



Corso di Diploma in

OPERATORE OLISTICO

Indirizzo e Specializzazione

TECNICHE DEL MASSAGGIO PER IL BENESSERE

“MiViDaS, la crescita attraverso la creazione”

Tesi di **VIVIANA BORTOLAZZI**

Relatrice: Mirella Molinelli

27 GIUGNO 2015



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



Indice

INTRODUZIONE: NE VALE LA PENA!	4
CAPITOLO 1 IL MASSAGGIO: IERI E OGGI	8
CAPITOLO 2 IL MASSAGGIO: COS'È?	11
2.1 LE TECNICHE BASE E AUSILIARE NEL MASSAGGIO.....	12
CAPITOLO 3 BENEFICI, CONTROINDICAZIONI E REGOLE DEL MASSAGGIO ..	16
3.1 I BENEFICI DEL MASSAGGIO	16
3.2 CONTROINDICAZIONI AL MASSAGGIO.....	17
3.3 LE ZONE INTERDETTE AL MASSAGGIO.....	18
3.4 VADEMECUM DEL MASSAGGIO	19
CAPITOLO 4 L'OPERATORE OLISTICO: CHI È?.....	21
CAPITOLO 5 CON-TATTO: TRA FISIOLOGIA E MEMORIA.....	25
5.1 LA PELLE	25
5.2 ORGANI DI SENSO.....	27
CAPITOLO 6 RIPRENDERE CON-TATTO ATTRAVERSO LA MEMORIA DELLE FERITE.....	31
Ferita del Rifiuto.....	35
Ferita dell'Abbandono	36
Ferita dell'Umiliazione	38
Ferita del Tradimento.....	39
Ferita dell'Ingiustizia	40
6.1 IL SINTOMO E LE CORRISPONDENZE PSICOSOMATICHE.....	42
CAPITOLO 7 TESTA-CUORE-BASE: LE NOTE AROMATICHE.....	46
CAPITOLO 8 IL MIO MASSAGGIO OLISTICO	48
8.1 MASSAGGIO CALIFORNIANO	49
8.2 MASSAGGIO AYURVEDICO.....	51
8.3 MASSAGGIO LOMI LOMI (KAHUNA MASSAGE).....	52
CAPITOLO 9 TECNICA MASSAGGIO OLISTICO MIVIDAS.....	53
CAPITOLO 10 ASPIN	58
10.1 ESEMPIO MATERIALE PUBBLICITARIO PERSONALE	58
CAPITOLO 11 CODICE DEONTOLOGICO ASPIN.....	59
RINGRAZIAMENTI	67
BIBLIOGRAFIA	68

"Se ci affidiamo all'intuito siamo come una notte stellata:

fissiamo il mondo con migliaia di occhi..."

(Clarissa Pinkola Estes)

Introduzione: ne vale la pena!

...se solo qualche anno fa avessi dovuto parlare di me, avrei avuto sicuramente molte difficoltà e lo avrei fatto con un grosso nodo alla gola. Oggi lo faccio con il sorriso e serenità!

Il mio percorso personale di risveglio ad una nuova vita ha avuto inizio circa dieci anni fa, a seguito di un lungo periodo buio e profondamente destabilizzante derivato da improvvisi lutti personali. Avevo perso i miei punti di riferimento basali e stavo letteralmente raschiando il fondo del barile con le unghie fino a farmi uscire il sangue.

Un giorno mi svegliai e decisi che non volevo più stare così male, volevo ritrovare non tanto la felicità (che credevo ormai morta e sepolta per sempre), quanto la serenità interiore perduta. Dovevo fare qualcosa perché sentivo dentro di me che nulla era davvero perduto. Dovevo "solo" cercarla.

Da quel giorno è stato tutto un susseguirsi di evoluzioni nel modo di pensare e vedere la Vita, e più mi avvicinavo alla visione olistica e più questa entrava prepotentemente nella mia vita.

Un giorno una persona (che poi divenne una presenza costante nella mia esistenza) mi disse che *se si va incontro alla Vita, la Vita viene incontro a noi*.

Lì per lì non avevo compreso bene cosa volesse dire e mai avrei pensato che quella frase potesse diventare così vera, chiara e importante per me: ciascuno è in grado di attrarre verso di sé la realtà di cui ha bisogno per espandere la propria individualità. La difficoltà sta nel prendere consapevolezza di questo e iniziare ad aprire la mente.

Decisivo fu poi l'incontro con il mio compagno di vita e, contemporaneamente, lo studio attraverso diversi seminari esperienziali sul sistema dei centri energetici dei Chakra e di un fiore di Bach in particolare, che portò la mia mente ad illuminarsi nella comprensione di come stavo vivendo la mia esistenza e di come avrei potuto modificarla.

Finalmente “vedevo”! Finalmente non dovevo più sopravvivere, ma vivere!
Potevo non essere più schiava della sofferenza. Potevo spezzare le catene, o meglio, tagliare quel cordone ombelicale che mi teneva intrappolata in un “vissuto” che ormai mi stava sempre più stretto e che mi imprigionava in una “non vita”.

Da quel momento la mia fame di conoscenza olistica crebbe sempre di più.
Partecipai a diversi corsi di formazione sulle tecniche Naturopatiche, Floriterapiche, Omeopatiche, Psicologiche.

E poi, eccomi approdare al desiderio di sviluppare la conoscenza delle tecniche del massaggio olistico, che sin da piccola mi incuriosivano mentre mi divertivo a “impastare” la schiena di mia sorella e che, successivamente in età adulta, cercavo di memorizzare ogni qualvolta andassi a farmi fare un massaggio nei centri benessere (anche se non mi soddisfavano del tutto). Aspettai e posticipai però più volte, per circa 4 anni, perché nel frattempo diventai mamma di due meravigliose creature!

Quando digitando su internet mi imbattei casualmente nella scuola di Erba Sacra di Genova, presi un appuntamento conoscitivo con Mirella Molinelli, la docente, perché avevo necessità, prima di iscrivermi alla scuola, di “snasare” (termine che uso per dire “annusare” nel senso di curiosare) l’ambiente per rendermi conto dell’energia che girava.

Inutile dire che l’incontro mi fece sentire a “casa”!

Ed eccomi qui, sono trascorsi 2 anni e sto terminando non solo un biennio formativo professionale molto intenso ed impegnativo, ma anche un altro pezzetto di percorso di vita che mi ha donato tanto anche a livello personale.

Nonostante il mio lavoro ufficiale sia legato al campo militare (argomento totalmente in contrasto con il mio stile di vita), provengo dal mondo dell’arte e della creatività, con cui ho sempre mantenuto presenza professionale, e amo tutto ciò che mi dà la possibilità di esprimerle.

Il massaggio olistico si è tradotto nella mia vita proprio sotto forma di arte creativa, mediante la quale, sia io sia chi riceve, esplora e scopre se stesso.

Il massaggio olistico per me è una danza, è intuizione e ascolto, è rispetto della sacralità corporea altrui, è umiltà, è essere e sentirmi nelle mie mani, nelle mie dita, nella mia entità.

Ogni corpo e ogni persona ha una sua storia da raccontare e questa storia arriva alle mani di chi effettua il trattamento.

Abbiamo la tendenza a pensare e a trattare il nostro corpo come se fosse un oggetto distaccato da noi stessi, da trasportare e al quale basta dare gli elementi essenziali per la sopravvivenza (quali cibo e acqua).

Il rapporto con il proprio corpo non è uguale per tutti e, già durante le prime esperienze nelle vesti di Operatore Olistico di Tecniche del Massaggio, mi sono accorta di come questo rapporto venga difficilmente vissuto con serenità.

Ok, siamo reali: sfido chiunque ad essere totalmente soddisfatto del proprio corpo! A tutti alcune parti di esso possono più o meno piacere, ma c'è chi ha proprio difficoltà a viverci dentro, a mostrarlo, figuriamoci poi mettersi letteralmente nelle mani di qualcuno!

Più di una volta mi sono trovata davanti ad amici che mi dicevano: "vengo a farmi massaggiare non appena mi rimetto un attimo a posto...!".

Purtroppo questo è anche il risultato dei prototipi artefatti di bellezza che i media e la società offrono quotidianamente come "status", che indebolisce sempre di più il contatto con noi stessi.

Lavorare su se stessi è un viaggio introspettivo meraviglioso, anche se questo significa annaspire e trovarsi faccia a faccia con le proprie paure, i propri limiti e quei lati ombra che troppo spesso siamo abituati a nascondere non solo perché non ci piacciono ma soprattutto perché, perdendo il contatto con noi stessi, non ci riconosciamo più in essi.

Ma provare ne vale sempre la pena...

Quasi fino all'ultimo momento questa tesi si presentava come un insieme di post-it su cui erano scritte idee, frasi e pensieri sparsi perché non mi era ancora ben chiaro il cuore del tema che volevo trattare.

Ogni fase creativa della mia mente si manifestava solo nel momento in cui mettevo a nanna i miei figli...

E così capii che avrei dovuto partire proprio da lì, dai miei figli, da quello che mi hanno insegnato, seppur in maniera diversa, dall'inizio della gestazione ad oggi soprattutto per quanto riguarda il senso del contatto, non solo dal punto di vista materno.

Questa tesi è ispirata principalmente a loro, ma anche alle ferite che ho voluto affrontare con coraggio e a ciò che queste mi hanno insegnato.

Essere in contatto con il proprio corpo è un principio base di guida per la nostra esistenza: più una persona è in disequilibrio con se stessa, minore è il contatto che ha con il proprio corpo.

In questa tesi cercherò di elaborare il tema del contatto attraverso l'osservazione olistica delle ferite dei "vissuti" e di come queste, a livello psicosomatico, possono influire e contaminare il nostro modo di vivere e di porsi agli altri, la nostra postura fisica, i nostri malesseri e sintomi più comuni, la nostra relazione nei confronti del contatto.

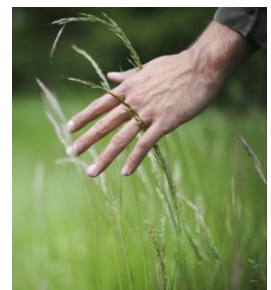
Introdurrò il discorso di come l'approccio al massaggio olistico possa essere di fondamentale importanza come supporto e sostegno per ritrovare il riequilibrio psico-fisico-mentale delle persone che hanno ormai perso il contatto con se stessi. Infine presenterò il "mio" massaggio olistico, basato su diverse manovre ispirate dalle varie tecniche di massaggio olistico apprese durante questo percorso formativo che, per caratteristiche, impostazioni e manovre risultano in sinergia e risonanza con il discorso del contatto.

Capitolo 1 Il massaggio: ieri e oggi

Il massaggio è, probabilmente, scritto inconsciamente nel nostro DNA, qualcosa che fa parte del nostro patrimonio istintivo e primitivo naturale e che si è evoluto nella consapevolezza umana attraverso i secoli, traducendosi in una pratica fatta di determinate manovre, tecniche e regole dettate dall'elaborazione dell'esperienza e delle culture.

Se riflettiamo, ogni forma di vita sulla Terra ama e ha bisogno del "contatto" per sentirsi bene: non solo l'essere umano, ma anche gli animali, gli insetti e le piante (ad esempio accarezzare una pianta la fa crescere più rigogliosa e bella in quanto, il tocco umano aumenterebbe le loro difese immunitarie e stimolerebbe l'ormone della crescita *(fonte da uno studio condotto dal dipartimento di biologia dell'Università di Friburgo in Svizzera)*).

Gli animali, in natura, ottengono un effetto simile al massaggio leccandosi, grattandosi, sfregandosi su oggetti o pareti o l'uno con l'altro. Un esempio classico e conosciuto da tutti tra i mammiferi è il tipico "massaggio" che il cucciolo appena nato esercita sulle mammelle della madre per stimolare la secrezione del latte (atteggiamento che nel gatto permane anche in età adulta, e che esibisce proprio quando cerca affetto).



Se facessimo il giro del mondo indietro nel tempo e nella storia, ci accorgeremmo di come il massaggio sia stato principalmente utilizzato per aiutare l'essere umano a stare bene, come tecnica di guarigione naturale dagli stati di malessere e come mezzo di prevenzione da essi, per alleviare fatica e dolore, rilassare e consentire una più facile rigenerazione dei tessuti del corpo, correggere il funzionamento degli organi interni e ristabilire l'equilibrio dell'Energia Vitale naturale.

I riferimenti al massaggio si trovano nelle più antiche culture Hawaiane, Inca, Maya, nei manoscritti cinesi (testi cinesi del Cong-Fou) ed indiani (testi sacri dell'Ayur-Veda) che risalgono a 2700 anni fa.

Ritroviamo altri riferimenti al massaggio nell'Antico Egitto, dove era considerato un'arte sacra al pari di rituali religiosi e divinatori; nell'Antica Grecia, dove Omero (poeta greco dell'VIII sec. a.C.) parla del massaggio nell'Odissea, mentre Ippocrate (medico ellenico vissuto nel I secolo a.C.) lo consigliava come terapia fisica: nei suoi scritti, dedicava importanti osservazioni e confermava le virtù della pratica del massaggio. Egli scriveva "i medici devono essere esperti in molte cose, tra queste senza dubbio anche il massaggio". E proprio con i Greci si svilupparono e diversificarono due tecniche di massaggio: la prima riguardante il massaggio sportivo; la seconda collegata invece alla medicina curativa.



Nell'Antica Roma il massaggio, unito al benefico trattamento delle terme, divenne fattore essenziale per il rilassamento e le cure di bellezza. Per tutta la durata dell'Impero Romano, la pratica del massaggio si rivelò talmente un elemento importante per la cura della salute, che si pose la figura del "massista" sullo stesso piano del medico.

Purtroppo in occidente, durante il Medioevo, la pratica e il culto del massaggio venne interrotto a causa della diffusione del pensiero religioso: ogni forma di bisogno corporeo venne disprezzato e rinnegato, poiché veniva associato a forme peccaminose. E sarà proprio questo periodo storico a segnare la prima vera frattura/scissione tra il mondo fisico e quello mentale/spirituale dell'individuo.

Nel mondo Medio Orientale invece, attraverso la cultura degli Hammam introdotta da Maometto nel mondo mussulmano, il massaggio divenne parte del rito di purificazione religiosa.

Per assistere al ritorno del massaggio in ambito terapeutico, bisognerà aspettare l'era del Rinascimento e il XVII secolo, in cui grazie all'intervento del medico svedese Henrik Ling che ne codificò le diverse tecniche, cominciò a diventare più popolare (principalmente in Francia e nord Europa).

