



Elaborato finale per il titolo di

OPERATORE OLISTICO DEL BENESSERE

Indirizzo e Specializzazione

AYURVEDA e Tecniche del Massaggio Bionaturale Olistico

“Oltre i sensi”

Elaborato finale di **Laura GIORGI**

Relatrice: Mirella Molinelli

14 LUGLIO 2019



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



Sommario

INTRODUZIONE	5
CAPITOLO 1 RI-INNAMORARSI E MANIFESTARE LA VITA	6
CAPITOLO 2 L'OLISMO	8
2.1 LO SCIAMANESIMO	10
CAPITOLO 3 IL REIKI	12
3.1 L'ENERGIA VITALE	13
3.2 L'AURA.....	14
CAPITOLO 4 I CORPI ENERGETICI	14
CAPITOLO 5 I CHAKRA	17
5.1 PRIMO CHAKRA.....	18
5.2 SECONDO CHAKRA.....	19
5.3 TERZO CHAKRA.....	19
5.4 QUARTO CHAKRA	20
5.5 QUINTO CHAKRA	21
5.6 SESTO CHAKRA	21
5.7 SETTIMO CHAKRA.....	22
CAPITOLO 6 MENS SANA IN CORPORE SANO	23
CAPITOLO 7 IL SISTEMA NERVOSO.....	26
7.1 IL CERVELLO	26
7.2 LE ONDE CEREBRALI.....	27
CAPITOLO 8 IL SISTEMA SENSORIALE	29
8.1 VESTIBOLARE.....	30
8.2 PROPRIOCEZIONE.	30
8.3 L'ENTEROCEZIONE	30
CAPITOLO 9 <i>L'ESPANSIONE DEI PRIMI CINQUE SENSI</i>	31
9.1 TELEPATIA	31
9.2 CHIAROVEGGENZA	31
9.3 L'INTUIZIONE	31
CAPITOLO 10 L'UDITO	33
10.1 L'ORECCHIO.....	33
CAPITOLO 11 IL SUONO.....	35
11.1 INTERAGIRE CON IL SUONO.....	35
11.2 UTILIZZO DEL SUONO	36

CAPITOLO 12	L'OLFATTO	40
12.1	IL NASO	40
12.2	L'ODORATO	41
12.3	L'IMPORTANZA DELL'OLFATTO E L'UTILIZZO DELLE ESSENZE	42
CAPITOLO 13	OLI ESSENZIALI.....	43
13.1	CAMOMILLA	43
13.2	EUCALIPTO	43
13.3	LAVANDA	43
13.4	MELALEUCA	44
13.5	MENTA	44
13.6	ROSMARINO.....	44
13.7	TIMO	44
13.8	YLANG-YLANG	44
13.1.1	NOTE DI CUORE	45
13.1.2	NOTE DI TESTA	45
13.1.3	NOTE DI BASE	45
13.1.4	INDICAZIONI E CONTROINDICAZIONI ALL'UTILIZZO DEGLI OLI ESSENZIALI	46
CAPITOLO 14	OLI ESSENZIALI E CHAKRA	47
14.1	CHAKRA ROSSO	47
14.2	CHAKRA ARANCIONE	47
14.3	CHAKRA GIALLO.....	47
14.4	CHAKRA VERDE	47
14.5	CHAKRA BLU	47
14.6	CHAKRA INDACO	48
14.7	CHAKRA VIOLA	48
CAPITOLO 15	LA POTENZA DEI RICORDI OLFATTIVI	49
CAPITOLO 16	VISTA.....	51
16.1	L'OCCHIO.....	51
16.1.2	LA CORNEA	51
16.1.3	LA PUPILLA.....	51
CAPITOLO 17	UNA VISIONE A COLORI.....	53
CAPITOLO 18	LA CROMOTERAPIA.....	54
16.2	ROSSO	54
16.3	BLU	55
16.4	GIALLO.....	55
16.5	ARANCIONE	55
16.6	VERDE.....	55
16.7	VIOLETTO	56
16.8	TURCHESE.....	56
CAPITOLO 19	GUSTO	59
19.1	LA MAPPA OLFATTIVA	59
19.2	LA LINGUA.....	60



CAPITOLO 20	IL GUSTO COME FORMA DI "COCCOLA"	62
20.1	LE TISANE	62
20.2	IL CIOCCOLATO "CIBO DEGLI DEI"	63
CAPITOLO 21	TATTO	65
CAPITOLO 22	LA PELLE	66
22.1	EPIDERMIDE	66
22.2	DERMA	66
22.3	IPODERMA.....	66
CAPITOLO 23	GUARDARE CON LE MANI.....	67
23.1	MASSAGGIO CON CANDELA.....	67
	I SENSI COINVOLTI NEL MASSAGGIO CON LA CANDELA	68
23.2	MASSAGGIO HOT-STONE (PIETRE CALDE)	69
CAPITOLO 24	ACCOGLIENZA PROFESSIONALE	70
24.1	LA SCHEDA CLIENTE	71
24.2	IL CONSENSO INFORMATO	72
CAPITOLO 25	L'AMBIENTE E L'OPERATORE	73
25.1	ABBIGLIAMENTO E ATTEGGIAMENTO PROFESSIONALE	75
25.2	ESEMPIO DI MATERIALE PUBBLICITARIO	76
CAPITOLO 26	CHI E' L'OPERATORE OLISTICO	77
26.1	IL MASSAGGIO OGGI.....	78
CAPITOLO 27	DEONTOLOGIA ED ETICA PROFESSIONALE.....	80
27.1	NORMATIVA ITALIANA	81
27.2	ERBA SACRA	81
27.3	ASPIN	82
CAPITOLO 28	"OLTRE I SENSI"	83
CAPITOLO 29	CONCLUSIONI	88
	RINGRAZIAMENTI	89
	BIBLIOGRAFIA	92
	FONTI DELLE IMMAGINI	93

INTRODUZIONE

LA LEGGENDA DELLA STELLA MARINA

Un uomo d'affari in vacanza stava camminando lungo una spiaggia quando vide un ragazzino. Lungo la riva c'erano molte stelle di mare che erano state portate lì dalle onde e sarebbero certamente morte prima del ritorno dell'alta marea.

Il ragazzo camminava lentamente lungo la spiaggia e ogni tanto si abbassava per prendere e rigettare nell'oceano una stella marina. L'uomo d'affari, sperando



d'impartire al ragazzo una lezione di buon senso, si avvicinò a lui e disse, "Ho osservato ciò che fai, figliolo. Tu hai un buon cuore, so che hai buone intenzioni, ma ti rendi conto di quante spiagge ci sono qui intorno e di quante stelle di mare muoiono su ogni riva ogni giorno? Certamente, un ragazzo tanto laborioso e generoso come te potrebbe

trovare qualcosa di meglio da fare con il suo tempo. Pensi veramente che ciò che stai facendo riuscirà a fare la differenza?"

Il ragazzo alzò gli occhi verso quell'uomo, poi li posò su una stella di mare che si trovava ai suoi piedi. Raccolse la stella marina, e mentre la rigettava gentilmente nell'oceano, disse: "Fa la differenza per questa."

(dal Web)

Aiutare qualcuno attraverso un piccolo e apparente insignificante gesto di gentilezza quotidiana può realmente fare la differenza.

Nessun gesto fatto con amore è mai vano, se riusciamo a fare piccoli atti di gentilezza, lasceremo il mondo un po' migliore di come lo abbiamo trovato.

Capitolo 1 RI-INNAMORARSI E MANIFESTARE LA VITA

Quando si deve parlare di se stessi non è mai semplice perché in realtà noi non sappiamo veramente chi siamo e nemmeno ciò che vogliamo fare nella vita. Non ci interessa neppure sapere perché siamo su questa terra. Farsi certe domande impone una serietà di intenti notevole cosa che, attualmente, nell'essere umano scarseggia. Significa prendersi la responsabilità del rischio di sapere.

Non si è qui per un caso e la nostra presenza coesiste con la presenza degli altri per un motivo preciso e tutti i nostri dolori non sono solo nostri, appartengono ai nostri genitori, ai genitori dei nostri genitori, sino alla settima generazione.

Abbiamo il compito di chiudere questo loop doloroso, ma allo stesso tempo, una volta risolto, ci si avvicina alla vera libertà. Il perdono e l'amore sono le chiavi che ci insegnano a ri-innamorarci di noi permettendoci finalmente di manifestare la vita.

L' IO è sminuito, spesso associato all'ego, figlio della mente che mente.

La nostra mente è solo uno strumento, utile e importante, ma non deve prendere il sopravvento sullo spirito sul cuore e sull'anima. Abbiamo il dovere di far riemergere il vero IO, il nostro SE' più profondo.

Ecco perché è importante adottare l'olismo come filosofia di vita. Ecco perché la mia scelta di seguire questa scuola. Cosa più del contatto fisico può andare a "TOCCARE" il nostro vero IO

Ippocrate ha detto "se qualcuno desidera la salute, prima bisogna chiedergli se è pronto ad eliminare le cause della sua malattia. Solo allora sarà possibile aiutarlo." Ho seguito diverse discipline olistiche fino a conseguire il Master in Reiki, approfondendolo e integrandolo con corsi di Karuna. Mi sono dedicata allo yoga per un periodo di tempo, alle meditazioni, che giornalmente pratico e al theta Healing. Poi lo sciamanesimo e la meta-medicina mi hanno aperto nuove vie di studio che tutt'ora sto seguendo.

Ho sempre utilizzato queste pratiche per me stessa, la mia famiglia e le care amiche che hanno deciso di credere in me toccando con mano quanto è fondamentale avere la possibilità di raggiungere consapevolezza e salute su corpo mente e spirito.

Averle messe in pratica, pur non in veste professionale, mi ha fatto capire che non dovevano restare solo un mio patrimonio personale, ma dovevo usarle per aiutare altre persone come me, oberate dagli impegni a da ritmi sempre più serrati e stressanti a creare un nido tutto loro dove andare a rifugiarsi nei momenti di crisi, prenderli per mano e accompagnarli verso un mondo parallelo sconosciuto, ma presente !

Io porto il nome di Laura, nome che amo molto. Svolgo il mio lavoro in ospedale come O.S.S. da molti anni ormai e il mio approccio olistico verso le persone è sempre stato naturale ed empatico e con amore, e solo per amore, HO DECISO DI METTERMI AL SERVIZIO DEGLI ALTRI



Capitolo 2 L'OLISMO

Chi non si è mai avvicinato alle pratiche olistiche, considera spesso tali metodiche come circoscritte a una cerchia di credenze e fedi di tipo mistico/religioso. In realtà, l'approccio olistico è rivolto a tutti e non coinvolge, né richiede, nessun tipo di credenza particolare per la loro applicazione.

Questo modo di percepire l'essere umano è antico migliaia di anni e non si tratta di una nuova invenzione. Questa visione si basa su sistemi e credenze che rispettano la persona e mirano soprattutto a ripristinare lo stato di equilibrio verso cui tende ogni essere vivente.

Un approccio olistico deve essere sempre orientato alla consapevolezza che l'equilibrio, in tutti gli aspetti dell'essere umano, non è un obiettivo, bensì la normalità del quotidiano.

Sotto la "classificazione di pratiche olistiche" troviamo conoscenze molto diverse fra loro, molte delle quali hanno una derivazione da filosofie orientali millenarie come: Yoga, Meditazione, Ayurveda, Agopuntura, Reflexologia, Reiki, Shiatsu e molte tipologie di massaggio orientale, tutte le arti marziali più note (kung-fu, Aikido, karate, Chi-kung, Judo, per citarne solo alcune), la Macrobiotica e per quanto riguarda un certo stile salutistico alimentare... l'elenco continua. Poi ci sono pratiche olistiche che hanno una derivazione occidentale, anche qui, alcune antiche, altre più moderne: l'Erboristeria occidentale, l'Omeopatia, i Fiori di Bach, l'Iridologia, la Bioenergetica, la Naturopatia, la Chinesiologia, l'Antroposofia, il Training Autogeno, la Biodanza...

In base a tale teoria, comune a tutte le pratiche olistiche, i sintomi scatenati da un dato disturbo fisico o mentale o spirituale o emotivo, non sono altro che segnali del nostro essere profondo che tenta di ripristinare l'equilibrio perso. Secondo questa visione, lo "star bene" della persona non è vista come semplice assenza di malattia, ma considera il benessere globale di corpo, mente, società e ambiente come un'evoluzione psicofisica che accompagna il singolo individuo nel corso della sua

vita. Di conseguenza, ne deriva che la ricerca del benessere è orientata alla persona e non alla malattia, alla causa e non al sintomo, al sistema e non all'organo, al riequilibrio invece che alla cura.

Quando un essere è separato dalle forze della natura perde anche il naturale contatto con la fonte dell'energia e quindi, non riuscendo più ad alimentarsi dal cosmo, diventa dipendente e si nutre dell'energia altrui con manovre di manipolazione. In tale stato trionfano le sensazioni di depressione, dipendenza, impotenza e spasmodico bisogno di qualsiasi cosa.

Non dobbiamo dimenticare che le pratiche olistiche non si applicano solo al corpo fisico, ma soprattutto alla mente e alle emozioni dell'individuo.

Un approccio di tipo olistico dunque è ideale per coloro che vogliono migliorare e star bene con se stessi, abbandonando le vecchie abitudini e i vizi, motivarsi al cambiamento o superare un momento difficile. Da un punto di vista prettamente sociale, l'approccio olistico consente all'individuo di imparare a gestire i rapporti con le altre persone, di migliorare la propria autostima e di raggiungere obiettivi prefissati. Questo può essere ottenuto anche solo con una corretta respirazione o con una meditazione oppure dedicandoci ad un'attività che coinvolga corpo, mente e spirito ed emozioni, come delle tecniche sciamaniche o la biodanza o il training autogeno o un'arte marziale.

Se poi si vogliono sperimentare e riscoprire anche le parti profonde di noi stessi, l'approccio olistico può consentire il ritrovamento di armonia e di pace interiore riportandoci in contatto con la nostra spiritualità innata, scevra da qualsiasi ideologia e credenza, dato che ogni essere umano ha un accesso indipendente alla propria spiritualità interiore.

2.1 Lo Sciamanesimo

Lo sciamanesimo è una pratica che permette, tramite l'ampliamento e le modificazioni degli stati di coscienza, di mettersi in contatto con gli spiriti della natura.

Il termine Sciamano deriva dalla lingua Tungusa (Siberia): Saman (colui che sa).

Lo sciamanesimo è una pratica straordinariamente diffusa in molte diverse zone del mondo: Siberia, Europa del Nord (Laponia), Australia, America del Nord e del Sud, Tibet, Giappone, Indonesia e Asia Sud-orientale .

Per lo sciamano la natura è piena di spiriti e tutti gli aspetti del cosmo interagiscono



in una vera e propria rete di energie forme e vibrazioni. Lo sciamanesimo mette in connessione l'individuo con la natura e con altri livelli di esistenza, e così facendo promuove una cooperazione di tutte le forme di vita, in un atteggiamento reciproco di autosviluppo e crescita, che è l'evoluzione spirituale. Lo sciamanesimo non ha nulla a che fare con il così detto "sovrannaturale", perché è essenzialmente una attività naturale e olistica; riconosce ogni cosa come un sistema energetico a sé, all'interno di un sistema

energetico più grande; ogni piccolo sistema energetico è a sua volta collegato a quello di qualunque altra cosa, sicché tutto merita lo stesso tipo di rispetto, in quanto ogni elemento ha un suo ruolo nel grande schema cosmico delle cose.

Lo sciamano è una figura di intermediazione tra i vari stati dell'essere. Da non confondere con il medium, che ha un atteggiamento passivo nei confronti degli spiriti che lo "posseggono", lo sciamano è attivo ed ha piena coscienza della sua condizione alterata e si assume la piena responsabilità di ciò che fa durante il viaggio.

Gli sciamani sono in grado di estendere i confini della loro consapevolezza trasferendo la propria coscienza in mondi interiori con tecniche di viaggio spirituale. Lo sciamano ha il potere di “viaggiare” spiritualmente nel subconscio "inferiore" e trasferirsi con l'Anima in un mondo di realtà "superiore" .Questi vari mondi coesistono con il mondo fisico ordinario, pur rimanendo nascosti agli occhi fisici e alle percezioni sensoriali abituali, in quanto essi esistono in altre dimensioni. Per questo il termine sciamano è stato tradotto anche come chi "cammina tra i mondi".

Lo Sciamanesimo, come “pratica olistica”, sostiene fermamente che le parti spirituali ed emotive dell’individuo non possono essere separate dal corpo e dalla mente e che la fonte di energia presente in ognuno di noi non aspetta altro che essere risvegliata

Le conoscenze della cultura sciamanica ci insegnano a connetterci con l'energia che fluisce nel cosmo, portarla a noi e trasformarla in amore e potere personale.

Noi siamo le stelle che cantano.

Noi cantiamo la nostra luce.

Noi siamo gli uccelli di fuoco.

Noi voliamo in cielo.

La nostra luce è una voce.

Noi abbiamo fatto costruire una strada affinché il nostro Spirito la usi.

CANTO TRADIZIONALE PELLEROSSA

Capitolo 3 IL REIKI

Noi siamo molto di più di un semplice corpo. Oltre a quello fisico, noi possediamo un campo energetico costituito da un'aura, dai chakra (centri energetici) e dai meridiani (canali energetici).

E come il nostro corpo fisico ha necessità di ingerire cibo acqua e aria per ottenere la sua energia, anche il corpo eterico trae le stesse funzioni grazie all'aura che permette l'ingresso di energia, ai chakra che la gestiscono e ai meridiani che la distribuiscono in tutto il corpo.

Il nostro corpo quindi è costituito da energie (pensieri, emozioni) che pulsano e vibrano a velocità differenti. Questo campo viene chiamato aura. In realtà si



dovrebbe parlare di "campi energetici" perché l'aura è costituita da ben 7 campi. Uno per ogni chakra.

