



Elaborato finale per il titolo di

## **OPERATORE OLISTICO**

*ad indirizzo*

**Ayurveda e Tecniche del Massaggio Olistico**

**Bionaturale**

**“Il massaggio dell’Essere”**

Elaborato finale di **Giovanna Salvia**

*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**



## Indice

<u>CAPITOLO 1</u>	<u>INTRODUZIONE.....</u>	<u>4</u>
<u>CAPITOLO 2</u>	<u>STORIA DEL MASSAGGIO.....</u>	<u>6</u>
<u>CAPITOLO 3</u>	<u>OLISMO E MASSAGGIO.....</u>	<u>8</u>
3.1	IL MASSAGGIO OLISTICO.....	11
<u>CAPITOLO 4</u>	<u>I CINQUE SENSI.....</u>	<u>14</u>
4.1	LA VISTA.....	14
4.2	L'UDITO.....	14
4.3	L'OLFATTO.....	15
4.4	IL GUSTO.....	15
4.5	IL TATTO .....	16
<u>CAPITOLO 5</u>	<u>LO STRESS.....</u>	<u>17</u>
5.1	LO STRESS E LE REAZIONI DEL CORPO.....	18
<u>CAPITOLO 6</u>	<u>LA RESPIRAZIONE.....</u>	<u>21</u>
<u>CAPITOLO 7</u>	<u>BENEFICI E CONTROINDICAZIONI DEL MASSAGGIO.....</u>	<u>22</u>
7.1	BENEFICI.....	22
7.2	CONTROINDICAZIONI AL MASSAGGIO:.....	23
7.3	ZONE INTERDETTE.....	24
<u>CAPITOLO 8</u>	<u>TECNICHE DI MASSAGGIO DI BASE.....</u>	<u>25</u>
8.1	SFIORAMENTO:.....	25
8.2	FRIZIONE:.....	25
8.3	IMPASTAMENTO:.....	25
8.4	PERCUSSIONE:.....	25
8.5	VIBRAZIONE:.....	26
8.6	TECNICHE COMPLEMENTARI.....	26
<u>CAPITOLO 9</u>	<u>ENERGIA.....</u>	<u>27</u>
9.1	LA MATERIA VISIBILE E INVISIBILE.....	28
9.2	CAMPI ELETTROMAGNETICI.....	29
<u>CAPITOLO 10</u>	<u>I CHAKRA.....</u>	<u>31</u>
10.1	PRIMO CHAKRA MULADHARA (IO SONO).....	34
10.2	SECONDO CHAKRA SWADISTHANA (IO POSSO).....	36
10.3	TERZO CHAKRA MANIPURA (IO SENTO).....	38
<u>CAPITOLO 11</u>	<u>AROMATOLOGIA E OLI ESSENZIALI.....</u>	<u>39</u>
11.1	UN PO DI STORIA.....	39
11.2	COSA SONO GLI OLI ESSENZIALI.....	40

<u>11.3 METODI DI ESTRAZIONE.....</u>	<u>41</u>
<u>11.4 IL PERCORSO DEGLI OLI ESSENZIALI.....</u>	<u>42</u>
<u>CAPITOLO 12 IL MASSAGGIO DELL'ESSERE.....</u>	<u>43</u>
<u>CAPITOLO 13 DEONTOLOGIA PROFESSIONALE.....</u>	<u>45</u>
<u>13.1 ASPIN.....</u>	<u>47</u>
<u>13.2 LEGGE 4/2013.....</u>	<u>47</u>
<u>CAPITOLO 14 RINGRAZIAMENTI.....</u>	<u>49</u>

## Capitolo 1 Introduzione

L'idea di inoltrarmi nel mondo del massaggio, è nata in me solo qualche anno fa... avevo bisogno di fare qualcosa di importante e non avevo idea di cosa fare, fino a quel momento avevo cercato di essere una buona madre per i miei quattro figli, una buona moglie, avevo sempre lavorato in posti diversi perchè mantenere un lavoro con quattro figli piccoli era difficilissimo, quando l'ultimo contratto è scaduto, ho pensato che le cose dovevano cambiare e che avrei dovuto fare qualcosa di tangibile.. avevo sempre pensato di avere un dono nelle mani.. non capivo perché sentivo che a volte i palmi diventavano caldi.. in maniera anche fastidiosa.. ma doveva esserci una spiegazione..... quando mi sono iscritta al primo corso di massaggio mi sono resa conto che il contatto , il massaggiare un'altra persona scaricava quel calore che sentivo pervadere le mie mani e che sentivo di dover rilasciare , mi faceva stare bene, mi calmava, un giorno una mia compagna di corso, Ylenia, una giovanissima ragazza ma con già grande esperienza in ambito di massaggi, mi chiese se potevamo scambiarci il massaggio, io ho accettato con grande timore, proprio perché ero alle prime armi e sapevo che lei era molto brava e lavorava già a casa come massaggiatrice, quando ho lavorato su di lei, ad un certo punto mi ha detto che ero bravissima, che avevo un buon tocco nelle mani e che si vedeva che era tanto che massaggiavo...io ne fui felicissima ma allo stesso tempo stupita perché in realtà io non avevo mai massaggiato ed ero al mio primo corso per imparare a farlo .

In un'altra occasione , una mia amica con grandi difficoltà nel rilasciare le sue emozioni ha cominciato a venire a fare una serie di massaggi , ricordo che era sempre molto tesa, vigile, contratta in tutto il corpo e nella mente, rimaneva sempre attenta , sempre in guardia, per me era una sfida, su di lei ho potuto applicare le regole del massaggio antistress e rilassante... piano piano con pazienza e dedicandomi a lei, facendola sentire al sicuro, dandole amore , gentilezza e sicurezza, ho acquistato la sua fiducia e nelle ultime sedute mi ha

confessato che le sue emozioni erano cambiate piano piano e che si sentiva molto meglio , riusciva a gestire ansia e stress in modo più semplice, riusciva a dormire meglio, tutto questo per dire che sono molto motivata ad intraprendere un percorso di aiuto al benessere delle persone perché questo rende felice anche me. Così è cominciata la mia avventura in questo mondo che mi suscita tante emozioni e la voglia di scoprire e imparare ancora tantissime cose...

Questa scuola che adesso mi sta dando l'opportunità di diventare una professionista nel massaggio olistico è la risposta che stavo aspettando.

## **Capitolo 2 Storia del massaggio**

Il massaggio è un'arte antica che si pratica da millenni, il ricorso al massaggio per eliminare la fatica, alleviare il dolore, rilassare, per fini estetici e per consentire una più facile applicazione di oli e unguenti sulla pelle, si perde nella notte dei tempi.

I primi riferimenti, risalgono alla Cina più di 5000 anni fa, riportate nel trattato medico di Nei Ching, attribuito all'imperatore Giallo, ma anche nei testi di medicina Indiana (2000 A.C.) con l'antichissima Ayurveda vera e propria scienza della vita dove il massaggio ha valenza terapeutica. Ancora oggi, in India, praticamente chiunque è in grado di eseguirlo. Il massaggio, infatti, ha esercitato una notevole influenza sulla medicina tradizionale di tutto l'estremo oriente.

Gli egiziani all'epoca di Cleopatra.... amavano farsi massaggiare dai propri schiavi immersi in vasche di acqua profumata.

I Greci, grandi estimatori della bellezza ne fecero una vera e propria arte, ponendo le basi di quello che è oggi il massaggio sportivo; Essi se ne servivano abitualmente come rituale di mantenimento fisico, per il trattamento degli atleti, sciogliendo le contratture causate dalla ginnastica che praticavano assiduamente (non per niente i Greci sono stati i creatori dei giochi olimpici e sono stati i precursori del massaggio sportivo).

Il massaggio è essenziale anche per i Romani, basti pensare alle cure effettuate agli ospiti delle terme, dove quest'arte viene utilizzata anche per il rilassamento e le cure di bellezza; per i romani il massaggio era un atto parallelo al bagno termale, dove si frizionavano con oli profumati e creme. Intorno al 150 A.C. visse un celebre medico chiamato Galeno, seguace di Ippocrate e Aristotele, fu dottore di Marco Aurelio e dei gladiatori romani. Egli promuoveva come trattamento la dieta, il massaggio e l'esercizio fisico. Fu inventore delle creme, scoprendo che

l'olio vegetale mescolato con acqua e cera d'api assumeva consistenza cremosa, in tal modo poteva essere massaggiato sul corpo.

Mentre in oriente le tecniche del massaggio sono sempre state frequentemente utilizzate, durante il medioevo, in occidente, il massaggio viene abbandonato, ogni forma di palpazione del corpo , infatti, viene considerata "peccaminosa". Si è dovuto attendere fino al XVI secolo prima che in Europa il massaggio venisse riscoperto.

All'inizio del XIX secolo, il filosofo svedese Henrik Ling, conosciuto come il padre della fisioterapia, elaborò un massaggio che comprendeva le tecniche cinesi, greche e romane, fu proprio grazie a lui che in Svezia nacquero le prime scuole di massaggio che poi si sparsero in tutto il mondo.

Agli inizi del '900 un medico e insegnante di ginnastica, Metzeger, definì il massaggio: un insieme di manovre specifiche manuali, che hanno lo scopo di ottenere risposte e quindi modificazioni a livello circolatorio e nervoso per via riflessa , sia a livello superficiale della cute, sia in profondità comprendendo muscoli, articolazioni, organi e visceri.

Dopo la seconda guerra mondiale, il massaggio fu utilizzato anche per il trattamento dei soldati che tornati dalla guerra mutilati ,e traumatizzati avevano bisogno di ritrovare pace e alleviare i dolori e le cicatrici del fisico e dell'anima.

Nel 1950 nacquero in Italia le prime scuole di massaggio, soprattutto per quanto riguarda il massaggio sportivo, dal 1960 nuove manualità e metodiche dettero origine a diversi altri tipi di massaggio come quelli estetici, antistress.. eccetera.

In conclusione, dagli antichi massaggi alle tecniche più moderne, questa pratica si è evoluta, ma non ha cambiato la sua essenza cioè quella di favorire il benessere generale di corpo-mente-spirito.

