



OPERA

Accademia Italiana di Formazione Olistica

Corso di Diploma

in

Operatore Olistico

ad indirizzo Salute Naturale

***Il Massaggio con i Fiori di Bach: stati
emotivi e corrispondenze cutanee***

Tesi di **Mirella Molinelli**

Relatore: Prof. Rocco Carbone

28 Novembre 2010

Indice

PREMESSA	pag. 1
CAPITOLO 1 – I Fiori di Bach	pag. 3
1.1 Filosofia e pensiero di Edward Bach	pag. 7
1.2 Come agiscono i Fiori di Bach	pag. 12
CAPITOLO 2 – I Dodici Guaritori	pag. 16
2.1 Fiori di Bach e stati emotivi	pag. 17
CAPITOLO 3 – Disarmonia e malattia	pag. 23
3.1 I sette difetti e i segnali del corpo	pag. 25
3.2 L'immagine di sè	pag. 27
3.3 Pelle ed emozioni	pag. 28
CAPITOLO 4 - Il massaggio: contatto di energia e vibrazioni	pag. 30
4.1 Corrispondenze cutanee e Fiori di Bach	pag. 32
4.2 Aree attive e aree silenti	pag. 33
4.3 Utilizzo delle essenze floreali nel massaggio	pag. 34

CAPITOLO 5 – Utilizzo dei Fiori di Bach	pag. 37
e corrispondenze cutanee	
5.1 Agrimony	pag. 37
5.2 Aspen	pag. 40
5.3 Beech	pag. 42
5.4 Centaury	pag. 45
5.5 Cerato	pag. 47
5.6 Cherry Plum	pag. 50
5.7 Chestnut Bud	pag. 52
5.8 Chicory	pag. 54
5.9 Clematis	pag. 57
5.10 Crab Apple	pag. 59
5.11 Elm	pag. 61
5.12 Gentian	pag. 64
5.13 Gorse	pag. 66
5.14 Heather	pag. 69
5.15 Holly	pag. 71
5.16 Honeysuckle	pag. 75
5.17 Hornbeam	pag. 77
5.18 Impatiens	pag. 79
5.19 Larch	pag. 81

5.20 Mimulus	pag. 83
5.21 Mustard	pag. 85
5.22 Oak	pag. 87
5.23 Olive	pag. 89
5.24 Pine	pag. 91
5.25 Red Chestnut	pag. 94
5.26 Rock Rose	pag. 96
5.27 Rock Water	pag. 98
5.28 Scleranthus	pag. 101
5.29 Star of Bethlehem	pag. 103
5.30 Sweet Chestnut	pag. 105
5.31 Vervain	pag. 108
5.32 Vine	pag. 111
5.33 Walnutt	pag. 113
5.34 Water Violet	pag. 115
5.35 White Chestnut	pag. 117
5.36 Wild Oat	pag. 112
5.37 Wild Rose	pag. 121
5.38 Willow	pag. 124

Conclusioni e ringraziamenti	pag. 126
-------------------------------------	----------

Bibliografia	pag. 127
---------------------	----------

*“Il massaggio è qualcosa che si comincia e non finisce
mai, continua indefinitamente e diviene
progressivamente più profondo, più elevato....*

*.....il massaggio è un'arte sottile, non si tratta
soltanto di abilità, ma piuttosto di amore.....*

Fai del massaggio un piacere, un dono.

*Fai delle tue mani il prolungamento del tuo cuore,
fanne un gioco e divertiti:*

la gioia è amore, è cura”.

B.S. RAJNEESH

(OSHO)

Premessa

Ho realizzato questo lavoro con il rispetto e l'amore per il massaggio e per una delle terapie naturali che ritengo più affini e "vicine" all'essere umano, i Fiori di Bach. Nella mia quotidianità professionale ho modo di constatare quanto sia importante, nell'eseguire un massaggio, non solo la parte tecnica che risponda alla richiesta specifica, ma anche e soprattutto la "personalizzazione" del massaggio. Ogni essere umano è un'identità emotiva ben precisa, oltre che fisica e uno degli errori più frequenti di questa nostra distratta società è la mancanza di tempo (e di volontà..) per *ascoltare l'altro*. Nel massaggio l'ascolto è sempre attivo, è un ascolto profondo, che nel silenzio parla delle proprie antiche origini, di quando l'uomo non aveva altro strumento se non le proprie mani per poter costruire, procurarsi il cibo e comunicare. Il linguaggio non verbale, la lingua dei segni: la comunicazione affidata alle mani è ancora oggi molto più espressiva di tante parole. Le mani possono dare amore o dolore, la vita o la morte, ma soprattutto le mani parlano, ascoltano, curano. L'energia che ogni essere umano possiede, quale dono inestimabile grazie al "soffio" divino ricevuto, è in tutto ciò che facciamo e quando si esegue un massaggio questa energia viene trasmessa, meglio: donata. Ho modo ogni giorno di vedere l'effetto che il massaggio ha sulle

persone: lo vedo nel corpo ma soprattutto lo leggo nei volti, negli occhi. Esiste una memoria antica, nell'essere umano, una memoria che porta in sè la tenerezza delle prime carezze materne ricevute alla nascita, la sicurezza dell'abbraccio di un padre o di un amico, quel "tocco" che consola, protegge, cura. Unire a tutto questo l'effetto armonizzante dei Fiori di Bach crea una cura completa della persona, che si sente finalmente al centro di un "progetto": la realizzazione del proprio benessere, fisico ed emotivo. Noi siamo i nostri pensieri, le nostre paure, i nostri sogni: la pelle è lo specchio che riflette esattamente la nostra vera natura. E' un organo vivo, il più esteso del nostro corpo, che ricopre completamente: la pelle è il nostro riflesso più nitido e sincero, supera gli artifici della moderna chirurgia estetica, va oltre gli abili risultati di perfetti maquillage, la pelle di una persona è la presentazione del suo mondo interiore. Per questo credo che la sinergia tra Fiori di Bach e Massaggio possa creare qualcosa di veramente bello per una persona, unendo le vibrazioni dei fiori a quelle del sistema energetico umano, con il "tocco", unendo la sapienza della natura all'umiltà dell'ascolto umano, perchè senza umiltà non può esistere vero sapere e vera comunicazione.

Capitolo 1

I Fiori di Bach

I Fiori di Bach rappresentano una cura naturale, creata dal dottore inglese Edward Bach e basata sul principio che considera l'uomo nell'unità corpo-mente e spirito, *olisticamente* (dal greco *olos*-tutto), prendendo in considerazione l'insieme di sentimenti, emozioni e sintomi fisici che caratterizzano l'esistenza umana. La semplicità è il principio fondamentale della terapia con i Fiori di Bach: la parte utilizzata nella preparazione dei rimedi è il fiore, trattato con il procedimento della *solarizzazione*, oppure della *cottura*. Nel primo caso si procede ponendo i petali in una ciotola contenente acqua pura di sorgente ed esponendoli per alcune ore al sole. Successivamente si tolgono con estrema cautela i fiori dall'acqua, con la quale si riempie a metà un flacone al quale è aggiunto del brandy, con funzione di conservante. Da questi flaconi vengono poi prelevate alcune gocce per le successive preparazioni. Con il metodo della solarizzazione vengono preparati i seguenti rimedi: Agrimony, Centaury, Cerato, Chicory, Clematis, Gentian, Gorse, Heather, Impatiens, Mimulus, Oak, Olive, Rock Rose, Rock Water, Sleranthus, Wild Oat, Vervain, Water

Violet, White Chestnut. Per quanto riguarda il rimedio Rock Water, si ritiene che alcune sorgenti forniscano un'acqua dalle particolarità specifiche terapeutiche, ritenendo che ogni sorgente allo stato naturale, lontana da costruzioni civili, può essere utilizzata ai fini terapeutici. Con il metodo della cottura invece vengono utilizzate le gemme, Chestnut Bud (Ippocastano), rametti (Cherry Plum), i fiori unitamente a piccole porzioni di stelo o foglie piccole e novelle per Vine, Olive, Cerato. L'occorrente viene messo a cuocere per mezz'ora in acqua pura e il liquido ottenuto filtrato e utilizzato per riempire a metà i flaconi di vetro, ai quali, una volta raffreddati, viene aggiunto del brandy fino all'orlo, come conservante. La terapia con i fiori di Bach è un sistema di autoguarigione e non certo una panacea per tutti i mali, ma può essere efficacemente affiancata ad altri metodi terapeutici per incrementarne l'efficacia. Non si curano malattie con gravi compromissioni organiche o psichiche, ma quei disturbi della sfera emozionale che possono esserne la causa, partendo dal principio che psiche e corpo sono indissolubilmente collegati. Ogni essere umano ha un potenziale di qualità da sviluppare e se ciò non avviene, subentra la frustrazione, l'infelicità. La malattia non proviene dall'esterno o da una compromissione organica, ma ha origine ad un livello più sottile, che può essere definito "incomprensione" tra l'Io

(la nostra personalità) e la nostra autentica identità, Anima o Io Superiore. La floriterapia di Bach è centrata proprio su questa “incomprensione”, rivolta quindi a risolvere gli stati d'animo negativi che determinano eventuali sintomi fisici: Anima e Personalità dovrebbero convivere in perfetto equilibrio, l'Uomo in armonia con sé stesso e con il mondo che lo circonda. Quando questa condizione non si realizza, nasce la *malattia*. Le cause reali della condizione di “non salute” sono, secondo Bach, essenzialmente due: la prima è l'incapacità da parte della personalità di vivere armoniosamente con l'anima, la seconda è il rifiuto da parte della personalità di ascoltare l'anima. Questa “separazione” crea conflitti emozionali, disequilibri: le emozioni negative costituiscono una base importante della vita, quanto quelle positive. La “malattia” è il risultato conclusivo dell'antagonismo tra Anima e Mente, di un conflitto che nasce nel profondo, per quel bisogno di cambiamento e di trasformazione che il nostro corpo chiede. Tale condizione ha inizio a livello mentale e spirituale, prima ancora che fisico. Ogni uomo possiede un'anima immortale (il suo vero Io) e un Io fisico mortale (la personalità). Indivisibile dall'anima immortale troviamo l'Io Superiore, che costituisce il collegamento tra anima e personalità. Il trattamento migliore per alleviare le sofferenze deve essere dolce, privo di dolore e deve tenere presente innanzitutto il “malato”, non la

“malattia”: con i fiori si agisce trattando il “blocco” e mettendo in relazione, con energia nuova, anima e personalità. Il primo passaggio indispensabile è l'Armonia. Bach sottolinea il compito assegnato dall'anima e l'impegno che dobbiamo sempre avere nel proteggerla da tutto ciò che esternamente potrebbe danneggiarla, attingendo alla nostra interiorità, per riuscire a trovare saggezza e conoscenza. La malattia è l'atto conclusivo provocato da disarmonie nella sfera emotiva ed emozionale: per questo motivo, con riferimento all'intervento puramente meccanicistico della Medicina ufficiale, l'eventuale regressione del dolore lascerà comunque intatta la causa che ha originato la “malattia”. Il conflitto creato dalla disarmonia dei disagi e delle sofferenze dà origine ad una scissione tra personalità e anima, rendendo impossibile la realizzazione delle proprie potenzialità, formando un blocco di energie. L'uomo è fatto per essere felice, per esistere in gioia, amore, saggezza e bontà: quando questa condizione non è presente, abbiamo sofferenza interiore, frustrazione, infelicità. Ciò che non si riesce a realizzare e di conseguenza a vivere, s'interpreta come “vuoto”, lacune che creano sentimenti d'instabilità, orgoglio, egoismo e che costituiscono la vera causa delle malattie: dove non è presente una sintonia tra l'Io fisico (personalità) e Io vero (anima), nasce la malattia. Con i Fiori di Bach si agisce

sui blocchi emozionali, si lavora al fine di creare armonia e relazione tra Anima e Personalità, con il riequilibrio dello stato energetico e stimolando nella persona le qualità opposte alla condizione negativa da eliminare.

1.1. FILOSOFIA E PENSIERO DI EDWARD BACH.

Edward Bach nacque il 24 settembre 1886 a Moseley, un villaggio presso Birmingham, in Inghilterra. Nei primi anni dell'adolescenza lavora come operaio nella fonderia dei genitori ed è proprio attraverso questa esperienza ed il contatto diretto con gli operai, soggetti a frequenti malattie causate dalle difficili condizioni lavorative, che nasce in lui il desiderio di alleviare le sofferenze del prossimo. Per realizzare al meglio questo proposito, è a lungo indeciso tra teologia e medicina, decide infine per quest'ultima, laureandosi nel 1912 presso l'Università di Medicina di Londra.

Inizia a lavorare come batteriologo e immunologo, scoprendo le relazioni tra alcune patologie croniche e determinati ceppi di batteri presenti nell'intestino, realizzando vaccini in grado di curarle. Nel 1918 lavorando all'ospedale omeopatico di Londra, apprende le teorie di Hannemann (2) e attuando una serie di osservazioni sui propri clienti, si convince ancora di più che l'origine delle malattie fisiche risiede nell'animo

umano. Al fine di dedicare più tempo possibile a questa ricerca, che divenne l'impegno di tutta la sua vita, rinunciò alla sicurezza professionale e si ritirò a vivere nel Galles, dove individuò il primo dei 38 Fiori che costituiscono la floriterapia di Bach, *Mimulus*. Bach è convinto che il modo migliore per comprendere l'essere umano consista nell'osservazione diretta, più che sulla teoria. Comprende l'importanza della personalità del paziente e la priorità che essa deve avere rispetto al solo aspetto fisico del corpo e ai sintomi che presenta, concentra l'attenzione nella sfera caratteriale, nelle emozioni e negli stati d'animo dei pazienti. In quanto medico, nota i limiti della medicina ufficiale, la tendenza a sopprimere il sintomo piuttosto che ricercarne le cause, creando in tal modo una condizione di cronicità, senza tenere in alcun conto l'origine reale dell'insorgere di una condizione di non salute, il disequilibrio energetico. Egli era dotato di un grande spirito di osservazione che unito al grande amore per il prossimo gli permisero di raggiungere una profonda conoscenza della natura umana. Impegnava gran parte del proprio tempo ad ascoltare i malati, per poter conoscere le loro difficoltà ed esigenze interiori. L'omeopatia¹ di Hahnemann² lo colpì

¹ Omeopatia: disciplina olistica che cura l'individuo nella sua interezza, con l'obiettivo di ristabilire l'integrità organica e l'equilibrio psicofisico dell'essere umano (Fondamenti di Naturopatia – Prof. Rocco Carbone). Il termine omeopatia deriva dal greco *homoios*,

molto, destando un interesse profondo e facendo proprio il motto di Hannemann: “Cura il paziente, non la malattia!” decise d’imprimere una direzione ben precisa alle proprie ricerche. Cominciò a lavorare nell’ambito della ricerca in un campo diverso da quello al quale avrebbe dedicato la propria esistenza, interessandosi di batteriologia presso il Royal Homeopathic Hospital di Londra. Concentrando gli studi sulla flora batterica intestinale individuò, tra gli innumerevoli batteri intestinali presenti, sette specifici gruppi. Scoprì la correlazione esistente tra ciascuno di questi ceppi principali, qualora prevalente nella flora intestinale di un paziente, con la struttura ben definita del paziente stesso. In seguito elaborò una terapia orale a base di vaccini con metodo omeopatico³: i famosi sette “nosodi”⁴

simile, e pathos, sofferenza: è fondato sul principio della similitudine già enunciato da Ippocrate (IV secolo a. C). Legge dei simili, “similia similibus curentur” – Legge dei contrari, “contraria contrariis curentur”.

² Christian Friedrich Samuel Hannemann, (1755 – 1843), medico tedesco, padre dell’Omeopatia.

³ metodo omeopatico: preparazione dei rimedi omeopatici basato sulla diluizione centesimale e sulla dinamizzazione, utilizzando materie prime provenienti dal regno vegetale, animale e minerale.(Fondamenti di Naturopatia – Prof. Rocco Carbone)

⁴ Nosodi: preparazioni omeopatiche ottenute a partire da colture microbiche, da virus, da secrezioni o da escrezioni patologiche. I nosodi non vengono mai venduti al pubblico allo stato naturale, ma solo a partire dalla terza diluizione centesimale o dalla sesta

di Bach. In questo modo riuscì a curare molti casi clinici, confermando la validità della propria ricerca. Da attento e scrupoloso osservatore, notò come pazienti con determinate caratteristiche di problematiche psico emotive rispondessero positivamente alla somministrazione degli stessi nosodi, indipendentemente dalle singole patologie fisiche. Come egli stesso fu solito sostenere, nel quadro clinico della malattia è presente un determinato atteggiamento spirituale. Bach però non si riteneva ancora soddisfatto di questi risultati e decise di spostare sempre più la ricerca verso qualcosa che fosse ancora più naturale. Iniziò così lo studio delle piante e delle erbe che potessero sostituire i sette nosodi batterici.

Parlando del pensiero e della filosofia di Edward Bach è necessario soffermarsi sul principio alla base di tutto ciò che costituisce l'opera di Bach, ovvero la visione olistica dell'uomo. Egli comprese che il grande limite della Medicina ufficiale consisteva nel "frammentare" in tanti distretti separati e indipendenti tutti gli elementi che costituiscono il corpo umano. In tal senso organi, apparati, tessuti vengono trattati come parti del corpo e non per quell'insieme di funzioni anche mentali e

diluzione centesimale (Codificazione delle preparazioni omeopatiche officinali – Journal Officiel 1948 – Fondamenti di Naturopatia – Prof. Rocco Carbone)

psichiche che è il corpo umano. Infatti, secondo Bach “curare” una persona significa mettere in relazione la specifica condizione patologica con la specifica condizione emotiva-spirituale, tenendo altresì presente le influenze esterne (macrocosmo). Nel 1930 egli decise di rinunciare alla sicurezza del lavoro che svolgeva a Londra e si trasferì in campagna. Vivendo a contatto con la natura, scoprì il metodo che venne definito della “solarizzazione”, con il quale riuscì a trasferire direttamente le proprietà energetiche dei fiori senza prelievo, come invece accade in omeopatia. Trascorse così la propria esistenza, nella continua ricerca di una terapia dolce e non invasiva, identificando e sperimentando 38 concentrati di fiori. Lasciò diversi scritti, soprattutto due sono le opere più conosciute: **“I dodici guaritori e altri rimedi”** e **“Guarisci te stesso”**, dov’è contenuto il suo testamento di ricerca e di vita:

“essenzialmente, la malattia è il risultato finale del conflitto tra l'anima e la mente e non potrà mai essere sconfitta se non mettiamo in atto un lavoro sia spirituale che mentale. La sofferenza rappresenta l'opportunità per comprendere gli sbagli, anche ripetuti, che abbiamo commesso e non siamo riusciti a vedere, non siamo riusciti a comprendere la lezione: le vere cause delle malattie sono le debolezze del carattere”.

1.2 COME AGISCONO I FIORI DI BACH

Abbiamo detto che l'insorgere della malattia è dovuta ad un'alterazione dell'equilibrio energetico tradotto in uno stato mentale negativo, conflitti e disarmonie che avvengono tra Anima e Personalità. Secondo Bach, le energie delle piante e dei fiori aiutano ad aprire i canali di comunicazione tra corpo e anima, favorendo il passaggio delle vibrazioni positive dell'anima alla personalità, contribuendo in tal modo ad eliminare quelle "interferenze" che hanno contribuito a creare una condizione di "non salute". L'azione dei Fiori di Bach è di tipo vibrazionale energetico e non chimico molecolare. Materia ed energia sono interconnesse tra loro, in quanto esseri viventi abbiamo un corpo fisico, collegato ad corpo "sottile" (sede delle vibrazioni, composto dai centri energetici, chakra, e dai flussi di energia vitale, prana) collegato a sua volta ad un corpo eterico: ed è questa la sede in cui i cambiamenti che avvengono a livello del corpo fisico sono percepiti immediatamente come variazioni energetiche. Le specifiche vibrazioni di ciascuna essenza floreale agiscono come armonizzatrici delle frequenze vibratorie alterate nel campo energetico, in uno scambio d'informazioni tra anima e personalità, inconscio superiore e inconscio inferiore. Il loro compito

quindi è quello di armonizzatori di frequenze. Riferendoci ad inconscio superiore e inconscio inferiore un riferimento alla Psicosintesi di Roberto Assagioli⁵, un metodo psicologico con attinenza alla floriterapia di Bach in quanto riprende il concetto unitario dell'uomo, ricercando coscienza e volontà con la consapevolezza dell'Io Superiore e della Personalità nei rapporti interpersonali. La Psicosintesi si applica in campo sia individuale che collettivo, con percorsi specifici:

- psicosintesi terapeutica, quale intervento complementare ad una terapia sanitaria. Rivolta alla cura personale e orientata alla consapevolezza del significato di malattia e di sofferenza, viene utilizzata anche con bambini in età pre-scolare.
- Psicosintesi autoformativa, rivolta a trasmettere metodi e tecniche di pensiero per la realizzazione di uno sviluppo interiore.
- Psicosintesi transpersonale, ovvero l'interagire dell'aspetto spirituale con la personalità.

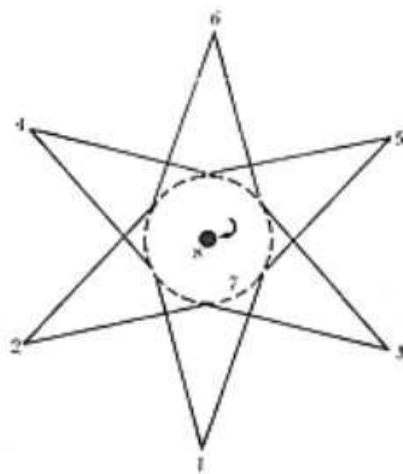
La filosofia della Psicosintesi in pratica è contenuta nella definizione che lo stesso Assagioli diede: "Conosci te stesso, possiedi te stesso, trasforma te stesso"

⁵ Roberto Assagioli (1888 – 1974) medico psichiatra, padre della Psicosintesi.

Assagioli rappresentò tali concetti nella realizzazione dell'Ovoide e della Stella: **Anima**



Personalità



1. Immaginazione
2. Pensiero
3. Impulso-desiderio
4. Intuizione
5. Emozione-sentimento
6. Sensazione
7. Volontà
8. 'Io' o 'sé' personale

L'Uovo di Assagioli rappresenta la totalità della nostra psiche. Le tre divisioni orizzontali appresentano il nostro passato, presente e futuro: tutti e tre questi livelli sono attivi in noi, anche se in modi differenti. La Stella di Assagioli (fig. 2) rappresenta le nostre funzioni

psicologiche, chiarisce la relazione delle nostre varie funzioni psichiche con il sé personale e la volontà. Nel processo psicosintetico un individuo, da una mescolanza disordinata di tendenze in conflitto, passa all'armonizzazione dei suoi vari elementi attorno a un centro: il sé. In una personalità integrata, il sé, mediante l'azione della volontà, è in grado di coordinare le varie funzioni dell'organismo psico-fisico.