I disequilibri e i malesseri hanno origine nel campo energetico. Quando il problema si manifesta significa che ha raggiunto l'ultima fase del percorso. Ha cioè attraversato tutti i 7 campi dell'aura.

Chi pratica il Reiki è in grado di prevenire e/o riequilibrare gli scompensi del corpo agendo sull'informazione impressa nell'aura della persona. Inoltre il Reiki è una tecnica, priva di controindicazioni, capace di coadiuvare e supportare qualsiasi terapia e trattamento, di medicina tradizionale e naturale.

Ma la disciplina Reiki è principalmente una via di **Crescita Personale**, dove la verità, una volta sciolti i blocchi fisici, nutre la coscienza finalmente in grado di ampliarsi oltre i limiti che la mente le ha imposto.

L'energia Reiki è guidata da una intelligenza superiore per cui opera automaticamente ad alti livelli grazie all'energia sottile perché si tratta di amore universale e di energia pura; per questo con il Reiki si può agire a livello fisico, emotivo, mentale e spirituale. In poche parole si agisce a livello "olistico".

Forse questa spiegazione del Reiki non soddisferà la maggior parte delle persone che richiedono una valenza scientifica per la sua accettazione. Spesso le discipline che lavorano "sulle" e "con" le energie sottili non hanno solide basi scientifiche; basti pensare all'agopuntura (le cui origini risalgono addirittura a HUANG – TI, L'IMPERATORE GIALLO, vissuto nel 2600 a.c.) dove alcuni dei principi su cui si basa sono l'energia vitale e il concetto di yin e yang.

3.1 L'energia vitale

L'energia vitale non è una caratteristica della materia, anzi, secondo il pensiero olistico, l'energia precede la materia e la crea. Quindi sia il corpo fisico che tutto ciò che appare ai nostri sensi e ai nostri occhi rappresentano l'ultimo stadio (il più denso) di un processo iniziato in precedenza.

L'universo respira, si contrae e si espande ritmicamente come avviene durante il processo di respirazione. Ad ogni contrazione ed espansione si libera energia che si condensa formando la materia dando luogo alle stelle, ai pianeti, all'acqua ai minerali, alle piante, all'uomo.

E' utile per il nostro benessere e la nostra realizzazione personale essere consapevoli della nostra energia vitale, quella parte di noi che pulsa, vibra e cambia le sue frequenze in continuazione a seconda di ciò che sono i nostri pensieri, sentimenti e reazioni emotive.

Ci sentiamo bene quando lo stato dell'energia vitale è alto: siamo carichi, energici, vitali, allegri, gioiosi, generosi, entusiasti, amati, desiderati, fiduciosi.

Ci sentiamo male quando lo stato dell'energia vitale è basso e quindi siamo scarichi, delusi, esausti, pigri, tristi, soli, annoiati.

Siamo in grado di prendere delle buone decisioni per noi solo quando lo stato della nostra energia vitale è alto. Per questo motivo spesso a molte persone risultano difficili i cambiamenti anche quando si tratta di migliorare la loro vita. Con uno stato vitale basso, di delusione o di scoraggiamento è davvero molto difficile agire e migliorare.

Per prenderci cura del nostro organismo nella sua totalità è dunque necessario per noi considerare sia il corpo fisico che il corpo energetico ad esso collegato.

3.2 L'Aura

L'aura è formata dai nostri pensieri e sentimenti a livello conscio e inconscio e anche dalle energie che scorrono nel nostro corpo fisico. Circonda tutti gli esseri viventi ed è composta da quattro strati di energia ad alta densità (che sono quelli più vicini al corpo fisico) e tre più sottili con vibrazioni più alte che si trovano più lontano. Ogni strato vibra ad una frequenza differente e ognuno possiede la propria funzione e nonostante questa apparente inesistente connessione si compenetrano l'un l'altro.



Capitolo 4 I CORPI ENERGETICI

Sette sono i corpi energetici umani studiati da secoli. Ecco le principali caratteristiche del corpo che contiene l'anima umana

Corpo eterico: costituisce il primo strato dell'aura e dista da 1 a 5 cm dal corpo fisico. Costituisce la fotocopia energetica del corpo fisico e lo riproduce fedelmente anche per quanto riguarda le parti anatomiche e gli organi interni. Appare come un insieme di linee scintillanti azzurre o grigie e funge da supporto alla conformazione fisica della persona.

E' collegato al 1°chakra e contiene tutte le informazioni sulla realtà materiale dell'individuo.

Corpo emozionale: questo è il secondo strato dell'aura, è il livello nel quale percepiamo i nostri sentimenti e dista dai 2,5 ai 7,5 cm dal nostro corpo fisico. E' collegato al 2° chakra riguarda emozioni, sensazioni, sentimenti, paure e capacità di provare piacere. E' costituito da addensamenti fluidi di colori in movimento. Le tinte racchiudono tutti i colori dell'iride (più o meno brillanti a seconda dello stato emotivo dell'individuo) ed è proprio a questo livello dell'aura che i 7 chakra rivelano il loro proprio colore del vortice.

Corpo mentale: questo è lo strato associato ai nostri pensieri e ai processi mentali e dista dai 7,5 ai 20 cm dal corpo fisico. E' collegato al 3°chakra il suo colore è il giallo nelle varie tonalità (molto accentuato se il soggetto è impegnato in attività mentali impegnative). Il colore, per chi lo percepisce, si accentua sulla testa e attorno alle spalle. Stesso discorso vale per i pensieri e le idee.

Corpo astrale collegato al 4° chakra e si estende dai 15 ai 30 cm dal corpo fisico. I colori sono intensi e vi sono bagliori verdi e rosa. In questo strato si osserva lo scambio energetico tra le persone. Questo livello riguarda le esperienze di tipo affettivo. I colori saranno spenti scuri e privi di sfumature verdi e rosa se il soggetto ha il cuore chiuso e produce sentimenti negativi. Al contrario sarà per chi ha il cuore aperto e ama.

Corpo eterico matrice collegato al 5°chakra e si diffonde dal nostro corpo fisico per 45/60 cm., rappresenta l'archivio della nostra esistenza e in esso si può intervenire per ripristinare ciò che si altera o guasta nel nostro corpo fisico. La struttura di questo livello si percepisce come linee trasparenti su un fondo blu cobalto

Corpo celestiale collegato al 6°chakra. Corpo emotivo trasposto su livello spirituale. Si pone a circa 70/90 cm dal corpo fisico. Le tinte delicate madreperlacee e brillanti con raggi argentei e dorati. Grazie a questo livello dell'aura sono possibili le pratiche di meditazione. Le comunicazioni fra individui a questo livello sono praticamente mentali e utilizzano l'energia sottile (telepatia e guarigione a distanza)

Corpo keterico è collegato al 7° chakra. Attraverso questo corpo sperimentiamo la trascendenza **ci** permette la connessione con i livelli superiori del nostro Sé e alle diverse dimensioni spirituali e l'unione con il TUTTO CIO' CHE E'. Si estende dai 75 ai 100 cm dal corpo fisico. E' un campo energetico dalle vibrazioni molto alte è a forma di guscio d'uovo e contiene nella parte più esterna le informazioni delle vite precedenti mentre, nella parte più interna, che congloba tutti gli strati dell'aura fino al 6°chakra, tutti i riferimenti ivi contenuti appartengono alla vita attuale. Il colore dominante è l'oro. Nel 7° livello è inscritto il progetto di vita della persona.

Capitolo 5 I CHAKRA

*Il corpo è il luogo privilegiato del Cosmo dove
si manifesta l'energia creatrice del Sé"*

Quasi tutti gli esperti concordano nel considerare i **chakra** dei centri di energia. Questi canali energetici partono dal primo chakra o chakra radice, collocato fisicamente nella regione del perineo e si congiungono nel sesto chakra, fisicamente collocato al di sopra degli occhi, nel centro della fronte, ed in profondità in relazione con la ghiandola pineale; il settimo chakra è posizionato sulla sommità della testa nel punto della fontanella. Essi fungono da centri di raccolta e trasmissione delle energie e il loro significato in sanscrito significa "ruota di luce".

Ogni chakra può essere visualizzato come una coppia di vortici conici che provenendo dal corpo affiorano sia anteriormente che posteriormente. Ruotano sia in senso orario che antiorario e vibrano dall'interno verso l'esterno del corpo fisico diffondendo le informazioni attraverso la pelle e nel contempo ricevono le informazioni dall'esterno e le trasformano codificandole affinché possano essere recepite. La vibrazione emessa dai chakra varia di velocità in base alla collocazione degli stessi. Più è collocata in basso nel corpo e meno vibra. Ad interagire con i chakra ed il corpo fisico vi sono dei canali di energia chiamati **Nadi**.

Esse trasportano il *prana* (energia sottile) per purificare il corpo e spingere la *Kundalini* verso l'alto attraverso i chakra.

Le nadi principalmente coinvolte sono: *Sushumna* situata nella colonna vertebrale, *Ida* che si trova sul lato sinistro della colonna vertebrale e rappresenta l'energia femminile, *Pingala* che si trova sul lato destro della colonna vertebrale e rappresenta l'energia maschile.



Inoltre il sistema energetico dei chakra è strettamente correlato con i sistemi Nervoso ed Endocrino, e ogni chakra influenza il funzionamento dei vari sistemi organici:

5.1 Primo chakra

Il primo chakra (Muladhara) mul "base" Adhara, sostegno conosciuto anche col nome di CHAKRA DELLA RADICE. Il suo loto di colore rosso si presenta con quattro petali ed un triangolo al centro. L'elemento è la terra il senso è l'olfatto e l'animale associato è l'elefante ed è collegato alle ghiandole surrenali, denti, unghie, cartilagini, le ossa, gli intestini la colonna vertebrale. Questo centro energetico ci radica alla terra e rappresenta la nostra connessione con il pianeta e la realtà. E' il chakra che più viene accostato alla sopravvivenza fisica. E' alla base della colonna vertebrale e determina lo scorrere dell'energia fisica e creativa. Da qui si dipartono le Nadi che trasportano l'energia vitale in tutto il corpo e la Kundalini che dorme silente in attesa di essere risvegliata. Il funzionamento armonioso del chakra consente una percezione di un forte legame con la Terra con la Natura e tutte le sue forme. Coinvolge anche in modo soddisfacente in tutte quelle che sono le attività legate alla sopravvivenza e alla propria esistenza (cibo, lavoro, sesso, casa). Si consolidano il senso di protezione, sicurezza e solidità.

Nel caso che il primo chakra funzioni male si avranno notevoli difficoltà ad affrontare la vita quotidiana ed ogni problema diventerà insormontabile.

Le complicazioni psicologiche si manifestano sotto paure subconscie, vigliaccheria, aggressività, ipocondria, pigrizia, indifferenza, inerzia, golosità, avarizia, paura di perdere gli elementi che garantiscono sicurezza e benessere (timori per l'incolumità fisica, di essere aggrediti o feriti, di essere abbandonati dal gruppo o di perdere la salute), stato di insicurezza, difficoltà nel dare e ricevere. Desiderio di possesso.

Mentre quelle di natura fisica si manifestano con squilibri e aggravamenti di stati già in latenza come deformazioni e dolori della colonna vertebrale (scoliosi, cifosi, etc.), problemi a livello delle gambe, delle articolazioni e delle ossa, come

osteoporosi, reumatismi, artrite, gotta, osteomielite, sciatica, problemi legati ai piedi e alle caviglie. Flebite, varici, obesità, anoressia, gravi problemi dentari, fragilità delle unghie, affezioni nella zona anale (emorroidi, emorragie, ascessi, fistole, etc.), affezioni del retto, turbe nell'emanazione dell'odore, costipazione, diarrea, colite

5.2 Secondo chakra

il chakra sacrale (Swadhisthana) CHAKRA DELLA DOLCEZZA fiore di loto arancione a sei petali L'elemento è l'acqua, senso abbinato il gusto, l'animale acquatico per eccellenza il coccodrillo. E' collegato agli organi riproduttivi, alla milza, alla digestione. E' il centro della sessualità e della creatività, della liberazione dei rigidi schemi per esprimere spontaneamente le emozioni. Il buon funzionamento del secondo chakra si riscontra nel campo sessuale e quindi nei rapporti con l'altro sesso. **Se il chakra non funziona bene** si riscontra la repressione della sessualità che può anche essere gestita in modi impropri (devianze sessuali). L'individuo col secondo chakra non funzionante è sessualmente immaturo ed incapace di rendere l'incontro tra due corpi come unico, ma focalizzando il piacere su sé stesso non tenendo conto di tutto ciò che precede, accompagna e segue l'atto sessuale vero e proprio. Spesso l'individuo in questione ha sofferto della carenza affettiva dei genitori o, peggio ancora, è stato represso sessualmente proprio da uno di loro. Questo tipo di sofferenza rende la persona incapace di inviare e ricevere i messaggi sessuali che sono le premesse per intraprendere qualsiasi relazione con l'altro sesso. E' un individuo incapace di esprimere i sentimenti, manifesta freddezza e spesso non raggiunge l'orgasmo.

5.3 Terzo chakra

Il terzo chakra (Manipura) IL CHAKRA DEL PLESSO SOLARE O DELL'OMBELLICO. Fiore di loto di colore giallo con dieci petali. Elemento fuoco, senso abbinato vista, animale l'ariete. – collegato al pancreas, al fegato e allo stomaco. E' il centro del potere personale, connesso quindi all'individualità e all'ego (IO SONO). Autocontrollo e paura di perdere il controllo. Sede dell'autostima e dell'equilibrio

emotivo è anche il centro della fiducia, dei sentimenti forti e della volontà; regola e governa le funzioni digestive e intestinali. Coloro che vivono in pace con se stessi hanno saputo accettarsi con tutti i loro difetti: premessa questa per l'accettazione degli altri. Così la loro armonia interiore si riversa all'esterno producendo rapporti armonici con gli altri e con l'universo. Chi invece non è in equilibrio **presenta dei problemi a livello psichico** quali: cambiamenti di umore, depressione, introversione, poca stima di sé e la "non accettazione" di sé ; sono persone rigide che non accettandosi non accettano nemmeno gli altri. **Problemi di tipo fisico** digestivi, biliari, bruciori di stomaco, problemi ai muscoli e malattie del sistema immunitario.

5.4 Quarto chakra

Il chakra del cuore (Anahata) E' IL CHAKRA DELL'AMORE, l' elemento è l'aria e il suo nome significa "SUONO CHE VIENE PRODOTTO SENZA CHE AVVENGA L'URTO FRA DUE CORPI". Il loto di colore verde o rosa presenta dodici petali . E' collegato alla ghiandola del timo, al cuore, alla circolazione, al sistema linfatico. Connette l'aspetto fisico a quello spirituale dell'individuo, riflette le nostre emozioni e rivela come ci relazioniamo con gli altri. E' connesso ai sentimenti d'amore, alla compassione, al perdono, alla fiducia, all'equilibrio tra il dare e il ricevere. E' il centro dove avvengono tutte le guarigioni.

Il buon funzionamento di questo chakra mostra l'individuo sereno, gioioso spontaneo e tranquillo. I sentimenti negativi non toccano queste persone che restano serene e armoniche con l'universo. Al contrario **se il quarto chakra funziona poco** l'atteggiamento delle persone si rivelerà al contrario di quanto detto sopra. Si tratta spesso di persone incapaci di provare amore, anche perché durante l'infanzia possono aver subito dei ricatti morali dai genitori, del tipo: " se non ti comporti come si deve non ti voglio più bene". Oppure per qualche motivo si sentono inadeguate, forse perché non si accettano, ancora peggio, non si amano e non si rispettano e allora, per far sì che ciò accada, si rendono disponibili totalmente agli altri senza però che le loro azioni siano collegate all'amore. E così non vengono

ricambiate come vorrebbero e si chiudono in sé stesse sentendosi ancora più inadeguate. **A livello psico-emotivo** compariranno mancanza di fiducia negli altri, incapacità di perdonare, invidia, gelosia, odio. Mancanza di generosità e compassione.

In altri casi la chiusura o il mal funzionamento di anahata si manifesta con chiusura totale del cuore e freddezza.

A livello fisico si manifesteranno problemi cardiocircolatori, aritmia, angina, problemi alle coronarie. Iper e ipotensione e disturbi del timo.

5.5 Quinto chakra

il quinto chakra (Vishudda) o chakra della gola, conosciuto anche come CENTRO DELLA COMUNICAZIONE/PURIFICAZIONE il suo loto ha sedici petali ed è di colore blu Elemento associato etere, senso udito – collegato alla tiroide e alla paratiroide, al collo e alle spalle. Questo chakra sovrintende alla comunicazione ed espressione di sé, è il centro della creatività e di tutto ciò che a livello espressivo ne deriva. Regola e governa i polmoni ed i gangli cervicali. Quando funziona correttamente l'individuo esprime con chiarezza e con un linguaggio ricco i propri sentimenti e le proprie idee senza timori e remore. Oltre a parlare sa anche ascoltare gli altri con comprensione e partecipazione. Visto che il quinto chakra rappresenta la gola, se esso non funziona correttamente, l'individuo può avere problemi fisici proprio in quel punto oltreché incorrere alla balbuzie e ad una confusa comunicazione. In tutti questi casi si ha l'incomunicabilità e incapacità a dare voce ai propri sentimenti.

E' il chakra del suono.

Sotto forma di parole scritte o pronunciate, di ritmi musicali, di impulsi elettrici inviati al cervello, il Quinto Chakra è il centro che traduce in informazioni questi simboli

5.6 Sesto chakra

il sesto chakra (AJNA) conosciuto anche come TERZO OCCHIO, il loto a due petali è di colore indaco ed è collegato alla ghiandola pituitaria (o ipofisi) e al naso. E' il chakra del sesto senso, dell'intuizione e dell'empatia. E' anche considerato il centro

dei nostri sogni dove attraverso di essi mettiamo in contatto parte la parte della coscienza, il nostro SE' SUPERIORE con la vita che viviamo dando un senso a ciò che ci accade. Il plesso nervoso per questo chakra è il plesso carotideo, che controlla i nervi della faccia, i seni nasali, la vista e l'udito. regola e governa il sistema neuro-ormonale e le funzioni correlate.



