



Elaborato finale per il titolo di

## **OPERATORE OLISTICO**

*Indirizzo e specializzazione*

### **Ayurveda e Tecniche del Massaggio Olistico Bionaturale**

#### **“Le Mani del Risveglio”**

Elaborato finale di **ROSARIA SICILIANO**

*Relatore: Fabrizio Battaglia*

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**



## **I bambini imparano Ciò che vivono**

***Se un bambino vive nella critica impara a condannare.***

***Se un bambino vive nell'ostilità impara ad aggredire.***

***Se un bambino vive nell'ironia impara ad essere timido.***

***Se un bambino vive nella vergogna impara a sentirsi colpevole.***

***Se un bambino vive nella tolleranza impara ad essere paziente.***

***Se un bambino vive nell'incoraggiamento impara ad avere fiducia.***

***Se un bambino vive nella lealtà imparala giustizia.***

***Se un bambino vive nella disponibilità impara ad avere fede.***

***Se un bambino vive nella approvazione impara ad accettarsi.***

***Se un bambino vive nell'accettazione e nell'amicizia impara a trovare l'amore nel mondo.***

**(Doret's Law Nolte)**

## SOMMARIO

CAPITOLO 1	INTRODUZIONE.....	4
CAPITOLO 2	MASSAGGIO "COMUNICAZIONE TATTILE ARMONIOSA" .....	7
CAPITOLO 3	EMOZIONI .....	10
CAPITOLO 4	CONTEMPLO L'ENERGIA.....	15
CAPITOLO 5	ENERGIA A CONFRONTO.....	18
CAPITOLO 6	CORPO DI ENERGIA.....	20
CAPITOLO 7	IL CIBO E' ENERGIA .....	22
CAPITOLO 8	CIRCOLAZIONE ENERGETICA .....	26
CAPITOLO 9	CORPI SOTTILI .....	28
CAPITOLO 10	IL NOSTRO SISTEMA ENERGETICO.....	31
<i>CAPITOLO 11</i>	<i>CHAKRA .....</i>	<i>37</i>
CAPITOLO 12	L'AROMATERAPIA .....	46
CAPITOLO 13	OLISMO IL LAVORO DELL'ANIMA.....	50
CAPITOLO 14	CODICE DEONTOLOGICO .....	53
CAPITOLO 15	CONCLUSIONI .....	55
CAPITOLO 16	LE MANI DEL RISVEGLIO.....	58
	RINGRAZIAMENTI .....	62
	BIBLIOGRAFIA .....	64

*L'anima dunque, poiché immortale è più volte rinata,  
avendo veduto il mondo di qua e quello dell'Ade,  
in una parola tutte quante le cose,  
non c'è nulla che non abbia appreso.*

*Non v'è dunque da stupirsi se può fare riemergere alla mente ciò che prima conosceva  
nella virtù di tutto il resto. Sì, cercare e apprendere sono, nel loro complesso  
reminescenza.*

Platone Menone

## **Capitolo 1 Introduzione**

In questi lunghi anni della mia vita ho finalmente compreso di essere un enorme contenitore di amore.

Già da bambina sentivo vibrare in me questa parola "AMORE", mi sentivo forte, invincibile e pronta ad aiutare gli altri se li vedevo in difficoltà, ma ben presto mi resi conto che la mia vibrazione nell'amore non era la stessa che vibrava nell'essere umano adulto, non comprendevo e mi confondevo.

All'età di tre anni andai in collegio a Valleregia un posto magnifico in mezzo al verde. Ero la sola bimba perché avevano aperto da poco.

Mi ritrovai in un luogo dove la mia frequenza era in simbiosi con il posto e le persone adulte, mi estasiavo a stare in mezzo ai fiori e alla natura e soprattutto quando mi sentivo giù per la mancanza della mamma mi soffermavo davanti ad un fiore particolare che per me era magico, solo più tardi scoprii il suo nome "IRIS". Il suo colore "INDACO/VIOLA" rapiva il mio sguardo e il suo centro giallo con varie sfumature arancio mi faceva viaggiare in altri posti (ora posso dire dimensioni), e solo ora che sto scrivendo mi rendo conto che già da piccola istintivamente tramite il fiore lavoravo con il settimo, terzo e secondo chakra.

L'energia divina lavorava attraverso di me nel terzo chakra e nel secondo chakra ripulendomi da ogni influenza negativa che in quel momento avevo assorbito.

Quando ritornavo dal mio incantesimo ero di nuovo integra, mi sentivo gioiosa e piena d'amore, avevo ritrovato la mia vibrazione.

Sono sempre stata una bimba molto vivace e a volte irrequieta, ma avevo anche scoperto che la mia irrequietezza si placava quando avevo l'opportunità di toccare o massaggiare qualcuno.

Avevo un nuovo gioco di bimba che faceva stare bene me e anche gli altri.

Crescendo mi rendevo conto di avere proprio bisogno di quella energia positiva che mi trasmetteva fare il massaggio.

