OPERA
Accademia Italiana
di Formazione Olistica

Corso di Diploma in

OPERATORE OLISTICO

Indirizzo e Specializzazione

Tecniche del Massaggio Bionaturale

Il Viaggio di Mahima

Tesi di **Marina Arena**

Relatrice: Mirella Molinelli

25 GIUGNO 2016

Centro di Ricerca Erba Sacra
Associazione Culturale per la Conoscenza e lo Studio di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona
Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA

Indice

CAPITOLO 1 INTRODUZIONE 3
CAPITOLO 2 PIACERE, MAHIMA 4
2.1 PIACERE, MAHIMA 4
CAPITOLO 3 APRIRE GLI OCCHI ED EVOLVERE 6
3.1 TUTTO È ENERGIA E NOI SIAMO I CREATORI DELLA NOSTRA REALTÀ 6
3.2 IL SISTEMA DI CREDENZE 8
CAPITOLO 4 IL CORPO UMANO NEL MASSAGGIO 10
4.1 I TESSUTI 10
4.2 OSSA E COLONNA VERTEBRALE 11
4.3 LA MUSCOLATURA 12
4.4 IL SISTEMA CIRCOLATORIO 13
4.5 LA PELLE 14
CAPITOLO 5 COS'È IL MASSAGGIO 16
5.1 TRATTAMENTO E TERAPIA UNIVERSALE 16
5.2 TECNICA E VALORI 17
5.3 LA BUONA ABITUDINE 24
5.4 LA DANZA DELL'ANIMA 25
5.5 IL MASSAGGIO SUL CONNETTIVO E SULLA FASCIA 26
CAPITOLO 6 L'OPERATORE OLISTICO 28
CAPITOLO 7 PERCHÉ CI AMMALIAMO 31
7.1 INTRODUZIONE ALLE 5 LEGGI BIOLOGICHE 31
CAPITOLO 8 OLTRE IL CORPO FISICO – IL SISTEMA DEI CHAKRAS 35
CAPITOLO 9 IL MIO MASSAGGIO OLISTICO "IL VIAGGIO DI MAHIMA" 42
CAPITOLO 10 CONCLUSIONE 45
Capitolo 11 Ringraziamenti 46

Capitolo 1 Introduzione

Il filo conduttore di questa tesi è la "consapevolezza" cioè lo stato di coscienza che consente ad ogni essere vivente di crescere e progredire. Prima di parlare del massaggio ho ritenuto importante approfondire due temi: il concetto di energia quale rete di connessione e relazione di tutto ciò che vibra nell'Universo e le nostre costruzioni mentali così importanti da governare le nostre vite e i nostri destini. La comprensione di tutto questo ci pone inevitabilmente di fronte alla responsabilità dei nostri comportamenti e delle nostre scelte. Con i nostri pensieri e le nostre parole noi "decretiamo" ogni giorno ciò che vogliamo manifestare nelle nostre vite. La responsabilità: un valore che per me rappresenta un impegno quotidiano nella vita e nella mia professione di operatore olistico. La salute e il benessere non sono una dotazione scontata ma il frutto di un lavoro costante di rispetto, di conoscenza e amore verso noi stessi. La comprensione dei meccanismi che ci spingono in una direzione piuttosto che in un'altra è la chiave che ci permette di guarire ad ogni livello. In questa ottica ho accennato le 5 Leggi biologiche, per molti una visione rivoluzionaria (e spesso contrastata) sul concetto di malattia che ci riporta alla nostra responsabilità rispetto a ciò che ci accade e che il corpo elabora in uno specifico processo. Scrive Fritz Pearls (fondatore della psicoterapia della Gestalt): *"Se ti assumi la responsabilità di quello che stai facendo, del modo in cui produci i tuoi sintomi, del modo in cui produci la tua malattia, del modo in cui produci la tua esistenza, al momento stesso in cui entri in contatto con te stesso, allora ha inizio la crescita, ha inizio l'integrazione."*

.

Capitolo 2 Piacere, Mahima

2.1 Piacere, Mahima

Nell'aprile 2013 fui licenziata dall'azienda per cui lavoravo da 25 anni. Ad un tratto mi trovai ad affrontare una condizione nuova e sconosciuta, a 50 anni suonati non è facile reinventarsi e oltretutto in un tempo di crisi come questo. Sono caduta in un profondo sconforto che più tardi si è tradotto in vera e propria depressione. Ci sono voluti molti mesi per comprendere che quel tempo che consideravo di disgrazia poteva essere interpretato come un tempo di revisione ed eliminazione di una "me" ormai superata, di convinzioni e modalità di comportamento che non mi appartenevano più. Sentivo, da qualche parte del mio essere che inconsciamente avevo "creato" la situazione in cui mi trovavo : una parte di me era ancora intimamente legata al bisogno di rinuncia e di fatica mentre la mia componente "anima" si proiettava verso il superamento di limiti ormai avvertiti come veri e propri impedimenti. Ho lavorato per molti anni nel mondo della pubblicità, in un ambiente di business, competizione, immagine e risultati ad ogni costo. Agli inizi, questo lavoro mi fornì una sorta di identità e di riconoscimento all'esterno, elementi importanti per una persona come me che si è sempre percepita inadeguata e non "vista". Alla soglia dei trent'anni iniziai un intenso lavoro di ricerca interiore passando dallo yoga, la meditazione, il mondo sannyasin di Osho, lo sciamanesimo, il channeling, le costellazioni familiari, il reiki, e tanti tanti seminari di consapevolezza ed espansione della coscienza. E nonostante tutto questo mi trovavo completamente persa e abbattuta di fronte ad un evento, certamente grave mah!! Allora, cosa avevo imparato, a cosa era servito tutto quel lavoro?

La crescita è un processo, non ha termine, anche se certamente puo' avere mete. Ancora una volta, la Vita mi stava dicendo che la chiave di lettura più efficace, per comprendere quello che ci accade, deve essere quella evolutiva. Ogni passaggio è positivo quando favorisce la comprensione e spesso il positivo è la dove vediamo il

fallimento semplicemente perché ciò che conta è la globalità e non il singolo aspetto delle cose.

Nel febbraio 2015 ricevetti un massaggio olistico da Viviana Bortolazzi (che ringrazio con tutto il cuore per essere stata messaggera nella mia vita). Parlammo di questa professione e lei mi indicò la scuola di Erba Sacra dove aveva compiuto i suoi studi. Il mese seguente, sospinta da una forza celeste, suonai alla scuola di Mirella Molinelli : era un mercoledi pomeriggio, dopo un piacevolissimo colloquio Mirella mi disse "il corso è iniziato a gennaio", ohhh peccato -risposi- ci penserò. La tentazione di scappare dalla sfida era forte ma quel giorno l'Universo mi strattonò ancora più forte: "Falla finita Mahima, decidi e scegli, scegli, scegli una nuova possibilità" . Il sabato seguente iniziavo il mio viaggio nel mondo olistico.

Come ho accennato prima, in passato, ho trascorso un periodo nel mondo sannyasin del Maestro spirituale Osho e vi garantisco, non si tratta solo di danze e collane di semi ma un percorso terapeutico molto profondo. Il Sannyas è un passaggio, sancisce un cambiamento, la nascita di una nuova identità. Con la cerimonia iniziatica si riceve un nuovo nome, canalizzato direttamente dal Maestro. A me fu dato il nome di Mahima che in sanscrito significa Dignità. Un nome, un destino, per me che ho sempre vissuto nell'indegnità di essere e ricevere.

Da allora molte persone a me vicine mi chiamano con questo nome che ho integrato e fatto mio forse perché mi ricorda il senso del mio Dharma.

Il mio percorso nel massaggio olistico è dedicato al "Viaggio di Mahima", una donna bambina goffa e grassottella che desiderava fare qualcosa di bello e creativo e invece ha rinunciato, finendo per ingrigirsi e spegnersi in una routine di abitudini e consuetudini. Una donna bambina di fatto mai cresciuta che ha tentato per 50 anni di essere adeguata in una vita adeguata (adeguata per chi?). Ma soprattutto è il viaggio dell'Anima che dall'eterno passato all'infinito futuro sperimenta se stessa nella meraviglia dell'Essere. C'è un universo colmo di bene pronto ad aprirci le porte, ovunque noi siamo.

Capitolo 3 Aprire gli occhi ed evolvere

3.1 Tutto è energia e noi siamo i creatori della nostra realtà

A prescindere da come la chiamiamo o dal nome assegnatole dalla scienza o dalla religione, fuori da ciò che chiamiamo realtà esiste qualcosa, -una forza, un campo, una presenza- che rappresenta la grande "rete" che collega ognuno agli altri esseri umani, al mondo, alla natura e a un potere superiore.

Siamo circondati da un infinito campo intelligente di energia e i nostri corpi e tutto ciò che esiste intorno a noi, altro non sono che la materializzazione di questo campo. Il nostro cervello è un antenna sintonizzata alla ricezione di informazioni provenienti dal campo stesso (inconscio collettivo) ed il linguaggio con cui ci è possibile comunicare con esso, è costituito dalle nostre emozioni. La scienza moderna, la fisica quantistica e l'epigenetica (branca della biologia molecolare che studia le mutazioni genetiche e la trasmissione di caratteri ereditari non attribuibili direttamente alla sequenza del DNA) sono giunte a scoperte le cui implicazioni sono vaste, profonde e appassionanti.

Fino alla scoperta dell'epigenetica, si credeva che il nucleo di una cellula, contenente il DNA, fosse il "cervello" della cellula stessa, del tutto necessario per il suo funzionamento. Di fatto, come hanno dimostrato Bruce Lipton (biologo cellulare di fama mondiale) ed altri scienziati, le cellule possono vivere e funzionare molto bene anche dopo che i loro nuclei siano stati asportati. Il vero "cervello" della cellula è la sua membrana, che reagisce e risponde alle influenze esterne, adattandosi dinamicamente ad un ambiente in perpetuo cambiamento.