CAPITOLO 2

I dodici guaritori

Sono i primi fiori che Bach sperimentò e descrisse nel suo libro “Guarisci te stesso”:

Agrimony

Centaury

Cerato

Chicory

Clematis

Gentian

Impatiens

Mimulus

Rock Rose

Scleranthus

Vervain

Water Violet

2.1 FIORI DI BACH E STATI EMOTIVI

Gli stati emotivi su cui agiscono i Fiori di Bach sono sette:

- PAURA
- INCERTEZZA
- ASSENZA D'INTERESSE PER IL PRESENTE
- SOLITUDINE
- IPERSENSIBILITA'
- DISPERAZIONE, AVVILIMENTO
- ECCESSIVA CURA PER GLI ALTRI

PAURA

- **Rock Rose (Eliantemo):** panico, terrore
- **Mimulus (Mimolo giallo):** timidezza, paura del mondo
- **Red Chestnut (Ippocastano rosso):** apprensione, ansia eccessiva
- **Cherry Plun (Susino asiatico o Mirabolano):** terrore di perdere la ragione, suicidio

- **Aspen (Pioppo tremulo):** paure senza motivazione, apprensione

INCERTEZZA

- **Cerato (Cerato):** mancanza di fiducia in sè stessi, ricerca di consigli e punti di vista da parte di altri
- **Gentian (Genzianella autunnale):** pessimismo e sfiducia nelle proprie capacità, depressione
- **Gorse (Ginestrone):** grande disperazione
- **Hornbeam (Carpino bianco):** dubbi sulle proprie capacità, stanchezza e debolezza
- **Scleranthus (Centigrani):** indecisione e incapacità di decidere davanti a più possibilità
- **Wild Oat (Avena selvatica):** insicurezza, insoddisfazione.

MANCANZA D'INTERESSE NEL PRESENTE

- **Chestnut Bud (Gemme di ippocastano):** persone che non imparano dalle lezioni della vita e ripetono sempre gli stessi errori

- **Clematis (Vitalba):** sognatori, senza grande interesse per la vita, “ il qui e ora”, fuggono dalla realtà
- **Honeysuckle (Caprifoglio):** persone che vivono costantemente nel passato, grande nostalgia
- **Mustard (Senape selvatica):** profonda depressione, malinconia e disperazione
- **Olive (Ulivo):** esaurimento mentale e stress fisico
- **White Chestnut (Ippocastano bianco):** pensieri e preoccupazioni ricorrenti
- **Wild Rose (Rosa canina):** arrendevolezza, apatia, rassegnazione

SOLITUDINE

- **Impatiens (Non mi toccare):** insofferenti ai ritmi altrui, specie se lenti. Irritabili e impazienti
- **Heather (Brento, Erica, Calluna Vulgaris):** esageratamente preoccupati di sè, cercano sempre compagnia. Non sopportano di restare soli
- **Water Violet (Violetta d'acqua):** eccessiva riservatezza, isolamento e orgoglio.

IPERSENSIBILITA'

- **Agrimony (Agrimonia):** nascondono dietro una maschera di allegria e cortesia, dietro un atteggiamento apparentemente gioviale e allegro grandi tormenti e ansie
- **Centaury (Centaurea Minore):** sempre preoccupati di compiacere gli altri, servilismo e debolezza
- **Holly (Agrifoglio):** grande sofferenza interiore senza una causa apparente, sentimenti d'invidia, odio e gelosia
- **Walnut (Noce):** persone con grandi ideali, perseveranti e tenaci. E' un valido aiuto nei momenti di grande cambiamento nel corso della vita (pubertà, menopausa).

DISPERAZIONE, AVVILIMENTO

- **Larch (Larice):** complesso d'inferiorità, paura di fallire
- **Pine (Pino silvestre):** eccessivamente critici verso sé stessi, tendono a farsi carico delle colpe altrui

- **Elm (Olmo inglese):** perseguono grandi vocazioni convinti di farlo per il bene del prossimo, alternando momenti in cui si sentono sommersi dalle responsabilità
- **Sweet Chestnut (Castagno dolce):** angoscia a volte intollerabile, grande desolazione
- **Star of Bethlehem (Latte di gallina):** grandi tensioni interiori che causano infelicità, shock fisico, mentale o emotivo
- **Willow (Salice giallo):** risentimento, grande amarezza
- **Oak (Quercia):** grande forza per lottare contro le avversità, tenacia e determinazione , non si danno mai per vinti
- **Crab Apple (Melo selvatico):** definito anche il “rimedio della purezza”, indicato soprattutto per coloro che hanno la sensazione di sentirsi “sporco”

ECCESSIVA CURA PER GLI ALTRI

- **Beech (Faggio):** tolleranti e indulgenti, sempre disposti a vedere quanto di buono e bello c'è nel mondo

- **Chicory (Cicoria selvatica):** eccessiva premurosità nei confronti soprattutto di parenti, amici e bambini. Possessivi e portati all'autocommisurazione
- **Vervain (Verbena):** forte senso della giustizia, tendono a convertire gli altri alle proprie idee. Grande senso del dovere
- **Vine (Vite):** ambizione, inflessibilità, molto capaci e sicuri di sé impartiscono sempre lezioni agli altri
- **Rock Water (Acqua di fonte):** rigidità morale, si negano molti piaceri e gioie della vita. Eccessiva severità

CAPITOLO 3

Disarmonia e malattia

Richiamando uno dei fondamenti del pensiero di Edward Bach, la malattia di per sè non rappresenta una punizione, bensì un mezzo per ricongiungere la personalità all'anima. Sarebbe quindi un'ottima prevenzione già il solo tener presente tale presupposto per favorire la condizione di salute. Inoltre, conoscendo ciò che può far stare bene la nostra anima (il nostro vero Io), potremmo evitare determinate situazioni che creerebbero sofferenza-disarmonia-mancanza di salute al nostro corpo. L'attenzione nell'ascoltare l'anima porterebbe all'ascolto più intenso anche di tutto il nostro essere, seguendo l'istinto e l'intuito. La "malattia" è il capolinea, la parte conclusiva di un percorso ed è per questo che concentrare l'attenzione soltanto sul tratto finale non porterebbe a nulla: i vari distretti corporei, l'essere umano "sezionato" in base a dove avverte dolore e una risposta terapeutica limitata al singolo punto di dolore, mentre tutto l'insieme (corpo-mente-spirito) rimane incompleto. L'Anima (il nostro vero Io), è la guida che conduce l'essere umano alla piena e consapevole realizzazione, aiutandolo a comprendere gli errori che hanno determinato una condizione di sofferenza e quindi di malattia. E' proprio dalla *comprensione* dei nostri errori

che possiamo correggere il nostro modo di vivere e di pensare, liberandoci così dalle sofferenze che impediscono di creare la condizione di salute. Essenzialmente, gli errori che l'essere umano compie e che determinano la propria qualità della vita intesa come salute e malattia, sono due: non ascoltare l'anima e avere un atteggiamento contrario all'amore per il prossimo, contrario cioè all'unità. Da questo si comprende come le reali malattie dell'essere umano siano proprio quei difetti che derivano da chiusura nei confronti dell'altro: orgoglio, crudeltà, odio, egoismo, ignoranza, instabilità e avidità. Se li osserviamo uno per uno da vicino, ci rendiamo conto di come essi siano proprio l'esatto contrario di "unità" e di come, nella loro stessa natura, sia rinchiusa la matrice della "malattia". Nell'orgoglio troviamo da parte della personalità la totale dipendenza dall'anima e di conseguenza come tutto ciò che le arrivi sia non merito personale, bensì divino. Nella crudeltà, abbiamo la negazione e l'incapacità di comprendere che compiendo azioni contro il prossimo ci si oppone all'unità: sarebbe necessario comprendere che chiunque sia parte del tutto è meritevole di affetto e di buoni sentimenti. Per quanto riguarda l'odio, esso è contrario all'amore e quindi in contrapposizione con la legge del creato, anche qui c'è opposizione e negazione dell'unità. L'egoismo rappresenta la negazione dell'unità e dei doveri che abbiamo nei

confronti dei nostri simili, in quanto antepone interessi propri al bene e alla cura del genere umano. L'ignoranza impedisce di conoscere e di apprendere la verità, compiendo azioni sbagliate. L'indecisione e l'instabilità sono complementari alla mancanza di volontà e si presentano quando l'uomo rifiuta di lasciarsi guidare dall'Io Superiore, deludendo. Infine, l'avidità: la negazione della libertà e dell'individualità di ogni anima, impedendo la libera evoluzione nel percorso che ognuno deve percorrere seguendo la propria anima e prevaricando su ciò con una personalità dominata dall'avidità. Questi sono i veri presupposti delle nostre malattie, da qui il suggerimento dell'anima per evitare che si concretizzino nella condizione di "malattia".

3.1. I SETTE DIFETTI E I SEGNALI DEL CORPO

Il nostro corpo è uno specchio che riflette esattamente le modifiche che in esso avvengono a causa del predominare dei sette difetti che abbiamo visto. Il corpo ha un linguaggio proprio, che va ben oltre il semplice apparire e un sistema, se così si può definire, di codifica per quanto riguarda l'origine dei propri mali. Se osservando ad esempio una struttura corporea notiamo una certa rigidità nella postura e nell'anchilosarsi stesso del corpo, potremmo ricollegarlo alla rigidità dello spirito, ovvero all'orgoglio. Il dolore cronico e generalizzato alle

articolazioni è collegato alla crudeltà e in tal modo la persona apprende la lezione che la vita, attraverso la sofferenza, gl'invia al fine di non infliggere sofferenze e dolori, fisici e mentali, ai propri simili. I disturbi della vista e quelli dell'udito riportano all'ignoranza e all'incertezza, ad un rifiuto costante e insensato nell'apprendere la verità. I dolori derivanti dalla difficoltà di coordinamento motorio evocano l'instabilità a livello profondo, mentre le dipendenze, siano esse alimentari o d'altro genere, sono riconducibili all'avidità ed al desiderio di dominio, che si rispecchiano in un corpo al quale vengono negati dalla malattia desideri e ambizioni. In questi riflessi del corpo legati ai sette mali che determinano l'insorgenza delle malattie, nulla è lasciato al caso, ogni parte del corpo rivela, per la legge di causa ed effetto, un preciso indizio. Così troviamo le patologie che colpiscono il cuore, fonte di amore, quando esso non agisce più come dovrebbe dando amore e vita; compromissioni e disturbi alle mani conducono ad una scarsa capacità d'azione o ad azioni sbagliate; il cervello, sede del controllo, quando viene danneggiato porta ad una perdita di controllo nella personalità. Tutto questo per riaffermare quanto sia importante mantenere la corretta comunicazione tra personalità e anima. Così come gli stati emotivi di cui ci parla Bach sono riconducibili a condizioni di sofferenza, i conflitti che ne

derivano possono condurre ad una condizione di malattia per il corpo. Pertanto, scoprire dove sbagliamo, l'errore che viene commesso nella disarmonica comunicazione tra personalità e anima ci aiuta ad individuare la virtù opposta e quindi ad avviarcì verso una guarigione completa.

3.2 L'IMMAGINE DI SE'

La percezione che abbiamo del nostro corpo è legata a come viviamo le emozioni e ai sentimenti che lo governano. Tutta la nostra vita psicologica è riflessa nel corpo, tale da rispecchiarsi in esso come una cartina "tornasole". Ciò che siamo a livello psico emotivo si traduce in schemi corporei, come possiamo constatare ad esempio nel massaggio bioenergetico⁶, basato sulla Bioenergetica⁷ di Alexander Lowen⁸, in cui la lettura della struttura fisica è fondamentale per individuare e quindi eseguire la tecnica specifica di riequilibrio psiocorporeo. Partendo dallo stesso principio di "lettura" fisica, entriamo nel principio che ha ispirato la nascita del Massaggio con i Fiori di Bach: tutto ciò che le nostre emozioni e i nostri pensieri scrivono dentro di noi, viene

⁶ Massaggio Bioenergetico: metodo basato su precise tecniche di respirazione e di movimento, con miglioramento della respirazione e quindi dello schema corporeo.

⁷ Bioenergetica: tecnica psico-corporea che integra corpo e mente.

⁸ Alexander Lowen (23 Dicembre 1910 – 28 Ottobre 2008) psichiatra americano, scoprì il "linguaggio corporeo" : noi siamo le nostre emozioni e i nostri pensieri.

riflesso in determinate zone del nostro corpo, creando dolore, sofferenza e blocchi energetici. La pelle diventa allora un canale attraverso il quale raggiungere tali blocchi, veicolando le benefiche e terapeutiche proprietà delle essenze floreali.

3.3 Pelle ed emozioni

La pelle è la parte immediatamente visibile di noi, l'involucro dentro il quale il nostro organismo vive, è il tessuto che permette il contatto con il mondo esterno. E' l'espressione delle nostre emozioni, lo specchio del nostro stesso sistema corporeo. Pensiamo a quando, incontrando una persona, proviamo quell'istintiva reazione di simpatia o di antipatia, di accoglimento e o di allontanamento: "sensazione di pelle", così il più delle volte è definito. Questo sentire a livello epidermico è il sentire della nostra energia a livelli sottili, quei livelli che comunicano tra loro attraverso una specie di empatia energetica. La pelle non può mentire, nemmeno con interventi di botulino o altri espedienti estetici. La pelle offre una lettura schietta ed al tempo stesso profonda della nostra condizione di salute, per questo motivo due naturopati e sensitivi tedeschi, Dietmar Kramer ed Helmut Wild hanno realizzato uno studio in base al quale vengono effettuate diagnosi e terapie tenendo in considerazione la corrispondenza tra zone cutanee e Fiori

di Bach. Da questo studio è stata realizzata una tecnica di massaggio che incontra un grande interesse a livello di benessere psico-fisico: il massaggio con i fiori di Bach.

Capitolo 4

IL MASSAGGIO: *con-tatto* di energia e di vibrazioni.

Nel mondo del massaggio ritroviamo l'estensione del concetto di materia ed energia inteso olisticamente. Dai tempi più remoti, il “tocco” rappresenta una forma di comunicazione profonda tra esseri umani, relazione che nasce sulla base di vibrazioni istintive e soggettive, diverse da persona a persona. Massaggio deriva da *mass* – premere leggermente e Ippocrate⁹ lo definì “l’arte di toccare per fare del bene”. Dopo l’oscurantismo medievale, il massaggio torna agli inizi del XIX secolo con la giusta valorizzazione, grazie soprattutto ai Paesi nordici, Svezia e Finlandia. Al giorno d’oggi, il massaggio è la forma più richiesta e praticata per l’effetto benefico a livello fisico, mentale ed emotivo. È il passaggio dell’energia della mente a quella delle mani e quindi al corpo, è un ponte tra due energie: l’energia di chi esegue e l’energia di chi riceve, “sintonizzate” con l’attenzione e l’intenzione. Il contatto non è soltanto fisico, ma diventa viaggio di conoscenza comprende numerosissime tecniche, provenienti da diverse nazioni e scuole, ma essenzialmente, qualunque sia la tecnica adottata nell’eseguirlo, lo spirito che promuove l’azione del massaggio deve essere essenzialmente lo stesso che è alla

⁹ Ippocrate (Cos 460 a.C. – Làrissa 370 a.C.): è considerato il padre della Medicina.

base della medicina: “primum non nocere”, tenendo ben presente i limiti e i confini di competenze tra massaggio per il benessere e massaggio terapeutico, di pertinenza delle figure sanitarie. Ciò nonostante, è comunque innegabile l’effetto che produce un buon massaggio, a livello sia emotivo che fisico. Qualunque sia la tecnica che viene utilizzata, una grande importanza hanno le mani, intese come prolungamento di cuore e mente: con le mani *ascoltiamo e leggiamo, parliamo e sentiamo*. Al tempo stesso molto di noi e della nostra natura energetica viene trasmesso. Il *con-tatto* in questa nostra società individualista e che tende a creare grandi distanze tra gli esseri umani, è molto importante: in un’era in cui tecnologia e falsi miti commerciali tendono ad inviare un’illusorio ed effimero messaggio di benessere, l’antico contatto delle mani può donare non solo una condizione di rilassamento, ma anche di sicurezza, ritrovando il proprio bisogno di tenerezza. Ecco allora che, così come le vibrazioni dell’essenza floreale si sintonizzano ai livelli più sottili dell’energia umana, anche le nostre mani si sintonizzano ai livelli profondi dell’emotività. Se pensiamo per un istante che il tatto è il primo dei sensi a svilupparsi nell’embrione umano, comprendiamo quanto sia importante, addirittura necessario, il *con-tatto*. I benefici del massaggio sono ormai noti, anche grazie ad una nuova consapevolezza per quanto riguarda questo

settore nel campo del benessere, ma forse raramente si riesce a definire la grande importanza del massaggio a livello di “cura naturale”. Mi riferisco alla consapevolezza di valutarne i riscontri positivi profondi, livelli che ci parlano di condizioni fisiche legate a condizioni emotive. Bach scoprì che grazie all’energia di certi fiori è possibile ristabilire il contatto con l’Io Superiore o Anima, il massaggio, attraverso le vibrazioni e l’intelligenza della sensibilità umana, può essere un ulteriore aiuto nella comunicazione tra Anima e Personalità, completando l’ascolto profondo.

4. 1 – Corrispondenze cutanee e Fiori di Bach.

L’obiettivo del dottor Bach era quello di eliminare le cause interiori che avrebbero portato, cronicizzandosi, a conseguenze fisiche e quindi alla malattia. Il lavoro di ricerca dei due naturopati e sensitivi tedeschi Dietmar Krämer¹⁰ ed Helmut Wild¹¹ ha portato a realizzare un sistema di cura fondato sui principi del pensiero di Edward Bach e le corrispondenze delle zone cutanee con i fiori di Bach. L’insieme di questa nuova concezione di riarmonizzazione psiche-corpo ha incontrato una nuova tipologia di massaggio: il massaggio con i Fiori di Bach. La pelle può essere paragonata ad un archivio, che

¹⁰ Dietmar Krämer (1957): sensitivo, interrotti gli studi universitari alla favoltà di fisica per il grande interesse nei confronti delle biodiscipline e il bisogno che sentì di aiutare il prossimo, diventa Heilpraktiker e nel 1997 fonda il “Centro Internazionale con i Fiori di Bach, olii essenziali e cristalli – C.I.N.T.”

¹¹ Helmut Wild (1958): anch’egli sensitivo, divenne Naturopata e consulente sui problemi esistenziali. Fu assistente di Dietmar Kramer.

conserva tutte le informazioni riguardanti sentimenti ed emozioni. Sentimenti ed emozioni lasciano un'impronta che, inviata al cervello, lasciano una memoria e, nel tempo, rendono ipersensibile una determinata zona cutanea. La pelle è un organo vivo, basti pensare ai tre strati di cui è composta e alla presenza dei recettori, ovvero i sensori che traducono i differenti tipi di pressione con una risposta d'azione differente: troviamo i recettori del freddo, del caldo, del dolore e le cellule di Merkel, Meissner, Ruffini e Vater-Pacini.

Questo "archivio" di memorie è collegato anche ai meridiani dell'agopuntura e a molteplici corrispondenze riflessogene. Infine, la pelle delimita il corpo fisico, traducendo tutto ciò che avviene a livello dei corpi più sottili in segnali esterni. L'importanza di questo organo che ricopre tutta la nostra superficie cutanea è data dal ritenere che esso sia uno strumento per delimitare ciò che è esterno e ciò che è interno, il limite situato tra lo spazio individuale e lo spazio condivisibile con i propri simili. Le zone cutanee si distinguono in *aree attivate* e *aree silenti*.

4.2 Aree attive e aree silenti.

Le aree attive sono quelle zone del corpo umano con ipersensibilità, rossori, mancanza di elasticità, pruriti, eruzioni cutanee, oppure dolori.

Le aree silenti sono zone del corpo che non riportano particolari alterazioni, nè di colore nè di elasticità, ma un'alterazione a livello del corpo aurico che non si è

ancora trasformata in compromissione fisica. Solitamente, queste zone corporee presentano peluria e nei. Quando è stata individuata la zona interessata, s'individua anche lo stato emotivo e si sceglie il fiore più indicato per il trattamento.

4.3 Utilizzo delle essenze floreali nel massaggio.

Con i Fiori di Bach è possibile armonizzare gli stati emotivi unendo all'essenza floreale l'azione del massaggio. Bach utilizzò i suoi rimedi non solo per via interna, ma anche esternamente sotto forma di impacco o di frizione sulle aree del corpo malate. A questo riguardo scrisse: "*In caso di dolori, rigidità, infiammazione o qualsiasi tipo di disturbo localizzato si dovrebbe utilizzare in aggiunta una lozione. Si versino alcune gocce del flaconcino originale in una scodella d'acqua e se ne imbeva un panno da applicare sulla zona interessata. A seconda delle necessità, il panno può essere di nuovo imbevuto di tanto in tanto.*"

Individuata la condizione emotiva e il fiore adatto per la riarmonizzazione, si aggiungono quindi alcune gocce del rimedio floriterapico ad una crema base per massaggio, neutra. Il massaggio che viene eseguito consiste in un iniziale sfioramento con frizionamento delicato, percepito dalla persona come rassicurante e distensivo. Si possono anche applicare impacchi con pezze di cotone ed essenza

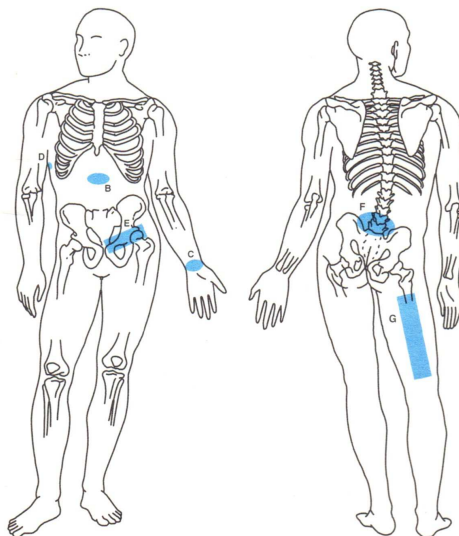
floreale, ai quali segue un massaggio con leggera frizione. La preparazione dell'impacco consiste nel versare dell'acqua tiepida in una ciotola di vetro, aggiungere 4 – 8 gocce del rimedio floreale individuato e immergere delle pezze in tessuto di cotone. Applicarle quindi sulle aree del corpo interessate, per circa 15 minuti. L'applicazione viene ripetuta tre volte, ogni volta con acqua tiepida, mai fredda. L'acqua deve essere pertanto scaldata in un pentolino d'acciaio, mai nel forno microonde. Il trattamento ha una durata di 60 minuti: 30 per l'impacco e 20 per il massaggio. Al termine, viene consegnata alla persona che ha ricevuto il trattamento la pomata alla quale è stata aggiunta la stessa essenza utilizzata nel massaggio, per continuare a casa da sola l'applicazione, per circa una settimana, due o tre volte al giorno. La pomata può aiutare nel caso di dolori localizzati. Viene preparata aggiungendo ad una crema base neutra il rimedio floreale individuato. E' preferibile che il contenitore della pomata sia di vetro, materiale più idoneo per contenere i rimedi, non interferendo con la loro intima natura. Ogni 10 ml di crema, aggiungere 4 gocce di essenza floreale e amalgamare tutto con un cucchiaino di legno o di ceramica, in senso orario, lentamente. L'uso degli impacchi nelle zone interessate aumenta notevolmente l'efficacia terapeutica dei fiori, con una risposta spesso più rapida nel trattamento di stati

emotivi negativi e della condizione fisica in generale. Anche in questo caso, di fondamentale importanza è la volontà da parte della persona di cambiare, si procede con un colloquio per la definizione della condizione e la scelta del rimedio floreale, spiegando alla persona l'azione svolta sulla pelle dagli impacchi e dal massaggio. Infine, con la persona stesa sul lettino, s'inizia il trattamento in ambiente tranquillo, con musica rilassante. Ecco quindi l'importanza del lavoro di Dietmar Krämer: con la sua ricerca egli ha elaborato una "mappa" in cui ad ogni fiore di Bach vengono associate 242 aree della superficie cutanea, riprodotte in 200 disegni. L'interagire tra essenza floreale e massaggio diventa in tal modo un ulteriore aiuto per il ripristino della condizione di salute. Il massaggio attribuisce alla terapia floreale un "valore aggiunto", un qualcosa in più, che grazie al "tocco" incontra più semplicemente e più rapidamente la condizione emotiva dell'essere umano.