Da ragazza ho avuto la fortuna di conoscere una persona che mi ha instradato nel mondo del massaggio, era un richiamo giorno per giorno per il mio benessere, questo istinto naturale mi ha portato a studiare tutto ciò che serve per conoscere il linguaggio del corpo e la magia del massaggio.

Gran parte della mia vita si è basata su come poter far star bene gli altri cercando di capire il loro malessere e riuscire a curarlo solo con la forza intuitiva unita alla conoscenza e il movimento delle mani.

Un brutto giorno una delusione importante mi ha allontanato da tutto questo facendomi cadere in un mondo buio e isolato nell'universo, non sentivo neanche più la mia esistenza.....la mia anima... "il nulla!" Ho vissuto momenti di abbandono, tristezza, rinchiusi dentro me da lungo tempo. Conoscevo cos'era la timidezza e la vergogna, ma ero pervasa da una profonda rabbia che mi era impossibile gioire. Ora ho ritrovato il vero significato della vita, e, come facevo da piccola, ho ripreso a giocare con la vita in allegria e libertà.

Sono quella che sono e so che tutti noi abbiamo la possibilità di liberarci dai nostri fardelli. Usciamo dalle lotte quotidiane e facciamo in modo che tutto avvenga in noi "siamo uniti e siamo amore."

Ho ancora molto d'apprendere, ma ora so che la mia parola d'ordine è "*CRESCITA*."

ORA... eccomi qui! studentessa assieme ad altri studenti come da ragazzina, è un rinnovarsi di emozioni sopite ormai da anni! Tutto ciò grazie alla mia amica Laura che mi ha dato l'opportunità di conoscere questa scuola, mi sono lasciata coinvolgere in questa nuova esperienza e ci siamo iscritte. Idea FANTASTICA! Mi sento bene, integra, con tanta voglia di fare, progettare e condividere. Mirella, con grande amore e passione per il suo lavoro e la gran voglia di trasmettere agli altri

*Elaborato finale per il Titolo di Operatore Olistico del benessere in tecniche del Massaggio Bionaturale Olistico di Rosaria Siciliano*

il suo sapere ha contribuito ad amplificare il mio desiderio di apprendere. Senza dimenticare ovviamente Fabrizio che grazie alla sua gentilezza ed educazione ma al contempo alla sua forza interiore riesce a rendere tutto più semplice. In conclusione, due insegnanti meravigliosi che rinnovano la tua forza e la tua essenza. E' il risveglio della coscienza e delle arti del benessere. In una parola "Olistico".



## **Capitolo 2 MASSAGGIO “COMUNICAZIONE TATTILE ARMONIOSA”**

La poesia trascende le parole rendendole infinite,  
il massaggio trascende il corpo rendendolo poesia

Diulio La Tegola

Con il termine massaggio si indica una serie di manovre eseguite allo scopo di dare benessere a tutta la muscolatura del corpo.

E' un'arte antichissima che viene effettuata prevalentemente con le mani e per questo le differenti tecniche prendono il nome di manualità ma, in alcuni casi, si possono usare gli avambracci e i gomiti, oppure si possono utilizzare sfere, rulli, bastoncini, cristalli.

Lo strumento fondamentale per il massaggio sono le mani, perché sono cariche di energia vitale ed estremamente sensibili.

Una volta imparata la tecnica le mani si muovono con fluida spontaneità. Ciò garantisce una relazione con il corpo del ricevente basata su una raffinata sensibilità, che permette di adeguare differenti manualità, attraverso la percezione precisa dei loro effetti. Inoltre con le mani si possono eseguire anche operazioni complesse.

Questa straordinaria sensibilità tattile fa parte del nostro patrimonio genetico, dell'intima struttura del nostro sistema nervoso e si manifesta in modo naturale quando siamo rilassati e partecipi di ciò che stiamo facendo.

La tecnica rappresenta le radici che devono essere ben salde e profonde. Ma una volta che il fusto spunta dal suolo deve poter crescere ed espandersi liberamente.

*Elaborato finale per il Titolo di Operatore Olistico del benessere in tecniche del Massaggio Bionaturale Olistico di Rosaria Siciliano*

La nostra personale sensibilità è in grado di guidarci e non dobbiamo dimenticare che il massaggio è soprattutto comunicazione tattile. Ci devono essere calore e amore; la sola tecnica non è sufficiente a rendere il massaggio il veicolo della guarigione del nostro essere metafisico. Attraverso di esso si offrono due importanti vantaggi: primo, richiedendo un contatto diretto tra due persone, comporta implicitamente il ripristino della comunicazione interpersonale e la rieducazione al contatto stesso; secondo, le manualità riattivano la comunicazione interna, sciogliendo barriere muscolari, favorendo la circolazione del sangue e della linfa, purificando e stimolando la trasmissione nervosa, riducendo aree di congestione e ispessimento dei tessuti, affinando la percezione e il tatto.