Nel 1894 con la fondazione della *Society of Trained Masseur*, il massaggio in tutte le sue forme e applicazioni cominciò ad essere utilizzato ufficialmente a livello medico (l'attuale massofisioterapia).

Ma veniamo in Italia dove venne fondata la prima scuola formativa di massaggio solo nel 1920, per far fronte all'esigenza di curare i mutilati della Prima Guerra Mondiale.

Fino a pochi anni fa in Italia venivano ufficialmente riconosciuti solo due tipologie di massaggi: estetico (trattamenti di bellezza) e fisioterapico. Tutti gli altri tipi di massaggio (quelli definiti e considerati "alternativi") vivevano in una condizione quasi di "semi-clandestinità", e gli operatori di tali trattamenti visti come strani "stregoni" figli della New Age, muniti di incensi, olii e magari anche di pendolini magici! Senza tener conto della facile equazione *massaggi = annuncio A.A.A. massaggiatrice bella presenza offresi per incontri...*

La pratica delle tecniche di massaggio bio-naturale o bio-energetico, nonostante tutto, si è pian piano diffusa dimostrando la sua efficacia sia sul piano fisico che mentale/emozionale/energetico riscontrando un importante successo.

Capitolo 2 Il massaggio: cos'è?

Il termine massaggio ha tre tipi di origini: chi sostiene che derivi dal greco "massein" che significa "maneggiare, impastare, modellare". Chi invece dall'ebraico "masech" che significa "esercitare pressione", oppure dall'arabo "mashes" che significa "premere, frizionare".

Io lo definirei come la più antica e primordiale forma di contatto dato che è uno dei gesti più naturali che ogni forma umana (ma anche animale e vegetale) compie istintivamente per donare sollievo e comunicare amore. A parer mio è importante non dimenticare mai che il corpo oltre ad essere un qualcosa di prettamente fisico composto da ossa e muscoli, è anche custode della nostra Anima e attraverso il massaggio si rende possibile comunicare con lei ad un livello più sottile.

Il massaggio, infatti, non è semplicemente un toccare, impastare, frizionare corpo e muscoli, ma è un momento di condivisione e scambio energetico molto profondo ed intimo.

"Quando due cose materiali si toccano, c'è una collisione.

Quando due energie si toccano esse semplicemente si mischiano, si uniscono e si fondono l'una nell'altra. Non c'è collisione."

(Osho)

Vedo nel massaggio olistico una nobile forma di comunicazione non verbale, in grado di trasmettere e ricevere messaggi senza l'uso delle parole. E' quel qualcosa in grado di far riappropriare la percezione del proprio corpo, delle proprie emozioni e dei propri sentimenti, una riconquista dei giusti ritmi naturali che a causa della vita frenetica nel quale ci siamo abituati a vivere abbiamo perso: il respiro, il silenzio e la "geografia" del proprio corpo.

Nel massaggio olistico il contatto che si stabilisce tra il corpo della persona ricevente e le mani dell'operatore, si trasforma in un ponte su cui viaggiano le reciproche sensazioni dense di sentimenti ed energia.

Purtroppo nella cultura occidentale il massaggio è generalmente inteso o come una forma di rilassamento muscolare o come semplice trattamento di bellezza contro gli inestetismi (cellulite, rilassamento cutaneo, adiposità, ecc.), sminuendo di fatto il forte aspetto energetico che è in grado di trasmettere.

2.1 Le tecniche base e ausiliare nel massaggio

Come per ogni cosa, esiste una parte teorica e una pratica:

- la prima è quella che ci permette di insegnare e tramandare un sapere, e si basa su principi ben precisi. Nel caso del massaggio ritroviamo le tecniche base, che sono 5 alle quali si aggiungono le 3 ausiliarie;
- la seconda ci permettere di "mettere in pratica" e memorizzare ciò che si è appreso con la teoria (nel caso del massaggio: le fasi, i movimenti, le scalette da seguire, ecc....).

Abbiamo detto che le TECNICHE BASE del massaggio sono 5: sfioramento, frizione, impastamento, percussione e vibrazione.

• Sfioramento



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, morbidi, lenti,

regolari, pressione leggera ma percepibile.

Nella sua semplicità lo sfioramento racchiude la fase più importante e delicata del massaggio: l'ingresso nello spazio intimo del ricevente. Attraverso lo sfioramento iniziale "ci si presenta", le energie di chi effettua e riceve il massaggio si incontrano e come in una invisibile danza, iniziano a volteggiare nello spazio che ci avvolge. Nella presa di contatto l'operatore è come se comunicasse al ricevente: *ti puoi fidare di me, libera la mente, per tutta la durata del trattamento io ti sarò accanto e ti sosterrò*. Non a caso questa manovra viene ripetuta durante il trattamento per collegare le varie fasi del massaggio, o per spostarsi da una parte all'altra del lettino o per mantenere comunque un contatto con la persona che riceve il massaggio. Se ci si staccasse, la persona avrebbe la sensazione di essere abbandonata, percepirebbe un istante di vuoto, di mancanza.

Le mani scorrono sulla superficie del corpo con una pressione minima ma che "si sente".

• **Frizione**



Manovra simile allo sfioramento ma con intensità e velocità di esecuzione differenti. Il meccanismo di azione è diretto provocato dall'attrito tra le mani e la cute. Questa manovra mobilizza il tessuto connettivo liberando le aderenze e ridonando elasticità ai tessuti, svolge

un'azione drenante sui liquidi e aiuta l'ossigenazione e l'eliminazione delle scorie metaboliche.

La frizione è sicuramente la manovra più incisiva e rilevante del massaggio: il calore generato dall'attrito tra la mano e la cute arriva in profondità e permette all'operatore di identificare da subito dove sono presenti contratture o tensioni, e dove quindi dovrà soffermarsi maggiormente per apportare sollievo e sciogliere i "nodi" sia dell'aspetto fisico che emotivo. La frizione può essere eseguita con i

polpastrelli dei pollici e/o delle dita unite, o del pugno chiuso, o del palmo della mano, o dell'ipotenar. La pressione può essere lenta e profonda o leggera.

- **Impastamento**



Manovra in cui il muscolo viene afferrato a mano piena, sollevato e spremuto per ottenere il rilassamento del muscolo e alleviare le tensioni, per ridonare tono ed elasticità ai muscoli irrigiditi a causa di una prolungata immobilità, stimolare il metabolismo cellulare e la circolazione

generale (manovra simile all'impastamento del pane). Viene praticato soprattutto nelle zone dotate di massa muscolare voluminosa (glutei, cosce, fianchi) e può essere applicata in modalità profonda, con effetto defaticante, o superficiale per stimolare la pelle.

- **Percussione**



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

con palmo "a coppa" (effetto rassodante), oppure con l'utilizzo delle dita a "pizzicottamenti" (effetto stimolante specie nel massaggio sportivo), o a mani aperte con dito mignolo teso lungo i paravertebrali o glutei (effetto riattivante), o a taglio.

- **Vibrazione**

Manovra basata su una sequenza di movimenti ritmici a polso morbido e rilassato, senza che le mani si stacchino mai dalla superficie cutanea del ricevente. Agisce direttamente sulle terminazioni nervose producendo un effetto sedativo e rilassante.

E' una manovra capace di ridurre le contratture muscolari, ed è utile nelle persone rigide e tese durante il trattamento perché in grado di inviare quell'input nervoso necessario a "far mollare" il controllo su di se.

Può essere eseguita orizzontalmente con lieve trazione e scuotimento o perpendicolarmente senza comunque mai staccare le dita dalla cute.

Tra le TECNICHE AUSILIARIE ritroviamo: modellamento, mobilizzazione e 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.

Molto piacevole da ricevere perché dona una sensazione di leggerezza articolare.

Capitolo 3 Benefici, controindicazioni e regole del massaggio

3.1 I benefici del massaggio

Nella sua più semplice forma, il massaggiare, sfregare e impastare il corpo aiuta ad alleviare la tensione dai muscoli tesi e infiammati, ridando loro l'originaria elasticità. Queste azioni portano conseguentemente ad un miglioramento fisiologico della circolazione sanguigna aiutando, quindi, il sistema cardiovascolare a trasportare l'ossigeno e i nutrienti alle cellule, ai tessuti ed agli organi interni.

I diversi movimenti effettuati eliminano, inoltre, le scorie intrappolate nei muscoli, accrescendo l'azione purificante del sistema linfatico e contribuendo alla decongestione tessutale. Il contatto delle mani sulla pelle, infine, influisce direttamente sul sistema nervoso che porta messaggi dal cervello a tutte le parti del corpo attraverso il midollo spinale.

L'effetto sulla pelle: attraverso la pelle viene stimolato direttamente il sistema nervoso centrale, vengono eliminate le cellule morte, aumentando la traspirazione, il tono del derma e dei muscoli (che rendono la pelle più elastica e liscia), e migliorando la microcircolazione. L'incremento di temperatura superficiale che si verifica col massaggio, infine, genera una piacevole sensazione di sollievo oltre a favorire la riduzione dei dolori locali.

L'effetto sulla circolazione sanguigna: si determina una dilatazione dei vasi sanguigni, incrementando contestualmente una maggiore vascolarizzazione capace di determinare una maggiore ossigenazione dei tessuti. Questo, di conseguenza, aumenta il metabolismo dei tessuti e vengono create condizioni favorevoli per l'eliminazione delle scorie.

L'effetto sui muscoli: vengono stimulate le fibre e i tessuti muscolari, favorendo l'ossigenazione, il recupero del muscolo ed il ripristino del tono muscolare. L'azione del massaggio migliora l'elasticità dei muscoli donando inoltre alle articolazioni una maggiore mobilità.

Esistono, inoltre, dei benefici di riflesso a livello del funzionamento di visceri e organi interni nonché della respirazione (attraverso manovre di distensione della zona diaframmatica).

Ma non bisogna dimenticare che il massaggio olistico non va a senso unico, per cui ai benefici prettamente fisiologici, vanno aggiunti anche quelli psico-mentali. Il massaggio olistico è in grado generare un rilassamento generale, diminuire lo stress e la stanchezza generando pertanto un miglioramento a livello umorale e nella qualità del sonno.

3.2 Controindicazioni al massaggio

Esistono anche delle controindicazioni al massaggio olistico per cui, prima di effettuare qualsiasi tipologia di trattamento, l'operatore non deve mai dimenticare di chiedere al ricevente il suo stato attuale di salute, proprio per evitare di creare o peggiorare disturbi già esistenti.

In ogni modo bisognerebbe sempre tener ben presenti i seguenti stati:

- in caso di stati infiammatori di ogni genere e natura (dalla febbre, alla cistite, a infiammazioni della pelle o di qualsiasi altro organo) o di infezioni;
- in caso di lesioni a livello cutaneo (tagli non cicatrizzati, verruche ecc....) o post-interventi chirurgici (aspettare un po' di tempo e chiedere il parere del medico);
- in caso di cardiopatie, in presenza di pacemaker o protesi, gravi flebopatie e necrosi;
- in caso di disfunzioni renali, patologie tumorali (il massaggio potrebbe favorire lo sviluppo delle cellule cancerogene), presenza di ernie o malattie infettive e contagiose;

- in caso in cui il dolore percepito dalla persona prima e durante il trattamento fosse molto o troppo intenso (potrebbe indicare la presenza di una grave lesione);
- in caso di qualsiasi tipo di frattura o rottura ossea, muscolare, tendinea o legamentosa.

Bisogna porre particolare attenzione, specie per quanto riguarda la pressione, alle persone anziane (che hanno pelle sottile e facilmente propensa alla formazioni di ematomi), ai bambini (che hanno una strutture ossea e corporea più piccola di un adulto) e nelle donne in gravidanza (evitare di effettuare trattamenti olistici nei primi 3 mesi di gestazione. Nei mesi successivi porre accurata attenzione).

3.3 Le zone interdette al massaggio

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)



Esistono, inoltre, anche delle zone considerate *semi-interdette al massaggio*, ovvero da trattare con particolare cautela e attenzione, come: la zona antero-laterale del collo, la zona retro-auricolare e la zona del gomito.

3.4 *Vademecum del massaggio*

E' di particolare importanza che l'operatore del massaggio olistico tenga sempre in considerazione una serie di elementi base al fine di ottenere l'efficacia di risonanza del trattamento, che riassumerei nei seguenti punti:

CENTRATURA e SCHERMATURA: l'operatore olistico DEVE essere in una condizione psico-fisico-emotivo ottimale, quindi sentirsi calmo, tranquillo e in armonia in modo tale che l'energia possa fluire liberamente. Qualunque stato di disequilibrio o malessere verrà trasmesso al ricevente minando il fine del trattamento. Più l'operatore olistico sarà sereno e centrato, tanto più le mani riusciranno ad essere sensibili ed in grado di ricevere stimoli dal corpo del ricevente, che "parlerà" di punti tensionali, di blocchi energetici. E' inoltre sempre di buona norma utilizzare forme di schermatura energetica utilizzando o.e. di lavanda o tea tree oil.

RESPIRAZIONE e POSTURA: la respirazione profonda e diaframmatica è fondamentale perché coinvolge il sistema nervoso e genera uno stato di tranquillità e calma sia per chi effettua il massaggio, sia per chi lo riceve. Un massaggio olistico eseguito in semi apnea interromperebbe il flusso energetico e l'ascolto del respiro del ricevente. Lo stesso vale per la postura: se non si "danza" durante il trattamento, le manovre risulteranno rigide e poco piacevoli da ricevere;

AMBIENTE: la creazione di un ambiente confortevole, pulito, accogliente, caldo ma ben arieggiato farà sì che il trattamento risulti più efficace. L'utilizzo di luci calde e soffuse con una piacevole musica di sottofondo favorirà inoltre il rilassamento psicofisico;

IGIENE: lavarsi sempre mani e braccia prima e dopo ogni trattamento, non solo per un fatto di pulizia igienica ma anche energetica. Indossare una divisa professionale che non impedisca i movimenti, utilizzare calzature adatte, carta usa e getta per riscoprire il lettino sul quale verrà effettuato il trattamento, avere cura nel raccogliere i capelli e nel mantenere le unghie delle mani corte e prive di smalto (per le donne) in modo tale che non possano arrecare fastidio al ricevente;

RISPETTO: rispettare sempre l'intimità del ricevente che si ritrova spogliato non solo fisicamente ma anche in campo emotivo e sensoriale. Non agire frettolosamente, ma dare sempre il tempo necessario alla persona di riprendersi dal trattamento;

DOMANDARE: non avere timore di chiedere e/o fare domande al ricevente prima di effettuare qualsiasi trattamento olistico per verificare il suo stato di salute ed essere consapevole del lavoro che si andrà a fare sul corpo della persona. Accertarsi inoltre che non abbia bisogno di particolari attenzioni (come cuscini di sostegno nella zona cervicale o lombare, collo del piede, cavo popliteo).