L'epigenetica è quella scienza che mostra che i geni non si auto-controllano, ma sono controllati dall'ambiente e il controllo epigenetico è come un lettore che può leggere l'impronta originaria e ristrutturarla per produrne qualcosa di diverso.

"La differenza tra genetica ed epigenetica può essere paragonata alla differenza che passa fra leggere e scrivere un libro. Una volta scritto il libro, il testo (i geni o le informazioni memorizzate nel DNA) sarà identico in tutte le copie distribuite al pubblico. Ogni lettore potrà tuttavia interpretare la trama in modo leggermente diverso, provare emozioni diverse e attendersi sviluppi diversi man mano che affronta i vari capitoli. Analogamente l'epigenetica permette interpretazioni diverse di un modello fisso (il libro o il codice genetico) e può dare luogo a diverse letture, a seconda delle condizioni variabili con cui il modello viene interrogato". Thomas Jenuwein

Ma che cosa significa tutto questo per noi, collezioni di cellule chiamati esseri umani? La risposta si riduce a ciò che crediamo rispetto al mondo e al nostro potere di scegliere, alla nostra disponibilità di guardare al di là dell'illusione di cosa ci sta facendo vedere il mondo. Tuttavia, limitarsi semplicemente a dire che scegliamo una nuova realtà non basta! E' necessario adottare veramente pensieri, sentimenti e convinzioni capaci di risvegliare quel risultato, trasformandolo in una nuova realtà. Dobbiamo diventare quel modo di essere e trascendere il dubbio che spesso accompagna la natura positiva dei nostri intenti. E se in noi esiste un potere per comunicare ed interagire con l'universo allora esiste anche un linguaggio che ci permette di farlo consciamente e volontariamente. E' il linguaggio dell'emozione che parla alle forze quantistiche dell'universo. Sono il sentimento e l'emozione umana i fattori che influiscono sulla materia di cui è fatta la realtà, è il nostro linguaggio interiore, che cambia gli atomi, gli elettroni e i fotoni del mondo esterno. Tutto questo riguarda non tanto le precise parole che pronunciamo, quanto il sentimento che esse creano dentro di noi. I sentimenti capaci di "creare" non includono l'ego e il giudizio. Noi esseri umani siamo fatti per creare e possiamo farlo intenzionalmente impersonando nella vita di ogni giorno ciò che scegliamo di sperimentare nel mondo.

3.2 Il sistema di credenze

Oggi si pone molta enfasi sul fatto che ciò che crediamo crea la nostra realtà e questo è un punto di osservazione importante e significativo da comprendere. Ciò che crediamo "è". In altre parole, ciò che pensiamo sia vero, è ciò che sperimentiamo come vero. Ciò che è profondamente radicato in noi e di cui siamo "convinti", diventa il fondamento delle nostre esperienze; quindi se vogliamo trasformare dobbiamo sondare in profondità ed esaminare attentamente le cose in cui crediamo. E' come rinnovare le fondamenta di una casa sostituendo credenze limitanti e restrittive, mantenendo quelle che promuovono la vita e la sostengono. Questo è un processo di pulizia profonda per chiunque si incammini in un percorso di crescita personale. Uno dei grossi ostacoli che portiamo nei nostri schemi personali, è il nostro sistema di credenze. I sistemi di credenze nascono nell'ambiente della nostra infanzia, sono dettati principalmente dalla famiglia, dagli insegnanti, dalla cultura, dalla religione. I sistemi di credenze ci fanno perdere il contatto con la realtà e diventano come filtri che si contrappongono tra noi e la realtà oggettiva, tanto che iniziamo a vedere e guardare il mondo da questo punto di vista. I sistemi di credenze sono idee pre-programmate, su cui la nostra vita si fonda. Sono così radicati, condizionanti e automatici che possono far funzionare la nostra vita senza il minimo pensiero da parte nostra. Qualsiasi condizione nella nostra vita o qualsiasi sentimento che proviamo ripetutamente ha le radici in una credenza. Ogni volta che rimaniamo attaccati ad un sentimento negativo o ci leghiamo ad una condizione negativa c'è una convinzione che ci induce a produrre le stesse situazioni.

Cosa sono le credenze? Sono informazioni consce ed inconsce che abbiamo accettato per vere che formano la struttura della nostra personalità e costituiscono la base del nostro comportamento. Le nostre credenze ci bloccano e impediscono l'accesso a ciò che è veramente reale. Il filtro delle idee sbagliate impedisce alla verità di passare e vediamo solo le cose che esso lascia passare, rifiutando tutto il resto. I sistemi di credenze sono ben radicati in noi e fanno parte dell'inconscio collettivo; ciò che li tiene insieme è il senso di appartenenza. Dunque appare

chiaro come nell'esistenza della gran parte delle persone le voci più pressanti siano: la paura (paura della sopravvivenza, di non essere amati, di non essere accettati, di essere rifiutati), il giudice interiore che giudica qualsiasi cosa facciamo o pensiamo, e qualunque emozione proviamo o non proviamo, e la vittima interiore che si prende il biasimo, la colpa e la vergogna. Per riconoscere la presenza di queste "voci" il verbo più ricorrente è "devo". Devo fare, devo essere, devo sentire. Energeticamente il "devo" crea tensioni nel terzo chakra e per effetto, ci sentiamo costretti, appesantiti, e confusi. Queste voci che ascoltiamo sono come dei personaggi, più lottiamo con essi e più prendono energia, se invece le includiamo perdono energia. E' rilevante osservare che il "dover fare" deriva da vecchie identificazioni: è un'attività e non un'azione. Quando siamo in attività ci sentiamo irrequieti, stanchi, appesantiti, scappiamo da noi stessi e tentiamo di riempire il tempo. Al contrario l'azione è creativa, accade nel momento, siamo totali, vitali, presenti. La creatività è relazionata al quinto chakra, alla possibilità di permettere che qualunque cosa divenga spirituale. In sintesi, i sistemi di convinzioni creano false identità, questo ci porta inconsapevolmente ad indossare "maschere" diverse a seconda del contesto nel quale ci relazioniamo: amicizia, lavoro, famiglia, relazioni, sociale. Maestri spirituali di tutte le tradizioni, presenti e passati, hanno spesso accennato che la vita è un gioco. Ma anche il gioco è una cosa seria, se proviamo a chiederlo ad un bambino! I bambini vivono pienamente il loro gioco, qualunque sia il loro ruolo. Per loro la cosa importante non è essere da una parte o dall'altra, bensì giocare fino in fondo la propria parte, recitarla bene, immergersi con totale passione, senza però mai dimenticare che quello è solo il ruolo che si sta giocando: qui e ora.

Capitolo 4 Il corpo umano nel massaggio

4.1 I tessuti

Nell'organismo umano sono presenti diversi tipi di formazione cellulare. Gruppi di cellule aventi stesse caratteristiche e funzioni creano un tessuto.

Tessuto epiteliale: l'epitelio è un tessuto formato da cellule estremamente unite fra loro, con interposta scarsissima sostanza intercellulare. Riveste tutto il corpo sia esternamente (epidermide), sia internamente (mucose); inoltre forma tutte le ghiandole, cioè quelle strutture che riversano sostante all'interno (ghiandole endocrine) e all'esterno (ghiandole esocrine) del corpo.

Tessuto muscolare: è formato da cellule allungate, dette fibre muscolari che presentano una spiccata capacità di contrazione in risposta a stimoli nervosi e ormonali. Il tessuto muscolare è in relazione con il sistema nervoso ed è molto vascolarizzato perché ha bisogno di un continuo apporto di ossigeno e nutrimento indispensabili per la sua contrazione.

Tessuto connettivo: è un tessuto nel quale le cellule si trovano immerse in un'abbondante sostanza intercellulare amorfa costituita prevalentemente da acqua e proteine. Esso svolge compiti di sostegno e collegamento tra tessuti diversi. Occupa quasi tutti gli spazi lasciati liberi da altri tessuti, perciò si trova in qualsiasi regione del corpo. Le modificazioni delle cellule e della sostanza intercellulare danno origine a differenti tessuti connettivi.

Tessuto cartilagineo: rappresenta lo stato embrionale del tessuto osseo; con la crescita, infatti, la maggior parte delle cartilagini presenti nel corpo umano si arricchiscono di sali minerali e si trasforma in tessuto osseo.

Tessuto osseo: è il tessuto connettivo che più di altri esplica la funzione meccanica, è il tessuto vivente più duro e resistente perché impregnato di sali minerali. Va a costituire le ossa e quindi il nostro scheletro.

Tessuto adiposo: è formato da cellule che accumulano grassi nel loro interno (adipociti). Svolge una funzione di accumulo energetico e di isolamento termico.

Tessuto sanguigno e linfatico: questi due tessuti sono formati da numerose cellule differenti tra loro per struttura e funzione, che circolano in appositi vasi all'interno del corpo, immerse in una sostanza intercellulare liquida. Svolgono una funzione trofica.

Tessuto nervoso: è formato da cellule nervose dette neuroni, specializzate a trasmettere stimoli o impulsi nervosi grazie ad una serie molto complessa di attività chimico-fisiche della loro membrana. Il tessuto nervoso forma l'encefalo, il midollo spinale e tutta la rete di nervi e terminazioni nervose che attraversano il corpo.

