



Corso di Diploma in

OPERATORE OLISTICO

Indirizzo e Specializzazione

TECNICHE DEL MASSAGGIO BIONATURALE

“Magia di Antichi Profumi”

Tesi di *Livia Avagnina*

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

<u>INTRODUZIONE.....</u>	<u>4</u>
<u>CAPITOLO 1 UN MONDO DA SCOPRIRE.....</u>	<u>7</u>
1.1 COSA SI INTENDE PER OLISMO?.....	7
1.2 CHI È L'OPERATORE OLISTICO?.....	7
1.3 FIGURA PROFESSIONALE.....	8
1.4 IL CONSENSO INFORMATO.....	9
1.5 CODICE DEONTOLOGICO.....	9
1.6 ASPIN.....	9
1.7 ECP.....	10
1.8 LEGGE 4/2013.....	10
1.9 DIFFERENZA TRA ATTESTAZIONE E CERTIFICAZIONE.....	10
<u>CAPITOLO 2 IL MASSAGGIO.....</u>	<u>11</u>
2.1 BREVE STORIA DEL MASSAGGIO.....	11
<u>CAPITOLO 3 AROMATERAPIA.....</u>	<u>13</u>
3.1 RACCONTO EPICO.....	13
3.2 COME NASCE L'AROMATERAPIA... ANTICHI PROFUMI PORTATI DAL VENTO.....	15
3.3 COSA SONO GLI OLI ESSENZIALI.....	17
3.4 VIRTÙ E PROPRIETÀ DEGLI OLI.....	18
Un'Annotazione di Percorso.....	19
3.5 LE VIE DI ASSORBIMENTO.....	20
3.6 SCELTA DEGLI OLI VEGETALI.....	22
3.7 I METODI DI ESTRAZIONE.....	23
3.8 AROMATERAPIA SOTTILE.....	24
3.9 PICCOLO ESPERIMENTO.....	25
3.10 GLI OLI ESSENZIALI E L'OLFATTO.....	25
3.11 PROPRIETÀ DEGLI OLI ESSENZIALI DI TESTA.....	26
3.12 PROPRIETÀ DEGLI OLI ESSENZIALI DI CUORE.....	27
3.13 PROPRIETÀ DEGLI OLI ESSENZIALI DI BASE.....	27
3.14 IL MASSAGGIO AROMATERAPICO.....	28
3.15 QUALCHE CONSIGLIO PER ALCUNE CONDIZIONI.....	29
<u>CAPITOLO 4 CRISTALLOTERAPIA.....</u>	<u>30</u>
4.1 Cos'è LA CRISTALLOTERAPIA?.....	30
4.2 COSA SONO I CRISTALLI?.....	31
4.3 COME AGISCONO I CRISTALLI?	31
4.4 COME POSSIAMO PRENDERCI CURA DELLE PIETRE?.....	32
4.5 IL MASSAGGIO VIBRAZIONALE CON I CRISTALLI.....	33
<u>CAPITOLO 5 AYURVEDA.....</u>	<u>35</u>

<u>5.1 DAI CENNI STORICI.....</u>	<u>35</u>
<u>5.2 ...ALLA MITOLOGIA</u>	<u>36</u>
<u>5.3 SCOPI DELL'AYURVEDA.....</u>	<u>37</u>
<u>5.4 I CINQUE ELEMENTI.....</u>	<u>39</u>
<u>5.5 I TRIDOSHA.....</u>	<u>40</u>
<u>5.6 IL MASSAGGIO AYURVEDICO.....</u>	<u>41</u>
<u>5.7 OLI SPECIFICI PER OGNI DOSHA.....</u>	<u>42</u>
<u>5.8 VATA.....</u>	<u>44</u>
<u>5.9 PITTA.....</u>	<u>44</u>
<u>5.10 KAPHA.....</u>	<u>44</u>
<u>5.11 I PUNTI MARMA.....</u>	<u>45</u>
<u>5.12 IL MASSAGGIO ABHYANGAM.....</u>	<u>45</u>
<u>CAPITOLO 6 IL MASSAGGIO DI GIAVA.....</u>	<u>47</u>
<u>6.1 ESEMPIO DI MATERIALE PUBBLICITARIO.....</u>	<u>48</u>
<u>Conclusioni e Ringraziamenti.....</u>	<u>49</u>
<u>Bibliografia.....</u>	<u>50</u>

Introduzione

Eccomi qua di fronte al mio computer... non so cosa scrivere... in realtà ho tante cose che mi frullano nella testa ma non so proprio da dove partire...

Per spiegare le motivazioni che mi hanno portato in questa scuola bisogna fare un salto indietro negli anni...

Tutto è cominciato un mercoledì pomeriggio quando, come tutte le settimane, ho accompagnato mia figlia, che al tempo aveva sei anni, nello studio della logopedista per la terapia. Come sempre io aspettavo in sala d'attesa e quel pomeriggio, assorta nei miei pensieri e nella mia depressione, nel silenzio, ho sentito il cinguettio di un uccellino. Una pausa di silenzio e nuovamente il cinguettio... mi guardo un po' attorno ma non c'era nessun uccellino. Subito ho pensato ad una candid camera o ad un test psicologico per vedere la reazione ad un determinato suono... bho... niente di tutto questo. Ad un certo punto si apre una porta, poiché lo studio era composto da tre stanze, e vedo uscire una ragazza vestita con una casacca e pantaloni bianchi, capelli biondi raccolti in una coda alta e un viso dolce e ben curato. Improvvisamente riappare il cinguettio unito, stavolta, ad una dolce melodia ed usciva proprio da quella stanza. Con gentilezza la ragazza mi saluta, ma io rimango affascinata da quella musica e dal profumo di arancia, cannella e una nota di rosa che provenivano dalla stanza. Stefania, così si chiama la ragazza, stà aspettando una cliente che ha appuntamento per un trattamento olistico rilassante... e poichè la cliente è un po' in ritardo all'appuntamento, ne approfitto per chiedere qualche informazione.

Quel cinguettio è stato per me come la sveglia dal lungo sonno che ormai durava da troppo tempo e quel profumo, quell'aroma inebriante, mi sapeva di buono, di rilassante e mi ha liberato la mente da tristi pensieri. In quel momento stavo bene... mi sentivo rinata e avevo voglia di vivere. Dopo averle fatto diverse domande che riguardavano la tipologia dei vari trattamenti, i benefici che si

possono trarre, i costi e la durata, fissiamo un appuntamento per la settimana seguente approfittando del fatto che avrei riportato mia figlia dalla logopedista. Tornando a casa ho pensato molto all'incontro avuto con Stefania e pensando che nulla avviene mai per caso, non vedevo l'ora di provare, quello che io definivo, il mio momento di benessere. Passata una settimana è arrivato il giorno dell'appuntamento e puntuale, dopo aver lasciato mia figlia dalla logopedista, mi reco nello studio di Stefania. Sorridente e gentile come sempre mi fa accomodare ad una scrivania dove, mostrandomi dei fogli, mi legge un documento dove io cliente acconsento a ricevere un trattamento da parte dell'operatore. Segue la compilazione di una scheda cliente dove inserisco tutti i miei dati. Finita la parte burocratica mi fa accomodare dietro un paravento per spogliarmi e indossare gli slip monouso adatti al massaggio e subito dopo, mi sdraio supina sul lettino. Nell'aria si sprigiona l'inconfondibile sinergia di aromi di arancia cannella e rosa... che esaltazione per i sensi!! Stefania aveva capito che quella miscela di aromi mi faceva stare bene... Inizia la musica... una dolce melodia fatta di suoni tipicamente orientali, accompagna il massaggio. Per il massaggio utilizza un olio caldo con note di lavanda..un massaggio bellissimo rilassante dove si alternavano sfioramenti a impastamenti, frizioni a trazioni tutto in modo dolce e armonioso. Che bello!! Come stavo bene! La musica, il profumo emanato dal diffusore, l'olio caldo e quella luce soffusa... hanno fatto da cornice a quello che stava accadendo nel mio corpo e nella mia mente. Ancora adesso, raccontandolo, stò rivivendo la stessa emozione. Sì per me tutto questo è una splendida emozione! Sono trascorsi giorni, mesi e anni ma quello che mi succedeva quando ricevevo un massaggio era qualcosa di unico e diverso ogni volta. Posso solo dire che il massaggio mi ha curato da uno stato di malessere, mi ha tirato fuori da una depressione che nessuna medicina o altro trattamento di medicina ufficiale avrebbe potuto fare. Sò cosa provavo a ricevere un trattamento olistico e mi sono chiesta cosa avrei potuto provare nel trasmettere questa mia gioia ad altre persone. Così supportata

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

da Stefania, contentissima della mia scelta, ho cominciato a muovere i primi passi verso questo mondo meraviglioso: l'OLISMO.

Per diverso tempo ho considerato il massaggio olistico una passione da coltivare un po' per volta, anche perchè lavoravo come cameriera di sala in un lussuoso albergo. Come tutti i lavori ci sono periodi più tranquilli, altri più burrascosi... ma si va avanti lo stesso anche se si vorrebbe cambiare lavoro... Purtroppo a volte la vita ti porta a fare delle scelte... difficili, sofferte, ma che vanno affrontate... perchè un giorno potresti avere dei rimpianti per non averle fatte. Un giorno uscendo dal lavoro, incontro un mio vecchio compagno delle elementari , con il quale c'eravamo un po' persi di vista... e cominciamo a fare un riassunto delle nostre vite. Parlando mi dice che ha uno studio come operatore olistico e quali tipi di trattamenti esegue. Era come musica per le mie orecchie, era destino che incontrassi un mio compagno e che faceva esattamente quello che avrei voluto fare io? Ci siamo salutati con la promessa di risentirci presto... Passato qualche giorno, dopo ventotto anni di lavoro, consegno le mie dimissioni. Dovevo cominciare una nuova vita!! Qualcuno, più di uno, hanno pensato che fossi impazzita, lasciare un posto di lavoro fisso per seguire una passione... E' sicuramente vero ma questa passione mi fa stare bene e mi dà gioia di vita. Chiamo il mio vecchio compagno... che mi ha spalancato le porte di questa nuova rinascita. Mi ha dato preziosissimi consigli e mi ha indirizzato per la mia formazione da Mirella Molinelli, la sua insegnante. Dopo un colloquio telefonico fissiamo un appuntamento per il martedì successivo. Sono rimasta affascinata dall'insegnante, dall'energia che trasmetteva e da quello che mi proponeva così mi sono iscritta subito per il corso diurno di operatore olistico del benessere che sarebbe cominciato a ottobre. E' cominciato così il mio nuovo modo di vedere il mondo, una visione globale, olistica. Un grazie al mio vecchio compagno di scuola Luca Borriello.