## Capitolo 3 Olistico e massaggio

“Non giochiamo abbastanza con le tante belle cose che abbiamo tra le mani, e più che agire reagiamo. Siamo abituati per routine a reagire secondo quello che ci accade in un modo o nell’altro e andiamo avanti in una serie di comportamenti già stabiliti, fissati, con pochissime varianti e con pochissima libertà” (cit. Tiziano Terzani).

Scopro in questa espressione di Tiziano Terzani tutta la verità della nostra vita materiale, guardo con occhi nuovi tutto quello che mi circonda e vedo la mia vita “costruita” secondo schemi imposti dalla famiglia, dalla società di perbenisti: questo è giusto, quello no, questo lo devi fare, quello no, viviamo prigionieri del tempo e non creiamo lo spazio per guardare e ascoltare dentro di noi, quello che è bene per noi, quello che è la nostra natura umana di esseri liberi in comunione con la divinità che sempre ci sostiene e ci guida....se solo noi ascoltassimo!!!

Guardo anche la gente intorno a me, la osservo in silenzio, meditando nella mia anima e vedo tanta tristezza negli occhi delle persone, una esistenza fatta di materialità che ci costringe a scendere a patti con noi stessi.

Problemi e difficoltà del vivere secondo schemi, non può renderci felici né in pace con noi stessi.

Ho incontrato l’olismo e tutto sta cambiando nel mio mondo interiore.

Resto in attesa gioiosa di vedere che tutto questo cambierà anche la mia vita esteriore e già ne assaporo la pace che ho sempre disperatamente cercato:

Dal greco Olos: tutto, intero, totalità, integrale.

La visione olistica rappresenta la visione del Tutto, dell’intero, l’uomo è visto come insieme delle sue parti cioè corpo – mente – spirito e poiché nell’Universo tutto è collegato, anche corpo, mente e spirito sono interconnessi tra loro, così come noi siamo Uno con il Tutto.

Una nuova visione dove lo spirito e la materia non sono più percepiti come separati ma che anzi ci apre ad una nuova consapevolezza che ci svela come sia la coscienza a generare la materia.

“Tu che ancora sei nato nel mare della paura , nel mare della disperazione attraverso la materialità, ti sorprenderai di essere felice di esistere”. (autore sconosciuto)

In proposito, il comportamento umano è vastissimo. Esso è messo in movimento dagli istinti, dalle emozioni, dai sentimenti, dalla memoria, dall'intelligenza, dall'atto di volontà cioè dall'atto di autodeterminazione. Tutte queste verità scaturiscono e si esprimono nell'ambito della vita affettiva o di quella mentale .

La scienza che studia il comportamento umano e tutto ciò che lo anima è la psicologia, la struttura psichica nella sua natura è un'energia fisica.

È vero che è un 'energia così sottile che nemmeno sembra tale, ma lo è.

Questa non chiarezza, questa incapacità di distinguere cos'è la materia da ciò che non lo è dipende dal fatto che siamo così abituati ad essere immersi nella materia che non distinguiamo più l'amore, l'affetto e l'espressione materiale dell'amore .

Eppure è proprio tramite le nostre espressioni di affetto che l'altro si accorge che noi lo amiamo!

Oggi stiamo attraversando un periodo di risveglio, che ci porterà ad acquisire una consapevolezza più profonda di noi stessi e dei meccanismi della vita, permettendoci di riscoprire il nostro potere interiore e la nostra natura divina. Sta avvenendo un salto quantico della coscienza collettiva.

Siamo diventati già coscienti, ad esempio, di come i pensieri e le emozioni sono collegati alla malattia e di come la coscienza possa influire sulla realtà che stiamo vivendo. Stiamo comprendendo la nostra relazione con l'Universo, acquisendo sempre più consapevolezza che tutto avviene dentro di noi.

L'operatore olistico non si limita a trattare un sintomo, né una parte del corpo, ma legge la persona nei suoi bisogni complessivi di salute e benessere, è impossibile

aiutare le persone, prevenire le malattie senza considerare sia l'aspetto fisico che quello emozionale, psicologico e spirituale.

Gli stili di vita del mondo occidentale, il vissuto personale, gli ambiti sociali, possono essere fattori di rischio o di benessere, l'olismo valorizza l'interazione tra corpo e mente, conferisce una sensazione di appagamento e felicità interiore, cioè quello che più serve nella vita.

Le cattive abitudini e lo stress, sia fisico che psichico, predispongono l'essere umano alla malattia che è vista come uno squilibrio tra fattori mentali, fisici e sociali, da un lato e cause biologiche dall'altro.

Nel pensiero olistico, il dolore, il malessere o l'affezione sono considerati segni precursori dell'incrinarsi dell'armonia in una parte dell'organismo, e far scomparire questi segnali senza ricercare l'informazione di cui sono forieri sarebbe come disinserire l'allarme antifurto dopo che ha rilevato un focolaio d'incendio. Ignorando l'allarme, rischiamo di trovarci nel bel mezzo delle fiamme, ed è precisamente quanto fanno coloro che inghiottono una medicina senza cercare di capire quale sia l'origine del segnale.

Questo non implica automaticamente che sia necessario rifiutare una medicina che potrebbe darci sollievo : significa invece non limitarsi a voler cancellare il dolore o a voler far scomparire i sintomi, ma voler eliminare anche ciò che ha potuto originarli.

L'essere umano ha sempre cercato di conoscere le sue origini esistenziali, per scorgere ha percorso le vie più impensate ma se per un attimo poniamo l'attenzione su noi stessi e su tutti i nostri simili, ci accorgiamo che c'è una grande crisi, questo mi fa riflettere, penso che guardandomi dentro senza paura, potrei percepire e respirare tutto quello che è l'universo e sentirmi in connessione con lui e con tutto ciò che mi circonda mi mette in pace con me stessa ed ogni crisi si dissolve.

Per me l'olismo è andare alla ricerca di se stessi e lasciarsi fluire senza forzature ma semplicemente cercando dentro di noi ciò di cui abbiamo bisogno.

Sentiamo quello di cui la nostra anima ha bisogno per fare l'esperienza sulla terra perché la terra è la nostra scuola e tutto ciò che ci accade è semplicemente il richiamo della nostra anima che ci dice che stiamo sbagliando e abbiamo bisogno di vedere cosa cambiare della nostra vita.

L'olismo è proprio questo: la ricerca del nostro benessere e della strada che dobbiamo percorrere per raggiungerlo.

Il massaggio è visto anche sotto questo aspetto non solo di manualità pratiche, tecniche ma una ricerca di benessere spirituale che ci aiuta a fare pace con noi stessi, a perdonarci e ad amarci. Tutto questo non è un'utopia né un sogno. Questo può essere reale se noi lo vogliamo davvero, il massaggio olistico offre alla persona uno spazio in cui ritrovare se stessi, il proprio bambino interiore e fare pace con lui.

Solo dopo averlo provato, ci accorgeremo del benessere e della pace che questo tipo di massaggio ci regala.

### ***3.1 Il massaggio olistico***

"Il massaggio Olistico, nasce con l'essere umano; il primo massaggio avviene nel liquido amniotico ,ritmato dal battito del cuore materno".

Le origini del massaggio olistico risalgono agli anni 70, quando un professore americano studiando le tecniche del massaggio, si rese conto che massaggiando sul corpo, si aveva un effetto anche sulla sfera emotiva delle persone, se opportunamente eseguito, fa riemergere emozioni legate alla vita interiore, esso scioglie i blocchi energetici per raggiungere il benessere fisico e mentale , è un trattamento che comprende varie tecniche di massaggio che vanno dallo scollamento allo sfioramento e alla distensione . Collegando le manualità alla respirazione, generiamo energia.

In un contesto sociale ed economico frenetico come il nostro, l'uomo ha dimenticato l'attenzione per la propria anima, ritmi di lavoro pesanti, famiglia ,

impegni quotidiani, ci obbligano a rispettare tempi e regole che non combaciano col nostro bisogno interiore di pace, silenzio, riposo.

L'essere umano vive uno stato di stanchezza e stress emotivo e fisico, questo evidenzia un profondo disagio di cui non ci rendiamo conto finchè non ci ammaliamo, il nostro corpo e la nostra mente ci obbligano a fermarci.

L'operatore olistico sa bene che è quasi impossibile aiutare le persone a prevenire le malattie senza considerare i diversi livelli : fisico ,psicologico, mentale.

Gli stili di vita, il vissuto personale , gli ambiti sociali possono essere fattori di rischio o di benessere.

L'operatore olistico valorizza l'interazione tra corpo e mente: ciò che serve nella vita e conferisce una sensazione di appagamento e felicità interiore.

L'approccio olistico sostiene che le cattive abitudini e lo stress, sia fisico che psichico, predispongono l'essere umano alla malattia.

Essa è vista come uno squilibrio tra fattori mentali, fisici e sociali, da un lato, e cause biologiche dall'altro.

I maggiori fattori stressanti sono: la paura, le preoccupazioni, le tensioni emotive, l'angoscia, il nervosismo, i veleni provenienti da aria, cibo e acqua inquinati, da farmaci tossici, dall'eccesso di alcol e grassi alimentari, dalla carenza di esercizio fisico, di riposo e di rilassamento.

La medicina olistica sostiene la necessità di stabilire e mantenere un equilibrio tra l'individuo e l'ambiente, al fine di prevenire qualsiasi malessere.

Nella tradizione olistica ogni malattia, ogni malessere ha la sua causa, essa vede l'uomo nella sua interezza, lo considera un tutt'uno con la natura, macrocosmo (ambiente) e microcosmo (uomo) fanno parte della stessa energia universale.

Noi siamo fatti di energia. Un tempo, la relazione cosmica tra creatore e creato era molto apprezzata, gli antichi sciamani avevano realizzato delle mappe nelle quali veniva mostrata l'energia intorno al nostro corpo, energia che ci circonda e ci

attraversa in unità con tutte le cose, le piante, gli animali, tutto vive della stessa energia universale.

Durante un trattamento olistico, l'operatore offre le sue conoscenze, anche attraverso l'uso di oli, musica, colori, profumi, per stimolare l'autoguarigione attraverso la consapevolezza, la presa di coscienza dei propri bisogni.