5.7 Settimo chakra

il settimo chakra (SAHASRARA) chiamato anche CHAKRA DELLA CORONA

Il suo loto possiede 1000 petali e il colore è il viola ed è ed è orientato in senso verticale, è collocato nell'area limbica del cervello (ghiandola pineale), governa la corteccia cerebrale, il sistema nervoso centrale, i tessuti, gli organi ed i ritmi dell'intero organismo. E' il chakra più importante di tutti. Tutto ciò esprime la concretizzazione dell'Unione con il Potere Divino. È la libertà assoluta, la gioia dello Spirito e la serenità. E' COSTITUITA DA UN UNICO POLO È il chakra che gestisce il contatto con la Conoscenza Divina.

In definitiva.

Ogni informazione ha una velocità e una frequenza.

Le informazioni che si spostano ad una velocità superiore a quella della luce vengono percepite come energie sottili e possono essere decodificate attraverso i chakra.

Le informazioni che si spostano ad una velocità pari o inferiore a quella della luce vengono percepite dai chakra come stimolo sensoriale che avrà un impatto sulla realtà fisica.

Capitolo 6 MENS SANA IN CORPORE SANO

Un corpo rigido, bloccato, una mente stressata in continua tensione non consentono all'individuo di raggiungere quello stato di benessere psicofisico in cui tanto vorrebbe essere, o che spesso ricerca.

Oggi sono molte le persone che hanno il culto per il proprio corpo: dalla semplice ginnastica ai più svariati prodotti per la cura e la pulizia del corpo, o agli integratori o addirittura agli anabolizzanti.

Anche se la parte spirituale non viene quasi più contemplata, tutto ciò però non è totalmente un errore. Una regola importantissima per chi voglia accedere alla serenità dello spirito è quella di avere cura del proprio corpo.

“Mens sana in corpore sano” è un detto sacrosanto e io voglio interpretarlo come la derivazione del principio fondamentale “ama te stesso”.

Avere cura del proprio corpo vuol dire amarsi.

Ascoltare i bisogni del proprio corpo, assecondarli, e cercare di sentirsi bene fisicamente, vuol dire imparare a non mettere il corpo alla fine di una lunga lista di impegni e interessi, vuol dire riappropriarsi delle sensazioni che il corpo regala e, semplicemente, goderne: il calore di un abbraccio, la musica soave che avvolge, un paesaggio incantevole che toglie il fiato, un profumo particolare che solletica la fantasia. Per sentirsi “vivi” ogni individuo ha bisogno di saziarsi con questo speciale nutrimento procurato dai nostri sensi

L'individuo non può amare, pensare e vivere bene se non ha dedicato al proprio corpo l'attenzione che richiede, ascoltandolo e onorandolo..figuriamoci se ha il mal di schiena o se è stressato!

A volte le vie del benessere ed equilibrio interiore si scoprono anche attraverso gli acciacchi. Nella ricerca di una soluzione per un problema, un dolore fisico, possiamo a volte scoprire vie del benessere che prima non avevamo mai sperimentato Ecco

dunque che il massaggio interviene in aiuto e il suo “tocco” riporta il corpo nella giusta direzione del “sentire”.

«I sensi servono per ricevere i messaggi dell’ambiente in cui viviamo, ma noi non siamo fatti solo per ricevere. Ecco perché siamo vivi.

Ci sono due campi di conoscenza e d'azione su cui esercitare i nostri sensi: il mondo esterno, quello di tutti i giorni, e il nostro mondo interiore. I nostri cinque sensi (il toccare, il vedere, l'udire, il gustare e l'odorare) ci sono stati dati per venire a contatto con le cose visibili, contemplando le cose che Dio ha creato, per poi subito toccare, vedere, udire, gustare e odorare coi nostri sentimenti, con la nostra mente, con la nostra volontà (le facoltà dell'anima) e col nostro spirito la straordinaria realtà che abbiamo sacrificato.

Nel progetto Universale lo spirito doveva essere il padrone della casa umana, l’anima il suo intermediario e il corpo per ottemperare allo scopo per cui siamo stati creati.

Ai cinque sensi che abitano nel nostro corpo coinvolgerò altri tre sensi che fanno parte del mondo interiore e che sono altrettanti strumenti di conoscenza che l’uomo utilizza inconsciamente.

Sulla base di questo pensiero ecco dunque il mio massaggio nelle sue molteplici vesti: pensato, studiato, amato e messo in opera da me. Esso lavora sul sistema muscolare e circolatorio ed allo stesso tempo mette in atto i concetti orientali di energia e di scambio energetico tra chi effettua e chi riceve il massaggio.

Dal punto di vista fisico si ottiene un miglior ritorno venoso, la stimolazione del sistema linfatico ed il miglioramento della circolazione arteriosa. Inoltre, creando calore, si accresce il metabolismo e si migliora l'eliminazione delle scorie, si allungano e decontraggono i tessuti molli e si migliora il movimento delle articolazioni.

Dal punto di vista più sottile si ha invece un riequilibrio energetico generale da cui deriva una generale sensazione di benessere, una profonda distensione fisica e mentale, la coscienza della propria unità corporea, l'aumento della sensibilità e della capacità di percezione, e la piacevole sensazione di sentirsi a casa nel proprio corpo.

Quindi un massaggio apparentemente semplice, visivamente molto fluido dolce e carezzevole ma con un intento ancora più nobile di un semplice “tocco” rilassante. Un massaggio che si spinge dolcemente in profondità della persona portandola ad assaporare gusti dimenticati, odori legati alla memoria infantile, colori della sua giovinezza e a suoni che andranno a vibrare nelle sue corde intime e profonde

E poi il massaggio può divenire meditazione.

Come intendo andare a stimolare i sensi e applicandoli al massaggio ve lo spiegherò nelle pagine seguenti in concomitanza con la descrizione dei vari organi di senso.

Quando tocchi il corpo di una persona,

sii disposto alla preghiera

come se Dio stesso fosse presente,

e tu semplicemente lo servirai.

Lasciati andare con l'energia totale.

Ogni volta che vedi fluire il corpo

e che vedi l'energia costituire una

nuova armonia,

sentirai delle gioie senza precedenti

e ti troverai in una meditazione profonda.



Osho

Capitolo 7 IL SISTEMA NERVOSO

Il sistema nervoso è molto esteso e si divide in due aree fondamentali; il **sistema nervoso centrale** (SNC), che comprende *l'encefalo* (alloggiato nella scatola cranica cervello cervelletto tronco cerebrale) e il *midollo spinale* (che è il prolungamento dell'encefalo che decorre nel canale vertebrale), e il **sistema nervoso periferico** (SNP) formato dai *nervi cranici* (12 paia) e *dai nervi spinali* (31 paia)

- Il sistema nervoso centrale controlla il tessuto nervoso in tutto il corpo. La colonna vertebrale comunica al cervello i messaggi provenienti da organi e tessuti e il cervello li codifica e li re-invia attraverso la colonna vertebrale.
- Il sistema nervoso periferico collega il sistema nervoso centrale con le parti periferiche tramite i nervi (fasci di cellule che trasmettono impulsi elettrochimici-assoni)

7.1 Il cervello

Il cervello umano è suddiviso in due emisferi:

Destro sintetico (comprende l'insieme delle parti), concreto, spaziale (coglie le relazioni nello spazio), intuitivo (usa sensazioni e immagini), analogico (usa le metafore), irrazionale, olistico (percepisce le strutture di assieme), atemporale e non-verbale. E' la sede delle attività creative e della fantasia

Sinistro analitico (comprende i dettagli), astratto (giunge all'interno, partendo dal dettaglio), lineare (lavora in ordine sequenziale), Logico, numerico, razionale, simbolico, temporale, verbale. E' la sede di tutte quelle attività che coinvolgono il linguaggio, la scrittura, il calcolo.

I due emisferi sono uniti da una lamina orizzontale di fibre nervose, il cosiddetto "**corpo calloso**". Ogni emisfero ha competenze proprie: l'occhio sinistro, l'orecchio sinistro e tutta la parte sinistra del corpo sono connesse all'emisfero destro, l'occhio

destro, l'orecchio destro e tutta la parte destra del corpo sono connesse all'emisfero sinistro. I due emisferi, poi, funzionano in modo diverso; elaborano, cioè, tutti i processi informativi, secondo modalità' distinte.

La nostra società purtroppo allo stato attuale presenta una strutturazione tale da dare maggior importanza al lato sinistro del cervello, tanto da aver portato avanti il pensiero che la parte destra dell'emisfero sia di minore importanza.

Mai come adesso, invece, l'umanità ha la necessità impellente di riportare un bilanciamento delle due componenti. Un maggiore equilibrio tra le funzioni, una armonia tra razionalità e fantasia è ciò che, oggi, forse, l'umanità necessita con più urgenza.



Uno strumento semplice ed efficace per riequilibrare il potere dei due emisferi cerebrali è il *suono*

Come abbiamo visto, **ogni attività cerebrale emette onde particolari**, che possono entrare in **risonanza** con le onde sonore esterne. In questo modo il

cervello viene "veicolato" attraverso il suono, stimolato a sintonizzarsi su una frequenza (e quindi sull'attività cerebrale che le corrisponde), portato a funzionare come un insieme.

7.2 Le onde cerebrali

Il cervello riceve da ogni parte del corpo informazioni quali il suono, il tatto e la temperatura e invia informazioni per controllare il ritmo cardiaco la circolazione, la respirazione e coordinare l'attività muscolare.

Queste informazioni vengono inviate tramite degli impulsi elettrici molti dei quali controllano anche il pensiero e la memoria.

Ogni stato cerebrale è associato a caratteristiche onde. Per misurare l'attività elettrica del cervello e valutare quindi le onde cerebrali viene effettuato un esame chiamato elettroencefalogramma. Le nostre onde cerebrali cambiano in base a ciò che stiamo facendo e a come ci sentiamo. Quando le onde cerebrali più lente sono dominanti possiamo sentirci più stanchi, lenti, pigri, o sognanti, mentre le frequenze più alte sono dominanti quando ci sentiamo vigili e attivi.

Alcune onde cerebrali si sviluppano mentre svolgiamo mansioni quotidiane, altre mentre meditiamo e altre ancora sono ottimali per raggiungere uno stato di benessere e riequilibrio. Le onde vengono misurate in hertz o "cicli al secondo".

Mentre si legge, se si è in una fase di eccessiva tensione psichica, il cervello emette delle onde **Gamma**.

Fatta eccezione per soggetti particolari, però, le onde cerebrali che si emettono quando si legge sono quasi certamente quelle **Beta**, proprie dello stato di veglia e dell'attenzione focalizzata.

Le onde **Alfa** si sperimentano quando la mattina appena svegli si fa di tutto per rimanere ancora 10 minuti a letto. Queste sono onde proprie dello stato di leggero dormiveglia e di molte delle pratiche di auto-aiuto (autoipnosi, meditazione, training autogeno ecc.).

La notte, quando si comincerà a sognare, il cervello "opererà" in **Theta**, le onde cerebrali del dormiveglia profondo e del sonno REM (la fase del sonno in cui, appunto, si sogna).

Durante la notte, ai diversi cicli REM si alterneranno delle fasi in cui si andrà più in profondità, sperimentando le onde **Delta**, quelle del sonno profondo senza sogni.

Capitolo 8 IL SISTEMA SENSORIALE

Quanti sensi abbiamo? Di quanti sensi dispone un essere umano? Fin dall'infanzia ci è stato insegnato che il corpo umano possiede 5 sensi che sicuramente tutti conoscete (vista, udito, tatto, gusto, odorato). Ma se si fanno delle ricerche più approfondite, si scopre che, in realtà, i sensi vanno da un minimo **di 9/21, fino a oltre le decine di migliaia.**

- **La prima categoria** di sensi è quella dei sensi speciali che includono i già noti: **vista, udito, gusto e odorato.**
- **La seconda categoria** è composta dai sensi somatici, che di solito vengono raggruppati in massa con il senso del "**tatto**", inclusi il nostro **senso della pressione, calore e dolore.**
- **La terza categoria** invece non è ancora ben conosciuta e comprende i sensi **introspettivi**, ovvero quelli che hanno a che fare con informazioni che provengono dall'interno stesso del corpo.
- **La quarta categoria** appartiene ai sensi che riguardano le percezioni extrasensoriali e non sono altro che l'espansione dei normali sensi corporei.

E' abbastanza ovvio cosa possa succedere ad una persona quando un senso viene a mancare, possiamo immaginare cosa può voler dire perdere la vista o l'udito, la sensibilità (il tatto) o l'olfatto (perdita che accompagna di solito un forte raffreddore). Sebbene la cosa possa apparire curiosa, i sensi usati spiritualmente ci rendono più sensibili, più concentrati e più coinvolti nella preghiera.

I sensi definiti "introspettivi" sono raggruppati in varie configurazioni, ma di base sono tre:

8.1 VESTIBOLARE

L'EQUILIBRIO è il senso dell'allineamento del corpo. Questo senso aiuta per esempio i vegetali a crescere in verticale indipendentemente dalla pendenza del terreno e consente agli animali di collocarsi nelle tre dimensioni (pensate per esempio come un gatto riesca a cadere sempre sulle zampe)



8.2 PROPRIOCENZAIONE.

Semplificando si può definirla come la capacità del cervello di conoscere LA POSIZIONE DELLE PARTI DEL CORPO. Per capire questo senso, chiudete gli occhi ed estendete la vostra mano in una direzione casuale. Ora identificate mentalmente l'esatta posizione dopodiché aprite gli occhi. Sappiate che il cervello potrà identificare la posizione della vostra mano, anche se nessuno dei 5 sensi "classici" potesse rilevarla.

8.3 L'ENTEROCENZAIONE

E' il sistema sensoriale che ci permette di capire e sentire cosa accade all'INTERNO del nostro corpo. E' quello che allerta il corpo riguardo alle sue condizioni interne, e vi permette per esempio di capire che siete affamati o assetati.

Capitolo 9 *L'ESPANSIONE DEI PRIMI CINQUE SENSI*



Le vibrazioni alte del campo della coscienza globale universale (campo morfico o matrice) possono essere trasformate e portate a un livello più basso e percepite e comprese attraverso i sensi corporei.

Il tatto e il gusto si espandono fino a diventare chiarosenienza

L'olfatto si espande fino a diventare chiarolfatto

L'udito si espande fino a diventare chiaroudienza

La vista si espande fino a diventare chiaroveggenza.

I sensi definiti extrasensoriali nello specifico sono:

9.1 Telepatia

Trasmissione di informazioni tra esseri viventi senza il coinvolgimento dei noti canali collegati ai sensi

9.2 Chiaroveggenza

Percezione di un evento futuro che può essere lontano nel tempo e nello spazio. Mentre la **retrocognizione** è la percezione di un evento accaduto nel passato.

9.3 L'intuizione

Che è il nostro sesto senso.

Voglio precisare che qui si tratta delle proprie vibrazioni.

Lo stato energetico dell'individuo può essere percepito indirettamente dallo stesso nel suo intimo più profondo o a livello corporeo. Se si riflette bene in realtà il sesto senso è riconducibile a tutti i cinque sensi più elevati appena descritti.

I primi cinque sensi rappresentano il principale centro di raccolta di stimoli: attraverso le terminazioni nervose di vista, tatto, udito, olfatto e gusto il cervello riceve le informazioni necessarie al proprio sviluppo e sopravvivenza. Una volta ricevuti i dati il cervello li riconosce, li cataloga, li memorizza ed elabora le risposte adeguate. L'afflusso di dati stimola l'attività cerebrale, ovviamente più questi sono frequenti e numerosi più le capacità intellettive si sviluppano.

***Occhio che vede
del prato i colori,***

***Naso che sente
il profumo dei fiori.***

Lingua che assaggia la cioccolata

***Mano che tocca
la dolce crostata.***

***Orecchio che senti
soavi canzoni
ascolta del ciel il rumore dei tuoni***

<http://www.filatrocche.it>

Capitolo 10 L'UDITO

L'essere umano per sua natura egoistica non sa più ascoltare. Preferisce udire cose che solleticano la sua propensione a ciò che gli sta bene e che lo tiene nella confusione, piuttosto che impiegare tempo e fatica affrontando nuovi insegnamenti distogliendo le proprie orecchie dalla verità.

L'udito interiore è l'evoluzione del nostro apparato uditivo e, come tale, permette all'uomo il risveglio spirituale "Chi ha orecchi per udire oda!" o, meglio, "Chi ha orecchi per ascoltare, ascolti".

Quello che il nostro orecchio e la nostra anima ricevono ogni giorno sono solo rumori fastidiosi a volumi medio-alti. Suoni e rumori, fischi e grida, rombi di motociclette e clacson altisonanti si sovrappongono mandandoci in confusione. Provocando stress ansia mal di testa e rigidità fisica. Poco tempo a disposizione e tanti malesseri sulle spalle. L'uomo ha bisogno di riconnettersi con sé stesso per capire il valore della sua interiorità e per il suo benessere psico-fisico. Un approccio nuovo con la natura e con il silenzio ascoltando e ascoltandosi nel nome della sua sopravvivenza.

L'ascolto interiore e conseguentemente il benessere psico-fisico si può raggiungere anche grazie a suoni, strumenti, brani o rumori sapientemente gestiti, magari anche durante l'effettuazione di un massaggio.

10.1 L'orecchio

L'udito è il senso preposto a captare i suoni che provengono dall'esterno del corpo umano e a trasmetterli, attraverso un complesso meccanismo che ha origine nel padiglione auricolare, alla corteccia temporale, l'area del cervello in grado di riceverli e decodificarli. **L'apparato dell'udito** riceve e trasmette all'encefalo tramite il nervo acustico. Comprende tre parti distinte ma connesse tra loro: l'orecchio esterno, medio e interno.

L'orecchio esterno è formato dal padiglione e dal condotto uditivo esterno e interno. Essi hanno il compito di captare le onde sonore e di convogliarle verso il timpano.