Capitolo 5

Utilizzo dei Fiori di Bach e le corrispondenze cutanee.

AGRIMONY (Agrimonia)



Stato emotivo: ipersensibilità. Persone simulatrici e narcisiste. Adottano maschere comportamentali e si

caricano di ansie e grandi tormenti interiori. Sognano un mondo ideale. Correzione: armonia.

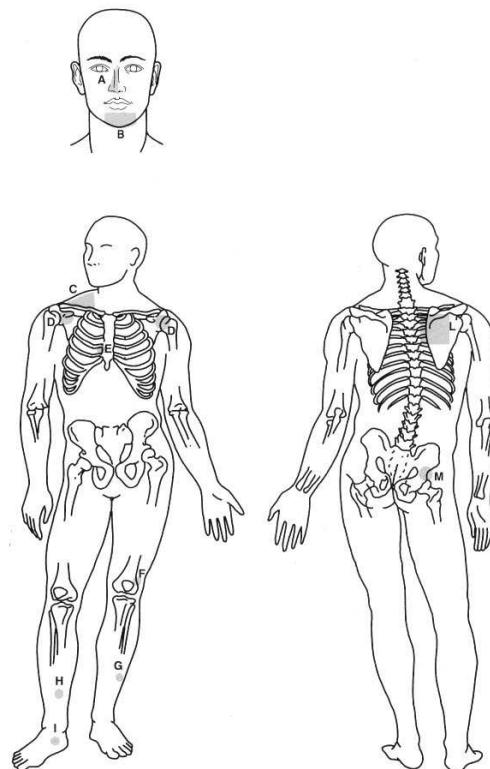
Queste persone soffrono spesso di gastralgie e hanno problemi di pelle, con rughe che compaiono anche prematuramente.

Zone cutanee di Agrimony: a) parte sinistra del naso, b) zona addominale attorno all'ombelico, c) polso, ad entrambe le mani, d) emitorace destro, e) zona pelvica sinistra, f) zona lombosacrale, g) coscia posteriore destra, dalla piega glutea al cavo popliteo.

Massaggio: tenendo conto della natura ipersensibile di queste persone e del loro profondo bisogno di essere accettati ed amati per ciò che sono realmente, il massaggio consiste in una tecnica di sfioramento e frizionamento lievi alternate a frizioni con media pressione sulle zone interessate. L'applicazione degli impacchi localizzata è molto dolce, evitando la zona (a) parte sinistra del naso, dove invece verrà eseguita una lieve frizione con la pomata: ricordandoci che il viso, in queste persone che adottano "maschere" comportamentali, è una parte molto sensibile e "intima". Il contatto sarà molto lieve, la frizione leggera e breve. Nelle zone situate a sinistra: area del naso (a), zona pelvica (f) e polso sinistro (c), il massaggio terrà conto anche del significato in base alla lateralità del corpo,

quindi all'energia yang da riattivare, pertanto le frizioni, con attenzione alla zona pelvica, saranno effettuate con una leggera pressione. In tal modo verrà richiamata energia necessaria all'azione e alla flessibilità (polso), all'equilibrio tra le tensioni profonde dovute a convinzioni personali e al rapporto con il mondo reale (coscia), all'accettazione dei cambiamenti (zona lombo-sacrale). Il passaggio conclusivo sarà di sfioramento ripetuto (2-3 volte) in area addominale, chiusura a ventaglio, con mani parallele: trasmissione di protezione e appartenenza.

ASPEN (Pioppo)



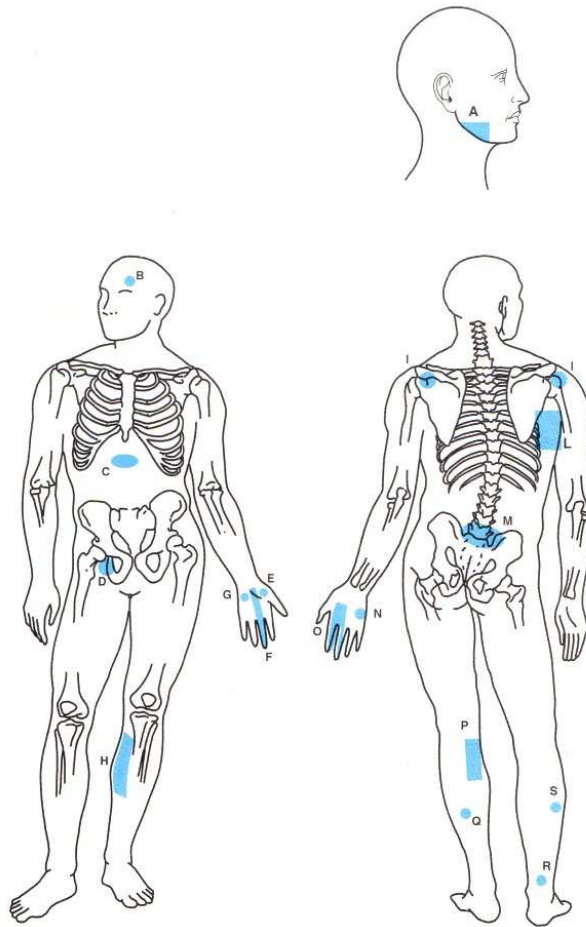
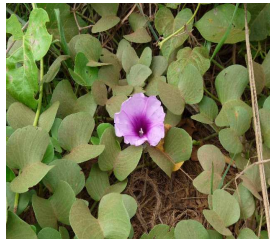
Stato emotivo: paura. Persone che soffrono di fobie, prigioniere di paure inconsce, ipersensibili, ansiose. Spesso con grande inquietudine e tormento interiori. Correzione: fiducia in sè stessi e armonia tra dimensione fisica e spirituale.

Zone cutanee di Aspen: a) lato destro ala nasale, b) mento, c) zona clavicolare destra, d) zona scapolo-

omeroale, e) zona sternale, f) rotula, g) zona tibiale destra, h) zona peroniera-tibiale sinistra, i) malleolo, l) spazio compreso tra la seconda e la quinta vertebra dorsale destra, m) zona glutea destra.

Massaggio: l'azione del massaggio è lieve sulla zona dorsale, con leggera frizione nell'applicazione degli impacchi in zona anteriore c), d), h), g), i). Nella zona sternale e) solo impacco, ai punti f), h) e g) massaggio lieve con crema. Il viso in area nasale a) con lieve massaggio applicando crema, zona mentoniera b) impacco. Frizioni profonde in aree yang (lato sinistro): le gambe rappresentano lo spazio relazionale e queste persone, sofferenti di fobie e prigionieri dei propri tormenti interiori, hanno bisogno di attivare energia in queste aree corporee. Le modalità di esecuzione del massaggio sono devono tener conto sia dell'anatomia delle aree da trattare sia della condizione emotiva specifica della persona che corrisponde a questo profilo: un'applicazione con pressione profonda porterebbe ad un'amplificazione del senso di fobia, così come un impacco rude potrebbe irrigidire la persona in un atteggiamento di ulteriore chiusura e paura, aumentando la propria condizione ansiogena.

BEECH (Faggio rosso)



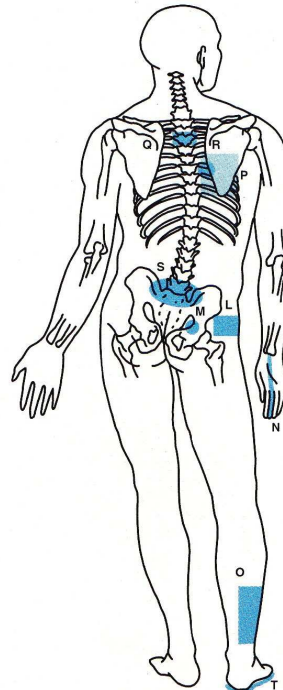
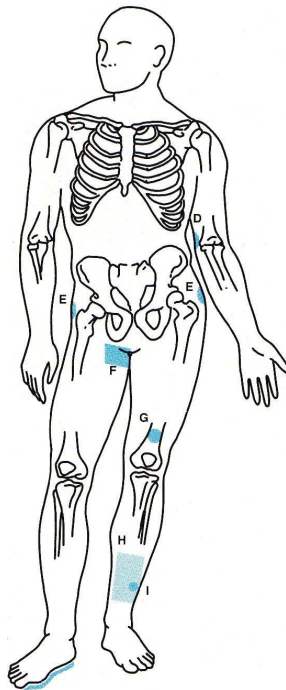
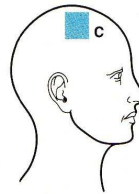
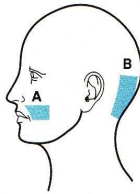
Stato emotivo: intolleranza, persone ipercritiche, molto rigide, assenza di armonia interiore che può trasformarsi in chiusura interiore. Pignoleria e arroganza. Correzione: tolleranza e accettazione.

Zone cutanee di Beech: a) zona mandibolare destra, b) zona mediana frontale sinistra, c) zona epigastrica-diaframmatica, d) area inguinale destra, e) area palmare sinistra, f) area palmare sinistra compresa dal centro del palmo al dito medio, g) area palmare al centro dell'eminanza ipotenar, h) gamba sinistra, cavo popliteo-polpaccio, i) su entrambi i lati altezza spalle laterale, l) lato destro del dorso, m) zona lombosacrale, n) dorso della mano sinistra, o) dorso della mano sinistra, spazio compreso tra indice e medio, p) zona posteriore cavo popliteo-polpaccio, q) al centro dei due muscoli gemelli del polpaccio, r) caviglia, s) a metà della zona laterale della gamba destra.

Massaggio: la tecnica di massaggio sarà lieve con sfioramento alla zona mandibolare, frizione alla zona mediana parietale, sfioramento dalla zona sternale al dorso della mano destra, con crema. Nella zona mediana frontale sinistra, sul dorso della mano sinistra (o) frizione profonda che si estende ad indice e medio: scarico energia yang in eccesso, legata a senso del comando dal dito indice e insoddisfazione nei confronti del mondo, dal dito medio. Alla fascia lata della gamba destra: frizionamento con impacco, questa zona yin deve essere attivata e ricaricata di energia, per riequilibrare il senso di accettazione profondo in relazione ai propri vissuti che hanno lasciato ferite profonde nell'anima. Su tutte le altre

zone, massaggio con lieve pressione preceduto da impacco a “tampone”. Questa tecnica è centrata sul rilassamento, riattivazione e distensione. Le aree situate sul lato sinistro del corpo (yang) vengono trattate con frizioni lievi e medie, le aree situate sul lato destro (yin) con frizioni medie e forti, naturalmente tenendo presente la struttura anatomica (in zona mandibolare destra la frizione sarà media). L'applicazione degli impacchi su tutte le aree corporee verrà eseguita con leggera frizione, trasmettendo dal primo momento *contatto*, ovvero accettazione del mondo esterno.

CENTAURY (Scacciafebbre)



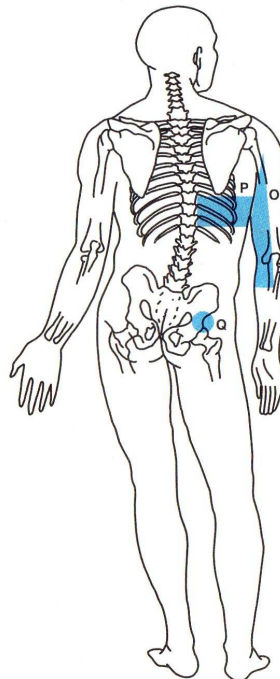
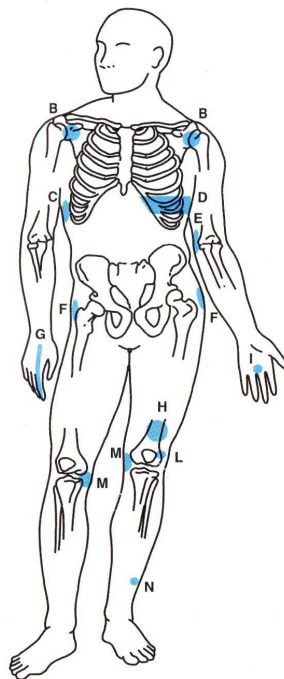
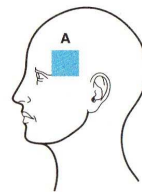
Stato emotivo: ipersensibilità. Eccessiva disponibilità e arrendevolezza. Annulla il proprio potenziale spirituale, mancanza di autoaffermazione.

Correzione: autodeterminazione e autostima.

Zone cutanee di Centaury: a)guancia sinistra, b)zona occipitale sinistra, c)zona parietale destra, d)area interna del gomito sinistro, e)area attorno alla testa femorale, bilaterale f)area inguinale e pubica destra, g)zona soprastante la rotula, coscia anteriore sinistra, h)area anteriore della gamba sinistra, i)al centro della gamba sinistra, sopra i malleoli, l)gluteo destro, area articolazione coxo femorale, m)al centro del gluteo destro, n)palmo mano destra, dal polso al dito medio, o)da metà polpaccio a malleolo, p)all'altezza della scapola destra, q)all'altezza della terza vertebra toracica, r)lato destro, zona ascellare, s)zona lombosacrale, t)pianta del piede destro.

Massaggio: impacchi su tutte le zone, aree del viso comprese. Seguirà una tecnica di massaggio lieve, con sfioramenti e leggere frizioni, ripetendo i passaggi 2 – 3 volte soprattutto in zona parietale, occipitale e guancia, con frizioni al palmo della mano destra. Pressioni leggere in zona gamba destra, gamba sinistra, dorso, zona lombare. La tecnica di massaggio utilizzata è rivolta a far acquisire percezione ed accettazione di sè, con manovre di contatto profondo, soprattutto a livello della mano e del viso.

Cerato (Piombaggine)



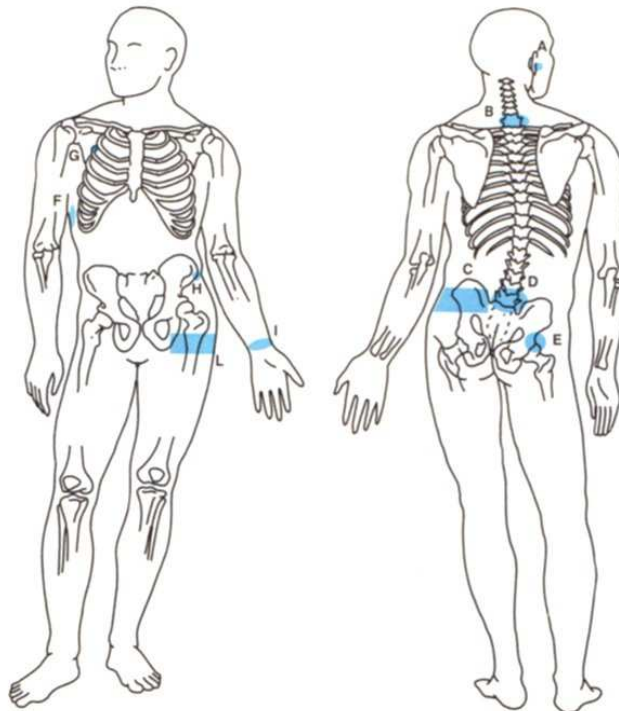
Stato emotivo: insicurezza. Mancanza di fiducia nelle proprie capacità, eccessiva influenzabilità per opinioni e giudizi altrui. Correzione: fiducia nelle proprie intuizioni.

Zone cutanee di Cerato: a) zona temporale sinistra, b) da entrambi i lati zona anteriore della spalla, c) emitorace destro, sotto la piega ascellare, d) area sinistra del torace, dall'arcata ascellare all'arcata costale, e) area del gomito sinistro, punto esterno, f) area testa femorale, g) dorso della mano destra, dal polso allo spazio tra dito indice e medio, h) coscia anteriore sinistra, pochi centimetri sopra la rotula, i) palmo della mano sinistra, spazio tra dito medio e anulare), l) area rotula, pochi centimetri all'esterno, m) altezza rotula, gamba sinistra e destra, all'interno, n) zona anteriore gamba sinistra, pochi centimetri sopra la caviglia, o) braccio e avambraccio destro, dall'ascella a metà avambraccio, p) area dorsale destra compresa tra la nona e l'undicesima vertebra, q) gluteo destro, al centro.

Massaggio: impacchi su tutte le zone. La tecnica di massaggio che seguirà avrà modalità lieve, con sfioramenti leggeri frizioni su tutte le aree, tranne in zona i) e l), palmo della mano sinistra e area rotula, all'esterno: qui iniziale sfioramento con entrambe le mani, per quanto riguarda il palmo "abbracciare" la mano con leggera pressione, con polpastrelli alternati, frizionare dal centro e "snocciolamento" del dito medio e dell'anulare: in questo modo viene scaricata energia compressa e si trasmette alla persona nuova vitalità. Lo sfioramento e la frizione nell'area esterna della rotula,

seguito da scarico popliteo, eliminano tossine e riattivano la circolazione, spesso congestionata proprio a questo livello. Tenendo presente il bisogno di “ancoraggio” di queste persone, il massaggio deve trasmettere sicurezza e rilassamento. Lieve per distendere e rilassare le zone più facilmente “comprese”, forte (mai doloroso naturalmente), nelle zone di riattivazione: aree yang.

CHERRY PLUM (Susino asiatico)



Stato emotivo: paura. Compulsivo, ha paura di perdere il controllo delle proprie emozioni, di perdere la ragione e compiere azioni terribili. Correzione: armonia e padronanza.

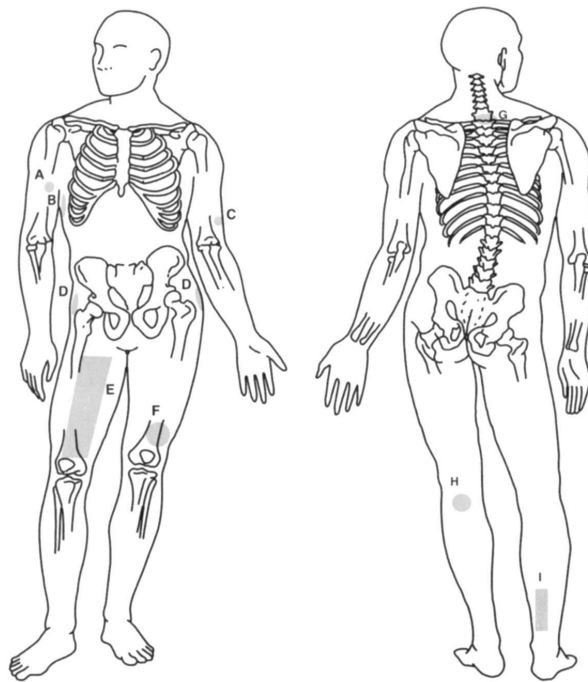
Zone cutanee di Cherry Plum: a) lobo auricolare destro, b) settima vertebra cervicale, c) area compresa tra la quinta vertebra lombare e la seconda sacrale, gluteo

50

sinistro, d)a destra, paravertebrali quarta e quinta vertebra lombare, e)gluteo destro, al centro, f)emitorace destro, piega ascellare, g)emitorace destro, 2-3 cm. Sopra la piega ascellare, h)spina iliaca sinistra, i)aree di entrambi i polsi, l)zona anteriore alta della coscia destra.

Massaggio: impacchi alle zone b), c), d), e), f), g), l). Massaggio con frizione media al punto a), seguito da pressione consistente. Frizione al punto g), facendo attenzione allo scarico ascellare. Nell'area della cresta iliaca, h), frizione profonda. L'impostazione della tecnica di massaggio per questo profilo deve tener conto della grande paura istintiva che lo caratterizza, del disorientamento che ne deriva e del conseguente irrigidirsi delle articolazioni: la "struttura" interna rigida corrisponde ad un irrigidimento della struttura esterna, queste persone s'impongono un comportamento rigido, dovuto alle loro profonde paure di perdere il controllo, che si riflette ampiamente sull'apparato osteoarticolare. Con l'impacco applicare sempre una leggera pressione, seguita da tecnica di sfioramento e di frizione. Il senso di questo procedere è un *con-tatto* molto delicato e al tempo stesso riattivante, per una nuova consapevolezza del proprio corpo e, quindi, di sè.

CHESTNUT BUD (Ippocastano-gemme)



Stato emotivo: superficialità. Mancanza d'interesse per il presente, ripetono sempre gli stessi errori. Correzione: apprendimento e chiarezza d'idee, vivere nel presente.

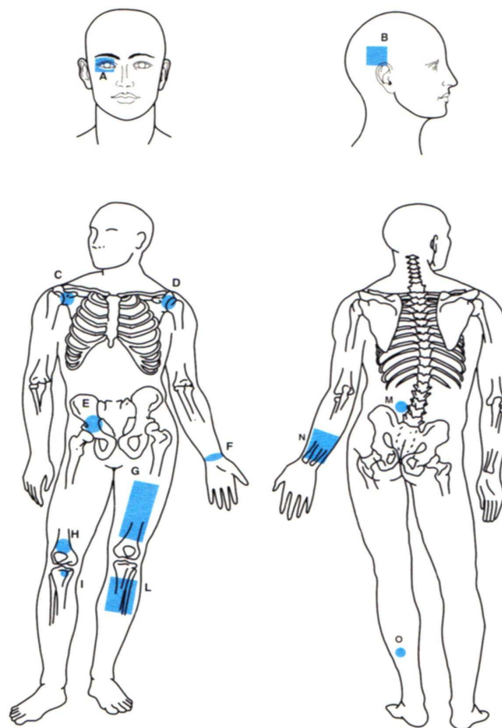
Zone cutanee di Chestnut Bud: a) zona anteriore del braccio destro, al centro, b) emitorace destro, due centimetri sotto la cavità ascellare, c) zona anteriore del braccio sinistro, sopra la piega del gomito, d) da entrambi

i lati, all'altezza della testa del femore, e) coscia destra, parte anteriore, completa più scarico inguinale, f) coscia anteriore sinistra, area rotula, tre centimetri sopra, g) settima vertebra cervicale, h) cavo popliteo sinistro, i) gamba destra, area caviglia-metà polpaccio.

