



Elaborato finale per il titolo di

## **OPERATORE OLISTICO**

*ad indirizzo*

**Tecniche Manuali Olistiche e Massaggio Bionaturale**

**“UNA SINFONIA... SENSORIALE”**

Elaborato finale di **LO RUSSO ENRICO**

*Relatrice: Mirella Molinelli*

08 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</u>	<u>INTRODUZIONE.....</u>	<u>3</u>
<u>CAPITOLO 2</u>	<u>STORIA DEL MASSAGGIO: UN'ARTE CHE SI PRATICA DA MILLENNI5</u>	
2.1	IL MASSAGGIO NELL'ANTICHITÀ .....	6
2.2	GRECI E ROMANI .....	7
2.3	DAL MEDIOEVO AL RINASCIMENTO IN POI.....	9
2.4	VERSO L'ERA MODERNA .....	10
2.5	IL MASSAGGIO OGGI.....	11
<u>CAPITOLO 3</u>	<u>LE TECNICHE DEL MASSAGGIO .....</u>	<u>12</u>
3.1	DOVE AGISCE IL MASSAGGIO.....	14
3.2	CONTROINDICAZIONI AL MASSAGGIO.....	17
<u>CAPITOLO 4</u>	<u>IL MASSAGGIO: L'ANTISTRESS PER ECCELLENZA!.....</u>	<u>19</u>
4.1	BENEFICI DEL MASSAGGIO ANTISTRESS.....	23
4.2	PER CHI E' INDICATO .....	24
<u>CAPITOLO 5</u>	<u>LA FILOSOFIA ORIENTALE .....</u>	<u>25</u>
5.1	IL SISTEMA DEI CHAKRA.....	26
5.2	"MANIPURA": L'ACCUMULATORE DI STRESS.....	27
<u>CAPITOLO 6</u>	<u>L'APPARATO DIGERENTE .....</u>	<u>30</u>
6.1	FISIOLOGIA DEL SISTEMA DIGERENTE .....	30
6.2	DISTURBI GASTROINTESTINALI DA STRESS.....	32
<u>CAPITOLO 7</u>	<u>GLI ALLEATI DEL MASSAGGIO.....</u>	<u>34</u>
7.1	IL RUOLO DELL'AROMATERAPIA NEL MASSAGGIO.....	35
7.2	CROMOTERAPIA .....	40
7.3	CRISTALLOTERAPIA: "UNA TECNICA VIBRAZIONALE ENERGETICA" .....	44
7.4	MUSICOTERAPIA.....	47
<u>CAPITOLO 8</u>	<u>L'AMBIENTE E' FONDAMENTALE! .....</u>	<u>49</u>
<u>CAPITOLO 9</u>	<u>BUROCRAZIA "SPICCIOLA".....</u>	<u>52</u>
<u>CAPITOLO 10</u>	<u>UNA SINFONIA... SENSORIALE.....</u>	<u>55</u>
<u>CAPITOLO 11</u>	<u>IL MASSAGGIO E LA "TERZA ETA'" .....</u>	<u>57</u>
<u>CAPITOLO 12</u>	<u>AFORISMI.....</u>	<u>60</u>
<u>CAPITOLO 13</u>	<u>RINGRAZIAMENTI .....</u>	<u>62</u>
<u>CAPITOLO 14</u>	<u>BIBLIOGRAFIA .....</u>	<u>64</u>

## **Capitolo 1 Introduzione**

Credo di essere una persona come tante, ho un lavoro, una famiglia, amici, hobby, saltuariamente pratico sport, eppure come tanti la mia vita scorre via veloce, sempre di corsa, sempre ad incastrare impegni, cercando di non tralasciare mai nulla.

A volte sento la necessità di lasciarmi cullare da un divano per ore ed ore... ma non sempre è possibile!

Penso proprio di non essere solo al mondo ad avere questo problema, anzi credo di non essere smentito affermando che questo non proprio salubre stile di vita sia ormai lo standard della popolazione mondiale.

E allora che fare? Come poter arginare il problema o perlomeno limitarlo per non essere schiavi di stress, nervosismo che alla lunga potrebbero portare a problemi ben più seri?

Un pomeriggio la svolta: sono al computer, sto cercando di ritagliarmi qualche minuto di svago girovagando su internet, da internet a "YouTube" e per pura casualità mi imbatto in un video dove viene presentata una scuola dove vengono insegnate le tecniche massoterapiche del massaggio.

Una scuola che dopo un'adeguata formazione e preparazione ti mette a disposizione le chiavi per ritrovare quella giusta combinazione di armonia tra corpo, mente e spirito!!!

Ecco!!! Sento che questa potrebbe essere la svolta, la scuola è quella di Mirella Molinelli che con la sua pluriennale esperienza nonché l'amore e la passione che quotidianamente mette nel suo lavoro, ti tramanda l'arte del massaggio.

Acquisire l'arte del massaggio significa poter donare momenti di relax soprattutto a quelle persone che spesso rinunciano al loro benessere psicofisico perché troppo impegnate a rincorrere la vita.

Ricevere un massaggio al giorno d'oggi significa poter ritrovare il proprio benessere ed il proprio equilibrio.

Ogni giorno sentiamo sempre più spesso la frase che ci rammenta: per migliorare la qualità della vita e allungare la longevità, segui un'alimentazione sana, fai attività fisica e cerca di avere il controllo sulle tue emozioni.

Concordo in pieno con queste raccomandazioni, anzi io dopo questa esperienza aggiungerei come quarta opzione: "ricevi almeno un massaggio al giorno".

C'è una frase che ho trovato sul web che mi ha particolarmente colpito, tanto da diventare fonte di ispirazione di questa mia ricerca...

*"Il massaggio: una tradizione millenaria di benessere e piacere!"*

Benessere, piacere, relax; ecco proprio il relax questa condizione che spesso ricerchiamo, ci affanniamo per raggiungerla e non sempre riusciamo ad ottenerla.

Credo che mai come oggi questa parola sia diventata una specie di miraggio, un'oasi nel deserto, uno stato di benessere totale che troppo spesso non riusciamo più a raggiungere.

Ma è sempre stato così?

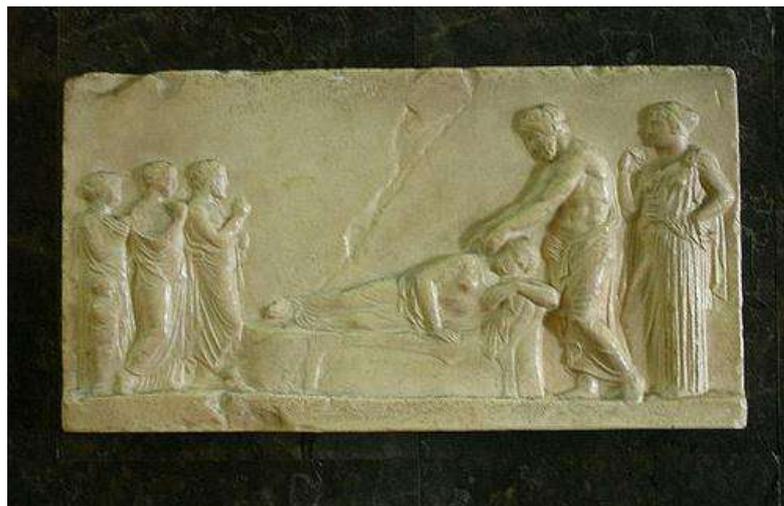
Facciamo allora un passo indietro... e vediamo se in tempi non proprio recenti il massaggio era vissuto come lo viviamo noi ai giorni nostri.

## Capitolo 2 STORIA DEL MASSAGGIO: UN'ARTE CHE SI PRATICA DA MILLENNI

Se questa fosse una favola si potrebbe tranquillamente incominciare questo capitolo così: C'era una volta... ma il massaggio è tutt'altro che fantasia, morto e dimenticato, anzi è prepotentemente ritornato alla ribalta ed è di grande attualità, ma facciamo adesso un passo indietro di qualche anno... No facciamolo anche di qualche millennio...

La storia del massaggio si perde nella notte dei tempi ed il suo utilizzo per lenire il dolore, la sofferenza o per eliminare la fatica e rilassare è probabilmente precedente a qualsiasi altra tecnica di cura, la prima forma di terapia mai utilizzata dall'uomo.

Massaggiare è una parola che ha origini curiose: c'è chi sostiene la sua derivazione dal greco "massein" ossia maneggiare, impastare, modellare; altri invece sostengono la sua derivazione dall'ebraico "masech" che significa premere, frizionare.



## **2.1 IL MASSAGGIO NELL'ANTICHITÀ**

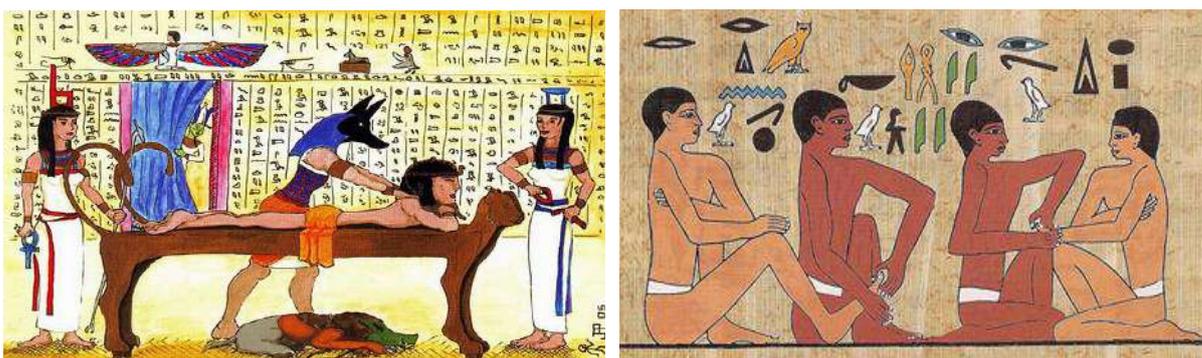
In generale si tende a considerare come inizio della sua evoluzione il tempo degli antichi greci e romani, ma le prime descrizioni riguardanti trattamenti che possono ricondursi a quello che noi intendiamo oggi come massaggio sono da farsi risalire a più di 5000 anni fa, più precisamente al popolo cinese ed a quello indù.

In India, antichi scritti ayurvedici di 4000 anni fa consigliavano di frizionare il corpo per la prevenzione di tutte le malattie e come mezzo di prevenzione.

Nell'antico Egitto, bassorilievi risalenti a più di 4000 anni fa, mostrano il faraone Ptahhotep intento a ricevere un massaggio alle gambe da uno schiavo; secoli più tardi è documentato che la regina Cleopatra gradiva farsi massaggiare i piedi in occasione di cene ufficiali.

Restando ancora nell'epoca egiziana ci sono prove che attestano che il piacere del massaggio non era riservato solo alle classi abbienti.

Antiche documentazioni riportano che i lavoratori più umili ricevevano i loro salari sotto forma di olio per il corpo, in dosi sufficienti per un uso quotidiano.



## **2.2 GRECI E ROMANI**

Più recentemente, nell'antica Grecia, *Omero* poeta greco dell'VIII sec. a.C. nell'*Odissea* parla del massaggio come un trattamento terapeutico per il recupero della salute dei guerrieri e all'inizio del V secolo a.C. il padre della medicina come la conosciamo oggi, ***Ippocrate***, descrisse in molti suoi scritti i benefici del massaggio.

In particolare viene ricordata una sua affermazione: "un medico capace necessità di esperienza nell'arte dello sfregamento", raccomandando come elisir di buona salute un bagno profumato seguito da un massaggio quotidiano con l'ausilio di oli.

Inoltre inquadrò il massaggio, insieme all'alimentazione corretta, l'aria fresca, musica, amici e riposo, come panacea per tutti i mali.

Sempre in Grecia si fece la prima distinzione tra massaggio sportivo e massaggio terapeutico: il primo era legato principalmente ai giochi, mentre il secondo era legato alla medicina ed ai rituali di guarigione nei templi.

I romani erano altrettanto sensibili al benessere fisico ed incorporavano il massaggio nei loro rituali giornalieri.

Per i più facoltosi, era abituale frequentare le terme e farsi frizionare i muscoli indolenziti con olio vegetale riscaldato.