Capitolo 1 Un mondo da scoprire

Le prime nozioni che ho imparato a scuola riguardano l'olismo e la figura dell'operatore olistico.



1.1 Cosa si intende per Olismo?

Il principio fondamentale dell'olismo è quello di considerare l'individuo come essere unico e inscindibile composto da mente-corpo-spirito-anima. Infatti il termine "OLISMO" deriva dal greco Olos e significa "tutto, intero". Possiamo applicarlo in ogni ambito dell'esistenza e della realtà; dall'ambito medico a quello fisico, da quello economico a quello sociale, ma negli ultimi anni, però, il termine olistico viene utilizzato soprattutto riguardo a discipline meditative e/o energetiche. Si ha quindi la necessità di studiare non solo il corpo fisico in sé, ma anche le emozioni e tutto il resto che compone l'individuo. Colui che riporta una persona ad uno stato di benessere globale è l'operatore olistico. Possiamo fare un collegamento tra olismo e massaggio, perchè il primo contatto avviene tramite il tatto, possiamo "sentire" attraverso il tocco.

1.2 Chi è l'operatore olistico?

Possiamo dunque dire che l'operatore olistico è un facilitatore del benessere, osserva le persone nella propria interezza, considerando sia gli aspetti interni che

quelli esterni. Interagisce con il cliente per trovare l'armonia psicofisica perduta utilizzando tecniche naturali, energetiche mirate a rimettere in asse quelli squilibri energetici che si sono venuti a creare. Questo lavoro viene fatto sia dal punto di vista fisico o di altra natura ma che può creare disordini sulle nostre vite (ad esempio: solitudine, tristezza, ansia...). Lo scopo quindi dell'operatore olistico è quello di migliorare la qualità della vita di una persona in molteplici aspetti che riconducano sempre al vero "sentire" della persona stessa (fisico-emozionale-mentale). L'Operatore Olistico non è un terapeuta, non fa diagnosi e non cura malattie fisiche o psichiche, non prescrive medicine e non si pone in conflitto con la medicina ufficiale ma opera con le persone sane o con la parte sana delle persone "malate".

1.3 Figura professionale

Il primo contatto con la persona è molto importante e fondamentale per instaurare un buon rapporto di collaborazione. Nel primo colloquio è sempre buona norma tener presente alcune regole:

- Immagine di sé, l'operatore deve trasmettere serenità, sicurezza, affidabilità, ed efficienza
- Stile, cura del proprio aspetto, nel modo di vestire, nell'attenzione al proprio corpo, ai capelli, alla pulizia.
- Espressività, l'ascolto è fondamentale: astenersi dal giudicare, comunicare senza invadenza, saper essere riservate.
- Non far trasparire le proprie emozioni, ma trasmettere interesse e attenzione.

Ogni persona conosce il contatto in modo diverso, con colori e sensazioni diverse. Il contatto ci riporta all'essenza del vivere, il calore, la carezza, l'ascolto, il piacere.

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

E' in questo contatto che siamo dentro di noi. Il contatto è il presente è il qui ed ora.

1.4 Il Consenso informato

L'Operatore Olistico è tenuto a valutare le richieste della persona: quali sono le sue esigenze, che cosa richiede, quali sono le sue aspettative e di conseguenza come si svolgerà il lavoro dell'Operatore, quali metodiche, tecniche, olii o creme verranno utilizzate e questa procedura viene fatta attraverso un modulo di consenso informativo che dovrà essere controfirmato per presa visione dal cliente.

1.5 Codice deontologico

Il Codice di Deontologia contiene principi e regole che gli specialisti (Operatori Olistici, Counselor e Naturopati) che fanno riferimento al Centro di Ricerca Erba Sacra e iscritti nei registri professionali ASPIN, devono osservare nell'esercizio della professione, anche ai fini di quanto previsto dalla legge 4 del 14 Gennaio 2013. Il comportamento degli specialisti, anche al di fuori dell'esercizio della professione, deve essere consono al decoro e alla dignità della stessa. Gli specialisti aderenti al Centro di Ricerca Erba Sacra sono tenuti alla conoscenza delle norme del presente Codice, la cui ignoranza non li esime dalla responsabilità disciplinare.

1.6 Aspin

Aspin (Associazione dei Professionisti Italiani della Naturopatia e delle discipline olistiche) è la struttura di Erba Sacra dedicata all'attestazione della qualifica professionale dei Naturopati, Counselor, Counselor Olistici e Operatori Olistici e alla gestione dei relativi registri professionali secondo le norme della legge 4 del 14/01/2013 e controlla il mantenimento dei requisiti minimi attraverso

l'aggiornamento permanente, l'adesione al codice deontologico e la continua educazione sugli aspetti fiscali, legali ed assicurativi necessari.

1.7 ECP

Sono degli aggiornamenti continui professionali che la legge 4/2013 richiede alle Associazioni Professionali per i propri iscritti per il mantenimento della qualifica professionale certificata. In un triennio devono essere conseguiti almeno n. 150 crediti formativi (ECP).

1.8 Legge 4/2013

La legge 4/2013, o legge Severino, promulgata in data 14 gennaio 2013 disciplina l'attività professionale di tutti quei lavoratori che non appartengono ad Albi, Ordini, Collegi. Tra questi lavoratori ci sono anche tutti coloro che operano in ambito olistico. E' entrata definitivamente in vigore con la pubblicazione sulla G.U. n.22 del 26/01/2013. La legge affida a libere Associazioni Professionali il compito di valorizzare le competenze degli associati attraverso il rilascio di un'attestazione di qualifica professionale che agevola la scelta e la tutela del cittadino, diffondendo il rispetto di regole deontologiche, promuovendo la formazione permanente degli iscritti, con forme di garanzia per gli utenti.

1.9 Differenza tra attestazione e certificazione

L'attestazione dimostra che si è frequentato un corso formativo con un determinato monte di ore e viene rilasciata dall'associazione dove si è frequentato il corso. La certificazione indica che sono stati rispettati determinati parametri qualitativi ed è rilasciata da un ente terzo.

Capitolo 2 IL MASSAGGIO



2.1 Breve Storia del Massaggio

La parola massaggio sembra derivare dall'arabo "mass" o "mash" (frizionare, premere) o dal greco "masso" (impastare, maneggiare). E' noto infatti, come i benefici fisici e psicologici del massaggio siano stati riconosciuti sin dall'antichità ed è proprio con il massaggio che si è dato inizio alla pratica medica.

I primi documenti storici riguardanti questa antichissima arte risalgono al 2700 a.c. se ne fa riferimento nel trattato medico del Nei Ching, attribuito all'Imperatore Giallo, Huang Di. Nel 2000 circa a.c. ci sono altre testimonianze provenienti dall'India dove nel testo sacro Ayur-Veda, Brahma raccomanda ai suoi discepoli il massaggio a scopo igienico. Anche in Egitto, al tempo di Cleopatra, la corte era solita farsi massaggiare dai propri schiavi, immersi in vasche d'acqua profumate e il massaggio veniva considerato un'arte sacra al pari dei vari rituali religiosi e divinatori. I Greci, dediti alla cura del corpo, all'estetica e all'arte risentirono di questi positivi influssi sviluppando due diverse tecniche di massaggio: la prima riguarda il massaggio sportivo legato ai giochi (Olimpiadi), la seconda, invece, è curativa e connessa alla medicina. Omero, nell' Odissea descrive come fossero provvidenziali i massaggi per il recupero della salute fisica e morale dei guerrieri. Basandosi su conoscenze limitate sulle funzioni del corpo, i primi medici

Tesi di Diploma Operatore Olistico ad indirizzo Tecniche del Massaggio Bionaturale di Livia Avagnina

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

utilizzavano il massaggio in modo efficace per la cura dell'affaticamento, delle malattie e dei traumi. Ippocrate (406 a.c.) medico greco e padre della Medicina, descrisse "l'anatripsis", letteralmente "frizione verso l'alto" come pratica più efficace per il meccanismo della circolazione linfatica e sanguigna. Nei suoi scritti Ippocrate confermò le virtù del massaggio dedicandogli importanti osservazioni, confermate molti secoli dopo la sua morte. Per tutta la durata dell'Impero Romano, in Europa, questa pratica è stata un elemento importante per la cura della salute ma mentre in Oriente la tradizione del massaggio fu portata avanti, nei paesi occidentali il culto di questa pratica si interruppe durante il Medioevo, quando l'oscurantismo portò a disprezzare e rinnegare il bisogno del corpo, concentrandosi sulla spiritualità. Si dovette aspettare fino al 1700 per assistere al ritorno del massaggio in ambito terapeutico grazie ad un fisioterapista svedese, Pehr Henrik Ling che ne codificò le diverse tecniche.

Alla fine del XIX secolo i massaggi cominciarono ad essere praticati regolarmente come trattamenti curativi e medici. Dopo la seconda guerra mondiale, il massaggio assunse doppia valenza: una cura per i soldati rimasti mutilati e un'opportunità di lavoro per i non vedenti. Al giorno d'oggi esistono vari tipi di massaggio ma tutti derivano da tecniche e conoscenze antiche come il mondo, il cui scopo è il benessere psicofisico della persona e il rilassamento.

Il Massaggio è un'arte e come tale deve essere percepita, specialmente da coloro che si apprestano ad impararla: con apertura di cuore, mente e spirito.

Capitolo 3 AROMATERAPIA



3.1 Racconto epico

Nel poema epico Ramayana, si racconta che al grande Raja (re) Ram, era stata rapita la moglie dal re demone Ravana responsabile di innumerevoli ingiustizie. Il giusto e forte Raja Ram, combatté una epica guerra per riportare il Dharma (la giustizia sulla terra), sconfiggere il malvagio Ravana e liberare la sua adorata moglie.