Tre sono le vie d'accesso per arrivare a questi obiettivi: mente, corpo e spirito , il fine è il raggiungimento del benessere, perché ognuno di noi ha bisogno di rilassarsi.

Attraverso il tatto, sentiamo, percepiamo quello che esiste fuori e dentro di noi, il tatto è il senso della comunicazione non verbale, se ci mettiamo in ascolto, come un buon operatore olistico deve essere in grado di fare, noi possiamo sentire, percepire lo stato d'animo, del nostro cliente, questo ci aiuta a capire il lavoro che dobbiamo operare su di lui.

Nel massaggio sono certa di donare il meglio di me, perché in quel momento, quando le mie mani attraverso il tatto "sentono" l'anima , il suo bisogno di essere amato, coccolato, protetto , la tensione o lo stress oppure il calore dell'amore che costituisce l'essenza del ricevente in quel momento, io posso "donare" , attraverso il mio spirito , il mio cuore e tutta la mia anima tutto il benessere che la mia energia può trasmettere.

Parliamo di massaggio olistico perché il massaggiatore personalizza il trattamento in base alle esigenze specifiche della persona, attraverso il tatto, e gli altri sensi.

## **Capitolo 4 I cinque sensi**

L'essere umano, per poter percepire l'ambiente, ha a sua disposizione i cinque sensi. L'uomo se ne serve per relazionarsi con gli altri e sperimentare diverse sensazioni.

Ciascuno dei nostri sensi, svolge funzioni fondamentali nel nostro corpo, le cellule reagiscono agli stimoli e trasmettono al cervello le informazioni che ricevono, quindi le trasformano in sensazioni:

### **4.1 La vista**

è il senso più sviluppato del nostro corpo, grazie alla vista noi possiamo vedere i colori della natura, la bellezza del cielo stellato, il blu e l'immensità del mare, un tramonto, possiamo vedere la persone che amiamo, la fiamma del fuoco che ci riscalda.

L'organo che ci permette di vedere è l'occhio, che cattura l'immagine e le invia al cervello che interpreta tutto quello che ci circonda , restituendoci emozioni e meraviglia.

C'è anche un altro modo di vedere.. è quello della visualizzazione. Se chiudiamo gli occhi , raccogliendoci in noi stessi possiamo "vedere" le nostre emozioni: se siamo stati feriti, guardiamo in profondità questa nostra ferita: come è fatta? Siamo noi adulti o è il nostro "io" interiore, il bambino che c'è in noi? Cosa ci ricorda? Quando hai provato una sofferenza così?

Abbracciati, coccolati prenditi cura di te....

### **4.2 L'udito**

si trova all'interno dell'orecchio, grazie all'udito possiamo ascoltare la voce delle persone care, distinguerne il timbro, la dolcezza o al contrario la durezza delle parole che egli pronuncia, sentiamo il vento che muove le foglie, il canto di un

usignolo, il tuono nel mezzo di un temporale, la musica... con tutte le immense emozioni che questa può suscitare dentro di noi.

L'ascolto della musica, poter sentire una melodia ci aiuta a cancellare, allontanare i pensieri e le preoccupazioni di una dura giornata di lavoro o di ansie e angosce che talvolta possono prendere il sopravvento come un turbine che sembra non finire mai, spesso basta far tacere la mente, metterla in un angolo e ascoltare con le nostre orecchie...allora nel silenzio della nostra mente possiamo sentire , le lancette di un orologio o semplicemente non sentire nulla rilassandoci completamente.

### **4.3 *l'olfatto***

La prima e la più rapida via di comunicazione con il cervello, il naso è la porta del cervello e della coscienza: "gli odori fanno dilatare il mio cuore per la gioia o lo fanno contrarre con conosciuta pena" ( Helen Keller)..

Attraverso l'olfatto possiamo sentire il profumo dei fiori, l'odore della pioggia, il profumo degli oli essenziali che ci restituiscono rilassamento, energia, gioia, calma e felicità a seconda degli oli che utilizziamo, possono ricordarci avvenimenti tristi o gioiosi del passato. Durante un massaggio è un ottimo aiutante per raggiungere il benessere e il completo rilassamento.

### **4.4 *Il Gusto***

Le papille gustative, che si trovano sulla lingua, ci permettono di sentire il gusto degli alimenti e sempre con l'aiuto del cervello interpretare il sapore .

Spesso lo associamo a qualcosa di piacevole, ma non sempre è così, sulla lingua ci sono infatti diversi punti che ci consentono di percepire il gusto salato, dolce, piccante, acido ecc..

Dopo un trattamento olistico possiamo offrire una tisana rilassante o energizzante o diuretica al nostro cliente, in questo modo concludiamo ancora più

piacevolmente il nostro incontro con la persona, coccolandola anche dopo essersi alzata dal lettino.

#### **4.5 Il tatto**

grande è l'importanza del tatto in un massaggio olistico, il tatto si percepisce grazie all'organo più grande di tutto il nostro corpo, la pelle.

Grazie al tatto possiamo percepire la consistenza delle cose che tocchiamo, la durezza, la morbidezza e il calore della pelle, o le tensioni e le contratture del nostro ricevente, è il modo per stare meglio ed entrare in armonia con il proprio essere.

Se vogliamo fare un lavoro senza il condizionamento della vista, possiamo chiudere gli occhi e appoggiare le mani sul corpo e ascoltare..abbandonarmi all'ascolto attraverso il tatto mi permette di comunicare non soltanto con il corpo ma soprattutto con il suo essere spirituale, con la sua anima, allora posso avvertire le sue vibrazioni, il suo amore, il suo dolore e cercare di riportare il suo equilibrio psicofisico.

Lasciando la mia mano libera di ascoltare mi accorgo che il corpo parla e attraverso quello che le mie mani mi comunicano posso allentare fino a sciogliere una tensione e sentire i muscoli distesi, rilassati e ossigenati.

In questo scambio relazionale mi sento bene, in pace. Quella pace che assomiglia ad un abbraccio fiducioso e pieno d'amore, è un momento di meravigliosa connessione con il tutto , è come la "madre terra" coccola e culla il mio essere, io coccolo il ricevente, in quel momento sono una madre che accarezza e protegge il suo bambino. Offrendo manualità piene d'amore e gratitudine, così la tensione si allenta, il cuore batte più lentamente, la stanchezza si posa e respiriamo in comunione un'energia di rinnovato amore incondizionato.

Il tatto mi permette di prendere coscienza delle sensazioni e mi rende felice e realizzata nel vedere che sono le mie mani a generare tutto questo benessere.

Questo stimola la mia autostima e mi rigenero. Donare amore agli altri è come amare se stessi. Questo è il mio cammino.

## **Capitolo 5 Lo stress**

Possiamo definire lo stress come la prima sollecitazione che l'organismo subisce quando vi è un cambiamento nell'equilibrio tra organismo e ambiente.

Possiamo distinguere innanzitutto tra stressor e stress:

lo stressor è la situazione, quello che ci accade, esso può essere positivo o negativo : tensioni familiari, relazioni difficili, suoni, calore, freddo, rumore ...in sintesi situazioni, esperienze o persone che producono una sollecitazione sull'organismo.

Lo stress può essere di due tipi: eustress cioè stress "buono" (dal greco eu : buono, bello) con la produzione di adrenalina da parte del sistema endocrino, che si manifesta sotto forma di stimolazioni ambientali costruttive come quando ci accade qualcosa che ci rende felici, riceviamo una buona notizia, ecc.. e distress (dal greco dis: cattivo, morboso) con la produzione dell'ormone cortisolo, quando invece ci troviamo in una situazione difficile , che non riusciamo a gestire o che ci crea uno scompenso emotivo, un lutto, un licenziamento, la fine di un rapporto interpersonale ecc...

Possiamo affermare che lo stress è la risposta che il nostro corpo oppone allo stressor.

Sottovalutare una situazione di stress, può portare alla malattia fisica o psicologica, ognuno di noi cerca di affrontarlo con tecniche di rilassamento, facendo attività sportiva, ascoltando musica, cercando in qualche modo distrazione e svago, alcuni invece ripiegano su droghe , alcol, metodi sicuramente dannosi se non pericolosi.

Abbiamo imparato che "la mente mente, ma possiamo aggiungere " il corpo no"...il corpo rispecchia ogni aspetto.

Con l'attenta osservazione si può notare che attraverso la postura, gli atteggiamenti, le emozioni più profonde, come una persona si avvicina alla vita e agli altri, il modo di stare in piedi, come uno si muove, come sente, pensa e percepisce il mondo esterno, ci fa capire come stiamo dentro di noi.

Se nel quotidiano noi creiamo stress, il corpo viene influenzato dalla situazione, i muscoli si tendono e il respiro si accorcia.

Attraverso il corpo noi esprimiamo i nostri sentimenti e quando riceviamo stimoli esterni sia con il cibo che con il tatto, il nostro senso di benessere è appagato, ci sentiamo un tutt'uno con noi stessi e l'ambiente che ci circonda.

Possiamo dire che lo stress influenza il fisico, spesso creiamo una protezione contro traumi fisici, emotivi e posturali sotto forma di tensione, questa tensione fra le parti principali del corpo, crea fasci di muscoli in tensione che fanno sì che una zona del corpo resti fisicamente collegata ad un'altra.

Ormai si sa che lo stress e la tensione condizionano il nostro corpo, ci sono anche molti modi di dire che riflettono questi concetti, per esempio quando si è carichi di pensieri e responsabilità, si dice che portiamo il mondo sulle spalle, quando si è ansiosi o eccitati diciamo che abbiamo le farfalle nello stomaco ecc..., questo linguaggio, di fronte ad una crisi descrive gli aspetti fisici ed emozionali sulle diverse zone del corpo.

I maggiori fattori di stress sono la paura, le preoccupazioni, le tensioni emotive, l'angoscia, il nervosismo, i veleni provenienti da aria, cibo e acqua inquinati, da farmaci tossici, dall'eccesso di alcol e grassi alimentari, dalla carenza di esercizio fisico, di riposo e di rilassamento, il fine è mantenere un equilibrio tra l'individuo e l'ambiente per prevenire qualsiasi malessere.