4.2 Ossa e colonna vertebrale

Le ossa sono organi duri di colore biancastro, strutture rigide e resistenti che formano il sistema scheletrico con funzioni di sostegno e di protezione dei tessuti molli del corpo. Le ossa si uniscono tra di loro tramite *le articolazioni* e sono parte essenziale dell'apparato locomotore. *La colonna vertebrale*, detta anche rachide o spina dorsale, è una struttura allungata che costituisce il principale sostegno del corpo umano. E' situata lungo la linea mediana del corpo, in posizione dorsale ed è formata da 33-34 segmenti ossei distinti, detti *vertebre***,** articolati tra loro per mezzo di dischi cartilaginei; questa conformazione strutturale permette una certa mobilità sia longitudinale che laterale. La colonna vertebrale è attraversata per tutta la sua lunghezza da un canale, detto canale vertebrale, che contiene il midollo spinale. E' suddivisa anatomicamente in cinque segmenti:

cervicale, formato dall'atlante, che si trova a contatto con il cranio, e da altre 6 vertebre cervicali corrispondenti alla zona del collo; *dorsale*, formato da 12 vertebre dorsali su cui si articolano le coste e corrispondente alla zona del torace; *lombare*, formate da 5 vertebre lombari, è il tratto che sorregge tutta la parte superiore del corpo e la massa viscerale;

sacrale, formato da 5 vertebre sacrali saldate tra di loro, articolate con il bacino; *coccigeo*, formate da 4-5 vertebre coccigee atrofizzate e saldate tra loro.

4.3 La muscolatura

La muscolatura, nella sua accezione più ampia costituisce la metà della massa corporea e svolge la fondamentale funzione di contrazione ed estensione permettendo tutti i movimenti del corpo; per svolgere questa funzione il tessuto muscolare è in stretta relazione con il tessuto nervoso ed ha necessità di continuo apporto di ossigeno. I muscoli del corpo umano sono circa 650 tutti accomunati dalla forma allungata delle cellule, che formano le fibre muscolari. La muscolatura, esercita la funzione di movimento (con produzione di calore), mantenimento della postura e stabilizzazione delle articolazioni. I Muscoli possono essere classificati in muscoli lisci e muscoli striati. I muscoli lisci sono formati da tessuto muscolare liscio, sono involontari, innervati dal SNA e localizzati nelle pareti di viscere e vasi. I muscoli striati sono formati da tessuto muscolare striato, sono volontari, innervati dal SNC e sono localizzati lungo lo scheletro e la pelle. I muscoli possono essere distinti anche a seconda della profondità a cui si trovano all'interno del corpo. La muscolatura profonda è quella più direttamente interconnessa con le ossa e gli organi interni (muscoli scheletrici), mentre la muscolatura superficiale è quella che si trova più a contatto con la superficie del corpo ed è ricoperta dal tessuto epiteliale (muscoli pellicciai o mimici).

4.4 Il sistema circolatorio

Il sistema circolatorio può essere distinto in due grandi sistemi: il sistema sanguigno e il sistema linfatico.

Il sistema sanguigno trasporta le sostanze nutritive e l'ossigeno verso i tessuti e le cellule, e raccoglie dalle cellule anidride carbonica (eliminata attraverso i polmoni) e cataboliti (convogliati verso il sistema escretore). Tra le sue funzioni c'è anche quella del mantenimento di una temperatura costante all'interno del corpo. Il sistema è formato da un circuito chiuso di vasi con funzioni e calibro diversi (*arterie, vene e capillari*) in cui circola un fluido, *il sangue*, grazie all'azione di una pompa muscolare, *il cuore*. Per circuito chiuso si intende quindi che il sangue nel suo viaggio nel corpo umano compie un'andata e un ritorno dal cuore ai tessuti e viceversa. Il sangue è formato da una parte liquida e da una parte corpuscolare, i componenti principali sono:

plasma, composto principalmente da acqua, proteine e sali minerali, rappresenta la parte liquida del sangue*; globuli rossi*, cellule a forma di disco biconcavo prodotte dal midollo osseo con la funzione di trasporto dell'ossigeno dai polmoni verso i tessuti e di parte dell'anidride carbonica dai tessuti verso i polmoni; *globuli bianchi*, (o leucociti) hanno la funzione di difendere l'organismo da corpi estranei e microrganismi patogeni (virus e batteri); *piastrine*, cellule prive di nucleo che contribuiscono alla coagulazione del sangue quando si verifica un danno ad un vaso sanguigno e deve essere arrestato il flusso di sangue che esce dalla parete lesa.

Il sistema linfatico è una parte specializzata del sistema circolatorio costituita da vasi linfatici, in cui scorre la *linfa.* Il sistema non forma un circuito chiuso come quello sanguigno; dà luogo invece a un sistema aperto che inizia nello *spazio interstiziale* delle cellule di molti organi e termina in un dotto, collegato con la vena cava superiore, che riversa la linfa nella circolazione venosa. Il sistema linfatico ha la funzione di rimuovere dai tessuti i liquidi in eccesso, di assorbire acidi grassi e trasportarli verso il sistema circolatorio, di produrre cellule immunitarie (linfociti e monociti) e anticorpi. La linfa, come il sangue, è costituita

da una parte liquida e da una parte corpuscolare, i componenti principali sono: *plasma*, parte liquida simile al plasma sanguigno ma con una minore presenza di proteine; *linfociti*, prodotti dai nodi linfatici, sono le cellule che formano il sistema immunitario. La struttura dei vasi linfatici è simile a quella delle vene, con pareti in cui la parte connettiva prevale nettamente su quella muscolare, rispetto alle vene è maggiore la frequenza di valvole a mezza luna che contrastano il riflusso della linfa. Lungo tutta la rete dei vasi linfatici sono distribuiti i *linfonodi,* costituiti da un reticolo di tessuto ricco di linfociti, racchiuso da una corteccia di tessuto connettivo. Il linfonodo ha una funzione di filtro della linfa e del sangue; in caso di presenza di agenti patogeni i linfociti si moltiplicano rapidamente all'interno delle strutture reticolari per fronteggiare l'infezione.

4.5 La Pelle

La pelle contiene e ricopre il corpo umano; è il nostro organo più pesante ed esteso. Respira, traspira, secerne e stimola la respirazione, la circolazione, la digestione, l'escrezione e la riproduzione. E' il primo organo di senso che si sviluppa nell'embrione umano.

La nostra pelle o cute è un organo piuttosto complesso, formato da 3 strati, ciascuno dei quali svolge una funzione specifica: epidermide, derma e ipoderma. *L'epidermide* è lo strato più superficiale della pelle che si rinnova continuamente: cellule giovani si formano, sostituiscono quelle vecchie che muoiono e vengono eliminate, in un processo di trasformazione che dura una ventina di giorni. La funzione principale dell'epidermide è quella di proteggere l'organismo dalle aggressioni esterne. *Il derma*, che si trova al di sotto dell'epidermide, è formato prevalentemente da tessuto connettivo fibroso, le cui fibre collagene, elastiche e reticolari, hanno direzione parallela e perpendicolare, in modo da formare una maglia che garantisce alla cute elasticità ed estensibilità entro certi limiti. Il derma contiene un numero enorme di strutture specializzate: un complesso sistema di vasi sanguigni che nutrono la pelle; nervi e ricettori nervosi sensoriali che raccolgono gli stimoli tattili, le ghiandole sudoriparie che secernono il sudore; le

ghiandole sebacee che producono il sebo (secrezione a base di lipidi) che mantiene la pelle elastica e tonificata e svolge una funzione batteriostatica. *L'ipoderma***,** è lo strato più profondo della pelle ed è costituito soprattutto da tessuto connettivo, nel quale si trovano molte cellule adipose che proteggono l'organismo dal freddo e funzionano da riserva energetica. La pelle è la parte visibile di noi, è l'organo di contatto sociale, con il quale ci mettiamo in comunicazione con gli altri e il mondo esterno. La pelle è un organo psicosomatico, una manifestazione tangibile dell'unità arcaica corpo-mente. Dermatiti, rossori, infiammazioni, eczemi, pruriti ecc., spesso sono sintomi frutto di emozioni inconsce e risalgono, in gran parte ad ansie infantili, ma anche ai disagi e al vissuto quotidiano. La pelle ha scritto in sé la storia personale, richiama il passato e la propria realtà. Essa rappresenta, scientificamente, la memoria tattile-emotiva che non è inclusa nel linguaggio verbale ed esiste prima della nostra capacità di razionalizzazione.

Capitolo 5 Cos'è il massaggio

"Il massaggio è una trasmissione di energia, è una sollecitazione del metabolismo, è recupero fisico e psichico, è trasmissione ed evoluzione di emozioni superficiali e profonde, è sensazione di benessere, è certezza di portare cura".

5.1 Trattamento e Terapia universale

Il massaggio è la più antica modalità attraverso la quale un essere umano ha imparato a lenire la sofferenza di un suo simile. L'istinto ha portato naturalmente qualsiasi uomo primitivo a utilizzare il massaggio come metodo terapeutico proprio per la sua azione analgesica e lenitiva del dolore: si trovano prove del suo utilizzo praticamente in tutti gli angoli del mondo, ma è probabilmente in Cina che si trovano i più antichi documenti e trattati sulle tecniche manipolative.

L'Ayurveda, antica scienza indiana, utilizza tra i suoi mezzi, tra cui l'alimentazione e lo yoga, il massaggio per mantenere e ritrovare il proprio benessere ed equilibrio psico fisico, come anche la medicina tradizionale cinese vede il massaggio tra i suoi migliori mezzi per combattere dolori e malattie e per fare prevenzione, tra cui troviamo anche la riflessologia plantare.

Sia in Nepal che in India da millenni si massaggiano i neonati, per aiutarli a sviluppare il sistema psico motorio, per rilassarli e aiutarli a dormire. Anche le puerpere vengono massaggiate per ripristinare la tonicità e il posizionamento dell'utero e degli organi interni dopo il parto.