Affinché questo duplice processo si compia al meglio, sono importanti sia l'atteggiamento dell'operatore sia quello del ricevente. Al primo si richiede attenzione, prudenza, rispetto, discrezione, fiducia delle proprie percezioni nonché l'impegno a sviluppare la necessaria abilità tecnica. Chi riceve il massaggio invece può trarre maggior vantaggio collaborando attraverso un atteggiamento di apertura e disponibilità esternando le proprie sensazioni.

Le tecniche basi del massaggio sono: **sfioramento - frizione - impastamento - percussione - vibrazione**. Le tecniche complementari sono: **modellamento - trazione- mobilizzazione**.

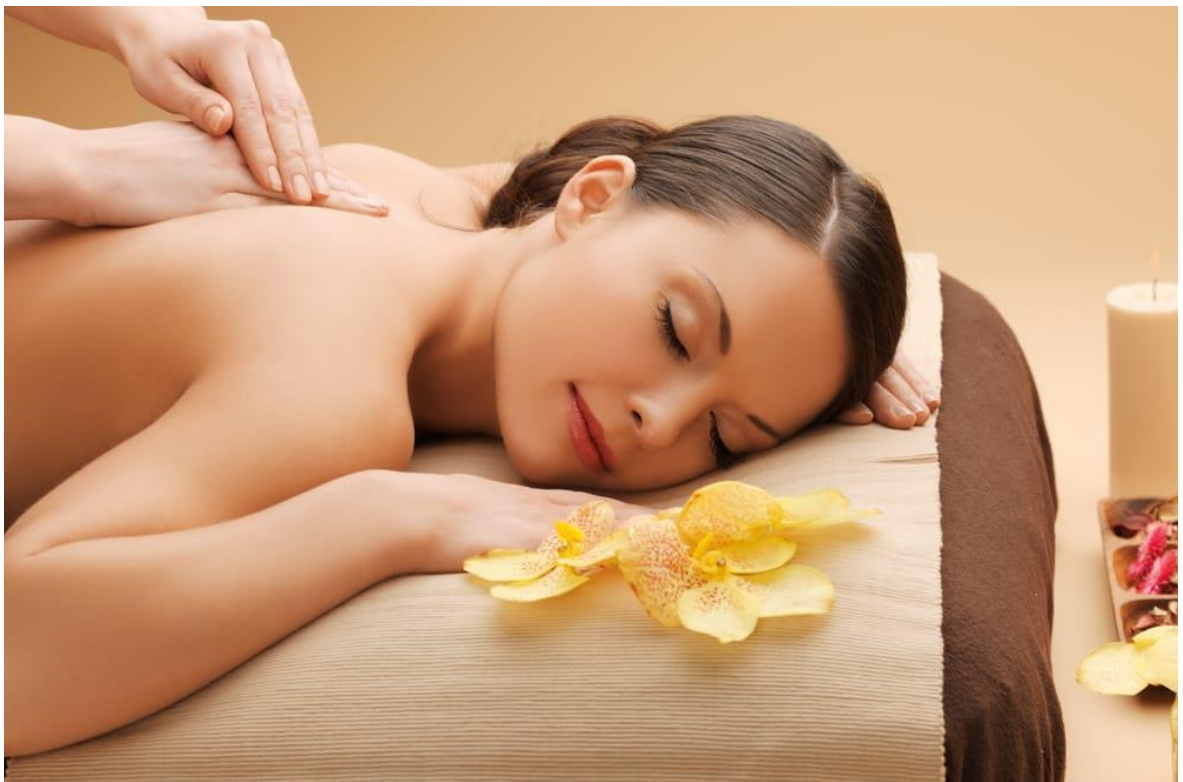
Il massaggio esiste grazie a due elementi fondamentali e imprescindibili: la pelle e il tatto.

La pelle è un organo di grandi dimensioni che avvolge il corpo umano e che si forma sin dal momento del concepimento. Ricopre tutti gli organi proteggendoli dall'esterno, separa così un *fuori* da un *dentro*.

La pelle è collegata direttamente ai centri nervosi che mettono in comunicazione le sensazioni e le emozioni con i centri nervosi e la psiche. la pelle è superficie e profondità allo stesso tempo.



Il tatto apre la porta alle emozioni profonde e viscerali. Le emozioni sono il modo che l'uomo ha di esprimersi e lo fa attraverso il corpo. La "paura" è l'emozione che emerge di più e si manifesta in molti modi. Ogni paura parla dell'individuo riferendosi al "IO SONO" in relazione al vissuto personale alle proprie abitudini e nel contesto di dove vive.



## Capitolo 3 EMOZIONI

*..... uscir nella brughiera di mattina  
dove non si vede a un passo  
per ritrovare se stesso  
parlar del più e del meno con un pescatore  
per ore ed ore  
per non sentir che dentro qualcosa muore  
e ricoprir di terra una piantina verde  
sperando possa  
nascere un giorno una rosa rossa....  
..... capire tu non puoi  
tu chiamale se vuoi  
emozioni.  
Lucio Battisti*

Per anni le emozioni sono state considerate dall' essere umano come indice di debolezza aggirate, raggirate e trasformate per non essere giudicato inferiore, debole e vulnerabile.