Capitolo 4 L'Operatore Olistico: chi è?

Le discipline definite e considerate olistiche o "alternative" rispetto ai tradizionali sistemi di cura e benessere (vedi Naturopatia, Floriterapia, Omeopatia, Riflessologia, Shiatsu, Ayurveda, Counseling e così via) hanno nel tempo dimostrato, tramite la competenza e la professionalità degli operatori addetti, la loro efficacia sia a livello curativo che preventivo.

Le discipline olistiche si caratterizzano per il loro orientamento al mantenere e preservare il benessere e il riequilibrio psico-fisico, piuttosto che curare lo stato di malattia, che è di pertinenza esclusivamente medica.

Mentre in altri paesi europei le "nuove" professioni sono già state riconosciute da diversi anni, in Italia bisogna aspettare il 2013 e l'approvazione della **Legge 4/2013**, con la quale finalmente viene data la possibilità alle "nuove professioni", tra cui la figura dell'Operatore Olistico, di vedere riconosciute le proprie competenze e professionalità.

In forza a questa Legge, sono stati creati dei Registri Professionali gestiti da Associazioni come ERBA SACRA, che ha creato ASPIN (Accreditamento Scuole e Professionisti Italiani di Naturopatia e delle Discipline Olistiche), in grado di registrare i propri operatori con attestata abilità e competenza, dettando loro un determinato Codice Deontologico (*vedi a seguire "Capitolo 11 - Codice Deontologico ASPIN"*) a difesa, tutela e garanzia di tutti i professionisti e di tutti gli utenti riceventi.

Ma chi è l'Operatore Olistico?

Etimologicamente la parola "olismo" (dal greco "olos" che significa "tutto, intero") è il paradigma filosofico per cui un sistema non è riducibile alla somma delle sue parti.

Considerare l'uomo nella sua interezza, come unità inscindibile tra corpo e mente, è il punto centrale di tutta la Visione Olistica. L'uomo non può essere considerato "a pezzi" o come semplice sommatoria funzionale e meccanica di organi e sistemi,

deve essere visto e considerato nella sua interezza e globalità perché è qualcosa di più. C'è qualcosa di più.

L'Operatore Olistico è una figura professionale interdisciplinare, un educatore del benessere e della salute globale che agisce individualmente o collettivamente, in maniera consapevole, offrendo strumenti e determinate tecniche naturali, energetiche, artistiche, culturali e spirituali in grado di sostenere e stimolare la persona a ritrovare il naturale processo di trasformazione e crescita personale, al fine di riattivare il proprio potenziale umano. Il suo compito principale, infatti, è proprio quello di facilitare e migliorare l'armonia, l'equilibrio e il benessere psicofisico dell'individuo.

L'Operatore Olistico non è un operatore sanitario, né un terapeuta, né un medico, non fa diagnosi, non prescrive medicinali, non interrompe le terapie in atto, non cura malattie fisiche o psichiche e non si pone in conflitto con la medicina ufficiale, anzi collabora ad essa integrandola con le sue competenze olistiche, al fine di promuovere il benessere globale della persona.

Per visione globale si intende l'orientamento del proprio modo di vivere verso i molteplici aspetti della realtà, in cui il comun denominatore è la consapevolezza e il benessere di se stessi e, di conseguenza, degli altri e del mondo circostante. Essere un Operatore Olistico è difatti anche la scelta di un determinato stile vita, un percorso personale ed individuale che si basa su una visione aperta del mondo fisico e sensoriale a 360°.

Uno dei compiti professionali dell'Operatore Olistico è proprio quello di permettere all'utente che ci richiede un trattamento, di recuperare un rapporto sano con la propria fisicità.

Ogni stimolo esterno provoca una reazione a livello nervoso e muscolare. A seconda di come viene gestito questo stimolo, si potrà generare uno stato di malattia o di salute. Le tensioni cronicizzate altro non sono che la traduzione, a livello fisico, di uno stato emotivo in disequilibrio. Il sintomo fisico di natura psicosomatica, può colpire organi o sistemi attraverso svariate forme di patologie

più o meno gravi, oppure limitare la mobilità attraverso posture errate che riflettono fisicamente l'espressione di se stessi. Ad esempio una schiena con spalle curve rispecchia probabilmente un peso psicologico che la persona si porta dietro da tempo. Immagino questo peso come se fosse un grosso zaino che ci portiamo appresso da quando siamo nati, riempito giorno dopo giorno, esperienza dopo esperienza, da ogni tipo di zavorra che pian piano ci schiaccia e comprime.

Ogni contrazione blocca un flusso energetico ed in questo blocco è sempre coinvolto il **dolore**. La risoluzione delle tensioni provoca dapprima l'emergere del dolore (quello a lungo negato) ma, successivamente, la presa di coscienza del dolore stesso rende possibile il processo di riequilibrio naturale.

La medicina occidentale considera le persone con un'identica anatomia e fisiologia, senza tener conto della sensibilità e la tendenza a manifestare lo stato di malessere in maniera individuale. Questo concetto porta alla cura del semplice sintomo della malattia intervenendo sulla singola parte del corpo (la pelle per una dermatite, gli occhi per una congiuntivite, la schiena per una contrattura, ecc...), senza tener conto del motivo originario della manifestazione del malessere.

Il sintomo, così come il dolore, sono mezzi del quale la nostra mente e il nostro corpo si servono per poter comunicare con noi.

Il problema è che la maggior parte delle persone non sono consapevoli del fatto che i loro conflitti interni si manifestino nel proprio corpo sotto forma di sintomo, fino a quando non lo si viene fatto notare loro.

Questo solitamente all'inizio genera stupore (*"è vero! non me ne sono mai accorto!"*), ma si rivela un piccolo grande passo per ristabilire la comunicazione persa tra energia interiore ed esteriore, tra corpo e mente.

Il nostro corpo è in grado di fornirci sempre precisi suggerimenti riguardo ai bisogni quotidiani da soddisfare, in un modo del tutto istintivo e viscerale, senza che sia necessario l'intervento della ragione.

Siamo noi che abbiamo quasi completamente perso quella capacità innata di ascoltare il corpo.

Siamo sempre di corsa, il tempo scorre veloce, non c'è mai tempo per pensare, per riflettere, per fermarsi. Siamo abituati a vivere nella frenesia e nella fretteosità di città rumorose, caotiche, distaccate, che ci alienano impedendo di ascoltarci e di riprendere quel contatto interiore che abbiamo allontanato, ma che continua a farsi sentire in ogni modo.

Il tocco è, di fatto, diventato uno dei linguaggi più dimenticati, ma il massaggio così come il movimento e la danza, permettono di raggiungere livelli profondi del nostro essere, lasciando emergere spontaneamente quei conflitti emozionali che si calcificano nella nostra muscolatura generando malessere.

Ogni Operatore Olistico professionista, in base ai percorsi formativi effettuati, si adopererà attraverso le tecniche, le discipline ed i metodi appresi per entrare in contatto con la persona stimolando il contatto stesso.

...e una cosa, a mio avviso, un Operatore Olistico non deve mai dimenticare:

l'umiltà e il rispetto.

Capitolo 5 Con-tatto: tra fisiologia e memoria

5.1 La pelle

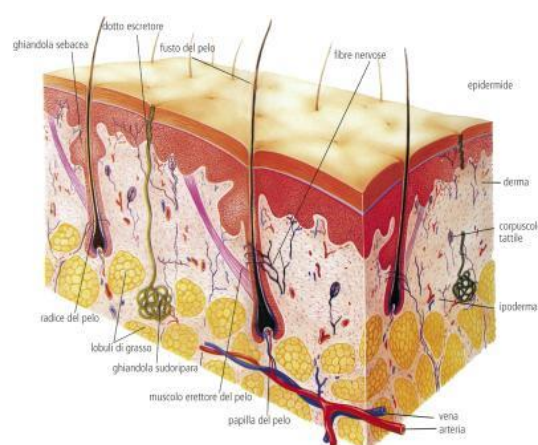
La pelle (o cute), è una membrana che riveste la superficie esterna del corpo. Il suo spessore è variabile ed è l'organo più esteso del corpo umano: nell'individuo adulto copre una superficie di circa 2 metri quadrati. Elastica e resistente, la pelle è costituita da uno strato più esterno (epidermide) e da uno più profondo (derma). L'**epidermide** è caratterizzata da piccoli rilievi e depressioni ed è suddivisa in quattro strati: il più esterno (strato corneo) è a diretto contatto con l'ambiente esterno, costituito da cellule appiattite e prive di nucleo che, una volta morte, vengono progressivamente eliminate attraverso la desquamazione, e sostituite da cellule nuove generate dallo strato di epidermide più profondo, quello germinativo.

Il **derma**, situato sotto l'epidermide, è un tessuto connettivo dotato di ghiandole sudoripare e sebacee, terminazioni nervose, e bulbi piliferi.

Attraverso i vasi sanguigni e linfatici di cui è provvisto, il derma porta il nutrimento all'epidermide.

Fisiologicamente la pelle ricopre numerose ed importanti funzioni.

Costituisce un'importante barriera difensiva in grado di proteggere l'organismo da fattori esterni come traumi, batteri, e radiazioni solari; coordina la risposta immune contro tumori ed agenti patogeni; è responsabile della termoregolazione sfruttando l'intervento delle ghiandole sudoripare e la capacità di regolare il flusso sanguigno, aumentando (vasodilatazione) o rallentando (vasocostrizione) la dispersione del calore; è in grado di eliminare alcune sostanze di scarto quali



anidride carbonica, sebo, acqua e sali minerali; è responsabile della sintesi della vitamina D, fondamentale per fissare il calcio nelle ossa e mantenerle solide e gode di due proprietà fondamentali e straordinarie: l'autoriparazione (si rigenera in seguito ad una lesione) e l'estensibilità poiché si adatta perfettamente alle variazioni della dimensione corporea che subentrano nel corso della vita (vedi gravidanza o variazioni di peso).

Ma la pelle ha anche un'importantissima funzione sensoriale: dotata di numerose terminazioni nervose con il suo strato più superficiale registra e trasmette stimoli pressori (tattili) e dolorifici, mentre con quello più profondo percepisce anche segnali termici e vibratorii.

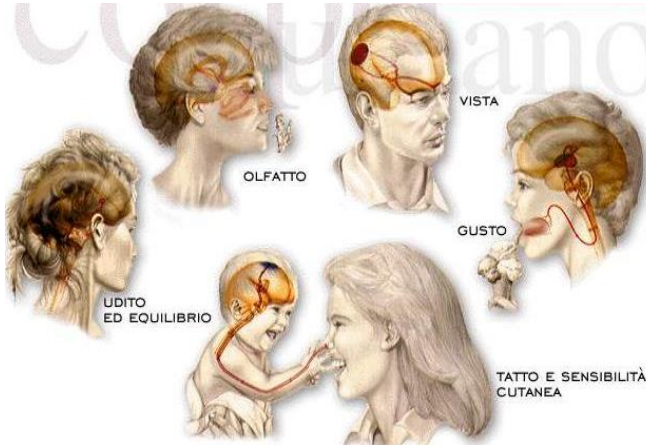
La pelle è particolarmente sensibile a ogni forma di contatto: l'uomo può distinguere empiricamente sensazioni tattili di diversa natura, come il caldo o il freddo, la pressione, le superfici, il dolore grazie a varie specie di organi terminali, attraverso i quali i diversi stimoli si ricollegano per formare le sensazioni.

Nella fase embrionale dello sviluppo di un individuo, la pelle protegge dagli urti, dagli stress meccanici, dall'invasione di sostanze estranee e consente lo scambio del nutrimento con la madre.

Nel momento della nascita, il neonato è sottoposto ad un elevato stress ambientale: oltre a doversi adattare in poco tempo alla respirazione, alla nuova temperatura, alla forte luce della sala parto e all'assenza di acqua intorno a se, deve sostenere anche i diversi attacchi da parte di agenti patogeni come virus, batteri, gas, ed in questa fase così delicata, la pelle svolge un ruolo insostituibile.

5.2 Organi di senso

Gli organi di senso (occhi, orecchie, bocca, naso e pelle) consentono all'essere vivente di interagire, a diversi livelli, con il mondo che lo circonda.



A ognuno di questi organi corrisponde uno dei cinque sensi:

OCCHI = VISTA

ORECCHIE = UDITO

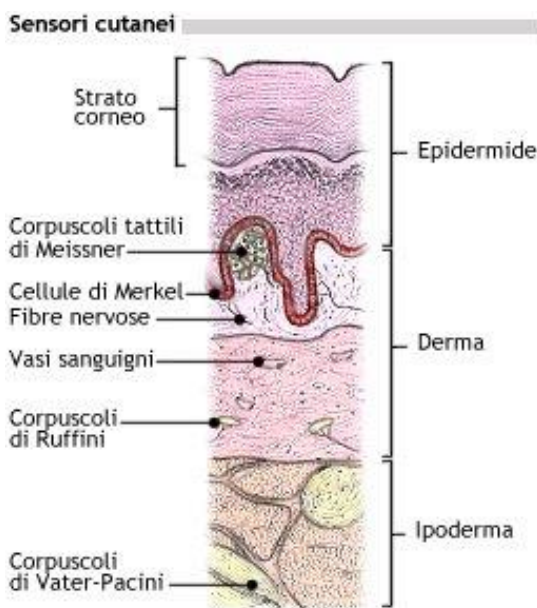
BOCCA = GUSTO

NASO = OLFAATTO

PELLE = TATTO

Per sentirsi "vivi" ogni individuo ha bisogno di saziarsi con il nutrimento procurato dai nostri sensi: il calore di un abbraccio, l'ascolto di una melodia o la voce della natura, l'osservare un paesaggio incantevole, o il farsi avvolgere da un profumo particolare che solletica la memoria.

Prestare, quindi, attenzione al proprio "sentire".



Fisiologicamente la trasmissione del senso del tatto dalla superficie esterna del corpo (pelle) al cervello è resa possibile grazie complessi meccanismi che hanno origine in cellule dette recettori del tatto, minuscoli organi ognuno con caratteristiche e funzionalità proprie (recettori per il freddo, per il caldo, per il dolore, le cellule di Merkel, di Meissner, di Ruffini e di Vater-Pacini).

