



Elaborato finale per il titolo di

OPERATORE OLISTICO

ad indirizzo e specializzazione

Tecniche Manuali Olistiche e Massaggio Bionaturale

“L'Operatore Olistico e le tecniche manuali per il benessere sportivo”

Elaborato finale di **Enrico Dagnino**

Relatrice: Mirella Molinelli

8 LUGLIO 2018



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

<u>CAPITOLO 1 INTRODUZIONE.....</u>	<u>3</u>
<u>CAPITOLO 2 LA FIGURA DELL'OPERATORE OLISTICO, IN CAMPO SPORTIVO.....</u>	<u>6</u>
<u>TECNICHE BASE DEL MASSAGGIO.....</u>	<u>6</u>
<u>EFFETTI DIRETTI ED INDIRETTI DEL MASSAGGIO.....</u>	<u>8</u>
<u>ZONE INTERDETTE AL MASSAGGIO.....</u>	<u>10</u>
<u>TECNICHE NEL MASSAGGIO MUSCOLARE.....</u>	<u>11</u>
<u>GESTIONE DI STRESS E DISTRESS.....</u>	<u>12</u>
<u>L'USO DI OLI ESSENZIALI NEL MASSAGGIO SPORTIVO.....</u>	<u>13</u>
<u>APPLICAZIONE TAPING ELASTICO.....</u>	<u>15</u>
<u>ABBINAMENTO TAPING ELASTICO E MASSAGGIO.....</u>	<u>16</u>
<u>APPROCCIO CON IL CLIENTE, ATTEGGIAMENTO OLISTICO.....</u>	<u>16</u>
<u>CAPITOLO 3 EMPATIA IN AMBITO SPORTIVO, APPLICAZIONE DELLE TECNICHE DEL BENESSERE NATURALE ALL'ATLETA.....</u>	<u>18</u>
<u>EMPATIA OPERATORE – ATLETA.....</u>	<u>19</u>
<u>GESTIONE DELLO STRESS E DELL'ANSIA DA PRESTAZIONE.....</u>	<u>20</u>
<u>SCIoglimento, TONIFICAZIONE ED OSSIGENAZIONE DELL'APPARATO MUSCOLARE.....</u>	<u>20</u>
<u>INTENSITÀ, RITMO E PROFONDITÀ DELLE MANOVRE.....</u>	<u>21</u>
<u>CAPITOLO 4 “LA RICARICA DELL'ATLETA” TRATTAMENTO MUSCOLARE E RILASSANTE PER LA GESTIONE DI STRESS E DISTRESS, PRE E POST GARA.....</u>	<u>22</u>
<u>TECNICHE DEL TRATTAMENTO.....</u>	<u>22</u>
<u>CAPITOLO 5 GESTIONE DELLO STUDIO, DEL CLIENTE E DEL LETTINO.....</u>	<u>25</u>
<u>5.1 CONSENSO INFORMATO – SCHEDA CLIENTE ED INFORMATIVA PRIVACY.....</u>	<u>26</u>
<u>5.2 SCHEDA CLIENTE.....</u>	<u>26</u>
<u>CAPITOLO 6 GESTIRE PUBBLICITÀ E MARKETING DELLA PROPRIA PROFESSIONE.....</u>	<u>28</u>
<u>6.1 DEONTOLOGIA E NORMATIVA.....</u>	<u>28</u>
<u>6.2 CANALI PUBBLICITARI TRADIZIONALI</u>	<u>29</u>
<u>Biglietti da visita.....</u>	<u>29</u>
<u>Volantini.....</u>	<u>31</u>
<u>Passaparola.....</u>	<u>31</u>
<u>6.3 SITO WEB E SOCIAL NETWORKS.....</u>	<u>32</u>
<u>6.4 DAG OPERATORE OLISTICO.....</u>	<u>33</u>
<u>CAPITOLO 7 LA FIGURA DELL'OPERATORE OLISTICO. INQUADRAMENTO DI LEGGE.....</u>	<u>36</u>
<u>NORMATIVA IN VIGORE – LEGGE 4/2013.....</u>	<u>36</u>
<u>CAPITOLO 8 DEONTOLOGIA PROFESSIONALE DELL'OPERATORE OLISTICO.....</u>	<u>40</u>
<u>DEONTOLOGIA DEL PROFESSIONISTA.....</u>	<u>40</u>
<u>CODICE DEONTOLOGICO ASPIN</u>	<u>40</u>
<u>CAPITOLO 9 RINGRAZIAMENTI.....</u>	<u>43</u>

Capitolo 1 Introduzione

Le cose che riescono “meglio” è risaputo, sono sicuramente quelle fatte con passione.

La passione nasce da ciò che hai dentro, qualcosa che è radicato in te, nella tua natura, e che riesci a sviluppare grazie ad un’opportunità che la vita ti offre e alla tua capacità di saperla cogliere.

La mia “passione” per il massaggio, ma non solo, per il rapporto con il prossimo, ha fondamenti nella educazione ricevuta in famiglia grazie ai miei genitori e successivamente ai miei educatori ed a tante persone di spessore conosciute nel corso della mia vita. Il rapporto con il prossimo è un dare avere nel quale devi saperti porre sempre in ascolto, con umiltà, non al semplice servizio dell’altro, ma per un reciproco arricchimento. Tutti avremo provato nella vita quale grande dono per noi stessi possa essere il “dare” ancor più che il ricevere.

Ed ecco il concetto di “olismo” per la cui visione culturale non ci fermiamo mai al particolare, al dettaglio, ma ci avviciniamo alla persona, al suo essere ed ai suoi problemi in maniera completa, senza estrapolarla dal suo contesto globale e soprattutto mettendo in gioco tutte le nostre capacità sia di conoscenza che emozionali.

Ho iniziato questo percorso in età già matura e se da un lato ho il rammarico di non averlo potuto intraprendere precedentemente, ho la consapevolezza che forse prima non sarei stato in grado di mettere a disposizione tutto ciò che oggi fa parte del mio sapere, il mio bagaglio culturale e di vita vissuta. Forse non sarei stato neppure altrettanto capace a sapermi mettere in ascolto per recepire veramente ciò che le persone chiedono, ciò di cui le persone hanno bisogno.

Operatore del Benessere, è forse proprio la definizione più calzante ed esaustiva, ed il mio vero e primo obiettivo. Un’opportunità per trasmettere e condividere il mio entusiasmo, la mia positività e voglia di vivere.

La figura dell'Operatore Olistico professionale, come dice la parola stessa derivante dal termine greco Holos, si differenzia proprio nella ricerca continua di un approccio tra Operatore e cliente che non si concentra mai su di un solo singolo aspetto ma che tiene sempre conto della persona nel suo insieme senza scindere corpo, anima e spirito.

Per questo motivo è fondamentale sapersi mettere in ascolto della persona, saper creare un rapporto di reciproca fiducia e trovare la necessaria sinergia.

Il focus di questo mio elaborato e ispirazione per il massaggio che vado a proporre per l'esame nasce dall'idea di come l'Operatore Olistico possa trovare una sua collocazione in campo sportivo, di supporto all'atleta, nella gestione dello stress agonistico oltre che nella ricerca della giusta forma fisica.

Da quando ho iniziato il mio percorso formativo, ho sempre avuto un'attenzione particolare all'ambiente sportivo. L'atleta è infatti una persona che deve aver cura del proprio corpo, della propria forma fisica e che sicuramente può trarre beneficio dai trattamenti mirati di un Operatore Olistico.

Ho avuto modo di maturare già una certa esperienza collaborando assiduamente con diverse società sportive nel mondo della pallavolo, impostando da subito il mio ruolo diversamente da quello di un semplice massaggiatore.

Ho messo in pratica le basi tecniche apprese nei corsi, lavorando su muscolatura, sistema circolatorio e linfatico allo scopo di preparare la persona ad affrontare al meglio le proprie performance, e come trattamento defaticante al termine delle attività agonistiche, ma soprattutto per rilassare la persona ed aiutarla a trovare la propria centratura ed il miglior equilibrio con se stesso e la consapevolezza di quanto sia importante oltre alla forma fisica, la giusta tranquillità mentale e capacità di concentrazione per l'ottenimento dei risultati.