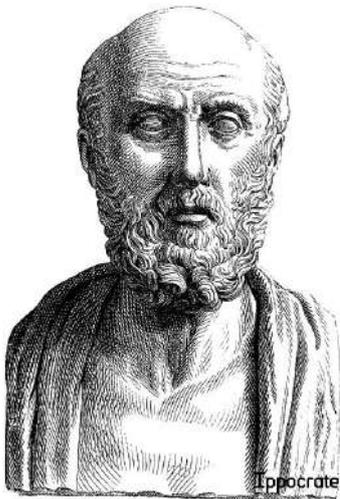
Questa pratica era seguita da un massaggio completo per risvegliare i nervi, riattivare la circolazione e sciogliere le articolazioni.

La sequenza terminava cospargendo un'abbondante dose di olio sul corpo al fine di idratare la pelle e mantenerla vellutata e liscia.

Si narra che *Giulio Cesare* era solito farsi massaggiare tutti i giorni per trovare sollievo dai dolori dell'emicrania e dalle nevralgie dovute all'epilessia, mentre *Plinio il Vecchio*, noto naturalista, parla in una sua lettera all'imperatore, di come fosse stata salvata la sua vita da un medico grazie all'utilizzo di un massaggio.

Infine anche **Avicenna** descrisse l'importanza delle tecniche manuali contro i dolori nei suoi scritti.

Uno dei più importanti medici del tempo, **Galeno** vissuto durante il regno dell'imperatore *Marco Aurelio* dedicò molto del suo tempo alla stesura di diversi testi riguardo le tecniche di massaggio.



### **2.3 DAL MEDIOEVO AL RINASCIMENTO IN POI...**

Dopo la caduta dell'Impero Romano, il mondo arabo divenne un importante centro di apprendimento della cultura.

I lavori di Ippocrate, Galeno e di altri famosi medici vennero tradotti in arabo, permettendo così che alcune pratiche adottate sin dall'antichità venissero preservate e tramandate.

Nel frattempo, in Europa il contatto con il corpo cominciò ad essere associato, agli occhi della Chiesa Cattolica, con i "piaceri della carne": il massaggio fu condannato in quanto attività altamente peccaminosa.

Lo stesso si verificò con le conoscenze riguardanti le erbe medicinali ed altri rimedi curativi.

Queste informazioni venivano viste con sospetto e potevano portare ad accuse di stregoneria.

Il rinascimento portò con sé la riscoperta dell'interesse nella medicina classica e il massaggio conobbe una nuova popolarità.

Questo valeva per l'Occidente, mentre in Oriente e Medio Oriente prendeva forma la cultura degli ***Hammam*** stabilimenti dove si potevano fare bagni turchi a pagamento con significato religioso; il massaggio divenne parte del rito di purificazione.

All'inizio l'ingresso in questi luoghi fu vietato alle donne, ma quando divenne evidente il valore in termini di salute, fu aperto anche a quest'ultime: si arrivò anche al diritto di divorziare se l'uomo impediva la partecipazione della propria moglie a questo luogo sociale.

## **2.4 VERSO L'ERA MODERNA**

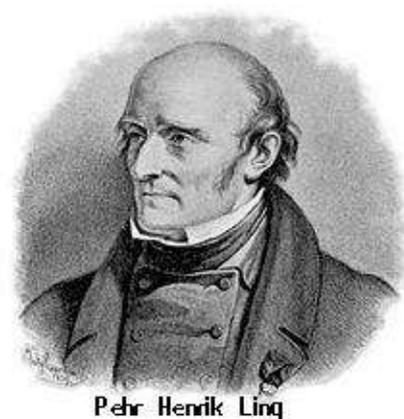
Ai primi dell'800 il ginnasta svedese **Pehr Henrik Ling** (1776 – 1839) riportò il massaggio terapeutico in Europa.

Dopo aver curato i propri reumatismi, Ling sviluppò un sistema manipolativo basato sulla fisiologia e sui movimenti della ginnastica.

Per questo ricevette il patrocinio reale per le sue opere e i suoi metodi posero le basi per la fondazione della fisioterapia che culminò con la costituzione nel 1894 della "*Society of Trained Masseur*" la cui pratica era l'antesignana dell'attuale fisioterapia.

Alcuni anni più tardi nell'ospedale di *St. George* a Londra, aprì un ambulatorio di massaggi e la "terapia svedese" divenne presto parte della pratica medica tradizionale.

Lo sviluppo continuò incontrastato fino agli anni '60 quando alcuni centri per la crescita personale, tra cui il noto *Istituto Esalen* in California, adottarono la terapia del massaggio come trattamento olistico non solo per dare sollievo a fastidi ed a dolori muscolari, ma anche come pratica per riequilibrare la mente, il corpo e le emozioni.



Pehr Henrik Ling

## **2.5 IL MASSAGGIO OGGI**

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

Abbagliata dai risultati della scienza e della tecnologia, fino a qualche decade fa, la maggior parte della popolazione dei paesi cosiddetti sviluppati, conosceva a stento il valore terapeutico del contatto umano.

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

Oggi la moderna ricerca scientifica ha definitivamente riconosciuto il massaggio come "terapia" efficace nel campo della medicina riabilitativa, sportiva, vascolare, reumatologica ed estetica (anche se la sua azione è così globale da non avere praticamente limiti di applicazione).



## Capitolo 3 LE TECNICHE DEL MASSAGGIO

Si distinguono 5 tecniche di base più 2 complementari:

### - SFIORAMENTO (EFFLEURAGE):

La prima manovra del massaggio (ed anche il nostro "biglietto da visita"); lo sfioramento o effleurage prepara i tessuti molli e riscalda i muscoli prima di passare a movimenti più profondi.

Effleurage significa semplicemente "accarezzare" e rappresenta un movimento continuo eseguito attraverso la pressione costante del palmo della mano o di entrambe le mani.

Le manovre di sfioramento hanno un effetto lenitivo e quasi ipnotico sul corpo, favorendo lo sviluppo di un senso di fiducia che permette a chi riceve il massaggio di rilassarsi sia fisicamente che psicologicamente.

### - IMPASTAMENTO:

Una delle manovre più soddisfacenti del massaggio, sia per chi lo esegue che per chi lo riceve è l'impastamento.

Consiste nell'afferrare il muscolo e manipolarlo, dandogli così maggiore flessibilità ed elasticità. Per impastare bene le mani devono essere agili. (il movimento è simile all'azione del fornaio su un impasto).

### - FRIZIONE:

E' simile allo sfioramento ma è caratterizzato da una maggiore pressione ed energia. Viene appunto definita "frizione" perché interessa gli strati più profondi della cute, compiendo un'azione utile per liberare aderenze e ridare elasticità ai tessuti, producendo una sorta di "scollamento" dello strato superficiale e del sottocutaneo.

- PERCUSSIONE:

Questa tecnica include una grande varietà di movimenti rinvigorenti che vanno eseguiti rapidamente sulle zone muscolari per avere un effetto tonificante sulla pelle.

Le manovre a percussione vengono effettuate con dei movimenti delle due mani rapidi e sequenziali, in modo da favorire il drenaggio del sangue e donare alla cute un colorito vivace e salutare. L'azione veloce e ritmata, inoltre, combatte la tensione ed elimina dai tessuti i fluidi in eccesso e i depositi lipidici.

- VIBRAZIONE:

E' una sequenza di movimenti ritmici in pressioni e decompressioni, senza mai staccare la mano dalla cute della persona.

E' molto importante l'impostazione delle mani dell'operatore, che deve tenere il polso morbido, rilassato, eseguendo la manovra con il palmo della mano o con i polpastrelli.

Questa manovra aiuta a eliminare dai muscoli la tensione cronica.

- MODELLAMENTO:

E' la tecnica che agisce sul rilassamento dei muscoli, riportandoli alla posizione originaria. Viene eseguita con il palmo della mano teso o concavo a seconda della zona corporea sulla quale si lavora, facendo seguire una pressione con le dita sull'area da distendere o da modellare.

Un buon modellamento produce un miglioramento della tonicità dei muscoli mimici del viso, del collo e di tutto il corpo.

- MOBILIZZAZIONE:

Per facilitare lo sblocco e lo scioglimento delle articolazioni.

Queste appena elencate vengono definite tecniche di base e complementari, da queste prendono origine successivamente altre manualità a seconda degli specifici trattamenti.

### **3.1 DOVE AGISCE IL MASSAGGIO**

Per eseguire un benefico massaggio non è necessario essere dei medici o degli studiosi in materia scientifica; occorrono piuttosto una certa dose di sensibilità personale e molta generosità.

Ciò che si propone chi massaggia è di aiutare a stare meglio la persona che gli si affida; è indispensabile, perciò, che sappia anche conquistare la fiducia e il rispetto poiché, in caso contrario, una serena distensione sarebbe molto improbabile, vanificando così l'esito della seduta.

Dal momento che la manipolazione agisce di riflesso sia sulla condizione emotiva di un individuo ma anche direttamente su un corpo, sarà bene avere di quest'ultimo una conoscenza più approfondita.

Vediamo ora in quale modo il massaggio agisce sulle varie parti del corpo.

#### **- EFFETTI SULL'EPIDERMIDE:**

La pelle è un organo sensoriale e come tale reagisce immediatamente alle sollecitazioni esterne, in particolare a quelle manuali.

Ovviamente bisogna tener conto della sensibilità personale e delle parti del corpo su cui agisce: talloni e palmi, per esempio, hanno maggiore spessore di polsi e gomiti interni, dove la pelle è così sottile da lasciar trasparire il superficie le vene ed i tendini.

Accarezzare, sfiorare, manipolare l'epidermide, ricchissima di terminazioni nervose, significa agire beneficamente su tutto l'organismo, apportando, quindi, rilassamento, calma e serenità.

Bisogna ricordare che una leggera carezza induce una reazione vasocostrittrice, mentre un movimento più profondo, come l'impastamento, esercita un'azione vasodilatatrice.

**- EFFETTI SULLA MUSCOLATURA:**

Tramite il massaggio i muscoli si irrorano maggiormente di sangue, quindi si sciolgono e si scaldano.

Le tossine vengono eliminate ed i movimenti articolari risultano più fluidi e leggeri.

**- EFFETTI SULLA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA:**

La stimolazione manuale migliora l'irrorazione sanguigna dell'epidermide e porta ad una maggiore compensazione tra circolazione profonda e circolazione superficiale.

Da ciò deriva la decongestione degli organi manipolati.

**- EFFETTI SUL SISTEMA LINFATICO:**

Nel nostro organismo non circola soltanto sangue ma anche liquido linfatico che scorre entro una fitta rete di vasi regolati dai gangli, i quali agiscono come fossero valvole.

Capita a volte, che tali valvole, per ragioni differenti, non funzionino più a dovere e che i liquidi ristagnino nei vasi, quindi sotto la cute.

La manipolazione è importantissima per ripristinare la circolazione linfatica e per far riassorbire gli edemi, ovvero le infiltrazioni localizzate.

**- EFFETTI SUL SISTEMA ORMONALE:**

Il massaggio libera nell'epidermide e perciò nel sangue, degli ormoni il cui effetto varia da individuo ad individuo.

In linea generale possiamo dire che una manipolazione superficiale risulta tonificante e rivitalizzante, mentre una profonda, caratterizzata da molti impastamenti, spesso lascia spossati, stanchi ed abbassa la pressione.

Ecco perché occorre, in ogni caso, iniziare con cautela qualunque genere di massaggio ed osservare con attenzione le reazioni di chi lo riceve.

### **- EFFETTI SUGLI ORGANI INTERNI:**

Secondo lo studioso Head, gli organi interni del nostro corpo sono strettamente collegati a zone di epidermide esterne.

Egli ha quindi elaborato una specie di mappa per indicare queste reazioni.

Qualcosa di simile, molto tempo prima, era già stato scoperto dai cinesi nella tecnica di manipolazione denominata *Shiatsu*.

Tutto ciò non deve stupire; è ormai risaputo, infatti che in caso di infarto il dolore viene avvertito lungo il braccio sinistro; che in presenza di un'ulcera il malessere si localizza nella parte dorsale del corpo; che le disfunzioni epatiche si manifestano con dolori alle scapole.