In occidente i primi a concepire il massaggio come insieme organico di regole e prassi terapeutiche furono i Greci**,** cultori della forma fisica e dello sport. I Romani praticavano sedute di massaggio a beneficio dell'attività sportiva ma anche del semplice benessere, infatti il massaggio era prassi costante dopo i bagni alle Terme.

Per secoli Oriente e Occidente sono rimasti separati da visioni differenti della realtà e dell'esistenza. In Occidente l'iper sviluppo della dimensione intellettuale,

scientifica e tecnologica ha impoverito la dimensione esistenziale nella sua visione olistica. Per contro le discipline e le filosofie orientali sono sempre state profondamente radicate nella spiritualità, nella saggezza e in differenti approcci terapeutici.

Il percorso e l'evoluzione del massaggio sono durati migliaia di anni ma i progressi della scienza e della medicina moderna non sono riusciti ad accantonare quella che è sempre stata la prima forma di cura. Fino a qualche anno fa i popoli considerati civilizzati si sono trattati praticamente solo con l'uso di farmaci, ma attualmente il massaggio sta vivendo un momento di rinascita grazie a un forte bisogno di ritorno ai valori "naturali" e alla riscoperta del valore terapeutico del contatto umano e dei suoi benefici. Il motivo di questa rinascita è da ricondursi alle condizioni estreme di stress che viviamo ogni giorno e alle situazioni, gli impegni e le responsabilità che ci impone la nostra attuale 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.

5.2 Tecnica e Valori

L'obiettivo di base del massaggio è aiutare il corpo a guarirsi e ad aumentare la salute ed il benessere. Per effettuare un efficace massaggio il primo passo è la conoscenza delle tecniche e degli effetti da esse provocati.

Le tecniche base e ausiliarie del massaggio

Si parte dalla tecnica, ovvero le manovre che si effettuano sul corpo, specifiche per ogni trattamento. Nel massaggio riconosciamo 5 tecniche base e 3 ausiliarie.

Le tecniche base sono: sfioramento, frizione, impastamento, percussione e vibrazione.

- *Sfioramento*

E' la manovra iniziale del massaggio, la presa di contatto, con la quale viene distribuito l'olio o la crema sul corpo del ricevente. Deve essere effettuata con la presa piena dei palmi delle mani, facendole scorrere sulla superficie della pelle con movimenti fluidi, ampi e morbidi. La fase iniziale è la più delicata e importante perché "ci si presenta", si comunica al ricevente fiducia e accoglienza. E' una manovra che viene ripetuta durante il trattamento per collegare le varie fasi del massaggio, per spostarsi da una parte all'altra del lettino mantenendo il contatto con la persona. La pressione è leggera ma percepibile.

- *Frizione*

Manovra simile allo sfioramento ma con intensità e velocità di esecuzione differenti. Il meccanismo di azione è diretto provocato dall'attrito tra la mano e la cute. Questa tecnica mobilizza il tessuto connettivo, svolge un'azione drenante sui liquidi, aiuta l'ossigenazione delle cellule e l'eliminazione delle scorie metaboliche. E' una manovra incisiva che produce lo scollamento dello strato superficiale e del sottocutaneo per sciogliere tensioni e contratture. Si effettua con i polpastrelli dei pollici e/o delle dita unite, o del pugno chiuso, o del palmo della mano o dell'ipotenar.

- *Impastamento*

Manovra che agisce sull'asse trasversale del muscolo che viene afferrato a mano piena, sollevato e spremuto per ottenere il rilassamento ed eliminare le tensioni. Viene praticato soprattutto nelle zone del corpo con una massa muscolare voluminosa come le cosce, i glutei, i fianchi. Consente l'eliminazione delle scorie responsabili dell'affaticamento (acido lattico), stimola il metabolismo cellulare e la circolazione generale. Si effettua con le 4 dita e pollice, il ritmo è lento, profondo, potente.

- *Percussione*

Manovra basata su una serie di colpi ravvicinati, ritmici, più o meno rapidi. Favorisce la vasodilatazione sanguigna e l'aumento della contrattilità muscolare per cui il suo effetto è stimolante, riattivante, tonicizzante. Le percussioni possono

essere effettuate con palmo "a coppa", oppure con l'utilizzo delle dita a "pizziccottamenti" o mani aperte con dito mignolo teso lungo i paravertebrali o glutei, o a taglio.

- *Vibrazione*

Manovra basata su una sequenza di movimenti ritmici a polso morbido e rilassato, senza mai staccare la mano dalla cute della persona. Agisce direttamente sulle terminazioni nervose producendo un effetto sedativo e rilassante. Aiuta a ridurre le contratture muscolari, è molto utile con le persone che hanno la tendenza a rimanere rigide e tese durante il massaggio. Può essere eseguita orizzontalmente con lieve trazione e scuotimento o perpendicolarmente senza comunque mai staccare le dita dalla cute.

Le tecniche ausiliarie sono: modellamento, mobilizzazione, trazione.

- *Modellamento*

Manovra eseguita con il palmo della mano concavo o teso. La pressione delle dita determina la distensione della zona da trattare, stimolando il rilassamento, la distensione e la tonicità muscolare, riportando i muscoli nella loro posizione originaria.

- *Mobilizzazione*

Manovra utile e necessaria per sbloccare e sciogliere le articolazioni.

- *Trazione*

Manovra che consente di tirare e allungare l'articolazione, stimolando il rilassamento e lo scarico delle tensioni articolari.

Nei seguenti casi, il massaggio è sconsigliato perché può provocare, l'accentuazione o il peggioramento dei sintomi:

- Traumi recenti, occorre aspettare la riparazione del tessuto
- Processi infiammatori acuti di origine traumatica, infettiva o allergica
- Flebiti o tromboflebiti
- Insufficienza cardiaca

- Gravi necrosi
- Patologie del sistema nervoso centrale
- Processi febbrili
- Tumori, per il pericolo di diffusione linfatica delle metastasi
- Dermatiti o dermatosi per il periodo di irritazione

Esistono **zone** del corpo considerate **interdette** al massaggio, ossia vietate al massaggio e alla manipolazione perché sede o di grossi tronchi vascolari e nervosi, o di stazioni linfatiche o zone ossee e tendinee che, trattando manualmente, potrebbero risultare fastidiose al ricevente e talvolta anche dannose.
Queste zone sono:
· stazioni di organi vascolari, nervosi e linfatici (cavo popliteo, inguine, triangolo femorale o di scarpa, cavo ascellare, fossa retroclaveare, organi sessuali)

· zone ossee e tendinee (malleoli, tendine d'Achille, soleo, cresta iliaca, cresta o piatto tibiale, rotula, grande trocantere del femore, apofisi spinose delle vertebre, osso sacro, sterno, clavicola, scapola)

I Benefici

Ognuno di noi ha bisogno di rilassarsi, ed è sempre più necessario ritrovare il perduto equilibrio e ritornare alla salute del corpo. Situazioni affettive, lavorative, sociali logorano il nostro sistema psico-biologico. Per molti di noi rigidità e ansia sono ormai diventati uno stile di vita cui ci si è abituati, e spesso solo quando riceviamo un massaggio ci rendiamo conto quanto i muscoli siano tesi e comprendiamo quanta energia logori la tensione nervosa.
I benefici del massaggio possono essere classificati in fisici, emozionali, psicologici ed energetici.
Sul piano fisico il massaggio migliora la circolazione del sangue e stimola i muscoli contribuendo a conservali nel migliore stato possibile di nutrizione, flessibilità e vitalità, soprattutto dopo un trauma, malattia o sforzo eccessivo. Il massaggio può indurre rilassamento dei muscoli volontari, può alleviare la fibrosi

che si sviluppa nei muscoli immobilizzati, lesi o enervati. Riduce la formazione di tessuto cicatriziale e migliora la guarigione del tessuto connettivo. Quando non vi sono tensioni i muscoli e le articolazioni consentono un'ampia gamma di movimenti con grandi vantaggi posturali. La migliorata circolazione sanguigna favorita dal massaggio profondo contribuisce a ridurre l'ipertensione e aiuta l'espulsione delle scorie metaboliche. Il flusso linfatico migliorato rafforza il sistema immunitario e riduce l'accumulo di liquidi. Rafforzando e rilassando i muscoli respiratori, il massaggio migliora la funzione polmonare. Il massaggio addominale favorisce la produzione di secrezioni digestive e aiuta l'assorbimento del cibo. Il rilascio di endorfine e di altre sostanze neurochimiche analgesiche provocato dal massaggio allevia il dolore e apporta sollievo.

Benefici emozionali: la risposta di rilassamento evocata dal massaggio interessa il sistema nervoso e riduce lo stress e l'ansia sia nel ricevente sia nell'operatore. Gli ormoni dello stress e i livelli di cortisolo si riducono e i nervi si distendono: il rilassamento può, inoltre, apportare benefici a coloro che soffrono di insonnia. Le alterazioni di natura chimica e fisiologica e il rilascio di endorfine stimolato dal massaggio riducono le sensazioni di depressione.

Benefici psicologici: le persone sottoposte a massaggi regolari acquisiscono maggiore consapevolezza del loro corpo; man mano che scoprono cosa significa essere rilassati e in sintonia con il proprio benessere, cominciano un viaggio di scoperta di sé e sviluppano una maggiore consapevolezza di cosa sta accadendo in diverse parti del loro corpo. Questo favorisce l'assunzione di responsabilità verso la propria salute e felicità.

Benefici energetici: insieme alla maggiore sensazione di benessere molte persone sperimentano un senso di rinnovata energia che può essere emozionale, oppure il risultato di una migliorata mobilità fisica. A livello più spirituale, come insegnano le discipline orientali, il corpo include centri di energia chiamati chakras o canali di energia noti come KI. Determinate tecniche di massaggio stimolano questi centri promuovendo il flusso di energia vitale ed eliminando "blocchi" o energie negative.