Il tatto è uno dei 5 organi di senso che consente non solo il riconoscimento di alcune caratteristiche fisiche degli oggetti (durezza, forma, superficie), ma anche ciò che utilizziamo per avvicinarci e entrare in contatto con le situazioni che incontriamo nella nostra vita.

E' un vero e proprio dispositivo che ci orienta nel mondo delle relazioni sociali: non a caso metaforicamente definiamo "avere tatto" proprio quella sensibilità e finezza con cui gestire le situazioni che hanno a che fare con il senso comune, quella capacità di muoversi in esse con spontaneità e rispetto che costituisce il requisito fondamentale per entrare in rapporto con gli altri.

Il tatto è, fin dai primi mesi di vita, il senso più importante da cui dipende la presa di coscienza di noi stessi e la percezione della realtà che ci circonda.

Il tatto è in grado di comunicarci la misura, lo spessore e le forme degli oggetti e della realtà che c'è al di fuori di noi stessi.

Crescendo l'essere umano impara anche attraverso gli altri organi di senso, ma la necessità del contatto fisico rimarrà estremamente forte per tutto il corso della vita. Il contatto fisico è difatti un linguaggio che usiamo istintivamente per esprimere i nostri sentimenti, per far sentire agli altri che li amiamo e apprezziamo, un modo per prestare attenzione, dare calore e sicurezza, sostenere nei momenti di particolare fragilità, appagare il bisogno umano naturale di essere toccati e di toccare.

Il nostro bisogno di essere in contatto e stringersi a un altro essere umano è un bisogno strutturale. Ma essere toccati è un qualcosa di molto delicato, e mettersi nelle mani di qualcun'altro, lo è ancora di più.

La parola "tatto" viene principalmente corrisposta all'immagine delle mani, anche se in realtà è tutto il corpo ad essere in grado di "sentire" attraverso il tatto.

Le mani rappresentano la parte del corpo che più maggiormente ci permettono di toccare, tastare, esplorare, riconoscere gli oggetti e persino leggere anche senza l'uso della vista. Ad un livello successivo più profondo, le mani ci permettono di

fare un altro tipo d'esperienza, ossia quella di stringere e utilizzare gli oggetti. Toccare un oggetto significa capire come prenderlo, ma per imparare il significato di un oggetto abbiamo bisogno di usarlo, manipolarlo, fare esperienza di quell'oggetto. Questo vuol dire che per orientarci nel mondo è necessario vivere entrambi i tipi di esperienza.

Ma le mani ci permettono anche di tastare metaforicamente lo stato reale di una situazione o lo stato d'animo di una persona.

Durante un trattamento di massaggio olistico avviene uno scambio che va ben oltre la fisicità del tocco. Si tratta di energia.

Capita molto spesso che l'operatore olistico vada ad aprire varchi emotivi molto delicati ed intimi, "luoghi" dove si sono annidati dolori o emozioni profonde, dal momento che tutte le parti del corpo sono serbatoi di emozioni vissute.

E' di fondamentale importanza che l'operatore olistico mantenga le redini durante il trattamento, senza lasciarsi sopraffare dal mondo interiore dell'utente che riceve il massaggio, né tantomeno dovrebbe scaraventare su questi i propri vissuti interiori che si potrebbero risvegliare anche in chi compie il trattamento.

Questa è ciò che viene chiamata **empatia**, ossia la capacità dell'essere umano di entrare in contatto con lo stato d'animo dell'altra persona fino ad identificarsi con esso ma senza perdere, neanche nel momento di massima immedesimazione, la propria individualità. Il movimento è duplice e di risonanza: chi empatizza va verso l'altra persona rispondendo ad una sua richiesta e, al tempo stesso, si lascia penetrare dalle sue caratteristiche dando voce all'intimità dell'altra persona.

Questo è un fattore indispensabile generalmente in tutte le terapie, ma specie in quello di campo olistico: quanto più è solido il mondo interiore dell'operatore, tanto meglio sarà per il raggiungimento del riequilibrio del ricevente.

*Tutti vogliamo essere amati.
Se questo non accade, essere ammirati.
Se questo non accade, essere temuti.
Se questo non accade, essere odiati e disprezzati.
Vogliamo risvegliare un'emozione nell'altro, quale che sia.
L'anima rabbrivisce davanti al vuoto
e cerca il contatto a qualsiasi prezzo.*

(H. Soderberg)

Capitolo 6 Riprendere con-tatto attraverso la memoria delle ferite

...non si nasce a caso, di questo ne sono profondamente convinta!

Anche perché altrimenti la vita non avrebbe alcun senso...

La domanda "da dove veniamo" e "qual è il nostro scopo sulla terra" sono domande antichissime, alle quali saggi e profeti hanno sempre cercato di dare una risposta che hanno assunto diverse forme nell'arco della storia, ma l'essenza rimane la stessa: scoprire la propria natura, realizzare il proprio potenziale, seguire la propria *Leggenda personale*, come la chiamerebbe il grande scrittore *Paolo Coelho*.

Quando nasce un bambino, la sua anima sa nel profondo del cuore che la ragione per cui si viene al mondo ha uno scopo ben preciso, ossia di vivere molteplici esperienze fino ad arrivare ad accettarle e riconquistare l'amor proprio (e di conseguenza l'Amore per il prossimo. Per cui, la famiglia e l'ambiente in cui si nasce e si vive non fa parte della casualità, ma ha un'importanza rilevante e fondamentale per la nostra crescita spirituale individuale.

Accettare ma soprattutto accogliere le esperienze di vita, non significa essere d'accordo con esse (il più delle volte non lo si è!), si tratta piuttosto di non precludere la possibilità di sperimentare e di imparare attraverso ciò che viviamo, a riconoscere quello che siamo, con pregi, difetti e limiti.

Tutto ciò che prende forma dal delicatissimo momento di stacco dal caldo e accogliente mondo amniotico dell'utero materno ai primi istanti di vita, nonché nel corso della prima infanzia, diventa una componente base del nostro Essere, una mappa incancellabile, "*l'imprinting*" della nostra memoria. Per questo motivo il positivo incontro con i genitori (le prime e più importanti figure che accompagneranno la nostra infanzia) o con coloro che ci accudiranno al posto loro, diventa di fondamentale importanza.

Spesso mi è capitato di sentir affermare da diverse persone di non aver chiesto a nessuno di nascere, facendo quindi ricadere tutta la “colpa” e la responsabilità della loro vita a quei genitori che probabilmente sono stati assenti e/o non sono stati in grado di compiere il proprio ruolo genitoriale, che probabilmente a loro volta non hanno ricevuto.

La carenza/assenza di un rapporto “positivamente corretto” tra genitore e figlio (o chi offre cure in loro vece) crea lacune e mancanza di esempi di rapporto positivo fra i membri della famiglia e, di riflesso, fra i rapporti interpersonali e sociali.

In questa carenza è un po’ come se i genitori dimostrassero di aver dimenticato, o di non riuscire a vedere, che hanno di fronte una piccola persona con la propria individualità (e non un bambolotto a cui fare semplicemente cu-cu settete perché *“tanto è piccolo, e non capisce”*), la cui struttura “olistica” è di tipo relazionale e che necessita, quindi, di un dialogo d’amore empatico fatto di intesa, rispetto, sguardi, parole da esprimere e ascoltare, e contatto fisico.

Quel contatto, ricevuto o mancato nell’infanzia, in grado di determinare non solo la capacità di sviluppo del senso del tatto, ma anche quella di essere in grado “semplicemente” di abbracciare o farsi abbracciare in età adulta.

Le esperienze di relazioni genitoriali senza amore o d’indifferenza, segnano purtroppo durevolmente le matrici del senso, e possono far sorgere situazioni di disagio che vengono riconosciute dagli individui in età sia infantile che adulta, più o meno consapevolmente. A livello psico-mentale inconscio, tali disagi si manifestano con sentimenti di angoscia e profondi stati d’ansia; a livello intellettuale con l’incapacità di attribuire un senso e un peso a un qualsiasi bisogno metafisico; a livello fisico i pensieri contaminati ed incongruenti creati dalla nostra mente si esprimono il più delle volte attraverso il sintomo del malessere fisico generale o distrettuale (dolori di vario genere, tensioni e contratture muscolo-scheletriche, mal di schiena, allergie, intolleranze, infiammazioni, ecc.), fino ad arrivare ad una cronicizzazione sintomatologica che può portare anche a seri stadi di malattie degeneranti.

Gli eventi tanto dolorosi da non poter essere elaborati nel momento in cui accadono, vengono solo apparentemente dimenticati. In realtà questi si imprimono nella memoria cellulare caratterizzando, più o meno marcatamente, il percorso di vita di ognuno di noi.

Si è soliti pensare che il tempo rappresenti una "buona medicina", in quanto in grado di aiutarci a "guarire le ferite", dimenticare ciò che ci ha fatto soffrire, ma questo non è completamente vero poiché, se non efficacemente elaborato e metabolizzato a livello interiore/inconscio, il ricordo di quell'evento rimarrà sempre e costantemente presente. Il ricordo riaffiorerà prepotentemente in presenza di fattori scatenanti (quali eventi e/o situazioni similari, banali frasi di canzoni o scene di film, odori e immagini), facendo rivivere il dolore associato come se l'episodio doloroso stesse accadendo in quel preciso momento, e spesso anche con una maggiore intensità rispetto alla prima esperienza vissuta, perché alimentato ulteriormente dalla rabbia, dai rimorsi, dal senso di vuoto, di solitudine, di colpa ed ingiustizia.

La nostra esistenza fin dalla tenera età vive diverse e distinte fasi di crescita nelle quali entra in gioco il fattore dell'acquisizione delle esperienze che possono influenzare positivamente o negativamente la persona.

Ad esempio è facile che nei periodi legati a traumi, crisi o ribellioni esistenziali, al fine di ridurre il dolore, si tenda a creare una nuova personalità ad hoc, in modo da diventare ciò che gli altri vogliono che siamo. Queste reazioni risultano però essere delle armi a doppio taglio, perché è facilissimo rimanere invischiati in questo circolo vizioso per tutta la vita, riproponendo continuamente reazioni e situazioni di crisi, rabbia e collera.

Avere una personalità ad hoc significa crearsi le cosiddette "maschere", che impariamo ad indossare proprio quando vogliamo proteggerci: portare una maschera significa adottare un atteggiamento diverso, quindi nascondere e non essere più se stessi, nella falsa percezione che questo possa proteggerci dal dolore.

Ho trovato sempre molto interessante lo studio della Psicosomatica, in particolare quella proposta da *Lise Bourbeau*, la quale suddivide cinque principali ferite dell'Essere dalle quali si generano cinque tipologie di maschere, che ritrovo essere facilmente riconducibili alle diverse tipologie Costituzionali della medicina Ayurveda o in quella Cinese o in Omeopatia.

Per Costituzioni s'intendono tutte le caratteristiche del soggetto nelle sue condizioni psicofisiche e fisiologiche ed individuano, inoltre, le caratteristiche ereditate geneticamente. Le Costituzioni *pure* sono difficili da incontrare: la maggior parte di noi è caratterizzata da Costituzioni *miste* in cui prevalgono determinati tratti e peculiarità di una o più Costituzioni.

Riuscire a focalizzare le caratteristiche di ogni Costituzione è sicuramente di forte aiuto perché permette ad un Operatore olistico di comprendere la natura e la possibile origine dei diversi disturbi fisici ed energetici della persona che viene a chiedere il nostro supporto, e quindi di sapersi orientare meglio nella scelta e valutazione del trattamento di riequilibrio.

Ovviamente, specie per quanto riguarda il massaggio olistico, il rendersi conto di tutto questo nel poco tempo disponibile di un breve colloquio conoscitivo con la persona (al fine della compilazione della Scheda Cliente) prima di effettuare un qualsiasi trattamento, è molto difficile ma altrettanto determinante.

Nella psicosomatica di Lise Bourbeau si parla di:

- | | |
|-------------------------|-------------------------------|
| Ferita del Rifiuto | -> Maschera del Fuggitivo |
| Ferita dell'Abbandono | -> Maschera del Dipendente |
| Ferita dell'Umiliazione | -> Maschera del Masochista |
| Ferita del Tradimento | -> Maschera del Controllatore |
| Ferita dell'Ingiustizia | -> Maschera del Rigido |

Ferita del Rifiuto

Etimologicamente la parola "rifiuto" significa: *espellere, mettere da parte rifiutando, respingere, evacuare, non tollerare, non ammettere.*

Il rifiuto è una ferita profondissima, perché la persona che ne soffre si sente respinta in tutto il suo essere: ci troviamo a livello del **I° Chakra** (plesso pelvico), il centro energetico dove sviluppiamo il sacro e fondamentale DIRITTO di ESISTERE a livello fisico, mentale e psichico ("IO CI SONO" - "IO VOGLIO VIVERE"), centro energetico del RADICAMENTO, della PROTEZIONE essenziale per la sopravvivenza: senza un I Chakra ben consapevole, il rischio è quello di essere bombardati da qualsiasi tipo di "pericolo": nelle relazioni e rapporti interpersonali, nei confronti delle cose, delle situazioni, ecc....

Un I Chakra ben definito è "casa", un eccesso invece si trasforma in tirannia ("lager"), finendo quindi per dividere invece che integrare.

La ferita del rifiuto è presente nella vita di una persona molto precocemente: il suo risveglio avviene nel periodo compreso tra il concepimento e l'anno di età (ad es. il figlio "non voluto", quello che arriva "accidentalmente", oppure il figlio del sesso opposto a quello che i genitori speravano ecc.).

Il bambino che vive la ferita del rifiuto, tendenzialmente si mostrerà un bambino che vive nel suo mondo immaginario "fra le nuvole", che non causerà problemi, che non farà rumore perché buono e tranquillo, ma che inventerà diversi stratagemmi per scappare da casa (o situazioni) ed inizierà a costruire la **maschera del "fuggitivo"**, che mostrerà ogni qualvolta avvertirà la sensazione ancestrale di essere rifiutato e respinto, e che porterà avanti fino ad età adulta, fino a quando non risolverà la ferita.

L'individuo che si sente rifiutato si dimostra non oggettivo e tende ad interpretare ogni evento della propria vita attraverso il filtro della sua ferita, finendo per sentirsi rifiutato e respinto anche quando non lo è. Paradossalmente l'essere amato si trasformerà nella sensazione di "essere soffocato" e questo, specie in età adulta, genererà il desiderio di fuggire dalle persone che lo amano.