Tenuto conto di quanto finora affermato, è facile comprendere come, tramite il massaggio e quindi la manipolazione più o meno superficiale del corpo, si possa intervenire anche sugli organi interni, riequilibrandone il funzionamento.

Questi appena elencati sono solo alcuni dei benefici che apporta il massaggio, in realtà l'elenco sarebbe molto più lungo.

### **3.2 CONTROINDICAZIONI AL MASSAGGIO**

Generalmente il massaggio risulta rilassante e benefico se praticato ad una persona sana.

Può anche essere utile per curare molti disturbi fisici, ma è controindicato in presenza di determinate patologie. In queste occasioni è bene chiedere consiglio ad un medico prima di procedere con qualunque tipo di manipolazione.

In linea di massima si distinguono delle controindicazioni *relative* e delle controindicazioni *assolute*.

A titolo di esempio le relative sono tutte quelle occasioni dove la nostra cliente è in sospetto o conclamato stato di gravidanza, in questo caso il massaggio è possibile solo previa autorizzazione medica e solo dopo il terzo mese di gestazione, evitando in ogni caso frizioni, pressioni ed impastamenti ed escludendo assolutamente l'utilizzo di oli essenziali (c'è il potenziale rischio che possano arrivare al liquido amniotico contenuto nella placenta).

In caso di flusso mestruale abbondante e doloroso; interventi chirurgici importanti come una mastectomia. Anche in questo caso valgono le regole sopra elencate e comunque eseguire sempre il trattamento solo previo nullaosta medico.

Le controindicazioni assolute riguardano a titolo di esempio i casi di:

- *Stati febbrili*: una persona colpita da febbre di solito è ipersensibile e quindi può non gradire la manipolazione.

Qualora desideri espressamente un massaggio, lasciatevi guidare dalle sue indicazioni.

- *Neoplasie*: in caso di tumori evitare nel modo più assoluto il massaggio, potremmo inavvertitamente con le nostre manovre andare ad influire sul sistema circolatorio favorendo la formazioni di metastasi tumorali.

- *Calcolosi renale:* poiché il massaggio aumentando la diuresi, aumentiamo lo sforzo renale.
- *Cardiopatìa:* non agire mai senza il permesso del medico curante.
- *Fratture:* in caso di fratture ossee sospendere i massaggi. Potrete riprenderli quando la parte si sarà completamente saldata e il paziente avrà bisogno di riabilitarla.
- *Infezioni:* le zone colpite da infezione o anche semplicemente infiammate non vanno mai manipolate, per evitare di trasportare i germi in altre parti del corpo. (es. Fuoco di Sant'Antonio).
- *Eruzioni cutanee:* Anche in questo caso i batteri e l'infiammazione potrebbero diffondersi attraverso il massaggio, perciò evitate di intervenire sulle zone ammalate.
- *Contusioni:* In presenza di ematomi, lividi, o tumefazioni è bene agire con molta prudenza. Per eliminare il gonfiore o l'accumulo di sangue, occorre infatti essere particolarmente esperti ed eseguire delicati movimenti verso l'alto attorno all'area colpita.
- *Varici e flebiti:* un massaggio in questo caso può essere estremamente rischioso. Le varici, infatti non vanno mai manipolate direttamente, mentre in caso di flebite esiste il pericolo di mettere in circolazione dei grumi di sangue.

Inoltre il massaggio è sempre controindicato in tutte quelle patologie ad interesse di compromissioni cerebrali come ad esempio l'epilessia.

## **Capitolo 4 IL MASSAGGIO: L'ANTISTRESS PER ECCELLENZA!**

Che la mente influenzi il corpo ormai non v'è più alcun dubbio; le malattie psicosomatiche sono così diffuse che per curare dermatiti e disturbi fisici ci si rivolge innanzi tutto allo specialista.

Prima però di entrare più nello specifico a titolo informativo e conoscitivo e doveroso fare alcune considerazioni fondamentali.

Bisogna dare una spiegazione olistica a quello che noi consideriamo stress e distress.

Stress ed ansia sono strettamente legati tra loro, li possiamo addirittura considerare come due facce della stessa medaglia.

Gli stressors, sono invece gli elementi ambientali (situazioni, esperienze ecc) che producono una sorta di sollecitazione sul nostro organismo, subiscono un'elaborazione di tipo cognitivo dalla quale dipende poi la reazione di una persona. L'ansia deriva appunto da queste elaborazioni.

Lo stress in pratica è la prima sollecitazione che l'organismo subisce quando vi è un cambiamento drastico nell'equilibrio tra organismo ed ambiente.

L'ansia è la sua possibile conseguenza.

Lo stress può essere di due tipi *eustress* o *distress* entrambe le parole hanno origine greca; il primo sta a significare bello, buono, mentre il secondo è sinonimo di morboso, cattivo.

L'eustress è quello indispensabile per affrontare la vita e si manifesta sotto forma di stimolazioni ambientali costruttive, interessanti ed emozionanti.

Il distress è invece al contrario, lo stress cattivo, quello che purtroppo potrebbe comportare grossi scompensi sia emotivi che fisici di difficile risoluzione.

Le persone che quotidianamente sono sotto stress costante hanno maggiori probabilità di ammalarsi, sia mentalmente che fisicamente.

Alcuni trovano il modo di trattarlo in modi differenti, alcuni metodi sono positivi, altri negativi.

Quelli positivi sono senza ombra di dubbio l'ascolto di musica, esercizi di rilassamento, attività sportive e il circondarsi di amici.

Quelli negativi per esempio possono essere l'abuso di alcool, droghe nonché espressioni di rabbia e nervosismo che possono portare a complicate interazioni sociali causando un disagio maggiore non indifferente.

Il distress si ha quando stimoli stressanti, instaurano un logorio progressivo fino alla rottura delle difese psicofisiche.

L'eustress si ha invece quando uno o più stimoli, anche di natura differente allenano la capacità di adattamento psicofisica individuale.

Lo stress: cause e danni.

Lo stress al giorno d'oggi può essere considerato una vera e propria minaccia al mantenimento ed al raggiungimento del nostro benessere psicofisico.

Numerose sono le sollecitazioni psicologiche, fisiche ed emotive a cui siamo sottoposti quotidianamente: una qualità della vita sempre più frenetica ed esasperata, ma anche preoccupazioni, delusioni, solitudini, insicurezze, relazioni conflittuali, problemi economici, disturbi alimentari, uso di sostanze stimolanti, rigidità comportamentali, mentali ed emotive.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
Sollecitazioni che trovano sempre meno opportunità di essere scaricate impedendoci in tal modo di liberarci dalle tensioni accumulate e di raggiungere uno stato di rilassamento.

Così facendo si creano stati di tensione nervosa permanente che vanno a generare blocchi di energia vitale, ma soprattutto fanno perdere progressivamente il contatto con se stessi e con i nostri bisogni.

Protraendo nel tempo anche una sola di queste situazioni, possiamo arrivare ad influenzare il nostro stato di salute dando luogo ad una serie di disturbi talvolta purtroppo anche di una certa rilevanza.

Per citarne alcuni:

- malattie dovute ad un abbassamento delle difese immunitarie (raffreddori e stati influenzali frequenti, allergie, herpes, disturbi dell'apparato urogenitale e gastrointestinale, disturbi della pelle, come acne e psoriasi).
- coliti, stitichezza, obesità, mal di schiena, artrosi, emicrania, cefalea muscolo-tensiva, aritmie cardiache, ipertensione arteriosa.
- disturbi di carattere psicologico (depressione, perdita della memoria e della concentrazione, insonnia, stanchezza cronica, apatia, rassegnazione, senso di impotenza, demotivazione, atteggiamenti e pensieri negativi, perdita dell'autostima).

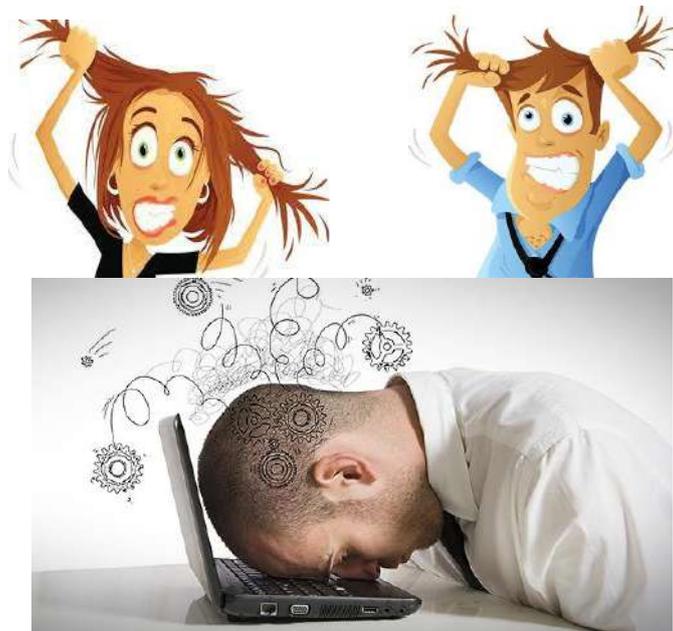
In realtà, esiste un modo per non lasciarsi travolgere da una vita agitata e congestionata. Sto parlando del massaggio!!!

Questa meravigliosa arte costituisce sicuramente una delle tecniche più piacevoli e benefiche per l'organismo umano.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
In questo caso noi operatori olistici possiamo fare molto per riportare un individuo in uno stato di benessere psicofisico, ovviamente mettendo in pratica tutta la nostra professionalità e le tecniche di massaggio più appropriate.

Da ricordare che il massaggio:

- è rilassante;
- scioglie le tensioni muscolari e le articolazioni;
- agisce sugli organi interni prevenendo le malattie;
- cura disturbi fisici associati allo stress;
- crea intimità col partner;
- dona serenità, piacere, appagamento.



#### **4.1 BENEFICI DEL MASSAGGIO ANTISTRESS**

Questo tipo di massaggio rappresenta una delle più efficaci tecniche per stimolare le potenzialità di auto-ristabilimento dell'armonia e dell'equilibrio psico-fisico-emozionale dell'organismo, riducendo ed eliminando lo stress e favorendo in tal modo il recupero di energia e vitalità.

I principali effetti benefici derivanti da questo massaggio si possono così riassumere:

1 - mette in contatto con se stessi migliorando l'ascolto del proprio corpo e delle emozioni.

2 - scioglie le tensioni fisiche e nervose favorendo un globale rilassamento.

Dopo il trattamento ci sentiremo mentalmente lucidi e svuotati da preoccupazioni e pensieri negativi.

3 - stimola la produzione di endorfine che regolano tranquillità e serenità.

4 - migliora la qualità del sonno.

5 - regola la pressione arteriosa alzandola a chi ce l'ha bassa e abbassandola a chi ce l'ha alta.

6 - abbassa il colesterolo.

7 - stimola forza, tono ed elasticità muscolare.

8 - migliora la respirazione, la circolazione sanguigna e linfatica. Le cellule ed i tessuti sono così nutriti da un maggior apporto di ossigeno che stimola più velocemente la loro rigenerazione.

9 - aiuta a rafforzare la struttura delle ossa e ad elasticizzare le articolazioni.

10 - compie un'importante azione disintossicante,, attraverso il drenaggio linfatico e la stimolazione della diuresi.

#### **4.2 PER CHI E' INDICATO**

Per i numerosi benefici apportati, possiamo affermare che il massaggio antistress è consigliato e fa bene a tutti. Tuttavia viene maggiormente raccomandato:

1 - alle persone che, per il tipo di lavoro che svolgono, utilizzano molto la mente e poco il corpo venendo così incontro alla necessità di scaricare ansia e tensioni fisiche e mentali accumulate quotidianamente. Massaggio dopo massaggio le persone recuperano benessere fisico ed emozionale, concentrazione e lucidità.

2 - a chi soffre di dolori dovuti a rigidità e contratture muscolari spesso generate da emozioni trattenute e inespresse che lavorano dentro di noi talvolta senza che ce ne accorgiamo.

3 - alle persone che tendono all'esaurimento nervoso e alla depressione.

4 - a chi è in sovrappeso e a chi soffre di cellulite in aggiunta alle raccomandazioni riguardanti le abitudini di vita e alimentari.