Ogni specifico massaggio comporta peculiarità di esecuzione e beneficio. Le manovre devono essere effettuate con modalità differenti a seconda dell'effetto desiderato. Particolare importanza assumono **la pressione, la spinta, il ritmo**. La pressione è la forza esercitata dalla mano, la spinta è costituita dalla forza della mano che viene utilizzata orizzontalmente sul tessuto connettivo, il ritmo è determinato dalla ripetizione della stessa manovra con cadenza regolare e condiziona l'effetto del massaggio, quando è veloce stimola, quando è blando rilassa.

Nel **linfodrenaggio manuale** (terapia che agisce direttamente sui capillari per favorire il ricambio linfatico) "l'azione della mano" è di fondamentale importanza; la mano infatti deve "sentire" senza alcuno schermo di olii o creme lo scorrere della linfa effettuando uno stiramento della pelle per stimolare la circolazione. Il ritmo vivace caratterizza il **massaggio fisiocircolatorio** che ha come obiettivo l'equilibrio circolatorio di tutto il corpo, agendo sulle stasi venose e la ritenzione idrica. Il **massaggio ayurvedico** viene svolto in maniera dolce e ritmica donando un'esperienza profondamente rilassante e rinvigorente. In base alla differente tipologia o prakriti : per la tipologia Vata il massaggio deve essere rilassante, per la tipologia Pitta il massaggio è armonizzante, per la tipologia Kapha deve essere profonda e vigorosa. Il **massaggio decontratturante** è specifico per il trattamento del distretto schiena-cervicale con manovre di scioglimento e distensione della fascia muscolare e sblocco articolare. Il **massaggio olistico** agisce sullo sblocco emozionale e fisico, lavorando sulla respirazione e la distensione delle catene muscolari e articolazioni, coinvolgendo tutto il corpo; ha valenza decontratturante, rilassante e al tempo stesso rivitalizzante. Il **massaggio californiano** è definito anche massaggio rilassante psicosomatico. Trae le sue origini dal massaggio antistress orientale ma va ben oltre il concetto di relax e benessere. Infatti oltre ad avere un effetto benefico sul corpo questo massaggio esercita lo stesso effetto anche sulla mente considerando la persona unica entità corpo/mente. Questo massaggio insiste più di ogni altro sul concetto di contatto; infatti fin dall'inizio l'operatore non stacca mai le mani dalla persona con

movimenti che possono essere lunghi, fluidi, avvolgenti, circolatori che fasciano l'intera superficie del corpo, dando così una bellissima sensazione di amore, di serenità e pace interiore.

Altri aspetti coinvolti nella corretta esecuzione del massaggio sono la postura e la respirazione.
Il controllo della **postura** deve essere sempre attento e costante, l'operatore deve essere bilanciato con il peso del corpo sulle gambe. I muscoli addominali ben rinforzati servono a flettere e a sostenere la propria schiena nonché fornire stabilità alla regione lombare. La postura deve essere tale da permettere all'operatore di gestire il peso del proprio corpo avanti e indietro e facilitarne i movimenti coordinandoli per tutta la durata del trattamento.
Una **respirazione** profonda e corretta è fondamentale per chi si accinge a massaggiare. Prima di iniziare è buona cosa favorirla raggiungendo uno stato di distensione mentale e fisica, dopo ciò l'operatore dovrà accordare il proprio ritmo respiratorio a quello del ricevente ponendogli una mano sull'addome a percepire il tipo di respirazione.

Quando un massaggio è eseguito con una postura e una respirazione rilassate, l'esperienza può dare beneficio sia a chi la svolge che a chi la riceve. Tuttavia, pensare di utilizzare tutta la propria energia per effettuare un massaggio non è sano. Ci si potrebbe sentire molto stanchi e privi di forze.
Per l'operatore è di fondamentale importanza **"prepararsi al trattamento",** attraverso esercizi di centratura del cuore, momenti di meditazione, pulizia della condizione mentale. Può rivelarsi utile, per rifornire il proprio stato vitale, la visualizzazione di un costante flusso di energia o luce che scorre attraverso chi esegue il massaggio per giungere fino al soggetto ricevente.

Inoltre, durante la sessione di un trattamento olistico possono essere impiegati gli **olii essenziali, la musica, i colori, i cristalli, i fiori di Bach**, che combinati

insieme o utilizzati singolarmente incrementano notevolmente l'efficacia terapeutica. Essi rappresentano veicoli di vibrazioni energetiche e messaggi che arrivano all'inconscio del ricevente sostenendolo nel processo di guarigione.

Infine, **l'ambiente**, il tempio dove accogliamo le persone: un luogo pulito, riscaldato, armonioso, che nella sua semplicità deve comunicare bellezza. Per ricevere un trattamento le persone si "spogliano" degli abiti e delle protezioni emotive e dunque è fondamentale creare loro un piccolo guscio di calore e sicurezza. La giusta atmosfera di luce e aromi avvolta in un brano musicale adeguato può trasformare il trattamento in una vera e propria esperienza sensoriale a tutto tondo.

5.3 La buona abitudine

Quando si parla di effetti del massaggio non si intende fare riferimento all'esecuzione di un trattamento isolato. Il massaggio è particolarmente efficace a livello preventivo e conservativo della salute se viene effettuato con regolarità; non è una "pillola" da prendere in fase acuta, ma una pratica fisica e spirituale da introdurre in un regime di vita consapevole per prestare attenzione alla macchina potenzialmente divina che è il nostro corpo. Oggi prevale la tendenza a dare totale importanza all'aspetto estetico e all'immagine di noi stessi che è sempre un riflesso fittizio e ingannevole che arriva dai mass media. Abbiamo atteggiamenti superficiali rispetto alle nostre abitudini alimentari e comportamentali danneggiando così il perfetto e delicato equilibrio del nostro organismo, ci siamo scollegati dal sentire il nostro corpo e i segnali di aiuto che esso ci invia continuamente. Il nostro corpo è un tempio sacro, il veicolo che ci è stato dato per vivere l'esperienza che chiamiamo Vita: un dono della natura ma anche il frutto di costanti attenzioni e cure.

5.4 La danza dell'anima

Immaginiamo di ricevere un abbraccio nutriente da qualcuno, uno di quegli abbracci dove ci si scioglie l'uno nell'altro, dove sentiamo che i nostri universi potrebbero espandersi all'infinito….

Ecco, io credo che un massaggio olistico dovrebbe produrre questo, lo scambio di un abbraccio tra due anime (l'operatore e il ricevente) che attraverso i propri corpi sottili comunicano con il linguaggio dell'energia dell'universo : energia non giudicante, guaritrice, amorevole, nutriente, gioiosa, generativa, espansiva.

Le nostre mani sono collegate al nostro cuore, non è solo un modo di dire, è una realtà derivante dalla nostra struttura energetica con i meridiani. Dunque le nostre mani diventano gli strumenti che agiscono sul corpo, un canale di trasmissione tattile dove passa il respiro, le pause, il silenzio e…la nostra essenza. Quando sono nel massaggio, associo spesso le emozioni che provo nel ballare il tango. Il tango argentino è un'arte meravigliosamente sensuale dove un uomo e una donna (principio maschile e femminile) si "incontrano" per 3 minuti, il tempo di un brano, e si scambiano un messaggio di amore e passione muovendo i loro corpi sul tempo della musica, spesso ad occhi chiusi, senza neppure conoscersi, disegnano con i loro passi un mandala invisibile.

Quando il ricevente riesce ad andare oltre il rilassamento e raggiungere l'abbandono ci sta dicendo che si fida di noi che è disposto a collaborare con noi per riacquistare il suo stato di salute o benessere. A questo punto, se l'operatore è "allineato" nella presenza e nell'umiltà di essere un canale di amore e di cura, la trasformazione accade.

Il massaggio soddisfa in modo efficace la necessità di contatto fisico e di attenzione, di calore e sicurezza; appaga il bisogno profondamente umano di toccare ed essere toccati.

Un bellissimo viaggio, tra chi lo riceve e chi lo effettua, per ritrovare la pace, la riscoperta di se' attraverso la percezione del proprio corpo, delle proprie emozioni e sentimenti.

Come nel tango, il massaggio è un atto a due: chi conduce e chi accoglie, scambiandosi i ruoli, perché durante il trattamento entrambi sentono, imparano, trasformano. Ad un tratto i corpi svaniscono; restano due Anime che si guardano, si sorridono, a volte si riconoscono e insieme danzano la Vita.

5.5 Il massaggio sul connettivo e sulla fascia

La fascia o miofascia è costituita da tessuto connettivo, il quale fornisce supporto e protezione alla maggior parte delle strutture all'interno del corpo umano compresi i muscoli. In presenza di contratture muscolari, tensione muscolare cronica, o lesioni si creano delle aderenze (fasce di tessuto rigido molto dolorose) nei muscoli vicino ai tendini o ai legamenti. Le aderenze possono bloccare la circolazione e causare infiammazioni e limitazione del movimento. Ogni problematica fisica, sia essa tensiva o posturale può essere trattata con tecniche manipolative sul connettivo e sulla fascia. Il massaggio profondo del tessuto è un tipo di terapia di massaggio che si concentra sul riallineamento degli strati profondi dei muscoli e del tessuto connettivo. Questo trattamento è particolarmente utile per i dolori cronici e quelli relativi alle zone contratte (ad esempio la rigidità del collo e/o della parte superiore della schiena, il mal di schiena, la rigidità muscolare delle gambe e il mal di spalle). Ciò che questa tecnica consente è proprio lo scioglimento della tensione e il rilassamento dei tessuti interessati comportando il rilascio di tossine e una migliore circolazione di ossigeno e sangue nel sistema. Il lavoro profondo sulla fascia agisce anche su altri aspetti della persona, mentali, emotivi e respiratori. Il tessuto connettivo è il principale responsabile della forma del corpo, lo possiamo considerare il contenitore principale delle informazioni appartenenti alla storia della persona. Dita, pugni, nocche, palmo della mano, gomiti, il piatto dell'ulna sono gli strumenti di lavoro. Si permane sul tessuto il tempo necessario a produrre calore. Il calore è fondamentale per cambiare consistenza al connettivo, risolve l'attrito e l'inerzia. Si procede con movimenti lenti e con una pressione calibrata sul livello di dolore

avvertito dalla persona, accompagnati dal respiro e dalla presenza dell'operatore fino ad ottenere il rilascio e ripristinare la fluidità.

