



Elaborato finale per il titolo di

OPERATORE OLISTICO

indirizzo e specializzazione

Tecniche manuali olistiche

e

Massaggio Bionaturale

Chandra – Surya e l'eterno equilibrio

Elaborato finale di Giovanna Tarenzi

Relatrice: Mirella Molinelli

8 LUGLIO 2018



Centro di Ricerca Erba Sacra

Associazione Culturale per la Conoscenza e lo Studio di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona

Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA

Indice

INTRODUZIONE	4
CAPITOLO 1 OPERATORE OLISTICO : PROFESSIONE PER IL BENESSERE E L'EQUILIBRIO.	5
CAPITOLO 2 LA LEGGE 4/2013.....	6
CAPITOLO 3 CODICE DEONTOLOGICO ASPIN.....	6
CAPITOLO 4 PARADIGMA OLISTICO.....	8
CAPITOLO 5 ENERGIA	9
CAPITOLO 6 MERIDIANI , CHAKRA E CORPI SOTTILI.....	9
6.1 SUSHUMNA	12
6.2 IDA.....	13
6.3 PINGALA	13
6.4 COME PORTARE EQUILIBRIO IN IDA PINGALA E SUSHUMNA	14
CAPITOLO 7 LA CRISTALLOTERAPIA	21
Tormalina nera:	24
L'ossidiana nera.....	25
Corniola	27
Diaspro rosso	27
Quarzo Citrino	28
Occhio di tigre	29
Calcite gialla.....	29
Avventurina verde.....	30
Quarzo rosa	31
Agata blu dal pizzo.....	32
La Pirite	32
CAPITOLO 8 LA GEOMETRIA SACRA.....	34
8.1 IL GENESA CRYSTAL.....	36
CAPITOLO 9 AROMATERAPIA.....	38
CAPITOLO 10 EQUILIBRIO NEL MASSAGGIO.	40
10.1 LA STORIA DEL MASSAGGIO.....	40
CAPITOLO 11 ASPETTI TECNICI DEL MASSAGGIO.	42
11.1 LE TECNICHE DEL MASSAGGIO	42
11.2 CONTROINDICAZIONI AL MASSAGGIO	42
11.3 GLI EFFETTI BENEFICI DEL MASSAGGIO	43
CAPITOLO 12 IL VIAGGIO DELLE SENSAZIONI	44
CAPITOLO 13 IL MIO MASSAGGIO	46

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

CAPITOLO 14	MUSICA E LETTERATURA: L'APPORTO DELL'ARTE	48
RINGRAZIAMENTI		51
BIBLIOGRAFIA		52

Introduzione

Sono cresciuta in Convento, ogni mattina la sveglia suonava alle sei e seguivano l'ispezione e la Messa ; i miei giorni erano un susseguirsi di gesti automatici e routine, mi sentivo un automa e mi trascinavo annoiata, fino al giorno in cui tornata a casa rientravo nel "nido".

Seguì la classica adolescenza ribelle e poi la ricerca di "qualcosa di più",ero certa che la vita non poteva essere solo un lavoro, una casa da pagare e dei figli da crescere, doveva esserci molto di più e l'avrei trovato.

Fu così che in seguito a vari tentativi un giorno i miei occhi caddero su un banner pubblicitario, tre giorni dopo incontrai Mirella Molinelli e l'Accademia Opera e decisi di iscrivermi al Corso Diurno Intensivo per Operatore olistico in Tecniche manuali e massaggio bionaturale. Questa era la via giusta; sapevo che aiutando altre persone avrei raggiunto il mio equilibrio; ciò che mi era sempre mancato, ecco perché oggi, a ciclo di studi quasi concluso, ho scelto proprio questo argomento per il mio elaborato finale.

Capitolo 1 Operatore Olistico: professione per il benessere e l'equilibrio.

L'operatore olistico è una figura professionale relativamente nuova, e può diventare un concreto aiuto per chiunque a vivere meglio e più in sintonia con la natura, a seguire uno stile di vita in cui si possa giovare delle tecniche di rilassamento, di conoscenze complete ed efficaci e soprattutto di antiche tecniche di riequilibrio psicofisico, integrate con le nuove conoscenze scientifiche più all'avanguardia.

Egli è un facilitatore del benessere e dell'evoluzione umana globale, opera con la persona sana o con la parte sana della persona "malata" al fine di ritrovare l'armonia attraverso l'uso di svariate tecniche naturali, energetiche, culturali e spirituali.

Ciò che rende fondamentale la figura dell'operatore olistico è la sua consapevolezza della situazione globale e dell'importanza e urgenza di lavorare sulle coscienze, in primis la propria, per dirigere il Pianeta verso una direzione positiva e sostenibile.

Quindi egli non è un terapeuta, non fa diagnosi, non prescrive rimedi, non si pone in contrasto con la medicina ufficiale, anzi, sostiene la professione medica e la integra con le sue conoscenze olistiche al fine di promuovere il benessere globale dell'individuo.

Capitolo 2 La legge 4/2013

In Italia, le libere professioni non organizzate in ordini o albi, sono regolamentate dalla Legge 4/2013. Il riferimento a questa legge è un obbligo per tutti gli operatori e deve essere apposto su tutti i documenti ufficiali che riguardano la professione. Questa legge promuove la nascita di libere associazioni di formazione professionale e di registri professionali a tutela del cliente, i quali hanno quindi l'onere di certificare a loro volta i propri iscritti.

Per questo motivo risulta utile ottenere un "Attestato di qualificazione Professionale", in modo da assicurare trasparenza e professionalità, inoltre, grazie alla sottoscrizione ad un Codice Deontologico al quale gli operatori sono tenuti ad attenersi, si garantisce un corretto comportamento nei confronti dell'utenza.

Capitolo 3 Codice Deontologico Aspin

Qui di seguito riporterò un breve sunto dei principali articoli del Codice.

Il professionista è tenuto a tenere un comportamento consono al decoro sia durante la professione sia al di fuori, la tutela del benessere e della salute fisica del cliente, senza alcuna discriminazione devono essere sempre messe al primo posto dal professionista, lo specialista ha il dovere di informare il cliente sempre che la nostra professione è regolamentata dalla legge 4/2013.

Lo specialista fornirà informazioni vere, non tendenziose, non prometterà miracoli né farà pubblicità ingannevole alcuna.

Esiste l'obbligo di non intervento e di indirizzare il cliente ad una figura medica qualora esista la possibilità di una qualsiasi patologia.

Lo specialista ha l'obbligo di riservatezza e di tutela delle informazioni personali del cliente.

Lo specialista è tenuto all'aggiornamento professionale permanente (ECP).

Infine lo specialista è tenuto all'inizio del rapporto professionale alla compilazione del "Consenso Informato", la cui presentazione e la susseguente sottoscrizione da parte dell'utente non costituisce un mero atto formale, ma obbliga lo specialista a rispettare i limiti legali ed etici della propria professione e a mettere in atto le azioni necessarie affinché ciò sia reso possibile.

Di seguito riporto una bozza modello di biglietto da visita :

Giovanna Tarenzi

*Operatore olistico
in Tecniche manuali e massaggio bionaturale
ai sensi della legge 4/2013*



n.° di Registro ASPINTel.: ■

Capitolo 4 Paradigma olistico

L'olismo, termine creato dal filosofo Jan Smuts dal greco "olos" cioè "tutto", vuole che il tutto sia più della somma delle parti.

Questo principio si applica all'organismo biologico in quanto un essere vivente va considerato come una totalità non esprimibile con l'insieme delle parti che lo compongono.

L'essere umano infatti non è un insieme di organi e tessuti, ma vive grazie ad un afflato vitale chiamato Energia.

Capitolo 5 Energia

"Tutto è energia e questo è tutto quello che esiste." (Albert Einstein).

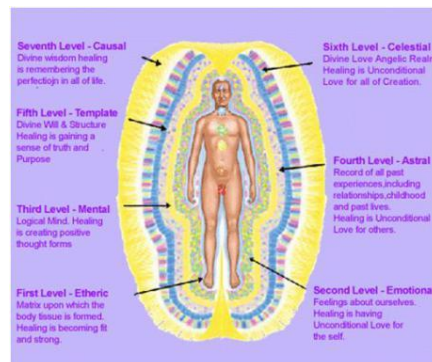
Tutte le antiche culture ci parlano di un'energia che permea le cose, un soffio vitale che dà la vita agli esseri umani e all'intero universo.

In Cina secondo la teoria taoista veniva chiamata "chi" o "qi", in Giappone "ki", in India "Prana", nell'antica Grecia, Aristotele la definiva "quintessenza", il quinto elemento da cui tutte le cose prendono vita.

Oggi molti scienziati, studiosi e filosofi stanno facendo nuove scoperte avvalorando sempre più questa saggezza ancestrale.