### 5.1 Lo stress e le reazioni del corpo

Il corpo umano ha un ruolo preciso nel mantenimento, nell'adattamento e nella protezione dell'intero organismo.

La tensione del corpo è la reazione per proteggerci da traumi fisici, mentali e posturali, possiamo provare ansia, insonnia, perdita di memoria e concentrazione, palpitazione, ipertensione....

A livello fisico nelle diverse parti del corpo sono evidenti ad un occhio attento diversi aspetti: agendo da scudo protettivo per il corpo, la schiena immagazzina sensazioni di rabbia e si crea una situazione di tensione e dolore, i motivi possono essere diversi: un senso di solitudine e di abbandono, impotenza, senso di svalutazione.

Le spalle indicano chiaramente uno stato di tensione fisico mentale ed emotivo : tutti abbiamo provato tensione in questa zona prima o poi, le spalle sono il ponte tra mente e corpo, si richiudono per frenare le sensazioni spiacevoli, esse riflettono gli atteggiamenti verso la responsabilità, rappresentano la nostra capacità di portare dei fardelli ,se abbiamo male alle spalle bisognerà verificare cosa ci sembra così pesante da portare, può darsi che ci si sovraccarichi di lavoro per rispettare termini di consegna o per essere amati o riconosciuti.

Il plesso solare è un complesso di nervi posto dietro lo stomaco, può pulsare a causa di sentimenti inespressi, di paura, ansia e rabbia, la zona pelvica è legata a emozioni connesse all'istinto di sopravvivenza , l'ira, la sessualità ecc.. reagiamo portando troppo in avanti o indietro questa zona creando affaticamento , avremo dolore anche ai muscoli addominali e alla zona sacrale, l'addome si chiude per sopprimere emozioni a livello viscerale.

Il diaframma: un grosso muscolo che separa l'addome dal petto, quando è teso, divide il corpo in due, ciò blocca il flusso del respiro e riduce l'energia separando le emozioni istintivamente dalle sensazioni più vulnerabili che si creano nel petto .

La zona delle gambe e delle ginocchia rivela la posizione che abbiamo nel mondo e riflette l'immagine che abbiamo di noi stessi, le gambe rigide rappresentano un fondamento instabile ed indicano insicurezza emotiva, le ginocchia come tutte le congiunture rispecchiano la paura del futuro.

Piedi e caviglie: il peso mal distribuito sul piede causa tensioni anche a livello delle articolazioni condizionando così i movimenti ,i fastidi alle congiunture rispecchiano paura del futuro.

Absolutamente importante è notare la reazione del viso alle nostre emozioni, in nessun altro punto del nostro corpo è più probabile rilevare i più profondi pensieri, sensazioni o reazioni che non sul viso.

I muscoli facciali si tendono al fine di nascondere la vulnerabilità e presentare una maschera accettabile per il resto del mondo; i punti chiave della tensione sono la bocca, le mascelle e la zona orbitale.

Quando la paura si fa più intensa, provoca crampi che sono contrazioni involontarie e dolorose di un muscolo. I crampi sono di conseguenza collegati a tensione causata dalla paura, se i crampi colpiscono le dita delle mani sono spesso collegati alla tensione che provo quando mi preoccupo dei dettagli, quando vado in cerca di perfezione, i crampi facciali, invece, sono il segno che siamo eccessivamente tesi magari perchè troppe preoccupazioni.

La domanda da porsi è: di che cosa ho paura? che cosa mi crea tensione in questo momento?

Se conosciamo le reazioni del corpo attraverso la loro manifestazione, possiamo ricercare le cause che hanno provocato lo squilibrio e intervenire risolvendo il problema dalla fonte.

## Capitolo 6 La respirazione

Per entrare in contatto con il nostro corpo interiore e quello del ricevente, è bene concentrarsi prima di tutto sulla respirazione, prima di avvicinarci fisicamente e spiritualmente alla persona che vuole ricevere un massaggio olistico non possiamo sottovalutare l'importanza del respiro, esso è una potente forma di meditazione, ci metterà gradualmente in contatto con noi stessi e con la persona che si affida a noi.

Seguire il respiro mentre entra ed esce dal nostro corpo, inspirando dal naso ed espirando con la bocca.

Inspirando, sentiremo l'addome espandersi e contrarsi ad ogni inspirazione ed espirazione, l'ossigeno nutrirà tutte le nostre cellule e arrivando al sistema nervoso centrale ci aiuterà a rilassarci e a trovare l'energia necessaria per andare incontro con amore al nostro massaggio.

Possiamo chiudere gli occhi e immaginare di essere circondati da una luce o una sostanza luminosa ,una luce di consapevolezza.

Mentre prendiamo il respiro, visualizziamo tutto quello che in quel momento non ci serve o ci può essere di ostacolo nel lavoro che stiamo per compiere, raccogliamo tutto: problemi, difficoltà, emozioni, persone e lasciamo andare , soffiando fuori mentre espiriamo, liberiamoci delle nostre energie vibrazionali basse prima di effettuare il trattamento, nell'inspirazione, invece, assorbiamo luce ed energia positiva.. mettendoci in pace con noi stessi troveremo l'energia necessaria per effettuare un massaggio olistico con effetti meravigliosi.

## **Capitolo 7 Benefici e controindicazioni del massaggio**

### **7.1 Benefici**

Con un ciclo di trattamenti possiamo subito accorgerci di grandi benefici quali:

- Riduce lo stress, abbassando il cortisolo infatti in base a diversi studi condotti da alcuni medici universitari negli Stati Uniti, dopo poche settimane di massaggi, i livelli di cortisolo diminuiscono di quasi un terzo; aumentano le endorfine che sono gli ormoni del piacere, vi è una produzione di dopamina e serotonina, neurotrasmettitori di felicità
- La pelle diventa più morbida ed elastica, gli oli essenziali che vengono utilizzati vengono assorbiti e i recettori nervosi presenti nella pelle, lo trasmettono al sistema nervoso che ci permette di raggiungere una sensazione di pace ...
- La respirazione prende un ritmo costante, sciogliendo le tensioni e i blocchi emotivi
- Le contratture muscolari si attenuano e le articolazioni si sciolgono, con la trazione si ottiene un allungamento dei muscoli e delle giunture che diventano più libere ed elastiche
- La peristalsi viene stimolata e migliorano le funzioni dell'intestino
- Migliora la digestione per effetto rilassante del massaggio
- Tutti gli organi interni vengono tonificati e migliorano le loro prestazioni
- Il sistema immunitario si fortifica
- I depositi adiposi diminuiscono perché vengono toccati e trattati con cura, tutto questo migliora il metabolismo

- Nei tessuti, favorisce il riassorbimento dei liquidi interstiziali e l'eliminazione delle scorie. Gli effetti benefici del massaggio toccano l'aspetto psicologico ed emotivo, il massaggio libera sensazioni e sentimenti favorendo consapevolezza
- Migliora umore e autostima, la conoscenza di sé, l'autostima e il coraggio

## **7.2 Controindicazioni al massaggio:**

Dobbiamo sapere che in certe situazioni il massaggio non può essere assolutamente effettuato, le controindicazioni sono queste:

- Stati infiammatori , in quanto il massaggio potrebbe causare aumento della patologia infiammatoria
- Stati febbrili perché il massaggio agisce stimola la circolazione e potrebbe contrastare il lavoro di autodifesa dell'organismo
- Cancro, neoplasie e tumori , il massaggio, agendo sul sistema circolatorio e linfatico potrebbe causare la diffusione delle cellule malate

In altri casi, possiamo massaggiare con cautela e comunque solo dopo aver richiesto al nostro cliente un certificato medico che ci autorizza a praticare il trattamento

- Gravidanza : dopo il terzo mese , evitando l'addome ,ottimo per gli arti inferiori per prevenire situazioni di stasi, contrastare la formazione di varici, cellulite e smagliature, avendo cura di massaggiare dal basso verso l'alto favorendo la circolazione, in questo caso meglio evitare frizioni, pressioni e impastamenti eseguendo tecniche di rilassamento della colonna vertebrale , possiamo posizionare la persona su un fianco e cercare di dare sollievo alla schiena che molto spesso è sede di dolori.
- Flusso mestruale : solo se non è presente flusso doloroso o abbondante , evitando seno e addome , favorendo schiena , glutei, braccia e viso
- Mastectomia : solo con certificato medico , utile il drenaggio linfatico

### **7.3 Zone interdette**

È bene ricordare che nel nostro corpo esistono zone interdette al massaggio perché trattarle potrebbe essere fastidioso o pericoloso, non massaggiamo su :

- Creste ossee: gomito, rotula, malleoli, tibia, polso ,clavicola, sterno, acromion,
- Cavo ascellare in quanto sede di linfonodi ghiandolari, dell'arteria e della vena succlavia
- Cavo popliteo , zona cava con legamenti articolari e punto di unione con la piccola Safena e la vena Poplitea e sede di linfonodi
- Area mammaria e capezzoli, zona molto sensibile
- Collo zona anteriore e laterale in quanto sede della ghiandola endocrina (tiroide), stazioni linfonodali e sede delle due carotidi che si trovano nel muscolo sternocleidomastoideo, sono le vene che portano il sangue al cervello
- Cresta iliaca perche' lo strato di pelle che lo ricopre è molto sottile
- Triangolo di scarpa e canale degli adduttori : sono presenti grossi vasi femorali
- Apofisi vertebrali : qui il massaggio viene effettuato sui muscoli paravertebrali e mai sulle salienze ossee delle vertebre
- Scapola : protuberanza ossea con strato di pelle sottile

## **Capitolo 8 Tecniche di massaggio di base**

Le tecniche manuali che si eseguono durante massaggio sono diverse e hanno tutte una specifica azione :

### **8.1 Sfiornamento:**

con questa tecnica si inizia il massaggio, è il primo contatto con la persona ed è molto importante che le nostre mani sappiano scorrere in modo fluido e rassicurante per mettere a proprio agio il ricevente e comunicargli sicurezza e affidabilità , lavora sui tessuti cutanei e sul microcircolo superficiale.