Purtroppo la maggior parte di noi è cresciuta all'interno di una società e di una famiglia che ci hanno imposto dei programmi che hanno limitato il nostro sviluppo emozionale e le capacità intuitive. A molti di noi è capitato di ricevere punizioni

*Elaborato finale per il Titolo di Operatore Olistico del benessere in tecniche del Massaggio Bionaturale  
Olistico di Rosaria Siciliano*

verbali o addirittura fisiche quando ci si ribellava ai modelli imposti molti di noi sono stati programmati a credere a modelli svilenti secondo cui non si è mai abbastanza intelligenti o non si è mai sufficientemente belli o non si conclude mai niente che possa avere valore. Può darsi che abbiamo interiorizzato queste voci severe che danno vita al nostro critico negativo interiore, di conseguenza ci trasformiamo secondo i parametri che altri ritengono accettabili creandoci maschere per aggiudicarci il rispetto e l'approvazione dei nostri simili; ad un certo punto dimentichiamo il nostro vero io e diventiamo l'immagine di noi stessi che ci siamo costruiti; ma un campanello di allarme rimane attivo facendoci provare un senso di incompletezza, come una zavorra che pesa sul cuore perché le maschere sono pesanti e il nostro io lotta per affermarsi, perché conosce l'unicità del suo valore se pur con tutti i suoi difetti. Partendo da queste sensazioni, ascoltandole, interpretando i segnali che l'Universo ci manda per guidarci ad un attento discernimento su noi stessi, potremmo iniziare un percorso di sincera e salutare autocritica circa le nostre credenze gli atteggiamenti i modelli di comportamento per comprendere quanti e quali di questi sono assimilazioni di standard imposti che non ci appartengono. L'inizio di un simile percorso può rivelarsi molto faticoso in principio, poiché la prima arma di protezione che viene abbattuta indossando la prima maschera è la sensibilità che in origine ci permetteva di percepire i livelli più profondi di emozioni ed informazioni sensoriali. Sentimenti ed emozioni infatti sono il legame con l'intuizione e la consapevolezza Universale, il barometro che ci permette di mantenere in equilibrio la mente, il corpo e lo spirito; sono i canali che conducono ai livelli più elevati di autocoscienza e al risveglio del nostro potere più grande.

Quando iniziamo il processo di spogliazione dalle nostre maschere per rivestirci del nostro vero io sarà importante revisionare quotidianamente i modelli di pensiero ricordando di non dare importanza a quelli negativi per lavorare invece sulla riprogrammazione di noi stessi, o meglio sul ripristino del nostro io scavando a fondo e purificando tutto il bagaglio inutile che ci portiamo dietro. Durante il

viaggio di crescita è possibile notare che le più grandi paure nascono da cinque ferite: rifiuto, abbandono, umiliazione, tradimento e ingiustizia. Tutte le emozioni negative, quali rabbia, invidia, etc o gli atteggiamenti opprimenti quali autocommiserazione, sensi di colpa etc, partono da una o più di queste ferite; lavorando quindi su di esse sgretoliamo le paure e togliamo loro il potere che hanno su di noi.

Analizziamo brevemente dove nascono le cinque ferite e i loro effetti sulla personalità.

***Il rifiuto:*** è una ferita che affonda le sue radici nel passato più remoto di un individuo. Essa nasce dalle aspettative disattese e ogni bimbo prima o poi fa i conti con questa ferita quando scopre che i suoi supereroi, i genitori, sono esseri umani con i loro limiti. Purtroppo, data la tenera età in cui si incontra la prima delusione, invece di imparare a non crearsi aspettative circa persone o situazioni, si innesca un modello in cui ogni relazione interpersonale cade in questo circolo vizioso di aspettative surreali e scontro con la realtà. Per guarire questa ferita bisogna connettersi con quel bambino deluso e donargli quella consapevolezza adulta che gli mancava nel passato, per comprendere che la realtà con i suoi limiti, è più bella dei mondi magici, ma finti, in cui voleva vivere allora. In questo modo è possibile sciogliere i nodi, trovare rinnovata fiducia nei genitori e negli altri e riprogrammarsi su un modello di amore autentico che non aspettandosi nulla accoglie tutti.

***L'abbandono:*** la ferita dell'abbandono segue immediatamente la prima: rifiutando di accettare gli altrui limiti diventiamo intrasingenti anche nei nostri stessi confronti. Il pensiero che sorge è che se noi fatichiamo ad accettare la vera natura degli altri, come possono accettare gli altri la nostra? Ci struggiamo dunque nel tentativo di capire le aspettative degli altri su di noi per conformare la nostra immagine convinti di essere abbandonati se la nostra vera natura si rivelasse. E quando, ormai privi di energia nel tentativo di dimostrare di essere diversi da noi

stessi, qualcosa della nostra realtà intima trapela, avviene ciò che maggiormente temiamo: qualcuno ci rifiuterà o ci abbandonerà poiché le energie disarmoniche hanno il potere di attirare proprio ciò che si vorrebbe evitare. Quando si impara ad amare l'altro nella sua realtà fatta di punti di forza e fragilità, quando si accetta l'altro nel suo complesso, questa energia penetra nella nostra esistenza e il modello si inverte. Il nostro pensiero ci dice che se possiamo amare anche la debolezza degli altri, noi stessi siamo degni d'amore.

