con altri oli essenziali, da parte di soggetti sottoposti a situazioni di stress, conduceva a un notevole miglioramento dello stato ansioso.

L'essenza di salvia, sembra inoltre essere in grado di migliorare gli stati depressivi, anche se questo coinvolgimento nella patologia è in realtà ancora da chiarire. L'olio essenziale di salvia sclarea può essere utilizzato localmente , per inalazione e diffusione ambientale.



**Essenza di Camomilla.** La camomilla è nota soprattutto per le proprietà inducenti il sonno del suo infuso. L'olio essenziale di camomilla ha senza dubbio un effetto maggiorato sull'organismo.

Allevia le tensioni e gli stati d'ansia, ottimo rimedio contro l'insonnia, è spesso usato durante la meditazione per facilitare il necessario stato di rilassamento. Storicamente, viene indicato anche nei trattamenti risolutivi per il vomito.

Può condurre a irritazione per le pelli sensibili. In questo caso è consigliabile diluire l'olio in parti uguali con un altro olio vegetale come ad esempio l'olio di cocco o di mandorle dolci.

## ***5.2 Come usare le essenze contro lo stress e l'ansia***

**Nel diffusore** di aromi per l'ambiente: è l'utilizzo più adatto per l'aromaterapia perché gli oli essenziali vengono diffusi in maniera dolce e naturale attraverso un diffusore di essenze. In questo modo, gli oli vengono veicolati nell'aria in maniera progressiva creando un ambiente di salute e benessere contro gli stati di stress e ansia. Vi consiglio di mettere qualche goccia nel diffusore della vostra essenza calmante. Potete anche fare un mix di essenze unendo, per esempio:

- 3 gocce di lavanda, 3 gocce di rosa e 3 gocce di vaniglia;
- oppure 5 gocce di bergamotto e 5 gocce di arancio (aggiungete anche 2 gocce di cannella per riscaldare le vostre sere invernali).

**Nel fazzoletto:** in questo caso potete versare un paio di gocce di essenza nel fazzoletto di stoffa o carta e inalare l'aroma per beneficiare delle straordinarie proprietà anti-stress.

**Nel cuscino:** vi consiglio di vaporizzare sul cuscino questo preparato aromaterapico: in 30 ml di alcool alimentare mettete 10 gocce di essenza di lavanda, 5 gocce di vaniglia e 8 gocce di arancio dolce. Lasciate macerare il composto per qualche giorno prima di utilizzarlo con qualche vaporizzazione sul cuscino della vostra camera da letto. In questo modo, le proprietà rilassanti e riequilibranti degli oli vi faranno riposare bene e a lungo.

**Nei bagni aromatici:** Volete preparare un buon bagno rilassante? In 200 g di sali del Mar Morto aggiungete 8 gocce di essenza di ylang ylang, 3 gocce di essenza di vetiver e 10 gocce di essenza di limone. Meschiate il composto e lasciatelo riposare per almeno mezz'ora. Riempite la vasca da bagno di acqua calda e versate i sali profumati. Restate immersi nell'acqua per 20 minuti per poter beneficiare degli effetti positivi e anti-stress di queste essenze.

**Negli oli per massaggi:** potete favorire il rilassamento e il buonumore facendo dei massaggi rilassanti a base di questo mix di oli agrumati e speziati: in 50 ml di olio di mandorle dolci aggiungete 3 gocce di essenza di limone, 5 gocce di bergamotto e 5 gocce di arancio dolce. Se volete dare un tocco speziato a questo composto mettete anche 1 goccia di cannella. Fate dei massaggi ogni volta che sentite l'esigenza di rilassarvi, riducendo gli stati ansiosi.



**Avvertenze:** gli oli essenziali puri vanno utilizzati con cautela e in bassi dosaggi, specialmente quelli speziati che sono molto concentrati e possono irritare la pelle, se non adeguatamente diluiti. Tutte le essenze sono da diluire e mai da utilizzare pure sulla pelle, soprattutto se si usano per la prima volta. Vi consiglio di testare sull'incavo del gomito una goccia di olio essenziale diluita in un po' di olio vegetale. Se si evidenziano irritazioni o arrossamenti vuol dire che non possono essere utilizzati sulla vostra pelle. Infine, ricordiamo che gli oli essenziali vanno conservati al fresco e al buio e che gli oli essenziali di agrumi sono fotosensibili, quindi non è possibile esporsi al sole o alle lampade solari dopo il loro uso sulla pelle, per almeno 12 ore.

### ***5.3 Come Fare un Olio Essenziale per Ansia Personalizzato***

Come abbiamo accennato, tutti gli oli essenziali possono essere miscelati fra loro, ottenendo nuovi composti i cui effetti saranno potenziati dalla somma della peculiarità di ogni singola essenza.

Ognuno di noi potrà scegliere le essenze che percepisce più affini a sé e che producono i migliori risultati e miscelandole accuratamente fra loro, ottenere un'essenza dalle nuove caratteristiche.

Illustriamo, infine, un esempio di queste miscele di oli essenziali per alleviare l'ansia e contenere la depressione.