Capitolo 6 Meridiani, Chakra e corpi sottili

L'essere umano ha attorno a se un alone di energia, il cosiddetto campo energetico umano o "aura". E' il risultato di tutte le emozioni dell'individuo nella sua totalità, circonda ognuno di noi estendendosi sopra e oltre noi, anche per metri. L'Aura umana si compone di strati che formano diversi stadi di consapevolezza e ognuno di questi è collegato ad un chakra.



La medicina tradizionale cinese individua nell'uomo 24 meridiani: 12 nel lato destro e 12 nel lato sinistro e così nominati poiché appaiono come i meridiani che dividono la Terra.

Per la medicina cinese i meridiani sono canali energetici che scorrono nel nostro corpo e a cui sono collegati i nostri centri di energia o chakra.

I chakra sono centri energetici lungo l'asse del corpo che scambiano energia col mondo esterno; chakra in sanscrito significa "ruota" o "cerchio".

Per la cultura vedica invece, secondo gli antichi Rishi (santi), il nostro universo emerge da una Fonte Cosmica, si può spiegare più semplicemente questo concetto con un'allegoria ...al cinema ad esempio durante il film, sollevando lo sguardo si può notare come tutte le immagini avvincenti sullo schermo provengano da un unico fascio di luce che emana da un proiettore nascosto. Allo stesso modo, tutto il nostro mondo, proviene da un'unica luce bianca che emerge dalla Fonte Cosmica del Tutto. Il nostro universo una volta creato, contiene 7 elementi specifici. Cinque di essi costituiscono i mattoni fondamentali di cui è fatto l'intero Cosmo.

Nel nostro organismo questa energia viene raccolta, incanalata e utilizzata tramite "Ruote di Energia" i Chakra.

I sette centri energetici principali, sono così definiti perché assorbono l'energia vitale e la distribuiscono nell'individuo per poi rilasciarla all'esterno una volta utilizzata.

Questa energia proveniente da una Fonte Cosmica entra nel nostro corpo attraverso il polo negativo e quindi ricettivo del nostro sesto chakra, situato nel midollo allungato, nel punto in cui la spina dorsale si congiunge con la base del cervello. Successivamente quell'energia viene immagazzinata nel settimo chakra, che è la principale dinamo del nostro corpo astrale o corpo di energia.

Dal Prana (energia) fluisce verso il basso ed è distribuito dai cinque chakra inferiori o sotto dinamo a tutti gli organi del corpo a essi collegati.

Ogni chakra quindi è essenziale per la nostra vita.

Immaginiamo ora un'armonia musicale; essa è data solamente dall'equilibrio e accordo perfetto di tutte le sette note.

Ogni nota svolge un ruolo altrettanto importante nella sinfonia.

Parallelamente il nostro organismo può essere in perfetta sinfonia e armonia solo a seguito del raggiungimento di un completo equilibrio dei nostri chakra.

E' interessante esplorare le curiose corrispondenze tra la scienza occidentale e la scienza vedica ben più antica.

Esiste infatti una stretta connessione tra la fisiologia del sistema nervoso e l'anatomia energetica dei chakra e delle nadi (letteralmente tubi; sono canali energetici).

Le Nadi principali sono Ida, Pingala e Sushumna, ma secondo i testi sacri il corpo umano ne possiede circa 72000.

Al loro interno fluisce il Prana.

Questa energia passa per tutto il corpo fisico e i sette chakra. Le Nadi controllano il sistema energetico, fisico e nervoso.

6.1 Sushumna

Parte dal primo chakra, il centro energetico Muladhara, arriva al settimo chakra situato sulla sommità del capo attraversando tutti gli altri cinque chakra. Il simbolo è il loto dai mille petali. Secondo le tradizioni indiane questa Nadi è inattiva nella maggior parte degli esseri.

Questo canale si attiva grazie alla respirazione consapevole e bilanciata, favorendo il passaggio della Kundalini, il Serpente energetico che dorme attorcigliato su se stesso proprio in Muladhara.

Intorno a Sushumna si avvolgono come due serpi Ida e Pingala e formano il bastone alato del Caduceo Ermetico usato come simbolo della medicina; queste due Nadi incontrandosi mentre si attorcigliano su Sushumna, passano attraverso i

Chakra principali, se l'energia vitale non scorre bene e ci sono dei blocchi, la comunicazione tra i centri energetici risulterà compromessa e nel tempo questo può provocare diversi disturbi. Ida e Pingala trasportano l'energia femminile e negativa e quella maschile e positiva i quali funzionano in maniera alternata.

6.2 Ida

Ida è adibita al controllo dei processi mentali. Scorre nella parte sinistra del corpo inizia nella parte destra e termina nella narice sinistra. Il simbolo è la luna. Diminuisce la nostra predisposizione ad identificarci con l'ego, permette la creatività e la libertà di idee.

Ida è l'energia femminile, negativa e lunare.

A livello fisico Ida rafforza l'apparato digerente aiutando nel processo di secrezione enzimatica. Aiuta lo svuotamento della vescica. Ida è collegata alla narice sinistra e agisce a livello mentale, il metallo collegato è l'argento.

6.3 Pingala

Pingala è adibita al controllo dei processi vitali, parte del lato sinistro e termina in quello destro.

Incoraggia l'ego.

A livello fisico attiva il metabolismo, stimola l'adrenalina e aumenta il battito cardiaco. Rallenta lo svuotamento della vescica, rappresenta l'energia positiva maschile e solare.

Pingala è collegato alla narice destra, il metallo collegato è l'oro.

Come riconoscere La Nadi predominante

Quando il flusso d'aria è maggiore nella narice sinistra, è la Nadi Ida a predominare, in questo caso è l'energia mentale a dominare.

Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
La persona favorisce i lavori intellettuali. Questa energia tende a fluire anche durante il sonno, se c'è un eccesso di Ida allora la mente pensa troppo. Quando il flusso d'aria è maggiore nella narice destra, è la Nadi Pingala a prevalere, in questo caso l'energia vitale è molto più attiva e di conseguenza noteremo una maggiore propensione a livello fisico, il carattere sarà estroverso e solare.

Durante il sonno tende a non fluire altrimenti si avrà insonnia e inquietudine.

Quando si ha un eccesso di Pingala il corpo sarà irrequieto.

Se il flusso d'aria è uguale nelle due narici allora è Sushumna a predominare. Basta concentrarsi sul respiro per capirlo.

6.4 Come portare equilibrio in Ida Pingala e Sushumna

Per riequilibrare le tre Nadi principali è necessario lavorare con le pratiche meditative.

Mantenere questo equilibrio è importantissimo per una vita sana.

Come abbiamo già visto, Prana dal Sanscrito "na" cioè movimento e "pra" costante per alcuni è il respiro il soffio vitale ma secondo altre teorie sarebbe la fonte di energia primordiale universale che scorre nei chakra.

Attraverso la corretta respirazione e seguendo un sano stile di vita possiamo far sì che il flusso sia costante e quindi equilibrato, sentirci più sereni e rilassati perché le modalità di circolazione del prana dipendono dal modo in cui viene trasmesso ai centri energetici.

Tutto parte dalla respirazione e il movimento è il flusso, la base della vita. Per essere in equilibrio ed in armonia, l'energia dovrebbe fluire liberamente dentro di noi, e viceversa, l'energia può fluire liberamente solo se noi siamo in equilibrio e in armonia.

L'equilibrio dei 7 chakra principali è quindi alla base della salute fisica e psichica dell'individuo. Proviamo a pensare: i sette elementi che risiedono nei nostri chakra

Sono una chiave essenziale della vita questa unione di 7 è la struttura che ci guida verso il completo equilibrio e l'armonia con la Natura.

Vediamo i sette centri energetici da vicino:

1) Muladhara; sede dell'elemento Terra detto della radice è posizionato sul coccige, tra l'ano e gli organi sessuali.

Governa il piano fisico, l'incarnazione l'istinto di sopravvivenza, le vite passate. Rappresenta la nostra "cantina", il nostro inconscio più profondo, dove sono nascosti i nostri inciampi del passato. Vi risiedono tutte le nostre paure

Elemento Terra

Colore Rosso -Nero

Funzioni: Radici, Vite precedenti, genitori, nutrimento, casa, famiglia confini.

Senso: odorato

Demone: Paura

Periodo della vita dal secondo trimestre di gravidanza all'anno.

Se questo chakra è in equilibrio si avrà vitalità, capacità motoria, stabilità e felicità.

Se squilibrato si avrà malnutrizione, disturbi alimentari, malattie congenite.

Lo squilibrio di questo chakra può essere legato a ferite di abbandono, abusi, violenza, traumi, se lavora in eccesso l'uomo sarà avido, obeso, pigro trascurato e stitico, dipendente dalle cose materiali.

Se lavora in difetto si avrà un individuo sottopeso, nevrotico, con difficoltà finanziarie, incapace di perseguire obiettivi. Dal punto di vista fisico sono legati a questo centro problemi alle ossa, ai denti e intestinali.

2) Svadhithana: E' localizzato tra osso pubico e ombelico.

Rappresenta la sessualità, la forza creatrice, corrisponde agli organi riproduttivi maschili e femminili.