L'orecchio medio ha il compito di captare le vibrazioni trasmesse dal timpano e di trasmetterle all'orecchio interno mediante il funzionamento di tre ossicini (MARTELLO, INCUDINE E STAFFA)

L'orecchio interno, chiamato anche labirinto per la complessa forma che lo caratterizza, ha il compito di amplificare l'informazione uditiva e di tradurla in messaggio nervoso

Capitolo 11 IL SUONO

Il suono della voce in generale, la musica in particolare, rappresenta un accompagnamento di crescita e di sviluppo psicomotorio dell'essere umano. La musica in tutte le sue tonalità può indurre al rilassamento o al risveglio di tutti gli altri sensi.

11.1 Interagire con il suono

Sembra una cosa banale e di facile utilizzo, ma bisogna prestare molta attenzione perché l'approccio deve essere consapevole. Non tutte le persone gradiscono e riescono a interagire con la stessa musica o gli stessi suoni.

Olisticamente parlando, se si vuole interagire col suono su un cliente, si deve instaurare un colloquio atto a comprendere la natura del suo animo nel momento in cui si rivolge all'Operatore. I pensieri negativi creano forme dannose, mentre i pensieri positivi ne plasmano di belle e armoniose. Quando il corpo entra in risonanza con pensieri positivi come fede, speranza e amore l'energia migliora e l'equilibrio si assesta, al contrario se il corpo entra in risonanza con pensieri negativi alcune parti del suo sistema si sincronizzano con questa negatività e sfociare in *dis-agio* e immettere nell'ambiente *dis-accordo* (che è sempre una mancanza di agio).

I suoni si muovono sotto forma di onde che a loro volta creano dei campi. Certi suoni particolari vengono trasferiti nel corpo, ma anche fuori grazie alle molecole che trasportano le informazioni. Una molecola può appropriarsi del suono e "passarlo" alle altre molecole vicine, ecco perché il suono può modificarsi "ad personam" e attraversare un corpo e i suoi campi apportando cambiamenti, lavorando sulle vibrazioni da modificare e migliorare.

Però come dicevo prima non tutti possono entrare in risonanza con una determinata vibrazione. Ogni singola persona genera un proprio armonico personale, cioè una gamma di vibrazioni che le è specifica.

Anni di studio hanno portato la medicina a utilizzare la terapia del suono per creare equilibrio e salute. La terapia del suono è una pratica vibrazionale che ha un impatto su tutti i livelli della vita umana e anche su tutti gli organismi viventi.

11.2 Utilizzo del suono

Ecco che allora ho pensato a tre possibili usi del suono durante la pratica del mio massaggio.

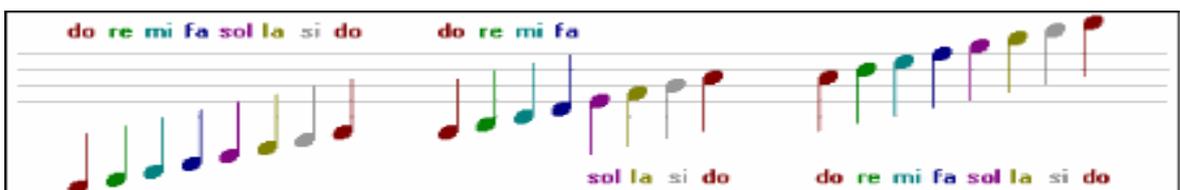
Il primo di essi si basa sul fatto che ogni chakra emette e risuona con una nota musicale e che queste note innescano nell'immediato non solo una potente vibrazione specifica dagli effetti unici, ma generano i colori corrispondenti ai chakra stessi. Anche se le note sono specifiche ho capito però che il suono che emetterò varierà in base al suono armonico della persona e all'intenzione.

Nel sistema a dodici chakra si può operare con due sistemi di scale musicali:

- basate sulla nota DO per il corpo fisico e il buon funzionamento dei suoi chakra
- basate sulla nota LA per le energie sottili. (intonazione ufficiale attribuita)

I diesis portano realtà spirituale nella realtà materiale. Un FA#, per esempio, attiva lo spirito interiore dando la forza necessaria di cui si ha bisogno nello specifico momento.

I bemolli invece liberano. Il SOLb, che è lo stesso suono di FA#, spinge fuori le energie pesanti che non permettono la liberazione spirituale.



FA# e SOLb sono note identiche ma propongono risultati diversi. E' l'intenzione che crea la vera differenza! Se voglio "liberare" penso al bemolle mentre lo canto. Se



invece il mio intento è quello di “attrarre” forza o “attivare” il mio spirito interiore allora penso al diesis.

Quindi se intendo lavorare con le scale in DO, canto il primo chakra con la nota DO e proseguo cantando la scala musicale fino al settimo chakra (SI); proseguo con il DO fino al SOL per gli altri cinque chakra.

Se invece lavoro con le scale in LA, parto con la nota LA , proseguo fino al terzo chakra dove canto la nota DO# e al sesto e al settimo i famosi FA# e SOLb proseguendo la scala delle note dal LA fino al MI per gli altri cinque chakra.

La seconda pratica richiede l'utilizzo delle campane tibetane. Posta a contatto con il corpo e attivata per sfregamento o per percussione, la **campana tibetana** produce naturalmente una vibrazione fisica e un suono armonico. Entrambi questi effetti generano un massaggio sonoro e vibrazionale che raggiunge ed equilibra anche le zone più remote e inaccessibili del nostro corpo.

Studi recenti hanno dimostrato che questo tipo di massaggio vibrazionale si diffonde fino al midollo osseo. Organi interni delicati, ghiandole e sistema nervoso, non di meno traggono grande giovamento da questo tipo di massaggio. I benefici che si ottengono utilizzando con sapienza questi meravigliosi strumenti, sono riscontrabili nel medio, nel lungo termine ma anche nell'immediato: un sonno più tranquillo, un metabolismo digestivo migliore, una mente più calma, viva e presente. In contemporanea ai benefici fisici più visibili, il massaggio sonoro interviene con sorprendente efficacia anche negli aspetti più sottili della persona che lo riceve: emozionali, mentali e spirituali. Sappiamo che un piccolo stress occasionale (eu-stress) è di per sé rigenerante mentre uno stress prolungato o violento (dis-tress) può creare malessere o trauma.

Le vibrazioni armoniche e melodiche delle campane tibetane, possono riportare allo stato originale le frequenze che costantemente vibrano nel nostro corpo. Blocchi energetici causati da traumi o malattie possono essere così rimossi, lasciando posto

ad un ricco fluire delle energie fisiche e sottili. L'aspetto interessante che si riscontra, utilizzando questi splendidi strumenti, è che lo stesso suono richiama sensazioni differenti da un individuo all'altro, perché ognuno di noi vibra alla sua frequenza e ha alle spalle un suo vissuto che lo caratterizza nella sua unicità.

Uno degli aspetti che più mi affascina di questa esperienza, è la bellezza di scoprire la propria Essenza, in un mondo che invece ci vorrebbe tutti uguali.

Il terzo sistema è nato da studi e ricerche dei sig.ri Valerio Frizzo e Emanuele Oscar Crestani del centro di ipnosi medica e medicina psicosomatica (CIMP) di Genova fondato nel 1975.

Essi hanno sviluppato brani musicali (per l'esattezza tre) che si adattano all'ascolto di chiunque creando nel soggetto immagini che divengono un prodotto individuale, unico e irripetibile.

Le tracce sono strutturate come veri e propri brani musicali, dotati quindi di introduzione, strofe, ritornelli ecc...

Nelle tracce sono presenti "onde pure" che, in termini di frequenza, vanno dalle Alpha (corrispondenti allo stato di rilassamento vigile), alle Theta (corrispondenti agli stati di sonnolenza, dormi veglia, REM). Nelle parti finali di ogni traccia vengono riproposte le frequenze iniziali Alpha; questo con il fine di accompagnare l'ascoltatore nello stato di ripresa e di ritorno allo stato di piena vigilanza.

Anche la parte musicale udibile è sfasata, per quanto possibile, nelle frequenze, in sincro con le "onde pure", producendo frequenze non udibili che, per risonanza, veicolano il cervello a sintonizzarsi con le frequenze corrispondenti, ottenendo risultati più veloci ed efficaci per un percorso di crescita personale.

Il suono raggiunge tutto il corpo (tecnica vibro-acustica) tramite la diffusione di basse frequenze risuonando per effetto delle armoniche su: sistema linfatico, sistema circolatorio, sistema endocrino, sistema scheletrico, tessuto muscolare, pelle, procurando al fruitore un gradevole stato di benessere.

La terapia del suono è una pratica vibrazionale che ha un impatto su tutti i livelli della vita umana e anche su tutti gli organismi viventi.



I brani musicali in questione hanno trovato riscontro anche soprattutto sulle menti riluttanti al rilassamento.

Inducono la mente a riempire spazi musicali apparentemente presenti che, in realtà, non ci sono obbligando così il cervello a mettere da parte i pensieri.

Impegnato a riempire gli spazi, il cervello non pensa.

Capitolo 12 L'OLFATTO

L'olfatto ci comunica ciò che altri sensi sono incapaci di trasmetterci, essendo più indicato e sensibile nel recepire e tradurre infinite informazioni. L'olfatto non tocca ma è toccato; non vede ma percepisce; non ode né gusta, ma avverte e riconosce. Ci introduce nel profondo della relazione, nell'intimità. Sa distinguere tra ciò che è impersonale e ciò che è personalissimo e unico. Percependo i diversi odori della vita ne percepisce le sfumature. La vita è respiro, e la vita ha fragranze che ci seducono. L'olfatto è probabilmente il più atavico e meno conosciuto dei nostri cinque sensi. Durante tutta la nostra evoluzione, l'olfatto ha mantenuto la connessione con varie parti del cervello emotivo. Gli odori infatti sono intimamente collegati alle emozioni. Basti pensare a quanto un odore percepito può incidere sulla nostra memoria riportandoci alla mente ricordi apparentemente svaniti, o quanto può fornire informazioni sull'ambiente circostante o ancora inviarci segnali di pericolo (negli animali il senso dell'olfatto ha un ruolo essenziale per la sopravvivenza della specie). Esiste anche una relazione fra olfatto e gusto: quante volte la decisione di assaggiare o meno un alimento è stata avallata dall'odorato? Con il naso separiamo i cibi buoni da quelli cattivi, ma siamo anche in grado di sentire l'attrazione o la repulsione nei confronti di una persona. Tra i cinque sensi l'olfatto è uno dei più affascinanti, è quello che ci permette di "decifrare" il mondo.



12.1 Il naso

La cavità nasale è la sede dell'olfatto. Come pavimento ha l'arcata palatale e per soffitto l'osso frontale e l'etmoide. Comunica inoltre con la bocca attraverso la faringe. I recettori veri e propri dell'olfatto si trovano sul tetto delle cavità nasali nell'ultima parte del naso; prima si trovano le ciglia immerse nel muco (che le mantiene umide ed intrappola le sostanze odoranti). Sopra l'epitelio, separato dall'osso del setto nasale, si trova collegato **il bulbo olfattivo**: è qui che si

elaborano le prime informazioni sugli odori. Ogni odore è diverso, e come in una stazione ferroviaria, si tratta di dargli la giusta direzione e destinazione. Le informazioni si dirigono al sistema limbico e all'amigdala (le parti del cervello che controllano le emozioni) e all'ippocampo (la parte che gestisce la memoria). È per questo che **un odore è capace di emozionarci, ricordandoci una persona o una situazione precisa**. Da qui le molecole odorose vanno alla neocorteccia, dove i messaggi vengono decodificati.

12.2 L'odorato

I ricercatori affermano che la maggior parte degli odori si libra a circa 25 centimetri da terra, il che pone il naso umano in condizioni svantaggiose in confronto a quelli di altri mammiferi. Tuttavia, quando gli odori raggiungono i neuroni all'interno del naso, il cervello umano è in grado di distinguere fra migliaia di sostanze chimiche che producono gli odori. Gli scienziati stanno finalmente cominciando a capire come funziona il processo. Nell'ultima decade, è stato rivelato che il naso ospita una grande famiglia di neuroni sensori, ciascuno dei quali specializzato per un particolare odore.

Studiando "mappe di odori" che mostrano attività in certi glomeruli in risposta a differenti odori, Lawrence C. Katz della Duke University ha scoperto che ogni odore possiede una specie di impronta digitale, che i mammiferi usano per distinguerlo dagli altri.

Il nervo olfattivo ed i conduttori necessari all'odorato, si sviluppano a partire dalla nona settimana di gestazione ma, l'odorato è l'unico dei 5 sensi di cui il bambino non potrà usufruire prima della nascita. Il feto, infatti, è sommerso nel liquido amniotico ed è quindi logico che non possa utilizzare il suo naso per sentire.

In realtà, l'odorato è strettamente legato al senso del gusto ed è dunque normale che entrambi siano "disponibili" nello stesso tempo.

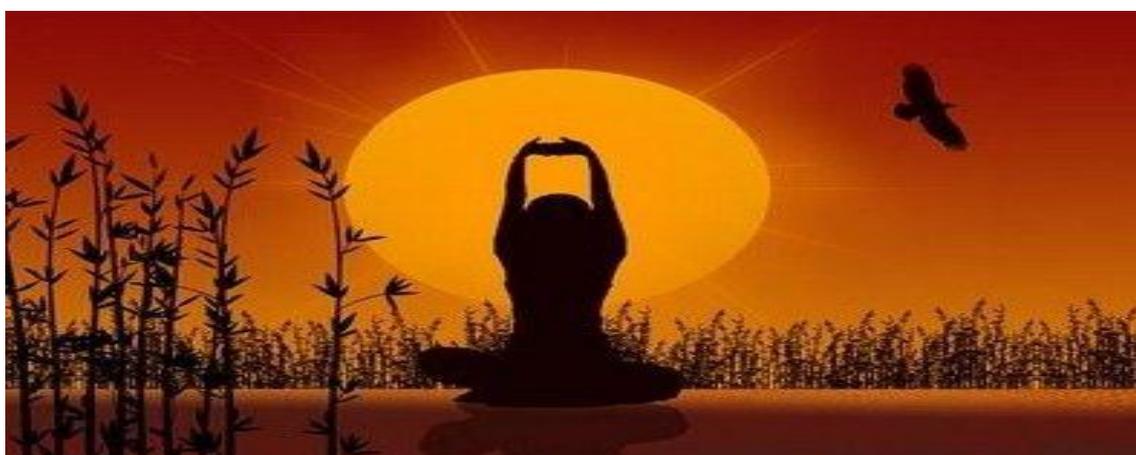
12.3 L'importanza dell'olfatto e l'utilizzo delle essenze

E' noto che i sensi, oltre a fornire informazioni sul mondo che ci circonda, sono una fonte importante di piacere. Gli esseri umani si sono evoluti accompagnati dal rumore del mare e del vento, guardando le stelle, il sole e la luna, sentendo sulla propria pelle la carezza di altri esseri umani, godendo il gusto del cibo e sentendo il profumo dei fiori. Anche se molte volte non prestiamo attenzione, l'olfatto è particolarmente potente. L'olfatto è capace di risvegliare emozioni, sensazioni e ricordi: per questo gli oli essenziali non fanno bene solo al fisico. Sono un vero e proprio massaggio anche per l'anima. Bastano poche gocce di olio essenziale per creare atmosfera, risvegliare ricordi ed emozioni e migliorare l'umore.

Ed è proprio per amplificarne i benefici che nel mio massaggio abbinò essenze profumate capaci di favorire il rilassamento e stimolare i sensi.

L'aromaterapia sfrutta gli **oli essenziali**, cioè le sostanze volatili e profumate delle piante, che hanno differenti **effetti terapeutici** e, proprio per questo, possono essere abbinati ed emulsionati a specifici oli per massaggio, oltre ad essere semplicemente diffusi nell'aria.

Questo approccio al benessere è di tipo **olistico**: si parte cioè dal concetto che **la bellezza è strettamente collegata all'armonia psico-fisica dell'organismo**, per cui i massaggi, anche attraverso le proprietà degli oli essenziali, puntano a ristabilire **l'equilibrio di mente e corpo**.



Elaborato finale per il Titolo di Operatore Olistico del Benessere in Tecniche del massaggio Bionaturale Olistico di Giorgi Laura

Capitolo 13 OLI ESSENZIALI

Le proprietà terapeutiche degli oli essenziali sono note fin dall'antichità. Alcuni metodi di medicina tra questi quella indiana, conosciuta come Ayurveda, fin dai tempi antichi hanno utilizzato una varietà di oli essenziali. Gli Egizi usavano oli aromatici come medicina, nonché per massaggi, bagni e per imbalsamare i cadaveri. Anche i Greci ed i Romani usavano oli aromatici per guarire le ferite, lubrificare la pelle, respingere gli insetti, purificare l'aria.

Si tratta di essenze aromatiche concentrate estratte da fiori, foglie, radici o rami di molte piante. Questi oli contengono molte sostanze con proprietà utili nel combattere i batteri, virus, funghi e contengono anche ormoni e molte sostanze nutritive. Qui di seguito ne elenco alcuni:

13.1 Camomilla

Riduce gli stati infiammatori della pelle e dolori causati da artrite. Allevia alcuni sintomi di allergia. E' utili per il trattamento di problemi digestivi. Contribuisce ad alleviare lo stress, l'insonnia e la depressione. Esista una varietà conosciuta come camomilla romana (*Anthemis nobilis*) meno comune ma ha molte proprietà simili.

13.2 Eucalipto

Allevia la congestione nasale. Possiede proprietà antisettiche. Particolarmente utile contro i germi presenti nell'aria. Molto buono per l'uso in diffusori, atomizzatori o per sfregarlo sulla pelle per curare un raffreddore o influenza.

13.3 Lavanda

Una delle più conosciute fra gli oli essenziali. Possiede proprietà lenitive, antisettiche e analgesiche, e viene applicata su tagli, ustioni e punture di insetti. E' utile anche nei casi di mal di testa, insonnia, stress, depressione, nausea, dolori muscolari e mestruazione.