Ma come si presenta anatomicamente il corpo di una persona che vive la ferita del rifiuto?

Partendo dal presupposto che il fuggitivo è una persona che dubita del proprio diritto di esistere (I Chakra in disequilibrio), il suo corpo apparirà striminzito, smilzo, spesso frammentato o incompleto, come se gli mancasse un "pezzo", ad esempio nella zone delle natiche, del seno, del mento, oppure caviglie molto sottili rispetto ai polpacci, oppure incavi marcati nel dorso, nel petto o nel ventre. Strutturalmente apparirà contratto, piccolo e chiuso in se stesso, con spalle incurvate in avanti e braccia spesso incollate al corpo.

Sarà facile anche lo sviluppo di problemi e disturbi alla pelle, e una motivazione a questo tipo di manifestazione sintomatologica è legata al fatto che la pelle rappresenta l'organo di contatto per eccellenza: il suo aspetto può attrarre o respingere le altre persone, per cui un disturbo cutaneo è un mezzo inconscio per non essere toccati.

In Omeopatia è possibile un paragone con la *Costituzione Fluorica*, in cui il soggetto è dominato da asimmetria ed irregolarità morfologica del fisico, magrezza, ipotonia muscolare, decalcificazione scheletrica, fragilità e lassità legamentosa. Sviluppa disturbi osteoarticolari, circolatori e cutanei. Tenzialmente dotato di notevole intelligenza intuitiva, aperta e originale ma instabile, caratterizzato dagli estremi opposti (genio e sregolatezza).

Ferita dell'Abbandono

Etimologicamente il termine "*abbandonare*" significa *lasciare qualcuno o qualcosa, non volersene più occupare*.

Il risveglio di questa ferita avviene nel periodo compreso tra il primo e il terzo anno di età. Siamo a livello del **II Chakra** (plesso sacrale), centro energetico dove sviluppiamo il DIRITTO di SENTIRE, non solo a livello uditivo ma soprattutto emotivo.

Se questo centro energetico viene ben nutrito sin dall'infanzia, il risultato sarà un pieno contatto con le proprie emozioni. Se questo non avviene il pericolo è la troppa identificazione nelle emozioni (che crea dipendenza dalle emozioni stesse) senza darsi la possibilità di viverle e quindi di mettere in gioco anche tutti gli altri fattori legati a testa (ragionamento) e cuore (sentimento, amore).

Ad esempio un bambino piccolo può cominciare a sentirsi abbandonato se i genitori (specie la madre) vengono assorbiti ad esempio dall'arrivo del nuovo fratellino (che quindi richiede più attenzioni), o dal lavoro o dalle malattie.

Le persone che soffrono per la ferita dell'abbandono non si sentono sufficientemente nutrite dal punto di vista affettivo. La maschera che tenterà di nascondere questo bisogno sarà, come accennato prima in corrispondenza del centro energetico, proprio quella del **"dipendente"**.

Fisicamente sarà evidente un corpo lungo, sottile con ipotonicità generale e un sistema muscolare quasi sottosviluppato, che dà l'impressione che non riesca quasi a tenere su il corpo. Le gambe saranno deboli, la schiena curva e diverse parti del corpo come spalle, natiche, seno e pancia appariranno cadenti e flaccide. Tutto cadrà verso il basso e la sua postura generale apparirà floscia (a differenza del fuggitivo che nonostante la sua magrezza risulterà comunque ben eretto, tonico e nervino).

La persona soffrirà spesso di mal di schiena in quanto, psicosomaticamente, si fa carico di responsabilità che non gli appartengono.

In Omeopatia la descrizione di questo profilo mi fa pensare a qualche aspetto della *Costituzione Fosforica*, in cui il soggetto si mostra fisicamente longilineo, slanciato, magro, ma ipotonico, atrofizzato, con circonferenza toracica ridotta ed esile, arti lunghi e sottili, mani lunghe e affusolate. Manifesta disturbi osteoarticolari (specie a carico della colonna vertebrale), cardiocircolatori e digerenti, cefalee e nevralgie. Emotivamente è fragile e ipersensibile, bisognoso di affetto e conforto, con tendenza all'isolamento.

Ferita dell'Umiliazione

La parola *"umiliazione"* significa *sentirsi sminuito, di sminuirsi o di sminuire qualcun altro oltraggiosamente.*

E' una ferita legata al mondo fisico e si risveglia nel momento in cui si sviluppano le funzioni del corpo fisico (quando il bambino inizia a mangiare da solo, o a fare i propri bisogni in bagno da solo, a lavarsi e vestirsi da solo, a parlare, ascoltare e comprendere). Siamo nel **III Chakra** (plesso solare) dove a livello energetico sviluppiamo il nostro POTERE PERSONALE e DECISIONALE, affermando la nostra ESISTENZA con RESPONSABILITÀ e AUTOSTIMA. Una disarmonia a livello di questo centro energetico, genera atteggiamenti di iperattività (per nascondere il senso di inadeguatezza), desiderio di potere a livelli quasi sfrenati, di manipolazione affinché tutto vada sempre a favor proprio, di soddisfazione del benessere materiale.

Il disequilibrio energetico nel III Chakra porta l'individuo a perdere il contatto delle proprie emozioni ed a sviluppare quindi un atteggiamento fortemente aggressivo e prevaricatore, necessario per non permettere agli altri di smascherarlo. È più di tutti in questo Chakra che la rabbia non espressa sfocia poi nella depressione. Essa entra in gioco quando il soggetto, a seguito dei suoi atteggiamenti, desidererà essere ben voluto ed accettato dagli altri, soffocando e soprattutto negando a sé stesso i propri desideri ed emozioni.

Il risveglio di questa ferita avviene in tenera età, quando i bambini avvertono che i genitori nutrono un senso di vergogna nei loro confronti, o quando uno dei genitori racconta in maniera umiliante un fatto accaduto al bambino all'altro genitore o amico o parente. Da quel momento l'individuo è come se non si sentisse degno di nulla, come se il proprio livello di autostima venisse irreparabilmente colpito. La persona si percepirà sporca, meno importante e senza cuore.

La maschera di protezione che si creerà è quella del **"masochista"**.

Fisicamente l'individuo si presenterà basso di statura, tondeggiante, con collo grasso e rigonfio. Soffrirà spesso di tensioni a collo e mascella, mal di schiena,

sensazione di spalle pesanti, tensioni alla zona pelvica, di disturbi alimentari (cibo "gratificatore" con eccessi estremi), cardiaci e di insufficienza venosa.

In Omeopatia questo profilo corrisponde molto alla *Costituzione Carbonica*, dove il soggetto viene descritto come fisicamente brevilineo tendente al sovrappeso, con muscolatura ipotonica, che manifesta disturbi alimentari e metabolici, disturbi cardiovascolari e linfatici, mancanza di resistenza fisica e mentale, che mostra un atteggiamento rinunciatario, arrendevole, poco combattivo, lento, pigro e fortemente insicuro.

Ferita del Tradimento

"Tradire" significa smettere di essere fedele a qualcuno o a una causa, violare la fedeltà, ossia non mantenere gli impegni presi, essere sleale e non più dedita a qualcuno o qualcosa.

Il risveglio di questa ferita si genera tra i due e i quattro anni di vita, nel momento in cui inizia a svilupparsi l'energia sessuale (il complesso di Edipo di Freud) ed è rivolto in particolar modo verso il genitore del sesso opposto. Il bambino si sente tradito ogni volta che il genitore (del sesso opposto) non mantiene una promessa o tradisce la sua fiducia. Siamo a livello del **IV° Chakra** (plesso cardiaco), centro energetico del CUORE, dell'UNIONE tra MONDO INFERIORE E SUPERIORE (punto di equilibrio tra il mondo fisico e quello emotivo, tra terra e cielo).

La funzione principale di questo centro energetico è quella della capacità di esprimere amore puro ed incondizionato, quell'Amore di cui siamo tutti costantemente affamati e assetati. E siccome è molto difficile trovarlo ed essere in grado di donarlo, ci nutriamo di surrogati come il CONTROLLO, o il denaro, o il sesso, o il potere. Un disequilibrio a questo livello energetico, provoca l'insorgere di sentimenti come timore, odio (che nutre il dolore), tristezza, disprezzo oppure di freddezza, indifferenza od insensibilità.

L'individuo tenderà ad amare gli altri solo in funzione dei riconoscimenti e della gratitudine che questi possono dare in cambio.

La maschera di protezione sarà proprio quella del “**controllore**”, ossia colui che nutre maggiori aspettative nei confronti degli altri, colui che più di tutti desidera prevedere tutto in modo tale da controllare e non ricevere “sorpresa” sgradite.

Fisicamente le persone si presentano molto muscolose (la “corazza” che protegge), con spalle più larghe rispetto al bacino, petto in fuori.

I disturbi più frequenti sono i dolori alle articolazioni (specie le ginocchia).

In Omeopatia questo profilo è simile alla *Costituzione Sulfurica Neutra*, dove il soggetto fisicamente è dominato da proporzioni e armonia generale, sviluppo muscolare marcato. Caratterialmente è battagliero, passionale, proteso all’azione e alla realizzazione, e vive nella costante ricerca di stimoli. Il soggetto è tendenzialmente leader e dominante, impulsivo, impaziente, critico, controllore, perennemente scontento ed insoddisfatto, e facilmente si sente sottostimato.

Manifesta disturbi articolari, alla pelle, all’apparato digerente e respiratorio.

Ferita dell’Ingiustizia

Etimologicamente la parola “*ingiustizia*” significa *non riconosciuto, non apprezzato rispetto a diritti e meriti, non valorizzato, non rispettato*.

È una ferita che si sviluppa tra i tre e i sei anni, quando si sviluppa il processo di individualizzazione del bambino. È il momento in cui il bambino è più sensibile all’autoritarismo, alle critiche, alle severità, all’intolleranza, al conformismo che percepisce dalle figure genitoriali. Il bambino ha la percezione di essere apprezzato più per ciò che fa rispetto a ciò che è, quindi è come se sentisse la necessità di dover fornire prestazioni più elevate e di essere perfetto.

Tra i centri energetici coinvolti si ritrova sicuramente il **V° Chakra** (plesso della gola), ma nuovamente anche il **III° Chakra** (plesso solare).

Il V Chakra è il centro energetico della COMUNICAZIONE e della CREATIVITÀ intesa come manifestazione verso l’esterno, è l’energia della nostra potenziale REALIZZAZIONE perché è in questo Chakra che si realizza la comunicazione tra mente e corpo poiché rappresenta “l’imbuto” di comunicazione tra cielo e terra.

E' in questo centro energetico che noi siamo potenzialmente disposti all'ascolto profondo e attivo. Molte emozioni innate, come la rabbia o il pianto, così come atteggiamenti di rinuncia (alla propria realizzazione personale) e sofferenza facilmente vengono bloccate proprio in questo punto, a livello della gola, tiroide, collo e cervicale.

Uno squilibrio a livello di questo centro energetico si manifesta con introversione, difficoltà nella comunicazione verbale e di trasmissione delle proprie idee, concetti, sentimenti e tensioni/rigidità fisica.

La maschera che si genera è quella della **"rigidità"**, che consente alla persona di tagliare i ponti con il proprio sentire per proteggersi, mostrandosi freddi, distaccati e insensibili. Ovviamente la realtà della persona è esattamente tutto il contrario.

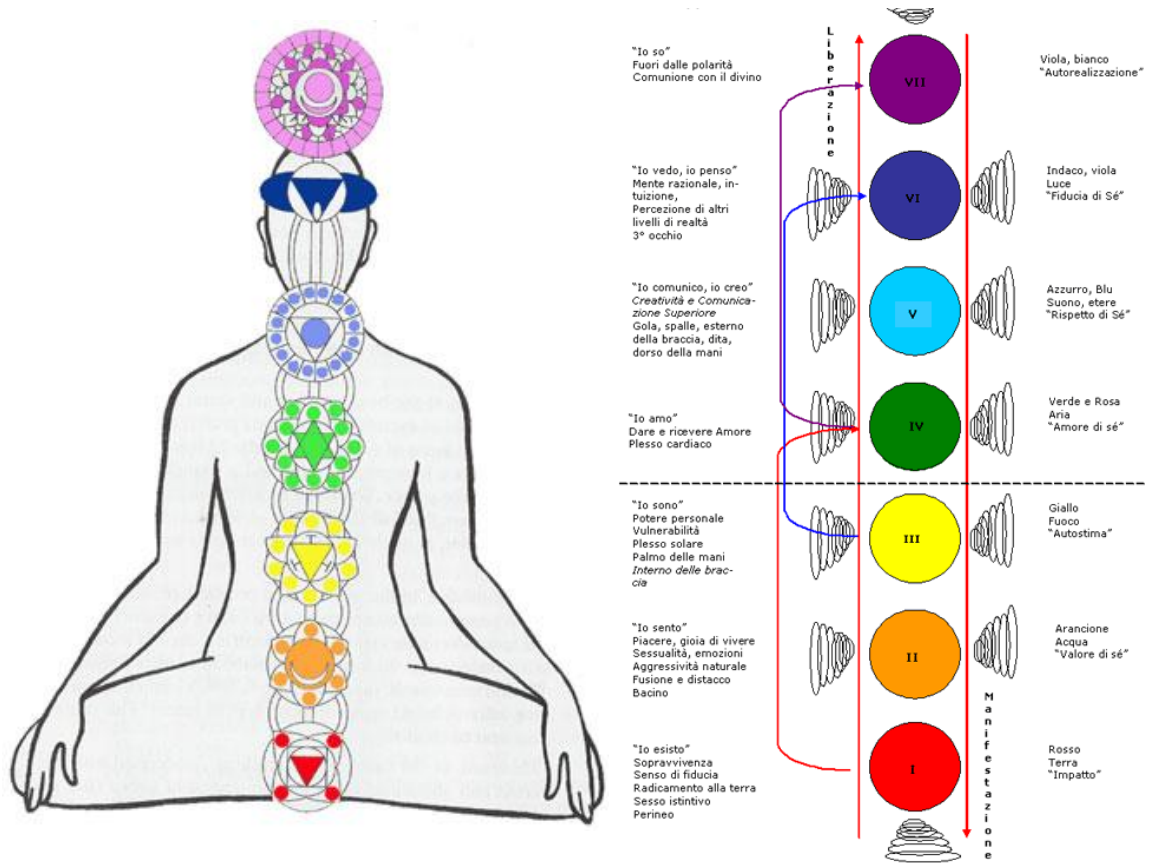
Fisicamente si presenterà ben proporzionato quasi al limite della perfezione, con vita stretta ma poco flessibile. Il corpo sarà generalmente rigido e dritto. La persona non accetterà di avere un filo di pancia (non a caso viene tirato in ballo il centro energetico del plesso solare).