Elemento: Acqua

Colore: Rosso-Arancio

Funzione: Esplorazione del mondo attraverso i sensi, auto gratificazione

Senso: Gusto

Demone: Colpa

Periodo della vita dai 6 mesi ai due anni circa

Se è in equilibrio si avrà intelligenza emotiva, grazia, uso accorto delle parti maschile e femminile di ciascun individuo.

Se lavora in eccesso si avrà esibizionismo sessuale, perversione, bisogno di forti emozioni manipolazione seduttiva, invadenza.

Se lavora in difetto: rigidità del corpo, limitazioni, paura del sesso, eccessivo moralismo, paura del cambiamento e fanatismo religioso.

Dal punto di vista fisico: problemi al sistema urinario, problemi alla bile e all'apparato riproduttivo, frigidità mestruazioni dolorose, impotenza, prostata calcoli renali o sabbia nelle urine.

3) Manipura

Si trova localizzato sopra l'ombelico. Rappresenta il ponte tra materiale e spirituale, tra fisico e Divino.

Elemento: Fuoco

Colore: Giallo

Senso: Vista

Demone: Vergogna

Va dai 18 mesi ai 4 anni di età

Questo chakra rappresenta l'autonomia, la separazione, la trasformazione e la realizzazione, l'identità e l'Ego.

Se lavora in eccesso si avrà aggressività, dominazione manipolazione. Si sarà attratti dal potere dalle cose materiali ed effimere, si avrà inclinazione alla violenza e alla eccessiva competitività, attrazione per i farmaci sedativi.

Se lavora in carenza: bassa autostima, poca volontà, vittimismo attrazione per gli eccitanti.

Dal punto di vista fisico uno squilibrio porta a cattiva digestione malfunzionamento dei reni, stitichezza o diarrea.

4) Anahata o chakra del cuore

Localizzato al centro del petto, connesso al cuore e alla circolazione sanguigna.

Capacità di rapportarsi col prossimo e con l'amore verso se stessi.

Rappresenta la forza dell'amore per se stessi, alla base di sani rapporti con gli altri.

Elemento: Aria

Colore: Rosa (o verde il na'au)

Senso: Tatto

Demone: Dolore

Dai 4 ai 7 anni di età

Se lavora in eccesso si avrà una persona molto gelosa, possessiva, che si sacrifica eccessivamente per poi lamentarsi.

Se lavora in carenza avremo davanti a noi una persona fredda, distaccata, isolata, intollerante e paurosa con mancanza di empatia.

Il trauma di questo chakra consiste nell'essere stati abbandonati. Rifiutati, adottati con genitori divorziati o con relazioni sentimentali difficoltose, con lutti in famiglia che non si è riusciti a superare, o vivere in un ambiente privo di amore e sentimenti.

Dal punto di vista fisico si avrà: disturbi al cuore, alla circolazione, ai polmoni al seno e alle braccia.

5) Vishudda o chakra della gola

E' localizzato nella nicchia dove si incontrano le ossa della clavicola.

Influenza il collo, la gola, il naso, le orecchie i denti, la bocca e la tiroide.

Rappresenta ogni manifestazione attraverso il suono, la comunicazione e le cose non dette, l'ascolto e la comprensione. L'arte oratoria, il potere della parola, il canto e l'uso della voce.

Colore: Blu -Azzurro

Elemento: Suono

Senso: Udito

Demone: Bugie

Dai 7 anni ai 12 anni di età

Quando lavora in eccesso la persona sarà logorroica, parlerà spesso per giustificarsi o per criticare, sarà incapace di ascoltare, non peserà abbastanza le parole, tenderà all'offesa verbale e ad alzare la voce.

Se lavora in carenza si avrà una persona timida di poche parole schiva e con scarsa musicalità.

Dal punto di vista fisico lo squilibrio si manifesta con: disturbi alla gola, alle corde vocali, abbassamento di voce, otite, raffreddori ricorrenti, cervicale, mal di denti, gengivite, torcicollo e laringiti.

6) Ajna chakra o Terzo occhio

Si trova localizzato al centro della fronte in mezzo agli occhi.

Rappresenta la visione, l'intuizione la conoscenza spirituale, la chiaroveggenza, gli occhi il cervello e la ghiandola pituitaria.

Elemento: Luce

Senso: Extrasensoriale

Colore: viola

Demone: illusione

Adolescenza

Quando lavora in eccesso avremo: illusioni, allucinazioni, confusione, difficoltà di concentrazione incubi e visioni.

Quando lavora in carenza la persona avrà: cattiva vista, mancanza di sensibilità poca memoria, non ricorderà i sogni.

Dal punto di vista fisico si avrà: mal di testa, problemi alla vista e problemi alla parte inferiore del cervello.

7) Sahasrara o Chakra della Corona

Si trova localizzato alla sommità della testa tra l'encefalo e la ghiandola pineale.

Vi è un ponte eterico tra la ghiandola pituitaria e la pineale ed è la Conoscenza Superiore. E' la massima apertura del flusso energetico Universale o Fonte di Energia Cosmica.

Elemento: Pensiero

Senso: Universale

Demone: Attaccamento

Vita adulta e oltre

Se lavora in eccesso si avrà: ossessione spirituale, iper intellettualizzazione, confusione.

In carenza: rigido sistema di pensiero, difficoltà di apprendimento e apatia.

Dal punto di vista fisico: coma e malfunzionamento della parte superiore del cervello.

La separazione dalla luce e dall'energia divina e la mancata libera comunicazione tra i nostri centri energetici, è la prima causa del malfunzionamento del nostro corpo e di conseguenza delle più comuni malattie.

L'equilibrio tra il maschile e il femminile, tra la luce e l'ombra, non la separazione ma l'unione, è l'unico modo per ristabilire la salute nell'individuo.

I cristalli diventano un mezzo importante per portare bilanciamento e armonia, mediante le vibrazioni al corpo fisico e ai corpi superiori.

Capitolo 7 La cristalloterapia

La cristalloterapia è una disciplina bioenergetica che si basa sul principio secondo il quale il simile guarisce il simile.

E' un'arte molto antica che nasce in Egitto sotto la dinastia di Akenhaton(1335) a.C. e della sua sposa Nefertiti.

Sembra che oltre a riconoscerne la sacra forma geometrica, gli egizi dessero enorme importanza alle vibrazioni del colore. Per loro il colore possedeva proprietà magiche e per tanto veniva utilizzato a scopo di guarigione.

Le pietre in Egitto venivano utilizzate in diversi ambiti, uno degli scopi più comuni era quello di creare amuleti per proteggere dal male sia esso terreno sia ultraterreno, o per ottenere fortuna e abbondanza.

La corniola e il lapislazzuli erano tra i più utilizzati anche nel pettorale funerario, perché si credeva potessero condurre i Faraoni integri nell'Aldilà.

Nel libro dei morti il Lapislazzuli viene nominato più volte; si afferma che tagliato a forma di occhio fosse un amuleto estremamente potente. Gli Egiziani ritenevano che avesse proprietà medicinali in grado di curare la vista e proprietà esoteriche in quanto poteva mettere in comunicazione con gli Dei, per questo fu usato in grande quantità all'interno della Tomba di Tutankhamon, figlio di Akenhaton. Il diaspro rosso rappresentava il sangue di Iside che partorì Horus, Dio dell'amore.

L'ametista veniva associata a Mercurio / Thot per la sua somiglianza al mercurio che portato ad ebollizione, emette vapori viola, a livello curativo rendeva la mente lucida, lontana dalle dipendenze; da qui il suo nome A-methystos cioè non ubriaco.

La Corniola, lo Smeraldo e l'Ematite erano le pietre care alla regina Cleopatra, che usava già all'epoca metterle in infusione per creare elisir in grado di garantirle gioia di vivere ed allontanare la depressione.

Anche i trattamenti con i cristalli sono ampiamente descritti nel libro dei morti; il più semplice dei quali è il riequilibrio dei centri energetici.

Per procedere al riequilibrio dei sette chakra principali bisogna prendersi il tempo necessario, far sdraiare la persona in un luogo pulito e tranquillo, procurarsi i cristalli da abbinare ai diversi chakra dopo averli opportunamente puliti e caricati. A questo punto si posizionano i cristalli dal primo chakra sino al settimo; quindi dal basso verso l'alto.