Un giorno, Lakshman, il carissimo fratello di Ram, giovane e splendente eroe fu ferito gravemente al petto durante un combattimento. Ram accolse nel più profondo dolore il corpo esanime del fratello, e fece chiamare uno dei più grandi medici ayurvedici del tempo: Suscena. Il medico ayurvedico vista la gravità del caso richiese con assoluta urgenza un'erba rara ed efficacissima, indicando anche il luogo dove cresceva nell'Himalaya. Ram e Lakshman, però si trovavano a migliaia di chilometri dall'Himalaya. Allora hanuman, figlio del dio del vento, uno degli eroi dell'armata di Ram, partì immediatamente in volo alla ricerca delle erbe prescritte dal medico ayurvedico. Si narra che Hanuman non riuscendo a distinguere l'erba richiesta, grazie alla sua straordinaria forza, sradicò l'intero monte e lo portò con un volo velocissimo attraverso i cieli. Il medico colse rapidamente l'erba necessaria e dopo averla trattata opportunamente, l'applicò

Tesi di Diploma Operatore Olistico ad indirizzo Tecniche del Massaggio Bionaturale di Livia Avagnina

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

sulle gravi ferite del giovane eroe. Le preziose essenze contenute nell'erba rianimarono istantaneamente Lakshman che si alzò guarito.

Finita l'oppressione del malvagio demone Ravana, Ram regnò per un lunghissimo periodo di tempo. Questo Raja illuminato governò con infinita saggezza e in India si ritiene che nella storia dell'umanità quella fu l'ultima età dell'oro da allora ai giorni nostri, tanto che in India Ram Raja è considerato sinonimo di vita da paradiso in terra. La vita infatti iniziò ad essere vissuta in armonia con le leggi di natura, fu un periodo di grande prosperità e ricchezza per ogni cittadino e per tutta la nazione. Non c'era malattia, non c'era sofferenza, cessarono le inimicizie e le liti, non ci fu più criminalità, ma dominava l'amore, il rispetto, la verità, la cultura e le arti. Le città divennero incantevoli giardini colme di fiori profumati e dai mille colori, ovunque c'erano fontane con acqua che zampillava. Le montagne dischiusero i loro tesori di gemme e pietre preziose splendenti. I laghi abbondavano di fiori di loto soavemente profumati. Le stagioni venivano in tempo e c'erano abbondanti piogge quando necessario e splendenti giornate di sole per rendere abbondanti i raccolti. In tutte le case e palazzi l'aria profumava degli aromi più delicati dei fiori...

*Un giorno
senza un profumo
non è un buon giorno*



Un buon profumo ci fa stare bene. Attraverso la percezione degli odori, l'aromaterapia coinvolge la sfera dell'emotività, la memoria, la sensibilità e tutte le aree cognitive correlate, oltre al sistema endocrino e quello immunitario.

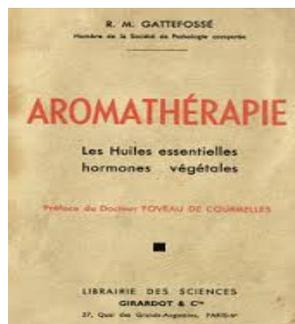
3.2 Come nasce l'aromaterapia... antichi profumi portati dal vento...

L'aromaterapia è uno dei più antichi metodi utilizzati dalla medicina naturale per il benessere del corpo e della mente.

Già 5000 anni fa, olii aromatici, unguenti e balsami profumati venivano usati per la salute del corpo e dell'anima e per mettere in comunicazione il mondo degli dei con quello degli uomini. Pensiamo agli Egizi per i quali il profumo era sacro ed era considerato il lasciapassare per entrare nel regno dell'oltretomba, dove solo lo spirito che emanava l'odore perfetto poteva essere accolto. Nello stesso periodo dell'antico Egitto anche in India e in Cina si svilupparono pratiche mediche che utilizzavano gli oli aromatici e le erbe, spesso unite al massaggio, così come in altre civiltà (Arabi, Greci e Romani). Ippocrate in Grecia cita le "fumigazioni profumate per il trattamento delle malattie" ed inoltre raccomandava bagni aromatici giornalieri per mantenersi in buona salute. I primi tentativi di distillazione producevano acque profumate non considerando gli oli, finché Avicenna, medico arabo, perfezionando il procedimento, distillò olio di Rosa Centifolia, uno dei fiori più apprezzati in Oriente. Nonostante nel Medio Evo la Chiesa discriminasse le preparazioni erboristiche ed aromatiche, perché considerate pagane, fu grazie ai monaci amanuensi, che tutto questo sapere erboristico ed aromatico, fece sorgere a Salerno, la famosa Scuola Salernitana, riconosciuta la prima e più importante istituzione medica d'Europa all'inizio del Medio Evo (XI secolo). In questo periodo i profumieri assunsero grande importanza non solo per necessità estetiche ma anche per preparazioni di potenti pozioni per combattere le epidemie. I medici andavano in giro per le strade della città coperti dalla testa ai piedi e respiravano attraverso un "becco" pieno di chiodi di garofano, cannella ed erbe aromatiche

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

perchè si pensava che le pestilenze si propagassero nell'aria avvelenata dagli odori della putrefazione.



Fu soltanto nel 1700 che le culture scientifiche e quelle erboristiche cominciarono a coesistere. Tra la fine del 1800 e gli inizi del 1900 diverse ricerche confermarono le proprietà antisettiche e antibatteriche degli oli essenziali. Un fondamentale contributo venne dato da René Maurice Gattefossé, un chimico cosmetologo, che si accorse che molti oli essenziali usati in profumeria avevano proprietà antisettiche superiori a quelle di alcuni prodotti chimici usati per quello scopo. Infatti, in seguito ad un incidente avvenuto nel suo laboratorio nel quale si era ustionato una mano, egli sperimentò che l'olio essenziale di lavanda, usato puro, aveva fatto guarire l'ustione in pochissimo tempo e senza riportare infezioni o cicatrici. Si delineò quindi, uno dei principi fondamentali dell'aromaterapia: le sostanze aromatiche vanno utilizzate intere, non in forma frazionata, affinché possano garantire la loro massima azione a tutti i livelli. Fu lui a coniare il termine "aromaterapia," pubblicando nel 1928 il libro "Aromathérapie" mettendo a disposizione dei ricercatori scientifici le proprie scoperte. Durante la seconda guerra mondiale, il medico francese Jean Valnet riportò l'aromaterapia a nuova vita, curando le ferite dei soldati con gli oli essenziali, per le loro proprietà antisettiche, antibiotiche, cicatrizzanti e rivitalizzanti. Grazie al suo libro "Aromathérapie" del 1964 ha reso questa terapia riconosciuta a tutti gli effetti. Ma fu Madame Maury ,biochimica austriaca e francese di adozione che definì i principi fondamentali dell'attuale aromaterapia olistica, dimostrando come l'uso degli oli essenziali diluiti in olio vegetale che venivano assorbiti dal corpo attraverso il

massaggio, davano un benessere generale. Per questo propose la prescrizione di miscele di oli create per ogni singolo paziente finalizzate ad armonizzare ed equilibrare mente-corpo-spirito dell'intera persona.

3.3 Cosa sono gli oli essenziali



I profumi delle piante e dei fiori si chiamano "essenze" o "oli essenziali". Io preferisco definirli "gocce di positività che riportano il benessere". Ciò che rende profumati i fiori sono delle minutissime gocce di sostanze oleose e attraverso delle procedure particolari, si possono estrarre e raccogliere. Sono anche molto volatili, cioè all'aria evaporano rapidamente. Come gli ormoni per l'uomo, gli oli essenziali sono la forza vitale della pianta, sono un potente e complesso condensato di informazioni, l'energia pura, concentrata che ha in sé tutte le qualità terapeutiche della pianta da cui proviene. Sono in un certo senso l'anima, la personalità della pianta. Le specie botaniche ricche di essenze si distribuiscono prevalentemente in zone calde, dove maggiormente troviamo luce e calore: pensiamo all'area mediterranea dove crescono piante aromatiche come rosmarino, timo, lavanda, maggiorana, menta, basilico... oppure i paesi della fascia equatoriale dove abbondano spezie come cannella, chiodi di garofano, zenzero, cumino, noce moscata... Ma sorge spontaneo chiedersi: "Da dove si estraggono queste essenze?" Ogni diversa parte delle piante utilizzata nella distillazione degli oli essenziali ha un utilizzo finale appropriato: le radici danno nutrimento e stabilità alla pianta e l'olio estratto da esse avrà affinità con l'elemento Terra dando forza e basi solide mantenendo la pace e l'unione. La forza del legno permette agli alberi di crescere verso il cielo e vivere a lungo. L'olio estratto darà la forza e la

resistenza necessaria ad affrontare le sfide della vita attraverso il controllo e l'autodeterminazione.

Nel fiore sono presenti i semi per la riproduzione della pianta e il profumo che attira gli insetti impollinatori. Molti oli estratti dai fiori come la rosa e il gelsomino hanno affinità con il sistema riproduttivo e vengono anche chiamati afrodisiaci.

La delicatezza dei petali riflette l'effetto confortante che gli oli hanno sulle emozioni.

Le foglie corrispondono ai polmoni delle piante e gli oli ricavati daranno beneficio al sistema respiratorio e tenderanno alla saggezza.

I frutti delle piante proteggono e nutrono i semi che contengono e i loro oli, spesso associati al nutrimento e la creatività, vengono usati per sentirsi in armonia con se stessi, provare sicurezza, ricevere rispetto ed approvazione.

Le resine hanno grandi poteri nel curare le ferite.

Gli oli prodotti dai semi ci riportano verso il mondo fisico, più diretto e umile e hanno affinità con il sistema digerente.