5 - alle persone anziane per aiutarle a recuperare le energie fisiche e mentali e ad aumentare l'elasticità dei tessuti.

E infine , a tutti coloro che vogliono semplicemente concedersi una pausa di puro benessere per rigenerarsi e ripartire con vitalità, gioia e voglia di vivere.



## Capitolo 5 LA FILOSOFIA ORIENTALE

Secondo la filosofia orientale, il corpo umano è attraversato da una serie di canali energetici chiamati meridiani che dai piedi alle mani, dalla testa agli organi interni attraversano letteralmente tutto il corpo.

Tutta la medicina cinese è influenzata e regolata appunto dai meridiani, poiché tutto ciò che si trova lungo un particolare meridiano può esser riarmonizzato e guarito attraverso il massaggio.

Oltre ai meridiani è utile ricordare come, sempre la filosofia orientale, esistono sette punti di energia, chiamati "Chakra", distribuiti lungo la colonna vertebrale, attraverso i quali scorre la forza che riarmonizza l'essere umano.

I chakra sono punti energetici del corpo. La parola sanscrita chakra significa "ruota", a indicare una similitudine con un vortice rotante, in grado di ricevere l'energia dell'universo e trasformarla in modo che sia utilizzabile dal corpo.

La medicina basata sull'energia sostiene che i primi segni di una cattiva salute siano rappresentati da blocchi o turbamenti dei chakra.

Se questi squilibri non vengono risolti, le conseguenze si riveleranno sotto forma di problemi fisici e/o psicologici.

Garantire un buon funzionamento dei chakra è fondamentale per la salute.



### **5.1 IL SISTEMA DEI CHAKRA**

I chakra principali sono sette e ciascuno è dotato di proprie caratteristiche e corrispondenze.

Si trovano in punti collocati dalla base della spina dorsale fino all'apice della testa, sia sulla parte anteriore che su quella posteriore del corpo.

Ciascun chakra è associato a diversi organi e sistemi corporei e ha un colore.

L'insieme rappresenta un'interazione dinamica di energie in continuo cambiamento.

Vediamo adesso se volessimo intervenire su un individuo ove ci siano marcate connotazioni di nervosismo, ansie, paura, interagire con lui seguendo i consigli dei maestri ayurvedici.



## **5.2 "MANIPURA": L'ACCUMULATORE DI STRESS**



Nel massaggio quando si parla di "*plesso solare*" si parla di terzo chakra, indicativamente collocato nella zona del diaframma, nella regione addominale.

Visto che si parla in termini energetici e che i chakra non sono nel nostro corpo fisico ma nel doppio eterico, la posizione non è poi così circoscritta.

I chakra occupano uno spazio molto ampio.

Attraverso la pratica del massaggio si fa un lavoro di scarico su tutti e sette chakra e quindi anche sul plesso solare, definito "il centro ripartitore di energia".

Il terzo chakra è di fondamentale importanza perché è l'accumulatore di stress, tensioni, rabbia e paure.

E' da li che si dipartono le energie, quindi avendo quel chakra libero e nel pieno delle funzionalità, le energie si distribuiscono in modo equo e corretto in ogni parte del corpo fisico e sottile.

Nel terzo chakra scarichiamo le nostre tensioni, le paure, la rabbia, il rancore. Non a caso quando proviamo un'emozione negativa, sentiamo reagire il nostro apparato gastro-intestinale.

In genere si dice che "si somatizza".

La rabbia, la paura, lo stress quotidiano, compromettono il corretto funzionamento dei nostri organi; spesso abbiamo difficoltà digestive, problemi metabolici e molto altro.

Alcune persone avvertono tensioni proprio a livello del diaframma.

Il diaframma è un muscolo a forma di cupola, implicato nella respirazione.

E' posto sotto le ultime costole quelle fluttuanti e separa il torace dall'addome.

Le emozioni negative bloccano la respirazione che finisce per non essere completa.

La respirazione è incompleta perché essendoci un blocco energetico, la respirazione si accorcia.

L'espirazione è più corta perché si tende ad alimentare la parte alta del corpo, quindi la nostra mente.

Con l'espirazione più corta, fisiologicamente non si elimina tutta l'anidride carbonica dai polmoni.

Inoltre in questo modo non si eliminano le tossine mentali.

Per sciogliere le tensioni a livello dell'apparato gastro-intestinale (di cui farò un approfondimento nel prossimo capitolo visto che è l'apparato che più risente di stress e forti tensioni a carattere emotivo-emozionale) e riprendere la corretta funzionalità degli organi, respirare in modo completo, eliminando ogni tipo di scoria, occorre fare un lavoro energetico per sbloccare il terzo chakra.

Occorre quindi imparare a gestire ogni situazione di stress ed imparare a trasformare i propri stati d'animo negativi in positivi.

Dobbiamo imparare nel tempo a non essere più schiavi delle nostre emozioni negative e quindi a non scaricarle più sul terzo chakra, con conseguenze sul nostro stato di salute psico-fisico: ansia, insonnia, depressione, attacchi di panico, disfunzioni metaboliche e intestinali, mal di testa e quant'altro.

Ci è stato dato un mezzo validissimo per lavorare sulla nostra mente: il respiro, se poi quest'ultimo sapremo sapientemente abbinarlo ad un ottimo massaggio allora saremo in grado di fare dei veri e propri miracoli.



## **Capitolo 6 L'APPARATO DIGERENTE**

### **6.1 FISILOGIA DEL SISTEMA DIGERENTE**

Abbiamo visto come le situazioni stressanti in qualche modo si riversano alla fine sul nostro organismo. Tutti i sistemi ne sono in qualche modo coinvolti, dal sistema nervoso, al circolatorio, all'endocrino al respiratorio ecc ecc; ma ce n'è uno in particolare che risente maggiormente di questa condizione ed il nostro corpo reagisce a questi stimoli dandoci dei "segnali" che noi decodifichiamo come vere e proprie patologie ma che in realtà hanno alla base un problema psicosomatico.

Sto parlando dell'apparato o sistema digerente.

L'apparato digerente è l'insieme degli organi le cui singole funzioni danno luogo al processo digestivo. Per crescere, mantenersi e riprodursi l'organismo umano ha bisogno dell'energia che ricava dagli alimenti.

Il corpo assimila il cibo dopo averlo scomposto in sostanze semplici.

Questo processo è possibile grazie alla digestione.

L'apparato digerente è come un tubo lungo 10 – 12 metri circa.

Per collocarlo visivamente all'interno del corpo umano, basta pensare al percorso che compie il cibo dalla bocca all'intestino attraverso faringe, esofago e stomaco.

Fanno parte dell'apparato digerente anche le ghiandole salivari, il fegato ed il pancreas che producono ormoni particolari ed enzimi, ovvero proteine che facilitano ed accelerano i processi chimici come quelli coinvolti nel metabolismo.

Il processo digestivo inizia in bocca dove il cibo viene tritato attraverso la masticazione, bagnato dalla saliva e trasformato in una poltiglia: il bolo.

E' già cominciata la digestione dei carboidrati, grazie ad un enzima contenuto nella saliva. Il bolo attraverso la faringe, raggiunge l'esofago, da qui con una contrazione muscolare viene spinto nello stomaco.

Nello stomaco le sostanze alimentari si mescolano alle secrezioni prodotte dalla parete interna dell'organo, che contengono enzimi, ed acidi atti a facilitarne la scomposizione: i succhi gastrici.

Il bolo a questo punto diventa una massa semi fluida ed omogenea chiamata: chimo.

Si chiude così dalle due alle quattro ore la digestione gastrica.

E' in questa fase che ha inizio l'assimilazione delle proteine.

Gli alimenti parzialmente digeriti, scendono nel duodeno, (la prima parte dell'intestino tenue) dove vengono diluiti da bile, succo pancreatico e succo intestinale.

A questo punto le sostanze nutritive sono ridotte a molecole semplici, cioè le più piccole unità di una sostanza che dopo essere state assorbite dalla mucosa dell'intestino tenue, entrano nel sangue. La digestione è completa.

Le sostanze nutritive servono a costruire o riparare i tessuti, oppure trasformandosi in energia, consentono lo svolgimento delle funzioni vitali.

Il materiale non digerito invece passa nell'intestino crasso da qui viene espulso sotto forma di feci dopo essere stato parzialmente disidratato.

Le cellule nervose intestinali producono grandi quantità di serotonina, una sostanza che ha un ruolo rilevante nel regolare l'umore, la sessualità e l'appetito.

Oggi alcune medicine alternative, con l'avvallo di recenti ricerche scientifiche, sono convinte di quanto già credevano gli antichi.

La pancia è il luogo in cui ognuno di noi registra gli "impatti con il reale".

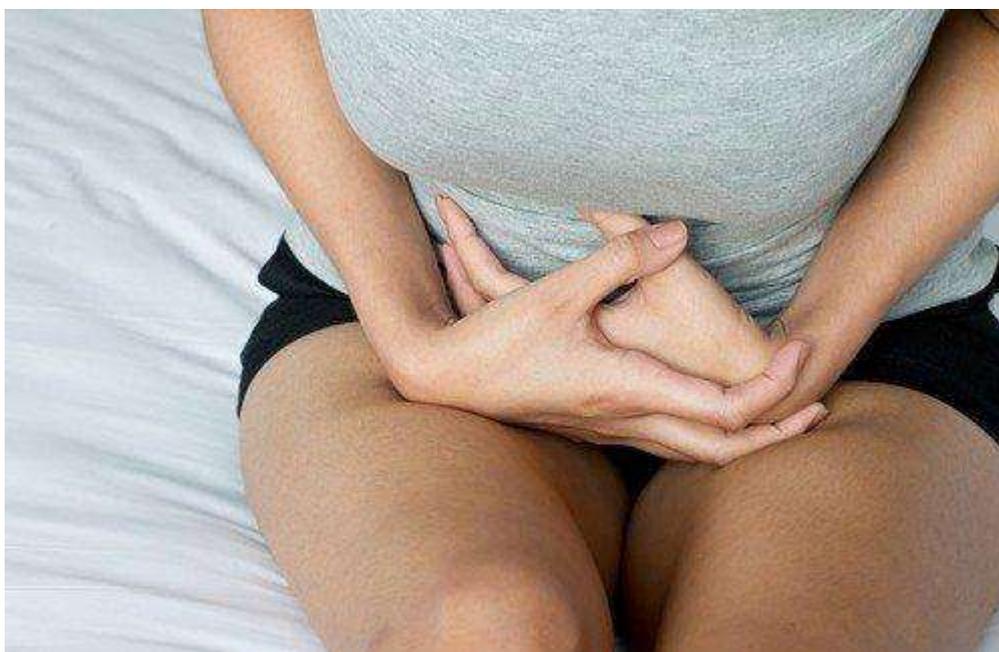
Sarebbe così la sede delle emozioni più vere, per lo più inconse.

In quest'ottica l'intestino è il nostro secondo cervello; e l'incapacità di leggere ciò che suggerisce il secondo cervello è alla base di molte patologie fisiche e psichiche.

## **6.2 DISTURBI GASTROINTESTINALI DA STRESS**

Alla luce di quanto appena affermato, ora sappiamo che un individuo sottoposto a situazioni di stress e/o ansie emotive, se prolungate possono dare origini a problemi e sintomatologie più o meno gravi al nostro sistema digerente.

Senza sconfinare in campo medico, (peraltro non di nostra competenza), cerchiamo comunque di fare un quadro più chiaro della situazione solo ed esclusivamente a puro scopo esplicativo.



A tutti noi è capitato qualche volta di sentire dolore allo stomaco: fitte dovute alla tensione nervosa che si accumulano in questa parte del corpo e che producono malessere, tolgono la voglia di mangiare e in qualche modo, hanno delle ripercussioni negative su tutto l'organismo.

Lo stomaco, così come l'intero apparato digerente, è una delle parti del corpo su cui si scarica più facilmente lo stato di stress ed ansia: in un periodo in cui ci sentiamo molto tristi o sopraffatti dalla quantità di lavoro oppure preoccupati per

qualche problema familiare, il nostro stomaco ne risente subito, facendoci diventare inappetenti o facendoci prendere chili senza motivo apparente.

Quando sperimentiamo una sensazione di stress molto forte, il nostro stomaco ne risente subito.