Massaggio: impacco con frizione nella zona anteriore del braccio destro (a), al quale far seguire massaggio con frizione più profonda. All'emitorace destro (b) e sul braccio sinistro (c) impacco e frizione leggera, così come sulla zona femorale (d) e le rimanenti parti del corpo. Dopo l'applicazione dell'impacco, massaggio con sfioramenti lievi, frizioni leggere. Ripetere due – tre volte all'altezza della coscia destra con scarico inguinale e lieve pompaggio con scarico al cavo popliteo sinistro: riattivare le zone del corpo che corrispondono coscia anteriore sinistra (f), cavo popliteo sinistro (h) e gamba destra-polpaccio (i) con equilibrio di scarico e frizioni. Sono aree del corpo con simbolismo collegato alla barriera dell'accettazione (polpaccio), all'integrazione tra inconscio relazionale e rapporto con il mondo esterno (coscia): attivare e scaricare sono manovre di equilibrio. Le modalità del massaggio per questo profilo pongono l'attenzione a sfioramenti lievi e ripetuti, frizioni lievi e con pressione, agli scarichi: ascellare, inguinale e popliteo, per favorire l'eliminazione di tossine non solo fisiche ma anche emotive. Il contatto che ne deriva è di

tipo rilassante, ma anche circolatorio dinamico, rivolto a far acquisire alla persona propriocettività, percezione del proprio corpo nello spazio che occupa.

Chicory (Cicoria Selvatica)



Stato emotivo: possessività, cura eccessiva per gli altri, manipolatori. Correzione: altruismo, rispetto della libertà altrui.

Zone cutanee di Chicory: a) area orbicolare destra, b) area parietale destra, c – d) ad entrambi i lati, spalla, all'altezza dell'articolazione scapolo – omerale, e) fossa iliaca destra, f) polso destro, g) area coscia sinistra, fino all'inguine, h) area rotula destra, tre centimetri sopra, i) gamba destra, area laterale, tre centimetri sopra la rotula, l) parte anteriore della gamba sinistra, da metà polpaccio al cavo popliteo, m) dorso, lato sinistro, paravertebrali quarta e quinta lombare, n) zona da metà avambraccio sinistro a polso, o) zona posteriore gamba sinistra, a metà circa del polpaccio.

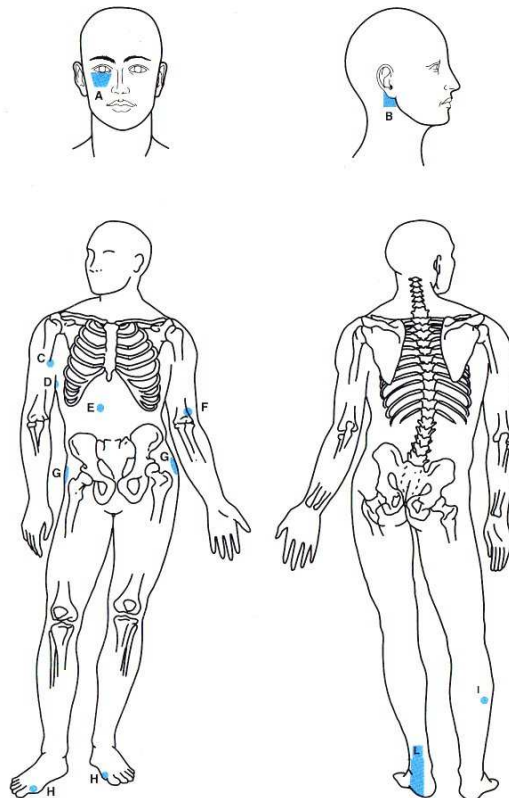
Massaggio: impacchi e frizioni lievi. Sfioramenti con scarichi inguinali e poplitei, frizione con pressione profonda nell'area coscia sinistra e metà avambraccio sinistro-polso. Le persone che corrispondono a questo profilo soffrono spesso di cellulite, tendono a trattenere sia liquidi che tossine e hanno una propensione alle cefalee. Il massaggio in questo caso dovrà favorire lo scarico e il ripristino della corretta circolazione. Sfioramenti, frizioni lievi alternate a frizioni con pressione e scarico. Nella zona orbicolare e parietale destra (a) gli sfioramenti eseguiti con i soli polpastrelli, con scarico al

parotis¹². La zona della nuca è la sede dei desideri, delle volontà e delle aspirazioni non emerse: il massaggio con lieve frizione in quest'area riattiva energia per l'evolversi delle idee e dei desideri in espressione e realizzazione di un nuovo modello relazionale., le frizioni all'altezza dell'articolazione omero-scapolare, da entrambi i lati (d) sciolgono quelle tensioni che a questo livello spesso si creano per una disarmonia tra volontà di agire e incapacità d'individuare quale sia il modo migliore per farlo. La zona delle spalle, spesso molto contratta posizionata su entrambi i lati, riflette sia un disagio riferito al simbolismo maschile (lato sinistro, yang) sia femminile (lato destro, yin), con la contrapposizione delle due forze: autorità e sentimento. In queste persone è molto evidente lo specchio dei blocchi che derivano dalla difficoltà di agire e di liberare il cuore ai sentimenti di libertà propria e altrui. Il massaggio ha modalità rilassante, riattivante circolatorio, con tecniche di linfodrenaggio¹³ manuale.

¹² Punto di passaggio dei canali linfatici, situato sulla parte laterale del viso, all'altezza dell'orecchio .

¹³ Linfodrenaggio manuale: ideato da Esterid ed Emil Vodder negli anni '20, agisce sui vasi linfatici aiutando ad eliminare i liquidi in eccesso . E' composto da manovre delicate, lente e ripetitive, che producono un'azione diretta di scarico del liquido interstiziale unitamente ad un grande effetto rilassante.

CLEMATIS (Vitalba)



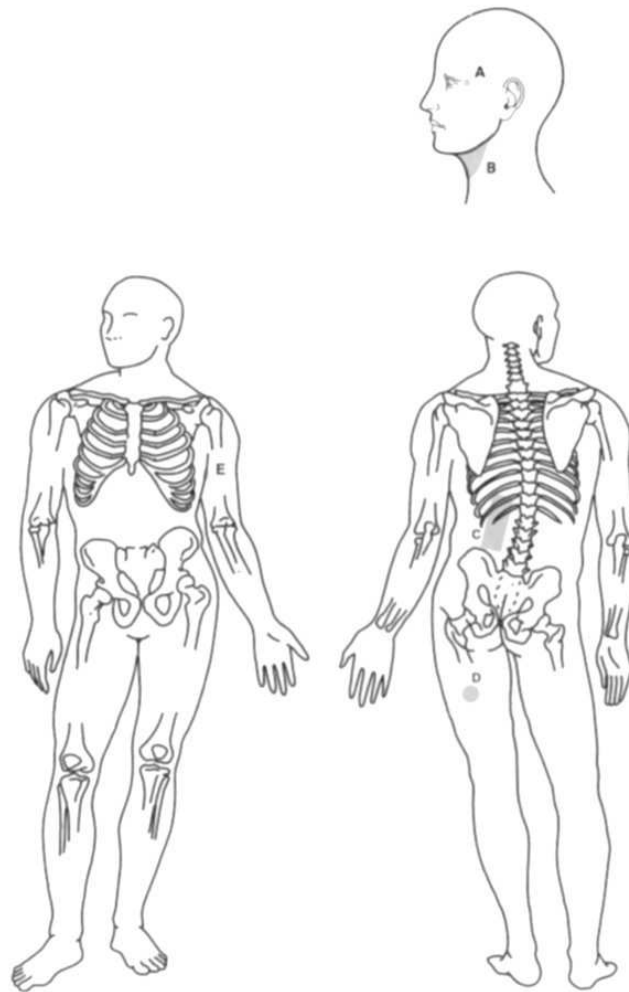
Stato emotivo: mancanza d'interesse nel presente, sognatori che fuggono dalla realtà e vivono in un mondo tutto loro. Correzione: vivere armoniosamente nel presente.

Zone cutanee di Clematis: a) zona zigomatica destra, b) angolo mandibolare destro, c) parte anteriore del braccio destro, un centimetro circa sotto la piega ascellare, d)

emitorace destro, un centimetro sotto la piega ascellare, e)area addominale destra, un centimetro sopra e a lato dell'ombelico, f)braccio sinistro, area anteriore, a un centimetro sopra la piega del gomito, g)a livello della testa femorale, da entrambe le parti, h)lateralmente al dito alluce di entrambi i piedi, i)gamba destra, esternamente, un centimetro sotto cavo popliteo, l)piede sinistro, area compresa tra tallone e malleolo.

Massaggio: impacchi con frizioni lievi, massaggio con sfioramenti e frizioni con pressioni sulla parte anteriore del braccio destro (c), in area addominale (e) con vibrazione. Le persone che corrispondono a questo profilo emotivo, hanno spesso problemi di origine nervosa e anche di nevrosi, presentano ipotonia muscolare, difficoltà digestive e problemi di udito e di vista. Frizioni profonde nella zona del braccio (f), per attivare energia e apertura, nel simbolismo del corpo rappresenta la porta dell'accettazione, collegata al "fare" in rapporto al mondo esterno, infatti queste persone sono apatiche, immobili, la frizione ha azione riattivante. Così agli arti inferiori (gamba, piede, dito alluce di entrambi i piedi): frizioni per attivare il "movimento", inteso come relazione e libertà, stabilità della propria identità (alluce). Il massaggio deve tener conto della grande emotività malinconica, triste e un pò vittimista, di questo profilo emotivo, con presa di contatto gentile ma decisa: frizioni, pressioni e vibrazioni.

CRAB APPLE (Melo selvatico)

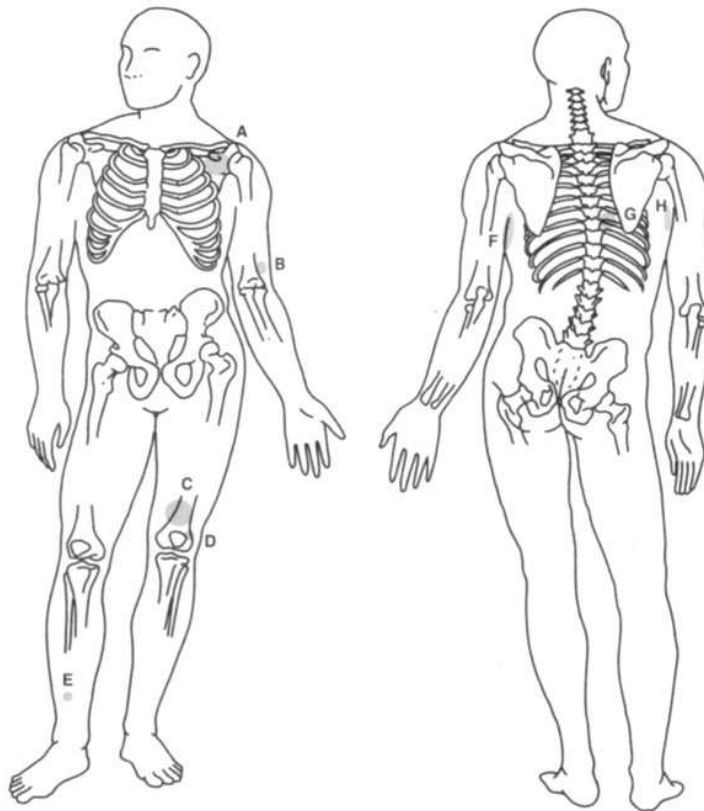


Stato emotivo: hanno la sensazione di sentirsi sporchi, impuri. Disperazione, vergogna. Correzione: purezza, ordine.

Zone cutanee di Crab Apple: a) zona del sopracciglio sinistro, b) platisma del collo, c) dorso sinistro, paravertebrali, zona D11- L4, d) coscia posteriore sinistra, parte alta, e) area braccio sinistro, deltoide.

Massaggio: impacchi con leggera frizione sulle aree descritte, massaggio con sfioramenti lievi e frizioni leggere. Queste persone possono facilmente avere problemi di pelle, per effetto della somatizzazione delle proprie angosce, con dermatiti, eczemi, herpes. E' quasi sempre presente anche un marcato ipofunzionamento osteo-articolare, quindi il massaggio con sfioramenti è indicato per rilassamento, ma anche per comunicare alla persona un senso di accettazione del proprio corpo. Nella zona temporale sinistra (a) e nella zona del braccio sinistro, al deltoide (e), frizioni più profonde e ripetute lentamente. Lo sfioramento sarà comunque tale da essere percepito come una lieve frizione e non come un passaggio soltanto superficiale, la manovra di frizione, per quanto lieve, deve avvenire tenendo conto dell'ipotonicità osteo-articolare e anche muscolare, quindi, pur mantenendo la modalità rilassante, avere caratteristiche di tonificazione, con alternarsi di frizioni e vibrazioni.

ELM (Olmo inglese):



Stato emotivo: disperazione e avvilitamento. Persone che si assumono molte responsabilità, affidabili, ma chiedono troppo alle proprie forze e possono sentirsi scoraggiati nel

portare avanti i compiti presi. Correzione: fiducia e sostegno.

Zone cutanee di Elm: a)zona sottoclavicolare, a destra e a sinistra, b)piega del gomito sinistro, c)coscia anteriore sinistra, due centimetri sopra la rotula, d)a lato della rotula sinistra, e)area a metà gamba destra, circa otto centimetri sopra il malleolo, f)piega ascellare lato sinistro del torace, g)all'altezza della settima e ottava vertebra dorsale, lato destro h)lato destro, tra piega inguinale e scapola.

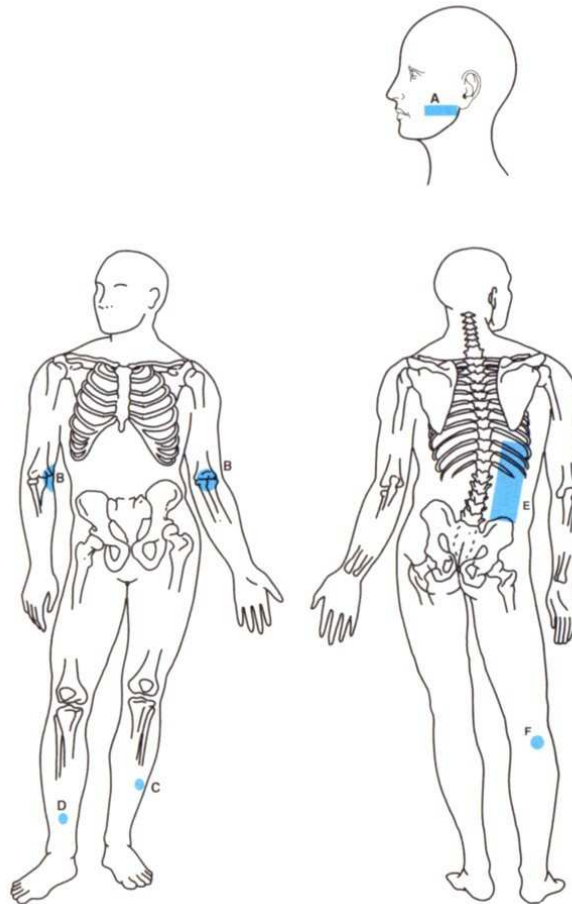
Massaggio: impacchi su tutte le aree, tecnica di massaggio con sfioramenti lievi frizioni con leggera pressione nella zona dorsale. Nell'esecuzione del massaggio in questo profilo emotivo, bisogna tenere presente l'alternarsi di cambiamenti d'umore, la propensione ad una diminuzione dell'energia e rallentamento psico-emotorio, pertanto le manovre di sfioramento distendono e rassicurano, mentre le frizioni prima lievi e poi con leggera pressione, riattivano la circolazione sanguigna, migliorando in tal modo anche ossigenazione dei tessuti e metabolismo cellulare. Sono persone che possono soffrire di cervicalgie, di dolori alle spalle e strappi muscolari. La depressione può portare queste persone a dolori nella zona dorsale e lombare: a questo proposito, è da notare come il profilo emotivo di

Elm rappresenti, nella lettura della lateralità del corpo, riferimenti specifici alla propria condizione: la maggior parte di essi sono situati nella zona sinistra del corpo, la parte yang, maschile, collegata all'uomo in generale, all'autorità: infatti queste persone hanno lo spirito dei condottieri, delle guide. I dolori dolori lombari, le lombosciatalgie di cui spesso soffrono corrispondono ai cinque principi e ai cinque piani basilari della vita di ogni individuo: coppia, famiglia, lavoro, casa, paese ¹⁴, molto importanti per Elm e che determinano le responsabilità di cui si fa carico. Gli improvvisi attacchi di nervosismo per i cambiamenti e la difficoltà di mettersi in discussione, soprattutto in contesti familiari e professionali¹⁵: tutto questo è molto ben rappresentato nel profilo di Elm. Quindi, il massaggio dovrà tener conto delle modalità rilassante (sfioramenti dorsali), riattivante (frizioni gamba e braccio), concludendo con vibrazioni gamba e braccio.

¹⁴ "Anamnesi Naturopatica" - I disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico - Prof. Rocco Carbone.

¹⁵ "Anamnesi Naturopatica" – I disturbi dell'apparato musco-scheletrico - Prof. Rocco Carbone.

Gentian (Genzianella)



Stato emotivo: incertezza. Mancanza di fiducia nel futuro, pessimismo. Correzione: fiducia.

Zone cutanee di Gentian: a) guancia sinistra, b) su entrambi i gomiti, al centro, c) gamba sinistra, al centro, d) gamba destra, circa tre centimetri sopra la caviglia, e)

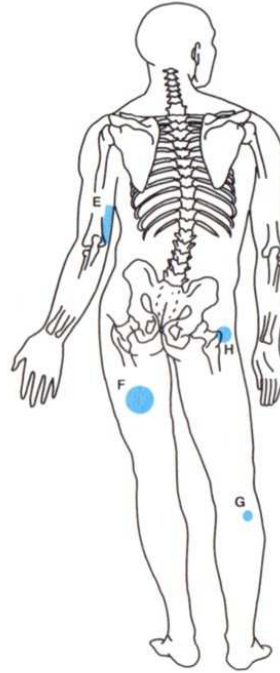
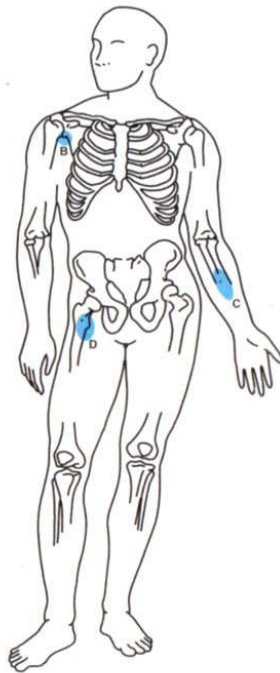
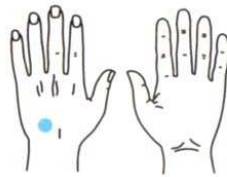
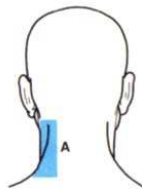
dorso lato destro, zona dorso-lombare, f) gamba destra, un centimetro sotto il cavo popliteo.

Massaggio: impacchi su tutte le aree, tecnica di massaggio con sfioramenti lievi guancia destra(a), frizioni ai gomiti (b), frizioni con leggera pressione aree anteriori delle gambe (c-d), frizione energica e scarico zona posteriore gamba destra, frizione con pressione area dorso-lombare (e). Il trattamento ha questa modalità perchè questo profilo emotivo presenta spesso ipotensione, a causa della propensione al pessimismo può soffrire di vertigini e malattie croniche dell'apparato digestivo. Le frizioni ai gomiti, con relativo scarico a livello della piega, sede di linfonodo¹⁶, consentono uno scarico di eventuali tossine dovute a disturbi dell'appetito e di un alterato ritmo sonno-veglia. Nell'eseguire un massaggio alla persona che corrisponde al profilo Gentian, è utile tenere presente che lo sfioramento nell'area della guancia sinistra (yang=maschile) dona vitalità e accettazione, la frizione e scarico ai gomiti ha come riflesso emotivo l'accettazione, il "fare"¹⁷, molto importante per un profilo emotivo che vede la correzione dall'incertezza e dal pessimismo.

¹⁶ Linfonodo: piccolo rigonfiamento tondeggianti, con funzioni di filtraggio e depurazione della linfa (liquido trasparente che bagna gli spazi intercellulari dell'organismo).

¹⁷ "Anamnesi Naturopatica", - I disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico – Prof. Rocco Carbone.

GORSE (Ginestrone)



Stato emotivo: incertezza, rassegnazione, arrendevolezza e grande stanchezza interiore. Correzione: speranza e combattività.

Zone cutanee di Gorse: a) zona posteriore sinistra del collo, dall'occipite alla settima vertebra cervicale, b) zona anteriore della spalla destra, a due centimetri dal cavo ascellare, c) area al centro dell'avambraccio sinistro, d) coscia anteriore destra, al centro, all'altezza del grande trocantere¹⁸, e) da entrambi i lati, destro e sinistro, area laterale del braccio, f) zona posteriore alta della coscia sinistra, g) zona posteriore della gamba destra, a circa un centimetro sotto il cavo popliteo¹⁹, h) coscia destra, zona esterna, in area femorale, i) dorso della mano sinistra, tra la piega del polso e l'attaccatura del dito medio.

Massaggio: impacchi su tutte le zone, senza frizionamento. Le tecniche di massaggio in questo caso dovranno tener conto dell'emotività tesa e a volte triste, che vede il cronicizzarsi di determinati disturbi dovuti ad un'eccessiva rigidità muscolo-tensiva: a livello della zona occipitale – settima vertebra cervicale (a) il massaggio sarà lieve, è la zona della nuca, il punto di passaggio dal concettuale (cervello, idee, concetti, desideri, volontà) al reale (azione, realizzazione, relazione, espressione)²⁰, quindi eseguire un massaggio lieve ma con leggera frizione non solo riduce le tensioni fisiche spesso

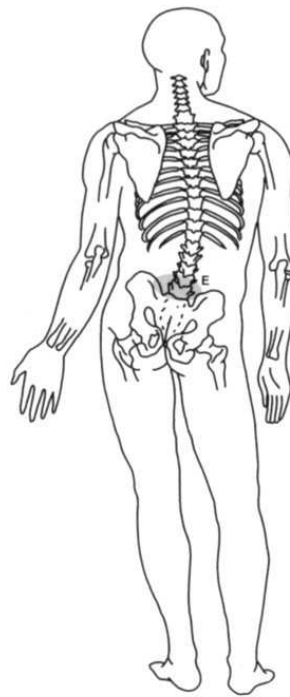
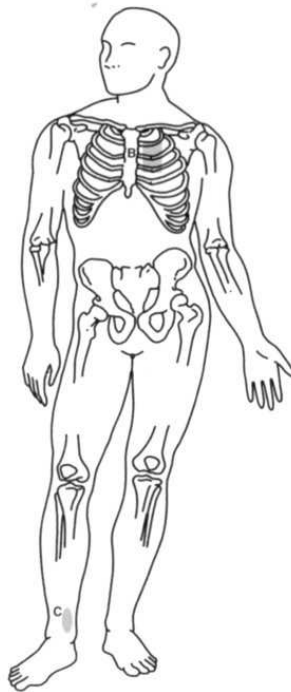
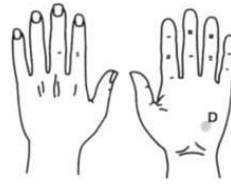
¹⁸ Trocantere: porzione ossea alla base del femore.