### **8.2 Frizione:**

interessa gli strati più profondi della pelle, libera dalle aderenze e ridà elasticità ai tessuti, scioglie lo strato adiposo e allenta le contratture, ha valenza antidolorifica.

### **8.3 Impastamento:**

si applica su masse muscolari voluminose come glutei, quadricipiti, regione deltoidea. Nell'impastamento eseguiamo uno scollamento e una spremitura del tessuto per liberare dalle aderenze. È la manovra fondamentale per trattare la cellulite e gli edemi, agisce sui muscoli rilassandoli, eliminando da esso le tossine presenti nei muscoli affaticati (acido lattico) .

### **8.4 Percussione:**

stimola la vasodilatazione sanguigna, agisce sulla circolazione aumentando il circolo arterioso e venoso, si esegue al termine di un trattamento per ridare tono ai tessuti.

### **8.5 *Vibrazione:***

si eseguono pressioni e decompressioni, alla fine del trattamento si esegue sulla zona lombare per chi soffre di lombalgia, sull'addome durante un trattamento linfo-drenante per distribuire la linfa e spingerla verso le stazioni linfonodali più vicine.

### **8.6 *Tecniche complementari***

**Modellamento:** agisce sul rilassamento dei muscoli riportandoli alla naturale posizione, tonifica e distende i muscoli.

**Mobilizzazione:** utilizzato per lo sblocco e lo scioglimento delle articolazioni.

## Capitolo 9 Energia

Il corpo umano è un sistema di energie altamente complessa, tutte hanno un ruolo vitale nello sviluppo dell'individuo e lavorano in sinergia per mantenere l'omeostasi cioè il funzionamento ottimale del nostro corpo a livello fisico, ambientale ed emozionale.

Questo equilibrio è chiamato benessere.

L'uomo non è solo un fascio di nervi ,muscoli e ossa, la sua vitalità sta nella presenza di energia, una forza vitale cosmica.

L'uomo è vivo perché l'energia si mostra nei suoi occhi, nelle sue orecchie, in tutti i suoi organi, l'energia è una carica spirituale che riceviamo fin dal concepimento viene definita energia ancestrale che proviene , a seconda della nostra cultura, da Dio, dall'Universo ecc....

L'energia vibra in ogni organismo vivente, in sanscrito ( antica lingua dell'India, si dice Prana , energia, vita), essa è cosciente e intelligente, sottile; Ci permette di pensare, muoverci, percepire, respirare, emozionarci.

Se l'energia che ci attraversa è armoniosa, ci sentiremo bene sia fisicamente che a livello mentale ed emozionale; possiamo riconoscere le persone che hanno una carica energetica alta : i loro corpi appaiono forti, il loro viso è luminoso, gli occhi brillano di luce, sono positive nella visualizzazione del futuro e della vita, allegre, entusiaste, gioiose. Al contrario le persone con poca energia o bassa vibrazione energetica sono fragili ,deprese, tristi, malinconiche, hanno gli occhi spenti e lo sguardo vuoto e triste.

Siamo proprio noi , con la nostra frequenza energetica ad attrarre certe persone e certe situazioni nella nostra vita...così, cominciando a comprendere qual è realmente la nostra responsabilità, finalmente, conosciamo meglio chi siamo e su cosa dobbiamo lavorare per migliorarci profondamente..e se doniamo il meglio di noi riceveremo il meglio per noi.

Nel massaggio sono certa di donare il meglio di me, perché in quel momento, quando le mie mani attraverso il tatto "sentono" l'anima, il suo bisogno di essere amato, coccolato, protetto, la tensione o lo stress oppure il calore dell'amore che costituisce l'essenza del ricevente in quel momento, io posso "donare", attraverso le mie mani, il mio cuore e tutta la mia anima tutto il benessere che la mia energia può trasmettere.

### **9.1 La materia visibile e invisibile**

Ormai è tempo di considerare la materia, con il termine di "energia", non ci sono materie una diversa dall'altra, essa è una in tanti stadi dell'essere diversi, le gradazioni dello stato dell'essere sono pressochè infinite, dalla più pesante "massa", alla più leggera "luce".

Anche la mente è materia, anche le emozioni lo sono, l'energia materia, in alcuni stati del suo essere la si può toccare, vedere e misurare.

In altri la si può trovare solo nelle tracce che essa lascia, si può scorgere anche quella che non lascia tracce, andando in vibrazione con essa con mente incondizionata, in tale modalità, il contatto vibratorio fa scaturire dalla mente del ricercatore l'intuizione che coglie il vero.

Presto ogni uomo del pianeta, senza aver bisogno dell'insegnamento di maestri, potrà trovarsi a vibrare normalmente con la realtà invisibile e questo lo potrà solo se già vibrerà nell'armonia. Quando si è nell'armonia, si può dialogare con gioia e pienezza con tutti, in qualsiasi condizione o stato di vita si trovino.

Per questo è vicino il tempo in cui il vivere su due dimensioni diverse non ci farà più effetto.

Con le nostre esperienze sensoriali quotidiane, vibriamo continuamente nella materia pesante e visibile, per cui la nostra mente rimane in modo continuo, profondamente condizionata.

Se ci fermiamo un attimo , entrando in vibrazione con la luce, si avrà la stupenda sensazione di trovarci naufraghi in un mare tranquillo di vibrazioni ondulatorie, così ci sentiremo nell'universo, nell'immensità dell'universo e parte di esso. Niente è impossibile alla vita, ma noi siamo scintilla di essa, viviamo dunque! così potremo accorgerci delle sue meraviglie.

## **9.2 Campi elettromagnetici**

L'individuo umano, abitante di questo pianeta, tramite la scoperta e l'uso del magnetismo terrestre si è accorto che poteva fare azioni materiali senza il corpo massa, lo sta facendo, ma questo straordinario evento, non lo ha reso indipendente dalla materia.

A mio avviso questo grande evento avverrà quando l'uomo si accorgerà che tutte le cose che sta facendo con questo tipo di magnetismo potrà farle anche con quello interno e senza condizionamenti, senza spese e senza dipendere dagli altri. In quel momento l'individuo umano si renderà conto che riuscirà a fare questo solo se entrerà in vibrazione con l'armonia.

La capacità di vedere e percepire ci permette di essere consapevoli del panorama che ci circonda che va da quello familiare, domestico, a quello dell'intero pianeta, del sole, e del cielo stellato.

Il tutto è una serie di immagini che noi consideriamo realtà, accanto a queste immagini , ci sono anche le realtà sommerse come i sogni, i desideri, le speranze, le emozioni che non si riescono ad esprimere a parole nè a vedere con gli occhi ma che sono anch'esse realtà vere, inoltre c'è da tenere presente che i campi elettromagnetici esterni, trasmettono a noi informazioni, solo di una minuscola frazione di tutto l'esistente e questa frazione ha relazioni solo con la materia luminosa visibile che è il 5%, il restante 95% pur calcolato è invisibile ed è per questo che l'astrofisica la chiama "materia scura", di essa si sa ancora troppo poco.

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

I ricercatori indagano intorno all'energia visibile che è solo il 5% dell'intera realtà energetica, e noi pure lo siamo, siamo spirito.

Tutto questo noi possiamo sperimentarlo attraverso il nostro corpo energetico che è collegato al corpo fisico attraverso l'energia dei chakra.

## Capitolo 10 I Chakra



Nella nostra vita, tutti noi desideriamo essere felici, realizzare i nostri sogni, desideriamo salute , benessere e relazioni che ci soddisfino.

La vita, tuttavia segue il suo corso e non sempre abbiamo la vita appagante che desideriamo, ci hanno insegnato ad adattarci al mondo e che se tutto va bene nel mondo esterno possiamo essere felici.

Allora come mai facciamo sempre più esperienza di malinconia, frustrazione e tristezza, insoddisfazione?

La soluzione non è combattere o resistere a ciò che ci influenza, al contrario dobbiamo amarlo e trasmutarlo perché “ciò che resiste, persiste”.

Se non stiamo bene con noi stessi, in realtà, possiamo avere tutto l’oro del mondo, ma sentiremo sempre la mancanza di qualcosa, che magari non sappiamo neanche spiegare ma che ci rende nervosi, stanchi, tristi, scontenti, inquieti e cerchiamo disperatamente di riempire quel vuoto tenendoci impegnati con mille cose per non rimanere soli.

Si!! La solitudine ci spaventa, ci costringe a fare i conti con noi stessi, a guardarci dentro e a sentire che qualcosa non va, facciamo di tutto per non restare soli .

Ma prima o poi dobbiamo fare i conti e tirare fuori tutta la rabbia, il dolore, la delusione per i sogni che si sono infranti, le persone che ci hanno ferito, tradito, umiliato.. andare avanti portandoci tutto questo dolore dentro non può farci stare bene, dobbiamo diventare consapevoli che l’unico modo per guarire è rendersene

conto ed affrontare i mostri che ci portiamo dentro, guardarli negli occhi e dire "io non ho paura, io ti lascio andare ,io ti perdono... staccarci dal passato, da quello che ci ha fatto male e lasciare andare.

Ho letto su un libro qualche tempo fa questa frase che mi è rimasta impressa e che uso come un mantra per ricaricarmi ogni volta che sento riempire il mio cuore di dolore: "Tu non sei il male che ti hanno fatto" , ci penso spesso e questo mi incoraggia a credere che "Io Sono", sono una persona che può dare ancora tanto, tanto amore dentro me aspetta solo di essere donato, me lo disse anche una persona che conoscendo la mia storia e nell'intenzione amorevole di darmi una mano mi consigliò di guardarmi allo specchio tutte le mattine e ogni volta ripetermi " io sono, io sono, io sono" in quanto si era accorta che i miei pensieri, i miei ricordi, i miei progetti erano tutti rivolti al plurale: noi facevamo, noi eravamo, noi avremmo dovuto" e in quel noi, io mi annullavo.

Essendo giunta ad un bivio nella mia vita , ho iniziato a cercare.