Un breve capitolo è dedicato inoltre all'empatia in ambito sportivo ed al benessere naturale attraverso il massaggio, illustrando i collegamenti tra le tecniche sportive e le tecniche della disciplina olistica.

Nello svolgimento di questo elaborato, ho cercato di raccogliere anche una serie di informazioni riguardanti gli aspetti legali, fiscali ed organizzativi che attribuiscono un ruolo ben specifico all'Operatore Olistico distinguendolo da altre categorie di professionisti e soprattutto da chi in questo settore vive di improvvisazione.

Ho voluto sottolineare infine alcuni richiami al rispetto del Codice Deontologico che rappresenta i punti fondamentali in cui l'Operatore Olistico si distingue come serio professionista.

Capitolo 2 La figura dell'Operatore Olistico, in campo sportivo

Mi riferisco all'esperienza personale maturata in particolare durante l'ultima stagione sportiva con alcune società genovesi con le quali ho intrapreso una assidua collaborazione.

Fondamentale nel mio caso è stato creare anzitutto un rapporto fiduciario con la dirigenza e gli allenatori, presentandomi in modo inequivocabile affinché non venissi considerato come un fisioterapista, ma fosse chiaro il mio ruolo di Operatore Olistico, quali fossero le mie competenze tecniche e quale tipo di apporto avrei potuto offrire alle loro società sportive.

Facilitato dal fatto che le persone già mi conoscevano, c'è stata da subito piena fiducia ed entusiasmo nel iniziare questo nuovo genere di collaborazione.

Sono stato presentato agli atleti delle squadre come un'opportunità a loro disposizione di supporto durante le attività sportive, una figura a cui rivolgersi non solo per problematiche specifiche come infortuni e dolori muscolari.

Di seguito le basi fondamentali su cui impostare i trattamenti.

Tecniche Base del Massaggio

Sfioramento, è la presa di contatto con il ricevente. Tecnica generalmente utilizzata per l'oleazione iniziale, molto importante perché prepara il cliente a ricevere le altre manovre. Non deve provocare sensazioni fastidiose o di disagio.

La manovra è fluida e continuativa utilizzando entrambe le mani. Lo sfioramento agisce sul microcircolo superficiale interessando i tessuti cutanei.

La **Frizione** è una tecnica simile allo sfioramento, che viene eseguita con maggior energia e pressione. Interessa gli strati più profondi della cute e con la sua azione consente di liberare aderenze producendo lo scollamento dello strato superficiale e

di quello sottocutaneo. Dona maggiore elasticità ai tessuti e aiuta a sciogliere ed assorbire le adiposità. Aiuta a prevenire le contratture e svolge un'azione antidolorifica. La frizione deve adattarsi alle diverse aree del corpo in base alla loro dimensione.

L'azione di scollamento avviene tramite movimenti digitali di lieve intensità. La tecnica così detta "connettivale" agisce sulle aderenze dei tessuti e previene la formazione di cicatrici.

Altra manovra fondamentale nelle tecniche di massaggio è l'**Impastamento**. Analogamente alla frizione, le mani aderiscono interamente alla superficie da trattare. Si applica su masse muscolari voluminose quali le cosce, la regione deltoidea e le natiche. Svolge un'azione di spremitura dei tessuti associata allo scollamento con il sollevamento e la ricaduta della plica cutanea con ottimo effetto anti aderenza.

Manovra fondamentale in presenza di cellulite e di edemi migliorando il deflusso dei liquidi interstiziali che ristagnano nello strato adiposo sottocutaneo.

Rilassa ed ammorbidisce la muscolatura in presenza di stati di affaticamento e di contratture.

L'intensità della tecnica di impastamento va regolata in base all'area trattata ed al tipo di risultato che si vuole ottenere.

La tecnica a **Percussione** è una combinazione di ritmo ed intensità, viene realizzata con mani e polsi rilassati e necessità di una buona elasticità e scioltezza del movimento.

Agisce sulla circolazione aumentando lo scorrere del circolo arterioso e venoso stimolando la vasodilatazione sanguigna. Al termine di un trattamento aiuta a ridare tono e vitalità e può essere eseguita in diverse modalità: a coppa, con pizzicottamento o a mani aperte.

Altra tecnica fondamentale è la **Vibrazione**, movimenti ritmici, pressioni e decompressioni senza mai staccare le mani dalla cute del ricevente. Fondamentale

l'impostazione delle mani dell'Operatore con polso morbido, rilassato e con manovre eseguite con il palmo della mano o con i polpastrelli.

Modellamento e Mobilizzazione completano le tecniche fondamentali aiutando a rilassare i muscoli e migliorarne la tonicità o a sbloccare e sciogliere le articolazioni.

Effetti Diretti ed Indiretti del Massaggio

La costituzione fisica, energetica ed emozionale di ciascuno determina la propria reazione nel ricevere un massaggio.

Il massaggio infatti non agisce solamente a livello fisico interessando i tessuti con cui viene a contatto, ma provoca diverse tipologie di azioni dirette e riflesse sia meccaniche che psicologiche.

Il massaggio agisce sui vari apparati dell'organismo:

- Apparato Osteo Articolare: viene svolta un'azione preventiva nell'osteoporosi, stimolante della circolazione arteriosa, contrasta il formarsi di aderenze legamentose apportando elasticità e libertà di movimento.
- Sistema Nervoso: si ottiene un miglioramento della circolazione con conseguente effetto distensivo e rilassante per il ricevente.
- Sistema Muscolare: genera un effetto defaticante e detossinante che contribuisce a liberare dall'eccesso di acido lattico causato da stress fisico e da altre tossine contenute nel circolo venoso e nella linfa, apportando nuovo ossigeno al sangue.
- Sistema Circolatorio: Il massaggio svolge una duplice azione. Una azione diretta e generata da movimenti di frizioni e leggere pressioni sulle vene per allentare eventuali stasi e favorire l'assorbimento dei prodotti utilizzati durante il trattamento. Un'azione indiretta agisce invece sul circolo arterioso che agendo in senso centrifugo e quindi opposto a quello centripeto, con

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
cui viene eseguito il massaggio, determina un aumento della circolazione arteriosa con conseguente riduzione di tensione nella zona massaggiata. Gli effetti derivanti sono un aumento della temperatura a livello cutaneo, accelerazione del metabolismo e di riflesso una riduzione sensibile del grasso superfluo.

- Apparato Digerente: la digestione viene migliorata dal massaggio. Le compressioni di tipo meccanico riattivano le contrazioni dello stomaco, aumentando la secrezione dei succhi gastrici. Tutto ciò favorisce di fatto la peristalsi producendo un'azione calmante su tutto l'apparato digestivo.
- Apparato Respiratorio: aumenta la circolazione nei muscoli respiratori ed in generale l'ossigenazione.
- Sistema Ormonale: l'azione del massaggio favorisce la produzione di endorfine, conosciute anche come ormone del piacere e diminuendo la produzione di cortisolo, ormone dello stress. E' importante il massaggio ai bambini stimola anche l'ormone della crescita.
- Tessuti: azione diretta che favorisce il riassorbimento dei liquidi interstiziali e l'eliminazione delle scorie. Migliorando la circolazione migliora di conseguenza anche l'ossigenazione e il nutrimento dei tessuti e si ottiene un rinnovo cellulare più rapido del tessuto stesso.
- Cute: aumenta l'elasticità e la compattezza. Aumentano la traspirazione d'acqua, la sudorazione e l'attività delle ghiandole sebacee. Incrementa il ringiovanimento cellulare, eliminando le cellule sfaldate con apporto di ossigeno e di calore.
- Diuresi: con il massaggio si ottiene un'azione diretta e riflessa. Inizialmente si nota un aumento della diuresi dovuta alla quantità di liquidi inviati al torrente circolatorio, con effetti riflessi sulle attività di ricambio a livello del funzionamento renale, con l'eliminazione urinaria di azoto.

Zone Interdette al Massaggio

Il **tendine di Achille** non può essere massaggiato in quanto soggetto ad infiammazioni (tendiniti).

La **scapola** essendo una protuberanza ossea ricoperta solamente da un sottile strato di cute.