¹⁹ Cavo popliteo: depressione nella parte posteriore del ginocchio.

²⁰ "Anamnesi naturopatica" – I disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico – Prof. Rocco Carbone.

congestionate in quest'area, ma anche a livello emotivo rilassa e riattiva una zona importante per la presa di coscienza della persona. Inoltre, nel significato della lateralità, trovandosi a sinistra, quindi yang, viene coinvolto il riferimento alla forza interiore che queste persone devono ritrovare. Il massaggio nella zona anteriore della spalla destra, (b), sarà una frizione media, con scarico ascellare. Nell'avambraccio, (c), riattivazione con sfioramenti e frizioni lievi, in tutte le altre zone corporee il massaggio sarà eseguito con un alternarsi sfioramenti e frizioni leggere, tranne nella parte posteriore della gamba destra (g), dove verranno applicate frizioni con pressione media-forte, avendo la gamba in questo caso valenza yin (lato destro del corpo) e legata al concetto di stabilità e solidità. Alla mano, sinistra-yang, con lo specifico ruolo di "collegamento" tra il concettuale e il reale, per la specifica simbologia legata alla comunicazione, sempre tenendo presente che stiamo eseguendo un massaggio su un profilo emotivo che ha bisogno di correggersi con speranza e nuovo desiderio di lottare, il massaggio sarà rivolto ad attivare questa zona con alternarsi di frizioni lievi e pressioni medie.

Heather (Erica-Brugo)

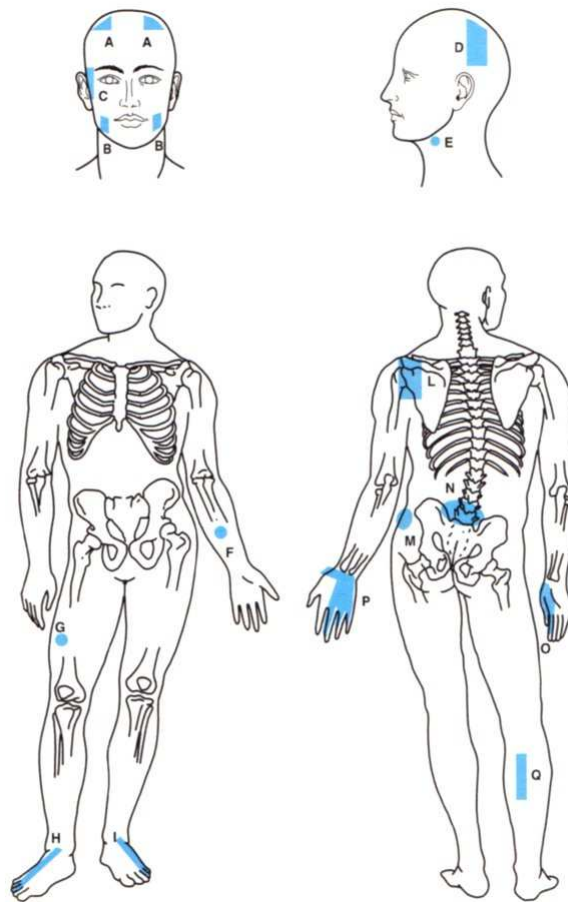


Stato emotivo: Solitudine. Persone egocentriche, ipocondriache, hanno paura a stare soli, ricercano l'affermazione attraverso il giudizio altrui. Comportamento infantile e mancanza di sensibilità nei confronti del prossimo. Correzione: empatia, tolleranza.

Zone cutanee di Heather: a) zona frontale sinistra, b) emitorace sinistro, lato sternale, c) gamba destra, a circa tre centimetri sopra il malleolo, parte interna, d) palmo della mano sinistra, zona ipotenar, e) area lombosacrale.

Massaggio: impacchi su tutte le zone, massaggio con sfioramento e frizione forte sulla zona frontale sinistra (a): attivazione della parte yang, la forza. Sono persone che quasi sempre esprimono la propria angoscia con crisi asmatiche, colon irritabile. Le manovre di sfioramento quindi anzichè quelle di frizione profonda sono preferibili, perchè indurrebbero la persona a soffermarsi con mille angosce sul “perchè e come” una tecnica anzichè un'altra. La tecnica sarà un massaggio rilassante, con lieve frizione in sede lombosacrale (e): questo punto è collegato all'insorgere di possibili lombosciatalgie, in soggetti emotivamente narcisisti e con difficoltà ad accettare punti di vista altrui, sia in contesti familiari che professionali. Attivare questa zona può essere utile per aumentare l'effetto della correzione di tolleranza che devono acquisire. Sono anche persone che “vampirizzano” l'energia altrui, pertanto quando si esegue un massaggio su di loro è bene “dosare” la giusta quantità di energia nelle manovre, mantenendo un atteggiamento di “attenzione e intenzione”, ma evitando di ripetere troppo a lungo le manovre.

Holly (Agrifoglio)



Stato emotivo: ipersensibilità. Persone facilmente irritabili, gelose, vendicative e impulsive. Odiano il prossimo e il loro cuore è chiuso all'amore. Correzione: amore incondizionato e disinteressato, compassione.

Zone cutanee di Holly: a) ad entrambi i lati della fronte ad entrambi i lati della guancia, c) zona tempomandibolare destra, d) area parietale sinistra, e) zona latero-cervicale sinistra, f) avambraccio destro, a metà g) zona anteriore della coscia destra, a circa cinque centimetri sopra il ginocchio, h) dorso del piede destro, dal primo e secondo dito al centro dello spazio malleoli, i) dorso del piede sinistro, fino al malleolo, terzo e quarto dito, l) area della spalla sinistra, posteriormente, tra scapola e omero, m) zona laterale del gluteo sinistro, n) zona zona lombo-sacrale, o)palmo della mano destra, pollice, indice e piega del polso, p)dorso della mano sinistra, dita mignolo, medio e anulare, fino alla piega del polso. Q) zona posteriore della gamba destra, a metà polpaccio.

Massaggio: impacchi su tutte le aree, tecnica di massaggio essenzialmente costituita da sfioramenti e frizioni lievi. Alla zona frontale frizioni lievi (a) da entrambi i lati, contemporaneamente, all'area parietale (d)leggera frizione: lato sinistro, yang, zona nuca: luogo di desideri e volontà non ancora emerse, punto di passaggio dal concettuale (cervello, idee, concetti, desideri, volontà) al reale (azione, realizzazione, relazione, espressione)²¹, sede di quei blocchi che impediscono ad profilo Holly di

²¹ Anamnesi Naturopatica – Il significato della lateralità – La nuca – Prof. Rocco Carbone

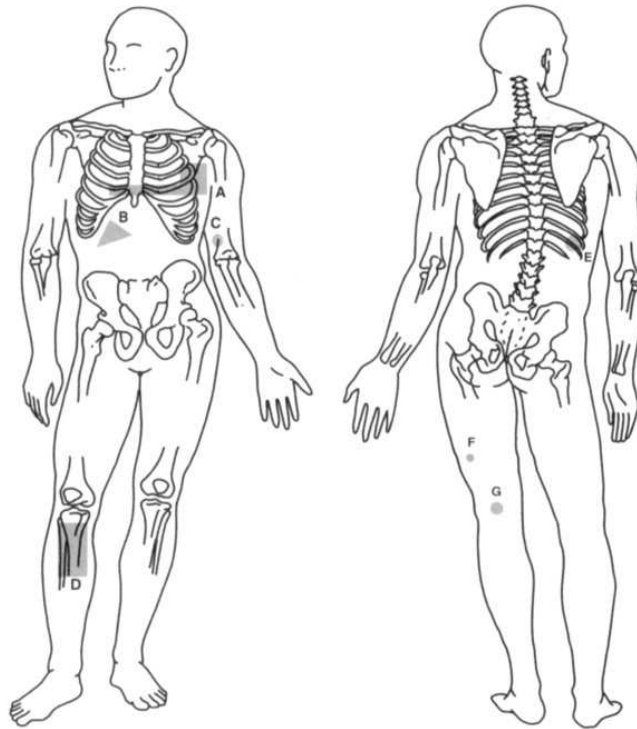
aprire il cuore, quindi spesso queste persone soffrono di grandi tensioni a livello anche del collo, nella zona latero cervicale sinistra (e). Generalmente manifestano con violenza anche la propria condizione fisica: eruzioni cutanee, coliche, gonfiori. Il massaggio avrà modalità di sfioramento lieve ma dovrà tener conto anche di riattivare le zone yang del lato sinistro, per richiamare forza: la frizione all'avambraccio (f), nella zona spalla (l), dorso del piede(i), zona gluteo (m), palmo della mano, con medio, anulare, mignolo (p), hanno tutte funzione di riattivazione dell'aspetto yang, unitamente alle intrinseche specificità: il polso, simbolo di quella mobilità, flessibilità e "schiettezza di azioni e opinioni²² che Holly deve acquisire, mentre le le frizioni al dorso del piede, parte sulla quale poggia tutto il corporappresenta il mondo delle posizioni, la nostra relazione con il mondo esterno ed è il simbolo dei nostri atteggiamenti, il nostro ufficiale: ecco allora che durante il massaggio dovrà esser applicata una frizione con leggera frizione al piede, sia lato destro sia lato sinistro, per richiamare stabilità (lato yang, sinistro) e sentimento (lato yin, destro). Anche le zone comprese tra le dita, a destra e a sinistra, ci parlano di come deve essere riattivata l'energia in questo profilo emotivo: primo, secondo, terzo e quarto dito, sono tutti

²² Anamnesi Naturopatica – Il significato della lateralità – Prof. Rocco Carbone.

riferimenti alla difficoltà di gestire i rapporti interpersonali, a trovare un equilibrio relazionale. Così come anche il massaggio al palmo sinistro, con il simbolismo legato al dito mignolo (emozione, soggettività, superficialità), dito anulare (unione delle cose e loro assimilazione), medio (strutturazione interiore e sessualità intesa come potere che porta al piacere)²³ sarà un massaggio con frizione che richiamerà forza e coerenza, mentre il massaggio alla mano destra (lato yin), sarà lieve sfioramento dal centro del palmo, al pollice (protezione e difesa nel confronto con il mondo esterno) e all'indice (autorità, accusa, minaccia): qui l'energia non è richiamata, bensì scaricata. Infine, coscia e gamba (rappresentazione dell'inconscio relazionale e porta dell'accettazione), massaggio con frizione riattivante, in zona lombosacrale frizione con pressione.

²³ Anamnesi Naturopatica - Prof. Rocco Carbone.

Honeysuckle (Caprifoglio)

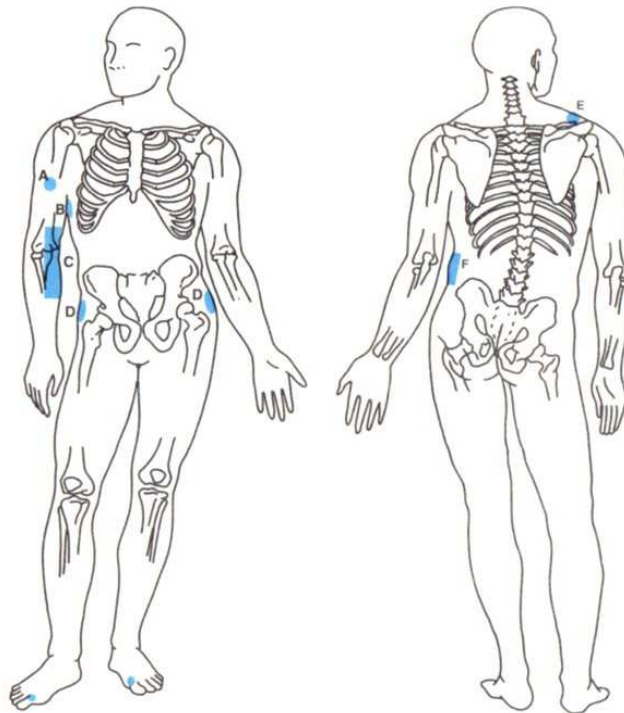


Stato emotivo: mancanza d'interesse nel presente, nostalgia per il passato. Le persone che corrispondono a questo profilo emotivo non apprendono dal passato e non vivono nel presente. Correzione: maturazione, superamento.

Zone cutanee di Honeysuckle: a) torace anteriore, zona compresa tra lo sterno e la piega ascellare sinistra, b) area addominale destra, a lato dell'ombelico, c) area del gomito sinistro, due centimetri sopra la piega, d) gamba destra, al centro, e) zona dorsale destra margine costale, f) zona coscia sinistra, a circa cinque centimetri dal cavo popliteo, g) zona al centro del cavo popliteo, a sinistra.

Massaggio: impacchi su tutte le aree, massaggio con sfioramenti e frizioni. Sono persone che spesso soffrono di ipotensione, intorpidimento, discopatie vertebrali. Il massaggio dovrà essere riattivante, con frizioni medie a livello del gomito sinistro (riattivazione energia yang, apertura della “porta dell'accettazione”), frizione lieve alla gamba destra, frizione con pressione alla coscia sinistra (energia yang e collegamento tra le due articolazioni dell'anca e del ginocchio: inconscio relazionale e barriera dell'accettazione). Il massaggio dovrà riattivare con frizioni da medie a profonde le aree riflesse yang e rilassare con sfioramenti quelle yin.

Hornbeam (Carpino bianco)



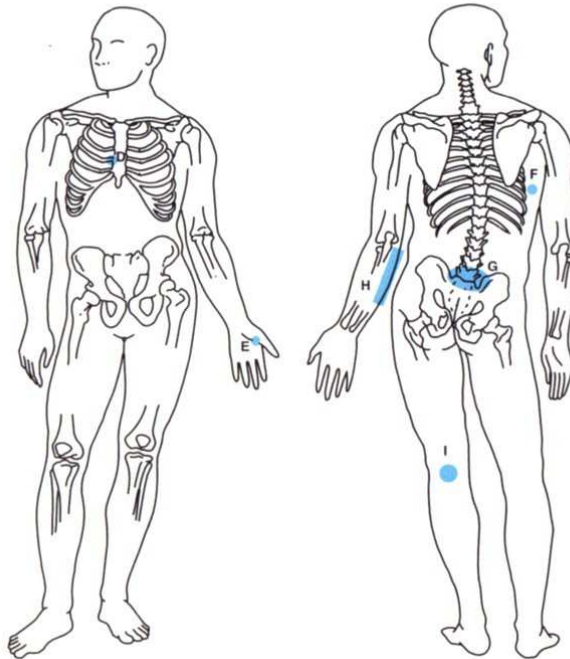
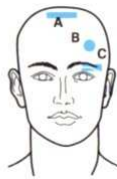
Stato emotivo: incertezza. Persone che vivono in una condizione perenne di stanchezza, sia fisica che mentale. Confusione, monotonia. Correzione: freschezza, vitalità, chiarezza ed energia mentale.

Zone cutanee di Honbeam: a) zona anteriore braccio destro, b) emotorace destro, tre centimetri dalla piega ascellare, c) zona laterale avambraccio e braccio destro,

d) area della testa femorale, da entrambi i lati, e) zona posteriore spalla destra, tra clavicola e scapola, f) fianco sinistro.

Massaggio: impacchi su tutte le zone, massaggio con sfioramenti e frizioni lievi. Alla parte destra, solo sfioramenti leggeri, per scaricare l'energia yin in eccesso, aprendo all'accettazione (gomito) e alla comprensione. Sfioramenti in zona bilaterale del bacino (attivazione dell'inconscio relazionale), frizioni con lievi pressioni alla spalla destra: riequilibrio e volontà di azione. Il massaggio per il profilo Hornbeam deve trasmettere accettazione e vitalità. Spesso sono persone che temono il contatto fisico, tendono ad isolarsi: il massaggio per loro è una scoperta di sensazioni dimenticate per colpa della pigrizia cronica nella quale si rinchiudono, quando ricevono un massaggio lo avvertono innanzitutto a livello mentale, prima ancora che fisico, per la grande prostrazione e persistente condizione di noia che li priva di energia. Le frizioni aggiunte allo sfioramento, con modalità lieve e di media pressione tonificano un sistema osteoarticolare che presenta spesso ipotonia.

Impatiens (Balsamina ghiandolare)



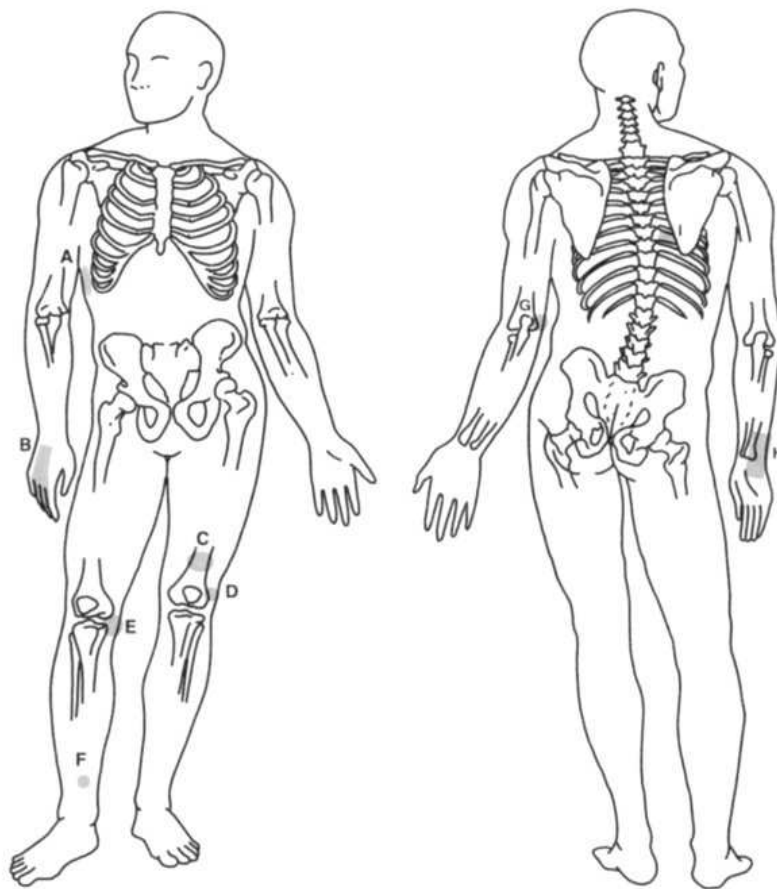
Stato emotivo: solitudine. Impazienza, tensione mentale e irritabilità. Vivono nel principio della frenesia interiore, ma non tollerano i ritmi altrui. Correzione: pazienza, tolleranza, spontaneità.

Zone cutanee di Impatiens: a) testa, b) zona frontale sinistra, c) area del sopracciglio sinistro, d) torace anteriore destro, a lato sterno e) palmo della mano sinistra, al centro dell'eminanza tenar, f) lato destro del dorso, tre centimetri sotto la scapola, g) zona lombosacrale, h) area laterale avambraccio sinistro.

Massaggio: impacchi su tutte le zone, il massaggio alternerà tecniche di sfioramenti lievi a frizioni medio-forti. A livello del capo (a), sfioramenti con apertura “a ventaglio”, sede frontale (b) frizione media e alla zona del sopracciglio sinistro (c) nuovamente sfioramento, eseguito con i polpastrelli. In zona sternale, frizione lieve. Massaggio con frizione e pressione leggera all'eminanza tenar della mano sinistra (e): è interessata la zona del pollice, dito della protezione, della difesa e della reattività in rapporto al mondo esteriore ²⁴, la rappresentazione della sicurezza negli atteggiamenti adottati a protezione e difesa: stiamo trattando un profilo Impatiens, con tensione mentale e frenesia interiore, le pressioni nel palmo sinistro (yang) devono richiamare energia ed equilibrio tra il bisogno di protezione e la spontaneità nell'accettare il contatto con il mondo esterno. Sono persone che hanno bisogno di scaricare energia congestionata e di attivare energia positiva.

²⁴ Anamnesi Naturopatica – Prof. Rocco Carbone.

Larch (Larice)

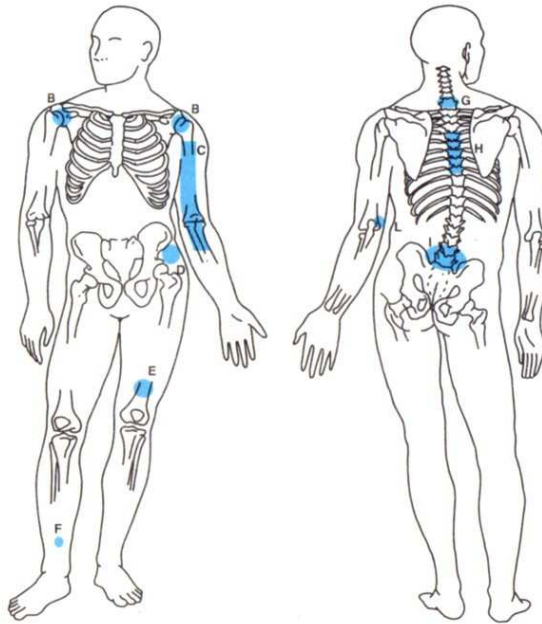


Stato emotivo: disperazione. Persone che soffrono di senso d'inferiorità, si ritengono inadeguati e non rischiano, non osano, impedendo la propria evoluzione. Correzione: audacia e autostima.

Zone cutanee di Larch: a) emitorace destro, tre centimetri sotto la piega ascellare, b) dorso della mano destra, comprese dita anulare, medio, indice, c) zona gamba sinistra, due centimetri circa sopra il ginocchio, d) zona laterale ginocchio sinistro, e) zona anteriore gamba destra, due centimetri circa lateralmente alla rotula, f) gamba destra, tre centimetri sopra il malleolo, g) al centro del gomito sinistro, h) mano destra, area polso dorso, i) sotto la scapola destra.

Massaggio: impacchi su tutte le zone, tecnica di massaggio con sfioramenti lievi all'emitorace destro (a), sul dorso della mano destra (b), con leggero "snocciolamento" delle tre dita: la mano, nel simbolismo del corpo, rappresenta il passaggio dal concettuale al reale, questo profilo emotivo ha molti blocchi per quanto riguarda la propria capacità di agire, il massaggio con sfioramento riattiva energia yang, lo snocciolamento con leggera frizione alle dita: anulare, con simbolismo dell'assimilazione e dell'unione di ciò che è dentro e attorno alla persona, dito medio: azione e soddisfazione nell'agire, dito indice: eliminazione di energia negativa in eccesso, ha effetto rivitalizzante. Spesso queste persone soffrono di una tale diminuzione di energia da riflettersi in un rallentamento psicomotorio, quindi la tecnica del massaggio sarà composta da sfioramenti e frizioni profonde., con uno schema "riattivante circolatorio".