**L'umiliazione:** la ferita dell'umiliazione è collegata quasi sempre alla vergogna e al senso di inferiorità che scaturisce dalle critiche o dalla disapprovazione degli altri; molto spesso l'origine può dipendere da un genitore ipercritico o da una figura autoritaria con pretese esagerate rispetto all'età e ai talenti del soggetto. La persona colpita dall'umiliazione può sviluppare comportamenti passivi di fuga attraverso varie forme di dipendenza che lo porteranno ad evitare relazioni profonde e a vivere in maniera superficiale oppure sviluppare atteggiamenti narcisisti volti ad affermare la convinzione che tutto sia dovuto con o senza merito, spesso perpetrando lo stesso schema di cui si è stati vittime, o al contrario, assumendo un modello di servilismo atto a nascondere il proprio senso di inferiorità che in realtà poi viene alimentato proprio da questo atteggiamento servile. Per guarire da questa ferita bisogna lavorare sugli equilibri, sulla libertà dalle dipendenze e sul rispetto delle proprie necessità incanalando la tendenza empatica che porta ad uscire da se stessi incontro agli altri in modo tale che la propensione verso l'altro non diventi la scusante per non affrontare il percorso di autoguarigione

**Il tradimento:** questa ferita si apre quando ci si sente ingannati o traditi da qualcuno che non ha mantenuto la promessa fatta. Il più delle volte uno o entrambi i genitori ne sono la causa. Si genera in questo modo l'idea che il mondo sia un luogo inaffidabile sviluppando così una personalità sospettosa, perfezionista

con tendenza al controllo e rabbiosa. Queste persone di solito attivano un comportamento di difesa dall'inganno assumendo atteggiamenti di freddo distacco, non lasciando che gli altri entrino nella loro vita più intima; tenderanno alla solitudine per timore di essere delusi e abbandonati. Si guarisce prendendo coscienza che anche se qualcuno di importante ci ha tradito non significa che tutti lo faranno. L'unico modo per alimentare la fiducia è avere il coraggio di dare fiducia, lasciare entrare gli altri nella nostra vita, lasciarsi cullare dalla vita.

***L'ingiustizia:*** la ferita dell'ingiustizia si manifesta in tenera età nei confronti del genitore dello stesso sesso ma poi si risveglia in età scolare quando il bambino si sente sottovalutato da una figura autorevole. Quando le esigenze, i pensieri e le emozioni vengono ritenute dall'adulto esagerate o inappropriate, generano nel bimbo sentimenti di inefficienza e di inutilità che diventeranno, nell'età adulta, senso di inadeguatezza e fallimento, oppure perfezionismo e rigidità mentale, porteranno all'insicurezza, o al contrario, al cinismo. Di solito chi ha subito questa ferita cerca di acquisire un certo potere facendone l'unico scopo di vita, oppure resta impantanato nell'immobilismo ricercando la sicurezza del risultato senza voler affrontare il percorso di scelte e decisioni che conducono al risultato stesso. Si guarisce dalla ferita dell'ingiustizia lavorando sulla mancanza di fiducia, sulla chiusura mentale cercando di allenare la flessibilità, sviluppando punti di vista alternativi, affidandosi al giudizio altrui, fidandosi del fatto che per ogni persona che potrebbe svalutarci, molte altre sapranno invece accogliere e proporre in una relazione sana di equo scambio.

## **Capitolo 4 CONTEMPLO L'ENERGIA**

Se si vuole trovare i segreti dell'universo,  
bisogna pensare in termini di energia,  
frequenza e vibrazioni.

Nikola Tesla

Sdraiata sul mio letto contemplo il poster della natura con innumerevoli cascate che ho di fronte e da qui in uno stato meditativo mi immergo in una cascata di energia fresca, dinamica, zampillante, la mia mente si libera, si ripulisce; ascolto la mia musica e divengo il mio fiore è una sensazione di dolcezza, pace, amore che vibra come una danza in me. Un amore celestiale, universale... Ecco ora sento in me l'universo io sono l'universo.

Sento perfettamente in me la connessione di ciò che realmente siamo "DIVINI IN UN CORPO UMANO". Lasciarmi andare e farmi cullare da questa meravigliosa ondata di energia è come fare un viaggio dentro me stessa nella profondità del mio essere. Vorrei provare a spiegare cos'è l'energia, l'essenza che pervade tutto, di come sono composte tutte le cose, dai nostri pensieri, alle galassie e come questa interagisce con noi, parlare dell'energia che compone il sé visibile come la natura che vediamo intorno a noi, ma soprattutto l'invisibile; come l'energia della terra influisce sul nostro corpo o l'energia del pensiero che crea un'opera concreta

L'universo è energia che vibra in un divertente gioco di perenne trasformazione. L'universo vive.... noi siamo universo che vive e pulsa nel gioco della vita di essere umano.