Apofisi vertebrali. Nella zona vertebrale il massaggio interessa la zona dei paravertebrali mentre vanno assolutamente evitati trattamenti diretti sulle salienze ossee delle vertebre.

Il **canale inguinale**, ovvero lo spazio intermuscolare dato dalla connessione dei muscoli obliqui, interni, trasversi ed inguinali.

Il **canale degli adduttori**, continuazione all'apice inferiore del triangolo di scarpa.

Triangolo di scarpa dove sono presenti i grossi vasi femorali.

Le **creste iliache**, fanno parte del bacino. Come le scapoli sono ricoperte da un sottile strato di pelle.

Linea alba, situata tra i muscoli retti addominali.

Collo, pareti laterali ed anteriore. Sede della ghiandola endocrina, tiroide, e di importanti stazioni linfonodali. Inoltre è sede delle due carotidi situate all'interno del muscolo sternocleidomastoideo, le arterie che portano il sangue al cervello.

Area mammaria e capezzoli. Zone molto sensibili

Acromion, distretto osteo articolare

Cavo Popliteo. Situato nella parte posteriore del ginocchio, è una zona cava. Contiene legamenti articolari, punto di unione della piccola safena con la vena poplitea e sede di linfonodi.

Cavo ascellare, sede dei linfonodi ghiandolari, dell'arteria e della vena succlavia.

Sterno. Osso Facilmente identificabile perché il tratto di pelle che lo ricopre è molto sottile.

Zona **sovra-clavicolare** e zona **sotto clavicolare**. Presenta l'arteria, la vena succlavia e il terminus, sede di linfonodi.

Creste ossee. Non si massaggiano mai le ossa del gomito, le rotule, malleolo e cresta tibiale anteriore, e il polso.

Tecniche nel Massaggio Muscolare

Il massaggio muscolare è il più richiesto ed utilizzato in ambito sportivo. Può avere finalità di scarico delle tensioni muscolari, facilitare il riequilibrio muscolo scheletrico ed avere una importante azione defaticante.

Trova applicazione frequente in caso di contratture, grazie allo stretching e manovre di allungamento effettuate direttamente sul muscolo e sulle catene muscolari. Apporta ossigeno ai tessuti corporei, e grazie alla distensione muscolare ha effetti rilassanti e di rassodamento cutaneo.

Il massaggio agisce in maniera diretta sulla circolazione sanguigna e quella linfatica, sui tessuti muscolari e quelli connettivali.

Di fondamentale importanza per un buon effetto decontratturante del massaggio, è l'uso della tecnica connettivale.

Questa tecnica specifica, nasce dall'intuizione di una fisioterapista tedesca, Elisabeth Dicke che cominciò a studiare le corrispondenze riflessogene della varie zone del corpo. Essendo costretta a letto dalle conseguenze di una grave infezione per la quale le era stata prospettata l'amputazione di un arto, iniziò ad accusare seri problemi alla zona lombo sacrale ed iniziò a massaggiare le parti che le facevano male mettendo in atto dei movimenti di trazione sulla pelle notando un notevole miglioramento della circolazione sanguigna ed estese con efficacia il

trattamento dalla zona lombare alla coscia ottenendo risultati che le consentirono di salvare l'arto.

La tecnica connettivale può essere utilizzata “a palmo”, a “mano piatta” o uncinata, agisce attraverso stimolazioni degli strati cutanei e sottocutanei che si riflettono direttamente su organi e apparati attraverso le terminazioni nervose dei tessuti trattati.

L'importanza della tecnica connettivale nel massaggio è legata all'azione riflessa che svolge sulle fasce, attraverso le quali arriva ai muscoli migliorando il drenaggio linfatico. Il trattamento agisce direttamente sul tessuto connettivo mobilizzandolo attraverso l'azione specifica dello “scollamento”

L'alterazione del tessuto connettivo è visibile soprattutto dal tessuto muscolare sottostante. Le zone del corpo più facilmente soggette ad alterazione sono quella lombosacrale, le cosce e le spalle.

Gestione di Stress e Distress

Stati d'ansia e stress sono strettamente collegati. In ambito sportivo possono derivare da particolari situazioni, esperienze o persone, elementi ambientali che generano reazioni emotive nelle persone.

Lo stress sostanzialmente la prima sollecitazione che l'organismo subisce quando avviene un cambiamento nell'equilibrio tra organismo ed ambiente. L'ansia è una sua possibile conseguenza.

Esistono due differenti tipi di stress: ***eustress*** (eu dal greco, buono, bello) e ***distress*** (dis, cattivo, morboso)

Nello sport, *l'eustress*, si manifesta in concomitanza con eventi agonistici particolarmente coinvolgenti emotivamente. Può essere generato dalla carica emotiva pre gara o dall'emozione di un risultato positivo di una prestazione.

Il *distress* può provocare grossi scompensi emotivi e fisici non facilmente risolvibili e nello sport può manifestarsi per una perdurante mancanza di risultati o per l'incapacità di gestire situazioni di responsabilità.

Gli atleti sotto stress oltre a compromettere il proprio rendimento fisico, faticano ad avere un rendimento soddisfacente e a trovare la necessaria serenità e concentrazione per affrontare un evento agonistico.

Per affrontare correttamente lo stress è necessario individuarne la fonte e le tecniche di massaggio possono essere un ottimo aiuto per combatterlo.

Nel massaggio rilassante, le manualità sono impostate con tecnica lenta e profonda al fine di favorire un progressivo e costante rilassamento delle fasce muscolari. In tal modo vengono rilasciate endorfine, sostanze chimiche elaborate dal nostro cervello, che agiscono a livello analgesico, conosciute anche come gli ormoni del piacere.

Lo stress non gestito correttamente può portare a stati di depressione spesso causa dello scarso rendimento agonistico di molti sportivi.

L'uso di Oli Essenziali nel Massaggio Sportivo

Nella scelta degli oli da utilizzare come coadiuvanti durante il massaggio sportivo, ne ho selezionato alcuni appartenenti agli Oli Essenziali di Testa e di Cuore in quanto posseggono un'azione dinamica, stimolante ed euforizzante utili a potenziare gli effetti del trattamento muscolare, ed altri appartenenti agli Oli Essenziali di Base in quanto capaci di svolgere un'azione calmante e stabilizzante sulla persona.

Oli Essenziali di Testa

- **Arancio:** scelto per le sue preziose proprietà, un o.e. che agisce sulla circolazione sanguigna e linfatica aiutando a disintossicare tessuti ed

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
organismo. Particolarmente indicato a livello “sottile” in situazioni di stress, ansia, depressione, insonnia e paura. Sposa perfettamente le due tecniche da me inserite nel trattamento, vigorosa muscolare, e distensiva rilassante.

- **Bergamotto:** molto indicato per gli stati di stanchezza e spossatezza. Ha effetto rilassante anti ritenzione e cicatrizzante. E' euforizzante, alza le vibrazioni, anche quelle più stanche. Alleggerisce il cuore dagli affanni aiuta a ritrovare positività e fiducia in sé stessi. Un o.e. che aiuta a far ritrovare il giusto equilibrio e la corretta centratura al ricevente, soprattutto dopo una prestazione agonistica.
- **Eucalipto:** se inalato aiuta a recuperare concentrazione e freschezza nei momenti di disordine e torpore. Particolarmente indicato come rivitalizzante e rinfrescante. Sul piano psichico aiuta a gestire l'eustress e gli stati di sovraccitazione. Di grande aiuto in situazioni di svogliatezza, in caso di inerzia, indolenza e difficoltà di concentrazione.

Oli Essenziali di Cuore

- **Camomilla:** il suo utilizzo nel massaggio, grazie alle proprietà antinfiammatorie, cicatrizzanti e lenitive, è molto adatto nelle tecniche decontratturanti, muscolari e detensionanti del massaggio sportivo. Conosciuta per il suo effetto calmante, agisce su stati ansiogeni ed irritabili.
- **Gelsomino:** nel massaggio svolge un'azione tonificante e rivitalizzante ed è particolarmente adatto per le tecniche del massaggio sportivo tonificante, circolatorio e riattivante.