3.4 Virtù e proprietà degli oli

Il nostro corpo è un'orchestra dai mille strumenti dove tutto lavora e vibra all'unisono. Gli oli essenziali agiscono dove la vibrazione non è più in sintonia, o per un malfunzionamento organico, per affaticamento, per un blocco emotivo, per stress... insomma dove non c'è sintonia, dove non c'è armonia, c'è malessere. Gli oli ci aiutano a riarmonizzarci con quello che ci circonda, ma soprattutto con quello che è dentro di noi. Per questo motivo è importante che gli oli che usiamo siano puri, di ottima qualità, perchè un olio essenziale è una somma di componenti che lavorano in sinergia tra di loro e all'interno del nostro organismo e lasciano il corpo senza lasciare tracce.

Premesso che ogni olio essenziale ha le sue proprietà ben distinte; grazie alla sua composizione chimica complessa e varia, ogni essenza serve a vari usi; grazie alla circolazione sanguigna e linfatica, gli oli essenziali si distribuiscono in tutto

l'organismo, agendo specificamente su un sistema (nervoso, respiratorio, digestivo...) le principali proprietà degli oli sono: Antisettiche e antimicotiche, nel senso che si oppongono allo sviluppo dei germi e li uccidono. Esplicano il loro potere antisettico per contatto o sotto forma di vapore (malaleuca, lavanda, neroli, palmarosa..). Antitossica e cicatrizzante: facilitano la chiusura di ferite , stimolano la rigenerazione cellulare (lavanda, malaleuca, benzoino, geranio, cipresso...). Antireumatiche, antinevralgiche: utili nel trattamento di affezioni dolorose articolari e muscolari (rosmarino, camomilla, verbena,ginepro). Antiparassitaria: si esplica nell' allontanamento e nell'azione contro insetti, tarme, acari (citronella, alloro, cannella, chiodi di garofano, canfora). Espettoranti: utile con problemi stagionali a carico dell'albero respiratorio come tosse, bronchite ...(eucalipto, mirto, cipresso, rosmarino, lavanda). Antispastiche: che permettono di trattare disturbi quali colon irritabile, tensioni muscolari... (melissa, verbena, camomilla, finocchio, basilico, geranio, mandarino). Digestive: per combattere nausea, digestione lenta (arancio, finocchio, cumino, cardamono, menta...). Tonificanti: si esplicano a livello generale, stress (rosmarino, pino, basilico, salvia) che a livello mentale, per affaticamento e difficoltà di concentrazione (menta, basilico, timo). Sedativa e riequilibrante del sistema nervoso con azione positiva in caso di ansia, depressione, insonnia, palpitazioni (lavanda, verbena, melissa, camomilla, arancio, rosa, legno di cedro...) Flebotoniche: miglioramento della circolazione venosa e decongestione in caso di dilatazioni venose e capillari (cipresso, geranio, patchouli, malaleuca). Eudermiche: utili per la cura e la bellezza della pelle e per gli inestetismi come acne (lavanda, malaleuca), cellulite (rosmarino, limone, cipresso), couperose (rosa, palmarosa) .

Un'Annotazione di Percorso

Gli oli non agiscono in modo uguale su tutte le persone e questo ho potuto sperimentarlo con i miei compagni di corso: Leo durante un massaggio ha utilizzato o.e. di rosmarino che lo ha reso completamente scarico di energie. Dopo

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

essersi lavato molto bene le mani, togliendo così l'essenza, ha ripreso le energie. A Nicole danno fastidio tutti gli olii, specialmente la cannella, e sopporta solo il tea tree, Donatella predilige su tutti il finocchio, a Carlotta dà fastidio il geranio rosa ma adora la miscela arancio-cannella, la nostra insegnante Mirella stà molto male con olio di menta. Ognuno ha una reazione diversa perchè ognuno è diverso.

3.5 Le vie di assorbimento

“Il cammino della salute passa da un bagno e da un massaggio aromatico quotidiano”. _Ippocrate

Le essenze entrano in rapporto con l'uomo attraverso l'olfatto, il respiro, la pelle. Possiamo usufruirne sia per uso interno con piccolissime quantità di essenze, oppure per uso esterno che permette maggiori modalità di utilizzo.

Inalazione secca

Si mettono alcune gocce di olio su un fazzolettino di carta o di cotone , o comunque di fibra naturale e si annusa a più riprese. Per un buon riposo si può mettere il fazzolettino sotto la federa del cuscino. Aiuta molto!

Bagno

Un bagno con gli oli essenziali è un piacere unico: è utile per il benessere e la salute dell'epidermide e contemporaneamente eleva il proprio stato d'animo, poiché le essenze vengono anche ispirate. Per un buon bagno aromatico possiamo sciogliere in acqua calda 20-25 gocce di essenza o miscela di essenze diluite in una sostanza emulsionante come ad esempio sapone eudermico, miele, panna o un sale che si scioglie.

Doccia

Versare su un guanto di spugna bagnato 5-10 gocce di o.e. Diluito in un po' di sapone neutro e frizionare.

Fumenti

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

Aggiungere 3-5 gocce di essenza in un catino di acqua bollente ed inalare i vapori.

E' ottimo per il raffreddore!

Comprese e impacchi

In una vaschetta con acqua calda versare alcune gocce di o.e., immergervi una garza e applicarla sulla zona interessata in caso di contratture muscolari. Con acqua fredda è utile per contusioni, febbre, cefalea, gonfiori

Frizioni

2-3 gocce di essenza diluite in una base alcolica possono essere frizionate sulla regione cutanea corrispondente all'organo colpito, ad esempio il torace in caso di tosse.

Pediluvi, maniluvi, semicupi

In un catino di acqua calda o fredda a seconda delle necessità versare 4-5 gocce di oli e immergervi le mani o i piedi per 5-10 minuti. Analogo trattamento viene fatto per l'igiene intima esterna.

Diffusione nell'ambiente

Può essere utile una lampada per aromi, la vaschetta dei caloriferi, un umidificatore... tutti utilizzano la naturale volatilità delle essenze sprigionando l'intenso aroma.

Sciacqui e gargarismi

Aggiungere 2-3 gocce di essenze in un bicchiere d'acqua. Utili in caso di mal di gola, gengiviti, afte.

Massaggio

Per il massaggio le essenze vanno aggiunte ad un olio base veicolante e le percentuali di diluizione possono variare a seconda delle essenze scelte, della problematica da trattare e del tipo di massaggio che si eseguirà. Indicativamente 6-7 gocce in 2 cucchiaini di olio vettore.

Io riempio uno spruzzino di acqua distillata e aggiungo qualche goccia di olio essenziale di geranio rosa che utilizzo vaporizzandolo sui panni stesi ad asciugare

oppure come deodorante per ambienti e, considerando che ho due gattine e un cane, funziona alla grande!!!

3.6 Scelta degli oli vegetali

Olio di albicocca

E' adatto per le pelli secche e sensibili. Ha un'azione anti-tietà e ha un forte potere penetrante che rende la pelle più elastica

Olio di argan

E' adatto ad ogni tipo di pelle. Nutre, protegge e rende morbida la pelle, riduce le rughe, previene le smagliature e svolge un'azione anti-tietà.

Olio di canapa

E' adatto ad ogni tipo di pelle e fornisce idratazione contro rugosità, secchezza e screpolature. Inoltre contiene tutti gli aminoacidi essenziali per l'assimilazione delle proteine non prodotti dall'organismo umano.

Olio di germe di grano

E' particolarmente indicato contro la secchezza, invecchiamento, cicatrici, smagliature. Nei casi di eczema e psoriasi e sostiene la muscolatura e le attività ghiandolari.

Olio di jojoba

E' altamente benefico idrata e ammorbidisce. Usato contro l'acne, purifica e cicatrizza, per capelli deboli. I suoi grassi vegetali costituiscono una vera e propria cera fluida che non irrancidisce e mantiene inalterato il profumo dei oli essenziali.

Olio di mandorle dolci

E' adatto alle pelli delicate, secche, con cellulite. Penetra molto facilmente ed è utilizzato anche per diluire altri oli vegetali più preziosi.

Olio di enotera

Nutre la pelle con un potente effetto riparatore e anti-tietà.

Olio di rosa mosqueta

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

Utilizzato da millenni nelle Ande è un rigeneratore cutaneo, utile per la ricostruzione del collagene naturale, un potente cicatrizzante e consigliato nel massaggio per pelli stanche.

Olio di sesamo

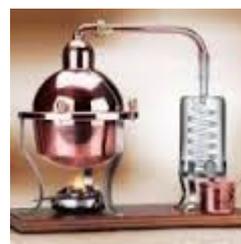
Molto curativo attiva il funzionamento dei capillari sanguigni, la circolazione ed equilibra il sistema nervoso.

Seguendo un'antica ricetta ayurvedica la maturazione lo rende altamente eudermico.

Olio neutro

E' una miscela di oli vegetali di cui ne raccoglie tutte le proprietà. E' molto delicato e costituisce un ottimo strumento per il massaggio.

Un altro uso, non meno importante, degli oli essenziali, è in ambito culinario dove le essenze vengono utilizzati per la preparazione di dolci e pietanze. Anche in questo caso devono essere usati con un dosaggio di 1-2 gocce a porzione e diluiti in miele, olio, malto, latte, sale ecc. dando un risultato strepitoso.



3.7 I metodi di estrazione

Fin dai tempi più antichi gli uomini si sono ingegnati nelle tecniche di estrazione delle essenze delle piante, per poterle usare a scopo medicinale, cosmetico, odoroso.

Prima che fosse inventata la distillazione, gli oli essenziali venivano estratti dalle piante tramite la spremitura manuale e la macerazione. L'olio veniva raccolto in una spugna che, una volta satura, era strizzata in un recipiente. Il prodotto così

ottenuto veniva chiamato "pomata" ed era usato come unguento o come profumo. Tale metodo viene ancora usato, anche se attualmente queste operazioni vengono eseguite da macchine apposite. Per la macerazione invece i fiori e le foglie vengono schiacciati, in modo che le cellule oleifere si rompano, quindi immersi in olio vegetale e lasciati al caldo. L'olio vegetale assorbe l'essenza e tale processo viene ripetuto finché si ottiene una sostanza concentrata. Il metodo di estrazione delle essenze più moderno e più largamente diffuso è la distillazione a vapore: questa tecnica si serve dell'alto tasso di volatilità degli oli essenziali e della loro quasi generale insolubilità nell'acqua. A seconda della densità, l'olio galleggerà sull'acqua o affonderà dopo la condensazione. L'acqua, circolando durante tale processo, si impregna dell'aroma della pianta sottoposta a distillazione e dà così origine a utili sottoprodotti (acque aromatiche).