13.4 Melaleuca

Antisettico non irritante. Può essere applicata sulla pelle contro i batteri, virus e funghi. Combatte il catarro, sinusite, bronchite e vari problemi della pelle come acne, punture d'insetti e scottature. Utile anche per infezioni vaginali e della vescica.

13.5 Menta

Stimolante mentale. Per alleviare il mal di stomaco è possibile aggiungere una goccia di menta piperita mescolata con un cucchiaino di miele per una tazza di tè. Ed è utile anche per alleviare il senso di vertigini e nausea, mettendo una goccia sulla lingua.

13.6 Rosmarino

Impiegato per la cura della pelle. Attiva il metabolismo dello strato esterno della pelle e stimola la rigenerazione cellulare. Per le ferite e brufoli è possibile applicare una goccia direttamente sulla pelle. Contribuire ad eliminare le tossine. Possiede proprietà antisettiche e diuretiche. E' uno stimolante che favorisce la sensazione di aumento energetico e combatte la depressione. E' un decongestionante che contribuisce ad alleviare i problemi digestivi e gas intestinali.

13.7 Timo

Gli egiziani lo impiegavano nella preparazione di unguenti per l'imbalsamazione poiché possiede potenti proprietà antimicrobiche. E' utile in caso di tosse e laringite. Combatte infezioni della pelle e vescica. Può essere utile anche per espellere i parassiti intestinali. Allevia i dolori articolari, gas intestinali e diarrea.

13.8 Ylang-Ylang

Possiede sia proprietà sedative che stimolanti. Aiuta in casi legati allo stress come la pressione alta, depressione e insonnia. Utile nei casi di acne e pelle grassa.

Gli oli si suddividono in tre note: note di cuore, note di testa, note di base.

13.1.1 Note di cuore

Sono i profumi morbidi e floreali, dalla volatilità media e costituiscono il cuore di una composizione. Sono le essenze ricavate dai **fiori** ed hanno **un effetto riequilibrante e vitalizzante**. Hanno una frequenza leggera e ampia che porta verso il cuore. È la vibrazione che apre e tocca l'anima.

In una composizione, sono le note dolci o leggermente aspre date dai **profumi dei fiori e delle foglie**. Capaci di liberare le emozioni, sono attive soprattutto nei momenti in cui **l'anima soffre o è in disquilibrio**.

13.1.2 Note di testa

Sono i profumi che si avvertono per primi, molto volatili, hanno una vibrazione alta e sottile. Sono **essenze fresche e fruttate**, come quelle degli **agrumi**, ed hanno **un effetto calmante**. Sono le essenze dalla frequenza alta, che agisce dal basso verso l'alto, come un raggio di luce, sino a raggiungere lo spirito.

In una composizione, sono le note che si avvertono per prime e si dissolvono velocemente, lasciando una piacevole sensazione di leggerezza. Sono note fresche, quasi fredde, **rendono le idee chiare e agiscono sul morale**, donando felicità.

13.1.3 Note di base

Sono i profumi dalla vibrazione bassa, densa, dal profumo caldo e pesante, dalla minor volatilità; in una composizione fissano e legano le altre note, rendendo stabile la profumazione. Sono oli ricavati dai **legni, resine e spezie** ed hanno un **effetto tonificante**. Sono essenze dal colore scuro che va dal verde al bruno, dalla vibrazione bassa, pesante e profonda che porta verso la terra.

Sul piano psichico, aiutano a dare **stabilità e forza**. Sono **oli tonificanti e purificanti** ed agiscono beneficamente sull'**apparato respiratorio**.



Questa distinzione è **necessaria** se si vuole **utilizzare un insieme di oli essenziali** (ovviamente, si può utilizzare anche un'essenza alla volta!). Infatti, per ottenere una composizione armonica e completa, è preferibile **creare una miscela che contenga le tre note**: testa, cuore e base.

13.1.4 Indicazioni e Controindicazioni all'utilizzo degli oli essenziali

Non si possono usare gli oli senza adottare alcune essenziali **precauzioni**:

- Non trattare le **mucose** con le essenze, potrebbe dar luogo a irritazioni
- Un **dosaggio** sbagliato delle essenze può dar luogo a eruzioni cutanee e ferite
- Si devono sempre verificare eventuali **allergie**: basta applicare un po' di olio nella piega del gomito, attendere 15 minuti e verificare che non si sviluppino arrossamenti. Alcune essenze, come l'olio di iperico, rendono la pelle più sensibile ai **raggi UVA**: dopo il massaggio con olii del genere è bene evitare i bagni di sole per almeno 3-4 ore
- Le essenze devono essere naturali e non diluite, non vanno applicate pure, ma in forma di **miscela** ottenute allungandole in olio naturale non raffinato.
- Devono poi essere conservate in **barattoli di vetro** scuro ben chiuso.
- Le zone che meglio assorbono le essenze sono il palmo delle **mani, la pianta dei piedi e la pelle del viso**. Le gambe, il torace e l'addome assimilano invece con più lentezza e vogliono una maggiore quantità di oli

Vediamo quali oli essenziali possono essere utilizzati per riequilibrare i chakra.

Capitolo 14 OLI ESSENZIALI E CHAKRA

14.1 Chakra Rosso

legato alla radice, alle situazioni concrete della vita, il lavoro e la sicurezza materiale; la casa, la famiglia, il radicamento, le origini; al legame con la madre terra e con la madre come genitore. Si consiglia l'uso dell'OE di sandalo.

14.2 Chakra Arancione

associato all'istintività, alla sessualità, al tatto, alle sensazioni in generale che vengono percepite con i 5 sensi. L'olio essenziale abbinato è quello di Arancio, dolce o amaro.

14.3 Chakra Giallo

collegato al plesso solare, alla libertà di esprimersi, di essere se stessi. E' legato al potere, al controllo. L'OE consigliato è di Menta Piperita.

14.4 Chakra Verde

è inerente al cuore, alle emozioni, alle relazioni, alle difficoltà a rapportarsi con gli altri, all'apertura verso gli altri, alle ferite emotive. L'olio essenziale per trattare questo punto è quello di Rosa.

14.5 Chakra Blu

è legato al dialogo, alla parola, alla comunicazione, allo scambio con gli altri, al far valere la propria voce, al dire ciò che si pensa, al rispetto per le altrui opinioni. Per questo chakra l'OE giusto è Mirto.

14.6 Chakra Indaco

è il chakra del terzo occhio, che permette di vedere il mondo senza il filtro della razionalità ma della nostra voce interiore. L'olio essenziale consigliato è quello di Lavanda.

14.7 Chakra Viola

rappresenta il nostro collegamento con il mondo spirituale e l'OE consigliato è quello di Pompelmo.

I benefici che si possono ottenere sono molteplici e vanno dalla classica cellulite, alle rughe, alla pelle secca, alla ritenzione idrica, allo stress, all'affaticamento mentale e alla stanchezza

Capitolo 15 LA POTENZA DEI RICORDI OLFATTIVI

"Ed ecco, macchinalmente, oppresso dalla giornata grigia e dalla previsione d'un triste domani, portai alle labbra un cucchiaino di tè, in cui avevo inzuppato un pezzo di «maddalena». Ma, nel momento stesso che quel sorso misto a briciole di focaccia toccò il mio palato, trasalii, attento a quanto avveniva in me di straordinario. Un piacere delizioso m'aveva invaso, isolato, senza nozione della sua causa." (M. Proust, Alla ricerca del tempo perduto, 1913)

Il fenomeno è noto anche come "sindrome di Proust", dove gli **odori sono in grado di richiamare alla memoria episodi personali in modo estremamente vivido, dettagliato ed emotivamente connotato.**

Proprio al concetto di ricordo è legato il senso di utilizzare gli oli essenziali nel mio massaggio in quanto mi permette di stimolare le memorie emotive del cliente che aumenta le sue possibilità di entrare in contatto con se stesso.

E' ormai noto come l'uso degli oli essenziali in relazione con i **punti energetici vitali** della fisiologia tradizionale indiana, cinese e giapponese permettono di attivare **sistemi di autoregolazione** (equilibrio omeostatico) con eccellenti risultati positivi.

Visto che però il senso del mio massaggio è utilizzare le essenze per stimolare i ricordi, le memorie e le emozioni, applico sul cliente solo oli che lavorano proprio sulla parte psico-emotiva

Il trattamento olistico può essere **rilassante, antistress, riequilibrante, defaticante, energetico o drenante**, ma qualsiasi trattamento bioenergetico messo in atto è comunque sempre preventivamente concordato e basato sulla comunicazione corporea. Di conseguenza anche gli oli essenziali saranno scelti, usati sul corpo e

diffusi nell'aria proprio sulla base di una attenta e preventiva conoscenza della persona. Nel massaggio le essenze vengono diffuse nell'aria fino ad un massimo di quattro mediante appositi diffusori. Le essenze utilizzate sul corpo sono emulsionate obbligatoriamente con oli vegetali scelti in base alla costituzione fisica alle allergie ed alle esigenze del cliente.

Capitolo 16 VISTA

Gli occhi non sono solo gli organi della vista. Nella Bibbia gli occhi indicano anche tutta la persona nella sua interiorità. “La lampada del corpo è l’occhio. Se dunque il tuo occhio è limpido, tutto il tuo corpo sarà illuminato”.

Un bambino nasce quasi cieco, e solo col passare delle settimane sente formarsi piano piano il senso che gli permetterà di leggere il mondo. Distinguerà i contorni delle figure, poi a seguire un oggetto in movimento, ma solo a 8 mesi avrà il controllo completo dei muscoli che muovono gli occhi. Il riconoscimento dei colori si completerà solo a tre anni.

Il percorso che un’immagine compie dentro di noi prima che riusciamo a vederla assomiglia a un giro su una giostra: entra nell’occhio e poi si ribalta, si scompone in mille pezzi e infine arriva nel cervello, dove cellule e neuroni la ricompongono, come in un complicato puzzle.

16.1 L’occhio

Tutte le cose che vediamo nascono dai raggi di luce che entrano nell’occhio, attraversano la **cornea** il **cristallino**, e vengono deviati sulla retina.

16.1.2 La cornea

è parte più esterna dell’occhio, una membrana trasparente che si ossigena al contatto con l’aria ed è protetta dalle lacrime. Qui le immagini ricevono una prima messa a fuoco.

16.1.3 La pupilla

è il puntino nero al centro dell’occhio, *funziona come il diaframma di una macchina fotografica*: insieme all’iride (il cerchio colorato che la circonda) si dilata per fare entrare più luce nelle situazioni buie, mentre si restringe in caso di troppa luminosità.

L'immagine giunge poi al **cristallino**, che *assomiglia a una vera lente* ed è capace di modificare la sua curvatura variando così la messa a fuoco in base alla distanza dell'oggetto osservato: più è vicina la cosa che stiamo guardando, maggiore è lo sforzo compiuto dal cristallino. Dopo essere stata decifrata sulla **retina**, l'immagine arriva al **nervo ottico** qui stimoli vengono distribuiti alle diverse zone della corteccia cerebrale, dove una di queste, chiamata **area 17**, è la tappa finale della visione: si trova nel lobo occipitale, in corrispondenza della nuca

Capitolo 17 UNA VISIONE A COLORI

I colori riescono a trasmetterci piacere e allegria, angoscia e paura, in base al nostro stato d'animo e al **significato** che gli associamo. Proprio per questo motivo i colori giocano un ruolo fondamentale nella comprensione della realtà **fisica**. Essi hanno potere sulle nostre "emozioni" e condizionano le nostre scelte quotidiane. Un capo di abbigliamento, un oggetto, una tintura per capelli o per le pareti di casa. E' in base al colore che decidiamo se acquistare oppure no un determinato oggetto. I colori sono capaci di **trasmettere sentimenti** più o meno intensi. Un colore tenue sulle pareti darà un senso di tranquillità e pace. Un colore molto acceso e deciso, come il rosso ad esempio, potrà suscitare ora "forza" ora "aggressività". Consideriamo che ogni oggetto che emana luce propria (come il sole ad esempio) possiede tutte le **frequenze cromatiche** ed il risultato è che si presenterà quindi come il **colore bianco**. Gli oggetti ed i corpi che non possiedono questo requisito (praticamente ogni cosa che ci circonda), assorbono tutte quante le sfaccettature dello spettro visibile, le mescola, ne riflette alcune e dà vita al colore che il nostro occhio percepisce. Al di là del complesso processo fisico, **il colore** è stato studiato anche da moltissime correnti pubblicitarie per i significati simbolici che nascondono.

Capitolo 18 LA CROMOTERAPIA

La cromoterapia ha origini antichissime, le medicine tradizionali hanno infatti da sempre attribuito grande importanza all'influenza dei colori sulla salute e sullo stato d'animo umano. Egizi, Romani e Greci praticavano l'elioterapia (esposizione alla luce solare diretta) per la cura di diversi disturbi, in India la medicina ayurvedica ha sempre tenuto conto di come i colori influenzino l'equilibrio dei chakra, e anche i Cinesi affidavano il proprio benessere all'azione dei vari colori. La cromoterapia usa i colori per aiutare il corpo e la mente a ritrovare il loro naturale equilibrio (vibrazioni cromatiche). Allorché una parte del corpo viene esposta ad una irradiazione colorata, essa assorbe delle onde elettromagnetiche caratterizzate da una certa frequenza oscillatoria. Le cellule del corpo, composte da atomi, entrano in risonanza vibratoria con le frequenze delle onde luminose e ritrovano l'armonia perduta. L'effetto terapeutico del colore sull'organismo umano è quindi legato alla **natura oscillatoria dei colori e delle nostre cellule**: il malessere o la malattia non sono altro che una disarmonia del ritmo vibratorio cellulare su cui i colori hanno potere armonizzante

La cromoterapia usa essenzialmente otto colori: i tre colori primari e le loro combinazioni. Ognuno di essi ha effetti ben precisi sul corpo e sulla mente.

16.2 Rosso

Questo colore possiede un'energia "molto calda": aumenta il numero dei battiti e quindi la circolazione sanguigna, alza la pressione arteriosa, aumenta la frequenza respiratoria, stimola l'attività nervosa e ghiandolare, attiva il fegato e i nervi sensitivi. Per il suo potere decongestionante serve nelle forme dolorose croniche, mentre i suoi effetti sulla psiche sono di **energia fisica**, evocazione del fuoco, pericolo, distruzione.

16.3 Blu

E' un'energia di tipo "freddo" ed è il colore della calma, dell'infinito, della pace e della serenità. Dal punto di vista fisiologico stimola il sistema parasimpatico, diminuisce la pressione arteriosa, il ritmo respiratorio e i battiti del cuore, mentre sulla psiche agisce combattendo sia l'agitazione fisica che mentale ed è quindi usato per favorire rilassamento e distensione. Utilizzato per ristrutturare il corpo eterico e per l'applicazione di uno schermo protettivo.

16.4 Giallo

Dal punto di vista fisiologico è il colore più adatto agli sportivi perché incrementa il tono neuro muscolare e dà una maggiore prontezza di riflessi, aiuta inoltre la digestione e purifica l'intestino, riducendo il gonfiore addominale. Gli effetti sulla psiche: costituente del sistema nervoso, è un forte **stimolatore di allegria**, senso di benessere e lucidità.

16.5 Arancione

E' un colore "caldo" ed è il risultato della combinazione dei raggi rossi e gialli. Questo colore ha un'azione liberatoria sulle funzioni fisiche e mentali, ha una forte proprietà stimolante della tiroide, è antispastico e ottimizza l'attività della milza. Aumenta la potenza sessuale e **l'immunità** (vedi ghiandole linfatiche appena elencate) Sulla psiche invece induce serenità, entusiasmo, allegria, aumenta l'ottimismo, e la sinergia fisica e mentale.

16.6 Verde

Energia di tipo "neutro", il verde si colloca al centro tra i colori freddi e quelli caldi, ne rappresenta la sintesi e dal punto di vista fisiologico aumenta il benessere generale dell'organismo e ripristina **l'equilibrio** delle sue funzioni. A livello psichico genera calma ed è un sedativo del sistema nervoso: aiuta a combattere irritabilità, insonnia, ansia ed esaurimento.

Indaco

Energia di tipo "freddo" che ha la capacità di allargare la nostra comprensione e di curare i disturbi che colpiscono gli organi sensoriali come occhi, naso e orecchie. L'indaco ha effetto rinfrescante, astringente, depuratore del sangue, tonico muscolare e capace di favorire l'intuito.

16.7 Violetto

Energia di tipo "freddo" capace di stimolare la produzione di globuli bianchi e lo sviluppo scheletrico. Il violetto è utile contro sciatalgie e nevralgie, è attivo contro eczemi, psoriasi, acne e a livello mentale favorisce la spiritualità, l'ispirazione e la fantasia. Utilizzato per espandere il campo aurico connettendo l'individuo con il suo senso della vita.

16.8 Turchese

Composto da blu e verde, il turchese calma ed attenua infiammazioni ed infezioni, stimolando il sistema immunitario. Esso stimola inoltre le capacità intellettive e migliora la concentrazione



Quindi durante il trattamento, dei faretto colorati, posizionati sopra il lettino, vengono utilizzati come doccia emozionale. I punti d'applicazione della cromoterapia nei massaggi sono simmetrici. Per raggiungere il miglior risultato si devono stimolare entrambi i lati del corpo agendo sui punti localizzati sugli arti superiori. L'esposizione ai colori può essere continuativa o interrotta ogni quindici minuti. Si può scegliere di produrre un solo colore fino ad un massimo di tre; oppure ruotare all'infinito presentando tutti e sette i colori dei chakra. Possono essere posizionati direttamente sul cliente per ottenere beneficio in un determinato punto del corpo, oppure in modo totale e uniforme o ancora puntati verso le pareti per creare uniformità cromatica in tutta la stanza a semplice scopo di creare un ambiente rilassante. I colori vengono scelti sempre insieme al cliente basandoci sulle emozioni raccontate al momento, oppure posso far scegliere i colori attraverso delle carte se il cliente è confuso o indeciso. Dopo di che io, come operatore olistico, mi centro su me stessa e mi concentro per produrre il colore col quale si inizia il trattamento per poi eventualmente cambiarlo, come succede spesso, in funzione dell'evoluzione energetica che si sviluppa man mano, cambio colore al faretto e modifico la mia emanazione per seguire quella nuova.