Oli Essenziali di Base

- **Vetiver:** indicato per massaggi mirati al miglioramento della circolazione sanguigna e linfatica. A livello “sottile” riduce nervosismo e tensioni, rilassa e calma la mente.
- **Sandalo:** in Ayurveda è forse l'o.e. più utilizzato per le sue molteplici proprietà, in particolare con valenza decontratturante e muscolare. Riduce

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
sensibilmente gli stati di stress ed aiuta a ritrovare la serenità. Considerato
come l'Olio Maestro.

- **Tea Tree**, un o.e. utilizzato per contratture e dolori muscolari, adatto a tecniche osteoarticolari e di massaggio muscolare profondo. E' un potente antisettico non irritante, non tossico e di grande potenza.

Applicazione Taping Elastico

L'utilizzo del Taping Elastico nasce in ambito sportivo, fece la sua prima comparsa nel 1973, quando il dottor Kenzo Kase basandosi sullo studio delle scienze kinesiologiche. elaborò un metodo naturale di auto guarigione del corpo, soggetto a traumi, con l'ausilio di una tecnica non invasiva e non farmacologica, sostenendo che si potesse aiutare la funzione muscolare attraverso l'uso di un nastro elastico, di materiale molto simile per elasticità alla nostra pelle e ai nostri muscoli. La vera diffusione di questa tecnica fu però in occasione delle olimpiadi di Seul tenutesi nel 1988, quando atleti giapponesi si mostrarono al pubblico ricoperti dai bendaggi.

La sua divulgazione in Italia si ebbe a fine anni novanta, inizialmente usata solo da atleti e sportivi, oggi viene utilizzata da un'ampia percentuale della popolazione mondiale

L'utilizzo del Taping Elastico crea un approccio innovativo nel trattamento del sistema nervoso, muscolare ed articolare.

In ambito sportivo svolge una molteplice funzione: prima di un gesto atletico riscalda i muscoli, aumentando la micro circolazione; durante il gesto atletico migliora la prevenzione; dopo lo sforzo drena l'acido lattico.

La metodologia Taping Elastico in ambito rieducativo, stimola i processi di riequilibrio corporeo agendo sui ricettori cutanei e attivando il sistema analgesico endogeno. Il drenaggio linfatico conferisce una piacevole sensazione e permette il ritorno al movimento del muscolo interessato in assenza di limitazioni.

Abbinamento Taping Elastico e Massaggio

L'abbinamento Taping Elastico e massaggio crea un ottimo contributo al benessere fisico dell'atleta.

Un massaggio decontratturante prima di applicare il Taping in modalità decompressiva / drenante, o un massaggio muscolare sportivo abbinato alla tecnica stabilizzante consentono di ottenere i migliori risultati evitando in molti casi il ricorso all'uso di antinfiammatori ed analgesici.

I benefici di un buon massaggio muscolare, decontratturante o circolatorio drenante possono essere protratti nel tempo grazie all'applicazione di Taping Elastico tra una seduta e l'altra.

Diversamente, la tecnica stabilizzante, effettuata in occasione della gara con nastro applicato in tensione, prevede la rimozione del Taping Elastico una volta terminata la prestazione sportiva per non protrarre oltre, la sollecitazione del muscolo interessato.

Approccio con il Cliente, Atteggiamento Olistico

Fondamentale nel primo approccio con il cliente sapersi mettere in ascolto per capire quali siano le sue esigenze e le sue aspettative mostrando interesse ed attenzione.

Bisogna trasmettere al ricevente serenità, sicurezza, affidabilità e competenza.

Fondamentale la cura del proprio aspetto, lo stile e professionalità.

Per poter esser un valido strumento di aiuto, è necessario che l'Operatore abbia un suo soddisfacente equilibrio e sia in buoni rapporti con se stesso.

Non sempre è facile e spontaneo entrare nella giusta sintonia con le persone che si rivolgono all'Operatore.

Fondamentale possedere la giusta empatia, la capacità di sentire ciò che sentono le persone che si rivolgono a noi come se si fosse nei loro panni. L'empatia

cognitiva consiste nella capacità di comprendere l'identità delle emozioni di qualcuno. Riuscendo a vedere le situazioni dal suo punto di vista, si è in grado di comprenderne le emozioni e le reazioni.

La simpatia è più istintiva e spontanea, ci avvicina più facilmente all'altra persona ma spesso fatica a crearsi e non è gestibile in modo razionale.

L'empatia riduce i pregiudizi, espande le percezioni, crea affinità e facilita la buona riuscita dei rapporti tra le persone.

Capitolo 3 Empatia in ambito sportivo, applicazione delle tecniche del Benessere Naturale all'atleta

La disciplina Olistica ci insegna ad approcciarci alle persone sempre con una visione a 360 gradi, che prenda in esame ogni loro aspetto, fisico, spirituale, emotivo e psicologico.

Mettendo in atto tecniche Olistiche in un ambiente prettamente sportivo, è stato per me necessario abbinare le nozioni apprese durante i corsi a cui ho preso parte alle esigenze specifiche di chi pratica lo sport a livello agonistico.

Inevitabile dovermi confrontare con fisioterapisti e massaggiatori sportivi, professionisti che da sempre frequentano questi ambienti, per chiarire senza fraintendimenti le mie specificità e per poter evidenziare il valore aggiunto che un Operatore Olistico con una seria preparazione alle spalle, è in grado di offrire rispetto ad un massoterapista proveniente da formazione fisioterapica.

Elemento cardine su cui ho cercato di fare leva è stato proprio quello di approcciare ogni singolo atleta in maniera differente per considerarlo anzitutto come persona con le sue peculiarità uniche e specifiche.

Oltre alla preparazione prettamente fisica, mirata al miglioramento delle performance, ho voluto da subito sottolineare l'importanza di non trascurare l'aspetto emotivo e l'importanza di saper gestire lo stress derivante dall'ansia da prestazione.

Quotidianamente i media sottolineano in modo anche ingeneroso le debacle di grandi campioni che non sono in grado di fornire prestazioni all'altezza delle aspettative quando sottoposte a stress dovuto a maggiore responsabilità in occasione di finali, manifestazioni internazionali e tornei di rilievo.

In Italia, tristemente famose le cadute di Carolina Kostner, perfetta nelle sue esibizioni fino ad un passo dalla medaglia ma incapace di ripetersi alla prova definitiva.

La pluri campionessa Federica Pellegrini più volte non in grado neppure di scendere in vasca al momento di dover difendere i propri titoli internazionali perché in preda a crisi d'ansia.

In questi giorni un campione di classe indiscussa quale Lionel Messi viene criticato dalla stampa mondiale per non aver saputo per l'ennesima volta dimostrare in occasione dei campionati mondiali di calcio, il valore espresso sui campi con la propria squadra di club.

In antitesi, altri campioni che chiamati all'appello nelle gare più importanti riescono sempre a dare il massimo dimostrando capacità di concentrazione e di gestione nervosa oltre che preparazione fisica ottenendo prestazioni di massimo livello proprio in queste occasioni.

Sovente successi ed insuccessi degli atleti vengono collegati anche alle capacità dei propri preparatori atletici e personal trainer.

I punti su cui ho cercato di lavorare per collegare le tecniche della disciplina olistica alle tecniche prettamente sportive sono stati i seguenti:

Empatia Operatore – Atleta

Come già esposto precedentemente, è di fondamentale importanza il primo approccio tra Operatore ed atleta. Capacità del professionista è superare eventuali atteggiamenti di scetticismo ponendosi in ascolto e dimostrando da subito capacità nel comprendere ed interpretare le esigenze e peculiarità della persona.

L'Operatore deve cercare di essere per il proprio cliente un costante motivatore, e sapergli fornire la convinzione necessaria delle proprie capacità.

L'Operatore deve saper riconoscere e valorizzare i talenti della persona trasmettergli sicurezza in se stesso e cercare di ridimensionare le sue paure ed insicurezze. L'Operatore deve diventare per l'atleta, una persona di fiducia, un confidente, una persona su cui fare conto nei momenti di bisogno.