2) Posizionando o un'ossidiana nera o un'ematite o ancora una tormalina nera sul primo chakra possiamo far visualizzare alla persona una luce rossa e una roccia stabile e ferma durante una tempesta e recitare con lei: "La mia mente è salda e stabile, la mia parola è il mio impegno così pure la mia decisione, sono forte e leale e sopporto ogni cosa con la calma che mi viene dalla certezza che ogni cosa è per il meglio"

3) Sul secondo chakra metteremo una corniola a destra e un diaspro rosso a sinistra per riequilibrare sia il secondo chakra sia le diverse parti femminile e maschile del nostro modo di vivere la sessualità; presente in ogni individuo. Visualizzeremo insieme una luce arancione, e immagineremo di immergerci in una fonte di acqua cristallina recitando così: "Fluisco liberamente col fiume della vita, ciò che viene lo lascio venire, io sono libero non possiedo niente e nessuno, nulla mi può trattenere sono energia che scorre come l'acqua" passiamo al terzo chakra dove posizioneremo un occhio di tigre o un quarzo citrino o ancora una calcite gialla, aiuteremo la persona a visualizzare un fuoco ardente e caldo e reciteremo: "Qualunque cosa io compia nella vita gli do piena attenzione, come un raggio laser, brucio davanti a me tutti i miei problemi, il mio potere interiore è inesauribile, getto tutte le emozioni distruttive nel fuoco dell'amore e tutte le mie debolezze nel fuoco della mia determinazione".

4) Ed eccoci giunti al chakra del cuore; il quarto, su cui posizioneremo un quarzo rosa o una avventurina verde, una calcite verde o una malachite a seconda dei

casi. Faremo immaginare alla persona una luce rosa che entra dalle narici e si trasforma in un respiro caldo che scalda il cuore e lo avvolge completamente. Insieme reciteremo:” Nel regno del mio amore ogni creatura sarà un fratello e vivremo in pace e uguaglianza, includo nel mio benessere il benessere di tutti, oggi perdonerò tutti coloro che mi hanno offeso e donerò secchi di amore a tutti i cuori bisognosi che mi amino o meno”.

5) Al quinto chakra metteremo un lapislazzuli o un'agata dal pizzo blu o ancora una sodalite, faremo visualizzare una luce blu che pervade la nostra mente con la calma e ripeteremo:” Le mie parole sono verità, le mie parole sono amore, la mia voce porta armonia e bellezza, io sono giustizia divina e equilibrio”.

6) Al sesto chakra invece posizioneremo un'ametista o una sugilite, faremo visualizzare la fiamma violetta della trasmutazione e reciteremo così” io non sono il corpo, sono senza età sono pura coscienza. So che vivo in questo corpo ma non sono limitato da esso. Sono libero, libero.”

7) Al chakra della corona posizioneremo un sole di pirite o un quarzo ialino, immagineremo un sole caldo, cieli infiniti sopra la nostra testa, stelle e galassie e reciteremo con la persona:” Percepirò me stesso in ogni atomo dello Spazio, non ho limiti e mi espando ovunque, i miei pensieri e la mia energia si elevano fino a toccare il cielo e oltre”

A questo punto lasceremo agire i cristalli in risonanza con il chakra corrispondente, alcuni minuti, poi procederemo con la rimozione delle pietre in senso opposto cioè dall'alto verso il basso.

Potremmo poi verificare se abbiamo ottenuto lo scopo mediante l'uso di un pendolino.

Vediamo ora nello specifico il perché della risonanza tra il chakra e il cristallo corrispondente.

Al Chakra della radice si abbinano solitamente pietre nere o rosse scuro; per mezzo di questa porta energetica si accede alla cantina umana, sono riconoscibili per il loro colore ma anche per l'aspetto tetro e misterioso, tale e quale al loro primario punto di azione: le nostre paure più profonde.

I cristalli chiave per mezzo dei quali possiamo riportare la giusta vibrazione ed il giusto equilibrio a questo chakra sono:

Tormalina nera:

Secondo una leggenda egizia, le tormaline viaggiarono dal cuore della Terra fino al sole su un arcobaleno e, lungo il cammino ne assorbirono tutti i colori.

Una capacità innata di queste pietre è infatti quella di liberare tutti i blocchi energetici che si condensano e si stratificano nella regione più buia del nostro essere e si oppongono alla risalita della luce verso il sole. I portali d'ingresso ai Templi e ai Santuari cingalesi si chiamano "torli" termine dal quale deriva il nome tormalina, simbolicamente, essi aprono il passaggio verso la luce divina.

Le tormaline quindi si possono reperire in vari colori: rosso, nero, verde, blu e giallo e spesso mostrano addirittura un aspetto multicolore che cambia passando dalla luce naturale a quella artificiale, ad esempio la tormalina arcobaleno.

Ha forma cilindrica, con superficie scanalata, si divide in tasselli verticali che sembrano tante facce, per questa ragione questo cristallo è anche molto utile per abbattere la tendenza a confrontarsi con gli altri, o ad indossare maschere per paura di essere se stessi.

Le numerose scanalature servono anche a canalizzare la luce verso le nostre zone d'ombra, attirando frequenze alte verso punti energetici disarmonici.

Potrebbe sembrare un paradosso ma il colore nero, in natura attira, la luce e scalda a differenza del bianco che riflette e rinfresca.

La tormalina ha un forte potenziale protettivo, sia nei confronti dell'inquinamento elettromagnetico (quindi utile per chi lavora al computer o con cellulari o in posti carichi di elettrosmog), sia per chi è facilmente influenzabile o per chi ha difficoltà a restare coi piedi per terra; si usa come radicamento insieme all'ematite.

La tormalina quindi riduce lo stress, migliora il sonno, allevia i dolori muscolari.

Sistema cristallino: Trigonale

Processo di formazione: Primario

L'ossidiana nera

L'ossidiana è un vetro vulcanico nato dal repentino raffreddamento della lava a contatto dell'aria o dell'acqua.

A dispetto del colore nero, mettendola contro luce l'ossidiana risulta trasparente, perciò si intuisce che il suo scopo è quello di far confluire luce pura all'interno dell'oscurità.

A differenza della tormalina il suo effetto è immediato, grazie alla sua origine ignea, brucia, temprava e trasforma in modo velocissimo, caratteristica che questo cristallo acquisisce formandosi repentinamente.

L'ossidiana è utilizzata nei periodi di cambiamento, poiché scava nell'inconscio più profondo per riportare alla memoria paure, conflitti e shock al fine di rielaborarli e trasformarli in energia di consapevolezza.

Gli Aztechi e i nativi americani la usavano per scongiurare malefici e preparavano una polvere di ossidiana per curare e cicatrizzare le ferite.

Lo specchio di ossidiana è da sempre riconosciuto come oggetto di divinazione e utilizzato in meditazione per la sua capacità di farci rendere conto di ciò che realmente siamo senza maschere e senza filtri.

L'ossidiana scioglie l'irrigidimento mentale e la stasi energetica, favorisce l'irrorazione sanguigna.

Quando la lava si raffredda rapidamente può inglobare anche bolle di gas le quali possono conferire colorazioni particolari o punteggiature bianche come nel caso dell'ossidiana fiocco di neve, o riflessi multicolori (ossidiana arcobaleno).

L'ossidiana fiocco di neve oltre a rappresentare ogni tipica caratteristica delle altre ossidiane indica il lavoro che abbiamo già svolto nell'abbandonare paure e insicurezze, protegge la psiche identificando in ogni macchia una paura o un disagio profondo già stemperato, per ciò che concerne l'ossidiana arcobaleno, il suo aspetto è temperato da anelli multicolori nitidi in piena luce o visibili di riflesso.

Ci aiuta a prendere in esame i lati oscuri relativi ai colori che riflette stimolando la consapevolezza delle paure a cui sono associati.

Risveglia il corpo arcobaleno ossia la forza di tutte le energie spirituali, rendendoci più ricettivi, gioiosi e positivi.

Ossidiana lacrima d'Apache: narra la leggenda che il Grande Spirito, fece scaturire questo cristallo dalle lacrime delle squaw indiane che piangevano i loro uomini morti in battaglia; il suo compito è instillare compassione e perdono, aiutare ad affrontare il lutto e accettare il dono della vita.

Porta Rossa o Arancione del secondo Chakra: i cristalli abbinabili a questa porta energetica sono due cristalli chiave, quello che rappresenta la nostra parte maschile, parte destra o Yang lo equilibreremo con una corniola pietra dalle vibrazioni femminili, mentre la parte sinistra lo Yin, verrà posto in equilibrio con un diaspro rosso. Esse influenzano pertanto la nostra dualità, rafforzano le nostre caratteristiche femminili e maschili andando a portare armonia laddove uno dei due aspetti ecceda sull'altro o in caso di carenza.

Corniola

E' una qualità di calcedonio di colore rosso arancio traslucido, contiene una parte di ferro, il suo compito principale è riportare l'energia femminile in sintonia .

La sua utilizzazione è indirizzata verso tutte le problematiche femminili, o nel caso di un uomo per accettare la propria parte femminile, quando la forza maschile diviene rabbia o aggressività, o allentarla quando la sensibilità ha preso il controllo sulla fermezza.

Per le donne è utile in caso in cui la sensualità, la leggerezza, la delicatezza tipiche di questo genere, si siano affievolite o distorte e si voglia riportarle all'armonia.

La Corniola aumenta la creatività, aiuta le persone troppo spirituali a riconoscere e godere della bellezza del mondo fisico.

Stimola l'intestino a svolgere le proprie funzioni, a livello eterico favorisce la "digestione" di alcune emozioni.