Per eseguire questa tecnica bisogna saper "diventare" il colore prescelto. Se l'operatore pensa un colore (qualsiasi esso sia), egli opererà comunque sempre in giallo. Esistono infatti degli esercizi che insegnano ad "**essere**" un determinato colore e a mantenerlo. Sono esercizi che aiutano lo sviluppo sensoriale (vista udito tatto) per arrivare in modo consapevole a controllare il colore che si emana.

Ovviamente per trasmettere i colori in modo corretto e armonioso tutti i chakra dell'operatore devono essere liberi e aperti.

Chi è già un Operatore Olistico esperto sa anche che vi è la possibilità di percepire a livello visivo i colori dell'aura. Anche in questo caso, se la cosa non avviene spontaneamente, esistono diverse tecniche (meditazione, yoga) che aiutano a vedere e conseguentemente leggere l'aura della persona.

Saper interpretare i colori che circondano l'aura aiuta tanto L'Operatore Olistico a capire come interagire e aiutare il cliente. Si potrebbero anche percepire con lo schermo della mente (6°chakra intuizione/terzo occhio) forme e/o figure da descrivere al cliente per una comprensione più ampia della sua situazione.

Apparentemente sembra un giochetto da nulla e suppongo che per molti lo è davvero, ma lavorare con i colori è veramente un grande impresa sia per l'operatore che per chi riceve il trattamento. In certi casi è auspicabile che il cliente trovi il trattamento un intrattenimento ludico; ciò aiuta l'operatore a lavorare con facilità sulla persona che nel gioco non pone resistenze e si lascia andare.

Capitolo 19 GUSTO

"La lingua del giusto è argento scelto",

"La calma della lingua è un albero di vita".

" Dalla medesima bocca escono benedizioni e maledizioni. "

Come facciamo a distinguere un cibo dolce da uno salato? È merito del cervello!, per il fatto che il sapore è percepito quando il cibo si trova all'interno della cavità orale, i sapori vengono associati esclusivamente alla bocca. In realtà però il sapore viene percepito solo quando espiriamo.

Non molti sanno che anche la visione del cibo provoca l'attivarsi della corteccia cerebrale olfattiva. Già solo quando pensiamo al cibo iniziano meccanismi che contribuiscono alla creazione della sensazione del sapore. Allo stesso modo, si rilevano effetti anche dopo la digestione. È quindi difficile identificare una parte specifica del cervello responsabile di ciò che definiamo sapore.

Le percezioni legate ai gusti dolce, amaro, salato e umami (parola giapponese che sta per "saporito") nascono, infatti, in 4 aree del cervello, ben distinte e separate. Ma i gusti sono 5: e l'acido? Per lui nessuna zona, almeno fino ad ora.

Ogni gusto viene rilevato da una serie unica di neuroni, giungendo così all'elaborazione della "mappa del gusto" per il cervello dei mammiferi.

19.1 La mappa olfattiva

La neuro gastronomia è il complesso di meccanismi che permettono al cervello di creare i sapori. I sapori non sono nel cibo, ma vengono creati dal nostro cervello. La percezione del gusto è un processo complicato che coinvolge non solo i cinque sensi, ma anche memoria, emozioni e ricordi, basta pensare a una tazza di caffè. Il sapore di questa bevanda dipende fortemente dal suo profumo, dalla temperatura,

dal colore e dalla densità. Tutti i sensi lavorano insieme per dare la giusta sensazione del gusto”, “Ma i sapori sono creati per la maggior parte dal nostro sistema olfattivo.



Ci sono due sistemi olfattivi: *l'olfatto ortonasale* e *l'olfatto retronasale*. Il primo si attiva quando respiriamo, il secondo quando respiriamo con il cibo in bocca. Le molecole degli odori sono portatrici di informazione e stimolano i recettori olfattivi nella cavità nasale, i quali trasmettono l'informazione al cervello. Le molecole vengono così tradotte in “immagini dell'odore”.

La stimolazione retronasale si verifica durante l'ingestione di cibo, quando le molecole volatili rilasciate in bocca vengono pompate, dai movimenti effettuati durante la masticazione, nella parte posteriore della cavità orale attraverso la rinofaringe all'epitelio olfattivo. L'olfatto ortonasale non contribuisce a questa sensazione.

19.2 La lingua

Il colore e l'aspetto della lingua possono dirci se siamo in salute o no. Ciò si deve al fatto che questo muscolo, che ci permette di assaporare il cibo, è un'estensione dello stomaco e possiamo quindi esaminarlo per capire il nostro stato gastrico.

Nella lingua ci sono migliaia di terminazioni nervose e ognuna di queste (o varie insieme) vengono associate a una diversa parte del corpo. La vostra lingua è sana quando appare liscia, rosea, flessibile e senza spaccature e quando si mantiene leggermente umida, cioè, non produce più o meno saliva del necessario. Al contrario se si osservano dei marcati rossori piuttosto che ispessimenti biancastri o ancora la si trova estremamente secca, con dei tagli o delle afte ecco che si può capire molto dello stato di salute dell'individuo.

Spesso per risolvere questi problemi basta adottare una dieta più equilibrata, non mischiare alimenti o semplicemente ridurre sigarette alcool e zuccheri, ma anche consumare tisane e piante medicinali che riducono gli squilibri emotivi. Se l'operatore è a conoscenza di determinate reazioni del corpo umano, egli diventa uno strumento in grado di indirizzare il cliente presso il proprio medico curante per

eventuali controlli ed esami. L'operatore olistico non è un medico ma può collaborare con i medici, adempiendo così al completamento della sua visione olistica sulla persona.

Capitolo 20 IL GUSTO COME FORMA DI “COCCOLA”

Le tendenze dell'alimentazione degli ultimi anni, come tutti abbiamo avuto modo di renderci conto, volgono verso una strada ben precisa: l'esaltazione del concetto di naturalità di ciò che portiamo in tavola. Agricoltura biologica o biodinamica, cibi non geneticamente modificati, ingredienti di origine naturale vengono indicati come la strada da seguire nella nostra alimentazione.

Purtroppo, però, spesso questa visione non è del tutto corretta poiché si basa sull'equivalenza, molto discutibile, del concetto "naturale" col concetto "salutare". Non sempre i due termini vanno di pari passo, poiché non è automatico che l'origine naturale di un alimento si traduca automaticamente nella sua salubrità: mentre esistono infatti degli alimenti totalmente naturali che non hanno alcuna ripercussione negativa, altri prodotti, per fortuna pochi, possono risultare addirittura dannosi per il nostro organismo.



20.1 Le tisane

calde e profumate, si consumano volentieri anche in virtù della grande varietà di prodotti presenti sul mercato e disponibili anche in erboristeria. Non sono sempre da prendere alla leggera, nonostante la loro origine naturale: mentre per bevande a base di camomilla, anice stellato, biancospino, malva, cannella, melissa, rosa canina, valeriana, tiglio, menta non sono ad esempio segnalati problemi di alcun genere e possono essere consumate tranquillamente, per altre formulazioni è bene prestare un po' di attenzione.

Particolare attenzione andrebbe rivolta alle tisane contenenti finocchio: contiene l'estragolo tossico e cancerogeno.

20.2 Il cioccolato "cibo degli Dei"

Bianco, al latte, alle nocciole o fondente... chi può resistere alla bontà del **cioccolato**? Conosciuto dagli Aztechi come afrodisiaco e tonico, definito dai Maya il "cibo degli dei", il cacao fa parte dei "tesori" che i conquistatori spagnoli importarono dal Messico dopo la scoperta del Nuovo Mondo. Le proprietà di questo alimento sono strettamente correlate al contenuto di cacao in esso presente. Infatti, più il cioccolato è puro e di ottima qualità (extra fondente) e maggiori sono le proprietà benefiche che apporta. I Maya definivano il cioccolato fondente come il "cibo degli Dei" proprio perché lo reputavano un alimento essenziale per la salute.

Il cioccolato fondente, grazie alla notevole presenza di cacao, contiene proteine, lipidi, vitamine del gruppo B e molti sali minerali come fosforo, magnesio, calcio, ferro e zinco.

Contiene inoltre diversi tipi di amminoacidi essenziali come il triptofano, precursore della serotonina (ormone del buonumore), ed alcaloidi naturali come la caffeina e teobromina con leggera azione diuretica, vasodilatatoria e cardiotonica.

Il cioccolato fondente rappresenta anche una delle più generose fonti di flavonoidi (antiossidanti), in grado di limitare gli effetti negativi associati ad elevati livelli di colesterolo, ipertensione ed irrigidimento delle arterie.

Il cioccolato ha molteplici implicazioni sulla salute e il benessere: combatte l'ipertensione, previene disturbi cardiovascolari, è un ottimo antiossidante, aiuta il cervello a mantenersi giovane, allontana il rischio di demenza e, non ultimo, ha effetti positivi anche sull'umore.

Quando una persona è giù di morale, scoraggiata o stressata, le si consiglia spesso di mangiare un pezzo di cioccolato perché si sentirà subito meglio. Questo perché tra i benefici del cioccolato, figura anche quello di essere un alleato del buon umore.

Tutto ciò deriva dal fatto che il cacao è, come si sa, una fonte importante di flavonoidi, ma di fatto è la prima volta che si sono visti e studiati gli effetti che questi

hanno in soggetti umani, in particolare riguardo al loro effetto benefico per i sistemi cognitivo, endocrino e cardiovascolare.

UN QUADRATINO AL GIORNO TOGLIE IL MEDICO DI TORNO

Come “coccola” finale , terminato il mio massaggio, inviterò i miei clienti a degustare in una sala apposita ciò che meglio preferiscono su una varietà di tisane e cioccolato aromatico messi a loro disposizione.

A livello sensoriale le calde e profumate **tisane** avvolgeranno con il loro aroma i sensi e accarezzano la pelle dei clienti, che ancora intorpiditi dal massaggio, prolungheranno la sensazione di rilassatezza. **Il cioccolato** con la sua capacità di riunire in sé molte contrapposizioni, darà l’idea di un piacere completo e gratificante coinvolgendo sfere inconsce sensoriali molto forti, ma al tempo stesso impulsi atavici come la necessità di mordere e trarne soddisfazione. Per questo quando si gusta un cioccolatino si ha l’impressione di “staccare” da tutto il resto! Il cioccolato è la miglior medicina e d’inverno non c’è niente di meglio di una tazza di cioccolata calda per risolvere ogni tipo di problema.

Capitolo 21 TATTO

Le mani non sono solo il prolungamento dei nostri arti superiori e quindi delle semplici appendici. Esse sono il mezzo col quale tocchiamo l'ambiente circostante, le persone e il mondo. Con la loro capacità di rafforzare e spesso sostituire le parole, le mani manifestano quello che i latini chiamavano "gesto oratorio": indispensabili nei contatti sociali. Con le loro espressioni di orientare, minacciare, benedire, accarezzare e colpire, diventano uno strumento prezioso di lettura e di comprensione degli altri. Quando gesticoliamo, senza rendercene conto, portiamo una parte del nostro mondo agli altri. Benché la maggior parte degli individui non si curi di interpretare consciamente la gestualità dei suoi interlocutori, i messaggi giungono ugualmente a livello inconscio.

Se ben utilizzate, le mani sono un validissimo strumento di lavoro e di comunicazione per l'operatore olistico che trae le sue capacità impiegandole anche attraverso il massaggio.

Le mani vanno col cuore, sono sempre insieme, lavorano all'unisono per gestire le energie e le emozioni, inducendo al rilassamento o attivando la circolazione. Lavorando sul muscolo fino a interagire con gli organi interni e provocando interazioni tra l'anima e corpo. Le mani "sentono" come se fossero dotate di orecchie, "vedono" come se avessero occhi, "parlano" senza proferire parola e, solo alla fine, "toccano". Esse sono uno dei più grandi strumenti che abbiamo, tanto che, potremmo essere ciechi sordi e muti ma, comunque, esistere e manifestarci.

Il senso spirituale del tatto va oltre il tatto stesso e, nella sua estensione, si trasforma e crea la necessità e la dipendenza di essere utilizzato ancora e ancora, sempre e comunque.

Capitolo 22 LA PELLE

La pelle è la sede del tatto. E' un organo costituito da diversi tessuti la cui funzione è quella di rivestire il corpo umano, assicurare la protezione all'organismo e permettere i collegamenti con il mondo esterno.

I tessuti che compongono la pelle sono tre:

22.1 Epidermide

è lo strato della pelle a diretto contatto con l'esterno e ha la principale funzione di protezione.

22.2 Derma

si trova immediatamente sotto l'epidermide e rappresenta il sostegno, e il nutrimento dell'epidermide oltre che essere la sede dei peli e delle ghiandole. Nel derma sono presenti i vasi sanguigni, i nervi, follicoli, peli, ghiandole sebacee, vasi linfatici. Il disegno superficiale della cute è unico per ogni individuo ed è così tipico che viene usato per l'identificazione di un individuo con l'impronta digitale.

22.3 Ipoderma

è un tessuto che si trova al di sotto del derma ed è di natura prevalentemente adiposa. La sua funzione è quella di isolare come un cuscinetto ed è una riserva di calorie per i periodi di digiuno. L'ipoderma è riccamente innervato e vascolarizzato. La sua struttura e sviluppo dipendono dall'età, dal sesso, dalla nutrizione e dalle influenze ormonali soggettive. Con l'avanzare dell'età la pelle diventa flaccida e avvizzita a causa della diminuzione dell'ipoderma.

Capitolo 23 GUARDARE CON LE MANI

Per quanto riguarda il senso del tatto pensavo di proporre due tipologie di tecniche da scegliere effettuando il mio trattamento: il massaggio con le candele e la tecnica con le pietre calde "hot Stone"

23.1 Massaggio con candela

La tecnica olistica del massaggio con candela è una pratica da noi poco nota. Un approccio naturale e manuale fa di questa tecnica una panacea per chi ricerca il benessere e la distensione dell'organismo e alleviare il dolore, il male fisico o psicologico, idratare a fondo la pelle ed eliminare lo stress e la fatica attraverso una metodologia dolce e non invasiva.



L'utilizzo è molto semplice: si accende la candela da massaggio e si lascia che il prodotto si sciolga in superficie per 10-15 minuti. Si spegne poi la candela e, dopo qualche minuto, si verifica la temperatura e, una volta controllata, si versa il quantitativo desiderato di prodotto sul palmo o direttamente sul corpo di chi riceve il massaggio, o ancora sul dorso della mano mentre scivola sul corpo del massaggiato.

Si procede con ampi massaggi che possono effettuarsi sia con le mani, che con i pollici o con gli avambracci, con manovre ampie che rilassano e tonificano i muscoli, dai piedi fino al collo. L'intensità del massaggio si attenua progressivamente, mano a mano che il ricevente si rilassa. Il massaggiatore termina la seduta

avvolgendo con un asciugamano il corpo, facendo in modo che le sostanze vengano accolte e assorbite dall'organismo. I burri vegetali della candela spalmati sul corpo per effettuare il massaggio non scottano perché il punto di fusione è di 40/45°, di poco superiore alla temperatura corporea. Ponendo sempre l'attenzione alla professionalità e al benessere globale della persona, utilizzerò esclusivamente prodotti di categoria superiore e al 100% naturali:

a base di oli vegetali e burri, con punto di fusione basso e altamente idratanti in genere costituite da un mix con proporzioni variabili di: olio di cocco, olio di mandorle, burro di karité, burro di cacao, cera d'api.

a base di cera di soia, realizzate al 100% con elementi naturali, minore potere idratante di altre formulazioni.

Lo stoppino deve essere in cotone, senza piombo e senza cloro. Le candele inoltre non devono contenere coloranti, paraffine, né prodotti di origine animale.

I sensi coinvolti nel massaggio con la Candela

la vista: si osserva la luce della candela mentre i burri vegetali di cui è composta, colano piacevolmente sulla pelle.

L'olfatto: si sentono i delicati e preziosi profumi dei burri che rievocano situazioni piacevoli, come accade con l'aromaterapia.

Il tatto: permette di ascoltare il ritmo delle mani che scivolano sul corpo durante il massaggio

L'udito: una melodia orientale o rilassante accompagna il massaggio.

Il gusto: la pelle assorbe i burri sciolti e si disseta. Oltre alla sensazione di relax psicologico che questo coinvolgimento multisensoriale comporta, si dona tono e vigore al corpo, liberandolo da stress e fatica e ricaricandolo di benessere

23.2 Massaggio Hot-Stone (Pietre Calde)

Questa tecnica di massaggio si effettua con l'utilizzo di pietre, nere e calde, di origine vulcanica, di differente forma, peso e dimensione.

La tecnica di massaggio consiste in due fasi principali: durante la prima si riequilibrano i **chakra** (i chakra principali sono sette: riequilibrare un chakra va ad influenzare il flusso di energia, positiva e negativa, e influisce sugli stati d'animo e sugli aspetti della vita a cui lo specifico chakra è correlato), nel secondo si posizionano le pietre, che completano la stimolazione dei chakra.

Il trattamento completo dura circa un'ora.

Questo tipo di massaggio a pietre calde veniva usato fin dai tempi antichi: le prime civiltà conoscevano e praticavano regolarmente il **massaggio con le pietre laviche** per curare con successo ed in modo del tutto naturale diverse patologie. I benefici dei massaggi hot-Stone si possono apprezzare fin dalle prime sedute, in primis sulla sfera psico-fisica: l'energia del calore, sapientemente canalizzata nei **punti di connessione mente-corpo**, ha un potente riscontro sul miglioramento dell'equilibrio mentale, sul ritrovamento dell'energia e della positività.

Questo tipo di massaggio è particolarmente indicato per la cura di patologie come: dolori muscolo-scheletrici, articolari (mal di schiena), infiammazione del nervo sciatico, cervicale e cefalee, dolori addominali, dolori da origine psicologica e da stress, la rigidità nucale e lombare causata da posture inadeguate e sedentarietà.