Gestione dello Stress e dell'Ansia da Prestazione

Nello studio delle tecniche Olistiche, in particolare del Massaggio Rilassante Antistress, ho appreso i passaggi fondamentali per facilitare nel cliente il rilascio di endorfine e contribuire a fargli ritrovare serenità e rilassamento.

Le manualità impostate con tecnica lenta e profonda vengono da me riproposte all'inizio ed al termine del trattamento per predisporre l'atleta a ricevere al meglio il massaggio muscolare e per rilassarsi in vista della prestazione sportiva da affrontare.

La tecnica Olistica insegna come un fisico in ordine e rilassato contribuisca al benessere psicofisico della persona, possa migliorare la qualità del sonno, dei momenti di riposo e di conseguenza consenta di disporre di maggiori risorse per le prestazioni agonistiche.

Le tecniche da me adottate, in particolare sono quelle eseguite su schiena e collo e testa del ricevente. Zone del corpo particolarmente ricettive a livello sensoriale.

Massaggio del trapezio, distensioni del collo e della zona cervicale.

Lo stesso massaggio prettamente muscolare svolto agli arti superiori ed inferiori, e capace di alleviare gli stati di tensione, deve facilitare il ricevente ad abbandonare tensioni e conseguenti stati d'ansia.

Scioglimento, Tonificazione ed Ossigenazione dell'Apparato Muscolare

Alcune delle manovre apprese durante lo studio di tre specifiche tecniche di massaggio: Fisiocircolatorio, Muscolare Greco Romano e Decontratturante Schiena Cervicale, associate tra di loro, sono diventate l'ossatura centrale del massaggio proposto allo sportivo.

Mediante frizioni e pompaggi, si lavora sul sistema circolatorio sanguigno e linfatico al fine di tonificare i tessuti ed ossigenare la muscolatura.

Manovre decontratturanti, in particolare con tecnica connettivale, ed impastamento profondo, vengono applicate per sciogliere e dare tono alle catene muscolari del ricevente.

Intensità, Ritmo e Profondità delle Manovre

Il trattamento è stato da me impostato, in maniera che identiche manovre, eseguite con differente intensità di ritmo e profondità, possano adattarsi alle diverse esigenze del ricevente prima o dopo una prestazione agonistica.

Il ritmo più sostenuto, frizioni più rapide ed impastamento veloce, contribuiscono a preparare le fasce muscolari ad affrontare al meglio una gara, prevenendo possibili stiramenti e contratture.

Il ritmo più lento con manovre più ampie e profonde favorisce il rilassamento della muscolatura, un buon drenaggio attraverso pompaggi profondi, di acido lattico e ripristino della corretta circolazione linfatica.

Capitolo 4 “La ricarica dell'atleta” Trattamento Muscolare e Rilassante per la Gestione di Stress e Distress, Pre e Post Gara

TECNICHE DEL TRATTAMENTO

Le tecniche utilizzate sono state scelte come esposto nel precedente capitolo attingendo da quanto imparato durante i corsi effettuati presso la Scuola Erba Sacra, cercando di indirizzare i benefici dei singoli trattamenti all'ottenimento dello stato di benessere dell'atleta ricevente.

Il trattamento ha inizio in posizione prona.

Posizionando le mani sulla schiena del ricevente, l'Operatore cerca di percepire il suo ritmo respiratorio attendendo qualche istante affinché la persona si abitui al contatto fisico con le sue mani.

Si inizia dagli **arti inferiori**.

Oleazione ampia ed avvolgente del piede e della gamba.

Con una mano sorreggere il collo del piede , con l'altra eseguire manovra in tecnica connettivale al gastrocnemio.

Posizionando il dorso del piede del ricevente sulla spalla dell'Operatore, frizioni ad apertura e spremitura dei muscoli gemelli, frizioni profonde e scarico popliteo.

Riposizionare l'arto sul lettino e con ancoraggio di una mano al tallone, rullo profondo con avambraccio al centro della gamba.

Distensione del gluteo con avambraccio ed impastamento alternato a pugno e in modalità classica scendendo successivamente all'esterno coscia.

Percussioni a pugno morbido gluteo e coscia.

Scarico lungo inguinale ed esterno.

Ripetere sull'altra gamba.

Al termine piegare entrambe le gambe del ricevente, ed effettuare basculamento simultaneo con rotazione del bacino.

Riposizionare ed effettuare trazione contemporanea degli arti con leggera vibrazione.

Schiena.

Oleazione ampia ed avvolgente con movimenti ad apertura a mano aperta.

Frizioni con tecnica connettivale lungo i paravertebrali.

Mobilizzazione degli arti superiori prima da un lato e successivamente dall'altro, con trazione e pulizia della scapola.

Da capo lettino frizioni lunghe e profonde ai paravertebrali con scarico ai fianchi.

Frizione alla base occipitale in apertura.

Scollamento del cuoio capelluto eseguito con polpastrelli morbidi, ritmo lento e profondo.

Copertura del ricevente, distensione dei gran dorsali attraverso l'asciugamano.

Posizione **Supina.**

Iniziando dall'arto inferiore sinistro, oleazione del piede e della gamba.

Frizioni a pugno sotto il cuscinetto plantare.

Frizione lunga con mani a "C" , contatto pieno e scarico all'anca.

Impastamento profondo del quadricipite alternato a scollamento e vibrazione eseguito in modalità a pugni. Percussioni a "coppa" sul quadricipite.

Scarico lungo interno ed esterno. Trazione.

Ripetere sull'altro arto.

Oleazione dell'addome, morbida ed avvolgente.

Impastamento dell'addome e modellamento verticale dei retti addominali.

Distensione dell'addome con scarico ai fianchi.

Braccia.

Oleazione, con frizioni profonde dal polso alla spalla.

Estensione laterale del braccio e stiramento completo di tutto l'arto utilizzando il proprio avambraccio.

Ridistendere l'arto e frizione lunga e trazione in uscita.

Posizionandosi a capo lettino, trazione a corda, flessione laterale del collo del ricevente sorreggendo con una mano, frizioni lunghe e profonde con l'altra mano a distensione laterale con modellamento della spalla.

Prima da una parte e poi dall'altra.

Distensione con i pollici del trapezio superiore.

Modellamento parietale della nuca e scivolando lungo i contorni del viso a mano piena e leggera, coprire gli occhi del ricevente.

Terminare con sfioramento in uscita posizionando le mani sulle spalle del ricevente effettuare alcune leggere pressioni.

Capitolo 5 Gestione dello Studio, del Cliente e del lettino

Sia che la persona venga ricevuta in uno studio, che nel proprio appartamento, l'impatto che si deve dare, deve essere da subito molto professionale, a prescindere dal grado di confidenza che si ha con la persona.

La stanza deve essere in ordine e pulita, il lettino già preparato per il tipo di trattamento, ordinato a sua volta e dotato di lenzuolino monouso.

Nulla deve essere sottovalutato o lasciato al caso. La persona che viene per la prima volta anche se apparentemente può sembrare distratta, non noterà magari la perfezione, ma sicuramente farà caso ad un macchia, ad un lettino disordinato o a qualunque elemento possa non essere di suo gradimento.

Sebbene ci possa essere confidenza, in questo momento noi siamo il professionista e lui è il cliente, quindi si deve creare un senso di rispetto reciproco. E' necessario sapersi mettere in ascolto, osservare la persona senza che si senta in soggezione ma cercare di cogliere ogni aspetto sia fisico che caratteriale e cercare di comprendere il suo stato d'animo.

Si deve cercare di far sentire velocemente il cliente a proprio agio, il massaggio è una cosa molto intima e ad un primo appuntamento sono inevitabili sensi di disagio e soggezione per quanto possano essere mascherati.

Il cliente non dovrà mai avere la sensazione di essere giudicato per il suo aspetto o per le confidenze che farà parlando della sua situazione e delle motivazioni che lo hanno spinto a venire a ricevere un trattamento.

Può essere utile domandare se in passato abbia già ricevuto trattamenti da colleghi o in centri benessere per sapere quali possano essere le sue aspettative.

Nel caso non fosse solito ricevere trattamenti, non si deve dare nulla per scontato ed è bene dare tutte le spiegazioni necessarie e rispondere in modo esauriente a tutti i dubbi che venissero posti.