Capitolo 6 L'operatore olistico

"L'operatore del benessere è un vero e proprio artista, un cesellatore del corpo, capace di trasmettere emozioni, evocare immagini, ricordi e sogni, accompagnando la persona nello spazio del cuore".

La legge 4/2013 disciplina l'attività professionale di tutti quei lavoratori che non appartengono ad Albi e/o Ordini. Tra questi lavoratori rientrano tutti coloro che operano nel campo delle discipline olistiche. La legge affida a "libere associazioni" professionali il compito di valorizzare le competenze degli associati attraverso il rilascio di una "attestazione di qualifica professionale" e promuovere la formazione permanente degli stessi a tutela e garanzia degli utenti.

L' operatore olistico è una figura professionale interdisciplinare, riconosciuta dalla legge 4/2013, definita come Facilitatore della salute e dell'evoluzione personale.

Il ruolo dell'operatore olistico è mirato all'educazione al benessere globale e alla crescita interiore, attraverso il naturale processo di cambiamento e trasformazione insito nell'essere umano. La sua competenza professionale si avvale di un percorso formativo e dell'esperienza di lavoro interiore su di sé ed è orientata a una cultura olistica integrata; lavora sulla persona sana o con la parte sana della persona in difficoltà fisica o mentale, nella sua globalità, attraverso strumenti e tecniche naturali, energetiche e creative, mirate al riequilibrio e al mantenimento dell'armonia e del benessere psicofisico.

Cosa non è l'operatore olistico:

- non è una figura sanitaria, non è un medico, né un terapeuta
- non fa diagnosi
- non cura malattie
- non prescrive medicine
- non si pone in conflitto, ma collabora con la medicina ufficiale

L'olismo mette al centro dell'indagine la persona e la sua vita nella sua interezza, tenendo in considerazione la connessione e la costante interazione tra mente, corpo, emozioni e spirito.

L'operatore del benessere è sempre più prezioso in una società dove aumentano le patologie cronico-degenerative da stress e cattive abitudini, aiuta a vivere meglio orientando la persona verso le naturali risorse di auto guarigione attraverso il rilassamento, il massaggio, l'alimentazione e le tecniche naturali.

Il successo dell'intervento dipende fortemente dalla relazione professionale ed empatica tra l'operatore e la persona, e dalla fiducia che quest'ultima ha sulla sua competenza, serietà e professionalità e sulla sicurezza dei metodi adottati.

L'operatore olistico rispetto ad un fisioterapista o ad un massoterapista non provvede soltanto al ripristino della funzionalità, trattando la parte dolente, ma in virtù di una sua visione globale tiene conto che ciò che sta massaggiando non è soltanto un corpo anatomico fatto di tessuti e liquidi, ma un Essere unico e irripetibile, costituito da quella struttura, quella psiche, quella energia. Nel massaggio si fondono insieme qualità del contatto, scambio energetico, potere di comunicazione per "mettere in pace" la persona a tutti i livelli. Un buon operatore olistico si avvale di una rete di collaboratori (osteopata, fisioterapista, naturapata, psicologo) a cui indirizzare la persona in caso di specifiche problematiche che esulano dalle sue competenze professionali.

Nell'esercizio della sua professione l'operatore olistico è tenuto all'osservazione di un codice deontologico:

- si impegna ad esercitare la sua attività secondo coscienza e in totale trasparenza, mantenendo un comportamento leale con clienti e collaboratori senza sconfinare in ambiti professionali non di sua competenza;
- in tutte le sue azioni deve salvaguardare la serietà e la credibilità della sua professione;
- è subordinato al segreto professionale, nei casi di collaborazioni con colleghi può condividere solo le informazioni strettamente necessarie al

miglioramento dello stato di benessere della persona che comunque deve rilasciare consenso;

- è tenuto a svolgere una costante opera di aggiornamento e perfezionamento della sua professionalità attraverso corsi di formazione continua;
- è tenuto a prospettare con chiarezza ai clienti efficacia e potenzialità del trattamento, evitando di dar luogo ad aspettative ingiustificate, di questa informazione deve risultare documentazione scritta (consenso informato).

Per ultima ma non ultima, una personale considerazione: riprendendo il concetto dell'operatore olistico quale educatore, ritengo che nella "missione professionale" di questa figura debba esserci un costante impegno a mostrare al proprio cliente, visioni e soluzioni di comportamento alternative rispetto a scorrette abitudini acquisite; **"aprire la via"** è il più grande dono che possiamo fare ad altri ma questo prevede uno spostamento di coscienza che non tutti sono disposti a compiere, anche questo va accettato e rispettato.

Marina Arena

Operatore Olistico Professionale

Tecniche del Massaggio Bionaturale per il Benessere

Ai sensi della L. 4/2013 – Iscrizione Registro Nazionale Professionale ASPIN cod.

Capitolo 7 Perché ci ammaliamo

7.1 Introduzione alle 5 leggi biologiche

Perché ci ammaliamo? Questa è una domanda che gli esseri umani si pongono da sempre. La conoscenza di "come funzioniamo" e al "nostro vissuto" rispetto a ciò che ci accade può fornirci una mappa che permette di ristrutturare il significato di un sintomo o di una malattia rispetto alla medicina tradizionale, portando ad un vero cambio di punto di vista. Di seguito espongo un'introduzione alle 5 Leggi biologiche che rappresentano una differente lettura rispetto a quel processo che chiamiamo malattia partendo dall'assunto che qualsiasi sintomo è una reazione individuale ad una situazione esterna.

Il dott. Hamer (fondatore della nuova medicina germanica) con "Le 5 leggi biologiche" ci ha fornito un sistema di conoscenza scientifico in grado di spiegare per qualsiasi sintomo tutto quello che lo riguarda. Ogni malattia si genera e si sviluppa contemporaneamente su tre livelli: psichico, cerebrale ed organico. Ogni malattia è causata da un trauma emotivo che ci coglie impreparati, ci prende in contropiede, uno scock acuto e drammatico che viviamo in solitudine e che non sappiamo come risolvere. Allo scopo di continuare la specie, l'uomo ha sviluppato col passare del tempo dei programmi biologici di sopravvivenza che sono diventati automatici e si sono iscritti nel suo cervello e nelle sue cellule. Quando viviamo un evento che ci coglie in contropiede non abbiamo il tempo di mediare con la mente una reazione di risposta. Perciò la reazione per farvi fronte, viene attivata direttamente dalla nostra fisiologia: si tratta di un processo di adattamento immediato, assolutamente utile e necessario per far fronte alla situazione inaspettata che stiamo vivendo. L'intensità del trauma emotivo determinerà la gravità della malattia, mentre il tipo di emozione determinerà la localizzazione nel corpo.

Tutto il nostro corpo è costituito da quattro differenti tessuti originari. I tessuti si differenziano a partire da 3 foglietti embionali che danno vita a: endoderma – è il tessuto più antico ed è innervato dal tronco cerebrale; mesoderma – che si divide in due foglietti : il più antico è diretto dal cervelletto e il più recente è diretto dal midollo cerebrale (da cui derivano il tessuto connettivale, le ossa i muscoli striati, tendini, cartilagini, vasi sanguigni e gangli linfatici); ectoderma – il foglietto embrionale più recente diretto dalla cortecca cerebrale.

Un organo è costituito da diversi tessuti embrionali, diretti da diverse aree cerebrali, con comportamenti e contenuti emotivi diversi. Occorre quindi riconoscere quale tra i diversi tessuti sta manifestando il sintomo in un organo e focalizzarsi su quello e non sull'idea che tutto l'organo sia malato!

La seconda legge biologica esprime che il processo che chiamiamo malattia si esprime in due fasi: la prima fase si definisce di conflitto attivo (simpaticotonica), la seconda fase PCL (PCLA e PCLB) di riparazione (vagotonica) avviene dopo la soluzione del conflitto. (la sigla CL sta per conflittolisi cioè fine del conflitto). Dunque nella seconda fase l'emergenza è finita. La fase vagotonica è una fase calda, espansiva, caratterizzata da forte stanchezza, dolore, gonfiore, dilatazione dei vasi, febbre. E' in questa fase che si manifesta la maggior parte dei sintomi per cui ci sentiamo "malati". Le aree che stanno riparando saranno gonfie, edemizzate, allo scopo di dare spazio e nutrimento alle cellule che stanno riparando. E' una fase impegnativa con i dolori e fastidi più forti. I liquidi trattenuti negli organi e negli edemi cerebrali vengono espulsi tramite il sudore e l'urina durante la fase PCLB. La febbre si normalizza e grazie all'espulsione degli edemi, anche i dolori e i disturbi si riducono fino a scomparire.

In sintesi: lo schock è un detonatore che attiva un conflitto inatteso senza soluzione apparente, vissuto in solitudine, che si esprime contemporaneamente a livello mentale, cerebrale ed organico:

- a livello mentale c'è uno stato di stress permanente, un pensiero costante e fisso

- a livello cerebrale si verifica un'attivazione in una specifica area del cervello esattamente l'area che innerva l'organo che per sua funzione, sarebbe biologicamente adeguato a far fronte alla situazione inaspettata.
- a livello organico può avvenire l'aumento o diminuzione di funzione: la proliferazione cellulare (tumore) oppure la lisi (perdita di sostanza) o ancora un blocco funzionale (paralisi).