Tutto ha inizio quando il nostro sentire ha voglia di sperimentare la vita sulla terra, allora lo spirito che è il principio immateriale del pensare, del volere, delle attività mentali superiori vive nella dimensione materia esprimendosi in essa; infatti la mente, le emozioni e i sentimenti sono materia e hanno a che fare con essa tramite l'apparato neuro-senso -percettivo-motorio, pure esso fisico.

La struttura di cui siamo fatti è fisica e psichica, intimamente unite tra loro da formare una totalità. La struttura fisica è il corpo che senza dubbio è una delle infinite meraviglie della natura. Questo splendore di micro universo è già esistente in noi, quando nell'embrione e nei cromosomi la nostra realtà attuale non era in atto, ma era ugualmente esistente in tutti gli elementi che hanno fatto sì che noi oggi siamo quelli che siamo.

Il nostro corpo è stato dotato di tutti gli apparati affinché potessimo interagire con l'esterno; e questi sono i sensi organizzati in sistema neuro-senso-percettivo-motorio. Qualsiasi difetto o patologia che un corpo possa avere non toglie niente al miracolo della sua creazione. Il corpo dell'uomo è meraviglioso.

Se ci si sofferma a vedere com'è fatto nei suoi organi e come tutti svolgono la propria funzione; se si osserva la vita delle cellule che sono milioni e milioni e il funzionamento del sistema neuro-senso-percettivo si rimane sbalorditi. Chi si immerge in tale realtà non può che incontrare il suo creatore. La materia e lo spirito sono così strettamente uniti tra loro che nella realtà esistenziale dell'uomo formano un solo essere.

Stiamo vivendo nell'epoca più speciale e magica nella storia della terra e dell'uomo. Vi è una fase attuale dove la corrispondenza fra la materia e lo spirito hanno la possibilità di rinnovarsi, di riportare un senso maggiore di coscienza e di poter così favorire direttamente quello che man mano, può avvenire. Infatti la più grande scoperta dell'epoca non è quella (pur grandissima) della relatività o dell'elettricità, ma sta nel fatto che l'uomo sta comprendendo che cambiando i



propri pensieri può cambiare le proprie situazioni di vita. Questo punto di vista non è una scelta semplice: ma la nostra evoluzione personale prima o poi ci porterà a ritenerla l'unica possibilità; perché l'evoluzione sta aprendo davanti a noi un nuovo universo, un nuovo modo di pensare. Poco più di cento anni fa l'elettricità e il magnetismo erano considerati elementi magici della natura, e molta superstizione era associata ad essi: ora che conosciamo le loro leggi ed abbiamo imparato ad usarli non possiamo farne più a meno.

La difficoltà principale dell'uomo sta nell'addentrarsi in un nuovo universo con occhi nuovi e pensieri nuovi. Se ci apriamo ai nostri canali recettivi potremmo vedere l'universo intorno a noi con quel senso di meraviglia che si provava da bambini nello scoprire che si aveva il controllo delle mani nell'afferrare qualcosa, o vedere un'onda bagnare i nostri piedi.



## Capitolo 5 ENERGIA A CONFRONTO

Energia è la capacità di un sistema di  
Modificare lo stato di un altro sistema  
Con il quale interagisce.

Igor Sibaldi

Tutto è energia nell'universo, anche la terra è un organismo vivente, estremamente complesso, vibrante di energie, a noi sconosciute; che ci nutre e ci protegge. La terra racchiude in se la manifestazione di tutti i tipi di energia del cosmo, come avviene per il nostro corpo, il microcosmo è fatto ad immagine e somiglianza del macrocosmo. Ad esempio nel regno minerale l'elemento oro è una manifestazione della vibrazione solare, mentre l'argento è un riflesso della vibrazione della luna: in altre parole, questi elementi esistono sulla terra perchè quelle vibrazioni esistono nel cielo.

Anche nel regno vegetale i rami degli alberi crescono attorno al tronco non in modo causale e disordinato, ma con un andamento a spirale; lo stesso avviene per le foglie che si dispongono in modo da ombreggiarsi il meno possibile l'uno con l'altra.

Questa organizzazione a spirale non è presente solo in botanica, ma anche in biologia con la forma a spirale del DNA, o in astronomia con le galassie: quindi guardando una pianta, prima vediamo un'energia creatrice comune all'universo, e solo in un secondo tempo la riconosciamo in forma materializzata di pianta.