Il cliente denudandosi prima di coricarsi sul lettino, ripone in noi la sua fiducia e deve sentirsi protetto, in ottime mani e senza particolare senso di disagio.

Prima di trattare qualunque persona è necessario dedicare qualche minuto alla compilazione della documentazione

5.1 *Consenso Informato – Scheda Cliente ed Informativa Privacy*

Il Consenso Informato, è un documento che leggiamo al cliente ed attraverso il quale lo mettiamo a conoscenza di ciò che ci accingiamo a compiere nei suoi confronti attraverso il trattamento.

Può sembrare superfluo, è però fondamentale per fare sì che la persona sia cosciente del tipo di professionalità che mettiamo a sua disposizione, chiarendo che non agiamo nel campo medico, non facciamo diagnosi ne prescriviamo terapie. Qualora necessario anzi, caldeggiamo il consulto con il proprio medico per poter essere in ogni caso complementari ma mai sostitutivi delle sue funzioni.

Nel Consenso Informato si fa riferimento anche alla Associazione di appartenenza ed al rispetto del Codice Deontologico. Anche questo particolare può aiutare l'Operatore a dover evitare di giustificarsi con strane allusioni o giri di parole per specificare che il cliente non deve attendersi nulla più di quanto strettamente previsto dalla propria preparazione professionale.

5.2 *Scheda Cliente*

La scheda cliente ha una doppia valenza, serve infatti come traccia per il professionista per effettuare una serie di importanti domande preventive al trattamento per verificare eventuali controindicazioni, in merito ad esempio ad eventuali allergie, presenza di eritemi od infezioni cutanee, stati infiammatori in corso, patologie particolari da segnalare ed altre informazioni possano ritenersi utili da raccogliere prima di iniziare il trattamento.

La seconda funzione della scheda è quella di raccogliere una sorta di promemoria da conservare per futuri successivi appuntamenti con lo stesso cliente, per verificare eventuali novità e variazioni e per mostrare di aver memoria delle informazioni raccolte.

Nel momento in cui raccogliamo tutte le informazioni sul nostro cliente, è bene far sottoscrivere anche una informativa per il trattamento dei dati ai fini delle normative in materia di Privacy.

Capitolo 6 Gestire Pubblicità e Marketing della propria professione

6.1 Deontologia e Normativa

Il rispetto del Codice Deontologico nello svolgimento delle proprie forme di pubblicità è molto importante e l'inosservanza può causare, oltre all'espulsione dall'associazione per violazione delle norme disciplinari, anche possibili sanzioni di tipo amministrativo, civile e penale.

E' assolutamente vietato millantare capacità che possano generare nel cliente false speranze o aspettative e che possano creare inganno circa i reali titoli di cui si è in possesso e le proprie reali competenze.

E' necessario utilizzare sempre una terminologia adatta e propria del contesto professionale in cui si opera, evitando in ogni caso di promettere guarigioni in modo più o meno esplicito.

L'Operatore Olistico deve assolutamente astenersi dall'uso di termini quali: Terapia, Prescrizione, Paziente, Patologie, Cure, Malattia, Guarigione; può utilizzare termini differenti e consentiti quali: Cliente, Parere, Riequilibrio, Crescita Personale, Benessere, Energia, Centratura, Stato Vitale.

Anche l'uso della parola Massaggio si usa nella comunicazione sia verbale che scritta, se utilizzata in un contesto di riferimento Olistico; meglio ancora se associata al termine corretto che ne indica la peculiarità: Massaggio Olistico, Massaggio Bio Naturale.

Il tutto non deve indurre in inganno allo scopo di sottrarre potenziali clienti ad altri professionisti come i fisioterapisti o le estetiste.

E' sempre bene trovare la maniera per specificare che la propria azione non è rivolta a limitare od eliminare disagi fisici o patologie in atto nel cliente, ma che il lavoro dell'Operatore Olistico si distingue in quanto coinvolge sempre tutti gli aspetti fisici, energetici, etici e spirituali del ricevente.

Ciò che viene pubblicato e reclamizzato dovrà trovare necessariamente riscontro in tutti gli incontri con il proprio cliente, ricordandogli quando necessario la filosofia Olistica e soprattutto mettendola in atto costantemente nei colloqui e nei trattamenti effettuati.

Non ci si dimentichi dell'esistenza del reato di TRUFFA (art. 640 c.p.) per il quale *è perseguibile chiunque, con artifici o raggiri, induca taluno in errore, per procurare a sé o ad altri un ingiusto profitto con altrui danno.*

E' prevista la reclusione da sei mesi a tre anni con multe che variano da 51 euro a 1.032 euro e la reclusione da uno a cinque anni con multa da 309 a 1.549 euro per i casi più gravi.

Come già citato, è inoltre obbligatorio che in ogni forma di pubblicità della professione venga citata la Legge 4/2013 che ne regola il legale svolgimento.

Se si dispone di un proprio sito web, ricorre anche l'obbligo di indicazione in Home Page del proprio numero di Partita IVA.

Affissione di targhe, manifesti, e opere di volantinaggio, sono forme di pubblicità soggette a tasse locali che variano in base al Comune di appartenenza e che vanno pagante anticipatamente e per alcune tipologie in modo ricorrente.

6.2 Canali pubblicitari tradizionali

Biglietti da visita

Il biglietto da visita in genere è il primo mezzo di pubblicità di cui ci si dota quando si inizia la professione.

Deve contenere i dati essenziali di presentazione ed essere un utile promemoria per chi lo riceve.

Oltre ai dati anagrafici, il "marchio", l'indirizzo dove si svolge l'attività, ed i recapiti telefonici ed e-mail, può essere utile specificare in sintesi la professione che si

svolge. Non sempre "Operatore Olistico" è sufficiente , molti infatti domandano ancora cosa significhi ed aggiungere un riferimento al benessere ed alle tecniche di massaggio può risultare utile e di più semplice comprensione.

Altrettanto di aiuto può essere una grafica che richiami in modo chiaro al massaggio ed al benessere.

Sul biglietto non è indispensabile l'indicazione del numero di partita iva sebbene, qualora presente, dia un tono più professionale facendo capire che non ci si sta improvvisando.

Fondamentale e necessarie tre indicazioni:

- riferimento alla Legge 4/2013
- che si effettuano trattamenti solo su appuntamento
- il nome dell'associazione di riferimento e il codice di iscrizione

Per tutte le altre informazioni circa i tipi di servizi che vengono offerti, le proprie competenze, etc., è bene mettere sul biglietto da visita un richiamo ad un indirizzo web dove si possano consultare comodamente in qualunque momento, si riferisca ad sito vero e proprio o ad una più semplice pagina Facebook.

Così facendo inoltre, non si rischia di scrivere informazioni che in breve tempo non sarebbero più aggiornate costringendo a frequenti ristampe o ad aggiungere annotazioni a penna poco eleganti.



Volantini

Anche nell'era di internet, resta ancora valida come forma di propaganda, la distribuzione di volantini.

Rispetto al biglietto da visita, il volantino consente di arricchire le informazioni corredarle con fotografie e promuovere delle offerte mirate.

Molto utile il volantinaggio nelle cassette della posta del quartiere in cui si opera e zone limitrofe.

I volantini si possono lasciare inoltre a negozianti della zona, o essere distribuiti in occasione di qualche avvenimento o manifestazione.

Passaparola

Tra tutte le forme di pubblicità, stampata o su internet, la migliore resta sempre il così detto "passaparola", e la parola che più si ascolta è quella di chi ha provato in prima persona la qualità dei trattamenti.

"ho sentito parlare di uno che è molto bravo e preparato.. " non avrà mai la valenza di una testimonianza come: "guarda a me ha soddisfatto, ci sono stato e mi sono trovato benissimo".

Quindi, avere fiducia nelle proprie qualità e nella bontà del proprio lavoro. Investire il proprio tempo anche quando si ha occasione per farsi conoscere attraverso una dimostrazione di ciò che si è capaci a fare, soprattutto con chi riteniamo possa essere domani un nostro spontaneo ed entusiasta promotore.

Dimostrarsi disponibili e non sottovalutare mai nessuna occasione.