3.8 Aromaterapia sottile

La respirazione è l'atto che ci unisce al mondo in ogni momento e ad ogni espirazione diamo al mondo una parte di noi, in uno scambio continuo. Attraverso l'aria che respiriamo ci arrivano gli odori e l'olfatto ci fa capire se qualcosa ci piace o non ci piace. Tutto ha un odore e quell'odore appartiene a quel corpo o a quella pianta o a quella cosa, è parte dell'essere, della sua parte sottile. L'aromaterapia sottile, in particolare, si riferisce all'effetto che gli oli essenziali hanno, non in modo esclusivamente fisico, sulla sfera psico-emotiva e spirituale della persona, una forma di riequilibrio globale che aiuta l'organismo agendo sul campo vibrazionale umano. Infatti gli oli sono usati come aiuto alla meditazione, all'espansione della propria coscienza. Le essenze grazie alla loro capacità di produrre cambiamenti nel sistema endocrino, nervoso, e in corrispondenza dei punti energetici, distendono, riequilibrano, armonizzano e rendono più chiari i nostri pensieri portando alla superficie emozioni, sensazioni, esigenze personali. La via olfattiva infatti, è la più istintiva, quella più antica e inconscia. L'olfatto è un canale di percezione della realtà diretto e ancestrale: l'olio

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

essenziale, come qualsiasi aroma, penetra nel corpo ed arriva alla psiche, raggiunge la corteccia cerebrale senza essere filtrato dal talamo nella sua interezza e purezza, fatta di emozioni, sensazioni, che possono essere rievocate in un tempo diverso, solo e sperimentando lo stesso profumo.

3.9 Piccolo esperimento

In questo periodo particolarmente impegnativo per me dove devo conciliare studio, famiglia, lavoro, casa ho provato che quando devo studiare o comunque affrontare qualcosa di importante, preparo una miscela di oli che mi aiutano a concentrarmi e allo stesso tempo a rilassarmi, affrontando meglio la situazione: in un diffusore di essenze aggiungo all'acqua contenuta 3 gocce di arancio dolce, 4 gocce di menta, 3 gocce di mandarino e infine 2 gocce di geranio rosa. Lo tengo sempre vicino perchè mi fa stare bene. Ho provato a miscelare anche altri oli, ma questa secondo me è quella che agisce meglio sui miei sensi.

3.10 Gli oli essenziali e l'olfatto



Una caratteristica importante da considerare è la volatilità dell'olio essenziale, cioè la velocità con cui evaporano una volta entrati in contatto con l'aria. Il grado di volatilità è diverso a seconda del tipo di olio: nel 1800 Septimus Piesse aveva applicato agli aromi una classificazione musicale nella ricerca di armonizzare i profumi equiparando ogni essenza alle note di una scala musicale. Ancora oggi è rimasta la distinzione in olii essenziali dalle note alte o di testa, dalle note medie o di cuore, dalle note basse o di base, in funzione della diversa velocità di volatilizzazione. L'odorosità degli oli essenziali è la loro caratteristica più evidente,

ovvero la capacità del nostro sistema olfattivo di rilevarli come odori/profumi. Il profumo viene percepito ed immagazzinato nella memoria, infatti il nostro olfatto è in grado di metterci in contatto con la nostra sfera più primitiva e istintuale dove risiede una memoria ancestrale ricca di collegamenti emotivi legati alla sensorialità più profonda, quella data dal gusto e dall'olfatto. La mucosa olfattiva percepisce infatti anche i sapori ed è attraverso le cellule olfattive che gli stimoli chimici vengono trascritti in impulsi elettrici che trasmettono il messaggio ad altri distretti cerebrali, in particolare il sistema limbico dove risiedono modelli immagazzinati di stati emotivi, umorali, sessuali, alimentari. Per la medicina ayurvedica il naso rappresenta la porta del cervello e della coscienza! Sicuramente riusciamo a ricordare meglio qualcosa del passato solo sentendo un odore, un profumo piuttosto che un'immagine.

3.11 Proprietà degli oli essenziali di testa



Le note alte o di testa sono tipiche degli oli essenziali più leggeri, cioè caratterizzati da una frequenza rapida, dinamica ed evaporano molto rapidamente, circa 2 ore. Sono caratterizzati da una nota fresca, o anche fruttata o agrumata. Esercitano una diretta e rapida stimolazione sia a livello fisico sia a livello mentale spingendo le energie verso l'alto, verso i piani sottili, stimolando il sistema nervoso centrale.

Sono o.e. di testa l'eucalipto, il limone, il basilico, il mandarino, l'arancio, il bergamotto, la citronella, la menta, la salvia sclarea, il rosmarino, il tea-tree, il niaouli.

3.12 Proprietà degli oli essenziali di cuore



Le note medie o di cuore appartengono a quegli oli essenziali che possiedono una vibrazione intermedia che può durare circa 4 ore, sono intensi, sensuali e sono ricavati dalle parti aeree della pianta. Hanno un aroma pieno, morbido e anche floreale.

Agiscono a livello emozionale riequilibrando le energie , armonizzando le emozioni. Sono o.e. di cuore la lavanda, il geranio, la camomilla, il gelsomino, la rosa, l'ylang-ylang, la melissa, il neroli, il finocchio, i chiodi di garofano.

3.13 Proprietà degli oli essenziali di base



Le note basse o di base sono caratteristiche di quegli oli che sono ricavati dalla corteccia e dalla radice. L'essenza ha una carica vibrazionale bassa ed evapora lentamente e può durare fino a 24 ore se è di buona qualità. Sono utili come fissativi per trattenere gli aromi con volatilità maggiore. Hanno un effetto calmante e sedativo. Sono o.e. di base il benzoino, il legno di cedro, l'incenso, il sandalo, il patchouli, la mirra, il vetiver.

3.14 Il massaggio aromaterapico



Stress e ansia sono le cause principali di malattie fisiche e mentali a cui una persona può andare incontro nel corso della vita. Lo stress ad esempio possiamo trattarlo sia in modo positivo che negativo. Positivamente attraverso l'ascolto della musica, tecniche di rilassamento, attività sportiva; in modo negativo avviene attraverso tutto ciò che porta a causare un disagio maggiore. Per affrontare lo stress è importante riconoscerne la fonte, in genere l'attività fisica e creativa sono di grande aiuto e unite all'aroma-massaggio possono portare veramente grandi benefici. I massaggi abbinati a determinati oli consentono di rilassare e al tempo stesso risollevarlo il morale agendo direttamente sulla sfera emotiva-emozionale-mentale. Una delle prime cose che si imparano ricevendo un massaggio aromaterapico è quella di ascoltare il ritmo del proprio respiro adeguandolo a quello dei movimenti del massaggio che, come un'onda sui ciottoli della spiaggia, risalgono lungo il corpo e con ancor più leggerezza ritornano indietro verso la sorgente del movimento. In questo massaggio le manualità sono impostate con tecnica lenta e profonda, al fine di favorire un progressivo e costante rilassamento delle fasce muscolari, liberando in tal modo le endorfine (potenti analgesici secreti dal cervello, chiamate anche "ormoni del piacere"), migliorare la circolazione del sangue e della linfa per aumentare il rilascio di tossine, equilibrare il flusso energetico lungo i meridiani, distendere i nervi permettendo l'assorbimento degli olii sia attraverso la pelle che per via olfattiva. Le caratteristiche specifiche di questo massaggio sono:

***Ritmo lento e profondo**

Tesi di Diploma Operatore Olistico ad indirizzo Tecniche del Massaggio Bionaturale di Livia Avagnina

*Respirazione attenta e consapevole

*Postura morbida che accompagna ogni gestualità, ogni manovra

*Continuità e fluidità nell'esecuzione che aiutano il rilassamento

Il massaggio inizia da posizione supina agli arti inferiori e iniziando dal lato destro si esegue oleazione di tutto l'arto partendo dal piede. Sforamenti, frizioni, impastamenti, aperture ad "angelo", trazioni, "spremiture"... sono le manovre che si susseguono con ritmo lento, profondo e avvolgente. Si passa poi all'arto superiore eseguendo le manovre sempre con lo stesso ritmo, e dopo aver ripetuto le sequenze dalla parte sinistra del corpo, iniziando dal piede, si massaggia addome e torace aiutandosi con la respirazione e senza perdere mai il contatto, posizionandosi a capo lettino si passa al tratto cervicale concludendo con la trazione al "punto dell'abbandono". In posizione prona si parte sempre dagli arti inferiori passando poi a quelli superiori. Prima da un lato e poi ripetendo tutte le sequenze anche dall'altra parte, s'inizia da capo lettino per massaggiare la schiena, dove le manovre saranno eseguite sempre con tecnica lenta e profonda pur essendo un massaggio decontratturante. Il massaggio si conclude ricoprendo la persona con un telo e praticando un'estensione dolce nuca-sacro.

3.15 Qualche consiglio per alcune condizioni

Emicrania: 2G o.e. di menta + 2G o.e. di lavanda+ 2G o.e. di rosmarino

Adiposità: 2G o.e. di arancio + 2G o.e. di salvia+ 2G o.e. di limone

Depressione: 2 G o.e. di ylang-ylang+ 2 G o.e. di bergamotto+ 2G o.e. di limone

Curiosità

Per annullare l'effetto di oli che fanno girare la testa o che creano disagio, bisogna annusare caffè in polvere o in chicchi.

Capitolo 4 Cristalloterapia



Paracelso affermava che la medicina si praticava...“in herbis, in verbis et in lapibus”, cioè con le erbe, le parole e le pietre...