Procuriamoci una piccola bottiglia di vetro scuro, per evitare l'ossidazione e introduciamo i seguenti oli essenziali:



- 4 gocce di salvia sclarea
- 4 gocce di ylang-ylang
- 3 gocce di geranio
- 2 gocce di basilico
- 1 goccia di sandalo

Abbiamo così ottenuto una eccellente miscela di oli essenziali efficace contro l'ansia e la depressione, che potremo utilizzare per inalazione diretta (1-2 gocce sul palmo della mano), per massaggi, frizioni locali o per un bagno rilassante. Da provare anche rimedi contro ansia e stress con l'olio essenziale di neroli e quello di rosmarino.

## **Capitolo 6 “L'isola senza stress”**

Chi mai potrebbe rifiutarsi di ricevere un buon massaggio? Sono prossima a presentarvi il mio massaggio che ho inventato ispirandomi alle varie tecniche apprese durante i miei studi. Desidero che la mia attenzione vada al benessere del corpo, della mente e dello spirito poiché lo scopo principale di un massaggio è il rilassamento. Trasmettere al meglio energia positiva comporta beneficio fisico ed emotivo aiutando a superare eventuali blocchi psicologici. Ricevere il mio massaggio deve essere per il cliente un'esperienza rigenerante e rilassante. Il mio massaggio inizia in posizione supina dedicando la prima attenzione agli arti inferiori, in particolare al piede. Dopo aver eseguito le dovute manovre del mio primo contatto con il cliente sugli arti inferiori, passerò a trattare l'addome e la zona diaframmatica dando molta importanza alla respirazione sia mia che del cliente. La vita frenetica del nostro tempo è spesso causa di stress e la reazione delle persone a questo stato emotivo è quella di trattenere il respiro.

La respirazione è vita, è energia che l'uomo porta dentro il proprio corpo e che gli permette di essere e di esistere. Con le mie mani scivolo dolcemente alle braccia, alle spalle e al trapezio, zone dove si accumulano stress e tensioni. Passo alla posizione prona e riparto con sfioramenti dagli arti inferiori trattando il piede, la gamba, la coscia ed infine il gluteo. Eccomi giungere alla schiena con i suoi muscoli e la spina dorsale, zona spesso dolorosa a causa dello stress e delle posture sbagliate. Il massaggio alla schiena aiuta sicuramente la persona a rilassarsi ed a ricevere sollievo ai muscoli doloranti, ma attenzione: mai premere sulla spina dorsale. Ora mi dedico a massaggiare il collo con la cervicale e la testa, l'ultima parte del mio trattamento. Anche qui la maggior parte delle persone accumula tensione e quando i muscoli del collo sono tirati il risultato può essere un mal di testa. Finito il trattamento, il mio cliente si sentirà rilassato, pertanto lo farò alzare lentamente senza accendere la luce e lasciando la musica per non interrompere l'effetto rilassante ricevuto.



## Ringraziamenti

Un ringraziamento a tutti coloro, insegnanti e compagni, che mi hanno accompagnato in questo percorso di formazione.

E stata un'esperienza bellissima e indimenticabile!



Ringrazio inoltre:

**Mirella Molinelli** per la professionalità, competenza, pazienza e spirito di comprensione;

**Prof. Aldo Grattarola** per il supporto tecnico-informatico;

**Dott. Glauco Zanotti** per i preziosi consigli pratici commerciali;

**Luca Borriello** per la sua disponibilità che avuto nel mettere la sua esperienza a nostra disposizione.

Un ringraziamento particolare al **Ing. Sebastiano Arena** per la creazione e organizzazione dell'Accademia Opera che mi ha insegnato tanto.



## **Bibliografia**

- **Fonti Internet**

<http://www.benessere.com/remise/massaggio/storia.htm>

<http://www.my-personaltrainer.it/postura/massaggio>

<http://www.cure-naturali.it/massaggi-e-benessere>

[http://www.nonsolomassaggi.com/massaggio\\_antistress.html](http://www.nonsolomassaggi.com/massaggio_antistress.html)

<http://www.stateofmind.it/2015/12/stress-demotivazione-lavoro/>

<http://www.tantasalute.it/articolo/10525/>

<http://www.adnkronos.com/fatti/cronaca/2016/01/18/lavori-piu-stressanti.html>

<https://www.leadershipmanagementmagazine.com/articoli/come-gestire-lo-stress/>

<http://vivere-armoniosamente.it/oli-essenziali-ansia-stress-depressione/>

<http://www.viversano.net/salute/cure-naturali/essenze-per-combattere-ansia-stress/>

<http://www.stress-lavoro.org/stress-sport/respirazione-anti-stress.html>

<http://lpgenerator.ru/>

- **Stress**

Leanti La Rosa G.; "Il massaggio antistress"; CDE (1992)

Pancheri P.; "Stress, emozioni e malattia"; Mondadori (1980)

Chetta G., Bedetti S., Pisano S.; "Oltre lo stress"; Ed. e-motion (2003)

Chetta G., "Stress e Benessere", sito my-personaltrainer.it (2008)

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova

Dispense del Centro di Ricerca Erba Sacra Liguria, Scuola Tecniche del Massaggio, Genova

Codice Deontologico Centro di Ricerca Erba Sacra, Roma

Consenso informato Centro di Ricerca Erba Sacra, Roma

Rapporto dello CNEL Consiglio Nazionale dell'Economia e del Lavoro Legge n.4, 14 gennaio 2013

Istituzione delle figura professionale di operatore in discipline bio-naturali pdl n.0335