La ricerca spirituale è la chiave per rendere reale il nostro bisogno inconscio di amore, benessere psicologico e salute fisica, riconosco che la strada per raggiungere questa felicità e amare la vita, non è semplice soprattutto per una persona che ha sofferto tanto, ma iniziare il prima possibile e non scoraggiarsi, è l'unico modo che abbiamo per rinascere e sperimentare la gioia di vivere in comunione con l'universo e con Dio, comunque esso venga percepito.

Vorrei raccontare la storia di un mendicante che se ne stava seduto sul ciglio della strada da più di trent'anni. Un giorno, un tale gli passò accanto.

"Hai qualche spicciolo?" mormorò il mendicante, tendendo meccanicamente il suo berretto da baseball." Non ho niente da darti " rispose lo sconosciuto. Poi chiese: "su cosa sei seduto?", " non è niente" rispose il mendicante, " solo una vecchia scatola. Ci sono seduto sopra da sempre".

"Non hai mai guardato dentro?" chiese lo sconosciuto. "No" rispose il mendicante. "A che pro'? Tanto non c'è niente dentro".

“Dacci un’occhiata” insistette lo sconosciuto.

Il mendicante decise di sollevare il coperchio e con meraviglia, incredulità e gioia vide che la scatola era piena d’oro (Eckart Tolle)

Io penso che i chakra possono essere l’oro che noi teniamo racchiuso dentro di noi senza rendercene conto, senza saperlo continuando a vivere una vita di povertà spirituale e mancanza d’amore e di gratitudine.

Dentro di noi c’è tutto quello che ci serve per essere felici, aprendo quella scatola, possiamo trovare anche noi l’oro, l’energia vitale che rende più facile il nostro cammino su questa terra.

I chakra possono rappresentare l’oro che ognuno ha dentro di sé, forse passiamo la vita a cercare qualcosa che abbiamo da sempre dentro di noi.

Ma cosa sono? possiamo definirli centri sottili di energia e coscienza ,il dono divino, la divinità dentro di noi, l’essenza stessa di ciò che siamo.

Essi sono centri di energia che hanno la funzione di assorbire l’energia universale e distribuirla nel nostro campo energetico, in sanscrito significano “ruota, vortice”, movimento energetico da cui tutto parte e tutto torna.

Essi sono localizzati lungo la colonna vertebrale a partire dalla base della corona (sul capo) .

Ognuno di questi sette chakra principali offre una diversa prospettiva della vita e di ogni data situazione.

Ogni cosa che ci accade, anche se dolorosa , se vista sotto un aspetto più consapevole e sotto un diverso livello di coscienza racchiude significati completamente nuovi.

immaginiamo le sette note musicali: sono tutte necessarie per creare una bella e ricca sinfonia ,se una nota manca o è debole, la sinfonia non ha più un bel suono. Per creare armonia, tutte e sette le note devono essere accordate correttamente, ogni nota ha un ruolo importante e speciale, come i nostri chakra dentro di noi.

Noi possediamo un'energia illimitata che ci offre doni straordinari, i nostri pensieri stimolano il flusso di energia che si trova dentro e intorno a noi, plasmano le nostre sensazioni e le nostre esperienze e influenzano i nostri centri energetici.

Nel nostro corpo esistono molti chakra, i maggiori sono sette, favoriscono il flusso dell'energia vitale lungo il nostro corpo e garantiscono l'attività dell'organismo.

I chakra assorbono energia continuamente, trattenendo i pensieri negativi. Essi vengono ostruiti da un'energia densa e cupa.

Se i chakra sono bloccati l'energia non scorre liberamente e ci si sentirà apatici, instabili e si perderà il contatto con le proprie capacità extrasensoriali innate.

Se invece hai in mente pensieri che si basano su amore e fiducia, i chakra funzioneranno perfettamente e l'energia scorrerà alla perfezione, senza ostacoli e vivrai sensazioni di armonia e beatitudine.

I chakra della parte inferiore del corpo ruotano più lentamente rispetto a quelli della parte superiore hanno sfumature di rosso, arancione e giallo sono : Muladhara o chakra della radice, Swadisthana dove vengono espresse tutte le emozioni, Manipura o chakra del plesso solare che fornisce energia, potere interiore ed entusiasmo.

Il quarto chakra è la connessione tra cielo e terra, Anahata o chakra del cuore si trova al centro della cavità toracica dietro al cuore: le emozioni nel quarto chakra diventano più sottili, l'amore che viene rilasciato non chiede nulla in cambio, è amore puro. Se non è equilibrato crea confusione e frustrazione.

I chakra della parte superiore ruotano in modo più veloce: Visuddha terzo chakra significa purificazione è il chakra della gola e governa la comunicazione, soprattutto la comunicazione con il Creatore, ci collega alla nostra anima e risponde a molte domande interiori, il suo colore è il blu.

### **10.1 Primo Chakra Muladhara (Io Sono)**

“il vero Io è quello che “Io Sono” non quello che hanno fatto di me” cit:fb

Vorrei soffermarmi a parlare di questo chakra perchè segna profondamente la mia avventura in questo cammino terreno.

Il primo ricordo mi riporta a quando ero bambina insieme a mia sorella gemella, eravamo sempre allegre e ridevamo sempre, a quel tempo mi sentivo libera e felice di vivere la bellezza della vita, ora capisco che ero in perfetta connessione con l'universo nonché ben radicata alla madre terra e riuscivo a recepire il suo nutrimento.

Fino a quel momento ero nel "io sono libera di decidere ciò che sono realmente come essenza divina e libertà di spirito divino".

Ma nel tempo, il dover essere a tutti i costi bambina educata, ordinata, perfetta per non deludere le aspettative dei miei genitori mi ha reso prigioniera di regole e doveri che dovevo assecondare per far sì che loro si sentissero fieri di me nei confronti della gente...e così è stato.

Da adolescente e da ragazza, tutta questa perfezione mi impediva di vivere liberamente la vita , il mio bisogno di libertà dai condizionamenti ha fatto sì che cercassi la mia indipendenza in una nuova prospettiva, cercando con il matrimonio la mia libertà di bimba libera e felice...il mio primo chakra era di nuovo ben radicato, sapevo ciò che volevo e anche quello che non volevo. Sicuramente volevo un matrimonio felice, una bella famiglia, una casa, un lavoro appagante...la famiglia perfetta. Questo mi faceva sentire al sicuro o almeno così credevo.

Poi un giorno il mio castello è crollato, ho conosciuto la paura, la sofferenza, la perdita, il fallimento.

Non mi ero resa conto che anche io ero caduta nello stesso tranello dei miei genitori "la perfezione e il controllo" solo che nella mia vita non aveva funzionato.

Tutto questo mi ha permesso di ritrovare il mio percorso ideale di vita , la mia consapevolezza e il mio lavoro sui primi tre chakra mi aiuteranno a ritrovare il radicamento ideale per sentirmi di nuovo in connessione con Dio che è in me e

fuori di me, ma questa volta nella libertà del mio vero essere , senza tutti i condizionamenti che hanno frenato il mio essere divino.

La perfezione sta nel sapere apprezzare la propria imperfezione : “questa è la felicità nell’armonia dell’amore, ciò che sono realmente”.

Muladhara è l’elemento terra, rappresenta il radicamento, la sicurezza, la stabilità. Un primo chakra in equilibrio ci darà qualità come la calma, capacità di portare a termine ciò che abbiamo iniziato, determinazione, radicamento, perseveranza, potenza.

Un chakra squilibrato ci porterà a sentire un attaccamento alla materia, al corpo, e ai propri averi (nel mio caso alla famiglia perfetta a tutti i costi), desiderio di possedere, rimanere fissi o bloccati nel proprio modo di essere , essere dominati dalle abitudini, resistenza al cambiamento e alla fluidità (proprio dell’elemento acqua che si trova nel chakra immediatamente superiore perché tutto è collegato e lo squilibrio di uno, è lo squilibrio di tutti).

Il primo passo per riequilibrare Muladhara è la consapevolezza infatti “solo chi comprende di essere in gabbia ha la possibilità di scappare”.

La meditazione e la visualizzazione possono aiutarci. Facciamo passeggiate all’aria aperta, in mezzo alla natura, agli animali, a piedi nudi, a diretto contatto con la terra. Chiudiamo gli occhi e respirando ed espirando visualizziamo le nostre radici che vanno oltre lo strato terreno , giù, giù nella profondità della terra, radichiamoci e portiamo nel nostro corpo l’energia universale che ci unisce all’universo.

## **10.2        *Secondo Chakra Swadisthana (Io Posso)***

“Io sto creando il mio futuro, la mia nuova vita: con questa scuola, questo lavoro, con tutte le cose nuove che ho fatto”

Il secondo chakra è fonte di energia creativa, ognuno di noi è creativo, ciascuno a suo modo, attraverso l’arte, il lavoro, la casa ecc.. quando siamo creativi la nostra

autostima migliora , abbiamo fiducia in noi stessi e riusciamo a gestire con più facilità le nostre relazioni e le difficoltà o le opportunità che si presentano nella nostra vita.

Sede di emozioni primordiali , è dominato dall'elemento acqua con funzione purificatrice di eliminazione e di pulizia.

Si trova fra l'ombelico e la base della colonna vertebrale, qui vengono espresse tutte le emozioni.

Possiamo definire le emozioni come dei movimenti di energia che interpretiamo come piacere, dolore, paura.

Questo chakra rappresenta l'espressione fisica dei nostri sentimenti, ognuno di noi ha bisogno di amore e cure, bisogno di essere abbracciati, curati, questo è parte della nostra natura umana, il tocco e il piacere che ne deriva provocano emozioni di pace e sicurezza.

Gli organi a cui è associato sono gli organi della riproduzione, reni, vescica, organi deputati all'eliminazione di rifiuti liquidi prodotti dal nostro organismo, possiamo avvertire dolore alla parte bassa della schiena, malattie renali, crampi muscolari, problemi di sterilità o ginecologici quando reprimiamo i nostri sentimenti e non lasciamo andare le nostre emozioni.

Il secondo chakra, è associato al flusso dei sentimenti espressi spontaneamente, un buon funzionamento di questo chakra è fondamentale nella vita sentimentale e nelle relazioni con l'altro sesso.