In questo organo abbiamo infatti una specie di "molla" che si attiva quando abbiamo fame e che fa sì che vengano prodotti dei succhi gastrici.

Ora, quando ci troviamo in uno stato di tensione, preoccupazione, ansia o stress, lo stomaco non risponde più agli stimoli nel modo corretto e l'intestino smette di produrre questa secrezione gastrica.

Questa condizione, conosciuta anche con il nome di *dispepsia*, provoca problemi di digestione, sensazione di pesantezza, bruciore di stomaco ecc.

Quando conviviamo quotidianamente con lo stress, i nostri processi digestivi vengono alterati e questo colpisce direttamente il tubo digerente, provocando sintomi come stitichezza, diarrea o vomito.

E' questo problema a causare, in alcuni casi, la comparsa *dell'intestino irritabile*.

Questo problema può interessare chiunque: uomini, donne, giovani, anziani... Lo stress è una malattia che colpisce tutti, senza distinzioni ed è bene sapere che il nostro apparato digerente, e in particolare lo stomaco, sarà il primo a subirne le conseguenze.

Ricordo che oltre alla sintomatologia appena elencata, sempre a causa di forti stress nervosi, potrebbero comparire a carico del nostro sistema digerente anche a titolo di esempio: colite nervosa, disordini alimentari quali la bulimia o l'anoressia, dolori addominali diffusi, meteorismo, diarrea, stipsi e reflusso gastro esofageo.

## Capitolo 7 GLI ALLEATI DEL MASSAGGIO

Proviamo adesso, a fare un attimo il punto della situazione: abbiamo visto che per raggiungere un ottimo stato di relax non è necessario cercare la “pillola magica”; il massaggio in questo caso gioca un ruolo da protagonista, personalmente mi sentirei di soprannominarlo il principe del relax!!! Che esso sia un trattamento antistress, un decontratturante, un fisiologico, un vibrazionale energetico ecc ecc. Il nostro cliente terminata la seduta non potrà che essere una persona nuova, rinvigorita nel fisico, nella mente, nella psiche e nello spirito.

Ma il massaggio si avvale anche di complici ed alleati che se abbinati ad esso creano una *sinergia* talmente travolgente e stupefacente da diventare un insieme indissolubile.

Vediamo insieme alcuni di quelli più famosi ed utilizzati sia dal singolo professionista che dal centro benessere più moderno e specializzato.



### **7.1 IL RUOLO DELL'AROMATERAPIA NEL MASSAGGIO**

Molti parlano di aromaterapia e sanno che spesso viene usata durante i trattamenti di massaggio.

Ma tuttavia non sanno realmente quale sia la connessione tra queste due discipline o quale sia il ruolo preciso dell'aromaterapia in questo tipo di trattamenti.

Scopriamo insieme di cosa si tratta e cosa è in grado di fare questa combinazione.

L'aromaterapia si accosta molto bene al massaggio bionaturale. Questo perché gli oli essenziali agiscono in sinergia con il massaggio, creando una condizione di benessere tutto ad appannaggio del ricevente.

L'unione del massaggio all'aromaterapia può essere definita come l'arte e/o la scienza di utilizzare essenze aromatiche naturali estratte da piante, per equilibrare, aromatizzare e promuovere la salute del corpo, della mente e dello spirito.

Inoltre è in grado di unificare i processi fisiologici, psicologici e spirituali per migliorare il processo di riequilibrio di ogni individuo.

Perciò può essere tranquillamente essere un appoggio al massaggio e/o un modo per potenziare i suoi benefici ed effetti sull'organismo e sullo stato d'animo della persona.

L'aromaterapia nasce dalle idee di *Rene-Maurice Gattefossè*, che ha coniato il termine di questa disciplina nel 1937, pubblicando anche un libro a riguardo "Aromaterapia di Gattefossè".

Questo testo contiene i primi risultati clinici dovuti all'utilizzo di oli essenziali per una serie di disturbi fisiologici.

Perciò, un massaggio unito all'aromaterapia crea una sinergia per ottimizzare i risultati. Inoltre, dato che un massaggio rilassa ma che, allo stesso tempo, per

agire al meglio ha bisogno di un rilassamento della persona che vi è sottoposta, l'aromaterapia può contribuire fortemente al rilassamento di essa.

Quindi si tratta di una combinazione di tecniche di massaggio con l'uso di sostanze aromatiche (gli oli essenziali) per contribuire ad un benessere olistico.

Dopo la scoperta iniziale, l'aromaterapia ha adottato un approccio sempre più olistico che ha potuto aiutare sempre di più i massaggi e coloro che gli eseguono, inducendo il rilassamento, aumentando l'energia all'interno del corpo delle persone, riducendo i livelli di stress e ristabilendo l'equilibrio psico fisico dell'organismo.

L'aromaterapia utilizza gli oli essenziali che si pensa possono avere proprietà benefiche nei confronti di vari disturbi.

Questi oli sono le essenze concentrate estratte da fiori, frutti, semi, foglie e corteccia di alcune piante.

Ci sono circa 400 oli essenziali in commercio, ma soltanto una quarantina sono quelli comunemente usati in aromaterapia e nella combinazione con il massaggio.

Questo ovviamente per via della maggiore efficienza e per il fatto che vanno a curare ed alleviare dei disturbi più comuni e diffusi.

I professionisti del settore sono fortemente convinti che l'aromaterapia possa aumentare il benessere generale di ogni persona, ed aiutare il massaggiatore nella piena realizzazione del suo trattamento.

Infatti l'odore di questi oli è forte e può inebriare l'aria con facilità, ed anche usandoli in piccole quantità possono fare davvero tanto.

Nel massaggio con l'aromaterapia, gli oli essenziali sono solitamente miscelati con un olio vettore come quello di mandorle dolci, di nocciolo, di albicocca, di germe di grano ecc ecc. solo per fare alcuni esempi.

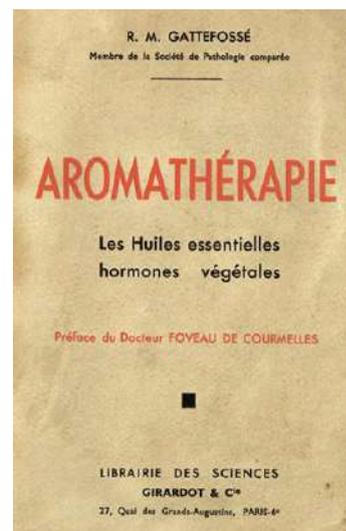
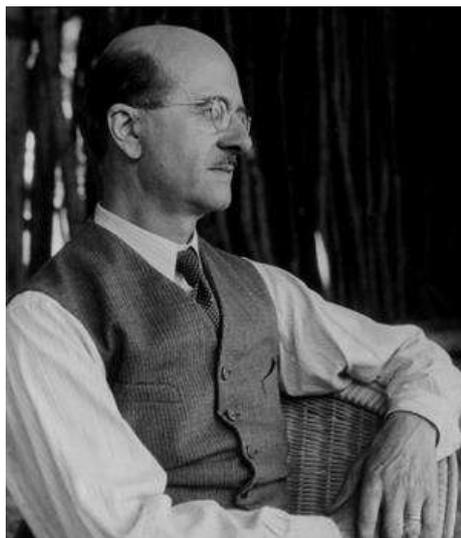
Quando si parla di un trattamento rilassante, per esempio il massaggiatore potrebbe scegliere di avvalersi di un olio essenziale alla lavanda o al bergamotto.

Per un massaggio per muscoli doloranti, potrebbe invece utilizzare l'olio alla menta piperita o all'eucalipto.

Ogni olio, ha quindi una destinazione ben precisa, verso una o più particolari e distinte condizioni di squilibrio.

I massaggiatori che scelgono di utilizzare anche l'aromaterapia in combinazione con il massaggio, solitamente chiedono al cliente quali sono i risultati che vorrebbero raggiungere e/o le problematiche da risolvere.

In base a questo il professionista andrà a scegliere l'olio essenziale giusto.



Sia che si tratti di un massaggio, oppure no, ci sono un paio di teorie che dovrebbero essere menzionate per spiegare meglio come l'aromaterapia funziona.

La prima è che gli oli si assorbono direttamente attraverso la pelle e arrivano al flusso sanguigno in un breve lasso di tempo.

Inoltre, l'olio può viaggiare attraverso il corpo velocemente e avere un effetto su un organo specifico o su una particolare funzione del corpo.

Il massaggio aroma-terapico è quindi la tecnica che combina le naturali proprietà energetiche degli oli essenziali con il potere tonificante, rigenerante e rilassante del tatto e viene utilizzato ormai nella maggior parte dei trattamenti.

Molti professionisti scelgono questa combinazione proprio per questi particolari ed unici risultati che si possono raggiungere.

Infatti sono molti i massaggiatori che ormai utilizzano abitualmente questa soluzione per massimizzare le potenzialità dei massaggi che vanno ad effettuare.

Il massaggio, insieme all'aromaterapia, non ha solo potenti effetti fisici, emotivi e mentali, ma è anche descritto come una grande esperienza rilassante e rigenerante.

I benefici del massaggio aromaterapico interessano una vasta gamma di condizioni di salute che abbracciano il sistema nervoso, circolatorio, linfatico, immunitario e muscolare; ma non solo, il trattamento è sempre alla ricerca del benessere fisico generale dell'individuo.

Inoltre è in grado di rafforzare interamente il corpo e sostenerlo in un eventuale processo di guarigione, e di incoraggiare il sistema immunitario a mantenersi in piena funzionalità per combattere le infezioni.

Oltre alle varie motivazioni che ho menzionato, è opportuno anche dire che non solo l'aromaterapia va a migliorare gli effetti del massaggio, ma anche il massaggio va a migliorare gli effetti dell'aromaterapia.

Infatti senza la manipolazione, l'utilizzo degli oli essenziali non avrebbe lo stesso valore e neanche la stessa potenzialità, in quanto sarebbe solo possibile sentirne l'odore, ma non penetrerebbe abbastanza nella pelle.

Anche se la medicina convenzionale a volte non considera il potere delle terapie olistiche o delle altre medicine alternative, milioni di persone credono fortemente

che l'aromaterapia abbia cambiato la loro vita e migliorato estremamente la loro salute utilizzando questi metodi.

A questo punto credo sia doveroso suggerire almeno due miscele utili per massaggiare il corpo con l'intento di alleviare stress e stati ansiosi:

- *una miscela per il relax*: rilassarsi è importante, soprattutto dopo una giornata di lavoro stressante. Bergamotto, camomilla, salvia sclarea, lavanda, palissandro o sandalo: un massaggio con una miscela di questi oli è un modo efficace per favorire una sensazione di rilassamento. Per aggiungere una nota "stimolante", selezionate anche un olio di agrumi, che avrà un effetto allo stesso tempo rilassante e ricostituente.

- *una miscela calmante*: l'incenso, il sandalo, il neroli e l'ylang ylang se miscelati possono dare vita ad un'armoniosa fragranza rilassante.

Questa mistura può donarvi nuova tranquillità e ridurre i sentimenti negativi.

Può essere utile per aiutare a ritrovare il contatto con la propria essenza.

Eeguire o ricevere un massaggio con questa miscela donerà grande pace.



## **7.2 CROMOTERAPIA**

La cromoterapia è una tecnica terapeutica naturale molto antica, che si basa sui benefici dei diversi colori sul corpo e psiche attraverso i colori.

Tutto quello che ci circonda è colore; l'abito che indossiamo, l'auto che guidiamo, le pareti di casa... insomma ogni cosa veste un colore e questo può influire positivamente sulla nostra psiche e generare benessere.

Stress, ansia, emozioni come rabbia, rancore, tristezza... si accumulano in alcune specifiche aree del corpo inducendo forti stati di malessere.

Attraverso i colori possiamo prevenire e curare diverse malattie di natura psicosomatica, almeno è questo ciò che sostengono gli esperti in cromoterapia.

La cromoterapia sfrutta le qualità stimolanti e lenitive della gamma dei colori dello spettro cromatico per riportare l'organismo in equilibrio; ovviamente non parliamo di guarigione per gravi patologie ma senza dubbio molti disturbi si possono alleviare, senza contare che si tratta di una "terapia" senza effetti collaterali.