Un esempio di interazione, di similitudine, tra regno minerale e regno vegetale è la constatazione che i fiori assumono "i colori" dei metalli che si utilizzano: la

*Elaborato finale per il Titolo di Operatore Olistico del benessere in tecniche del Massaggio Bionaturale Olistico di Rosaria Siciliano*

vibrazione essenziale del minerale è ripetuta nel vegetale. Gli antichi riuscirono a ricavare le proprietà curative delle piante attraverso l'osservazione notando che alcune piante avevano similitudini agli organi del corpo umano come ad esempio l'anemone epatica ricorda il fegato, la polmonaria assomiglia ai polmoni e la noce ci fa pensare al cervello, queste piante possono curare quei particolari organi (proprietà confermate poi nella medicina moderna). Osservando le leggi di corrispondenza, specialmente tra piante e uomo, ci fa scoprire che non viviamo separati dal resto del creato, ma siamo integralmente collegati all'energia totale. Ciò si vede ad esempio nella differenza di struttura chimica tra il sangue (emoglobina) e la clorofilla delle piante: la differenza sta nella presenza del magnesio nella clorofilla, al posto del ferro nell'emoglobina.

Le forze energetiche che hanno dato vita ad entrambe hanno usato una struttura simile: è per questa ragione che l'ortica pianta molto ricca di clorofilla, ha ottime proprietà emostatiche ed antianemiche. I confini tra i diversi regni della natura non sono netti e isolati ma sfumati permeabili l'uno all'altro.

L'essere consci della propria esistenza ed individualità aumenta con l'aumentare del livello vibrazionale, e si sperimentano vibrazioni sempre più elevate. Così come un sasso è composto prevalentemente di materia anche il corpo fisico è tenuto assieme dal corpo eterico o corpo di energia, il vegetale comincia a sentire (riflettere) un barlume di emozioni, l'animale ha un'emotività molto più sviluppata del vegetale e l'uomo raggiunge il livello mentale arrivando a punte di intuizione.

## Capitolo 6 CORPO DI ENERGIA

*Tu sei luce e suono, energia e vibrazione.*

*Tu se uno spirito che sta sperimentando*

*la dimensione fisica attraverso il veicolo del corpo fisico.*

### *Soli*

Il nostro corpo è fonte di molte energie: per esempio produce energia biochimica permettendo alle cellule ed agli organi di assimilare cibo ed aria, genera energia elettromagnetica, crea energia termica. Origine di queste ed altre emanazioni energetiche è il nostro corpo di energia (corpo eterico o corpo vitale) che, si estende uno o due centimetri oltre il corpo fisico. Questo corpo di energia ha lo scopo di creare, nutrire e sostenere tutte le funzioni del corpo solido. Per esempio, dopo la fecondazione la cellula inizia a dividersi moltiplicandosi in maniera vertiginosa dando origine alle cellule destinate a diventare occhi, ossa, nervi ecc.: è il corpo di energia dell'essere appena concepito, che si sta manifestando ad attribuire e guidare le funzioni delle cellule che erano tutte uguali senza differenze. Il corpo di energia rimane inalterato anche quando una parte del corpo fisico non è più presente, come nel caso delle perdita di un arto. La mancanza dell'arto si manifesta con un colore più scuro del corpo di energia in quella zona dovuta alla inattività operativa dell'area: la parte del corpo di energia mantiene comunque memoria e comunicazione con il resto del corpo, come ben sanno coloro che soffrono della sindrome "dell'arto fantasma" (inspiegabile dalla scienza medica) che da dolori o pruriti in arti che fisicamente non ci sono più.

E' il pensiero negativo che, causa uno squilibrio del corpo eterico e di conseguenza l'origine della malattia fisica, se si individua il blocco, la mancanza, l'eccesso o la disarmonia di energia della persona la si può correggere e di conseguenza si elimina il disturbo. E' sul piano eterico che lavorano i pranoterapeuti, chi fa Reiki, ecc... però bisogna aver presente che, se la persona non cambia e non elimina il

pensiero negativo che ha causato la malattia, il riequilibrio che si ottiene è solo temporaneo. Si è detto che è il corpo di energia ( o eterico) che permette l'assimilazione dei cibi da parte del corpo fisico. In esseri più evoluti, il sostentamento del corpo fisico può avvenire senza cibo; usando direttamente l'energia del sole, dell'aria dell'acqua, con l'intermediazione del corpo eterico.

Le persone praniche o respirane, traggono il sostentamento del corpo fisico dal prana presente nell'aria, in tutti questi casi è l'atteggiamento mentale giusto l'accettare che l'energia in cui siamo immersi e a cui siamo totalmente collegati è usabile e benefica.



## **Capitolo 7 IL CIBO E' ENERGIA**

*Il mangiare è fatto di cibo  
e di pensieri*

*Sathya Sai*

Non rispettare il proprio corpo fisico significa far violenza alla propria spiritualità. Il nostro corpo fisico è "l'astronave" del nostro essere che ci mette in comunicazione con l'energia dell'universo intorno a noi per questo motivo è bene prendersene cura e ascoltarlo di più. Ogni organo del nostro corpo è in costante scambio con altri organi e l'ambiente. Un fattore importante di tale scambio è l'energia cibo che consumiamo ogni giorno: questa energia modificando il corpo influenza il grado di reazione tra l'individuo e l'energia che affluisce in lui dall'esterno e dal pianeta. Per esempio: un cibo provoca l'indigestione, una situazione che prima ci andava bene, improvvisamente ci irrita: questa è la dimostrazione dell'importanza del legame tra alimenti e comportamento.