Mimulus (mimolo giallo)

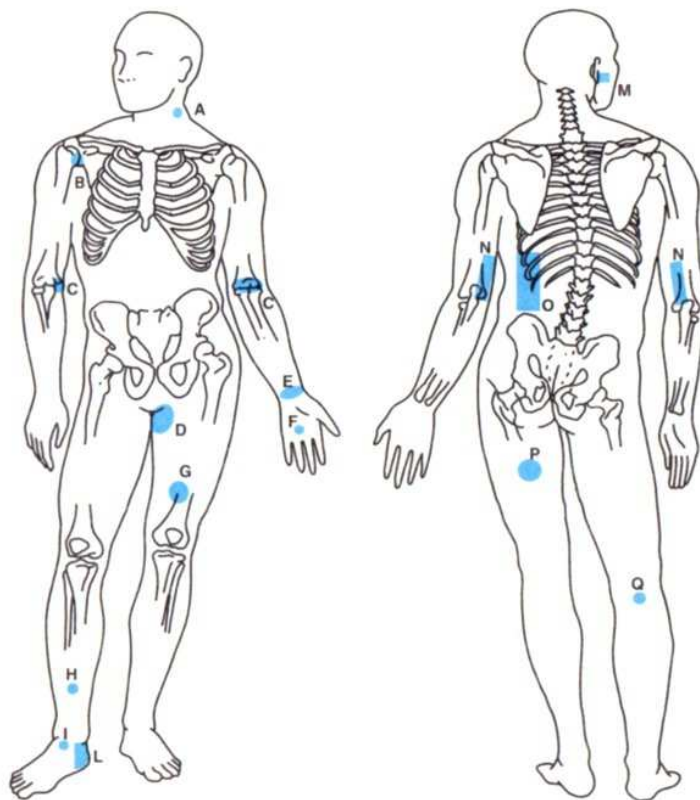


Stato emotivo: paura. Grande timidezza, sentono la propria debolezza interiore. Persone che sembrano fatte di vetro, ogni minima vibrazione li potrebbe ridurre in pezzi. Correzione: coraggio e sicurezza.

Zone cutanee di Mimulus: a) zona latero-cervicale destra, da dietro l'orecchio al collo, b) spalla anteriore, da entrambi i lati, ai muscoli pettorali, c) braccio sinistro, dalla spalla all'avambraccio, d) bacino, area a sinistra, alla testa femorale, e) parte anteriore della coscia sinistra, a circa tre centimetri sopra la rotula, f) gamba destra, circa 10 centimetri sopra il malleolo, internamente, g) settima vertebra cervicale, h) dorso, tra la terza e l'ottava vertebra, i) zona lombosacrale, l) area interna del gomito sinistro.

Massaggio: impacchi su tutte le aree, con leggero sfioramento. Frizione profonda sull'area interna della gamba destra: nel simbolismo del corpo, rappresenta il processo di liberazione, l'accettazione del mondo reale. Nella zona latero cervicale destra (a) frizione media, comprende il collo, con il suo significato legato alla paura e un'area della nuca, passaggio dal concettuale al reale (idee, desideri, volontà-azione-realizzazione-espressione). Il massaggio nelle altre zone del corpo ha tecnica di sfioramento e frizioni lievi ripetute, specie in zona lombosacrale (i), area interna del gomito sinistro (l) e zona plantare del piede destro (m): non troviamo mai un eccesso di energia in queste zone, ma un'insufficienza circolatoria periferica, riattivare con frizioni lievi ma ripetute. Il massaggio dorsale e in zona lombosacrale è con tecnica frizione profonda: radicamento.

Mustard (Senape selvatica)



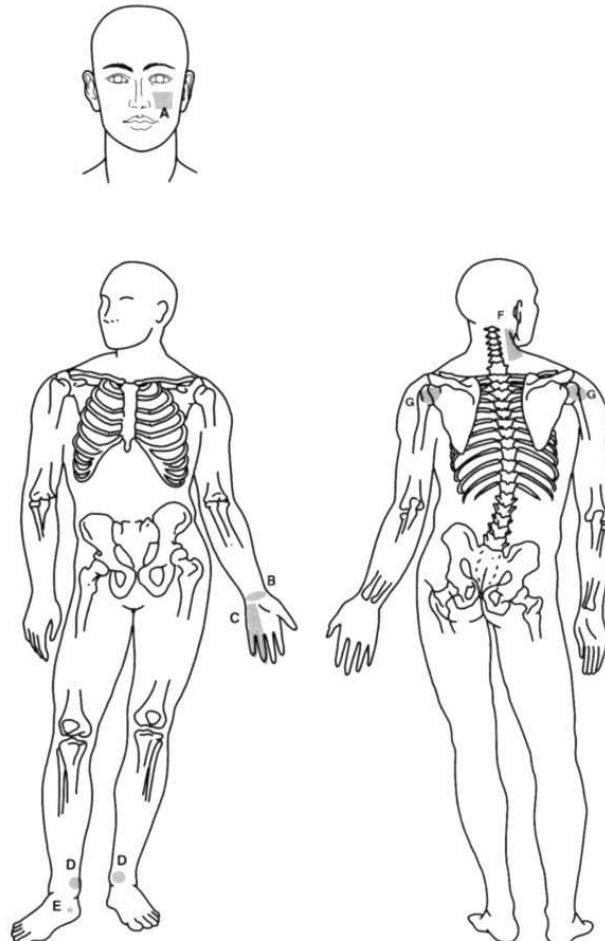
Stato emotivo: depressione senza motivazione. Persone profondamente malinconiche, cupe, prive di voglia di vivere, solitarie, apatiche, non fanno niente per rendere meno evidente agli altri questa loro condizione. Correzione: gioia, allegria, chiarezza, luce nell'oscurità interiore.

Zone cutanee di Mustard: a) base del collo, a sinistra, b) spalla destra, area anteriore, c) area interna della piega di entrambi i gomiti, d) coscia sinistra, tre centimetri sotto la piega inguinale, e) su entrambi i polsi, f) palmo della mano sinistra, tra dito medio e anulare, g) coscia sinistra, zona anteriore, circa tre centimetri sopra la rotula, h) area interna della gamba destra, circa otto centimetri sopra il malleolo, internamente, i) area dorsale del piede destro, al centro, l) zona laterale del tallone destro, m) guancia destra, area zigomatica-lobo orecchio, n) entrambe le braccia, a metà, o) area dorsale sinistra, tra cresta iliaca e decima costa, p) area posteriore coscia sinistra, quattro centimetri dalla piega glutea, q) gamba destra, a un centimetro sotto il cavo popliteo.

Massaggio: impacchi su tutte le zone, tecnica di sfioramento prolungato alla base del collo (a): attivazione di energia. Frizioni all'area interna di entrambi i gomiti: "porta dell'accettazione", in rapporto con l'azione ²⁵, atteggiamento di cui questo profilo è assolutamente privo, abbandonato nel proprio limbo malinconico e rinunciatario. Frizione profonda profonda sotto la piega del ginocchio destro (q): attivazione del processo di liberazione e accettazione. Su tutte le altre zone del corpo alternanza di frizioni lievi e sfioramenti: percezione di sé.

²⁵ Anamnesi Naturopatica – Il gomito – Prof. Rocco Carbone.

OAK (Quercia)



Stato emotivo: disperazione. Senso del dovere, fortissimo e incrollabile, sono persone che dimostrano forza e resistenza, dediti al sacrificio e al lavoro: la vita è lotta e sforzo. Non danno il giusto valore a ciò che fanno. Correzione: flessibilità.

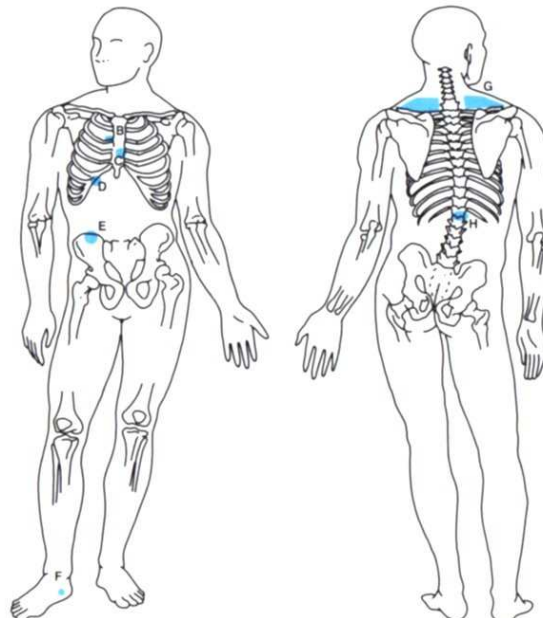
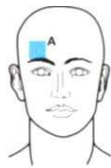
Zone cutanee di Oak: a) zigomo sinistro, b) area di entrambi i polsi, c) palmo della mano sinistra, tra anulare mignolo, d) ad entrambi i malleoli, e) piede destro, parte inferiore del malleolo, f) paravertebrali cervicali lato destro, g) ad entrambe le spalle, zona posteriore, tre centimetri sopra la piega ascellare.

Massaggio: impacco su tutte le zone, massaggio con sfioramento eseguito con i polpastrelli in area zigomatica (a): queste persone spesso presentano problemi di ipertensione, dovuta al super affaticamento fisico e mentale, lo sfioramento in questa zona ha effetto distensivo, con scarico di energia yang in eccesso. Sono persone che soffrono frequentemente di dolori cervicali e quindi la zona del collo, con il richiamo alla sua simbologia di regione particolarmente sensibile, la strettoia attraverso la quale passa tutto ciò che è esistenziale²⁶: il profilo emotivo Oak corrisponde chiaramente a questa lettura, per il loro modo di “inghiottire”, impossessandosene, la vita, senza peraltro riuscire a viverla, perchè non incapaci di comunicazione sia con sè stessi (meditazione), sia con l'esterno (relazione). Il massaggio ai paravertebrali cervicali sarà con frizione media, per scaricare energia congestionata. Frizione profonda al piede destro (e): attivazione di

²⁶ Anamnesi Naturopatica – Malattie del collo – Prof. Rocco Carbone.

energia, apertura al mondo esterno. Il massaggio sulle altre zone del corpo è eseguito con frizioni lievi e medie. Il senso da attribuire al massaggio per questa tipologia emotiva, è antistress e rilassamento profondo.

OLIVE (Ulivo)



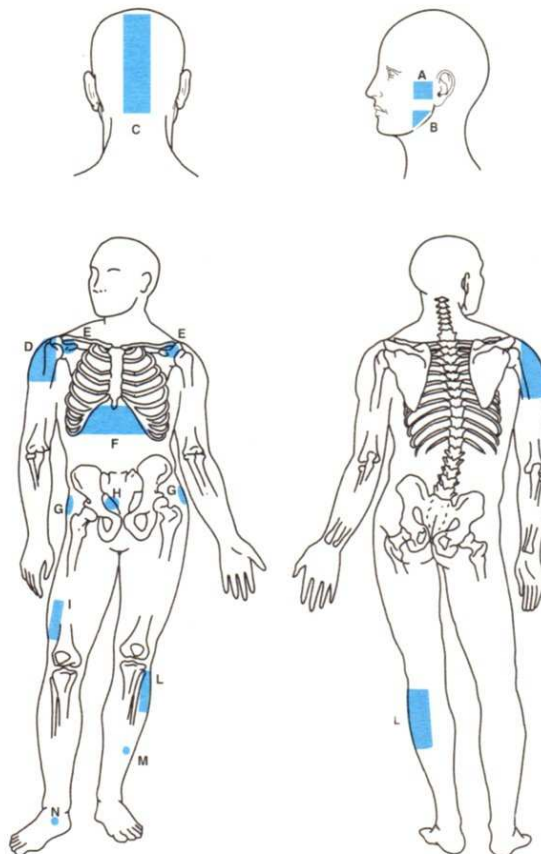
Stato emotivo: mancanza d'interesse nel presente. Esaurimento fisico e fisico, persone che sentono una grande stanchezza interiore. Correzione: vitalità, rigenerazione.

Zone cutanee di Olive: a) zona frontale destra, dal sopracciglio all'attaccatura dei capelli, b) area sternale, a destra, c) area centrale dello sterno, d) lato costale destro, e) area addominale destra, f) piede destro, lateralmente al malleolo, g) trapezio, ad entrambe le spalle, h) zona della prima vertebra lombare.

Massaggio: impacchi su tutte le zone, massaggio con sfioramenti alla zona sternale (b e c), frizioni lievi nella zona addominale, lateralmente. Frizione profonda al piede destro: riattivare energia, con simbolismo legato al piede, di radicamento e apertura di relazione con il mondo esterno. Sono persone che spesso soffrono di esaurimento, frizionare questa zona del corpo attiva energia e percezione di "non essere soli". Il piede, dal simbolismo legato al ruolo ufficiale che una persona occupa e i suoi ideali: punti in cui il profilo Olive deve ritrovare un equilibrio. Alle spalle, sul trapezio, entrambi i lati, frizione profonda: capacità di agire, con equilibrio tra ragione e sentimento. In zona lombare (h), frizione media: scaricare energia. Frizione lieve, con passaggi ripetuti 2 – 3 volte alla zona frontale destra (a). Il

massaggio per questo profilo emotivo è composto da sfioramenti, frizioni ripetute lievi e frizioni profonde, per rimuovere e rigenerare.

PINE (Pino Silvestre)



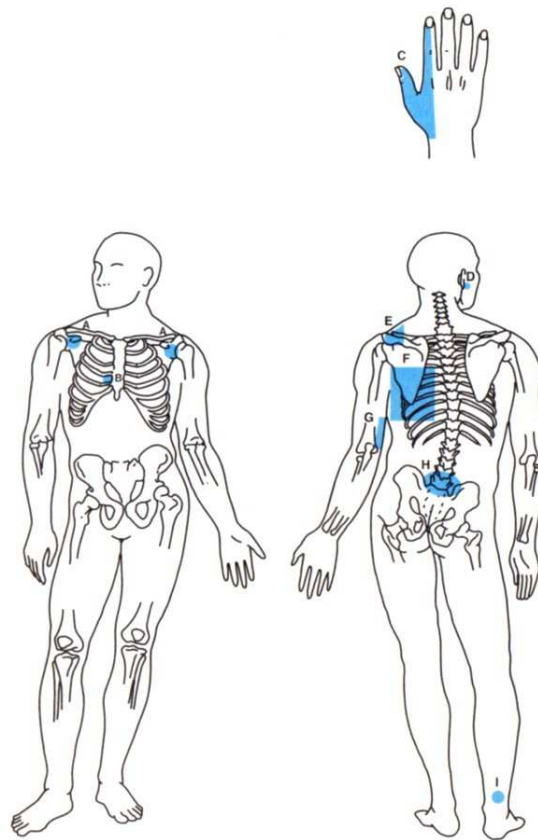
Stato emotivo: disperazione. Sensi di colpa, eccessiva autocritica, rigidità, si sentono colpevoli di un qualcosa che non riescono nemmeno a definire, chiedono continuamente scusa. Correzione: perdono.

Zone cutanee di Pine: a) zona temporo-mandibolare sinistra, b) area mandibolare sinistra c) area posteriore della testa, occipitale-prima vertebra cervicale, atlante d) spalla destra, articolazione scapolo-omerale, e) zona a due centimetri sotto la clavicola, lato sinistro f) zona epigastrica g) ad entrambi i lati, all'altezza della testa femorale h) a tre centimetri circa dall'area pubica i) zona anteriore della coscia destra, due centimetri circa sopra la rotula l) lateralmente, gamba destra, sotto il ginocchio, m) lato esterno della gamba destra, al centro n) dorso del piede destro, circa due centimetri dal malleolo, internamente.

Massaggio: impacchi su tutte le zone corporee, massaggio con leggera frizione alla zona temporo-mandibolare sinistra (a-b), frizione media in zona occipitale (c): scaricare energia in direzione del trapezio. Questo profilo emotivo soffre spesso di depressioni, mal di testa e di un'aggressività repressa, scaricare energia a questo livello ristabilisce equilibrio tra i desideri, che tende a reprimere, favorendo l'ascolto delle proprie idee e

delle proprie volontà, prigioniere della cronica concettualità di cui queste persone sono afflitte. Sono persone che hanno molte difficoltà nel relazionarsi con gli altri, soprattutto nel comunicare le proprie aspirazioni ed emozioni. Il massaggio prosegue con frizione in modalità media all'area bilaterale delle clavicole (e), con pressione e frizione all'altezza del deltoide, articolazione della spalla (d): le manovre del massaggio in questi distretti corporei sono ripetute almeno 3 volte. Le tensioni di cui questo profilo emotivo soffre hanno spesso origine dalle spalle, nel tratto cervicale (incapacità d'azione e di relazionarsi con l'esterno), estendendosi alla zona epigastrica (f), con gastralgie, colon irritabile e in zona pelvica, con cistiti e disturbi uro-genitali: la tecnica di massaggio in queste aree è di iniziale sfioramento (a "ventaglio" in zona epigastrica) e di frizioni leggere-medie in area pubica e ai lombi (g): attivazione di energia. Nelle altre zone corporee, gamba, coscia piede, frizioni lievi. Il senso di questa modalità di massaggio è quello di distendere e scaricare energia compressa, comunicare rilassamento emotivo e stimolante attività, sia fisica che mentale.

RED CHESTNUT (Ippocastano rosso)



Stato emotivo: paura. Eccessiva preoccupazione per le persone care, immaginandosi il peggio. Sono persone che senza accorgersene vivono la vita degli altri, dimenticandosi della propria. Timore che dietro ad un

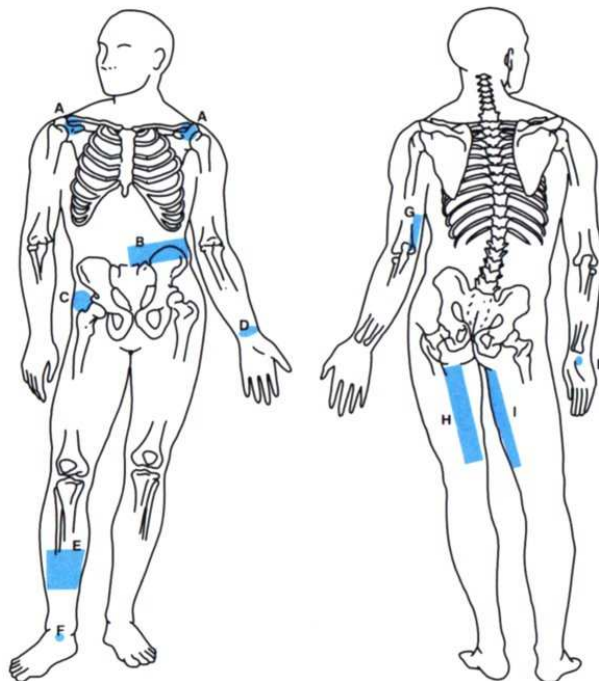
malessere possa nascondersi una malattia terribile.
Correzione: ottimismo.

Zone cutanee di Red Chestnut: a) ad entrambe le spalle, area clavicolare, b) sede sternale, due centimetri a destra, c) dorso della mano destra, area compresa tra pollice e indice, d) lobo auricolare destro, e) spalla sinistra, zona laterale del trapezio, f) area dorsale sinistra, da metà scapola a zona costale, g) ad entrambe le braccia, circa quattro centimetri sopra la piega del gomito, h) zona lombosacrale, i) gamba posteriore destra, circa tre centimetri sopra il tendine di Achille.

Massaggio: impacchi su tutte le zone coporee, con leggera frizione in area clavicolare (b). Il massaggio è composto da teciche di sfioramenti e frizioni lievi: zona sternale (b), frizioni medie in area spalle, all'altezza del trapezio (e), frizioni con media pressione al lobo auricolare (d), zona scapola (f) e braccio (g). Frizioni profonde al dorso della mano (c), in zona lombare (h) e alla gamba posteriore destra (i): questo profilo emotivo spesso soffre di turbe nervose, ipertensione, palpitazioni, lombalgie: scaricare tensione a livello lombare per attivare l'accettazione delle difficoltà, soprattutto nel contesto familiare (data la propensione a preoccuparsi esageratamente dei propri cari), accettare i cambiamenti che si possono verificare, in ambito sia familiare, sia

relazionale, lasciare andare la cronica tristezza di cui soffrono e la tendenza a vivere la vita degli altri: queste zone del corpo, con le manovre di frizione profonde, vengono scaricate e ricaricate d'energia, da apatiche diventano attive e la persona percepisce una nuova carica di energia. Il massaggio per queste persone è impostato con tecnica prevalentemente di frizione, da lieve a media.

ROCK ROSE (Eliantemo)



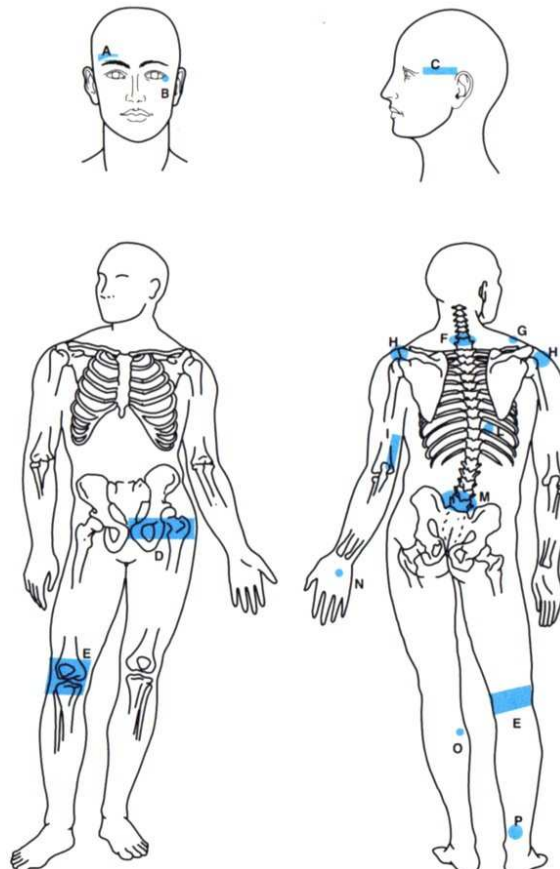
Stato emotivo: paura. Panico interiore, ansia, angoscia, disperazione, non riescono ad ascoltare i consigli degli altri perchè terrorizzati. Correzione: eroismo.

Zone cutanee di Rock Rose: a) entrambe le spalle, due centimetri sotto le clavicole, b) area addominale sinistra, c) fianco destro, articolazione coxo-femorale, d) polso sinistro, e) area anteriore della gamba destra, a metà polpaccio, f) dorso del piede destro, al centro, g) braccio sinistro, posteriormente, a metà, h) area posteriore della coscia sinistra, i) area interna della coscia destra, l) mano destra, a due centimetri circa dalla piega del polso.

Massaggio: impacchi su tutte le zone corporee. Il massaggio è costituito da frizione lieve alle spalle, in area sottoclavicolare, frizione media in area addominale sinistra (b), con iniziale apertura a “ventaglio” su tutto l’addome, frizioni medie al fianco (c), al polso sinistro e al dorso della mano destra (l). Sfioramento iniziale e frizioni alternate alla fascia anteriore della gamba sinistra (e), al braccio (g), alla zona posteriore della coscia sinistra e laterale posteriore della coscia destra, al dorso del piede destro (f). Queste manovre di frizioni alternate, medio-profonde, hanno lo scopo di riattivare le zone corporee preposte al movimento, all’attività: il profilo emotivo corrispondente a Rock Rose può soffrire, a causa

dell'estrema condizione di ansia in cui vive, di paralisi motoria temporanea, riattivare con questa modalità di frizione tali distretti corporei dona nuova energia ed aiuta ad acquisire percezione del proprio corpo.