A quanto pare, i colori influirebbero sullo stato d'animo e verrebbero assorbiti dall'organismo in diversi modi.

La luce solare per esempio può influire molto sull'organismo; basti pensare alla differente vitalità che riscontriamo tra l'inverno e l'estate.

Per esempio: immaginiamo un ambiente con una semplice luce bianca e lo stesso ambiente con una luce colorata di nostro gradimento, di sicuro immagineremo la zona relax con una luce diversa rispetto la zona pranzo, questo perché il colore è la traduzione visiva che viene trasmessa al cervello delle differenti lunghezze d'onda.

Attualmente le strutture termali hanno capito appieno i vantaggi della cromoterapia. Alcune tecniche puntano ad irradiare le parti sofferenti, altre

praticano “bagni di colore” che stimolano la rigenerazione di tutte le cellule del corpo, non solo quelle vittime di un disturbo.

La cromoterapia nel massaggio consiste nell'utilizzo di colori per la salute ed il benessere attraverso irradiazione luminosa.

In pratica il colore viene trasmesso per via epidermica tramite lampade colorate o filtri colorati posti in modo da irradiare la persona o la parte del corpo interessata.

Vediamo nello specifico come un colore può influire sull'organismo e la mente.



In generale i colori caldi, come il rosso, l'arancio, il giallo e il verde chiaro, vengono impiegati per dare energia quando manca, quindi in casi di stanchezza o pressione bassa.

I colori freddi, invece, aiutano a togliere l'energia in eccesso e si rivelano utili contro i dolori.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova  
- *Rosso*: colore caldo e stimolante per eccellenza è utile contro la pressione bassa, aumenta la frequenza respiratoria, stimola l'attività epatica ed endocrina. Inoltre favorisce la cicatrizzazione delle ferite, decontrae i muscoli ed è pertanto utile per alleviare contratture, stiramenti ed infiammazioni delle fibre.

Infine il rosso aiuta a decongestionare anche le vie respiratorie ed a ridurre e fluidificare muco e catarro.

- *Arancione*: è un colore caldo ma meno intenso del rosso. E' ideale per gli sportivi, ma soprattutto risulta benefico sull'attività della tiroide; è antispastico e dona allegria. Per la psiche afflitta da depressione, paure, nevrosi e manie è strettamente positivo, così sulle persone anoressiche, perché stimola in loro un naturale appetito e aiuta a ritrovare l'amore per la vita.

- *Giallo*: colore caldo che aiuta ad alleviare tutti i disturbi digestivi, in particolare il gonfiore addominale da colite; depura il sangue ed induce un senso di allegria e di positività. Inoltre aiuta anche la concentrazione mentale.

- *Verde*: è un colore neutro che è considerato curativo ad ampio spettro. Ad esempio è benefico sulla psiche sovra eccitata, dona serenità ed induce calma in caso di ansia e di stress, calma i crampi ed i disturbi dell'apparato gastrointestinale; è un antibatterico e disinfettante naturale. E' inoltre utile in caso di insonnia e disturbi del sonno.

- *Blu*: colore freddo che aiuta a rallentare la pressione arteriosa e quindi utile per chi soffre di tachicardia e pressione alta. Il blu induce relax ed ha un effetto analgesico naturale. E' considerato benefico per curare infiammazioni di vario tipo, soprattutto alla gola, alle articolazioni ed ai denti, irritazioni della pelle, bruciate e punture di insetti.

- *Indaco*: colore freddo situato tra il blu ed il viola. E' utile per tutti i disturbi che colpiscono la testa, in particolare occhi, naso e orecchie.

Favorisce l'intuito ed inoltre calma la tiroide iperattiva ed è quindi utile in caso di

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

- *Violetto*: è un colore freddo dagli effetti molto potenti sulla psiche.

Favorisce i sogni, l'intuito, l'ispirazione e la creatività.

Dal punto di vista fisico è benefico sui nervi, stimola la produzione dei globuli bianchi e l'attività della milza; rinforza le ossa e le articolazioni. Aiuta in caso di malattie infiammatorie della pelle; ha un effetto cicatrizzante.

Spesso è utile, oltre a creare ambienti con particolari illuminazioni cangianti o stanze colorate con alcune sfumature piuttosto che con altre; indurre il nostro cliente alla scelta di un colore dello spettro cromatico e lavorare su questa scelta personale, attraverso creme, cristalli, luci che si avvicinano alla necessità che ha mosso la scelta.



### ***7.3 CRISTALLOTERAPIA: "Una tecnica vibrazionale energetica"***

Per cristalloterapia s'intende una disciplina olistica che utilizza cristalli, pietre e minerali di varie forme e colori al fine di raggiungere e mantenere uno stato di benessere fisico, mentale e spirituale, stimolando le risorse energetiche naturali di un individuo.

La cristalloterapia si fonda sul presupposto secondo cui ogni corpo possiede un campo energetico, il quale interagisce con gli eventi esterni.

Le proprietà di pietre e cristalli e la loro efficacia erano note già migliaia di anni fa. Le civiltà Egizie e Maya utilizzavano i cristalli durante le cerimonie per la divinazione del futuro, come portafortuna, oppure per la cura di specifici disturbi.



L'incredibile capacità della natura di creare meraviglie, rende i cristalli e di conseguenza le pietre naturali dei veri e propri capolavori.

La strabiliante magia dei colori, delle sfumature e delle trasparenze di un cristallo affascinano enormemente dal momento che ogni cristallo racchiude in se una cosiddetta anima luminosa che entrando in sintonia con l'individuo crea una sorta di armonia con l'anima umana. Tutto questo accade perché il nostro corpo entra in risonanza con la frequenza vibratoria dei cristalli in modo semplice e rapido influenzandone le vibrazioni. Ecco spiegato il motivo per cui la tecnica del massaggio con i cristalli viene definita una tecnica vibrazionale energetica.

Il senso di quanto avviene durante un trattamento con i cristalli è quello di pulire e scaricare il campo aurico dagli eccessi di tossine energetiche e ricaricarlo.

Il concetto di base della cristalloterapia è quello secondo cui un individuo è in grado di assorbire e trasformare le energie attraverso i chakra, porte di accesso del flusso energetico vitale del nostro corpo.

Per cui la cristalloterapia abbinata al massaggio, interviene a livello fisico, emotivo, mentale e spirituale.

Le proprietà di un massaggio sono sicuramente il rilassamento ed il benessere che ne deriva verso una persona. L'utilizzo dei cristalli abbinati al massaggio sintonizzano ed amplificano le vibrazioni energetiche, pacificando la mente e liberando l'energia del cuore.

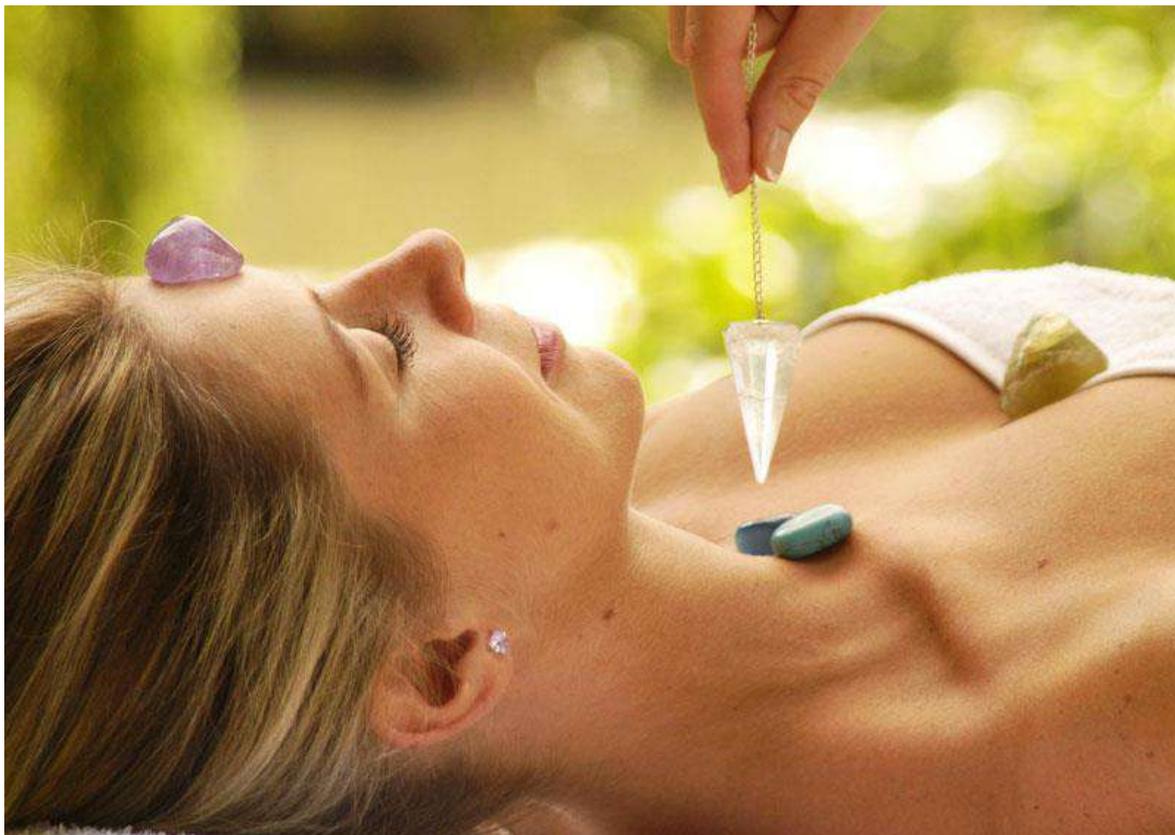
Ne consegue che l'utilizzo dei cristalli durante un massaggio crea una sorta di sinergia che permette di raggiungere livelli molto profondi della mente, inoltre l'uso dei cristalli, in sinergia con l'utilizzo al tempo stesso di oli essenziali creano un'elevazione delle proprie individuali potenzialità, creando un grande lavoro con la realizzazione di una nuova consapevolezza di benessere.

A differenza di una seduta di cristalloterapia, durante la quale i cristalli vengono posizionati sul corpo vestito della persona e lasciati ad agire anche per alcune ore,

nel massaggio con i cristalli si agisce direttamente a contatto con la pelle, il contatto tra operatore e ricevente è costante, amplificando la sensazione di benessere.

Molto importante: al termine di ogni trattamento scaricare i cristalli in acqua fredda ed al termine della giornata lavarli con acqua calda e sapone e prima di riporle lasciarle qualche minuto in acqua e sale. Asciugarle infine con un panno morbido.

E' molto importante fare questa operazione in quanto i cristalli hanno la capacità di mantenere una memoria energetica dei disequilibri con i quali entrano in relazione, di conseguenza omettere questa procedura potrebbe avere degli effetti negativi sia sul ricevente, sia per chi esegue il trattamento.



#### **7.4 MUSICOTERAPIA**

La musicoterapia è una disciplina terapeutica che trova le sue origini in tempi ancestrali, dove ancora si pensava che la malattia fosse causata dalla presenza di spiriti che dovevano essere spaventati ed allontanati.

Essa si basa sull'utilizzo di vibrazioni sonore per il benessere fisico e mentale.



La musica, infatti costituisce un valido strumento di catarsi, tanto per chi la compone, quanto per chi l'ascolta o la riproduce mediante la stimolazione delle corde vocali. E' il caso dei *mantra* (i canti buddisti di rilassamento e di preghiera meditativa) o delle diverse forme di canto ad alta frequenza, come i canti gregoriani che sembrano agire come dei "caricabatterie" per il sistema nervoso centrale.

Pertanto, anche durante una seduta di massaggi l'azione della musica sembra essere un valido coadiuvante al fine di ottenere la massima efficacia del trattamento stesso.

L'accurata preparazione di un adeguato sottofondo musicale, infatti, è sempre auspicabile, in quanto la giusta atmosfera musicale può rappresentare uno degli aspetti basilari del massaggio, trasformando la seduta in una vera e propria esperienza sensoriale a tutto tondo.

La musica oltretutto, va a sostenere anche l'operatore stesso, accompagnando ritmicamente la danza delle sue mani sulla pelle.

La scelta del brano da offrire, va fatta in base al trattamento che si esegue, ma anche dai gusti del cliente e dall'atmosfera dell'ambiente in cui si trova.