Capitolo 24 ACCOGLIENZA PROFESSIONALE

Il cliente deve trovare in noi accoglienza e apertura di mente, senza stereotipi, senza pregiudizi, e, come si dice sempre, il cliente va soprattutto “ascoltato”. Per fare questo deve nascere in noi la volontà di volerlo osservare davvero.

I segnali del corpo sono rappresentati dalla postura, dal modo di muoversi, di stare fermi, di respirare, dalla direzione dello sguardo, dall’inclinazione del busto, dalla tensione o dalla rilassatezza di tutto il corpo, dalla gestualità e dal sorriso. Ognuno di noi comunica SEMPRE qualcosa. Comunichiamo, anche involontariamente, tutto di noi: l’età, il sesso, lo stato di salute, i nostri gusti, il nostro livello culturale, il ceto sociale d’appartenenza, l’ambiente nel quale viviamo e lavoriamo. Ascoltare e osservare il cliente non basta, dobbiamo andare BEN OLTRE la semplice interpretazione personale della realtà che vediamo e sospendere il nostro giudizio personale. Astenersi dal giudicare è un tratto umano molto difficile, e quindi cerchiamo di non dare per scontato i motivi per i quali una persona può giungere fino a noi.

Ricordiamoci che le persone sono tutte diverse e che hanno tutte esigenze, sogni e desideri diversi. Se saremo bravi e pazienti, se sapremo ascoltare ed osservare il cliente, se sapremo farci accettare, allora potremo aprire il librone del sapere e proporre le idee giuste da condividere con questa persona. Il silenzio (tranne quello mantenuto durante lo svolgimento del massaggio) genera inquietudine, stress, mistero, come tale la natura umana tende a romperlo. Difficilmente un nuovo cliente resisterà alla tentazione di raccontarci fin nei minimi dettagli la storia della sua vita, basta solo dargli il via. In fondo, quello che tutti noi vogliamo, dalla culla all’età adulta, è solo un po’ di affetto e di umana considerazione. Di fronte ad una persona sinceramente disponibile e aperta, viene spontaneo rispondere con fiducia. Se l’interesse è davvero sincero, troverà nell’altro una risposta positiva.

Il nostro cliente aprirà il suo cuore di chi saprà ascoltarlo, a quello che saprà pronunciare magicamente le parole giuste. Solo a queste condizioni il cliente ci darà

tutta la sua fiducia e spontaneamente accetterà proprio quei servizi che, guarda caso, sappiamo vendere così bene.

24.1 La scheda cliente

La scheda conoscitiva del cliente è uno strumento fondamentale per gli operatori del settore benessere che vogliono approcciarsi al cliente in maniera professionale.

Una sessione di massaggio inizia prima che il cliente si stenda sul lettino perché è essenziale per creare il tuo successo capire i bisogni e le aspettative del cliente, aumentare l'efficacia del trattamento, stabilire un piano di lavoro, alleviare le ansie del cliente. La scheda permette di registrare dai più semplici dati anagrafici come residenza, età, professione, all'anamnesi generale come ad esempio disponibilità alla frequenza dei trattamenti, tempo a disposizione, stile di vita e finalità ricercate. E' possibile inoltre registrare anche anamnesi più specifiche, come l'anamnesi clinica, che si registrano sulla scheda clienti, informazioni sullo stato di salute del soggetto, eventuali patologie remote o attuali, l'assunzione di farmaci, se il soggetto è fumatore, intolleranze, allergie etc. Informazioni che risulteranno fondamentali per lo sviluppo dei programmi da proporre.

Quando si stabilisce il primo appuntamento è doveroso comunicare al cliente che gli verranno poste delle domande conoscitive.

La maggior parte del processo di guarigione di una persona accade quand'essa avviene semplicemente ascoltata e riconosciuta.

24.2 Il consenso informato

Il cliente che riceve un trattamento deve sottoscrivere un documento chiamato Consenso Informato.

Con il termine Consenso si intende un atto con il quale la persona autorizza liberamente ed intenzionalmente l'Operatore ad utilizzare metodi propri delle Discipline Olistiche e Naturopatiche per valutare lo stato di benessere ed il conseguente programma personalizzato.

Con il termine Informato si intende sottolineare l'aspetto irrinunciabile che il soggetto riceva informazioni adeguate ed esaurienti.

Il Consenso Informato si basa sulla norma etica fondamentale del rispetto della persona e sui principi di autonomia, nel senso che la persona dev'essere libera di scegliere quello che ritiene meglio per se stessa: questa libertà è un diritto universale degli esseri viventi.



Capitolo 25 L'AMBIENTE E L'OPERATORE

La stanza deve avere una temperatura accogliente. Il cliente sarà svestito e non dovrà patire il freddo. Al primo impatto tutto dovrà inviare segnali sensoriali di confort e protezione. Le pareti bianche daranno il senso di purezza e pulizia, osando un colore delicato come un grigio o un tortora sulla parete dove si disporranno i mobili, o ancora una parete con inserti in pietra per riportare alla natura e alla sua semplicità. Il pavimento rigorosamente in legno, con un tappetino di Bamboo (molto facile da tenere pulito e igienizzare).

Il bancone lungo e ampio, attrezzato con un lavandino, sarà posto alle spalle del lettino. Questo per poter avere tutto a portata di mano senza "disturbare" il relax del cliente e mantenere la giusta tempistica nell'effettuazione del trattamento. Eventualmente, quando si gira attorno al lettino, un pratico e silenzioso tavolino con le ruote dove poggiare fascetta per capelli o cuffietta, olio, pietre calde, cristalli e un telo grande.

Il lettino da massaggio deve essere regolabile in altezza e inclinabile, posizionato al centro della stanza con lo spazio per girarci intorno. Ogni fine trattamento deve essere igienizzato e rivestito con una salvietta grande di cotone e sopra alla salvietta verrà riposto un telo di carta monouso della stessa grandezza. Dalla parte dei piedi si preparano piegati un telo di cotone e copertina (da posizionare sopra l'asciugamano) da utilizzare per coprire il cliente mentre, dalla parte della testa, si posiziona un piccolo cuscinetto (nel caso sia richiesto o necessario) e, per quando la persona verrà messa in posizione supina, una salvietta posta attorno al foro eviterà fastidio o dolore.

Per comodità sotto al lettino verrà messo uno sgabello da utilizzare in caso di bisogno.

Tutto l'arredamento deve essere semplice rigoroso elegante e facile da pulire.

Un *dispensatore di olio essenziale* posto in una zona strategica della stanza darà la possibilità di diffondere nell'aria profumi e aromi. Con il diffusore si ricercano atmosfere indimenticabili e ricche di personalità, migliorando l'esperienza emozionale dei clienti. Il nostro cervello infatti crea associazioni mnemoniche e l'umore viene positivamente influenzato. Attenzione però a non esagerare o subirete l'effetto contrario! Ogni olio scelto ha la sua valenza ed è uno degli elementi indispensabili per favorire il trattamento.

Un *impianto delle luci* ben organizzato è indispensabile. Esistono faretti che riproducono la luce della candela, che cambiano i colori e che cambiano l'intensità della luce conferendo alla stanza l'ambiente adatto per ogni tipo di trattamento: lampadine dai colori blu o tonalità calde creeranno particolari atmosfere. Comunque preferire sempre luci calde evitando di "abbagliare" il cliente: un'illuminazione tenue e diffusa aumenterà il relax e il senso di intimità.

Le candele hanno un ottimo potere rilassante si possono utilizzare anche quelle aromatizzanti purché non saturino l'ambiente e purché il cliente le tolleri.

La musica deve avere un volume tale da esserci ma da non infastidire. Un CD con brani della durata di circa 70 min. è l'ideale per scandire il tempo all'operatore e fargli mantenere le giuste tempistiche. Sia che il massaggio finisca nei tempi giusti o che si prolunghi oltre l'ora, il cliente, non deve rimanere improvvisamente senza musica.

Tenere sempre a portata di mano un telo riscaldante e asciugamani di varie dimensioni. (Magari posti su uno scaldasalviette).

Una doccia all'interno della stanza sarebbe l'ideale; il cliente non prenderebbe freddo girando in accappatoio per il centro, si sentirebbe ancora coccolato e prolungherebbe la sensazione di benessere ottenuta col trattamento.

Nella mia stanza da massaggio ci sarà anche un angolo dedicato al cliente corredato da una chaise longue dove degusterà una tisana calda a fine trattamento e un

tavolino con riposta una bottiglietta d'acqua dei fazzolettini di carta, salviette profumate e dei cioccolatini.



Nello spogliatoio accanto alla stanza il cliente si sveste e trova a sua disposizione ciabattine e accappatoio nonché uno stipetto dove riporre i suoi effetti personali. E' buona norma igienica ed energetica riporre abiti e scarpe in un luogo che non sia la stanza dei trattamenti. L'ambiente dove si lavora deve essere energeticamente pulito e scevro da contaminazioni. Ogni fine giornata la stanza va pulita sia meccanicamente che energeticamente.

Validissimo aiuto tenere dei cristalli come l'ametista, la tormalina, la selenite e quarzo ialino riposte su una mensola.

Oltre ai mobili si può arredare la stanza con articoli in Bamboo, statue, campane tibetane, gong, lampade, tappeti, quadri.

Alla fine, in un luogo che non ostenti la loro presenza ma che siano comunque ben visibili, si appendono il Titolo di Operatore Olistico al centro, ed altri eventuali attestati tutti attorno a fare da cornice. Il listino prezzi può trovare posto anch'esso sulla parete o eventualmente riposto accanto ai biglietti da visita e le brochure pubblicitarie su un tavolino ben visibile e di facile accesso.

25.1 Abbigliamento e atteggiamento professionale

E' sempre molto importante non dare adito a fraintendimenti sia nel comportamento che nell'abbigliamento. Un operatore olistico che si rispetti deve mantenere vive quelle regole fondamentali che esprimono sia la correttezza di intenti che la professionalità.

La prima immagine che l'operatore dà di sé sarà il suo biglietto da visita per sempre. Quindi prestare sempre molta attenzione a come ci si pone nei riguardi del cliente: trasmettere serenità, sicurezza, affidabilità ed efficienza pone le basi per l'instaurazione di un buon rapporto di collaborazione.

L'empatia è una risorsa che non deve assolutamente mancare all'operatore; essere espressivi denota interesse reale e partecipazione. Saper ascoltare senza giudicare, sorridere SEMPRE, non far trasparire le proprie emozioni e non infarcire il cliente con discorsi personali e prolissi che alla lunga infastidirebbero la persona che ricerca invece l'ascolto e/o il silenzio. Capelli sempre raccolti e in ordine, la casacca comoda con le maniche corte pantaloni comodi sempre puliti esprimono sicurezza pulizia e ordine. Il cotone è sempre il miglior tessuto da indossare mantiene fresco l'operatore ed è facile da pulire mentre le scarpe comode e leggere devono permettere una buona traspirazione. Ricordarsi di togliersi anelli, orologio, bracciali ed altri monili. Le mani sempre pulite e possibilmente calde e curate (mai secche o ruvide), unghie corte, pulite curate, senza smalto. Alito fresco, nessun profumo.

25.2 Esempio di materiale pubblicitario



Capitolo 26 CHI E' L'OPERATORE OLISTICO

L'Operatore Olistico è una figura professionale in sintonia con IL BENESSERE NATURALE. Egli opera con le persone sane o con la parte sana delle persone "malate", al fine di ritrovare l'armonia psicofisica attraverso l'uso di tecniche naturali, energetiche, artistiche, culturali e spirituali.

Egli stimola un naturale processo di trasformazione e crescita della consapevolezza di sé. Non è un terapeuta, non fa diagnosi e non cura malattie fisiche o psichiche; non prescrive medicine o rimedi, quindi non si pone in conflitto con la medicina ufficiale o con la legge, rischiando l'abuso della professione medica; anzi collabora, direttamente o indirettamente con la professione medica, la sostiene e la integra con le sue competenze olistiche al fine di promuovere il benessere globale delle persona.

L'essere umano è considerato e visto dall'operatore olistico come un'unità formata da corpo, mente, emozioni e spirito, in armonia tra loro e con il mondo esterno.

La visione olistica dell'operatore contempla la persona e non la malattia, quindi la ricerca della salute nelle cause e non nei sintomi.

Importante è considerare la persona nel suo ambiente riequilibrando i cinque sistemi dell'essere umano stimolando l'autoguarigione.

L'essere umano è dotato, per natura, di una forza che gli consente di autoregolare l'organismo e di conservarne l'equilibrio. Da questo dipendono il suo benessere e la sua salute.

Spesso l'individuo si ritrova sotto stress e non in grado di rispondere efficacemente alle sollecitazioni più impegnative dell'ambiente, quali: i ritmi eccessivi, l'inquinamento, la scarsa qualità di cibo e aria, le difficili condizioni economiche della società, le relazioni troppo spesso ancora basate principalmente sulla competizione esasperata, il conflitto e la paura.

Da ciò derivano squilibri energetici e tensioni che, quando trascurate troppo a lungo o troppo intense, alterano la spontanea capacità di compensazione dell'organismo e sfociano in sintomi.

Gli Operatori Olistici del benessere possono valutare e agire, tramite apposite tecniche e conoscenze apprese, sull'equilibrio energetico della persona, suggerire stili di vita e consapevolezza che potenziano la salute e il benessere e che mirano al risanamento interiore ed esteriore. CHI E' FELICE È SANO.

L'impegno per l'operatore, se lo fa con cognizione di causa e con intenzioni serie e altruistiche, è incredibilmente alto. Sa che ha necessità di protezione per sé e il suo campo aurico ma nel contempo deve utilizzare il lato empatico per poter entrare in sintonia con il cliente. Il campo energetico è per l'operatore olistico uno strumento di lavoro, e come tale, deve essere mantenuto in perfetto stato di manutenzione.

26.1 Il massaggio oggi

Fino a poco tempo fa in Italia venivano riconosciuti ufficialmente solo due tipologie di massaggi: quelli legati ai trattamenti di bellezza praticati dagli estetisti, e quelli legati a trattamenti terapeutici praticati da medici fisioterapisti. Tutti gli altri tipi di massaggio vivevano in una condizione che a volte è stata poco tollerata.

Nonostante questo vuoto normativo, la pratica dei massaggi antistress e rilassanti ha continuato a diffondersi ed ha nei fatti dimostrato una sua valenza sociale ed una sua dignità professionale. Si pensi ad esempio a tutti quei naturopati, riflessologi plantari, operatori shiatsu, ayurvedici che con competenza e professionalità quotidianamente offrono alla loro clientela approcci alternativi al benessere psicofisico del corpo e della mente.

Probabilmente il successo e la diffusione di massaggi antistress e rilassanti è dovuto all'aumento della frenesia della vita quotidiana e sicuramente è una conseguenza della diffusione della cultura del benessere e della cura del proprio corpo. Fatto sta che – oltre ai citati massaggi estetici e terapeutici – già da tempo sono presenti e

disponibili numerosi altri tipi di massaggio: quelli riequilibranti della sfera della persona, quelli antistress e rilassanti, i linfodrenanti, gli energizzanti.



Ogni Operatore nella sua attività aderisce ad una filosofia e ad una tecnica: c'è chi si è specializzato nel campo olistico, chi nei trattamenti shiatsu, chi opera nell'ayurvedico, chi ancora pratica la riflessologia plantare. Qualcuno, nel corso dei propri studi e della propria attività ha combinato due o più discipline insieme. Ad ogni modo, ognuna di queste discipline ha la sua efficacia conclamata, la sua peculiarità ed i suoi benefici.

Capitolo 27 DEONTOLOGIA ED ETICA PROFESSIONALE

L'Etica è quella parte di scienza che si occupa del comportamento di un singolo essere umano nei confronti dei suoi simili, attraverso l'etica, ossia il vivere secondo profondi principi e in perfetta comunione con la propria coscienza, ci si predispone verso quel senso di benessere e di quiete interiore che è la felicità. È difficile dare una definizione precisa dell'etica, ma in senso olistico possiamo intenderla come la propensione a fare del bene vivendo secondo natura, con un rigoroso senso del dovere e del rispetto della libertà altrui.

Essere etici non significa solo fare ciò che si deve fare, ma farlo al meglio, cioè bene. Confucio identificava l'etica con la possibilità di creare armonia tra gli esseri umani, e infatti uno dei punti cardini del confucianesimo è proprio quello di "non fare agli altri ciò che non vorremmo per noi

Un'azione etica può essere tale solo se la motivazione è buona e altruistica. Un atto può sembrare violento come quello di una madre che strattona il proprio figlio nel mezzo della strada. Quando però si scopre che gli ha salvato la vita perché stava per essere investito, allora il gesto, che apparentemente sembrava violento, in realtà non lo è affatto. Al contrario un comportamento apparentemente non violento potrebbe nascondere la volontà di nuocere, e quindi è assolutamente egoistico e non etico. Il che significa che un fine giusto sarà il risultato dell'utilizzo di giusti mezzi.

L'etica nasce da uno stato d'essere che si esprime spontaneamente per la maggior parte delle volte, per questo è necessario sviluppare quelle qualità umane che ci permettono di avere un comportamento spontaneamente etico. Dobbiamo partire dal principio che le nostre azioni devono contribuire allo stesso tempo sia alla nostra felicità sia a quella di tutti gli esseri viventi, Madre Terra compresa, evitando di danneggiarli.

La deontologia professionale consiste nell'insieme delle regole comportamentali, il cosiddetto "codice etico", che si riferisce in questo caso ad una determinata categoria professionale.

Molte attività o professioni, a causa delle loro peculiari caratteristiche sociali, devono rispettare un determinato codice comportamentale, il cui scopo è impedire di ledere la dignità o la salute di chi sia oggetto del loro operato. Ecco perché gli ordini e le associazioni professionali hanno elaborato codici di deontologia di cui sarebbero tutori mediante l'esercizio dei poteri disciplinari. Conseguentemente a quanto detto il codice deontologico non è niente altro che insieme i regole di comportamento, generalmente avente efficacia normativa, a cui il professionista deve attenersi per l'esercizio della sua professione.