Essendo un cristallo di energia morbida, allenta le tensioni intestinali che si creano a causa della rigidità mentale o di turbolenze emozionali.

Risveglia nell'essere umano la consapevolezza di mantenere un giusto rapporto tra il divino e l'effettiva realizzazione pratica di ciò cui aspira, e soprattutto lo aiuta a prendere l'iniziativa senza aspettare miracoli.

Sistema Cristallino: Trigonale

Sistema di Formazione: Primario

Diaspro rosso

Il diaspro rosso porta armonia nella nostra parte maschile.

Ogni volta che la nostra forza vitale si abbassa a causa di affaticamento mentale e fisico, dopo trattamenti invasivi o quando ci sentiamo scarichi e privi di forze il diaspro rosso ripristina la nostra tonicità.

Migliora l'impotenza e la fecondità a lui è associata la virtù del coraggio e della forza fisica, i nativi americani lo usavano in preparazione e durante la battaglia a causa della sua grande capacità di sprigionare combattività.

Il diaspro nasce direttamente dall'eruzione vulcanica e ne conserva il fuoco al suo interno, favorisce l'affermarsi di un'indole combattiva e tenace, aiuta a perseguire i propri scopi, promuove la risolutezza, la volontà e la capacità di proteggere se stessi.

Sistema Cristallino: Trigonale

Formazione Cristallina Secondario

Chakra dell'ombelico: la porta delle emozioni: Il chakra dell'ombelico legato alla nascita al cordone ombelicale con la madre, emana energie molto potenti che forgiavano la persona e la centrano sullo scopo della propria esistenza, a patto che l'Energia fluisca liberamente.

E' il luogo in cui vizi e virtù convivono per indirizzarci verso una scelta: tra seguire la voce dell'anima o della mente, tra volontà ed Ego, tra possibilità o freni.

I cristalli chiave per armonizzare questo chakra sono di colore giallo; prenderemo in esame Quarzo citrino, occhio di tigre e calcite gialla.

Quarzo Citrino

Fa da ponte tra l'energia del settimo chakra e il Manipura, portando così chiarezza nella mente, rende concrete le nostre percezioni e infonde fiducia.

Aiuta a liberarsi dai condizionamenti e da idee fisse in favore della libertà di scelta, il colore che riflette è un bel giallo limone e sebbene questo non sia un colore forte la sua energia è penetrante ed incisiva.

A livello fisico, rafforza l'attività renale, scarica l'ansia, migliora l'attività pancreatico e la circolazione linfatica.

Sistema Cristallino: Trigonale

Formazione: Primaria

Occhio di tigre

L'occhio di tigre è un cristallo di colore giallo con striature longitudinali più scure che lo fanno somigliare alla pupilla del felino indiano.

Il suo principale compito è stimolare la volontà e manifestarla nel concreto.

La tigre nella tradizione buddista, è l'animale che divora le entità malefiche, perciò è un esempio per sviluppare la fede e compiere lo sforzo spirituale per attraversare la giungla del peccato attorno a noi, vincere le paure e conquistare la libertà.

Aiuta a mettere in accordo le dualità, comprende l'importanza degli opposti e degli estremi e consolida un equilibrio, con lo stimolo di questo quarzo si compie la vera crescita spirituale.

Sistema Cristallino: Trigonale

Processo di formazione: Terziario

Calcite gialla

La calcite può essere di vari colori: trasparente, miele, verde, rosa arancio blu a seconda degli elementi in essa contenuti :(ferro, rame, manganese o cromo).

Le calciti sono in ottima sintonia con le piriti e le fluoriti e con esse compongono la "triade mentale" ossia cooperano per sciogliere la mente dai suoi schemi, pulisce la memoria cellulare e stimola la creazione di nuovi modelli mentali coordinati dal cuore.

Perciò posizionata sul plesso solare aiuta a sciogliere le paure, le ansie e i disturbi psicosomatici e dà l'avvio al percorso di resa di coscienza e apertura delle nostre emozioni che poi proseguirà con le piriti e le fluoriti.

In altre parole resetta la memoria cellulare che negli anni si è riempita di pensieri pregiudizi e preconcetti, conducendo verso nuove e più spontanee visioni della vita.

Favorisce l'aumento della concentrazione e le capacità mnemoniche.

Il suo apporto è benefico su stomaco, intestino, diaframma e tessuto connettivo.

Sistema cristallino Trigonale

Formazione: Primario o Secondario

Chakra del cuore: percorrendo il sentiero della trasformazione personale alla ricerca di un punto di armonia interiore, ci si scontra con situazioni difficili che ci mettono costantemente alla prova.

Solo affrontandole e accettandole incondizionatamente, si comprendono le infinite possibilità che la vita ci offre.

Quando questo accade, l'energia della porta rossa (secondo chakra), si compenetra con quella della porta del cuore, originando il colore rosa, sinonimo di armonia e bellezza.

La porta del cuore così risuona con le vibrazioni del verde e del rosa.

I due cristalli che prenderemo in esame sono Avventurina verde e quarzo rosa.

Avventurina verde

L'avventurina è il cristallo abbinato alla ghiandola del timo, per cui ne influenza il funzionamento e di conseguenza mantiene tonico il sistema immunitario e nervoso.

Questa pietra sostiene l'attività cardiaca, tonifica i tessuto muscolare e iuta a trovare pace e serenità nel nostro cuore.

Lenisce i disturbi emotivi e i blocchi dell'infanzia rimasti irrisolti.

Grazie al suo potere rilassante, funge da antiinfiammatorio e antidolorifico, inoltre stimola il metabolismo dei grassi e partecipa a mantenere basso il livello di colesterolo nel sangue.

L'avventurina si può immergere nell'acqua del bagno per problematiche della pelle come acne, allergie e orticaria, lenisce anche le punture da insetti.

Sistema Cristallino: Trigonale

Formazione: Primario secondario e terziario

Quarzo rosa

Il quarzo rosa è la pietra simbolo del cuore, apportatrice naturale di pace e tranquillità. Questo cristallo è un catalizzatore dell'equilibrio universale.

Diffonde la sua forza nei luoghi e sulle persone con cui entra in contatto.

In India è conosciuto come la pietra del perdono, perché stimolando il risveglio dell'amore nel cuore degli uomini, conduce all'accettazione e al perdono e per mezzo di questi accelera una purificazione globale.

A livello fisico è di aiuto al sistema circolatorio, al cuore e ammorbidendo e sciogliendo le tensioni, rilassa i nervi e contrasta sentimenti di stress.

Porta blu – chakra della gola

Suono comunicazione e crescita.

A questo chakra sono associate la capacità di comunicare e la crescita, sia spirituale che fisica, è come un megafono dell'anima che, se libero e in equilibrio può aiutarci ad esprimere ciò che siamo senza tabù. L'agata blu dal pizzo lo rappresenta.

Agata blu dal pizzo

E' una varietà di calcedonio caratterizzata da striature concentriche chiare su fondo blu, a causa della sua origine idrotermale si può definire un cristallo femminile, protegge la gravidanza e i cicli femminili con i loro sbalzi ormonali.

L'effetto di questa pietra è efficace nel contrastare i sintomi del mal di gola, le infiammazioni alle corde vocali.

Questa pietra riallinea la vibrazione della porta blu alla sua frequenza ottimale; quindi, se la comunicazione verbale risulta eccessiva, l'agata blu la riduce aiutando la persona a riflettere maggiormente, mentre se la persona è di poche parole o soffocata dalla timidezza, questo cristallo può aiutarla ad esprimersi utilizzando le giuste parole.

Sistema cristallino: Trigonale

Sistema di formazione: Primario

Porta viola chakra del terzo occhio

E' la porta della visione profonda, il suo cristallo armonizzante per eccellenza è l'ametista.

Porta della Corona o Sahasrara

Pietra armonizzante: pirite

La Pirite

La pirite è un cristallo molto comune dotato di un'alta frequenza energetica e incisività di azione che gli derivano dal fuoco suo elemento naturale e a cui deve il nome dal greco (pyros).

Per la stretta somiglianza con l'oro, la pirite è stata spesso oggetto di inganni e le ha valso il nomignolo di "oro degli stolti". In natura si trova in diverse forme: cubica, ottaedrica pentagono dodecaedrica, e a volte presenta delle striature

longitudinali. Sono abbastanza frequenti le germinazioni, ossia strutture nate dalla crescita di due piriti sullo stesso ceppo.

Questo cristallo assieme alle fluoriti e alle calciti, costituisce la famosa "Triade mentale", mentre in unione con l'ematite è un ottimo conduttore di luce con i chakra più bassi, soprattutto in forma cubica.

Formata da ferro, elemento che rappresenta il costituente base dell'emoglobina, questo cristallo ha la capacità di donare respiro al flusso sanguigno aiutandone il rinnovamento. Grazie a questa sua caratteristica l'organismo si irrobustisce, diventa più forte e l'individuo ottiene il coraggio necessario per accettare la sua parte spirituale e la connessione col cielo.

Il risultato di questa unione interiore è pace e saggezza.