Le tracce più indicate, comunque, sono quelle della musica *new age* oppure le melodie che riproducono i suoni della natura, rilassando mente e corpo in maniera molto efficace, poiché trasferiscono la persona che li ascolta in una dimensione di totale elevazione rispetto al mondo della consuetudine.

Al termine della seduta, inoltre un buon consiglio è quello di lasciare per qualche minuto il cliente in posizione rilassata, in compagnia di una musica di sottofondo man mano più sfumata, al fine di riportarlo alla realtà in maniera graduale, senza brusche interruzioni, così da prolungare l'effetto benessere il quale, pertanto, risulterà più efficace.



## **Capitolo 8 L'AMBIENTE E' FONDAMENTALE!**

Affinchè il massaggio abbia la massima efficacia, è importante assicurarsi che chi lo esegue e chi lo riceve siano nel giusto stato d'animo.

Nella fase preliminare, è importante controllare l'equipaggiamento per accertarsi che tutto sia a posto e che ci sia la giusta atmosfera per preparare se stessi e la persona che riceverà il trattamento.

Creare un'atmosfera di fiducia e di sicurezza è un elemento fondamentale per offrire un efficace massaggio corporeo.

Sapere che vi siete preparati con cura e che avete la situazione sotto controllo aiuterà la persona a rilassarsi.

Accertatevi che la stanza sia riscaldata e che il vostro equipaggiamento e gli oli siano pronti.

Dedicate del tempo a concentrarvi, in modo che tutta la vostra attenzione sia focalizzata sul massaggio.

Utilizzate correttamente gli asciugamani per coprire il suo corpo, in modo che non avverta freddo e da rispettare il suo pudore.

Seguendo questi consigli la persona si sentirà immediatamente al sicuro e protetta.

Se è possibile utilizzare luci soffuse. Spegnete quelle più luminose, soprattutto se sono posizionate direttamente sulla testa o se si trovano nel campo visivo vostro o di chi riceve il massaggio.

Un paio di lampade forniscono abbastanza luce ma, per dare all'ambiente un'atmosfera più intima, potete accendere delle candele.

I profumi e le essenze hanno sempre un certo effetto. La rosa, il gelsomino, il neroli, la Viola, l'ylang ylang sono da provare: emanano fragranze floreali raffinate e leggermente inebrianti.

Altri modi di profumare piacevolmente la stanza consistono nell'utilizzare candele profumate o usare gli oli essenziali attraverso diffusori.



Tuttavia evitate sempre aromi troppo intensi poiché alcune persone potrebbero non apprezzarli.

La maggior parte delle persone ama la musica, ma i gusti possono variare, quindi scegliete brani di sottofondo che siano rilassanti per la mente e per il corpo.

Quando la stanza sarà pronta, dedicatevi a voi stessi.

Lavate le mani e controllate che le unghie siano ben limate, è importante che non vi sia alcun pericolo di graffino la pelle del cliente.

Prima di incominciare il massaggio dedicate alcuni momenti a concentrarvi.

Rilassate le spalle ed il viso, respirando in modo lento e profondo per alcuni minuti.

Per un trattamento efficace, la postura e la respirazione sono fondamentali.

Rilassate e riscaldate le vostre mani, in modo da renderle sciolte e reattive.

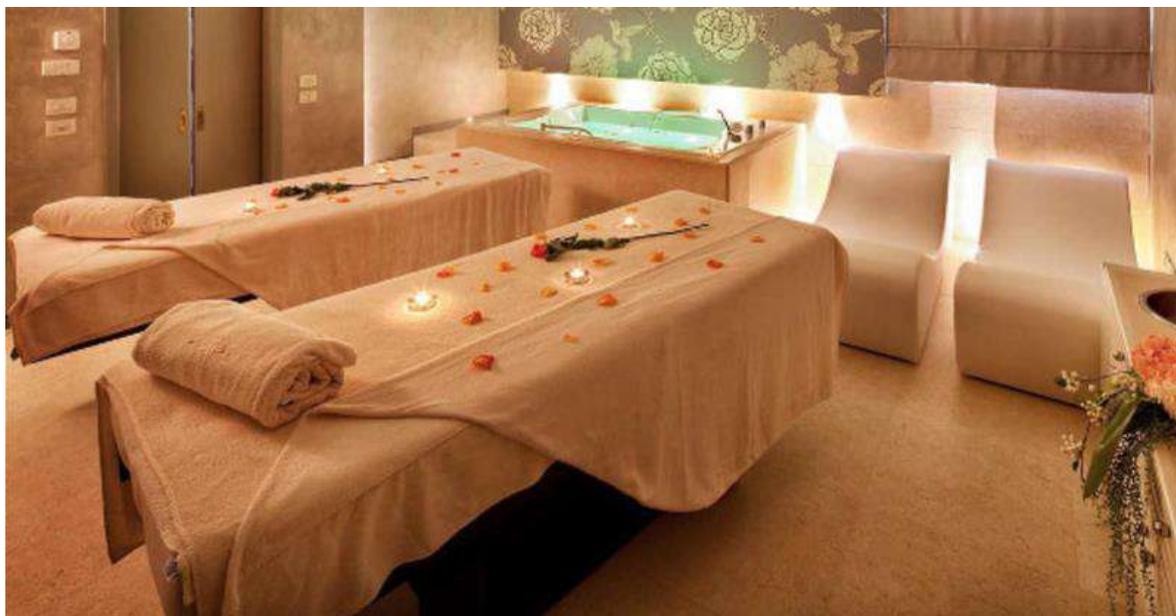
Quando tutto è pronto e siete in procinto di incominciare, dovrete percepire l'energia positiva delle vostre mani.

Dopo il massaggio, lasciate che la persona si rilassi per alcuni minuti.

Potete decidere se uscire dalla stanza o semplicemente di sedere in silenzio accanto a lei.

Potete offrire facoltativamente una tisana rilassante alla cliente o semplicemente invitarla a trascorrere la prossima ora in modo tranquillo, così da apprezzare al meglio gli effetti rilassanti del trattamento appena ricevuto.

A puro titolo di esempio, ecco un modello di "studio olistico" dall'atmosfera coinvolgente, invitante e rilassante, dove potersi abbandonare in un massaggio e poter ritrovare il massimo piacere emozionale e sensoriale!!!



## Capitolo 9 BUROCRAZIA “SPICCIOLA”

In questo capitolo non mi soffermerò troppo a lungo a trattare tutta una serie di regole e di legislazioni varie che regolano la nostra professione in quanto non voglio “ingolfare” la natura di questa mia ricerca di benessere e relax; ma vanno obbligatoriamente fatte alcune fondamentali considerazioni; vale a dire: chi è l’operatore olistico?

Il termine “olistico” deriva dal greco “olos” tutto, intero ed è riferito alla totalità, alla globalità dell’essere umano, inteso come insieme di tutte le parti che lo compongono.

Questo sottolinea l’attenzione che l’operatore olistico deve avere nel realizzare una condizione di totale benessere nei confronti della persona, che tenga presente tutti gli aspetti fisici, emotivi ed energetici.

L’operatore olistico, è una figura socialmente innovativa, un educatore della trasformazione globale umana.

E’ una figura interdisciplinare, un valido aiuto al raggiungimento del benessere e alla crescita personale, che utilizza informazioni, consigli di vita e tecniche di ricerca interiore per aiutare la persona a ritrovare l’armonia psicofisica con l’utilizzo di metodiche naturali, energetiche, psicosomatiche e spirituali.

L’operatore olistico non è un medico, non fa diagnosi e nel modo più assoluto non prescrive ne consiglia l’uso di farmaci, ma opera in completa armonia e rispetto della medicina tradizionale e delle vigenti leggi.

Ogni operatore, in base ai percorsi formativi effettuati, svolge la propria attività con varie tecniche, pratiche e metodi (massaggi, aromi, colori, musica ecc) che sono il mezzo con cui entrare in contatto con la persona.

In questo contesto stiamo parlando di un *operatore olistico* con indirizzo di specializzazione in *tecniche manuali olistiche e massaggio bionaturale*.

Ma il suo percorso non termina qua, ma prosegue costantemente nel tempo infatti attraverso la formazione continua permanente (ECP) l'operatore olistico fa esperienza diretta delle principali discipline del benessere e si evolve e cresce in modo costante per dare sempre giuste risposte sia a livello fisico che energetico atte allo sviluppo del potenziale umano.

In Italia la nostra attività è regolamentata dalla legge 4/2013 sul riconoscimento delle libere professioni.

Questa legge tutela la nostra professionalità, ci conferisce dignità e ci salvaguardia dall'essere confusi dagli operatori "improvvisati" di benessere e similari.

La suddetta legge affida pertanto a libere associazioni professionali il compito di valorizzare le competenze degli associati attraverso il rilascio di un'attestazione di qualifica professionale che agevola e tutela il cittadino. Non solo, diffonde il rispetto di regole deontologiche e attraverso la formazione permanente ci attesta l'iscrizione a registri professionali a tutela nostra e a garanzia del consumatore.

Infine gli "sbocchi" professionali di un operatore olistico sono molteplici, dalla libera professione (per tutti gli indirizzi di specializzazione) a centri benessere, centri termali, strutture del settore, centri fitness , centri estetici ecc. (per chi ha



un indirizzo in tecniche manuali olistiche di massaggio).

L'Operatore Olistico all'inizio di un colloquio conoscitivo con un potenziale cliente deve redigere il consenso informato, un documento ove al suo interno sono riportate alcune importanti note esplicative a tutela dell'operatore e del cliente.

Il documento dovrà necessariamente contenere il codice inerente alla propria registrazione professionale, fare riferimento al riconoscimento delle libere professioni (legge 4/2013); chiarire in modo esaustivo che in nessun caso la nostra prestazione sarà di carattere medico, , fisioterapico, osteopatico, ne tanto meno ad indirizzo sanitario e che la prestazione che andremo ad eseguire è assolutamente compatibile con lo stato attuale di salute del nostro cliente.

Infine prima di procedere andrà ancora redatta la scheda cliente, un ulteriore documento ove andranno riportate oltre le informazioni anagrafiche del cliente, lo stato di salute, patologie in corso o regresse di importanza rilevante, il tipo di trattamento che si intende svolgere, inizio-fine trattamento, eventuali note ed annotazioni.

A questo punto dopo attenta lettura, firma da entrambe le parti per presa visione ed accettazione, i documenti andranno conservati in luogo sicuro e con estrema cura da parte dell'Operatore Olistico senza che vengano divulgate parzialmente o totalmente le informazioni sensibili appena raccolte (Codice sulla privacy D.Lsg n. 196 del 2003) attualmente in fase di revisione per adeguamento europeo.



## Capitolo 10      **UNA SINFONIA... SENSORIALE**

Fino a questo momento, ho cercato di esporre come io vivo il massaggio, cosa mi trasmette e cosa vorrei trasmettere agli altri.

Ho cercato risposte a quesiti che mi sono posto ed ho fatto un piccolo approfondimento su come contrastare quel "male" subdolo e silenzioso che si chiama stress! Alla luce della mia ricerca sono giunto alla conclusione che il relax sia la strada da percorrere; un massaggio rilassante antistress l'antidoto giusto!!!

A tale proposito ho elaborato personalmente un massaggio che se eseguito con metodo, concentrazione, professionalità e massima "centratura" dell'operatore può essere la carta vincente per donare calma, serenità e relax.

Dal momento che le manovre di questo mio trattamento sono morbide, dolci, avvolgenti e calde non poteva che chiamarsi: *Una Sinfonia... Sensoriale!*



Il massaggio è semplice ma estremamente efficace.

Mi sono ispirato molto alle manovre del massaggio californiano ed a quello sensoriale olistico, per la dolcezza e l'armonia che gli contraddistingue si capisce subito che in questo trattamento la fanno da padroni gli sfioramenti, le frizioni morbide, i cullamenti, gli impastamenti armoniosi, ed i dondoli effettuati con mani ed avambracci.

E' un massaggio che ha per finalità il rilassamento psicologico: calma la mente, ossigena i pensieri, dona una meravigliosa pace e fiducia in se stessi; attraverso una straordinaria serie di manovre eseguite armoniosamente su tutto il corpo.