27.1 Normativa italiana

Mentre in altri paesi europei le "nuove" professioni erano già da molti anni riconosciute, in Italia solo all'inizio dell'anno 2013 – e in particolare con l'approvazione della **Legge n° 4/2013** – è stato fatto un passo storico nel settore in quanto è stata data agli operatori la concreta possibilità di associarsi e vedere finalmente riconosciute le loro professionalità.

In forza di questa Legge n° 4/2013, ora le "nuove professioni emergenti" – tra cui quella dell'Operatore Olistico delle Tecniche Bioenergetiche – si sono organizzate in *Associazioni Professionali*, che registrano i propri operatori con attestata abilità e competenza e impongono loro un Codice Deontologico, a difesa di tutti i professionisti stessi e di tutta la clientela, che ora perciò risulta essere meglio tutelata.

27.2 Erba sacra

L'Associazione Professionale a cui faccio capo si chiama **Erba Sacra** la sua sede è a Roma con filiali sparse in tutta Italia e in Svizzera. Organizza corsi di formazione

professionale per operatori olistici counselor e naturopati. Offre la possibilità di seguire corsi on-line potendo scegliere fra molti indirizzi a livello umanistico: dalle scienze psichiche alle cure naturali, dalla psicologia e comunicazione alla filosofia, religione, alimentazione e benessere. Nelle sedi Erba Sacra sono anche disponibili sportelli per gli utenti e i professionisti iscritti nei Registri Professionali ASPIN

27.3 Aspin

ASPIN è la struttura di Erba Sacra dedicata alla tutela, alla valorizzazione, alla crescita personale e all'aggiornamento professionale degli Operatori Olistici, dei Counselor e dei Naturopati e alla gestione dei relativi registri professionali secondo le norme della legge 4 del 14/1/2013 recante Disposizioni in materia di professioni non organizzate in ordini o collegi.

ASPIN fornisce ai professionisti iscritti una serie di servizi assicurativi, fiscali, amministrativi, promozionali e formativi e, a garanzia degli utenti, vigila sul rispetto del Codice Deontologico e delle regole sulla concorrenza e mette a disposizione dei cittadini e dei professionisti sportelli informativi dedicati

Capitolo 28 “OLTRE I SENSI”

Il mio massaggio nasce dal desiderio di realizzare un percorso sensoriale a 360° che abbia come elemento principale il tatto ma che non escluda, anzi, renda protagonisti, tutti gli altri sensi. Questi ultimi saranno portati ad un alto livello vibrazionale trasformando il trattamento, apparentemente solo corporeo, in una coinvolgente esperienza extra-sensoriale. Le posture lente e silenziose dell'Operatore rompono i confini della realtà razionale, li superano per entrare in una dimensione sensoriale di vicinanza tra la materia e lo spirito, con ciò che è visibile e invisibile. Il corpo che dolcemente danza attorno al lettino e la gestualità ritmica dei movimenti dell'Operatore, avvicinano il cliente ad una sfera psicofisica di equilibrio e di armonia con la probabilità di condurlo in uno stato meditativo. In questo modo si regala la possibilità di entrare in contatto con parti di sé difficilmente esplorabili in un contesto quotidiano, dove le cose palpabili e impalpabili si confondono in un estatico silenzio.

La semplicità del tocco delle mani, lo sfioramento empatico e l'intento compassionevole dell'Operatore, uniti all'utilizzo di strumenti, predispongono la persona ad uno scambio emozionale carico di sensazioni dove il vuoto, il silenzio, il non-agire sono il punto focale dell'equilibrio dell'universo, la perfezione della vita e della virtù

Le tecniche di ispirazione per questo mio trattamento sono quelle riguardanti il massaggio californiano, il rilassante anti stress e il massaggio viso Mukhashyroabhyangam.

Invito la persona ad accomodarsi nello spogliatoio per riporre i suoi abiti ed indossare ciabattine di paglia e accappatoio di spugna preparati appositamente per il trattamento. A sua disposizione anche cuffie per capelli fascette e slip/perizoma monouso. Dentro uno stipetto, che può chiudere a chiave, il cliente ripone i suoi effetti personali compresi eventuali monili, orologio e orecchini.

Una volta entrato nello studio invito gentilmente il cliente ad accomodarsi sul lettino sdraiandosi nella posizione richiesta dal tipo di trattamento. Se vedo che nel salire riscontra delle difficoltà faccio utilizzare lo sgabellino.

Mi premuro che la persona non si senta in imbarazzo mentre si libera dell'accappatoio quindi, mentre lo fa, la invito ad appoggiare l'indumento sulla seggiolina (che ho avvicinato al lettino) e, contemporaneamente, alzo l'asciugamano ad una altezza tale che per me sia impossibile vederla mentre si sdraia. Una volta distesa la copro con lo stesso asciugamano e mi accerto che non abbia freddo. Nel caso aggiungo una copertina.

Esecuzione

Il trattamento inizia in posizione prona.

Dopo essermi posizionata a lato lettino prendo contatto col cliente posando la mia mano destra a livello sacrale e la mia mano sinistra sul dorso a livello del cuore. Mi centro.

Infondendo pensieri positivi per il massimo bene del cliente comincio il trattamento con una attenta e consapevole oleazione. La persona stesa sul lettino deve sentire che mi sto prendendo cura di lei, che può fidarsi e quindi abbandonarsi al piacevole tocco delle mie mani.

A questo punto mi posiziono a capo lettino ed inizio il massaggio trattando la testa e proseguendo sulla schiena. Dopo diversi passaggi, senza perdere il contatto col

cliente, mi riposiziono a lato lettino trattando ancora la schiena, il dorso, la parte lombare e i glutei.

Risalgo lentamente verso l'arto superiore destro ed eseguo il rilassamento dello stesso fino alla mano, con attenzione particolare a smuovere e riequilibrare l'energia attraverso consapevoli manovre.

Scivolo dolcemente seguendo i fianchi senza mai staccare la mano dal corpo del ricevente e mi posiziono ai piedi. Mantenendo il contatto, eseguo una lenta e profonda oleazione su tutta la gamba e piede destri utilizzando sia le mani che gli avambracci per manovre avvolgenti.

Il piede viene massaggiato sia sul dorso che sulla pianta, diverse manovre di digi-toppressione sono inserite per stimolare i vari apparati, scaricare la linfa stagnante e riequilibrare le energie.

Ripeto le stesse manovre dall'altro lato e al termine invito dolcemente la persona a cambiare posizione e mettersi supina. Per non creare imbarazzo eseguo la stessa manovra dell'asciugamano tenuto steso in alto.

Posizione supina

Nel cambio di posizione, la persona subisce un piccolo shock energetico quindi, prima di iniziare la seconda parte del trattamento, esercito delle manovre lente e sicure, (simili a carezze allungate) sul corpo della persona ancora coperta dall'asciugamano.

QUESTO RASSICURA, TRANQUILLIZA E RIPORTA ALLO STATO DI RELAX.

Posiziono poi la mano destra sopra il cuore del ricevente e la mano sinistra all'altezza della fronte. Mi centro.

Ricerco pensieri positivi per il massimo bene della persona dopodiché passo all'oleazione degli arti inferiori che sarà ovviamente rassicurante e consapevole.



Lavoro il piede esercitando delle digitopressioni e degli scarichi; esco scivolando e lavoro tutta la gamba fino ad effettuare degli scarichi lunghi esterni.

Ritorno e trazione di tutto l'arto. Copro la gamba destra e mi concentro su quella sinistra. Finito il trattamento copro il cliente e mi posiziono lato ricevente.

Tutte le manovre sono continue, fluide e le mani non lasciano mai il cliente anche quando si cambia posizione per effettuare delle nuove manovre. LA PERSONA CHE RICEVE IL MASSAGGIO NON SI DEVE MAI SENTIRE ABBANDONATA.

Scivolando con le mani carezzevoli verso il bacino, proseguo con una nuova oleazione all'arto sinistro fino alla spalla con movimenti fluidi a scendere. Il movimento dolce e avvolgente mi porta fino alla mano. Proseguo col movimento dal braccio alla spalla. Concludo con avvolgimento morbido eseguito con gli avambracci e uscendo con una leggera trazione. RIPETO I PASSAGGI SULL'ALTRO ARTO.

Mi dirigo per un'ampia oleazione su addome e torace. Appoggio entrambe le mani al centro dell'addome, ascolto il respiro del cliente e dopo qualche secondo eseguo frizioni circolari attorno all'ombelico fino a lavorare i fianchi.

Effettuo un passaggio su fianchi con apertura e scarico ai lombi lavoro i muscoli addominali con scarico ai fianchi e raccolta al centro dell'ombelico.

Mantengo il contatto e mi posiziono a capo lettino. Con le mani sovrapposte eseguo un movimento lento e delicato che dallo sterno scende verso i fianchi poi verso la spalla massaggio al deltoide e passaggio al trapezio. Lavoro il trapezio. Trazione della testa con respirazione. Rotazione e distensione della testa. Posizionarla da un lato e alterno i movimenti su collo, spalla, braccio fino alla mano e ritorno. Ripetere dall'altro lato. RIPOSIZIONARE IL CAPO DRITTO. Termino il mio massaggio con un

piacevolissimo e rilassante massaggio al viso dove saranno stimolati i punti marma del volto tramite la digitopressione.



Finito il trattamento lascio riposare sul lettino ancora per un po' il mio cliente mentre vado a preparargli una tisana. Al mio rientro lo faccio gentilmente alzare (sempre tenendo il telo alto) in modo tale che si possa rivestire con l'accappatoio che ho tenuto su uno scaldasalviette tutto il tempo del massaggio.

Faccio accomodare il mio cliente su una chaise longue affinché si gusti la tisana invitandolo poi a rivestirsi non appena l'avrà bevuta.

Inutile dire che la buona gestione dell'asciugamano è un valore aggiunto alla professionalità dell'operatore. Agli occhi del cliente questa attenzione è indice di valutazione molto importante. E non solo mentre si alza o si stende sul lettino ma anche durante tutto il trattamento.

Un cestino posto nello spogliatoio servirà al cliente per buttare i monouso utilizzati durante il trattamento. Un appendiabito servirà per riappendere l'accappatoio usato e le ciabattine, lasciate sul pavimento, verranno da me rimosse in un secondo tempo insieme all'accappatoio.

Dopodiché ripristino lo spogliatoio con altra biancheria e ciabattine puliti, tutto pronto per il cliente successivo.

Capitolo 29 CONCLUSIONI

In cuor mio ho sempre pensato che i desideri del cuore debbano essere appagati. Forse non subito si riesce ma, sapendo attendere, le occasioni giuste non tardano ad arrivare. Il mio impeto dettato dall'impazienza di avere tutto e subito è stato domato grazie ad una maturazione spirituale che nel tempo mi ha fatto comprendere che quello che è tuo arriva quando meno te lo aspetti e quando tu sei pronto ad accoglierlo, perché è già tuo da sempre. Ad ognuno di noi vengono date più occasioni per ricordare e recuperare ciò che siamo veramente. A me ne sono state date tante; qualcuna l'ho potuta cogliere subito, altre le ho perse ed altre ancora si sono presentate dopo svariate vicissitudini, qualcun'altra, arriverà. I momenti più difficili della mia vita sono state le occasioni migliori che ho avuto per evolvere ed essere più forte. Lì non si è trattato di resistere! Resistere significa opporsi con la forza. Nel tempo ho imparato a non fare più resistenza ma ad abbandonarmi ascoltando le mie emozioni e imparando a percepire anche quelle degli altri. Ho imparato a stare nel dolore, senza mai arrendermi, e mai pensando che ciò che arriva sia frutto del caso o della sfortuna. Tutto nella mia vita diventa occasione di apprendimento, anche quando sembra troppo doloroso o ingiusto. Ecco, magari non riesco subito a cogliere il messaggio nascosto ma, una volta attraversato il dolore, le nebbie si diradano ed io mi ritrovo un po' più forte, più consapevole delle dinamiche della vita, e soprattutto più grata per le tante fortune che ogni giorno vivo.

Attraverso i sogni da inseguire e le mete da raggiungere ho incontrato persone la cui apertura mentale e consapevolezza hanno alimentato la mia sete di imparare per comprendere. La mia voglia di dare e darmi di più attraverso l'amore e la compassione, fa riaffiorare memorie antiche di vite passate, consentendomi di abbracciare con umiltà i miei talenti e di svilupparli.

La vita non fa mai giungere nulla al caso e a settembre del 2018 mi ha chiesto di fermarmi in questa scuola. Avendo ormai imparato ad abbandonarmi con fiducia a

tutto ciò che mi accade nel bene e nel male, e dopo aver interrogato il mio cuore, ho intrapreso questa splendida avventura che si è rivelata nel tempo un'ennesima prova.

Un impegno importante che, a causa di situazioni mie personali di salute, non è stato semplice. Nonostante le difficoltà ho perseguito il mio obiettivo e ora, con il conseguimento del Titolo di Operatore Olistico del Benessere, ottengo la soddisfazione e la gratitudine di RINGRAZIARE per l'evoluzione del mio mondo interiore.

Oggi per me questo non lo considero un traguardo ma se me lo consentite, parlerei DI UNO SPLENDIDO INIZIO.



RINGRAZIAMENTI

Elaborato finale per il Titolo di Operatore Olistico del Benessere in Tecniche del massaggio Bionaturale Olistico di Giorgi Laura

Con la stesura di questo elaborato si conclude un percorso di studio portato avanti con tanto entusiasmo e determinazione, nonostante momenti anche difficili che hanno visto emotivamente e strategicamente coinvolta tutta la classe e gli insegnanti stessi. Mi sembra dunque doveroso ringraziare tutti coloro che mi sono stati vicini in questi mesi.

Ringrazio veramente con tutto il cuore colei che è stata, non solo una grande maestra, ma anche una donna che si è sempre prodigata offrendomi tutto l'appoggio di cui avevo bisogno sia scolastico che morale, contribuendo così ad aggiungere un altro tassello al mio percorso di crescita personale. Mirella Molinelli ha trasmesso a tutti noi l'entusiasmo, la gioia e la passione ereditata dai suoi grandi Maestri e da ogni poro della sua pelle traspare l'emozione infinita e l'orgoglio quando parla della sua scuola. Ogni movenza, ogni sguardo e l'enfasi con la quale si esprime, trasmettono, a chi l'ascolta, tutta la passione che giornalmente dedica al suo lavoro. Cerca sempre spunti nuovi e stimolanti per i suoi allievi e ogni istante della sua vita è indirizzato a far crescere la scuola con corsi sempre molto interessanti e qualitativamente alti. Grazie Mirella per avermi accompagnata in questo percorso, mettendomi a disposizione tutta la tua conoscenza, col fine unico di portarmi alla consapevolezza di ciò che potrò fare di bello e di buono per le persone, e quindi, di conoscere e comprendere per poter discernere.

Ringrazio per la pazienza, l'attenzione e la cura con cui Fabrizio Battaglia ha affiancato il lavoro di Mirella divenendo per il gruppo un valido punto di riferimento. Ringrazio la sua passione per le letture orientali grazie alle quali mi ha suggerito più di una volta titoli interessanti e argomenti degni di approfondimenti.

Ringrazio tutti i miei compagni di corso, di viaggio e di vita che hanno condiviso insieme a me un percorso complesso sia sotto il punto di vista formativo scolastico che sotto il punto di vista di crescita personale. Persone adulte con il proprio vissuto alle spalle non sempre facile, con impegni lavorativi e famigliari. Persone che sono

riuscite a portare a termine un'altra sfida personale ognuna in base al proprio cammino, alle proprie aspettative e motivazioni. Persone che hanno creato un gruppo solido e affiatato nel giro di pochi mesi. Persone che si sono aiutate, spronate, incentivate e confrontate SEMPRE mettendosi in gioco con le proprie debolezze e aiutandosi a vicenda usando i propri punti di forza. Queste persone hanno un nome e le voglio ringraziare una per una:

Enrico Maffei, Andrea Urtiti, Giovanna Salvia, Rosaria Siciliano, Nathalya Shapovalova, Cristina Carletti, Silvia Livoti, Vanessa Crispi. Ognuno di voi mi ha regalato un pezzettino di sé giorno dopo giorno. Grazie ragazzi!

Un grazie anche a mia figlia Alessia per i suoi consigli "zen" e il suo sostegno, per aver gioito con me dei miei successi e avermi consolata dopo che le mie mani mi avevano abbandonato. Grazie per esserci sempre stata, nonostante tutti gli impegni, i pensieri e i problemi.

Alla mia amica Rosy, che si è gettata a capofitto con me in questa avventura senza sapere dove saremmo andate a parare. Compagna fissa di tante avventure, sempre entusiasta della vita, donna di elevata spiritualità e sulla quale posso sempre contare, Amica fidata, grazie per esserci anche oggi.

Bibliografia

G.Gagliano – T.Longo, "Salute oggi" - SEI.

G.Mambretti e J.Seraphin, "La medicina sottosopra" - Edizioni AMRITA

L.L.Hay, "Puoi guarire la tua vita" - ARMENIA

Atlanti scientifici, "Anatomia" - GIUNTI Edizioni

M. Harner, "Libera te stesso" - Edizioni Mediterranee

F.Nocentini, "Chackra" – GIUNTI Demetra

E.Tolle, "Il potere di adesso" – My life

B.Ann Brennan, "Mani di luce – CORBACCIO

C.Dale, "Il corpo sottile" – Tecniche Corporee, Le Vie Del Dharma – BIS

C.Rainville, "Metamedicina. Ogni sintomo è un messaggio" Edizioni AMRITA

Fonti su Sciamanesimo e Reiky estrapolate da dispense private.

FONTI DELLE IMMAGINI

Luna fl bertner.it

Video whatsapp.com

Plus google.com

<https://www.lacasadegliangeli.net/catalogo/cuori>

<https://perfecta-armonia.es.tl/ARMONIZACION-PSICOFISICA.htm>

www.pinterest.com