"Imparare ad amare se stessi è l'amore più grande di tutti", questa frase appartiene ad una canzone di Stevie Wonder ,il secondo chakra è il centro del "sé" che dobbiamo amare, grazie a questo centro, noi possiamo imparare a conoscere e amare noi stessi, per poterci amare e conoscere dobbiamo passare del tempo con noi , se ci pensiamo bene se non ci amiamo noi perché dovrebbero amarci gli altri? La meditazione ci aiuta a collegarci col nostro "io" più profondo, dove possiamo ascoltarci, coccolarci, prenderci cura di noi, quando avremo imparato a

farlo, anche gli altri si accorgeranno di quanto valiamo e ci apprezzeranno e ameranno per quello che siamo veramente.

Io credo di avere molte affinità con il chakra del sacro, sto facendo un lavoro di elaborazione delle mie emozioni, delle mie relazioni e della difficoltà che ho sperimentato proprio con questi aspetti della mia vita, la realtà è che non mi amavo, e cercavo conferme negli altri, ma come ho detto prima, gli altri come potevano amarmi se non mi amavo io?

### **10.3 Terzo Chakra Manipura (Io sento)**

Tutto quello che è emozione...

Il chakra del plesso solare, che si trova al di sotto dello sterno, rappresenta la luce, il calore, l'energia che crea potere ed entusiasmo. Il colore di questo chakra è il giallo.

Gli avvenimenti della nostra vita ci costringono a "digerire le emozioni". Quando non lo facciamo ci sentiamo soffocare, non riusciamo a digerire.

Ci serve energia per andare avanti nella vita è quindi indispensabile se ci rendiamo conto di avere uno squilibrio su questo chakra riportarlo subito ad una situazione di riequilibrio, possiamo farlo annotando su un quaderno tutte le benedizioni che abbiamo ricevuto nella nostra vita, anche se questo a volte ci può sembrare difficile dobbiamo ricordarci che se ci pensiamo bene tutti noi abbiamo tanti motivi per cui rendere grazie, anche quando ci sembra che tutto vada nel modo sbagliato: potrebbe essere un cielo azzurro, un amico sincero che non ci ha abbandonato, il mare, le stelle ...dobbiamo imparare ad apprezzare le piccole gioie che sicuramente non ci mancano ma che quando soffriamo non riusciamo più a vedere. Prendiamo l'abitudine di farlo tutti i giorni, magari alla sera prima di dormire, annotiamo e ringraziamo per ogni piccola gioia che ci è stata regalata e sorridiamo anche per le sfortune che ci vogliono sicuramente insegnare qualcosa e far capire che la nostra vita deve prendere una strada diversa.

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

Possiamo aspettarci di ricevere più chiarezza e di vedere quale direzione deve prendere la nostra vita e possiamo trovare l'energia per andare avanti.

## **Capitolo 11            Aromatologia e oli essenziali**

Definiamo l'aromatologia una scienza affascinante, usiamo oli aromatici, estratti di piante perché hanno effetti positivi nel nostro corpo e nella nostra mente sia a livello psicologico che emozionale.

Il trattamento con gli oli essenziali è un trattamento olistico polivalente il cui principio è che lo spirito e il corpo devono essere in armonia.

L'aromaterapia, grazie alla combinazione di varie sostanze regala il benessere ad entrambe, si serve di oli essenziali estratti da diverse parti della pianta (fiori, foglie, corteccia, radici, rami, semi, bacche, bucce) che ci aiuteranno a rilassare, riequilibrare, ringiovanire corpo, mente e spirito.

Devo confessare che la scoperta degli oli essenziali ha portato nella mia vita un cambiamento significativo, è stata una scoperta meravigliosa che mi ha reso la vita più semplice e aiutato a gestire i miei stati emotivi nelle più varie situazioni.

Personalmente ho usato oli essenziali di lavanda, mandarino, melissa, ylang ylang, basilico indiano, sandalo per gestire gli stati d'ansia, attacchi di panico, momenti di depressione per la centratura e per gioire della vita.

### **11.1            Un po di storia**

L'uso degli oli essenziali risale a circa 4000 anni A.C.

Ne abbiamo conoscenza grazie ad un imperatore cinese che raccolse proprietà e indicazioni .

Sappiamo che Cina, india, Grecia ed Egitto hanno fatto dell'uso degli oli essenziali una pratica quotidiana, proprio in Egitto, dopo la conquista romana Marco Antonio e Cesare portarono in Italia oli e profumi.

Durante la prima guerra mondiale il chimico Renè Gattefossé scoprì le proprietà antisettiche e cicatrizzanti, provocandosi lui stesso una ustione dimostrò come l'olio di lavanda usato puro fosse in grado di cicatrizzare una ferita

Nel 1928 pubblicò un libro "Aromaterapie" rendendo note così le sue scoperte.

Durante la seconda guerra mondiale un esperto di alimentazione e fitoterapia: Jean Valnèt riprese le ricerche di Gattefossè e usò gli oli essenziali per curare i soldati feriti negli ospedali militari.

Negli anni 60' fu Valnèt a scrivere un suo libro dandogli lo stesso titolo del suo predecessore Gattefossè e così l'aromatologia si diffuse ovunque.

Marguerite Maury fu un'allieva di Valnèt e possiamo attribuire a lei la prima visione olistica della persona; fu lei infatti a sostenere la formulazione "su misura" per ogni persona diventando così la prima interprete dell'era moderna di questo metodo di riequilibrio di mente-corpo-spirito specifico per ogni persona.

## **11.2 Cosa sono gli oli essenziali**

Gli oli essenziali sono miscele di sostanze aromatiche presenti come minuscole goccioline nei fiori, nelle foglie, nella buccia della frutta, nella resina e nel legno di molte piante.

Le possiamo suddividere in tre categorie: oli di base, oli di cuore e oli di testa:

**gli oli di base** sono ricavati dalle cortecce e dalle radici, hanno carica vibrazionale bassa che evapora lentamente, ricordiamo tra questi **l'olio essenziale di Sandalo** considerato l'olio sacro trasforma l'energia elevandola al piano spirituale, molto utile per la meditazione, calma la parte razionale della mente che è responsabile dei pensieri ricorrenti.

**Gli oli di cuore** sono quelli che troviamo salendo dal fusto verso i fiori e i petali hanno vibrazione ed evaporazione intermedia. **L'olio essenziale di lavanda** calma le emozioni intense, purifica corpo e mente e l'ambiente in cui viviamo.

**Gli oli di testa** sono ricavati dagli agrumi e dalle bucce dei frutti, hanno vibrazione alta e sottile, profumo fresco e fruttato ed effetto calmante, agisce dal basso verso l'alto come un raggio di luce, sino a raggiungere lo spirito, rendono le idee chiare ed agiscono sul morale.

**L'olio essenziale di mandarino** appartiene agli oli di testa, è ricordato come l'olio del bambino Gesù perché dona gioia e meraviglia e stupore, allenta le tensioni e dà sonni tranquilli.

Ho elencato questi tre oli come esempi di note di base, cuore e testa, perché mi sono molto cari, hanno accompagnato un tratto del mio cammino di risveglio e consapevolezza, mi hanno molto aiutato a superare momenti davvero difficili e sono stati veramente efficaci sul mio stato emotivo e psicologico, ora li consiglio alle persone che vengono da me per un trattamento antistress, Elisa è venuta a fare un massaggio dopo che il dolore della perdita della mamma le aveva causato dolori muscolari alla schiena e tensione cervicale. Su di lei ho praticato un massaggio antistress con decontratturante schiena e cervicale e l'utilizzo degli oli essenziali di lavanda e mandarino sono stati di grandissimo aiuto nella fase di rilassamento, non solo, il giorno dopo mi ha scritto ringraziandomi perché era riuscita finalmente a dormire e abbiamo così concordato una serie di massaggi settimanali.

### **11.3        *Metodi di estrazione***

Gli oli essenziali vengono estratti per spremitura, estrazione con pressione a freddo, estrazione a corrente di vapore ed estrazione chimica

Ognuno di questi metodi ha i suoi vantaggi e svantaggi e produce una qualità diversa di olio essenziale.

La spremitura viene utilizzata quando la pianta è molto ricca di essenza e basta spremerla per far uscire il liquido per esempio i semi di mandorla o la scorza degli agrumi.

Estrazione con pressione a freddo si utilizza per gli agrumi ricavandone l'essenza.

Estrazione a corrente di vapore per estrarre la parte aromatica dalla corteccia, dalla radice o dalle foglie.

Estrazione chimica infine per i fiori, usando alcool. Questo è il metodo più moderno e utilizzato a livello industriale per ottenere grandi quantità di oli in poco tempo.

#### **11.4      *Il percorso degli oli essenziali***

Gli oli essenziali penetrano nel tessuto epiteliale , entrano velocemente nel sistema linfatico e nei capillari arrivando così nella circolazione sanguigna, ma il percorso più importante è quello attraverso il senso dell'odorato.

Quando odoriamo gli oli essenziali, i vapori arrivano al nervo olfattivo e da qui raggiungono immediatamente il cervello nella zona limbica. In questa parte del cervello avviene l'elaborazione delle emozioni, desideri e ricordi.

Grazie alla comunicazione diretta del nervo olfattivo con il cervello, gli oli essenziali hanno effetti profondi e immediati su corpo-mente-spirito.

## **Capitolo 12            Il massaggio dell'Essere**

Alla fine di questo percorso formativo la mia realtà è completamente cambiata, la persona che ero non esiste più, se mi guardo indietro mi accorgo che il modo in cui vivevo e quello che credevo mi rendesse felice non esprimeva affatto la mia personalità e la mia essenza, in realtà non ero io.

Ho vissuto la vita seguendo un percorso scontato dettato da quello che era stata la vita della famiglia che sicuramente ha reso felice e appagata mia madre che fin da bambina per giocare accudiva la sua casa come una casalinga perfetta. Quello era il suo sogno, con mio padre ha vissuto una storia d'amore durata più di cinquant'anni fino alla morte di lui... quando il suo mondo è crollato e oggi dopo quasi cinque anni da quel tristissimo giorno lei non è riuscita a riprendersi e a continuare da sola il suo cammino.