Nei disturbi fisici più frequenti ritroveremo: irrigidimenti e tensioni muscolo-scheletrico (specie parte superiore della schiena e al collo) e articolari (caviglie, ginocchia, anche, gomiti, polsi). Ama "scrocchiare le ossa" perché hanno la sensazione che così facendo possano diventare più flessibili. La rigidità muscolare inoltre genererà crampi frequenti così come frequenti saranno anche i disturbi alla pelle, come ad esempio la psoriasi.

A questo profilo accosterei la *Costituzione Sulfurica Fosforica* (le cui caratteristiche sono una via di mezzo tra quella *Sulfurica* e quella *Fosforica* precedentemente illustrate).

La considerazione di questi profili Costituzionali, permetterà all'operatore olistico del massaggio di valutare se e come lavorare su un determinato distretto corporeo ed energetico, con quale pressione, ritmo ed intensità di movimento, con quali note di oli essenziali per favorirne e stimolarne il benessere.

• **Mappa dei centri energetici dei Chakra**



6.1 Il sintomo e le corrispondenze psicosomatiche

Abbiamo detto che nella visione olistica, ogni sintomo corrisponde ad un disequilibrio emotivo. La somatizzazione di questo stato colpisce determinati "organi bersagli" o di predisposizione individuale alla persona.

Seguendo una sorta di mappa geografica del sintomo, è possibile risalire al disequilibrio iniziale che, con la collaborazione del ricevente, l'esperienza professionale, l'empatia e l'intuito energetico, è possibile anche riuscire a risolverlo sciogliendo man mano i nodi emotivi.

Di seguito ho cercato di ricreare questa piccola mappa corporea di somatizzazione, soffermandomi solo su alcune parti del corpo di maggior evidenza ed interesse dal punto di vista del trattamento del massaggio olistico:

SCHIENA -> la schiena ed il rachide rappresentano la protezione, il sostegno strutturale, il supporto del corpo ma anche il modo di porsi nella vita.

Ad esempio la **zona cervicale** è il collegamento tra testa ed il resto del corpo (V Chakra) e rappresenta la comunicazione, il punto di passaggio delle idee ma anche la capacità di guardare i diversi aspetti delle cose e delle situazioni da diversi punti di vista (girare e inclinare la testa); così come la propria autostima e senso di umiltà (una postura con testa abbassata potrebbe indicare una scarsa autostima, una tendenza “ad abbassare la testa al volere altrui” impedendo quindi alla persona di guardare la realtà e affrontare la vita a testa alta).

La **zona dorsale** è collegata al Chakra del cuore, quindi ogni somatizzazione in questa zona avrà a che fare con il sostegno affettivo, la difficoltà ad esprimere i propri sentimenti, la paura di essere abbandonati o non sostenuti, oppure il sovraccarico di lavoro e responsabilità che ci si impone per amor altrui o per essere amati (zona del trapezio e/o tra le scapole, che rappresentano l’attaccatura delle ali per volare nella vita, la libertà), o il senso di colpa per aver causato sofferenza a qualcuno di caro.

La **zona lombare** è collegata al sostegno economico-finanziario. Non a caso è il punto dove si generano più spesso le ernie del disco.

La **zona sacrale**, infine, situata tra pube e ombelico, è legata alle problematiche, disturbi, conflitti e svalutazioni in ambito sessuale e riproduttivo.

TORACE -> la cassa toracica ha il compito di proteggere gli organi vitali quali cuore, polmoni e importanti vasi sanguigni. E’ un vero e proprio scudo di protezione e rappresenta la protezione alla propria vulnerabilità.

MUSCOLI -> i dolori muscolari rappresentano l'eccessivo sforzo per ottenere ciò che si desidera (quindi la necessità di riposarsi per eccessiva stanchezza non solo fisica) e la perdita di motivazione legata a paure.

PELLE -> eczemi, eritemi, dermatiti e tutte le manifestazioni cutanee sono generalmente collegati alla perdita di contatto con le persone amate (per perdita, partenze, separazioni, abbandoni, solitudini, rifiuto da parte delle persona che rappresenta la nostra fonte di affetto) o a sentimenti di disistima, vergogna e rifiuto di se stessi, o a una mancanza di cura verso se stessi. Una manifestazione cutanea ha la capacità di allontanare le persone ma anche di diventare un mezzo per essere al centro dell'attenzione (ad esempio l'acne giovanile).

TENDINI e LEGAMENTI -> uniscono i muscoli alle ossa e rappresentano i legami e gli impegni. Un disturbo legato a questa parte del corpo potrebbe denotare un desiderio inconscio di liberarsi da un qualcosa che ci tiene troppo legati (un lavoro o una situazione o una persona), o un senso di impotenza nel voler mantenere dei legami famigliari.

ARTICOLAZIONI -> è un insieme di elementi attraverso cui le ossa si uniscono tra loro permettendone la mobilità. Rappresentano quindi il movimento e la flessibilità non solo fisica ma anche emotivamente verso noi stessi e la nostra vita. Un dolore alle articolazione è pertanto da collegare ad una mancanza di flessibilità verso se stessi.

BRACCIA -> rappresentano la capacità di prendere ed eseguire, di lavorare, ma anche di abbracciare (essendo un prolungamento del cuore).

Le **mani** invece eseguono funzioni per cui rappresentano la nostra abilità sia di donare che ricevere. Disturbi alle mani sono relativi a senso di insicurezza in ciò che si sta svolgendo, timore di non esserne all'altezza.

GAMBE -> rappresentano la capacità di andare avanti, e spesso i disturbi alle gambe sono legati a difficoltà legate alla paura di lasciare una situazione per andare verso una nuova, o l'espressione della resistenza al cambiamento (per sensi di colpa, timori, paura di deludere).

PIEDI -> rappresentano le radici, le fondamenta, il nostro posto e ruolo nel mondo, le strutture sulle quali ci si appoggia per avanzare nella vita. Il modo in cui li muoviamo o di come li mettiamo in contatto con il terreno, rispecchia la nostra capacità e il modo in cui procediamo nella vita. Piedi rivolti verso l'interno indicano introversione e rifiuto di crescita o di volersi assumere responsabilità. Un piede piatto riflette una mancanza di appoggio emotivo.

VARICI -> le vene sono vasi che permettono il ritorno del sangue deossigenato verso il cuore. Disturbi attinenti al circolo venoso sono legati alla difficoltà di far fronte a tutto ciò che non si riesce a superare. Le varici sono una dilatazione delle vene ed esprimono una difficoltà nel liberarsi da ciò che è fonte di problemi e che impedisce il fluire della vita e dell'armonia.

Capitolo 7 Testa-Cuore-Base: le Note aromatiche

L'olfatto vive di un regno silenzioso ed impalpabile, ma così penetrante ed intenso da restare permanentemente dentro la nostra memoria. Ecco perché la selezione degli oli essenziali durante un trattamento di massaggio bio-energetico, ha un impronta molto importante.



Pur essendo chiamati "oli" la struttura molecolare e la consistenza degli oli essenziali è ben diversa dai normali oli vegetali conosciuti. Sono miscele di sostanze aromatiche piuttosto complesse, estratte da minuscole goccioline di fiori, foglie, buccia dei frutti, resine e legni di diverse piante.

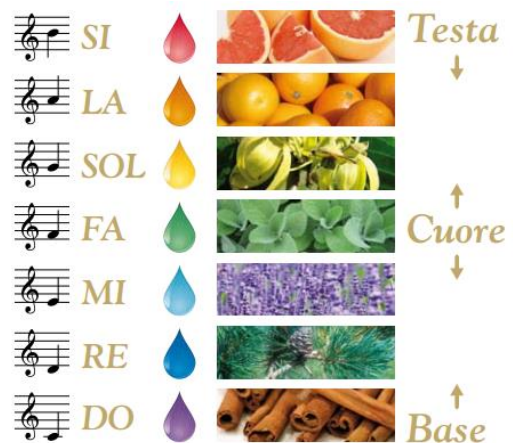
Sono sostanze volatili, solubili in olio e in alcool ma non in acqua.

Possono essere utilizzati sia per inalazioni che per assorbimento epidermico, grazie ai massaggi. Gli oli essenziali riescono facilmente a penetrare nella cute, da cui possono entrare in circolo attraverso il sangue, la linfa e il liquido interstiziale.

L'inalazione è l'applicazione più diretta e immediata, in quanto le stimolazioni olfattive sono le sole a passare direttamente nella corteccia cerebrale, senza essere filtrate dal recettore del talamo: ecco perché un odore o un profumo è in grado di evocare istantaneamente ricordi estremamente vivi di esperienze vissute.

Gli oli essenziali vengono classificati in tre diversi gruppi, chiamate **Note**, a seconda del grado di persistenza del loro aroma.

- **Note di testa (alte):** sono essenze molto volatili con vibrazioni molto alte e sottili, che agiscono dal basso verso l'alto. Sono le prime fragranze ad essere



avvertite dal nostro olfatto. Sono profumi freschi e leggeri ma non persistenti, Appartengono a questa categoria le essenze agrumate, quelle marine e quelle aromatiche. Hanno benefici effetti sul sistema nervoso (calmante), sul sistema respiratorio e circolatorio.

arancio dolce e amaro, bergamotto, cajeput, canfora, cardamomo, carvi, cedro, citronella, cumino, estragone, eucalipto, lemongrass, limone, litsea, mandarino, menta piperita, petitgrain, pompelmo, verbena

- **Note di cuore (medie):** sono essenze dalla media volatilità, sono profumazioni floreali intense e sensuali, avvolgenti e morbide, dolci e leggermente aspre. Sono le note più potenti, quelle che creano il “cuore” di un profumo.

Appartengono a questa categoria le fragranze fiorite, quelle verdi e quelle fruttate. Hanno un effetto armonizzante, riequilibrante e vitalizzante.

achillea, alloro, anice, camomilla romana, camomilla blu, coriandolo, finocchio, gelsomino, geranio, issopo, lavanda, melissa, mimosa, mirto, mughetto, neroli, pino cembro, rosa, rosmarino, salvia, salvia sclarea, vaniglia, violetta, ylang-ylang

- **Note di base (basse):** sono essenze dall’aroma caldo, pesante, profondo e molto persistente (scarsa volatilità).

Appartengono a questa categoria le fragranze legnose, musciate, ambrate, speziate e di cuoio. Hanno un effetto calmante, stabilizzante, balsamico, tonificante. Sul piano psichico aiutano a dare stabilità e forza.

abete rosso, angelica, basilico, benzoino, betulla, cannella, legno di cedro, chiodi di garofano, cipresso, elicriso, ginepro, incenso, iperico, legno di rosa, maggiorana, mirra, muschio, noce moscata, origano, patchouli, pepe nero, pino silvestre, sandalo, santoreggia, tea tree, timo, tuberosa, vetiver, zenzero

Capitolo 8 Il mio massaggio olistico

Il mio massaggio olistico si chiamerà "MiViDaS", un termine che è collegato simbolicamente a diversi aspetti del mio risveglio ad una nuova vita.

"*Mi Vida*" in spagnolo significa "*Mia Vita*" e non è un caso che proprio la Vita mi abbia inviato questo importante messaggio nel momento in cui stavo riprendendo le redini della mia Vita!

MiViDaS (la S è stata aggiunta in un secondo momento!) sono le iniziali dei nomi dei componenti della mia famiglia (il mio compagno, io e i nostri figli), ma per noi non rappresenta solo un acronimo letterario: esso è un progetto e un obiettivo a lungo termine di Amore e crescita, sia individuale che di squadra.

Il massaggio MiViDaS prende spunto principalmente da tre tipologie di massaggio che ho avuto modo di apprendere durante questo corso e che entrano in perfetta risonanza con la mia energia e l'essenza di questa tesi: il *Massaggio Californiano*, *quello Ayurvedico* e il *Lomi Lomi*.

Ho notato che diverse persone mostrano difficoltà a rilassarsi a inizio trattamento. Abituati alla vita frenetica quotidiana, non appena il corpo è "costretto" a stare fermo sul lettino per ricevere il trattamento di massaggio, la mente inizia a frullare impedendo al corpo di lasciarsi andare. Questo nega alla persona la possibilità di godersi appieno la prima parte del massaggio olistico.

Attraverso alcune manovre del massaggio Californiano e del Lomi Lomi vorrei proprio donare alla persona che riceverà questo massaggio olistico, lo "stacco della spina", quello stato di calma rassicurante quasi immediato in grado di aiutare a far affiorare dolcemente emozioni sedimentate nel profondo del corpo e che la mente ha dimenticato, consentendo così la liberazione delle proprie emozioni interiori ed un maggior contatto con il proprio corpo e mente.

Attraverso le manovre dell'Ayurvedico vorrei invece trasmettere quella ventata di energia disintossicata necessaria per raggiungere il riequilibrio perso.

8.1 Massaggio Californiano

Nasce alla fine degli anni '60 in California, nel periodo dei "figli dei fiori", ai tempi della guerra del Vietnam, in un momento di crisi per la società americana. Diversi studi effettuati da alcuni psicoterapeuti ed esperti di cultura olistica, notarono in quel periodo storico nei loro gruppi di terapia che, tra la popolazione e soprattutto tra i reduci di guerra, era forte il bisogno di pace, di protezione, di consolazione e di tenerezza che poteva venire soddisfatto tramite un contatto fisico di tipo quasi materno. I reduci e mutilati della guerra del Vietnam esprimevano un forte bisogno di toccare ed essere toccati dalle altre persone, non per una necessità legata alla sfera sessuale, ma per un bisogno di cura, affettività, contenimento e protezione dopo tutte le esperienze terribili della guerra. Si sviluppò così questa tecnica di massaggio, ideata da *Margaret Elke*, che ha origine dalle basi del massaggio gestaltico e che ha come caratteristica principale proprio l'avvolgimento affettivo e morbido, come fa la mamma con il suo bambino.

Il suo nome è a parer mio fuorviante, in quanto alla California viene comunemente associata l'idea della realtà alla "Bay Watch".