4.1 Cos'è la Cristalloterapia?



Così come l'aromaterapia utilizza l'intelligenza degli olii essenziali, per raggiungere livelli molto profondi della psiche arrivando al benessere globale di una persona, anche la cristalloterapia utilizza pietre e cristalli come strumenti armonici per la rimozione di blocchi energetici, spesso emozionali, riportando il naturale riequilibrio psicofisico di una persona. E queste due terapie unite insieme, creano la realizzazione di un nuovo sentire, di una nuova, al tempo stesso antica, consapevolezza di benessere. Fin dai tempi più antichi l'uomo ha sempre avuto un rapporto speciale con le pietre, alle quali attribuiva poteri magici creando amuleti, portafortuna, oggetti ornamentali che proteggessero la persona dai nemici, dagli spiriti maligni. Inoltre venivano impiegate anche come rimedi medici per guarire o allontanare le diverse malattie diventando materia di diversi studi sia dal punto di vista fisico che spirituale. Molte persone sono attratte dalla bellezza, dai colori, dalla forma che pietre e cristalli possono avere senza conoscerle. Quante volte camminando sulla spiaggia o in montagna siamo attratti da pietre lucenti o che

comunque catturano la nostra attenzione, che spesso teniamo con noi come ricordo o come portafortuna? Io ne ho dei contenitori pieni!

4.2 Cosa sono i cristalli?

Possiamo definire i cristalli come un dono di luce che la Terra ci ha regalato. Dal punto di vista morfologico, i cristalli nascono dalla trasformazione che fenomeni energetici come calore, pressione, fusione, fissione, hanno sui minerali, facendogli assumere forme geometriche perfette. Qualunque minerale o aggregato di minerali presente sulla Terra, è soggetto a continue scariche di energia che vengono assorbite poiché il minerale è costituito da atomi, e quindi centri di energia che risentono del riscaldamento o della pressione. Se teniamo una pietra in mano, si riscalda e questo succede perché libera energia. Attraverso la cristallizzazione, i cristalli assumono una struttura particolare il reticolo cristallino, cioè un insieme ordinato di punti che assume una forma geometrica regolare. Questa struttura perfetta rende i cristalli dei potenti generatori, irradiator, catalizzatori, amplificatori di pura energia che nasce dal loro interno e che si sviluppa per irraggiamento verso l'esterno, all'interno di corpi con i quali vengono in contatto oppure indirizzati schermando luoghi e persone dalle negatività.

4.3 Come agiscono i cristalli?

Tra l'uomo e i cristalli si instaura un rapporto di "amicizia" di scambio reciproco, di comprensione e da questo scambio scaturisce l'energia che riporta al benessere psico fisico. Ogni cristallo racchiude un'anima luminosa che spesso "guarisce" e libera l'anima umana, intervenendo sul campo energetico e agendo di riflesso anche a livello mentale, spirituale, eterico e fisico. Tutto questo accade perché tutti gli esseri viventi hanno una propria vibrazione (animali, piante, minerali...). Possiamo definire la vibrazione come un'onda invisibile che si propaga nello spazio e nel tempo, che può essere assorbita da un corpo o deviata e questo può portare a cambiare la propria frequenza base. I cristalli quindi, interagiscono con le

energia con le quali vengono in contatto, allineandone la frequenza , tarando la vibrazione sulla loro stessa frequenza. Oltre alla vibrazione e alla frequenza, è presente anche la risonanza, cioè la ripetizione di un suono prodotta dalle onde sonore che vengono riflesse da parte di un corpo. Quando un cristallo ci attira a sé, significa che siamo in risonanza. I cristalli sintonizzano e amplificano le vibrazioni energetiche, dando pace alla mente e liberando l'energia del cuore. Sono "maestri" che ci guidano e ci aiutano nell'accudire con amore i nostri simili, intervenendo con un lavoro delicato, lento e graduale entrando in sintonia e interagendo con gli strati più sottili del nostro campo energetico, riequilibrando i chakra.

4.4 Come possiamo prenderci cura delle pietre?



Quando compriamo una pietra, prima di arrivare fino a noi, sarà passata da diverse mani, assorbendo quindi le energie che magnetizzano e sporcano la pietra. Per cominciare bisogna metterle subito sotto l'acqua corrente per purificarle e poste qualche ora al sole per ricaricarle. Si conservano in un contenitore di terracotta o vetro o legno immerse nel sale. Anche al termine di ogni utilizzo, per eliminare le tossine energetiche, le pietre devono essere scaricate in acqua fredda e a fine giornata lavate in acqua calda e sapone, e dopo averle lasciate qualche minuto in acqua e sale, vanno asciugate con un panno morbido e riposte nel contenitore.

4.5 Il massaggio vibrazionale con i cristalli

Possiamo definire la tecnica di massaggio con i cristalli "una tecnica di guarigione vibrazionale energetica", perchè interviene là dove è presente uno squilibrio energetico, riportandolo allo stato di normalità. Durante un trattamento avviene la pulizia e lo scarico del campo aurico dagli eccessi di tossine energetiche e il conseguente ricarico. E' un massaggio molto rilassante e unendo alla vibrazione dei cristalli quella data dagli olii essenziali, l'effetto è ulteriormente ampliato, specialmente a livello dei chakra, i centri energetici. Ogni qualvolta appoggiamo una pietra sopra un chakra, inviamo pensieri positivi per poter entrare in contatto con la sua energia. Per scaricare le energie negative possiamo mettere sotto il lettino da massaggio una ciotola contenente acqua e sale grosso. Il massaggio inizia in posizione supina posizionando una pietra su ciascun chakra, iniziando dal 7°:

-7° chakra, della Corona: quarzo ialino

-6° chakra, del Terzo Occhio: ametista

-5° chakra, della Gola: acquamarina o sodalite o lapislazzuli ..

-4° chakra, del Cuore: quarzo rosa

-3° chakra, del Plesso Solare: occhio di tigre

-2° chakra, Sacrale o Sessuale: corniola o diaspro

-1° chakra, della Base o Radice: ematite o tormalina nera o diaspro rosso.



Concentrandosi sull'energia positiva da inviare si passa sopra l'aura dalla testa ai piedi e si chiude. Ora si possono rimuovere le pietre, ma partendo dal 1° chakra. Il massaggio deve essere fluido e continuo, partendo dagli arti inferiori si eseguono manovre di sfioramento, frizioni e scarico. Si passa alla parte superiore del corpo sempre in modo fluido dove vengono inserite manovre di impastamenti dolci, frizioni, distensioni e si termina con il trattamento del viso dove avviene lo scarico

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

delle tossine energetiche, con la pulizia dell'Aura: dalla fontanella ai talloni. Si pone una pietra al 3° chakra e con un puntale di ametista si "raccolge" l'Aura dai lati verso il centro del corpo, dai piedi alla testa. Si toglie la pietra dall'ombelico e si esegue una cerniera energetica. Si passa alla parte prona partendo dalla schiena e scendendo agli arti inferiori sempre con manovre fluide e continue. Al termine si procede allo scarico delle tossine contemporaneamente di braccia-emitorace-fianchi-piedi. Si riposizionano le pietre partendo dal 1° chakra, togliendole in modo inverso, si esegue la cerniera energetica e si "tira sù" l'energia dalle estremità alla sommità.

Capitolo 5 Ayurveda



Gli olii essenziali ricoprono un ruolo molto importante nella medicina indiana, l'Ayurveda, dove a seconda della tipologia della costituzione, possiamo abbinare un particolare tipo di olio essenziale.

Il termine Ayurveda deriva dal sanscrito, antica lingua indiana, e più precisamente dall'unione di due parole Ayu e Veda. Il termine Veda indica la "conoscenza" mentre Ayu sta ad indicare "vita", quindi Ayurveda intesa come Scienza della conoscenza della vita.



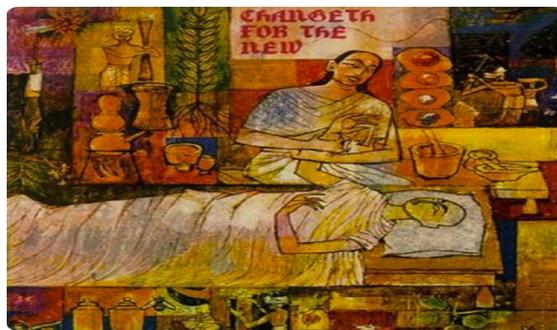
5.1 Dai cenni storici...

La storia dell'Ayurveda, affonda le sue radici nel periodo vedico, risale cioè al 5000 a.C. o forse a un'epoca ancora precedente. Nei quattro Veda-Rig, Sama, Yajur e Atharva-troviamo ampi riferimenti a medicine, rimedi, metodi curativi e descrizioni delle diverse parti e degli organi del corpo umano. I testi classici dell'Ayurveda che sono giunti fino a noi, Charaka Samhita e Sushruta Samhita, sono stati redatti nella forma attuale probabilmente intorno al settimo secolo a.C. In questi testi

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

troviamo i miti delle origini dell'Ayurveda e di come venne tramandato al genere umano.

Nel Charaka Samhita uno dei testi fondamentali dell'Ayurveda, troviamo la definizione dell'Ayurveda e della materia di cui tratta: *"Si definisce Ayurveda la scienza che descrive gli stati della vita vantaggiosi e quelli sfavorevoli, insieme a ciò che è buono e ciò che è nocivo per la vita, che tratta della lunghezza della vita e della vita stessa."* (Charaka Samhita I, 41)



5.2 ...Alla mitologia

Nel Charaka Samhita si dice che quando sulla terra comparvero le malattie a ostacolare la vita degli esseri viventi, un gruppo di saggi provenienti da ogni angolo della terra, mossi da compassione per tutte le creature, si riunirono in un luogo propizio sulle pendici dell'Himalaya per trovare un rimedio. Con questo atteggiamento, entrarono in meditazione e trovarono l'aiuto di Indra, il Signore degli Dei, che li avrebbe istruiti sul modo appropriato per contrastare le malattie. Deputarono così uno di loro, Bharadvaja, ad andare da Indra per imparare l'Ayurveda. Al suo ritorno Bharadvaja impartì la conoscenza dell'Ayurveda ad Atreya che ebbe sei discepoli, ognuno dei sei discepoli di Atreya scrisse un trattato di Ayurveda. La maggior parte di quei trattati è andata perduta, ma l'opera di uno di essi, Agnivesa, o per lo meno una parte di essa, è giunta fino a noi nella forma del Charaka Samhita. Un altro racconto mitologico rivela che Dhanvantari, il medico degli Dei, venne mandato da Indra sulla terra per diffondere la conoscenza della medicina. Dei suoi discepoli Sushruta era particolarmente esperto nell'arte

Tesi di Diploma Operatore Olistico ad indirizzo Tecniche del Massaggio Bionaturale di Livia Avagnina

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
della chirurgia e scrisse un trattato sull'Ayurveda noto come Sushruta Samhita. Questo trattato riguarda soprattutto la chirurgia anche se parallelamente si occupa della medicina generale. In epoca posteriore Vagbhata scrisse l'Ashtanga Hridaya che descrive l'Ayurveda in forma poetica e che riunisce la sapienza di Charaka nella medicina e l'arte di Sushruta nella chirurgia.