Ho seguito come un'automa il suo percorso senza mai chiedermi cosa ci potesse essere di diverso e soprattutto cosa sognavo di essere e come veramente volevo vivere, per me "era così". Oggi dopo che nella mia vita si è aperto un nuovo mondo e dopo aver scoperto qual' è il sogno che sempre ho inseguito senza esserne consapevole, mettendo insieme le conoscenze acquisite in questo corso che ha sicuramente segnato il cambiamento del mio essere anima e spirito in un mondo che vive di materia, ho creato un massaggio che esprime chi sono oggi e chi voglio essere d'ora innanzi, attraverso questo massaggio mi metto a disposizione con amorevole trasporto di ogni persona desiderosa di trovare una via d'uscita che dia pace alla mente e al cuore, ritrovando se stessi come è successo a me.

Il massaggio dell'Essere è un massaggio d'amore, l'amore che metto nell'avvicinarmi spiritualmente alle persone che hanno fiducia in me, io le amo prima di tutto, le amo come esseri spirituali, vedo la loro anima bisognosa di attenzioni, ascolto i loro muscoli contratti e dolenti a causa di stress che gli eventi emotivi, il lavoro, il loro vissuto ha portato alla luce.

Mi avvicino con manualità dolci e comprensive e dico loro spiritualmente: "io ti capisco, ti amo, ci sono" e con sfioramenti, frizioni , impastamenti e distensioni sciolgo le tensioni che sento con le mani e con il cuore, aggiungo qualche goccia di olio essenziale di lavanda, mandarino o sandalo per ottenere un rilassamento ottimale.

Il risultato sarà un massaggio che allontana lo stress, scioglie le contratture e crea una sensazione di rilassamento e benessere che si può leggere chiaramente sul viso del ricevente, alla fine del trattamento aggiungo il massaggio al viso che è molto piacevole ed è un ottimo saluto d'amore che riscalda l'anima.

Mi sono ispirata al massaggio antistress e a quello decontratturante perchè ho potuto sperimentare che lo stress emotivo crea contrazioni anche a livello fisico delle catene muscolari e della cervicale che vengono sciolte e nello stesso tempo il massaggio antistress rilassa la mente e dà pace allo spirito, è un abbinamento che mi ha dato ottimi risultati, unendo alla fine del trattamento alcuni passaggi del massaggio californiano sul viso con frizioni strisciate, scivolamento e scarico alle tempie e ai lobi, tutto questo eseguito con pensieri amorevoli e rassicuranti per il benessere della persona che si affida a me.



## **Capitolo 13            Deontologia professionale**

Il codice deontologico è un documento contenente principi e regole che i professionisti iscritti al Centro di Ricerca Erba Sacra devono rispettare in base a quanto previsto dalla legge 4 del 14 gennaio 2013 che regola le professioni non organizzate in ordini o albi.

Il comportamento degli specialisti deve essere consono e rispettoso delle regole anche al di fuori dell'ambito professionale. Tutti sono tenuti alla conoscenza delle norme riportate nel codice e l'inosservanza è punibile con sanzioni disciplinari previste dal consiglio Direttivo di Erba Sacra.

Lo specialista deve tutelare il benessere, la salute fisica e psichica e l'evoluzione globale dell'uomo sempre rispettando la sua libertà e dignità, deve ispirarsi a valori etici fondamentali come il rispetto della vita e l'integrità fisica e psichica.

Il fine dell'operatore olistico deve essere unicamente rivolto al benessere del cliente e mai al suo tornaconto personale, egli non deve in alcun modo mettere in discussione il prestigio della professione e dell'Ente a cui fa riferimento.

Il luogo dove sceglie di svolgere la sua attività deve essere conforme alle leggi vigenti ed essere attrezzato per accogliere al meglio le persone e tutelare l'immagine e la serietà della professione.

Lo specialista è responsabile di fornire al cliente tutte le informazioni che riguardano i servizi forniti, dare comunicazione trasparente sui costi praticando prezzi equi, astenersi da promozioni e pubblicità ingannevoli e ricordare sempre al cliente che la ricerca del benessere psico-fisico-mentale, interiore e spirituale è un percorso lungo e che richiede un impegno personale a volte faticoso. Ogni metodo è valido, bisogna valutare quello che è il percorso migliore adatto alle esigenze e in base alle risposte della persona.

Egli ha l'obbligo di invitare il cliente a consultare il proprio medico qualora riscontrasse anche solo il dubbio che la persona possa essere affetta da qualche

patologia, interrompendo il trattamento che non eseguirà senza una dichiarazione del medico che ne autorizza lo svolgimento.

Deve inoltre mantenere sempre il segreto professionale sulle informazioni che, in ragione della sua professione può conoscere e non divulgare i dati personali e la documentazione in suo possesso .

Lo specialista ha inoltre l'obbligo dell'aggiornamento professionale per garantire un livello elevato di qualità delle sue prestazioni.

Non deve mai assumere obblighi o promettere risultati che non è in grado di mantenere , in tal caso deve indicare al cliente quali sono le specifiche competenze a cui si deve rivolgere o comunque dichiarare la propria incompetenza al riguardo.

**Il consenso informato** è un modulo che deve essere controfirmato dal cliente dove il professionista è tenuto a fornire adeguate informazioni sulla natura delle sue prestazioni.

Se la persona è minorenni, il modulo dovrà essere firmato dal tutore legale che dovrà assistere al trattamento. Inoltre il professionista è responsabile dell'uso del suo nome, delle sue qualifiche professionali e delle sue dichiarazioni.

La pubblicità dovrà attenersi alla normativa vigente (legge 4/2013) e ai principi del codice deontologico. Deve inoltre presentare la propria attività comunicando i propri titoli effettivi e documentabili , fornendo una chiara spiegazione dei metodi e delle tecniche usate con terminologia olistica e non sanitaria.

Il rapporto tra gli specialisti deve basarsi sul rispetto reciproco e sulla collaborazione.

Per tutto quello che non è previsto su questo codice si fa riferimento allo statuto interno e al regolamento dell'associazione e da quanto previsto dalle leggi dello stato.

### **13.1 ASPIN**

Aspin è un registro professionale creato da Erba Sacra per tutelare e valorizzare i professionisti che operano nel settore delle discipline olistiche.

Vigila sul rispetto del codice deontologico e sulle regole della concorrenza dei professionisti iscritti e sul loro aggiornamento professionale.

L'associazione Aspin rilascia tre certificazioni, la prima viene dalla scuola dove viene effettuato il corso, la seconda dall'associazione (sede) e la terza dalla normativa tecnica UNI 11713 che definisce i requisiti che riguardano l'attività del professionista del benessere psicofisico attraverso il massaggio bionaturale e metodi naturali non invasivi. I requisiti richiesti sono conoscenza, abilità e competenza conformi al quadro europeo delle qualifiche in modo da agevolare la convalida dei risultati di apprendimento.

Conforme alla legge 4/2013

### **13.2 LEGGE 4/2013**

La legge 4 del 14 gennaio 2013 disciplina le professioni non organizzate in ordini o collegi, i professionisti che sono iscritti ai registri professionali devono fare riferimento a questa legge ogni volta che compilano un documento, l'inadempimento risulta tra i comportamenti scorretti tra professionisti e consumatori ed è soggetto a sanzione, i compiti di vigilanza del rispetto delle regole anche deontologiche a cui sono tenuti i professionisti è il ministero dello sviluppo economico.

La legge regola il comportamento dei professionisti, il rapporto tra di loro che deve essere rispettoso e di reciproca collaborazione, la pubblicità che deve corrispondere a criteri di trasparenza, correttezza e veridicità.

I professionisti, possono riunirsi in associazioni di natura privatistica e volontaria, in forma individuale, nella forma di lavoro dipendente, il fine è sempre quello di

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

valorizzare le competenze dei professionisti e agevolare la scelta degli utenti rispettando le regole deontologiche e della concorrenza.

## **Capitolo 14            Ringraziamenti**

In questo percorso, in questo tratto della mia vita sono state tante le persone che ho incontrato e che hanno segnato lo scorrere dei giorni tra lo studio, la pratica del massaggio e la mia vita .

Ringrazio i miei figli : Giulia, Emma ,Maria Chiara e Paolo perchè hanno sofferto insieme a me e oggi con me sorridono, a mio marito perchè la fine del nostro matrimonio per quanto doloroso sia stato mi ha fatto conoscere una nuova strada e messo in luce la mia forza , dandomi la possibilità di rimettermi in gioco e scoprire che la vita può essere semplice.

Non posso fare a meno di ricordare e ringraziare Rosy che oggi definisco il mio angelo custode perchè mi ha indicato la strada dell'amore e della luce, Enrico che con tanta pazienza ha saputo ascoltarmi nei giorni più difficili e sostenermi sempre con amorevole amicizia e per il supporto tecnico che è stato di fondamentale aiuto, con loro ringrazio tutti i miei compagni di corso perchè da ognuno di loro ho imparato qualcosa.

Il nostro insegnante Fabrizio che ha saputo trasmettermi la fiducia e la forza che oggi sento di avere e la gioia per un nuovo percorso di vita che sono sicura di meritare.

Pensando alla mia relatrice ed insegnante Mirella non posso che emozionarmi perchè devo a Lei la possibilità di ricominciare.

La sua determinazione, la sua passione, forza, coraggio nell'incitarci sempre a non avere paura ad andare sempre avanti a testa alta, a lei va il mio abbraccio sincero e un grazie infinito.

## **Bibliografia**

### **Libri:**

- Conosci i tuoi Chakra di David Pond
- I Chakra di Caroline Shola Arewa
- Chakra Clearing di Doreen Virtue
- Ayurveda e aromaterapia di bryan Miller e Light Miller
- Guida completa agli oli essenziali di Franco Canteri
- Il potere di adesso di Eckhart Tolle
- Metamedicina: ogni sintomo un messaggio di Claudia Rainville
- L'uso cosciente delle energie di Rinaldo Lampis ed. Amrita
- Aura energia luminosa - Giunti Demetra