Se ho "paura di morire" la soluzione biologica del cervello sarà quella di aumentare gli alveoli polmonari per prendere più aria e sopravvivere, svilupperà una proliferazione cellulare, dei noduli ai polmoni. Se invece viene minacciato il mio territorio, cioè sviluppo un conflitto dipendente dal mio rapporto con gli altri, la soluzione sarà quella di ulcerare i bronchi affinchè passi più aria. Mentre se il conflitto è legato a voler andare in una direzione ed essere bloccato, la soluzione biologica può arrivare alla paralisi delle gambe (blocco funzionale).
Senza conflitto non vi è sintomo, rendersene conto è il primo passo verso la guarigione. Nel processo biologico la soluzione del conflitto è la chiave di svolta che permette di passare alla fase di riparazione.
Una volta si diceva: lasciate che la malattia faccia il suo corso. Secondo Hamer bisogna acquisire la lucidità necessaria per capire in quale fase ci si trova, prima di decidere azioni. Se si è raggiunta la consapevolezza di questo percorso, ci si servirà di interventi clinici e farmacologici per attenuare i sintomi fisici eccessivi e per sostenere il processo ma in una logica di partecipazione attiva e responsabile paziente/medico ben consci che intervenire con chemioterapia o radiazioni significa interrompere, alterare, squilibrare un percorso biologico, sensato e utile, che la natura ha stabilito e che deve essere compiuto fino in fondo. Come esseri umani facciamo parte della Natura e sottostiamo alle sue regole, rispondendo in conformità a quegli stessi codici biologici inseriti all'origine della vita e organizzati gradualmente nel tempo, al passo con l'evoluzione. Se i sintomi che avvertiamo sono la risposta biologica ad un ordine sensato del cervello, non esiste nessuna sostanza cancerogena che la provoca, nessuna cellula impazzita, nessuna malattia incurabile che crea metastasi; conoscendo l'intero processo di attivazione e

successiva riparazione dei tessuti ognuno di noi può essere il regista/protagonista della propria malattia.

Capitolo 8 Oltre il corpo fisico – Il sistema dei chakras

Originario degli antichi sistemi yoga dell'India, il termine chakra si riferisce a spirali di energia create dentro di noi dall'interpenetrazione della consapevolezza e del corpo fisico. Con questa combinazione, i chakras diventano centri di attività per la ricezione, l'assimilazione e la trasmissione dell'energia. Tecnicamente il termine deriva dal sanscrito e si traduce come ruota o disco. Come le sensazioni, le idee, i pensieri, anche i chakras non sono entità tangibili tuttavia, hanno un forte impatto sul nostro sistema corpo/mente. Allo stesso modo in cui le emozioni influenzano il nostro respiro, il metabolismo, il battito del cuore, il sistema dei chakras influisce sull'attività ghiandolare, sulle affezioni fisiche croniche, sul pensiero e sul comportamento e si manifesta nella nostra vita, nel modo in cui sentiamo, pensiamo ed affrontiamo le situazioni che viviamo.

I chakras si trovano lungo la linea mediana del corpo, sovente sono descritti come situati in vari punti lungo la colonna vertebrale e di solito sono raffigurati nella parte anteriore del corpo. Di fatto ogni chakra è esteso dalla parte anteriore alla parte posteriore del corpo e l'energia emanata si estende al di là del corpo fisico. Ogni chakras è associato ad un elemento, ad un colore, ad un suono, e ad una forma particolare che esprimono la vibrazione di quel centro. Le vibrazioni che

caratterizzano ognuno dei sette principali chakras sono correlate a particolari tipi di esperienze umane, dalla nostra semplice sopravvivenza fisica alle nostre più alte aspirazioni.

I chakras in base alla loro collocazione nel corpo sono stati associati a vari stati di coscienza. Ad esempio, i chakras inferiori, essendo più vicini alla Terra, sono in rapporto con gli aspetti pratici della vita quali : sopravivenza, movimento, azione. I chakras superiori rappresentando aree mentali, funzionano su un livello simbolico attraverso le parole, le immagini ed i concetti.

Inoltre, ciascuno dei sette chakras rappresenta un'area importante della salute psichica umana; nello specifico: primo sopravvivenza, secondo sessualità, terzo forza, quarto amore, quinto comunicazione, sesto intuizione e settimo cognizione. Simbolicamente, sono relazionati ai seguenti elementi archetipici: il primo alla Terra, il secondo all'Acqua, il terzo al Fuoco, il quarto all'Aria, il quinto al Suono, il sesto alla Luce, il settimo al Pensiero.

Traumi, condizionamenti, proiezioni, convinzioni ed abitudini limitanti, impedendo il libero fluire dell'energia possono causare disarmonie in uno o più chakras. In genere, uno squilibrio si manifesta in forma di eccesso o difetto energetico che si concentra su uno o più chakras.

Infine, ogni chakras riflette un diritto fondamentale. Nel primo chakra troviamo *il diritto di esistere* che è la base della propria sicurezza e sopravvivenza; ad esso si affianca *il diritto di avere* ciò che è necessario a tal fine. Nel secondo *il diritto di provare emozioni*, nel terzo *il diritto di agire*, nel quarto *il diritto di amare ed essere amati*, nel quinto *il diritto di dire e ascoltare la verità*, nel sesto *il diritto di vedere* e nel settimo *il diritto di conoscere*.

Primo chakra : Muladhara

Concetto chiave : io esisto

Colore: rosso / nero

Il chakra della radice è situato nella zona del perineo (l'area muscolare tra gli organi genitali e l'ano) ed è collegato alla base della colonna vertebrale. E' associato all'elemento Terra, ed è il centro dell'energia fisica e della vitalità.

Questo chakra è di solito associato alle ghiandole surrenali, agli arti inferiori, alla colonna vertebrale, all'intestino crasso, ai genitali e al sistema nervoso centrale. Il suo scopo è garantire la sopravvivenza, e soddisfare i bisogni basilari quali il cibo, l'acqua, l'aria, la casa. Il suo nome in sanscrito significa "il fondamento", questo chakra sostiene tutte le attività più alte. Il primo chakra si radica nel corpo, nella terra, nella materia fisica che ci compone. E' la nostra radice, il posto da cui veniamo: l'utero, la famiglia, la nostra infanzia; nessuna pianta sopravvive senza radici. Cosa avviene se il primo chakra non è in armonia? Ci sentiamo confusi, svuotati, smarriti, arrabbiati, non percepiamo più i nostri confini. Nel caso di un primo chakra iper funzionante, sia i pensieri che le azioni saranno orientate alla soddisfazione ossessiva dei bisogni materiali e della sicurezza personale. Il demone del primo chakra è la paura, essa nasce, quando qualcosa minaccia la nostra sopravvivenza. Armonizzare il primo chakra significa onorare il tempio del corpo, tornare alla terra, e avere fiducia dell'istinto, ritrovare le basi, rifondare le radici. Se non possiamo nutrire noi stessi non possiamo nutrire gli altri, soprattutto se nutrire gli altri significa dimenticare se stessi.

Secondo Chakra: Savadhistana

Concetto chiave : io sento

Colore: arancione

Il secondo chakra, è situato circa tre dita sotto l'ombelico. Questo chakra influenza la digestione e l'assorbimento a livello intestinale, la secrezione dei succhi gastrici, gli ormoni, le funzioni riproduttive, la salute dell'apparato urogenitale. E' conneso con gli elementi liquidi contenuti nel corpo. Il secondo chakra è collegato all'espressione della sessualità e della creatività; regola i rapporti interpersonali, determina la simpatia o antipatia a prima vista, introduce i concetti di dualità, polarità e trasformazione. Il secondo chakra è anche sensibilità, gusto, creatività artistica, procreazione, emozione, passione per le cose. E' energia femminile che accoglie l'altro ed esprime fiducia. Bloccare l'energia del secondo significa, trattenere l'emozione e il desiderio, aver paura di perdere il controllo. Il demone di

questo chakra è la colpa che priva l'esperienza profonda del piacere e nega al desiderio di fiorire. Gli squilibri provocati al secondo chakra sono spesso dovuti a traumi o violenze subite, quali: abusi sessuali, negazione dei bisogni emotivi del bambino, manipolazione emotiva, rigidità morale o religiosa, ecc. Una disarmonia nel secondo chakra può comportare problemi agli organi genitali, alla vescica, alla colonna lombosacrale.

Terzo chakra : Manipura

Concetto chiave : io manifesto

Colore: giallo

Il terzo chakra, noto anche come Plesso Solare, e situato al centro del torace, nella sona del diaframma. A livello fisico governa il metabolismo: il processo della trasformazione del cibo in energia. Influenza il respiro, il diaframma lo stomaco, la milza, il pancreas, il fegato, la cistifelia.

Il plesso solare è collegato al potere personale, alla forza di volontà, alla capacità decisionale, all'identità nel confronto con gli altri, alla libertà di essere se stessi e di agire; presiede alla gestione dell'emotività.

Spinti a provare vergogna, esposti al giudizio in famiglia, critiche sulle capacità, responsabilità superiori alle proprie forze, sono traumi e violenze subite che portano ad eccessi o carenze del buon funzionamento del terzo chakra. Le disfunzioni in questo chakra possono causare problemi legati al cibo, che si riversano poi sugli organi dell'apparato digestivo provocando ulcere, diabete, intossicazioni, stanchezze croniche ecc.