Sistema cristallino: cubico

Sistema di formazione: tutti

Capitolo 8 La Geometria Sacra

Avrete notato che per ogni cristallo ho voluto indicare il sistema cristallino, come a voler sottolineare che i cristalli contengono un DNA che presenta analogie sorprendenti con tutto ciò che costituisce il creato ed emettono quindi vibrazioni in grado di interagire per risonanza con gli organismi che riportano alle stesse forme o proporzioni.

Per poter meglio comprendere questo punto dobbiamo, seppur brevemente approfondire l'argomento "Geometria Sacra".

In natura non esiste niente di puramente casuale, Cosmo infatti significa "ordine" e lo studio delle leggi Morfogenetiche ci permette di connetterci con l'energia del Tutto.

La Geometria Sacra studia tali leggi e può essere utilizzata per vivere in accordo con le armoniche vibrazionali che sottendono la manifestazione fisica. Ad esempio durante la costruzione di una casa, di una comunità oppure di un paese, tale conoscenza risulta importantissima per mantenere equilibrio e salute.

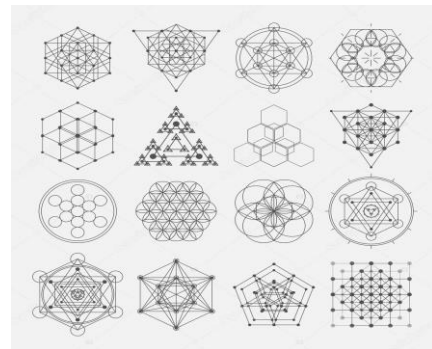
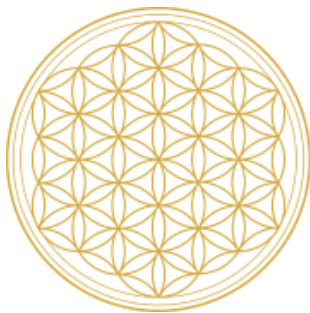
La saggezza cinese esprime queste conoscenze nel Feng Shui, quella indiana nel Vastu ed in occidente si sta provando a recuperare con la Bioarchitettura.

Negli antichi insegnamenti di Geometria Sacra, la sacralità di tutto l'universo era descritta in termini di schemi geometrici. Sembra incredibile ma si può illustrare con molti esempi come molte cose contengano una geometria nascosta non ovvia a prima vista. Si crede ora che gli antichi Egizi abbiano applicato le leggi della Geometria Sacra nella costruzione stessa delle piramidi e di molti altri monumenti. Essi avevano due scuole misteriche; una era chiamata: l'occhio sinistro di Horus e insegnava i principi femminili della creazione: l'amore e la compassione. L'altra scuola era definita L'occhio destro di Horus e spiegava i principi maschili intelligenti della creazione, la geometria sacra era il fulcro di quest'ultima scuola.

Possiamo quindi affermare che la Geometria Sacra è profondamente radicata sia nella memoria delle nostre cellule, sia nell'universo intorno a noi, anticamente la matematica era insieme una scienza sacra e un'arte, che custodiva i segreti del divino e del naturale, oggi la Geometria Sacra è l'eredità di quella conoscenza.

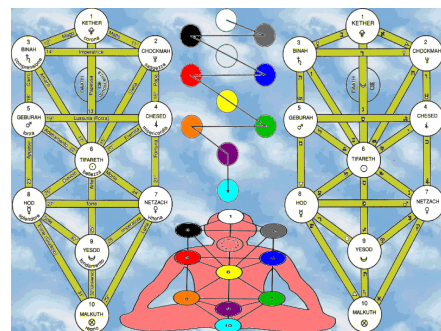
Comprende le proporzioni naturali gradevoli all'occhio, che generano un senso di equilibrio e armonia nell'osservatore. E' descritta anche nelle orbite dei Pianeti, Venere ad esempio, descrive un bellissimo schema multifoglio nell'arco di otto anni, se osservata dalla Terra.

Alcune tra le più importanti figure della Geometria Sacra sono: il fiore della vita detto anche schema della Genesi, la Vesica Piscis divenuta poi simbolo della Cristianità, il frutto della vita, il cubo di Metatron, la sfera il cerchio il triangolo la



Spirale ecc....

Con i cristalli, è possibile riprodurre una griglia basata sulla dinamica delle energie sottili della geometria sacra. La griglia cristallina e' uno schema ben preciso, creato usando pietre caricate allo scopo di manifestare il risultato desiderato oppure di armonizzare, proteggere e pulire uno spazio. L'Albero della vita è la forma geometrica sacra adatta al raggiungimento dell'equilibrio. La versione cabalistica è particolarmente indicata per essere costruita sul o intorno al



Centro di Ricerca ERBA SACRA – Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA – Genova
corpo, quando si vogliono equilibrare i chakra e il flusso di energia costante. A questo scopo si dovranno utilizzare 10 cristalli adatti da posizionare sui 10 punti principali dell'albero cabalistico, sul punto inferiore. Potreste posizionare una pietra nera ad esempio una shungite levigata sotto una piramide di malachite, turchesi africani, agata dal pizzo blu in centro come pietra chiave, corniole, quarzi rosa e infine seleniti come portatrici di luce per purificare i chakra e migliorare il flusso di energia spirituale intorno al corpo.

Alle proporzioni della geometria sacra, si riferisce anche un potente dispositivo organico per il riequilibrio dell'energia a cui vorrei dedicare qualche parola.

8.1 IL Genesa Crystal

Il Genesa Crystal è un dispositivo formato da quattro cerchi che si intersecano in dodici punti formando una sfera. La forma così ottenuta include le geometrie che rendono possibile la vita nell'universo: (i cinque solidi platonici, il fiore della vita, il cubo di Metatron), abbiamo visto che queste forme si ripetono all'infinito in ogni forma esistente e dirigono l'energia in modo ordinato a sostegno della stessa esistenza, dell'equilibrio e della prosperità.

Essendo la sua forma perfettamente in armonia con il creato, essa genera un vortice di energia che amplifica le intenzioni di coloro che vi si sottopongono, si tratta di un'antenna che pulisce, riequilibra e amplifica l'energia.

L'operatore olistico che desidera amplificare quindi il suo intento di aiutare il ricevente ad "aiutarsi" durante il trattamento non dovrà far altro che porre il Genesa Crystal sotto il lettino.

Molto utile è anche meditare qualche minuto con il Dispositivo in mano o in grembo, o ancora meglio al suo interno, al fine di schermarsi e aumentare il proprio campo energetico e il proprio equilibrio psicofisico.



Capitolo 9 Aromaterapia

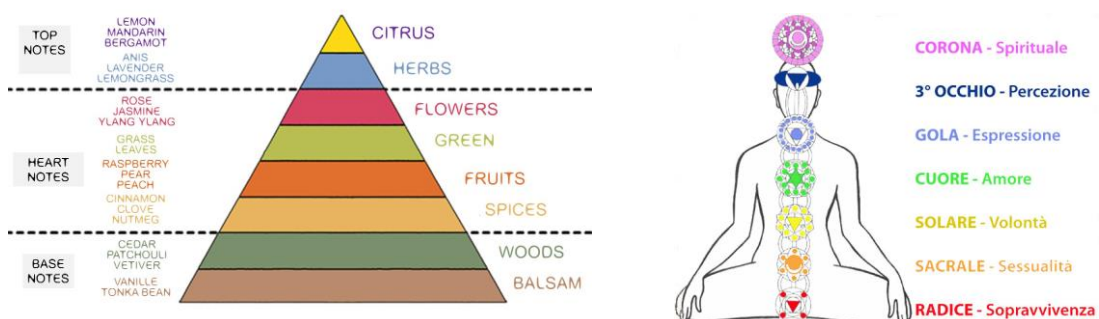
L'Aromaterapia così come la conosciamo oggi, deve molto all'opera pionieristica di alcuni scienziati francesi e italiani del XIX e XX secolo.

Tra queste figure, in epoca più moderna, risalta la biochimica Marguerite Maury, allieva di Jean Valnet, che studiò l'uso degli oli essenziali a scopi terapeutici e cosmetici. Marguerite può essere considerata la prima "operatrice olistica della storia", in quanto fu la prima ad accorgersi della necessità di creare una formulazione "su misura" che tenesse in considerazione le necessità e le caratteristiche peculiari di ciascun individuo, al fine di condurlo all'equilibrio e al benessere. Ad oggi, grazie al lavoro di Marguerite e di tutti gli altri ricercatori a seguire, l'aromaterapia si può considerare una tra le più olistiche fra le biodiscipline. A livello fisico, variazioni di temperatura, sbalzi pressori o ormonali sono alcune manifestazioni di mancanza di equilibrio, a livello mentale e spirituale, parliamo ad esempio di apatia, depressione, isteria e bruschi cambi di umore in generale.

In tutti questi casi gli oli essenziali svolgono un ruolo di primaria importanza soprattutto se utilizzati durante un massaggio.