ROCK WATER (Acqua di roccia)



Stato emotivo: eccessiva cura per gli altri. Rigidità, intransigenza verso sè stessi, senso di superiorità. Spesso si pongo su di un piedistallo, come statue. Correzione: flessibilità, adattabilità.

Zone cutanee di Rock Water: a) arcata sopraccigliare destra, b) angolo esterno dell'occhio sinistro, c) zona temporale sinistra, d) all'angolo esterno dell'occhio all'orecchio, e) area pelvica sinistra, f) area che comprende ginocchio e rotula gamba destra, g) area cavo politeo destro, h) tra la sesta e la settima vertebra cervicale, i) trapezio, lato destro j) ad entrambe le spalle, parte superiore del deltoide k) zona laterale interna da entrambe le braccia l) zona dorsale destra, sotto la scapola m) zona lombare n) al centro del dorso mano sinistra o) gamba sinistra, due centimetri circa sotto la piega del ginocchio p) gamba destra, a tre centimetri circa, posteriormente, dal tendine di Achille.

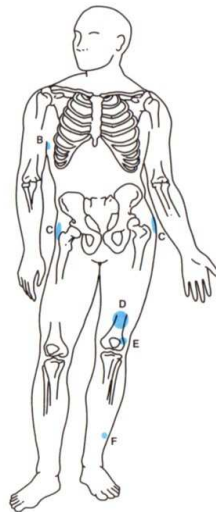
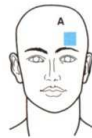
Massaggio: impacchi su tutte le aree corporee. Il massaggio è composto da tecnica di frizione lieve alla zona sopraccigliare destra (a), frizione media lato temporale (c), circolare all'angolo esterno dell'occhio sinistro (b). Le persone che corrispondono a questo profilo, soffrono spesso di disturbi renali e uro genitali, causati dalla rimozione delle pulsioni: in area pelvica sinistra (d) la frizione è media, preceduta da sfioramento

ripetuto (2-3 volte), con intenzione di scarico energetico. Il massaggio nell'area del ginocchio destro (e) e alla gamba sinistra, sotto la piega del ginocchio, è con frizione media, seguita da pompaggio a scarico nel cavo popliteo: intenzione di "apertura" e accettazione. In zona lombare (m), sfioramento e frizione media seguita pressione a scarico laterale, frizioni, lieve pompaggio e scarico anche al polpaccio sinistro e alla gamba destra, zona posteriore (p): frizione e scarico ai lati dei malleoli. Il massaggio per il profilo rock Water deve avere caratteristiche di frizioni, leggeri pompaggi e scarichi.

SCLERANTHUS (Centigrani)



www.italianherbs.com



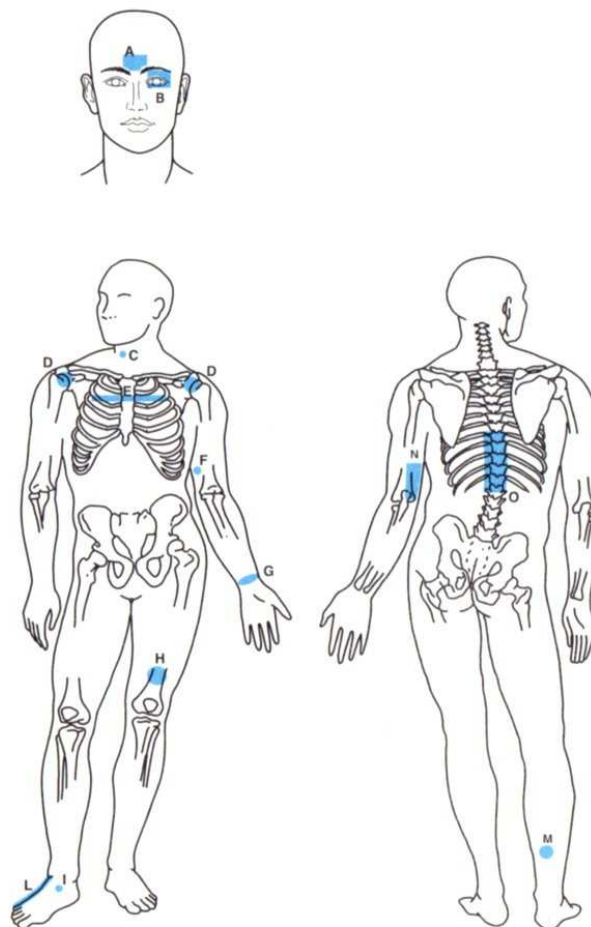
Stato Emotivo: incertezza, indecisione. Correzione: decisione.

Zone cutanee di Scleranthus: a) zona frontale sinistra, b) emitorace destro, ad un centimetro circa dalla piega ascellare, c) ad entrambi i fianchi, all'altezza delle teste femorali, d) coscia anteriore sinistra, a tre centimetri circa dalla rotula, e) a lato della rotula, coscia anteriore

sinistra f) gamba sinistra, dieci centimetri circa sopra i malleoli.

Massaggio: impacchi su tutte le zone. Il massaggio in zona frontale sinistra è uno sfioramento seguito da frizione con tre dita stese e leggera trazione, (2-3 volte), all'emitorace destro leggero sfioramento, con lieve frizione e scarico ascellare, ai fianchi (c), sfioramento, nell'area della coscia e della gamba sinistra: sfioramento, frizione media, frizione con pressione e scarico. Le frizioni devono essere percepite a livello profondo, per aiutare ad aprire il percorso di accettazione del proprio vissuto, integrandolo con la liberazione dall'inconscio al conscio e viceversa: sono persone che spesso soffrono di capogiri, vertigini, labirintiti, il massaggio con queste modalità è rivolto a sbloccare condizioni di emotività repressa, attivando le zone dell'accettazione, inconscia e reale. E' una tecnica di massaggio sempre rilassante, ma anche con molte caratteristiche del massaggio circolatorio riattivante.

STAR OF BETHLEHEM (Latte di gallina)



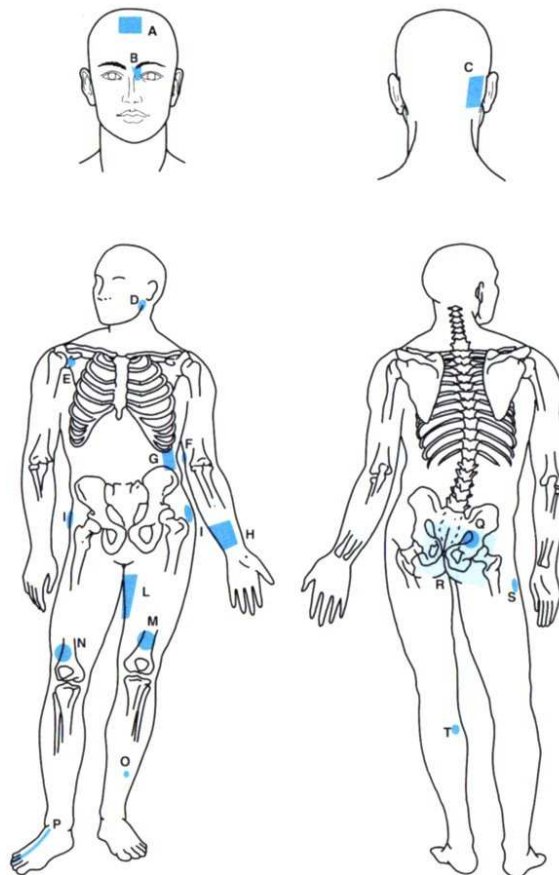
Stato emotivo: disperazione e avvilitamento. Spavento per una trauma non superato, shock. Persone che si sentono bloccate e a disagio in certe situazioni, senza comprenderne il motivo. Correzione: libertà dagli influssi traumatici del passato, pace e serenità. Risoluzione.

Zone cutanee di Star of Bethlehem: a) area frontale, al centro, b) zona orbicolare sinistra, c) zona laterale del collo, d) ad entrambe le spalle, a livello dell'articolazione scapolo-omerale, e) torace anteriore, circa cinque centimetri sopra lo sterno, f) zona anteriore del braccio sinistro, a tre centimetri dalla piega del gomito, g) ad entrambi i polsi, h) area della coscia anteriore sinistra, a circa tre centimetri sopra la rotula, i) dorso del piede destro l) dorso piede destro, al centro, tra i due malleoli m) gamba destra, posteriormente, a circa tre centimetri dal tendine di Achille n) ad entrambe le braccia, posteriormente, lato interno o) area dorsale, tra l'ottava vertebra dorsale e la prima lombare.

Massaggio: impacchi su tutte le zone. Il massaggio avrà modalità di frizione lieve su gran parte dell'zone corporee, ad eccezione del tratto dorso-lombare, con alternarsi di frizioni lievi e profonde. Nella zona laterale del collo (c) frizione media. Nelle zone dei polsi (g) frizione profonda, al dorso del piede, lateralmente, (l) frizione con strisciata e scarico ad entrambi i malleoli. In area orbicolare (b) lieve pompaggio con i polpastrelli e scarico, in sede frontale centrale (a) ampi ventagli a sfioramento alternato. Queste persone spesso soffrono di nausea, nevralgie, dermatosi psicosomatiche: le manovre di frizionamento alla gamba e alla coscia agiscono a livello di riattivazione cellulare e del processo di liberazione

dagli shock emotivi. Il massaggio per loro è un rilassante con tecnica distensiva, senza trazioni.

Sweet Chestnut (Castagno dolce)



Stato emotivo: disperazione e avvilitamento. Angoscia profonda, senza speranza. Persone che vivono costantemente tormentate dagli eventi e dalle esperienze interiori, avvolti dall'oscurità totale. Correzione: sicurezza, rinascita, chiarezza interiore.

Zone cutanee di Sweet Chestnut: a) zona frontale alta, b) angolo interno dell'occhio sinistro c) zona parieto-occipitale destra, orecchio d) zona retromandibolare sinistra: tra la mandibola e l'osso mastoide, e) spalla destra, a due centimetri dall'acromion²⁷, f) area interna del gomito sinistro, lateralmente, g) fianco sinistro, h) avambraccio sinistro, i) ad entrambi i lati del corpo, all'altezza delle teste femorali, l) zona interna della coscia sinistra, anteriormente, m) coscia anteriore sinistra, circa tre centimetri sopra la rotula, n) gamba destra, circa tre centimetri sopra la rotula, o) gamba sinistra, circa quattro centimetri sopra il malleolo, p) dorso del piede destro, area compresa tra il quarto e il terzo dito, q) al centro dei glutei, r) ad entrambe le pieghe glutee, s) coscia destra, lateralmente, a circa 10 centimetri dalla cresta iliaca, t) area interna della gamba sinistra, sotto la piega del ginocchio.

Massaggio: impacchi su tutte le zone, tranne angolo interno dell'occhio sinistro (b), dove eseguito leggero sfioramento. Il massaggio è costituito da tecnica di sfioramento iniziale su tutte le zone interessate, tranne sull'area della spalla destra (e), dove viene eseguita frizione profonda e scarico ascellare. La zona del fianco sinistro (g) e ad entrambi i lati del corpo, all'altezza delle

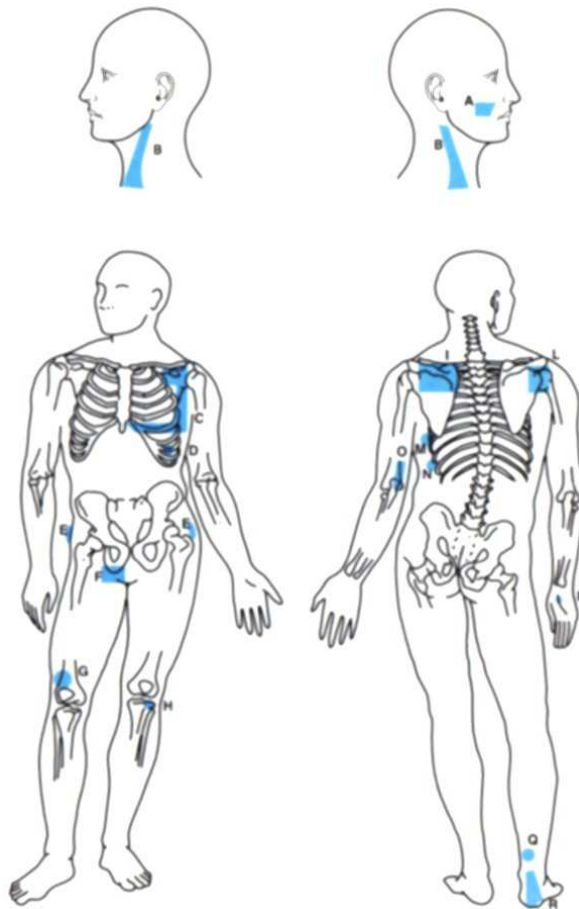
²⁷ Acromion: processo osseo che fa parte della scapola.

teste femorali (i) frizione media. L'area con coscia e gambe, sia sul lato sinistro che sul lato destro, sfioramento e frizione a mani sovrapposte, con scarico inguinale e al cavo popliteo: eseguire due, tre passaggi su queste zone, che rappresentano il "processo di liberazione"²⁸ che queste persone devono svolgere per raggiungere la condizione di sicurezza e di chiarezza interiore, integrando il rapporto con l'esterno al proprio inconscio. In zona frontale alta (a), frizioni con i palmi, per scaricare energia bloccata a questo livello: spesso sono persone che soffrono di alopecia²⁹, calvizie precoce, dovute ad esaurimento nervoso, oltre che ad un eccessivo consumo di zuccheri. Le frizioni vengono eseguite con "strisciate" tra gli spazi interossei dorsali del piede destro e con scarico ai malleoli: radicamento ed equilibrio nelle relazioni con il mondo esterno. Nell'area dei glutei, comprese le pieghe glutee, (q-r), ci troviamo nella zona del bacino, legato al simbolismo dell'inconscio relazionale: il profilo Sweet Chestnut deve raggiungere il riequilibrio accettando il riaffiorare nell'inconscio del proprio rapporto relazionale con il mondo e con i propri simili, superando la difficoltà di liberarsi e di aprirsi al passaggio della memoria profonda, che gli impedisce di evolvere con chiarezza interiore. La tecnica di massaggio per queste persone è costituita da sfioramenti per "aprire" al contatto, frizioni medie e profonde per riattivare la circolazione (soffrono spesso di cellulite edematosa) e scarico di tossine (insufficienza epatica, nevrosi gastrica).

²⁸ Anamnesi Naturopatica – Gli arti inferiori – Prof. Rocco Carbone.

²⁹ Alopecia: Si definisce alopecia (al posto del termine generico calvizie) il fenomeno che consiste nell'assenza di capelli in regioni cutanee normalmente caratterizzate dalla loro presenza. Il termine deriva dal greco *alópeks* (= volpe). È un tipo di perdita di capelli a chiazze, come quella della volpe in primavera. (Wikipedia)

VERVAIN (Verbena)



Stato emotivo: eccessiva cura per gli altri. Persone che vivono costantemente nel desiderio di convincere e di trascinare gli altri a condividere il proprio modo di credere ed agire. Impulsivi, predicatori, idealisti, esagerano fino ad arrivare al fanatismo. Correzione: moderazione, comprensione, capacità di ascolto.

Zone cutanee di Vervain: a) guancia destra, area labiale-zigomatica inferiore, b) lungo il decorso del muscolo sternocleidomastoideo³⁰, ad entrambi i lati c)-d) emitorace destro, zona sotto la clavicola, piega ascellare, arcata costale e) ad entrambi i lati, a livello delle teste femorali f) area inguinale e pubica destra g) gamba destra, tre centimetri circa sopra la rotula h) gamba sinistra, due centimetri sotto la rotula i) area dorsale sinistra, area scapola l) area dorsale destra, esterno scapola-piega ascellare posteriore m)-n) area dorsale sinistra o) ad entrambe le braccia, al centro posteriormente p) palmo della mano destra, area compresa tra l'eminanza ipotenar³¹ q) parte posteriore della gamba, tre centimetri sopra il tendine di Achille r) piede destro, dal calcagno al malleolo.

Massaggio: impacchi su tutte le zone. Il massaggio alla zona della guancia destra (a) viene eseguito in modalità frizione lieve e leggera trazione effettuata con dito indice e medio, breve vibrazione. In zona laterocervicale (b), sfioramento e scarico profundus-terminus³², sfioramenti in zona emitoracica (c-d), frizioni lievi e scarico laterale in area bilaterale, fianchi (e). Alla zona inguinale e pubica destra (f), lieve frizione e scarico inguinale. Frizione profonda ad entrambe le aree delle gambe, compreso il piede sinistro (g-h-q-r): attivazione del processo di relazione con il mondo esterno, superando i vissuti

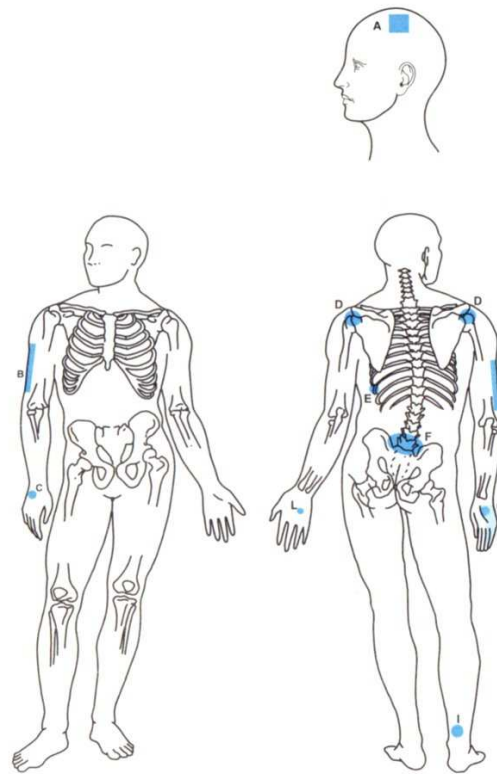
³⁰ Muscolo sternocleidomastoideo: muscolo che origina a livello del processo mastoideo dall'osso temporale e dall'osso occipitale. Con la sua contrazione interviene nei movimenti di flessione, inclinazione e rotazione del collo e della testa. (Atlante di Anatomia Umana)

³¹ Eminanza ipotenar: l'ipotenar o eminenza ipotenar o eminenza ipotenare è il rilievo carnoso posto alla base del mignolo nel palmo della mano.

³² Profundus, Terminus: stazioni linfonoidali.

dell'inconscio, procedendo verso l'accettazione della realtà esterna, con l'ascolto e la compensazione. Sono persone che spesso soffrono di ipertensione, insonnia: sfioramenti ripetuti (2-3 volte) a livello dorsale (m-n), di blocchi a livello articolare-muscolare ed osteo-articolare: l'eccessivo autocontrollo e la rigidità ideologica provocano forti tensioni a livello delle spalle: frizioni profonde per liberare la "corazza". Il massaggio per queste persone sarà essenzialmente con modalità distensiva e rilassante muscolare, con scarico a livello popliteo e ascellare posteriore.

VINE (Vite)



Stato emotivo: cura eccessiva per gli altri. Tendendenza alla prevaricazione e al dominio. Persone che si sentono sempre vincitrici, a volte perdono il senso della collaborazione e diventano autoritari e dispotici. Correzione: comprensione, dolcezza.

Zone cutanee di Vine: a) zona parietale sinistra b) area laterale di entrambe le braccia c) dorso della mano destra d) ad entrambe le spalle, posteriormente, a circa tre centimetri dalla piega ascellare e) emitorace sinistro f) area lombosacrale g) palmo della mano destra, eminenza

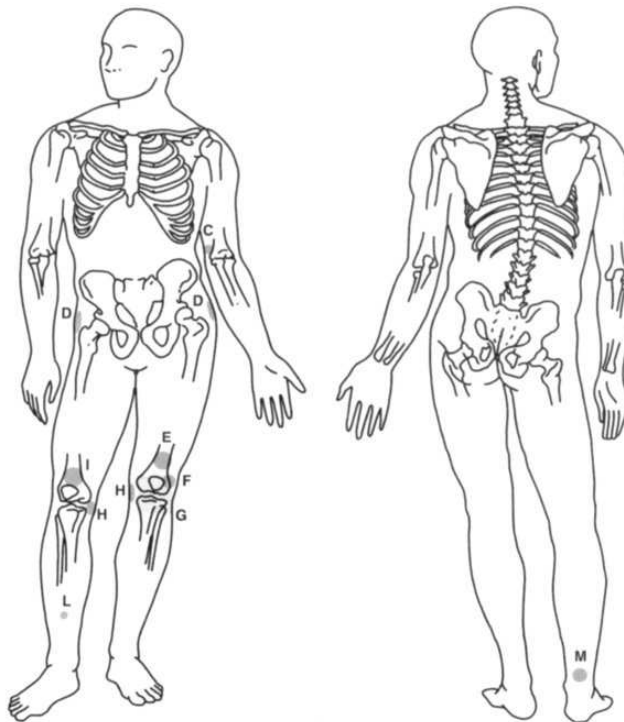
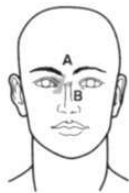
ipotenar, h) area mignolo e anulare mano destra i) gamba destra, area posteriore, circa tre centimetri sopra il tendine di Achille l) dorso della mano sinistra.

Massaggio: impacchi su tutte le zone. Il massaggio in zona parietale sinistra (a) è con sfioramenti ripetuti (2-3 volte) e scarico al parotis³³. Frizioni leggere e medie alla zona delle spalle (d), braccia (b). Frizioni profonde, strisciate con polpastrelli, negli spazi interdigitali delle dita della mano destra (h): la mano è la rappresentazione della comunicazione, attraverso essa vengono percepite le energie ed è mezzo di potere, simbolo di potenza³⁴. In queste persone, con tendenza al dominio ed alla prevaricazione, il massaggio alle mani e alle dita scarica un'eccesso di energia autoritaria, spesso legata ad aggressività, aprendo il passaggio alla comprensione. Il massaggio è un insieme di frizioni medie e lievi, manovre di scarico a livello dei linfonodi della testa e del collo, frizione profonda in area lombare

³³ Parotis: stazione linfonodale all'altezza dell'orecchio.

³⁴ Anamnesi Naturpatica – La mano – Prof. Rocco Carbone.