E' il massaggio che più di ogni altro insiste sulla nozione di contatto. I suoi movimenti sono estremamente fluidi e avvolgenti, avvolgono, abbracciano, cullano e ricompongono l'intera superficie del corpo, dando una straordinaria sensazione di benessere, di completezza, di gioia e di calma. Viene definito il "**Re dei massaggi**", Re perché si dimostra essere il più importante per impegno di sensibilità, intuitività, apertura mentale e spirituale.

Una caratteristica fondamentale di questo massaggio è la CONTINUITA' DEL CONTATTO. Vengono utilizzate le mani, gli avambracci, i polsi realizzando sfioramenti, frizioni scivolanti, impastamenti, vibrazioni, modellamenti che non lasciano MAI la persona.

E' il massaggio affettivo per eccellenza che, delimitando lo spazio emozionale, realizza il ritorno a quel rassicurante **cullamento** del grembo materno.

Effetti fisiologici: è un armonizzatore di tutte le funzioni corporee: agisce direttamente sul sistema nervoso e sul sistema digestivo, riattiva la respirazione, favorisce l'eliminazione delle tossine, rimodella, tonifica pelle e muscoli allentandone le tensioni, stimola la circolazione sanguigna e linfatica ed elimina i liquidi in eccesso, ottimizza il processo metabolico.

Effetti bio-energetici: ha uno straordinario effetto benefico sull'attività mentale, sulle emozioni e sulla psiche. Calma la mente, ossigena i pensieri, ridona pace, fiducia in se stessi e un senso di "completezza" profondo.

E' consigliato nella gestione degli stati ansiosi e depressivi, nelle paure reali o inconsce.

Oli / creme: consigliato l'utilizzo di olio caldo neutro come base (la crema è sconsigliata) + oli essenziali con note di Testa o di Cuore (da evitare quelle di Terra e il rosmarino).

8.2 Massaggio ayurvedico

Ha origini indiane antichissime e il termine Ayurveda deriva dal sanscrito *Ayur* = "longevità" (intesa come durata totale dell'esistenza umana ma anche come arte di vita consapevole) e *Vid* = "vedere" (si riferisce a qualcosa di vissuto e sperimentato alla conoscenza suprema e divina).

Elemento fondamentale dell'Ayurveda è l'equilibrio dei **Dosha**, ossia delle 3 energie vitali che determinano, tramite il loro stato di equilibrio o squilibrio rispetto alla costituzione individuale *Prakriti*, lo stato di benessere o di malattia dell'individuo.

VATA: principio della motricità. Comprende tutti i fenomeni legati al movimento (inclusi respirazione, l'ossigenazione e il battito cardiaco), al funzionamento del sistema nervoso. E' legato a naso, bocca, spazi intercellulari e tratto gastrointestinale. E' sede degli elementi naturali di *Spazio e Aria*.

PITTA: principio della trasformazione energetica. Comprende tutte le funzioni di termogenesi e di metabolismo, il processo digestivo non solo fisico ma anche mentale (elaborazione delle emozioni), la circolazione sanguigna e linfatica, la formazione di secrezioni, escrezioni e dei succhi gastrici. E' sede degli elementi naturali di *Fuoco e Acqua*.

KAPHA: principio della conservazione. Comprende tutti i liquidi come sangue, linfa, liquido sinoviale, secrezioni, e le parti strutturali del corpo quali le ossa, i muscoli, la pelle, i tessuti. E' sede degli elementi naturali di *Acqua e Terra*.

Effetti fisiologici: stimola la circolazione sanguigna, migliora il metabolismo, nutre i tessuti, elimina le tossine, rilassa e defatica i muscoli energizzandoli, mantiene morbida ed elastica la pelle, aumenta le difese immunitarie.

Effetti bio-energetici: stimola il flusso energetico, migliora la qualità del sonno e le facoltà mentali, diminuisce lo stato di stress, ridona pace e calma interiore

Oli / Creme: consigliato olio caldo di sesamo o neutro come base + o.e. Rosmarino (per Kapha), Lavanda o Limone (Vata), Camomilla o Rose (Pitta).

8.3 Massaggio Lomi Lomi (Kahuna massage)

La sua origine è antichissima, e oggi viene associato al Kahuna massage (Kahuna anticamente designava il Maestro, la Guida Spirituale delle antiche tribù polinesiani), una tecnica di massaggio ritmico tipico delle Hawaii che consente di massaggiare l'intero corpo con un solo movimento. In hawaiano, *Lomi Lomi* significa semplicemente "massaggiare" e più precisamente "formare onde".

La valenza del Kahuna, era in passato importantissima, tanto che coincideva con un rituale che segnava il passaggio a una fase nuova della vita, portando l'uomo alla vera consapevolezza di sé, alla maturità fisica e spirituale.

Il Kahuna si tramandava di famiglia in famiglia, e veniva considerata una vera e propria tecnica di massaggio preposto alla cura e alla salute della persona.

Il massaggio Lomi Lomi si prefigge ancora oggi di ristabilire l'antico insegnamento di unione tra corpo e spirito, di ricongiungimento tra l'Essere e la sensibilità del proprio corpo, allo scopo di donare serenità, amore, fluidità ed equilibrare le energie. E' considerato il "massaggio dei massaggi", il "massaggio del cambiamento", il "**massaggio dell'Anima**". Il respiro, la danza, il tocco e la musica sono gli elementi fondamentali su cui si basa questa tecnica, caratterizzata da particolari movimenti lenti, profondi e ritmici con mani ma soprattutto avambracci, in cui ogni movimento è ispirato alla ciclicità e alla danza delle **onde dell'oceano**.

Effetti fisiologici: porta benefici al sistema nervoso, linfatico, circolatorio, respiratorio, digestivo e muscolare. Distende la muscolatura e scioglie le articolazioni, è insieme rilassante e tonificante.

Effetti bio-energetici: agendo sul sistema nervoso e facendo da ponte tra corpo e spirito, libera da blocchi, paure e tensioni garantendo un profondo rilassamento sia a livello fisico che mentale.

Oli / Creme: consigliato olio base di mandorle + o.e. con note di Cuore o di Testa.

Capitolo 9 **Tecnica Massaggio olistico MiViDaS**

POSIZIONE SUPINA

Inizio sul viso senza uso di olio (o al massimo qualche goccia di olio di jojoba).

Far posizionare il ricevente con testa quasi al limite del bordo capolettino.

VISO

1. Posizionarsi a capolettino e centratura dell'operatore
2. Presa di contatto appoggiando senza pressione entrambe le mani sovrapposte sulla fronte. Mantenere la posizione per qualche secondo, inspirare-esprire
3. Aprire le mani a palmi aperti ed effettuare frizioni lunghe e morbide guance-lobi ed unire impastamento mento-gengivale
4. Frizioni dolci in zona zigomatica con i polpastrelli delle dita e poi con eminenza tenar
5. Sfioreamento e collegare distensione dal centro della fronte con eminenza tenar e sfioreamento alle tempie
6. Palmi a raccolta ai lati della fronte unendo pompaggio morbido della testa

COLLO-BRACCIA-DORSO-ADDOME

1. Scoprire il torace del ricevente, oleazione di braccia, pancia e addome + oleazione di mani e avambracci dell'operatore.
2. Da capolettino sollevare delicatamente la testa del ricevente, lieve trazione a corda del tratto occipitale, flessione laterale dx e sx ed effettuare sfioreamento a palmo pieno/ipotenar sulla zona laterocervicale fino al deltoide, prima da un lato poi dall'altro
3. Riposizionare e scivolare **delicatamente** con gli avambracci sotto la schiena del ricevente, fino alla zona lombare ed effettuare alternatamente un movimento a "onda"
4. Riposizionare e con sfioreamento lungo il braccio spostarsi a lato lettino
5. Frizioni a mani piene alternate, scivolamento, scarico spalla

6. Unire sfioramento con mani e avambracci risalendo su braccio e avambraccio ricevente. Ritorno con lieve trazione e terminare con dolce cullamento di tutto l'arto
7. Riposizionare e ripetere punti 5 e 6 sull'altro braccio passando, con sfioramento e distensione fronte, a capolettino e mantenendo sempre il contatto con il ricevente
8. Al termine eseguire sfioramento a salire con avambracci contemporaneamente su entrambi gli arti, scendere in modalità sfioramento con i palmi sovrapposti su sterno, aprire a ventaglio sotto la linea del seno effettuando modellamento della cassa toracica con polpastrelli a raggera
9. Mani sovrapposte su ombelico, ascolto respiro e sfioramento, con lieve pressione in espirazione del ricevente, da ombelico a centro diaframmatico e ritorno. Unire sfioramento a ventaglio su addome, frizioni circolari (senso orario) intorno l'ombelico alternando mani e pollici estendendo il movimento ai fianchi
10. Modellamento fianchi con roteazioni polsi/tenar, abbraccio girovita con trazione e lieve dondolio, e ritorno verso ombelico con mani a calice
11. Mani sovrapposte su ombelico, ascolto respiro e lieve vibrazione

Coprire il ricevente e scoprire gli arti inferiori

ARTI INFERIORI

1. Sfioramento e oleazione completa di entrambi gli arti inferiori
2. Frizione dorso-volta plantare con entrambe le mani e unire sfioramento con media pressione da piede a coscia, scarico laterale
3. Risalire con sfioramento ai lati della gamba con frizioni circolari con entrambi i palmi delle mani
4. Unire impastamento profondo e morbido alla coscia (centrale-mediale-centrale-laterale)
5. Abbraccio della coscia con gli avambracci e modellamento coscia, scarico anca e scendere al piede con sfioramento a palmi aperti ai lati della gamba

6. Leggera trazione dell'arto e dondolio di tutta la gamba e poi solo piede
7. Riposizionare e riprendere sull'altro arto con dondolio al piede, trazione leggera dell'arto e dondolio di tutta la gamba
8. Risalire la gamba con sfioramento fino all'anca e riprendere i punti da 2 a 5
9. Effettuare su entrambe le gambe contemporaneamente frizioni lunghe ed avvolgenti dai piedi alle cosce, scendendo sempre su entrambe le gambe con mani e avambracci fino ai piedi
10. Trazione di entrambe le gambe, riposizionare e "strizzatura dei piedi"

Coprire il ricevente e mantenendo il contatto sopra l'asciugamano,
spostarsi a capolettino

11. Coprire le palpebre con le dita delle mani, inspirare-esprire e scivolare ai lati del viso con palmi aperti, incrociare le mani ad altezza mento e riprodurre il movimento delle due ali in alternanza sul volto; ricoprire le palpebre e uscire con sfioramento passando per le tempie e sfumando lungo testa e capelli

Far girare il ricevente in posizione prona e coprirla con l'asciugamano

POSIZIONE PRONA

ARTI INFERIORI

1. Oleazione profonda di tutto l'arto con sfioramento a mani piene dal piede all'anca
2. Sorreggere il collo del piede e risalire su polpaccio in modalità frizione media uncinata al centro del gastrocnemio, scarico cavo popliteo
3. Flettere la gamba, posizionando il dorso del piede sulla spalla dell'operatore (sedersi su lettino) ed eseguire frizioni ad apertura, spremitura dei muscoli gemelli, manicotto e scarico al cavo popliteo

4. Sempre mantenendo la gamba flessa ma appoggiata all'avambraccio dell'operatore, scendere dal lettino ed eseguire frizioni lunghe, lente, fluide e ininterrotte su gamba-coscia-gluteo, uscita di avambracci su dorso e pianta del piede
5. Riposizionare e ripetere i punti da 1 a 4 sull'altra gamba
6. Coprire con l'asciugamano e mantenendo il contatto posizionarsi su schiena

SCHIENA - BRACCIA

1. Appoggiare (sopra l'asciugamano) un mano sopra al coccige e l'altra sulla 7^a vertebra cervicale. Inspirazione-espirazione operatore.
2. Scoprire lentamente la schiena del ricevente ed effettuare oleazione di tutta la schiena + arti con sfioramenti ampi, morbidi e circolari a raggera
3. Frizioni a pollici tesi (orizzontali) ai lati del rachide partendo dal sacro e ritorno
4. Mantenendo il contatto con il ricevente spostarsi a capolettino e iniziando dalla 7^a vertebra cervicale eseguire frizioni a "zig-zag" procedendo fino alla 5^a lombare. In ritorno stesso movimento a "zig-zag" aggiungendo lieve trazione tra uno zig-zag e l'altro, distendendo lo spazio intravertebrale
5. Sempre da capolettino distensione trapezio con avambracci poi partendo dalla 7^a cervicale, scivolare a palmi aperti paralleli lungo il rachide, aprire al sacro e ritorno con lieve trazione e dondolio
6. Losanga con avambracci e dorsi dall'alto
7. Mantenendo il contatto con il ricevente spostarsi a lato lettino, posizionare un avambraccio in appoggio morbido orizzontale al sacro ed eseguire sfioramento profondo, prima da una parte poi sull'altra, con avambraccio dall'incavo del fianco fino alla spalla e ritorno
8. Mantenendo l'avambraccio in appoggio su sacro, unire frizione con epicondilo lungo paravertebrali uscendo con manovra di distensione su trapezio superiore e paracervicali (prima da un lato poi dall'altro)

9. Sfioreamento da spalla lungo tutto l'arto, risalire con una mano su braccio e l'altra lungo la schiena, chiudere a fiocco su deltoide, scendere con trazione e scarico dalle dita della mano
10. Mantenendo il contatto spostarsi all'altro arto e ripetere il punto 9
11. Coprire la schiena del ricevente e sopra l'asciugamano effettuare impastamento a raccolta, abbraccio di tutto il corpo con dondolio ritmico e dolce
12. Coccola finale: una mano su nuca l'altra su sacro, lieve pressione, inspirare-dondolio, espirare-uscita graduale, dolce e contemporanea

Capitolo 10 ASPIN



ASPIN (Accreditamento Scuole e Professionisti Italiani di Naturopatia e delle Discipline Olistiche) è il Registro professionale del centro di ricerca Erba Sacra dedicato 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.

ASPIN certifica la qualifica professionale nel tempo, cioè 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.

10.1 Esempio materiale pubblicitario personale

Viviana Bortolazzi	
Operatore Olistico in Tecniche del Massaggio per il Benessere	
<i>(ai sensi della Legge 4/2013)</i>	
Reg. Prof.le ASPIN n° GE.....	
Studio:.....	Sito web:.....
Tel:.....	E-mail:

Capitolo 11 Codice Deontologico ASPIN

Art. 1 - Definizione

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.