Ogni singolo trattamento è un banco di prova durante il quale il cliente si deve sempre sentire al centro delle nostre attenzioni, considerato e compreso.

Questi sono i segnali che riporterà positivamente a sua volta come testimonianza ad amici e conoscenti e che potranno aprire porte a volte inaspettate.

L'Operatore Olistico deve sapersi distinguere mettendosi in gioco sempre con convinzione, entusiasmo e determinazione. Non dovrebbe mai essere considerato UN Operatore Olistico, ma "IL MIO Operatore Olistico", in un rapporto fiduciario con il cliente che renda il legame unico, non necessariamente migliore ma specialistico.

6.3 Sito Web e Social Networks

Creare da soli un sito web non è alla portata di tutti, sebbene oggi ci siano strumenti di facile apprendimento che semplificano molto la creazione di un sito amatoriale.

Un sito web ha comunque dei costi e per questo, deve esser visto come un investimento commerciale.

Non solamente un sito istituzionale dove farsi conoscere, ma soprattutto uno strumento per promuovere la propria attività.

Perché un sito non diventi addirittura controproducente, è fondamentale che abbia un buon impatto visivo, sia di lettura facile ed intuitiva e soprattutto sia costantemente aggiornato. Siti desueti che riportano promozioni scadute da tempo ed informazioni non aggiornate danno una cattiva immagine del professionista al potenziale cliente che si avvicina con curiosità per iniziare a conoscerlo e magari confrontarlo con altre figure professionali sul mercato.

La nostra professione è in continua evoluzione, ed il sito si deve evolvere con noi mostrando agli ospiti che lo consultano il nostro livello di professionalità, e di costante crescita e formazione.

Sarebbe bene legare il sito ad un proprio specifico dominio (nome) semplice da ricordare e che si comprenda facilmente alla pronuncia senza bisogno di fare complicati spelling e senza complicarlo con la necessità di inserimento di puntini in modo sistematico e mirato.

Anche quando sprovvisti di biglietti da visita a volte è sufficiente dire ad una persona, “vai su mio sito [www.....](#) e trovi tutto”, più il nome del sito è semplice ed intuitivo, più probabilità ci sono che la persona ci riesca senza perdere tanto tempo con i motori di ricerca.

Tutti gli altri strumenti di comunicazione, Social Network, Facebook, Whatsapp, Telegram, semplici Sms, diventano rapidi veicoli per condurre le persone al sito o a pagine specifiche del sito stesso dedicate a qualche particolare tematica attraverso dei semplici link sui quali è sufficiente chiedere di cliccare.

In alternativa al sito, è possibile creare una Pagina Facebook che di fatto è l'esatto equivalente per forma e contenuti di un sito vero e proprio, appoggiato però su una specifica piattaforma Social.

Il primo limite che salta all'occhio è che la sua visibilità è ridotta alle sole persone che utilizzano regolarmente Facebook (e non sono poche), sono però molte quelle che non nutrono simpatia per i Social in genere e che anche se possiedono un profilo Facebook, solo occasionalmente lo consultano o ci dedicano tempo ed attenzione.

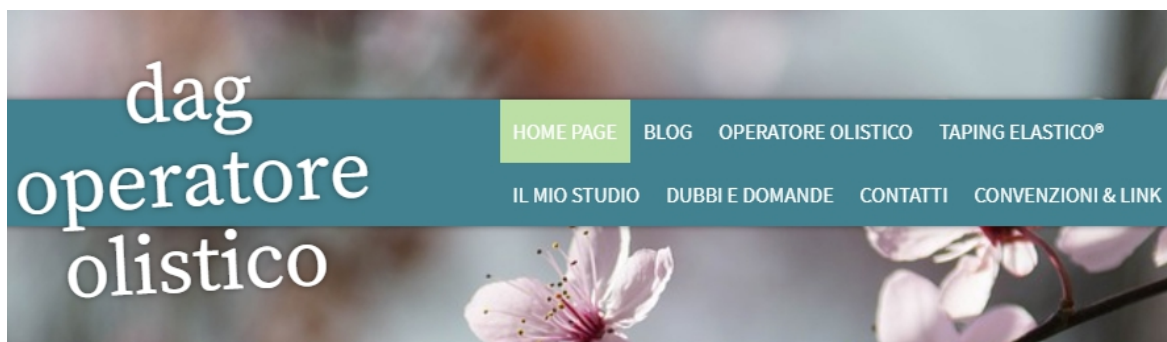
La Pagina non raggiungerà neppure quelle persone che non possiedono una connessione internet o che la adoperano esclusivamente per motivi di lavoro.

Si tratta comunque dello strumento che oggi, assieme al sito web, può garantire la maggiore visibilità, anzi, la pagina Facebook consente di promuovere sulla più diffusa piattaforma Social, il proprio sito web che diversamente difficilmente verrebbe consultato senza una pubblicità mirata.

6.4 *Dag Operatore Olistico*

Di seguito un breve accenno al sito web che ho realizzato personalmente per presentare e far conoscere la mia figura professionale ed i miei servizi.

Navigando attraverso i menù del sito è possibile conoscere la figura dell'Operatore Olistico.



Sono presenti link alla Legge 4/2013, ad una breve presentazione dell'Associazione ASPIN ed al suo Codice Deontologico, oltre ai link ai siti istituzionali di Erba Sacra e delle sue scuole sul territorio.

Il menu' Operatore Olistico, oltre a cercare di spiegare le peculiarità della figura professionale, contiene una scheda di presentazione personale che aggiorno costantemente con i nuovi moduli formativi completati e che vanno ad arricchire il mio bagaglio tecnico e la mia offerta di trattamenti disponibili per i clienti.

E' presente una sezione di presentazione anche del mio Studio dove ricevo ed effettuo i trattamenti, e le indicazioni su come raggiungerlo con mezzi propri o utilizzando mezzi pubblici.

Una particolare attenzione l'ho dedicata alla sezione del sito: *"dubbi e domande"*, da me creata per cercare di dare anticipatamente delle risposte alle classiche domande che vengono poste dai clienti o che spesso rimangono dei dubbi nella loro testa perché magari sono in soggezione nel dover chiedere spiegazioni.

- Come sincerarsi dell'effettiva preparazione e professionalità di un Operatore;
- Dove vengono svolti i trattamenti;

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

- L'uso o meno della propria biancheria intima o monouso durante i trattamenti;
- Richiamo alla Puntualità;
- Norme igieniche e forme di rispetto;
- frequenza degli appuntamenti e controindicazioni;
- aspettative;

sono alcuni degli argomenti trattati.

La sezione "Blog" infine è quella più dinamica e che viene da me utilizzata per promozioni e per comunicare con i clienti.

La loro diffusione viene fatta soprattutto attraverso le promozioni messe a disposizione da Facebook, le quali, portando il lettore a conoscere i contenuti del sito, non rimangono fini a se stesse ma diventano importanti veicoli per farsi conoscere in maniera più approfondita.



Capitolo 7 La figura dell'Operatore Olistico. Inquadramento di legge

Normativa in vigore – Legge 4/2013



LEGGE 14 GENNAIO 2013, N. 4
Disposizioni in materia di professioni non organizzate

Attualmente la professione di Operatore Olistico, appartiene a quelle attività non associabili ad Ordini Professionali (Notai, Avvocati, Commercialisti, Medici, Infermieri...) e che fanno riferimento alla Legge 4/2013 entrata in vigore il 10 febbraio 2013 con l'allora Governo Monti.

Per la tutela dei cittadini che si rivolgono agli operatori presenti sul mercato, la legge delega a libere e spontanee Associazioni Professionali, il compito di valorizzare e certificare le competenze dei professionisti che ne fanno parte, nel rispetto di regole deontologiche, ed attraverso aggiornamenti ed una costante formazione professionale.

La professione può venire esercitata in forma individuale ma anche in forma associata, societaria o cooperativa, come può anche essere svolta con rapporto di lavoro dipendente.

In ogni caso, ogni documento afferente l'attività svolta, dovrà riportare il riferimento alla disciplina di legge applicata (Legge 4/2013)

A differenza degli Ordini Professionali, le Associazioni Professionali, non hanno alcun vincolo di esclusiva e pertanto ne sono presenti diverse sul territorio nazionale.