Per ritrovare l'armonia in caso di shock emozionali, cattive notizie o grandi spaventi ad esempio, un massaggio rilassante olistico coadiuvato da una miscela tra olio di Lavanda, Rosa, Neroli e Melissa nell'olio base sarebbe assolutamente indicato. L'aromaterapia energetica si basa sulla conoscenza dell'anima delle piante, associata allo studio dei chakra e dei corpi sottili dell'uomo, e a tutte le funzioni sensoriali legate all'olfatto.

Qui di seguito riporto le immagini esplicative della piramide olfattiva e degli oli



essenziali utili al riequilibrio energetico dei sette chakra principali.

Gli oli essenziali ricavati dal mondo vegetale sono considerati ancora oggi, per molti studiosi, un ponte tra spirito e materia.

Da sempre mistici e artisti hanno sostenuto lo stretto legame tra il senso dell'olfatto e i ricordi. Tra i profumi e la memoria e le emozioni umane ad esse correlate; dal 2004 si ha la conferma grazie agli studi che hanno portato Richard Axel e Linda Buck al Premio Nobel. Questi due studiosi Americani, hanno infatti realizzato la prima "mappatura" molecolare dell'olfatto, fino ad allora il più misterioso tra i nostri cinque sensi. A seguito della loro ricerca, oggi sappiamo che l'uomo è in grado di distinguere circa diecimila differenti aromi, siamo stati in grado di isolare famiglie genetiche di recettori degli odori.



Capitolo 10 Equilibrio nel massaggio.

Secondo il Dizionario della nostra Lingua, in senso figurativo l'equilibrio è la situazione in cui nessun elemento prevale sugli altri un' equa distribuzione fra le parti. In senso fisico invece, sarebbe il radicamento, la stabilità che permettono ad un corpo di restare ancorato al terreno.

Quindi se in noi non prevale alcun elemento su un altro e siamo radicati è possibile per noi ottenere un certo equilibrio, pace serenità.

Possiamo raggiungere l'equilibrio in diversi modi, uno dei migliori è a mio parere il contatto. Da piccoli le carezze e gli abbracci dei nostri genitori sono sufficienti a farci sentire amati e degni...ma mano a mano che cresciamo questi contatti divengono via via più radi. Da qui la necessità di lenire certe mancanze con il massaggio. Il ricorso al massaggio per eliminare dolore e fatica, per rilassare e consentire una più facile applicazione di creme e unguenti sulla pelle si perde nella notte dei tempi.

10.1 *La Storia del massaggio.*

Rappresenta la primordiale forma di medicina. I primi riferimenti al massaggio si trovano in manoscritti cinesi risalenti al 2700 a.C. ma anche nei testi di medicina indiana di 2000 anni dopo si consiglia il massaggio come analgesico e per contrastare la fatica. Ancora oggi in India chiunque è in grado di eseguire un massaggio. Gli egiziani all'epoca di Cleopatra amavano farsi massaggiare dai loro schiavi; il massaggio veniva considerato un'arte sacra al pari dei vari riti religiosi e divinatori e i greci risentirono di questi influssi positivi.

Omero nell'Odissea parla del massaggio come di un trattamento per il recupero della salute dei guerrieri.

Ippocrate, famoso medico della cultura ellenica vissuto nel I secolo a.C. lo definiva col nome di " anatripsis" letteralmente frizione verso l'alto dimostrando di avere intuito il meccanismo della circolazione linfatica e sanguigna dimostrato poi da Harvey all'inizio del XVII secolo. Nei suoi scritti Ippocrate confermò le virtù del massaggio dedicando alla pratica massoterapica importanti osservazioni, anch'esse confermate molti secoli dopo la sua morte.

Egli scriveva: "i medici dovrebbero essere esperti in molte cose, tra queste senza dubbio vi è il massaggio" e ancora" il rimedio è applicabile ai mali acuti come a quelli cronici e alle varie forme di debolezza poiché queste cure hanno potere rinnovatore e rinvigorente, mi è spesso sembrato, mentre stavo così curando i miei pazienti, come se le mie mani avessero la singolare proprietà di estrarre i prodotti di rifiuto e le diverse impurità raccolte nelle parti malate."

In Europa per tutta la durata dell'impero romano, questa pratica è stata un elemento importante per la cura della salute tanto da porre il massoterapista sullo stesso piano del medico; e se ne parla molto nei documenti di tale periodo. Mentre in oriente la tradizione del massaggio fu portata avanti, nei paesi occidentali, il culto del massaggio si interruppe durante il Medioevo, quando l'oscurantismo portò a disprezzare e rinnegare i bisogni del corpo e i piaceri della carne concentrandosi così sulla sfera spirituale (creando così una frattura nell'individuo).

Ricordando che la divisione crea squilibrio e lo squilibrio la crisi e la malattia, ci si potrebbero spiegare almeno in parte le violenze e il buio di quel secolo. Il Rinascimento e il XVI secolo videro il ritorno del massaggio in ambito terapeutico. Nel XX secolo la medicina allopatrica e le sue straordinarie conquiste misero in ombra le pratiche tradizionali che oggi vivono una vigorosa rinascita grazie a un forte bisogno di ritorno ai valori naturali soprattutto come reazione alle condizioni di intenso stress imposto dall'attuale società.

Capitolo 11 Aspetti tecnici del massaggio.

11.1 *Le tecniche del massaggio*

- sfioramento
- frizione
- impastamento
- vibrazione
- coppettazione

11.2 *Controindicazioni al massaggio*

il massaggio può presentare nei seguenti casi , l'accentuazione dei sintomi:

- traumi recenti (occorre aspettare la riparazione del tessuto)
- processi infiammatori acuti (di origine traumatica , infettiva o allergica)
- gravi flebopatie
- insufficienza cardiaca
- patologie del sistema nervoso
- necrosi
- processi febbrili
- neoplasie (per il supposto ma non dimostrato pericolo di diffusione linfatica)
- dermatiti o dermatosi

di norma si definiscono zone interdette al massaggio tutte le salienze ossee, malleoli, creste iliache, apofisi spinosa delle vertebre, sterno, clavicola e i punti di affioramento di organi vascolari nervosi e linfatici come cavo popliteo, triangolo di Scarpa, cavo ascellare, organi sessuali.

11.3 *Gli effetti benefici del massaggio*

A livello fisico agisce sbloccando tensioni e contratture muscolari e i trigger points che si creano e accumulano durante un periodo di lavoro o allenamento intenso, migliora la respirazione e il sistema immunitario grazie alla stimolazione della circolazione linfatica, ha un effetto drenante disintossicante del tessuto connettivo e degli organi, migliora la digestione, contrasta l'insonnia e ha un effetto antidepressivo e rilassante sul sistema nervoso. Migliora lo stato della pelle in termini di luminosità e bellezza.

A livello psico- emotivo la prima sensazione che viene in mente è il rilassamento e l'eliminazione dei blocchi emotivi ed energetici. Gli studi condotti da Alexander Lowen ci mostrano come la mente sia intrinsecamente collegata al corpo e come in quest'ultimo si possano instaurare delle contrazioni croniche in seguito al congelamento di alcune emozioni. La rigidità dello stato emotivo si ripercuote in tensioni muscolari e relativi blocchi energetici: attraverso il massaggio è possibile liberarsene e poter in tal modo liberare le emozioni bloccate di ognuno.

Capitolo 12 Il viaggio delle sensazioni

Gli organi di senso fanno parte del Sistema nervoso e sono formazioni anatomiche che inviano gli stimoli provenienti dal mondo esterno al sistema nervoso centrale, queste sensazioni viaggiano fino all'encefalo attraverso nervi preposti, per poi essere successivamente elaborati. La pelle è l'organo di senso del Tatto e attraverso i ricettori tattili distribuiti sull'epidermide, essa raccoglie numerose informazioni. Le zone del corpo più sensibili sono le mani, i piedi, le labbra e gli organi genitali.

Esistono diversi tipi di recettori situati a diverse profondità nello strato cutaneo:

- Cellule di Merkel si trovano nello strato basale dell'epidermide e registrano la pressione tattile costante.
- Corpuscoli di Meissner al confine tra epidermide e derma formati da cellule a cuneo e sensibili alle variazioni di pressione.
- Corpuscoli di Ruffini si trovano in profondità nel derma e registrano le variazioni di tensione e il calore.
- Corpuscoli di Vater-Pacini si trovano nel tessuto adiposo ipodermico, sono composti da 60 strati di cellule piatte attraversati da un'unica fibra nervosa e rispondono alla vibrazione.
- Terminazioni nervose libere si trovano sia nell'epidermide che nel derma e rispondono alle sensazioni di dolore e di tipo termico.
- Corpuscoli di Krause si trovano nel derma e registrano la sensazione di freddo e altre sensazioni legate alle variazioni pressorie.
- Terminazioni nervose dei follicoli piliferi che tappezzano il follicolo pilifero situato in profondità nel derma e sono stimulate dai movimenti del pelo sia per contatto o a causa dell'aria.