Art. 2 - Potestà disciplinare - Sanzioni

L'inosservanza dei precetti, degli obblighi e dei divieti fissati dal presente Codice di Deontologia e ogni azione od omissione, comunque disdicevoli al decoro o al corretto esercizio della professione, sono punibili con le sanzioni disciplinari previste dal Consiglio Direttivo del Centro di Ricerca Erba Sacra.

Art. 3 - Doveri dello Specialista

Dovere dello Specialista è la tutela del benessere, della salute fisica e psichica e della evoluzione globale dell'Uomo nel rispetto della libertà e della dignità della persona umana, senza discriminazioni di età, di sesso, di razza, di religione, di nazionalità, di condizione sociale, di ideologia. La salute è intesa nell'accezione più ampia del termine, come condizione cioè di benessere fisico e psichico della persona.

Art. 4 - Libertà e indipendenza della professione

L'esercizio della pratica olistica è fondato sulla libertà e sull'indipendenza della professione.

Art. 5 - Esercizio dell'attività professionale

Lo specialista nell'esercizio della professione deve ispirarsi ai valori etici fondamentali, assumendo come principio il rispetto della vita, della integrità fisica e psichica, della libertà e della dignità della persona; non deve soggiacere a interessi, imposizioni e suggestioni di qualsiasi natura. L'attività professionale dovrà essere improntata alla massima autonomia ed indipendenza; il fine ultimo dell'operatore olistico sarà solo ed esclusivamente il benessere del Cliente. L'operatore olistico non dovrà in nessun caso effettuare le proprie scelte riguardo a prodotti, metodiche, e luoghi di cura, basandosi sul tornaconto personale. Lo specialista deve astenersi da qualsiasi azione che possa arrecare discredito al prestigio della professione e dell'Ente a cui fa riferimento. I locali nei quali svolgere la propria professione e dove ricevere l'utenza dovranno rispettare le regole dettate dalla normativa vigente e, comunque, essere adeguatamente attrezzati per accogliere al meglio le persone e per tutelare l'immagine e la serietà della professione. Nella sua attività di docenza lo specialista dovrà sempre ispirarsi al Codice Deontologico, cercando di trasmettere i principi di base, in esso espressi, anche agli operatori in corso di formazione.

Art. 6 - Responsabilità

È responsabilità dello specialista:

- fornire informazioni chiare sui servizi forniti e le attività svolte;
- dare comunicazioni trasparenti sugli importi delle prestazioni fornite;
- praticare prezzi equi rispetto ai costi sostenuti e alle prestazioni/servizi forniti;
- astenersi da forme di promozione e di pubblicità ingannevoli e da comportamenti che possano alimentare aspettative esagerate o far pensare a facili o "miracolistiche" soluzioni di problemi e disagi;

- agire sempre con un'attenzione particolare per evitare che si instaurino dei rapporti di "dipendenza" psicologica tra operatore e cliente;

- ricordare sempre al cliente che:

la ricerca del benessere psico-fisico-mentale e la ricerca interiore-spirituale comportano un impegno personale, un percorso lungo e, a volte, anche molto faticoso;

i percorsi di ricerca, sia del benessere psico-fisico sia interiore-spirituale, sono molteplici e con metodi e discipline diverse e che queste diversità sono tutte da rispettare; in tale ottica è dovere dell'operatore olistico aiutare il cliente a scegliere un percorso di ricerca in maniera consapevole, cioè valutando bene ciò che risponde meglio alle proprie esigenze, continuando a rispettare gli altri percorsi esclusi.

Art. 7 - Correttezza professionale

È eticamente corretto mantenere con i clienti rapporti professionali. È eticamente e deontologicamente scorretto avere rapporti professionali con persone con le quali si abbia un rapporto di parentele o relazioni affettive e/o sessuali.

Art. 8 - Obbligo di non intervento

Lo specialista, indipendentemente dalla sua abituale attività, per la natura delle sue prestazioni non può prestare soccorso o cure riservate all'ambito medico. Lo specialista ha l'obbligo di invitare fermamente il cliente a consultare una figura sanitaria qualora attraverso il colloquio, e sempre nell'ambito delle proprie competenze, emerga anche solo una remota possibilità che questi sia affetto da possibili patologie che non siano già sotto trattamento sanitario. In assenza di tale disponibilità l'operatore, pur rispettando la scelta della persona, si vedrà costretto ad interrompere il rapporto di consulenza fino a quando questa non si ponga sotto osservazione medica.

Art. 9 - Segreto professionale

Lo specialista deve mantenere il segreto su tutto ciò che gli è confidato o che può conoscere in ragione della sua professione; deve, altresì, conservare il massimo riserbo sulle prestazioni professionali effettuate o programmate, nel rispetto dei principi che garantiscano la tutela della riservatezza.

Art. 10 - Documentazione e tutela dei dati

Lo specialista deve tutelare la riservatezza dei dati personali e della documentazione in suo possesso riguardante le persone anche se affidata a codici o sistemi informatici. Lo specialista deve informare i suoi collaboratori dell'obbligo del segreto professionale e deve vigilare affinché essi vi si conformino. Nelle pubblicazioni, scientifiche e non, di dati o di osservazioni relative a singole persone, lo specialista deve assicurare la non identificabilità delle stesse. Analogamente lo specialista non deve diffondere, attraverso la stampa o altri mezzi di informazione, notizie che possano consentire la identificazione del soggetto cui si riferiscono.

Art. 11 - Aggiornamento e formazione professionale permanente

Lo specialista ha l'obbligo dell'aggiornamento e della formazione professionale permanente, onde garantire il continuo adeguamento delle sue conoscenze e competenze al progresso del benessere delle persone. Lo specialista ha il dovere continuo di mantenere la sua competenza e capacità professionale al livello richiesto per assicurare l'erogazione di prestazioni di livello qualitativamente elevato; non deve accettare incarichi in materie su cui non ha un'adeguata competenza, tenuto conto della complessità della pratica e di ogni altro elemento utile alla suddetta valutazione.

Art. 12 - Rispetto dei diritti del cliente

Lo specialista nel rapporto con il cliente deve improntare la propria attività professionale al rispetto dei diritti fondamentali della persona. Nel rapportarsi con i

clienti lo specialista dovrà tener conto dei loro valori etici e religiosi, della cultura d'origine nonché del loro grado d'istruzione; sarà tenuto ad adeguarsi a essi per rispettare pienamente la persona, promuovere il dialogo, favorire una comunicazione efficace e rispettare la piena volontà dell'interessato.

Art. 13 - Competenza professionale

Lo specialista deve garantire impegno e competenza professionale, non assumendo obblighi che non sia in condizione di soddisfare. Lo specialista che si trovi di fronte a situazioni alle quali non sia in grado di provvedere efficacemente, deve indicare al cliente le specifiche competenze necessarie al caso in esame o almeno dichiarare la propria incompetenza.

Art. 14 - Informazione al cliente

Lo specialista è tenuto, all'inizio del rapporto, a fornire adeguate ed esaustive informazioni circa la natura della sua prestazione e dei suoi limiti, attraverso un modulo di consenso informato che dovrà essere controfirmato per presa visione dall'utente. In caso di persona minorenni o comunque non in grado di intendere e di volere, il modulo dovrà essere firmato dal tutore legale, alla presenza del quale la prestazione dovrà svolgersi. La mancata accettazione firmata da parte dell'utente, del suddetto consenso informato, impedirà all'operatore olistico di dar seguito alla seduta di consulenza. La presentazione del consenso informato e la sua sottoscrizione da parte del cliente non costituisce un semplice atto formale, ma obbliga l'operatore a rispettare i limiti legali ed etici della propria professione e a mettere in atto tutte le azioni concrete affinché ciò avvenga.

Art. 15 - Onorari professionali

Nell'esercizio libero professionale vale il principio generale dell'intesa diretta tra specialista e cittadino. L'onorario deve rispettare il minimo professionale approvato dal Centro di Ricerca Erba Sacra o altro organo indicato dallo stesso. L'operatore è tenuto a far conoscere al cittadino il suo onorario che va accettato

preventivamente e, se possibile, sottoscritto da entrambi. I compensi per le prestazioni dello specialista non possono essere subordinati ai risultati delle prestazioni medesime. Lo specialista può, in particolari circostanze, prestare gratuitamente la sua opera, purché tale comportamento non costituisca concorrenza sleale o illecito accaparramento di clientela. Lo specialista non potrà percepire compenso alcuno per il semplice fatto di aver indirizzato il cliente ad altro collega o professionista. E' vietato qualunque accordo che favorisca l'invio di altri clienti dietro corrispettivo economico e/o prestazione professionale.

Art. 16 - Pubblicità in materia olistica

Lo specialista è responsabile dell'uso che si fa del suo nome, delle sue qualifiche professionali e delle sue dichiarazioni. La pubblicità e la comunicazione al pubblico della propria attività professionale dovrà attenersi strettamente alla normativa vigente (legge 4 del 14 Gennaio 2013) e ai principi espressi nel Codice Deontologico. Dovrà, inoltre, essere sempre ispirata a criteri di decoro e serietà professionale finalizzati alla tutela dell'immagine della professione. In nessun caso sarà permesso millantare capacità che possano ingenerare false speranze o aspettative o che possano ingannare circa i reali titoli e competenze dell'operatore professionista. La presentazione della propria attività dovrà avvenire comunicando i propri effettivi e documentabili titoli e competenze, fornendo esaustiva e veritiera spiegazione circa le tecniche usate. Utilizzerà la terminologia propria del campo olistico e non sanitaria e non prometterà, in maniera più o meno esplicita, guarigioni.

Art. 17 - Rispetto reciproco

Il rapporto tra gli specialisti delle pratiche olistiche deve ispirarsi ai principi del reciproco rispetto e della considerazione della rispettiva attività professionale. Lo specialista, facendo proprie le finalità dell'Associazione, promuove e favorisce rapporti di scambio e di collaborazione. Può avvalersi dei contributi di altri

specialisti con i quali realizza opportunità di integrazione delle conoscenze, in un'ottica di valorizzazione delle reciproche competenze.

Art. 18 - Rapporti con il medico curante

Nell'auspicabile ipotesi che un medico riconosca l'utilità dei trattamenti olistici, lo specialista che presti la propria opera a un cliente, acquisito il consenso per il trattamento dei dati sensibili, è tenuto a dare comunicazione al medico curante o ad altro medico eventualmente indicato dal cliente, dei trattamenti attuati.

Art. 19 - Supplenza

Lo specialista che, con il consenso del cliente, sostituisce nell'attività professionale un collega è tenuto, cessata la supplenza, a fornire al collega sostituito le informazioni relative ai clienti sino ad allora trattati, al fine di assicurare la continuità di trattamento.

Art. 20 - Doveri di collaborazione

Lo specialista è obbligato a prestare la massima collaborazione e disponibilità nei rapporti con il Centro di Ricerca Erba Sacra, tra l'altro ottemperando alle convocazioni del Presidente. Lo specialista eletto negli organi istituzionali del Centro di Ricerca Erba Sacra deve adempiere all'incarico con diligenza e imparzialità nell'interesse della collettività e osservare prudenza e riservatezza nell'espletamento dei propri compiti.

Art. 21 - Disposizioni finali

Per tutto quanto non previsto dal presente Codice Deontologico si rimanda allo Statuto, al Regolamento Interno e a tutti gli atti, regolamenti e provvedimenti emanati dagli organi direttivi e di gestione dell'Associazione Centro di Ricerca Erba Sacra nonché da quanto previsto dalle leggi dello Stato, delle Regioni e dalle normative vigenti.

"...la Bellezza viene

creando ed apprezzando

le cose semplici..."

(Michelangelo P.)

Ringraziamenti

Un'altra cosa di cui abbiamo perso il contatto: ringraziare!

Come delle Muse, i miei figli sono stati ispirazione per questa tesi che quindi ringrazio per quello che mi hanno trasmesso e insegnato fino ad oggi e per quello che continueranno a trasmettermi e insegnare durante le loro fasi di crescita!

Grazie al mio compagno di vita, che con il suo "essere presente" ed il suo silenzioso rispetto e Amore, mi ha sempre supportato e aiutato non solo a livello organizzativo familiare, ma anche emotivo spronandomi ad andare avanti sempre e comunque!

Grazie a mio nipote che, giorno dopo giorno, mi sta trasmettendo cosa significa voler vivere la vita!

Grazie ai miei genitori che da qualche parte lassù mi sostengono sempre!

Grazie alla "mia" Deborah (Dede) che con non poca sorpresa, ha voluto condividere insieme a me anche questo percorso di vita: è stato un po' come tornare indietro nel tempo, ma in realtà siamo andate avanti ancora di un passo e lo abbiamo fatto mano per mano!

Grazie a tutti i miei compagni di corso (e di forchetta!!) che hanno saputo, ognuno a modo suo, donarmi un pezzetto di loro!

Grazie al Prof. Aldo Grattarola per la sua simpatia, il supporto informatico e fotografico!

Grazie al Dr. Zanotti per la sua enorme pazienza!

E infine...un grazie speciale a Mirella Molinelli, la nostra docente, nonché mia "vicina di isoletta karmica" che, con molta professionalità, passione, dedizione ed umanità ha saputo tramandarmi parte del suo sapere dandomi anche l'opportunità di poter crescere professionalmente.

E...grazie alla Vita, con il suo pizzico di naturale e sana follia!

Bibliografia

- “Il massaggio del Sé: teoria e pratica”, Francesco Ruiz (Ed. Mediterranee)
- “Il massaggio che trasforma. Principi e pratica della tecnica metamorfica”, Gaston Saint Pierre e Debbie Boater (Ed. Mediterranee)
- “Massaggio Ayurvedico. Il potere nascosto nelle mani”, A.Hau Singh Valencia e C.Benvenuti S. (Ed. Fag Milano)
- “Le 5 ferite e come guarirle”, Lise Bourbeau (Ed. Amrita)
- “Metamedicina. Ogni sintomo è un messaggio”, Claudia Rainville (Ed.Amrita)
- “Il tatto come organo di senso che ci orienta nelle relazioni sociali. Da Gadamer a Derrida”, G. Stanghellini e R. Imbrescia
- “Chakras ruote di vita”, Anodea Judith (Ed. Armenia)
- “Atlante del corpo umano”, Peter Abrahams (Dix Editore)
- Dispense del Centro di Ricerca Erba Sacra Liguria, corso di Operatore Olistico specializzato in Tecniche del Massaggio per il Benessere
- Fonti internet varie