Quarto chakra : Anahata

Concetto chiave : io amo

Colore: rosa / verde

Il quarto chakra, è situato approssimativamente al centro della cassa toracica, nello stesso punto del muscolo cardiaco. A livello fisico il quarto chakra influenza il cuore e la circolazione, ricarica energeticamente il sangue ed i fluidi corporei; agisce anche sul respiro e sulla digestione. Controlla la ghiandola del timo, il

sistema circolatorio costituito dal cuore e dai vasi sanguigni, il sistema immunitario e il sistema respiratorio.

E' il chakra che presiede all'amore; può trattarsi dell'amore verso un'altra persona o l'Amore incondizionato che ci lega all'Universo intero.

Sul piano simbolico il quarto rappresenta la via di mezzo, il ponte tra corpo e spirito. Si trova, infatti, fra i tre chakra inferiori, strettamente legati alla materia (con la nostra esperienza nel mondo fisico) e i tre superiori, che sono correlati ai mondi spirituali (alla nostra percezione del mondo, alla nostra vita interiore).

Le funzioni principali di Anahata sono in relazioni all'amore, all'equilibrio e alla capacità di dare e ricevere amore. Questo Amore è diverso dalla passione del secondo chakra, trascende i confini e connette con lo spirito. Esso implica compassione, equilibrio, tenerezza e perdono.

Quinto chakra : Vishuddha

Concetto chiave : io comunico

Colore: blu / azzurro

Suono, identità creativà, funzione di epressione di sé, il quinto chakra è situato nel punto di mezzo tra la mandibola e la base della gola, dove si compie la rappresentazione simbolica del mondo attraverso la vibrazione dei suoni, come nel linguaggio. Il suono altro non è che una vibrazione. Dato che tutto ciò che esiste è vibrazione, il suono ha la capacità di modificare le frequenze vibrazionali di persone e oggetti ed è realmente molto potente (ricordiamo il potere dei Mantra). Dal suono nasce la comunicazione, che è appunto l'attività e la funzione principale del quinto chakra.

Questo chakra controlla tiroide, brochi, corde vocali, polmoni, gola, collo, spalle, braccia, mani, orecchio interno (connesso con la chiaroveggenza).

Vishuddha (purificazione) è la sede della creatività, della comunicazione, dell'espressione di noi stessi e della capacità di esternare ciò che abbiamo dentro. Con un quinto chakra in disarmonia, si ha il timore di parlare di dire la verità, voce sottile, difficoltà ad esprimere emozioni, e sentimenti, timidezza ed introversione. Quando questo centro è in iper funzionamento, si corre il rischio di parlare troppo,

spettegolare, non si ha la capacità di ascoltare, voce dominante ecc. In genere, le disarmonie del quinto nascono da bugie e messaggi contraddittori ricevuti nell'infanzia da un eccesso di senso critico nei confronti del bambino, dal divieto di esporre le proprie opinioni, da famiglie in cui c'è qualcosa da nascondere. A livello fisico, squilibri in questo chakra possono causare vertigini dovute a problemi all'orecchio, anemie, instabilità dei cicli ormonali collegati alla tiroide, tensione al collo ed alle mascelle, mal di gola.

Sesto chakra: Ajna

Concetto chiave : io percepisco

Colore: blu scuro o viola

Il sesto chakra, noto anche come terzo occhio, è localizzato al centro della fronte, nello spazio tra le sopraciglia. E' collegato alla ghiandola pituitaria, al controllo del sistema ormonale ed al cervelletto. La ghiandola pineale, connessa con il sesto, dà chiaroveggenza. Sebbene la nostra scienza non sia in grado di spiegare la funzione della ghiandola pineale nel corpo adulto, la metafisica insegna che è grazie ad essa che abbiamo visioni e percezioni extra-sensoriali. Rappresenta il punto di collegamento tra i sensi psichici e quelli spirituali e presiede alle funzioni più sottili del corpo fisico, come udito e olfatto. E' il chakra della purificazione dell'inconscio. Porta ad accentuare l'intuizione, permette di vedere la perfezione divina in tutte le cose. Il sesto chakra rappresenta la sede delle più elevate facoltà mentali, delle capacità intellettuali, della consapevolezza, del senso spirituale, della visione interiore.

Quando il chakra del cuore è aperto in unione con quello del terzo occhio, possiamo avere accesso ai livelli che vanno al di là della realtà fisica. Una conoscenza di questo tipo giunge sotto forma di intuizioni, chiaroveggenza e ipersensibilità nell'udire e nel percepire.

Settimo chakra : Sahasrara

Concetto chiave : io so

Colore: bianco / oro

Il settimo chakra, è situato sulla calotta cranica, nella parte superiore del cranio la "fontanella". Sul piano fisico regola la funzionalità della ghiandola pituitaria; essa influenza il ritmo sonno-veglia (simbolicamente luce/ombra) la temperatura del corpo, il sistema virologico. E' il punto di ingresso per le energie cosmiche che scorrono nei chakras e nei nostri corpi sottili; per suo tramite entra in noi l'Energia Divina e da esso la emaniamo. Con il settimo chakra siamo giunti al livello più astratto di tutti i chakras. Sahasrara è la sede del contatto con la Conoscenza Divina. E' il centro della consapevolezza pura; esprime il concetto di infinito, poiché questo centro non ha limiti e confini nelle sue potenzialità.

Capitolo 9 Il mio massaggio olistico "Il viaggio di Mahima"

Obiettivo di questo massaggio è accompagnare la persona a riappropriarsi delle sue parti scisse e aiutarla a definire meglio il suo confine corporeo. Nulla può esistere senza il Principio di Generazione e cioè senza il proprio padre e la propria madre. Generare significa creare, concepire e non si riferisce solo alla vita organica ma anche alla manifestazione stessa di un individuo che contiene in se stesso i due elementi del Principio. Purtroppo nella storia delle persone non sempre queste due qualità sono presenti in modo sano, equilibrato e nutriente. Armonizzare e ricompattare queste due parti del Sé è di fondamentale importanza per lo sviluppo dell'individuo. Il massaggio inizia in posizione prona per entrare in punta di piedi nella sfera emozionale della persona, con un trattamento di accudimento e di accoglienza, il tocco della Madre che è amore. Si prosegue in posizione supina, radicando la persona nella presenza con manovre energetiche e rivitalizzanti, il tocco del Padre che è azione, l'andare nella vita con coraggio e fiducia. Si inizia dunque sulla schiena con manovre di massaggio emozionale, ampie e avvolgenti con alternanza di raccolta e distensione, frizioni lunghe ai paravertebrali e modellamento trapezio, spalle, braccia e mani. Sulle gambe e glutei manovre lunghe e scivolate in modalità ayurvedica. In posizione supina si comincia sulle gambe con frizioni riattivanti e impastamenti profondi, trazioni e scuotimento. Si prosegue su addome, braccia e torace inserendo gestualità in modalità riattivante ed energetica per concludere con distensione della fascia superiore del trapezio e del tratto cervicale e mobilizzazione della nuca.

Capitolo 10 Conclusione

Anni fa mentre leggevo un libro una frase mi colpi profondamente: "…voglio conoscere me stessa fin nel mio centro sacro e da quello spazio conoscere e toccare gli altri…"

Dedicarsi alla crescita significa guardare la vita come un apprendimento, prendere la decisione di diventare coscienti e di andare il più possibile in profondità con se stessi: per me, praticare il massaggio olistico rappresenta proprio questo, un'ulteriore e costante esplorazione di me stessa. Il viaggio della consapevolezza è una spirale; ci muoviamo a cicli e ogni ciclo ci porta ad un livello sempre più profondo. Ma è anche un viaggio di avventura. Non sappiamo dove ci porterà, non sappiamo dove andremo, tuttavia nel profondo di noi sappiamo che ha valore. A volte il cammino si fa difficile a volte invece, è facile e divertente. Ci sono momenti di chiarezza e momenti di buio. L'importante non è focalizzarsi sulla meta, bensì essere affascinati dal viaggio in sé.

Capitolo 11 Ringraziamenti

RINGRAZIO tutti coloro che mi hanno accompagnato in questo percorso di formazione; un'esperienza bellissima e indimenticabile in cui ho fatto una meravigliosa scoperta: il mio talento!

GRAZIE, GRAZIE, GRAZIE A:

- Mirella Molinelli, "la mia Maestra", un esempio di professionalità e umanità a cui mi ispirerò sempre
- Prof. Aldo Grattarola, dott. Glauco Zanotti e Luca Borriello per il loro prezioso contributo tecnico e professionale
- Gli adorabili compagni di corso: Alessandra, Chiara, Gabriella, Nando, Stefano, Anna e Viviana: "*lavorare con voi è stata una gioia, che possiate raccogliere grandi soddisfazioni"*
- Nando, con infinito amore e gratitudine
- mio fratello Marco e mia cognata Barbara, semplicemente perché esistono nella mia vita, *"vi amo"*
- mio nipote Manuel, che è arrivato come un sole nel momento più buio della mia vita; *"cresci felice amore mio e senza paura"*
- le amiche e compagne d'anima: Antonella, Daniela, Genny, Irene, Rosaria e Stefania che mi hanno sempre sostenuto con il loro immenso cuore
- i miei genitori che mi hanno mostrato le ferite da guarire
- le persone che vorranno fidarsi delle mie mani

che l'Esistenza vi benedica tutti, sempre…….Cosi E'

Bibliografia

- Dispense del Centro di Ricerca Erba Sacra Liguria – Corso di operatore olistico specializzato in tecniche del massaggio bionaturale
- Atlante di Anatomia Vallardi editore
- Il Lavoro corporeo di Integrazione Fasciale di Marco Montanari editore Tecniche Nuove
- La Biologia delle credenze di Bruce Lipton Macro Edizioni
- Introduzione alla comprensione delle 5 leggi biologiche edizione Secondo Natura di Alba (Associazione Leggi Biologiche Applicate)
- Fonti Internet