5.3 Scopi dell'Ayurveda

L'Ayurveda si prefigge quattro scopi fondamentali: prevenire le malattie, curare la salute, mantenere la salute, promuovere la longevità. Il concetto di salute viene considerata come condizione naturale dell'uomo, mentre la malattia è vista come un allontanamento da una condizione di normalità. Sushruta celebre medico ayurvedico (ca V sec. AC) così definisce lo stato di salute:

"L'individuo sano è colui che ha umori, il fuoco digestivo, i componenti tissutali e le funzioni escretorie ognuno in buon equilibrio, e che ha lo spirito, i sensi e la mente sempre compiaciuti".

Questa definizione considera i tre principali aspetti della vita della persona: corpo mente e spirito.

L'O.M.S. (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha fatto letteralmente proprie questa parole nella sua definizione di salute: *"La salute è uno stato di pieno benessere fisico, psichico e sociale"*. Uno dei principi fondamentali dell'Ayurveda è quello secondo cui l'uomo è considerato una miniatura della natura: la natura è il macrocosmo, l'uomo il microcosmo e ciò semplicemente significa che i principi presenti nella natura sono gli stessi presenti nell'uomo.

Tutti i Cinque Elementi di base che compongono l'essere umano così come l'Universo, sono: etere/spazio, aria, fuoco, acqua e terra. Tutto ciò che esiste è costituito da questi elementi, ciascuno presente in diversa percentuale e con modalità differenti nella formazione degli esseri viventi, determinandone origine e strutture. In base a questo principio è possibile quindi usare, se lo conosciamo, tutto ciò che è presente nell'universo al fine di curare le malattie. Ecco a questo proposito una storia molto indicativa:

"Nell'India antica esisteva una grande e famosa Università chiamata Dakshila frequentata da numerosi studenti provenienti da numerosi paesi al fine di imparare tutte le scienze vediche l'Ayurveda compresa. Il rettore di questa Università, il cui nome era Nagarjuna, era un grande e famoso alchimista. Il giorno dell'esame finale, convocò tutti gli studenti dicendo loro che l'esame sarebbe consistito di una sola prova, a sentir questo tutti gli studenti furono molto felici. Quindi disse loro di cercare, nei pressi del tempio dell'Università qualsiasi sostanza che essi avrebbero pensato non poter essere direttamente o indirettamente utile per curare l'uomo. Gli studenti partirono alla ricerca e ritornarono dopo alcune ore, portando qualcuno della sabbia, alcuni dei pezzi di legno altri delle pietre; ogni studente aveva qualcosa nelle proprie mani. Soltanto uno studente ritornò per ultimo a mani vuote e inutile dirlo, fu l'unico a superare la prova d'esame."

L'insegnamento di questa storia è che tutto, incluso il veleno, può essere usato come "medicamento" se si sa come usarlo, quando usarlo e perchè usarlo. La finalità che l'Ayurveda si propone, come tutte le scienze orientali, è di raggiungere un equilibrio delle energie del corpo e della mente. Tali energie derivano da una combinazione variamente articolata dei Cinque Elementi di base .

5.4 I Cinque Elementi



Costituiscono la base del pensiero e della scienza Ayurveda formando tutti i corpi della materia e sono presenti in ogni cellula animale, umana, vegetale, nelle condizioni climatiche, negli alimenti, nelle stagioni. Possiamo definirli “principi vitali”. Sono: Terra, Acqua, Fuoco, Aria, Etere o Spazio.

Terra: rappresenta la massa, è pesante, solida determina la struttura ossea, i tessuti, i muscoli e la pelle.

Acqua: rappresenta l'unione, è liquida e fluida, rappresenta i liquidi del corpo sangue, linfa, succhi gastrici, secrezioni ed escrezioni.

Fuoco: rappresenta l'energia, la trasformazione, produce calore governando la regolazione termica.

Aria: rappresenta il movimento, è sottile, associato al vento, regola la respirazione e l'ossigenazione.

Etere: è lo spazio, la leggerezza, si manifesta nelle cavità nasali e della bocca, negli spazi intercellulari e nel tratto gastro intestinale.

Le dita della nostra mano rappresentano questi Cinque Elementi

Il pollice rappresenta l'etere.

L'indice rappresenta l'aria.

Il medio rappresenta il fuoco.

L'anulare rappresenta l'acqua.



Il mignolo rappresenta la terra.

I Cinque Elementi esistono in tutta la materia e l'Acqua ci fornisce l'esempio classico: lo stato solido dell'acqua, il ghiaccio, è una manifestazione del principio Terra. Il calore latente (Fuoco) insito nel ghiaccio, lo scioglie manifestando il principio dell'Acqua. Infine il ghiaccio diventa vapore, esprimendo il principio dell'Aria. Quindi il vapore scompare nell'Etere.

E' dalla diversa combinazione dei Cinque Elementi che si formano i Tre Dosha : Vata (etere+aria) Pitta (fuoco+acqua) Kapha (terra + acqua).

5.5 I Tridosha

L'Etere, l'Aria, il Fuoco, l'Acqua e la Terra, i Cinque Elementi fondamentali, si manifestano nel corpo umano come tre principi base, o umori, conosciuti come Tridosha. Sono le energie da cui dipendono la creazione, il mantenimento e la distruzione di tutti i fenomeni.

Etere + Aria = Vata Dagli elementi dell'Etere e dell'Aria si manifesta il principio corporeo dell'Aria chiamato Vata.

Acqua + Fuoco = Pitta Gli elementi del Fuoco e dell'Acqua si manifestano nel corpo come il principio del Fuoco chiamato Pitta.

Terra + Acqua = Kapha Gli elementi della Terra e dell'Acqua si manifestano come l'umore corporeo acquoso conosciuto come Kapha.

Questi tre elementi – Vata-Pitta-Kapha – governano tutte le funzioni biologiche, psicologiche e fisiopatologiche di corpo, mente e coscienza. Nel nostro corpo essi si possono trovare in due situazioni opposte: d'armonia o di squilibrio. Ovviamente l'armonia porta al benessere mentre la disarmonia (un eccesso o una carenza) provoca malattie . La medicina ayurvedica infatti ha come scopo il riequilibrio delle energie, tenendo presente la specifica costituzione del paziente: il riequilibrio dei dosha è definito "pacificazione dei Dosha". I Tridosha sono responsabili del

sorgere delle spinte naturali e delle preferenze individuali nei cibi, cioè il sapore, la temperatura e così via. Essi governano la creazione, il mantenimento e la distruzione dei tessuti corporei, e l'eliminazione dei prodotti di rifiuto dal corpo. Sono anche responsabili dei fenomeni psicologici, incluse certe emozioni come la paura, l'ira e l'avidità; e del grado più elevato delle emozioni umane quali la comprensione, la compassione e l'amore. In questo modo, i tridosha sono il fondamento dell'esistenza psicosomatica dell'uomo. La costituzione base (Prakriti) di ogni individuo è determinata al concepimento, ovvero la costituzione con cui una persona nasce, non muterà mai durante tutto il corso della vita.

5.6 Il massaggio ayurvedico



L'India è uno dei paesi dove la pratica del massaggio è parte della vita quotidiana, anzi la vita inizia con il massaggio. Basti pensare che il primo atto eseguito sul bambino al momento della nascita, è il suo avvolgimento con oli ed unguenti (Shantala) e questa pratica continuerà quotidianamente fino al terzo anno di vita. Nella tradizione Ayurvedica il massaggio ricopre un ruolo molto importante sia come mezzo per il mantenimento sia per il ripristino di uno stato di salute perfetta; non è solo una forma di terapia, ma una tecnica naturale ed efficace che stimola il flusso energetico, la circolazione linfatica e sanguigna, migliora il metabolismo, nutre i tessuti, elimina le tossine sia fisiche che mentali. Inoltre il massaggio ayurvedico, oltre ad essere consigliato sia per il ringiovanimento del corpo e della mente, rilassa, rinforza, migliora la qualità del sonno, migliora ed aumenta le difese immunitarie, è antistress e defaticante. Affinchè il massaggio possa avere un

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

effetto specifico su ciascun Dosha, vengono utilizzati diversi tipi di oli e di essenze aromatiche, che vanno ad armonizzare il Dosha specifico. Anche le manovre e la manualità si differenziano in base al Dosha:

Le persone Vata prediligono un tocco gentile e leggero

Le persone Pitta un tocco moderato ed equilibrato

Le persone Kapha un tocco deciso e una pressione profonda.

5.7 Oli specifici per ogni Dosha

Nella tradizione ayurvedica, l'olio riveste un'importanza fondamentale: è quel vettore che veicola l'energia dalle dita del operatore al corpo del ricevente. Permette di eseguire le manovre con fluidità senza creare attrito per dare la massima attenzione ad ogni gestualità. Gli oli che vengono utilizzati per il massaggio sono:

Olio di Albicocca, un olio dolce, riscaldante con proprietà rivitalizzanti, tonificanti, nutrienti e addolcenti. Adatto a tutti e tre i Dosha.

Olio di Germe di Grano, ottimo per la pelle secca e fragile, utilizzato per il massaggio al viso, ai piedi, all'addome e per il massaggio dei neonati. Adatto a tutti e tre i Dosha.

Olio di Girasole è defaticante e ottimo per il sistema nervoso, ha proprietà rinfrescanti, emollienti e nutritive. Molto indicato per Pitta e Kapha, neutro per Vata.

Olio di Jojoba, in realtà è una cera liquida è il rimedio per tutte le patologie della pelle con proprietà idratanti e ammorbidenti. E' indicato per tutti i Dosha.