La caratteristica che distingue questo massaggio è l'impostazione della tecnica: morbidezza, ritmo lento e profondo, respirazione attenta e consapevole, postura morbida, continuità e fluidità: il movimento accompagna per tutta la durata del trattamento ogni gestualità, ogni manovra.

Inutile sottolineare a questo punto che questo trattamento mira ad accompagnare il ricevente in uno stato di assoluto abbandono, benessere e relax.

Il massaggio inizia dal viso: dopo opportuna presa di contatto con il ricevente, le manovre andranno a susseguirsi morbide ed armoniose per tutto il viso scivolando lentamente poi dal tratto cervicale fino alle braccia, da quest'ultime sempre con movimenti di continuità collegamento alla zona toracica ed addominale. Chiudono la sequenza della posizione supina il trattamento degli arti inferiori.

La seconda parte del massaggio in posizione prona, mantiene sempre la massima attenzione sia per gli arti inferiori che superiori. Concentra al massimo gli sforzi finali sulla schiena considerata la nostra lavagna delle emozioni.

Il massaggio si conclude con dondolio, modellamento e coccola finale eseguita su tutta la schiena del ricevente a conclusione di *una sinfonia... sensoriale!*

## **Capitolo 11            IL MASSAGGIO E LA “TERZA ETA”**

Non potevo concludere questa mia ricerca sul benessere-relax senza fare una considerazione sulle persone che sono considerate anziane.

Lavoro nel campo sanitario da diverso tempo, il mio compito principale è quello di aiutare ed assistere le persone ormai di una “certa età”.

Presto la mia opera presso una residenza sanitaria assistenziale; collaboro quotidianamente con medici, infermieri e fisioterapisti in quanto la struttura in cui lavoro è suddivisa principalmente in due settori: un settore denominato “post acuto” ove la permanenza di anziani è a tempo determinato in quanto dopo la dimissione ospedaliera il nostro compito è quello di riportarli nel più breve tempo possibile alla loro piena autonomia (ove possibile) o quantomeno ripristinare compatibilmente con le loro patologie uno stato soddisfacente di riabilitazione e grado di autonomia.

La tipologia di utenti varia molto a seconda dei casi, ma sovente l’utente “medio” è un ospite che è reduce da un intervento chirurgico di tipo ortopedico (fratture di femore, cadute accidentali al domicilio), oppure in fase di riabilitazione dopo essere stato colpito da problemi cerebrali (ictus ecc.).

Di conseguenza dopo aver stabilizzato le condizioni cliniche dell’ospite da parte del medico geriatra e dopo attenta valutazione del personale fisioterapico inizia tutto un percorso di riabilitazione atta al ripristino totale o parziale delle proprie autonomie residue.

Tutt’altro discorso va fatto per quegli anziani che decidono di trascorrere gli ultimi anni della loro vita nel reparto che viene denominato in gergo sanitario di “mantenimento”.

Qui una volta impostata la terapia da parte di medici geriatri questi anziani vengono seguiti ed accuditi per il resto della loro vita.

Anche per loro il trattamento fisioterapico (anche se in alcuni casi è più blando e saltuario) è identico alla tipologia di utente che invece necessita di fisioterapia costante, attenta e continuativa.

E qui mi viene spontaneo fare una riflessione: dal momento che ho abbracciato l'olismo e mi si è aperto un mondo nuovo, mi domando ma perché quasi "costringere" queste persone a sottoporsi a sedute fisioterapiche che per quanto non di natura "invasiva" ma comunque per loro sintomo di stress, disagio e sofferenza psicologica?

Sarebbe fantastico poter considerare l'ipotesi che laddove sia possibile (compatibilmente con le patologie croniche del paziente) eseguire dei massaggi "morbidi" ad un corpo ormai stanco e debilitato dalla vita.

Spesso e volentieri questi anziani si sentono soli, abbandonati, sono nervosi, tesi e in certi casi anche oppositivi ed aggressivi nei confronti degli operatori sanitari in quanto entrano in gioco tutta una serie di fattori scatenanti quali la paura, il dolore, l'angoscia, la depressione e un naturale ma inesorabile decadimento cognitivo.

Quale momento meraviglioso sarebbe per loro trovare un ritaglio di tempo per eseguirgli un massaggio?

Se quest'ultimo è sempre stato considerato nella storia "la medicina universale", ma quale considerevole beneficio potrebbero trarne queste persone?

Potete immaginare quali meraviglie sia fisiche che psicologiche potrebbe giovare ad un anziano nelle cosiddette "case di riposo"?

Sono convinto che un attento ed adeguato trattamento “mirato” e personalizzato sulla persona non potrebbe far altro che agevolare e migliorare il tono muscolare, attenuare fastidi e dolori causati da posture viziose e sedentarie, migliorare l’umore e lo stato di angoscia che troppo spesso accompagna l’anziano.

Tutto questo avrebbe come beneficio oltre ad un miglioramento fisico “visibile” da subito anche un miglioramento a livello psichico e mentale, agevolando la comunicazione con il personale sanitario, con gli altri ospiti della struttura, aumentando l’autostima e la socializzazione in generale.

Ho il presentimento che purtroppo siamo ancora troppo lontani da questa mia visione olistica sulla “terza età”, ancora oggi è troppo radicata la convinzione che si possa risolvere tutto con una pillola.

C’è la presunzione che la farmacologia abbia la soluzione per tutto; c’è la pillola per lo stress, c’è la pillola per il mal di testa, c’è la pillola per dormire, c’è la pillola per tutto!!! Insomma potrei andare avanti per ore ed ore... Ma...

Personalmente, e spero di trovare pieno consenso in questa mia affermazione finale, alle persone ormai non più giovani e nei casi in cui sia possibile attuarlo, utilizzerei più il “cuore” e meno la “chimica”, sono convinto che avremmo tutti indistintamente degli strabilianti benefici.



## Capitolo 12 AFORISMI

Aforismi sul massaggio, alcuni trovati sul web molto belli, profondi e significativi, che voglio condividere con voi per "continuare" questo mio viaggio (ho usato appositamente la parola "continuare" perché chi abbraccia l'olismo non conclude e non arriva mai ad una fine, esso è un percorso che ha un inizio e ti accompagna per tutta la vita)!!!...

- Il massaggio è un'arte sottile d'amore.
- La poesia trascende le parole rendendole infinite, il massaggio trascende il corpo rendendolo poesia.
- Cosa significa massaggiare, se non cercare nell'altro la via più breve per raggiungere il suo cuore.
- Il sole tocca la terra oltre lo spazio, il massaggio tocca l'anima oltre il corpo.
- il massaggio è tocco, ma da solo non raggiunge l'essenza, che è peculiarità intima del massaggio.
- Se tocchi senti, se massaggi capisci.
- Cos'è il massaggio se non un rituale, fatto di preparazione, preghiera, fede, atti, persone, cose, sentimenti, emozioni, condivisioni, cambiamenti, guarigioni, è la messa dello spirito fatto corpo.
- Oggi siamo tutti connessi senza tatto, quindi non siamo in contatto. Il contatto è un bisogno fondamentale. L'umanità presto dovrà cercare una nuova forma di contatto. Il massaggio sarà il futuro, per un'umanità che dovrà ritrovarsi.
- Massaggiare significa concedere un'occasione per capirsi.
- Il massaggio ti affida un potere immenso, ed è nelle tue mani.
- Con l'arte esprimo i miei sentimenti, ciò che sento e vedo, con il massaggio esprimo il mio essere, ciò che io sono.

- Il massaggio è un linguaggio universale, non coinvolto dalla parola, non dominato dal pensiero, non confuso dalla vista, comprensibile ad ogni latitudine, cultura, età stato sociale, usa il codice del sentire, dell'ascoltare, del donare.
- Fai della tua vita un capolavoro, diventa massaggiatore.
- Tu sei come tocchi.
- Conosco popoli che quando sei triste o malato, ti consigliano la preghiera o il massaggio o entrambe le soluzioni assieme.
- La vera forza di un uomo si misura nella sua sensibilità al tocco.
- Un buon massaggio si ottiene quando il massaggiatore è in grado di collegare, il proprio respiro, il proprio cuore, e la propria anima alla persona trattata.
- Massaggiare è scrivere poesie con un inchiostro chiamato olio.
- Un vero massaggiatore non fa sdraiare la persona sul lettino e poi muove semplicemente le mani. Il vero massaggiatore fa esattamente il contrario: muove prima la persona con le mani e poi la fa sdraiare su un letto fatto di quiete, serenità e gioia.
- Il massaggiatore è colui che prende per mano il cliente e lo accompagna dentro il proprio sé.
- Massaggiare non è far danzare le mani sul corpo di una persona: è danzare con l'anima di una persona.
- Il vero massaggiatore non massaggia, ma suona. Suona uno strumento chiamato anima.
- Il corpo umano non a caso è chiamato "strumento", il massaggiatore è un artista. Messi insieme, danno origine alla musica dei sensi.
- Il massaggio è un arte, fare un buon massaggio è un'opera d'arte!

## **Capitolo 13            RINGRAZIAMENTI**

Giunto a questo punto è doveroso dover ringraziare alcune persone che mi hanno accompagnato, sostenuto e supportato in questo mio viaggio.

Se oggi mi trovo qui con l'entusiasmo, la grinta e la voglia di mettermi in gioco per "trasmettere" la magia del massaggio lo devo soprattutto a:

- Mirella Molinelli: docente superlativa, che con estrema professionalità, pazienza e l'amore che mette in questa professione è riuscita a trasmetterci i valori che deve possedere un vero operatore olistico; ha creduto in noi e ci ha accompagnati per mano fino al termine di questo percorso.

- Prof. Aldo Grattarola: senza i suoi "consigli informatici" questa tesi sarebbe ora nelle vostre mani scritta "a mano" con penna stilografica su foglio protocollo a quadretti!!!!

- Dott. Glauco Zanotti: devo ringraziarlo perché i suoi consigli fiscali, legislativi e deontologici mi hanno preparato ad affrontare al meglio questa nuova esperienza professionale.

- Un grazie di cuore ai miei compagni di corso: insieme abbiamo imparato, studiato, ci siamo confrontati e siamo cresciuti insieme. Abbiamo durante questi mesi dimostrato in più di un occasione di essere una grande squadra; una squadra olistica a 360°.

- Un grazie al Centro di Ricerca Erba Sacra: che in un mondo dove tutto scorre veloce, dove le persone sembrano aver dimenticato i valori della vita, riesce tramite la formazione olistica a donare emozioni, cultura ed a farci ritrovare i veri valori umani!

Mantenere il nostro corpo in uno stato di assoluto benessere non è un optional o la fortuna di pochi, noi stessi possiamo fare molto, abbiamo le conoscenze ed i mezzi per poterlo fare. Oggi... Adesso!!!

Spero di aver lasciato con questa mia ricerca spunti di riflessione, un pensiero, un'idea, un'ispirazione, un qualcosa su cui confrontarci e discutere insieme. Perché potremmo anche essere tifosi di squadre calcistiche diverse, avere idee politiche opposte, differente fede religiosa, ma alla fine una cosa ci accomuna tutti indistintamente: siamo sempre alla disperata ricerca di un po di benessere e... di Relax!!!



## **Capitolo 14            BIBLIOGRAFIA**

Approfondimenti ed ispirazioni tratte da:

- [www.mypersonaltrainer.it](http://www.mypersonaltrainer.it)
- [www.benessere.com](http://www.benessere.com)
- [www.iobenessere.it](http://www.iobenessere.it)
- [www.focus.it](http://www.focus.it)
- [www.curenaturali.it](http://www.curenaturali.it)
- [www.artemassaggio.it](http://www.artemassaggio.it)
- [www.naturopataonline.org](http://www.naturopataonline.org)
- [www.benesserecorpomente.it](http://www.benesserecorpomente.it)
- [www.stilebenessere.it](http://www.stilebenessere.it)
- [www.mondobenessereblog.com](http://www.mondobenessereblog.com)
- [www.pensieriparole.it](http://www.pensieriparole.it)
- Guida al massaggio completo AA.VV
- Massaggio: teoria e pratica del massaggio rilassante di Alina Rizza
- 111 veri aforismi sul massaggio di Duilio La Tegola
- Dispense didattiche della scuola
- Fonti Web