Quindi attraverso questi ricettori gli stimoli tattili vengono trasportati da fibre nervose attraverso il midollo spinale, giungono al tronco cerebrale e infine attraversano il talamo e arrivano alla corteccia cerebrale dove vengono elaborate e memorizzate.

Capitolo 13 IL mio massaggio

Chandra -Surya e l'eterno equilibrio

In questo massaggio ho voluto unire la mia passione: i cristalli con le tecniche e i fondamentali Ayurvediche, armonizzando con alcuni passaggi tipici del Massaggio californiano.

L'intento è quello di creare un'armonizzazione e un bilanciamento delle parti maschile e femminile, razionale e irrazionale presenti in ognuno di noi.

Utilizzeremo a questo scopo le famose Moqui Marbles o pietre sciamaniche, vediamo perché:

Le Moqui Marbles trovano origine nell'antico culto dei morti presso le tribù dei nativi americani. Il termine " Moqui", infatti potrebbe essere tradotto con le parole "morte" o "defunto" nel linguaggio degli Hopi.

Queste pietre vengono comunemente utilizzate dai Capi tribù o guide spirituali per i loro riti e funzioni tribali, da qui il loro appellativo di "pietre dello Sciamano".

Secondo una leggenda Hopi, di notte gli spiriti dei morti si divertono a giocare con le biglie, lasciandole poi sparse sul terreno al mattino per far sapere ai vivi che sono felici.

Le Moqui sono concrezioni costituite di roccia arenaria cementata da ossidi di ferro (limonite) che ne costituiscono lo strato esterno. Presentano una grande varietà di dimensioni, da pochi centimetri sino a oltre 15cm, di forma possono essere sferiche(femmina) o discoidali(maschio).

La loro superficie è piuttosto irregolare.

Si trovano principalmente nel Navajo Canyon e nel Glen Canyon Dam; in Arizona.

Recenti studi le datano tra i cinque e i venticinque milioni di anni fa e non come si è creduto finora a cento novantamila anni fa.

Nei trattamenti di riequilibrio energetico, le Moqui Marbles vengono utilizzate a coppia, il maschio e la femmina, soprattutto per bilanciare l'energia maschile con quella femminile, diventando così un prezioso strumento di supporto per le pratiche meditative e di crescita spirituale e favorendo un senso di protezione.

Da non confondersi con le Boji Stones, che sono composte da pirite, del tutto assente nelle Moqui.

A questo scopo, durante il trattamento nella parte supina posizioneremo le Moqui in corrispondenza dei chakra della mano; il maschio nella mano sinistra per bilanciare l'energia femminile e la femmina nella mano destra per bilanciare l'energia maschile. Dall' Abhyanga ho preso ispirazione per alcuni passaggi come ad esempio le frizioni a nastro, dal Linfodrenaggio altre manualità soprattutto sull'addome e gli scarichi al cavo popliteo. Nella parte prona, le Moqui vengono posizionate una sul primo chakra e una sul settimo, per ottenere un riequilibrio della attitudine spirituale e materiale dell'individuo. Importante e significativa, al termine del trattamento il risveglio dell'energia Kundalini attraverso il disegno del serpente dormiente su Sushumna.

Capitolo 14

Musica e letteratura: l'apporto dell'arte

Anche l'arte in ogni sua espressione, ci aiuta nel raggiungimento e nel mantenimento di un certo equilibrio psicofisico, già semplicemente la bellezza, ci ricongiunge con la nostra pace interiore, ma basti pensare alle tecniche legate alla costruzione e poi distruzione dei Mandala che ci insegnano in umiltà a lasciare andare, e il " non attaccamento", oppure al suono ipnotico dei tamburi sciamanici o delle campane tibetane che a frequenze e vibrazioni differenti ci guidano in meditazione alla scoperta di noi stessi abituandoci in tal modo a vivere nel presente, nel cosiddetto "qui e ora". In particolar modo la musica, è un mezzo di comunicazione molto potente. Nel 1981 nel panorama musicale "leggero" italiano spopolò una hit che ancora oggi molti potrebbero canticchiare ma di cui pochissimi afferrarono il concetto: "Cerco un centro di gravità permanente". Scrivendo questo testo, apparentemente e prudentemente intriso di "nonsense" si celano molte verità che il Maestro Battiato volle condividere con noi e provenienti dalla sua continua personale ricerca di crescita spirituale.

Il centro di gravità in realtà è la "centratura" cioè quello stato di consapevolezza che spinge l'uomo a diventare un semplice osservatore di se stesso e degli altri senza emettere alcun giudizio, osserva e prende atto della realtà che lo circonda; cambia nell'individuo la visione stessa del mondo, e riesce a percepire molto più profondamente ogni cosa, distaccandosi dalla sofferenza, dalla lamentela ed elevandosi al di sopra delle sue stesse paure.

Volendo cercare un'analogia letteraria, Pirandello in alcune sue opere ci ha lasciato diverse indicazioni che ci spingono in questa direzione. In "Uno, nessuno e centomila" ad esempio, l'Uno rappresenta l'osservatore, ma poiché dentro di noi

esistono tutta una serie di "io", non può esistere una centratura, e si diviene centomila diverse persone.

In un'altra sua opera i "6 personaggi in cerca d'autore" egli scrive: " Ciascuno di noi si crede uno ma ciò non è vero; è tanti, tanti a seconda di tutte le possibilità d'essere che sono in noi" " e con l'illusione intanto di essere sempre uno per tutti".

La centratura ci permette quindi di uscire da questa illusione, ci costringe ad osservarci. Spesso uno dei nostri "io" prende una decisione, e subito dopo un altro la rinnega: quante volte abbiamo deciso di prenderci cura di noi stessi seguendo una sana alimentazione finché uno dei nostri "io" non ha visto una torta?

Ecco, tornando a Battiato, " che non mi faccia mai cambiare idea sulla cose e sulla gente" significa proprio questo. Ma, per ottenere questa centratura c'è bisogno di unità, di un unico "io", un accordo squisitamente olistico dentro di noi, affinché lo stesso possa manifestarsi nella nostra realtà.

Cominciando a lasciare la nostra comfort-zone giorno dopo giorno in un crescendo, spingendoci ogni volta un po' più in là, e portando l'asticella dei nostri limiti sempre più avanti, otterremo ad ogni istante un equilibrio tutto nuovo e questo è il solo modo di restare in armonia col Tutto.

"Se vuoi fare un passo in avanti devi perdere l'equilibrio per un istante"

(Massimo Gramellini)

Concluderò con il saluto più olistico che conosco: in IN LACK'ECH! Dalla lingua Maya significa: "io sono un altro te stesso", essi avevano ben compreso che alla base di ogni rapporto si trova l'unità, riconoscere nell'altro sia umano che animale che vegetale la scintilla Divina è un percorso che impegna, ma se tutti noi potessimo vedere la Terra dall'alto noteremmo semplicemente una distesa di luminosa energia e sapremmo che il nostro compito è vivere in armonia e in equilibrio col tutto.

Ringraziamenti

Ringrazio L'Accademia Opera, L'Associazione Culturale Erba Sacra, l'Ing. Sebastiano Arena, Presidente, per la sua pazienza durante il corso di Numerologia ancora in "corso", il Dott. Glauco Zanotti, per le sue preziosissime "dritte", l'Ing. Aldo Grattarola per l'aiuto fondamentale nella stesura dei nostri elaborati e ultima ma mai ultima, la nostra "luminescente Maestra", Mirella Molinelli senza la quale nulla sarebbe stato possibile.

Vorrei altresì ringraziare la mia famiglia, gli amici per il sostegno e tutti i miei compagni di corso con i quali ho condiviso molte delle ore più belle degli ultimi tempi lavorando seriamente ma sempre con il cuore felice.

Ringrazio in particolar modo Daniele, un fratello ritrovato che non perderò.

Grazie a tutti voi

Bibliografia

Operatore olistico e Legge

- Fonti Internet

Chakra Meridiani

- "Risveglia i tuoi chakra"(2015) di Jayadev Jaerschky
- "Mani di Luce" (2002) di Barbara Ann Brennan
- Fonti Internet

Cristalloterapia

- Miei appunti provenienti dalla scuola di Cristina Giusti.
- "Guida completa alle Griglie di Cristalli" di Judy Hall Ed.Armenia
- "L'arte di curare con le pietre" di Micheal Gienger Ed. Crisalide

Geometria Sacra

- Fonti Internet
- "Guida completa alle Griglie di Cristalli" di Judy Hall Ed. Armenia

Genesa Crystal

- Fonti Internet

Aromaterapia

- Dispense Erba Sacra
- “ Guida completa agli Oli Essenziali” di Franco Canteri Ed. Punto d'incontro

Equilibrio Nel massaggio- Storia del Massaggio-Aspetti tecnici del Massaggio-Controindicazioni- Effetti benefici

- Dispense Erba Sacra
- Fonti Internet

Il viaggio delle sensazioni

- “Atlante di anatomia” Vallardi Editore

Musica e letteratura

- Fonti Internet