L'elenco delle Associazioni riconosciute dallo Stato, è pubblicato sul sito del Ministero dello Sviluppo economico e consultabile dai cittadini.

La qualificazione della prestazione professionale si basa sulla conformità alla normativa tecnica UNI.

Ogni Associazione Professionale può rilasciare ai propri iscritti attestazioni riguardanti:

- iscrizione del professionista all'associazione
- elenco dei requisiti necessari alla partecipazione all'associazione
- standard qualitativi che gli iscritti sono tenuti a rispettare
- garanzie fornite dall'associazione all'utente
- possesso della polizza assicurativa per la responsabilità professionale
- possesso di una certificazione rilasciata da un organismo accreditato relativo alla conformità della norma tecnica UNI

Spetta al Ministero per lo Sviluppo Economico vigilare sulla corretta osservanza della legge.

A differenza degli Ordini Professionali, le Libere Associazioni non sono enti pubblici ma organizzazioni private, possono essere in concorrenza tra di loro anche su uno stesso segmento professionale.

Per l'esercizio delle professioni non è comunque previsto l'obbligo di iscrizione ad una associazione.

Tra le professioni regolamentate dalla Legge 4/2013 troviamo quindi quella dell'Operatore Olistico, il quale è consapevole e mette sempre al corrente le persone di:

- non essere un terapeuta
- non fare diagnosi e non curare malattie né fisiche né psichiche

non si pone quindi in conflitto con la medicina ufficiale ma anzi la sostiene collaborando, dove possibile, attraverso le proprie competenze olistiche ed integrandola al fine di promuovere il benessere globale della persona.

L'associazione di categoria cui fa riferimento Erba Sacra si chiama ASPIN, certifica i propri iscritti al raggiungimento di almeno 450 ore di studio svolte in una struttura chiaramente orientata alla disciplina olistica integrata.

L'Operatore avrà così raggiunto padronanza nelle seguenti aree didattiche:

- Educazione integrata e cultura olistica
- Comunicazione e relazione
- Salute naturale
- Tecniche di approccio corporee
- Tecniche energetiche ed emozionali
- Ricerca interiore e crescita personale
- Competenze artistiche ed espressive
- Stage, tirocini, supervisione, etc..

Quotidianamente si leggono affermazioni anche titolate, di chi sostiene che la professione di Operatore Olistico del Benessere non sia legalmente riconosciuta ma che sconfini in un settore di attività riservato alle estetiste ed altri ordini professionali.

L'attività è di fatto riconosciuta, legittimata e tutelata dalla Costituzione Italiana (art. 3, 4, 35 e 41) purché non sconfini in campi d'azione riservati a professioni sanitarie; tipicamente: medici, fisioterapisti, infermieri

Importante quindi che l'Operatore Olistico specializzato in Massaggio per il benessere, non eroghi prestazioni di tipo sanitario né di estetica, limitandosi a

trattamenti di riequilibrio bioenergetico, basati su teorie e tecniche volte al recupero ed al mantenimento del benessere psicofisico.

Capitolo 8 Deontologia professionale dell'Operatore Olistico

Deontologia del Professionista

Deontologia. Termine filosofico coniato, nella sua forma inglese deontology da J. Dentham (1748-1932) per designare la sua dottrina umanistica dei doveri, passato poi a indicare lo studio (empirico) di determinati doveri in rapporto a particolari situazioni sociali.

Regola l'insieme delle norme riguardanti i diritti e, soprattutto, i doveri e le responsabilità del professionista, nei rapporti con i clienti e con i colleghi.

Importanti valori quali moralità ed etica fanno parte del codice deontologico di un serio professionista.

Con l'approvazione della legge 4 del 14 Gennaio 2013, la definizione ed il rispetto di un codice deontologico anche per le professioni non ordinistiche è un obbligo di legge.

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

Codice Deontologico ASPIN

Il Codice di Deontologia contiene principi e regole che gli specialisti (Operatori Olistici, Counselor e Naturopati) che fanno riferimento al Centro di Ricerca Erba Sacra e iscritti nei registri professionali ASPIN, devono osservare nell'esercizio della professione, anche ai fini di quanto previsto dalla legge 4 del 14 Gennaio 2013. Il comportamento degli specialisti, anche al di fuori dell'esercizio della professione, deve essere consono al decoro e alla dignità della stessa.

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

In sintesi i punti focali del Codice Deontologico ASPIN

Si sottolinea come l'esercizio della pratica olistica sia fondato sulla libertà ed indipendenza della professione

Il rispetto dei valori etici fondamentali , il rispetto per la libertà e la dignità della persona non devono essere asserviti ad interessi e suggestioni di qualsiasi natura. Il benessere del cliente deve essere il fine ultimo ed esclusivo dell'Operatore.

Lo specialista è consapevole che con la sua errata condotta può arrecare discredito al prestigio della professione e svolgerà la sua attività in locali idonei ed in regola con le normative vigenti.

E' richiesta trasparenza con il cliente circa i servizi forniti, e l'applicazione di prezzi equi astenendosi da promozioni ingannevoli o che possano creare aspettative esagerate nei clienti.

L'etica richiede che i rapporti restino di tipo professionale senza coinvolgimenti diversi.

Per la natura delle prestazioni, l'Operatore non può prestare soccorso o cure riservate all'ambito medico.

L'obbligo di mantenere il segreto su tutto ciò che gli viene confidato e che riguarda aspetti riservati e personali dei clienti, in osservanza alle normative vigenti in materia di tutela della privacy.

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

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

All'inizio del rapporto, lo specialista è tenuto a fornire adeguate ed esaustive informazioni circa la natura della sua prestazione attraverso un modulo di consenso informato

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

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

Per la propria pubblicità utilizzerà la terminologia propria del campo olistico e non sanitaria e non prometterà, in maniera più o meno esplicita, guarigioni.

Capitolo 9 Ringraziamenti

Questo Elaborato “Finale”, non vuole essere per me un punto di arrivo, ma bensì di partenza. Ciò che ho imparato a scoprire e conoscere durante questo percorso è stato in grado di modificare il mio approccio con la vita e con le persone.

Devo perciò ringraziare anzitutto chi mi ha spinto e sostenuto nella scelta iniziale credendo con fiducia nelle mie capacità, consapevole che potesse essere la realizzazione di tanti miei progetti e la messa in pratica delle mie attitudini.

La mia compagna Raffaella, per la sua pazienza, la sua capacità a volte “silenziosa” di sostenermi e comprendermi oltre che la mia “cavia” per sperimentare ogni nuova tecnica appresa.

Mirella Molinelli, capace durante tutto il percorso di essere costantemente un punto di riferimento, una fonte inesauribile di conoscenze e sapere. Capace a stimolare le qualità delle persone ad infondere sicurezza in se stessi e a dimostrare in tante occasioni come l'applicazione unita al giusto equilibrio emotivo possano far raggiungere risultati a volte insperati. Alla sua capacità di fare gruppo tra gli allievi e nel condividere con loro la “magia” che si respira nella sua Scuola dove è ancora tangibile la presenza del Suo Maestro.

Tutti i compagni di corso che hanno condiviso con me in questi due anni gli entusiasmi, le perplessità, la pazienza nel prestarsi a “ricevere” , e tanti momenti di serenità e condivisione che hanno rappresentato la carica giusta per superare i momenti più difficili.

Tanti miei amici che da subito hanno creduto nella mia scelta e mi hanno spronato con convinzione ed entusiasmo dimostrando di avere fiducia e grande affetto nei miei confronti, pronti a diventare da subito le mie prime “cavie” e successivamente tra i miei più affezionati Clienti.

Bibliografia

- Dottor Glauco Zanotti – Incontro formativo Deontologia Professionale e norme per Operatori Olistici – A cura di ASPIN Registro professionale di Erba Sacra per Counselor, Counselor Olistici, Naturopati e Operatori Olistici
- Dispense del Centro di Ricerca Erba Sacra Liguria e Piemonte – Corso di Operatore Olistico in Tecniche manuali per il Benessere
- TRECCANI : definizione di deontologia
- Fonti varie internet