WALNUT (Noce)

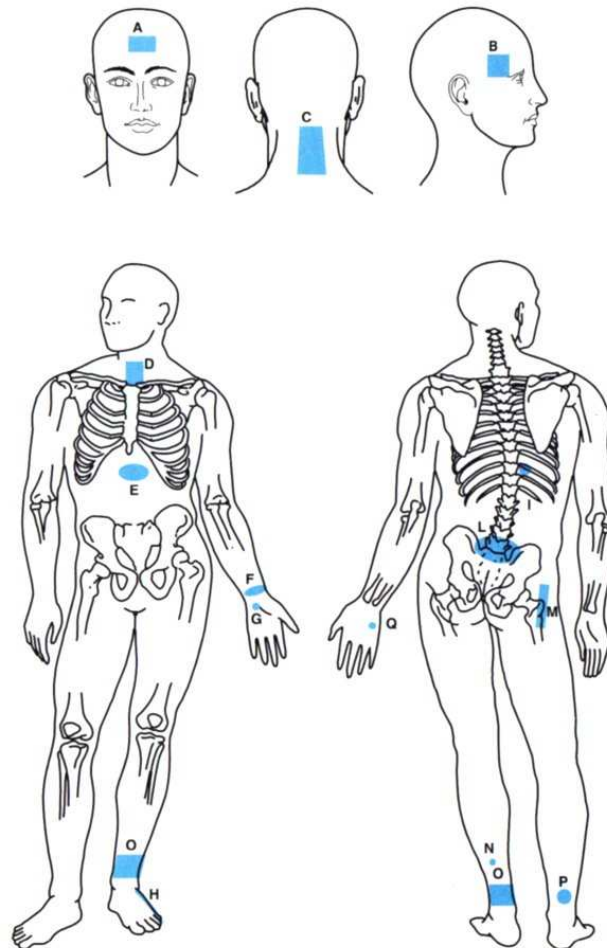


Stato emotivo: ipersensibilità. Persone influenzabili, incapaci di rinnovarsi e di ambiare. Non riescono ad avanzare nella vita perchè legati ai ricordi e ai pregiudizi. Vorrebbero cambiare ma rimangono ancorati al proprio passato. Correzione: libertà, trasformazione, sicurezza.

Zone cutanee di Walnutt: a) zona interno occhio destro b) radice del naso, lateralmente c) gomito sinistro, zona interna d) ad entrambi i lati, all'altezza delle teste femorali e) coscia anteriore sinistra, tre centimetri sopra la rotula f) a lato della rotula sinistra g) zona anteriore del ginocchio sinistro h) ad entrambe le gambe, lati interni, altezzapiega del ginocchio i) gamba destra, tre centimetri circa sopra la rotula l) al centro della gamba destra m) area posteriore della gamba destra, tre centimetri circa sopra il tendine di Achille.

Massaggio: impacchi su tutte le zone. Massaggio con sfioramenti eseguiti con dito indice in area occhio (a), frizione leggera alla radice del naso, entrambi i lati (b). Frizione lieve al gomito sinistro (c) e all'altezza delle teste femorali, su entrambi i lati (d). Nella zona della coscia (f), in tutta l'area circostante la rotula, articolazione ginocchio destro e sinistro (h-f-g), compresa la zona al centro della gamba sinistra e quella sulla gamba destra (m): sfioramento lungo, "ventaglio" al ginocchio, frizioni profonde laterali e al centro. Scaricare energia in queste zone può essere di aiuto per attivare la "barriera dell'accettazione" a livello del ginocchio, la "barriera della decisione" a livello della caviglia (m), eliminando rigidità che spesso vengono riscontrate a livello dei polpacci, per l'immobilità e la difficoltà a cambiare, impedendo il cambiamento: il profilo Walnutt deve compiere il passaggio di liberazione dal peso dei ricordi e delle paure legate al passato, evolvendosi nell'accettazione di sé e del mondo esterno, al tempo stesso deve trovare anche il proprio ruolo, la propria "centratura". Il massaggio per questo profilo ha tecniche di sfioramento e di frizioni ripetute, da lievi a profonde, specie sugli arti inferiori.

WATER VIOLET (Violetta d'acqua)



Stato emotivo: solitudine. Persone che non amano condividere nulla con gli altri, nemmeno le proprie emozioni. Vivono come rinchiusi in un guscio, ponendosi nei confronti degli altri con una riservatezza da arrivare alla superbia e alla rigidità. Correzione: umiltà, condivisione, integrazione con gli altri, amabilità.

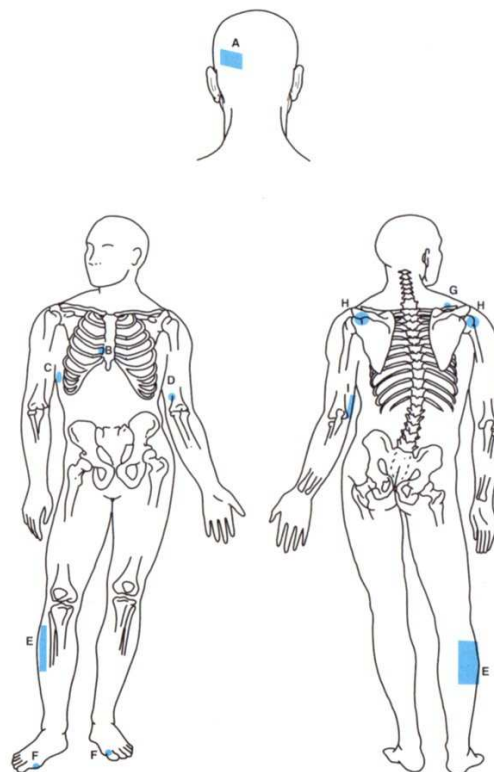
Zone cutanee di Water Violet: a) zona frontale, b) area temporale destra, compresa tra il sopracciglio e l'attaccatura dei capelli, c) area posteriore del collo, occipite-sesta vertebra cervicale, d) zona esofagea, e) zona epigastrica, f) area di entrambi i polsi, g) palmo della mano sinistra, un centimetro sopra l'eminanza ipotenar h) zona del piede sinistro, dal quinto dito alla caviglia, i) dorso, area destra, quattro centimetri dalla scapola, l) area lombo-sacrale, m) gluteo destro, compresa piega glutea, n) gamba sinistra, a metà, o) area sovra malleolare, p) area della gamba posteriore destra, tre centimetri circa sopra il tendine di Achille, q) dorso della mano sinistra, due centimetri sopra la piega del polso.

Massaggio: impacchi su tutte le zone, con frizione in sede esofagea (d) ed epigastrica (e). Massaggio con frizione in area frontale (a), eseguita in modalità lieve, 2-3 volte. Nella zona parietale (b) destra frizione media, 2 volte, nella zona posteriore del collo (c) sfioramenti e frizioni con pollici in direzione del trapezio, 2-3 volte. Questa parte del corpo, in un profilo Water Violet, necessita di passaggi ripetuti in modalità frizione per scaricare energia congestionata e al tempo stesso per attivare zone legate al simbolismo ben preciso per quanto riguarda queste persone: *“la nuca come luogo dove desideri e volontà non sono ancora emerse, punto di passaggio dal concettuale (cervello, idee, desideri, volontà..) al reale (azione, realizzazione, relazione, espressione..)”*³⁵, definizione che rappresenta perfettamente il profilo Water Violet, prigioniero dell'incapacità di relazionarsi, uscendo dal proprio guscio ed aprirsi alla condivisione di desideri e pensieri. Il massaggio per queste persone consiste in

³⁵ Anamnesi Naturopatica – LA NUCA – Prof. Rocco Carbone

sfioramenti iniziali leggeri, proseguendo con frizioni nelle tre modalità: lieve, media e con pressione, al fine di sbloccare rigidità congenite del proprio profilo emotivo (zona lombo-sacrale, polso, gamba). Da notare come la maggior parte delle zone cutanee abbiano un simbolismo legato alla rappresentazione del non-conscio relazionale, della decisione e dell'accettazione (piede, caviglia, bacino).

WHITE CHESTNUT (Ippocastano bianco)



Stato emotivo: mancanza d'interesse nel presente. Persone che hanno pensieri ossessivi, che ritornano continuamente. Vivono costantemente nel rimembrare del pensiero. Correzione: tranquillità mentale, silenzio.

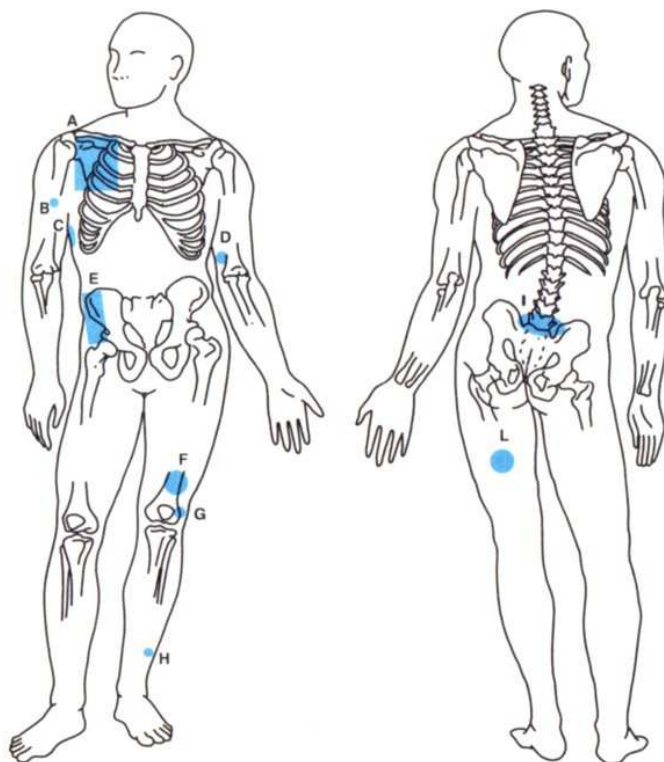
Zone cutanee di White Chestnut: a) zona parietale sinistra b) zona toracica anteriore c) zona toracica destra, tre centimetri sotto la piega ascellare d) braccio sinistro, tre centimetri circa sopra la piega del gomito e) gamba destra e gamba sinistra, zona laterale f) su entrambi i piedi, alluce g) zona posteriore della spalla destra, un centimetro sopra la scapola h) zona di entrambe le spalle, ad un centimetro dall'ascella i) su entrambe le braccia, zona posteriore, due centimetri circa sopra alla piega del gomito.

Massaggio: impacco su tutte le zone del corpo. Il massaggio con tecnica di sfioramento alla zona parietale (a), frizione lieve alla zona toracica (b-c), con scarico ascellare. Sfioramento e frizione media nel braccio sinistro. Le frizioni alle gambe sono alternate, leggera trazione pompaggio con scarico al cavo popliteo. Queste persone soffrono spesso di tensioni muscolo-scheletriche: il massaggio deve scaricare energia compressa a livello dei polpacci e dei piedi, per attivare nuova energia e quel passaggio di liberazione dai propri pensieri ossessivi, collegato al simbolismo intrinseco di gamba e piede³⁶, compreso l'alluce, base dell'identità relazionale. Nella zona delle spalle (h-g) sfioramenti e frizioni medie con i pollici: in un profilo White Chestnut la tensione alle

³⁶“ Passaggio di ricordi, paure, desideri e vissuti dall'inconscio verso il conscio (senso che procede dal ginocchio verso il piede) ma anche passaggio dal conscio all'inconscio (senso che dal piede procede verso il ginocchio)” – Anamnesi Naturopatica- POLPACCI – TIBIA – PERONE – Prof. Rocco Carbone

spalle è sempre presente, con dolori dovuti alla condizione di perenne stanchezza: una struttura esterna che corrisponde perfettamente a quella interna, con rigidità e blocchi. Tecnica distensiva (braccia), leggere mobilizzazioni (gambe), sfioramenti e frizioni.

WILD OAT (Avena selvatica)



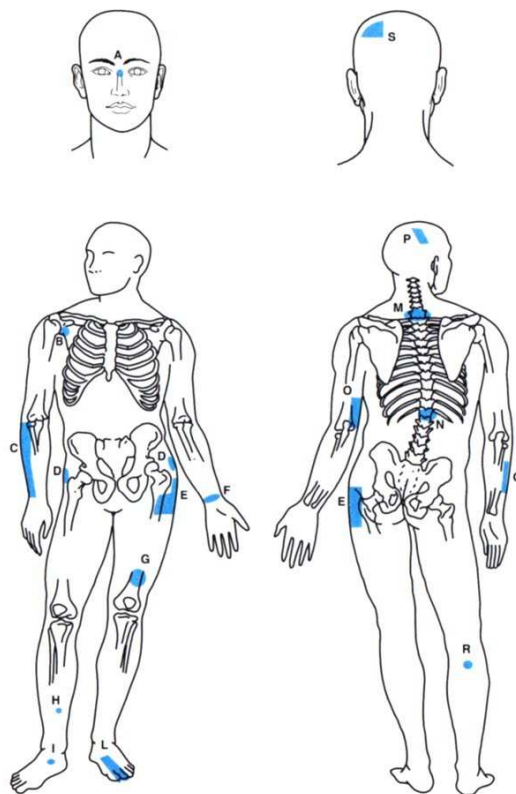
Stato emotivo: incertezza. Persone indecise, scontente, che non hanno ancora trovato la propria strada nella vita. Hanno molte aspirazioni, ma non riescono a realizzarle. S'interessano di molte cose, partecipando a molte iniziative, ma non riescono a portarne nessuna a buon fine. Correzione: chiarezza, determinazione, perseveranza.

Zone cutanee di Wild Oat: a) zona anteriore destra del torace b) zona anteriore del braccio destro, a due centimetri circa dalla piega ascellare c) emitorace destro, due centimetri sotto la piega ascellare d) area interna del braccio sinistro, lateralmente e) fianco destro f) coscia sinistra, zona anteriore, tre centimetri sopra la rotula g) a lato della rotula, gamba sinistra h) gamba sinistra, dieci centimetri sopra i malleoli i) zona lombare l) coscia destra, zona posteriore, a metà.

Massaggio: impacco su tutte le zone e aree. Il massaggio a livello della sede toracica (a) è uno sfioramento, seguito da frizione lieve e scarico ascellare, ripetuto 2 volte. Pressione leggera all'interno del braccio sinistro, con frizione lieve, 2 volte. Al braccio destro frizione forte e scarico ascellare. Nella zona del fianco (e) sfioramento, frizione, scarico laterale, 2 volte. Nella zona dell'articolazione della gamba sinistra (f-g-h), sfioramento, frizione, scarico, 2 volte. Coscia destra (l) sfioramento e frizioni alternate con scarico inguinale e scarico laterale, 2 volte. Alla zona lombare sfioramento e frizione lieve con scarico laterale. Il massaggio per il profilo Wild Oat attiva le zone che possano aiutare la persona nel trovare un radicamento, superando le difficoltà croniche nel trovare la "giusta direzione " sia

emotiva, sia professionale. Sono persone alle quali il massaggio trasmette quel contatto che spesso non sanno cercare.

WILD ROSE (Rosa canina)



Stato emotivo: mancanza d'interesse nel presente. Rassegnazione, persone apatiche, demotivate, prive di

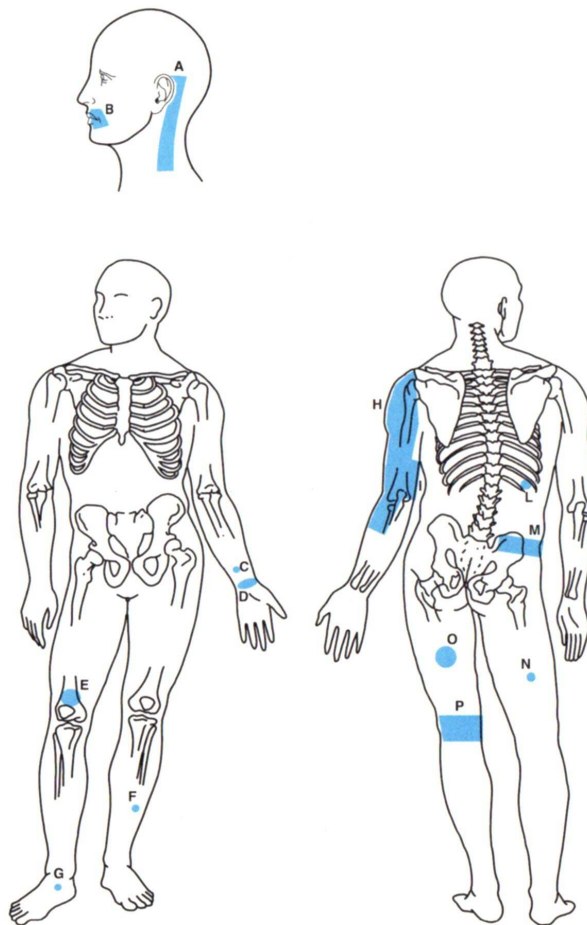
ideali per cui valga la pena di lottare. Correzione: vitalità, creatività.

Zone cutanee di Wild Rose: a) radice del naso b) zona anteriore della spalla destra, un centimetro dalla piega ascellare c) zona laterale dell'avambraccio destro d) ad entrambi i fianchi e) area esterna del gluteo di sinistra f) polso sinistro g) coscia anteriore sinistra, tre centimetri sopra la rotula h) gamba destra, a metà i) dorso del piede destro l) dorso del piede sinistro, area che comprende alluce, secondo e terzo dito m) settima vertebra cervicale n) prima vertebra lombare o) ad entrambe le braccia, lateralmente a due centimetri dalla piega del gomito p) area parietale destra q) zona laterale avambraccio destro r) zona posteriore gamba destra, tre centimetri sotto la piega del ginocchio s) zona parietale sinistra.

Massaggio: impacchi su tutte le zone e le aree, tranne al punto sotto la radice del naso (a), qui leggera frizione con polpastrello dito indice. Il massaggio è eseguito con sfioramento e frizione nella zona anteriore della spalla destra, scarico ascellare. Sfioramenti ripetuti (2-3 volte) avambraccio destro (c), braccio sinistro (o), frizione lieve braccio destro (q). In area esterna del gluteo, frizione e scarico laterale, 2 volte. Zone della coscia (g), gambe (h-r) e piedi (i-l): sfioramento e frizioni profonde, 2-3 volte. Negli spazi interossei strisciate con frizioni: sono queste le aree da riattivare con frizione profonda per trasmettere un senso di stabilità, chiarezza e vitalità nella persona che corrisponde al profilo Wild Rose, l'apatia e la mancanza d'interesse nel presente contrastate dall'apertura e dalla liberazione verso l'accettazione del proprio ruolo e della propria identità nel mondo reale. E' significativo, ad esempio, che venga trattata la zona compresa tra alluce, secondo e terzo dito: necessità di

appoggio relazionale affettivo, di riferimenti materiali e professionali, di equilibrio e coerenza, sempre nel contesto della relazione con l'esterno. Sono persone che hanno problemi di pressione bassa, sonnolenza, cattiva digestione, calcolosi renale e spesso scoordinate dal punto di vista dell'apparato locomotore, tutto questo ha una corrispondenza evidente nelle aree e nelle zone del corpo che vengono trattate. Il massaggio per loro deve avere un effetto di attivazione energetica, con eliminazione di tossine dovute a cattiva digestione e circolazione, a malattie infiammatorie.

WILLOW (Salice giallo)



Stato emotivo: disperazione, vittimismo. Persone che proiettano sugli altri le proprie delusioni e le proprie rabbie, si sentono perseguitate dalla cattiva sorte. Grande amarezza, rancore e invidia. Correzione: comprensione, stima di sé, abbandonare il rancore interiore.

Zone cutanee di Willow: a) zona retroauricolare e laterocervicale sinistra b) area attorno alla bocca c) avambraccio sinistro, un centimetro circa dalla piega del polso d) ad entrambi i polsi e) coscia destra, circa due centimetri sopra la rotula f) gamba sinistra, al centro g) dorso del piede destro h) braccio sinistro, dal deltoide a metà avambraccio i) ad entrambe le braccia, zona laterale interna, nel punto di flessione del braccio l) zona dorso, lato destro m) zona superiore del gluteo destro n) zona posteriore della coscia destra o) area a metà della coscia sinistra p) zona del cavo popliteo, gamba sinistra.

Massaggio: impacco su tutte le zone e aree, ad eccezione dell'area attorno alla bocca,(b), dove verrà eseguito leggera frizione circolare, con polpastrelli. Il massaggio è sfioramento e frizione lieve con scarico temporalis-profundus-terminus³⁷, ripetuto 2 volte. Frizione profonda all'avambraccio sinistro, lieve al polso: attivazione di energia. Coscia destra (e), gamba sinistra (f) e dorso del piede destro (h): frizioni alternate, con scarico laterale, popliteo e ai malleoli. Il braccio sinistro (h) riceve massaggio con sfioramenti lunghi e ripetuti, frizioni alternate e scarico ascellare, le zone dell'articolazione coscia-gamba sinistra (o-p) e gamba destra (n): frizioni lievi e profonde, ripetute 3 volte. E' questa la parte del corpo da riattivare più profondamente, essendo collegata al movimento, all'andare incontro al mondo e agli altri. Willow, pessimista e rancoroso, è bloccato da una grande difficoltà nell'accettare e riconoscere i percorsi compiuti e gli insegnamenti che dolori e sofferenze ci volte possono dare, chiuso nel proprio malessere cronico presenta molte

³⁷ Temporalis-Profundus-Terminus: stazione linfodali.

tensioni a livello degli arti inferiori. Il massaggio per questo profilo ha un effetto molto rilassante.

Conclusione e ringraziamenti

Questo lavoro si conclude qui, ma non certo quello che sarà il mio impegno costante: credo che ogni giorno sia da dedicare alla crescita e alla realizzazione del proprio percorso. Il mio, come persona e come professionista, mi vedrà impegnata sicuramente a cercare sempre nuove strade e nuovi orizzonti che mi consentano di migliorare, con umiltà e volontà, per poter offrire risposte valide a chi mi chiederà aiuto nella realizzazione consapevole della propria condizione di salute.

Come allieva, desidero ringraziare il Direttore, Ing. Sebastiano Arena, il mio Relatore, Prof. Rocco Carbone e tutti i Docenti di Accademia Opera, che con il loro sapere e la grande disponibilità dimostrata nell'insegnamento e nella realizzazione della mia formazione di Operatore Olistico hanno reso più chiaro e sereno il mio percorso, dando forma e consapevolezza al mio bisogno di conoscenza: senza quella sana "scintilla" che Accademia Opera ha mantenuto sempre viva nel tempo, forse non sarei giunta fin qui. L'organizzazione del percorso formativo, la cura e la struttura dei programmi didattici, hanno fatto crescere la motivazione e l'entusiasmo per realizzare questo percorso. La serietà e un giusto rigore hanno reso l'insegnamento ricevuto da Accademia Opera e dai suoi Docenti, ciò che Socrate definì: *"trasmissione di passione ed esercizio costante di umanità"*.

BIBLIOGRAFIA

Dietmar Kramer – Helmut Wild

NUOVE TERAPIE CON I FIORI DI BACH

Edizioni MEDITERRANEE

Marguerite de Surany

IL VOLTO RACCONTA

Edizioni RED

Edward Bach – a cura di Mechthild Scheffer

I FIORI CHE GUARISCONO L'ANIMA

Edizioni TEA

Daniele Lo Rito

IL MASSAGGIO CON I FIORI DI BACH

Edizioni XENIA

Silvia Arcari

FIORI DI BACH – STATI EMOTIVI E RIMEDI

Cenni e relazioni con la Medicina Orientale

Fratelli Frilli Editori