Olio di Macadamia rende la pelle morbida e setosa grazie alle proprietà nutritive e antiossidanti ed è adatto a tutti e tre i Dosha.

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

Olio Mandorle Dolci con proprietà calmanti, lenitive, antiinfiammatorie. Indicato per Kapha e Vata ma non per Pitta.

Olio di Sesamo è quello usato per eccellenza nel massaggio ayurvedico.

Anche gli oli essenziali ricoprono un ruolo fondamentale perchè anche questi vengono utilizzati in base alla tipologia doshica.

Per Vata , leggero e instabile si utilizzano essenze come sandalo, lavanda, limone, basilico, canfora, olii ristabilizzanti, calmanti, nutrienti, riscaldanti.

Per Pitta tanto per la mente che per il corpo utilizziamo olii che tengano a bada il "fuoco" causa di infiammazioni e irritazioni ,come rosa, camomilla, finocchio, menta .

Per Kapha che richiede oli riscaldanti e stimolanti, si utilizzano olii di basilico, rosmarino, pino, cedro e salvia che danno un po' di brio.

Sia Vata che Kapha prediligono olio caldo, mentre per Pitta deve essere a temperatura ambiente.



5.8 Vata

Si origina dall'unione di Etere e Aria, governa i movimenti biologici e ritma il metabolismo; regola la respirazione, il ritmo cardiaco, gli scambi intracellulari, il sistema nervoso simpatico, elimina gli scarti. Ha sede nel colon e nell'intestino crasso. E' di costituzione snella e leggera con ossatura piccola e muscolatura scarsa, con pelle disidratata, scura, fresca che può presentare psoriasi e apparire senescente. Sopporta bene il caldo e predilige l'olio di sesamo.

5.9 Pitta

Nasce dall'unione di Fuoco e Acqua, governa l'energia fisica, la digestione, l'assorbimento, gli ormoni che regolano il metabolismo. L'intestino tenue e il fegato sono la sua sede. Ha una costituzione media e ben proporzionata, con ossatura e muscolatura media ma forte. La pelle è luminosa, morbida, chiara, calda con lentiggini e nei; può presentare couperose, eczema con infiammazioni, acne rosacea e cisti. Detesta il caldo.

5.10 Kapha

Nasce dall'unione di Terra e Acqua, governa la struttura del corpo, che lega i diversi elementi tra loro, lubrifica le articolazioni, crea umidità della pelle, vitalità dei tessuti organici, sistema immunitario, energia di cuore e polmoni e stomaco e polmoni sono la sua sede. Ha una costituzione robusta, ossatura pesante, muscolatura forte e abbondante e la pelle è spessa, unta, chiara, fredda, con mancanza di tono e pori dilatati. Come il Vata ama il caldo.

5.11 I punti Marma

Marma in sanscrito significa "segreto". Questo segreto è nascosto in determinate zone anatomiche. Solitamente i punti Marma si trovano in corrispondenza di inserzioni muscolari, vasi sanguigni, nervi, articolazioni e rappresentano anche il punto d'incontro dei dosha, l'unione tra il corpo fisico e i corpi sottili. Sono chiamati anche Sushruta, i luoghi in cui si concentra l'energia vitale, infatti il danneggiamento di un Marma può comportare serie conseguenze, anche mortali. Si capisce perchè in epoche remote i guerrieri conoscevano molto bene questi punti per poter sconfiggere il nemico. Si trovano distribuiti negli arti superiori, inferiori, nell'addome, nel torace, schiena, collo, viso, testa e sono uniti tra loro da sottili canali energetici (Nadi). Con opportune tecniche di massaggio, con l'agopuntura e con la digitopressione possiamo stimolare questi punti vitali ottenendo il perfetto equilibrio.



5.12 Il Massaggio Abhyangam

Fondamento assoluto dell'Ayurveda è la sacralità del corpo umano, ogni sua parte deve essere sempre trattata con il massimo rispetto. Caratteristiche fondamentali che l'impostazione ayurveda richiede sono: il silenzio, la concentrazione, il rilassamento, l'ascolto e la gestione del respiro, la sicurezza, l'oleazione che deve essere profonda, dal tocco gentile ma pieno. Il massaggio Abhyangam viene effettuato su tutto il corpo e risulta quindi completo, rilassante e insieme tonificante, riequilibrando tutti e tre i Dosha. I benefici che se ne traggono sono un miglioramento del sistema digestivo, rinforza il sistema muscolare, migliora la

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

qualità del sonno, nutre la pelle, rinforza il sistema immunitario, stimola la circolazione venosa, arteriosa e linfatica, calma e rilassa il sistema nervoso, è efficace contro i dolori reumatici, muscolari, articolari e previene le malattie.

Il massaggio inizia dalla schiena, con la presa di contatto: una mano al centro della zona lombo-sacrale e l'altra al centro tra le scapole. E' il nostro chiedere permesso al corpo del ricevente per poter lavorare su di esso. Si procede con l'oleazione, utilizzando l'olio caldo con aggiunta di essenze scelte in base alla tipologia di costituzione. Durante tutto il trattamento non deve mai mancare morbidezza e armonia. Particolarità del massaggio sono le manovre che riproducono il movimento "a ruota" dei Chakras, le frizioni "a nastro", le manovre che utilizzano le rotazioni dei polsi e la frizione "accompagnata". Il massaggio si conclude con il ringraziamento dell'operatore al corpo del ricevente, dopo aver eseguito il modellamento della nuca, si esce lentamente con le mani a coppa verso l'alto.

Capitolo 6 Il Massaggio di Giava



E ora passiamo alla parte pratica!!

"Massaggiando, massaggia soltanto, non pensare a nient'altro. Entra nelle tue dita, nelle tue mani come se la tua esistenza stessa vi entrasse. Non accontentarti di toccare un fisico. La tua anima penetra nel corpo dell'altro e le tensioni più intense si sciolgono". -Osho-

Giava è un'isola dell'Indonesia, una terra lontana, magica, dai mille profumi ed è pensando a queste cose e anche al movimento fluttuante delle onde dell'oceano Indiano, che mi sono ispirata per il mio massaggio. Possiamo definirlo un massaggio rilassante, un decontratturante morbido che unisce manovre del massaggio rilassante aromaterapico, del massaggio olistico, di quello ayurvedico, del fisiocircolatorio e del linfodrenaggio. Insomma nel mio massaggio ho messo tutto quello che avevo nel cuore e che attraverso le mie mani cerco di esprimere e di trasmettere. Il ritmo è lento e profondo accompagnato dalla respirazione e dalla continua morbidezza nella gestualità. L'olio è costituito da un olio base di mandorle dolci a cui aggiungo 2 gc di olio essenziale di geranio rosa, 2 gc di o.e. di rosmarino, 2 gc di o.e. di limone, 2gc di o.e. di ylang-ylang. Il massaggio inizia

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

da posizione supina partendo dagli arti inferiori con l'oleazione, si effettuano alternanze di frizioni, pompaggi e scarichi. Si passa agli arti superiori dove si inseriscono frizioni, trazioni e scarichi, continuando sull'addome e concludendo con il viso. In posizione prona si procede con il massaggio alla schiena, terminando con gli arti inferiori.

Lo scopo di questo massaggio è di riportare la serenità mentale, emozionale e di ridurre le tensioni muscolari.

6.1 Esempio di materiale pubblicitario

Livia Avagnina
OPERATORE OLISTICO
Reg. Prof.le ASPIN  *n.....*
Tecniche del Massaggio Bionaturale
(ai sensi della Legge 4/2013)
n. cell.....

Conclusioni e Ringraziamenti

Siamo giunti alla fine, questo lungo meraviglioso viaggio si stà concludendo. Da domani si comincia una nuova vita con la consapevolezza di vedere le cose e le persone in modo diverso, non fermandoci solo alla prima apparenza ma sapendo che ci sono diversi aspetti che possiamo conoscere...Ormai non si può e non si deve più tornare indietro. E' stato un anno duro e difficile per me che pretendo sempre tanto e che sono sempre ipercritica nei miei confronti. E questo lo hanno capito anche i miei compagni e Mirella che mi hanno sopportato! Il mio più grande desiderio è quello di riuscire ad entrare nel mondo del lavoro, avere uno studio per poter mettere in pratica tutto quello che ho imparato grazie a Mirella. Dedico questo lungo viaggio alla mia famiglia, per la quale ho intrapreso questa strada, che mi ha aiutato e sostenuto sempre. Il Massaggio di Giava lo dedico a mio papà, Giava in realtà sono le iniziali del suo nome, che mi ha lasciato qualche giorno prima che cominciasse la scuola, ma sono sicura che sarebbe fiero di me. Un ringraziamento speciale a Carlotta, Dona, Leo, Nicole i miei splendidi compagni di avventura con i quali ho condiviso gioie e dolori...Che dire di Mirella? Lei è una GRANDE! Una persona splendida che ci ha portato per mano in questo mondo meraviglioso. Grazie di cuore al prof. Aldo Grattarola che con pazienza ha risolto i nostri problemi...informatici. Grazie al dott. Glauco Zanotti che ha reso semplice una materia difficile come l'aspetto fiscale...grazie al dott. Sebastiano Arena per averci dato tutto questo. Un grazie infinito a Stefania che con i suoi preziosi consigli mi ha aiutato a crescere e a credere veramente che, se non avessi provato a fare quello in cui credevo così intensamente, un giorno l'avrei rimpianto. Nessun rimpianto: sono felice!

Bibliografia

Aromaterapia

“Guida completa agli oli essenziali” di Franco Canteri. Ed. Il Punto d'Incontro

“La cura con gli oli essenziali” di Franco Canteri Ed. Ofiria

“Aromaterapia e massaggio” Riza Scienze

“Dispense didattiche di Aromaterapia” di Mirella Molinelli

Fonti internet

Cristalloterapia

“Cosa raccontano i cristalli e come usarli” di Valentina Beggio. Ed. Giunti

“I cristalli che curano” Riza Scienze

Fonti internet

Ayurveda

“Ayurveda – curarsi con l’Ayurveda” Joytinat Centro Yoga e Ayurveda di Swami

Joythimayananda

“Dispense didattiche Ayurveda” di Mirella Molinelli

Fonti internet