Ma l'alimentazione completa è composta sia di cibo, sia di pensieri; questo significa che sono importanti anche i tipi di pensieri formulati mentre si mangia. L'energia pensiero determina in modo in cui l'energia cibo è recepita dal corpo perché nel momento in cui permettiamo l'entrata del cibo dentro di noi, automaticamente attiviamo il corpo ad altre energie diventando più recettivi anche ai nostri pensieri. Mangiare avendo pensieri negativi o di risentimento verso qualcuno comporta sempre una digestione molto più laboriosa che mangiare avendo pensieri armoniosi: questo è l'invisibile collegamento tra la mente e il corpo. L'influenza dei nostri pensieri sul cibo si estende anche alla sua preparazione; lo stesso cibo può avere sapori diversi e può essere assimilato diversamente dal nostro corpo a seconda dell'atteggiamento con cui viene

*Elaborato finale per il Titolo di Operatore Olistico del benessere in tecniche del Massaggio Bionaturale  
Olistico di Rosaria Siciliano*

preparato: se pensieri ed umore sono buoni, se siamo felici durante la preparazione, queste energie sottili saranno assimilate con il cibo.

La salute fisica e mentale assieme, è determinata dall'armonia interna della persona: un essere equilibrato si sentirà sempre in armonia con l'ambiente esterno e con l'energia della natura. L'individuo si mantiene sano se conserva l'equilibrio fra le energie che entrano in lui, come nutrimento, ispirazione ecc.. e le energie che ne fuoriescono come espirazione, movimento, pensieri lasciandole scorrere entrambe.

L'equilibrio fisico-mentale va mantenuto tramite una dieta corretta, appropriati movimenti che aiutano a rilasciare energia ed a respirare con pienezza per ossigenare sangue e cellule (yoga, lunghe passeggiate, stiracchiarsi, torcersi o piegarsi, sono tutti movimenti che aiutano lo scorrere dell'energia) e l'uso conscio di pensieri costruttivi.

Uno squilibrio dell'insieme corpo-mente conduce alla malattia, che è un segnale molto importante inviato dal corpo alla mente per dire: "FERMATI E GUARDA, DEVI CAMBIARE!" e al quale noi spesso rispondiamo: " LASCIAMI STARE, SONO TROPPO OCCUPATO A SENTIRMI MALE...".

E' importante essere consapevoli di come si mangia. E' da notare che la frutta viene assimilata direttamente dall'intestino, senza dover essere "lavorata" dallo stomaco: se si mangia dopo i pasti, per rinfrescare il gusto è meglio mangiarne poca perché potrebbe fermentare rimanendo nello stomaco, sopra gli altri cibi.

Se si ha sete, è meglio bere prima che durante i pasti a seconda della quantità e del tipo di cibo che arriva, lo stomaco secerne i succhi gastrici per scomporlo in elementi assimilabile dagli intestini: un eccesso di liquido nello stomaco diluisce l'efficacia dei succhi gastrici rallentando la digestione.

Verdure, frutta fresca, frutta secca (ricca di proteine e minerali) noci e yogurt sono cibi facilmente assimilabili dal nostro corpo. Anche le carni bianche, se piacciono, possono essere mangiate con moderazione, mentre le carni rosse sono sconsigliate per l'alto ammontare di tossine che contengono. Una masticazione

lenta ed il pensiero che stiamo ingerendo energia benefica, favoriscono l'assimilazione veloce ed armoniosa del cibo nel nostro corpo. La nostra dieta influenza la nostra abilità nel far fronte allo stress, accelerando o rallentando il processo di invecchiamento del corpo: tale processo viene accelerato non solo dagli ormoni prodotti dal corpo in presenza di stress prolungati, ma anche dai radicali liberi, sostanze prodotte quotidianamente dai nostri normali processi biochimici, vere mine vaganti che si attaccano a cellule e tessuti distruggendoli.

Un'azione importante di difesa da questi guastatori viene svolta dalla vitamina E (presente nel germe di grano e nella frutta secca) che, per questa sua capacità, viene anche usata come agente antinvecchiamento della pelle.

La pulizia interna ed esterna è importante. Durante la doccia oltre a pulire il corpo fisico, possiamo visualizzare di "lavar via" dal nostro corpo di energia, situazioni, pensieri e somatizzazioni che non ci piacciono: aromi profumati nella doccia o nel bagno sono molto efficaci per liberare tensioni ed impressioni negative. Esporre la pelle il più possibile ai raggi del sole e all'aria fresca: i bagni di acqua e di sale sono fonte di salute e di vitalità.

L'energia luminosa del sole è parte integrante del nutrimento dell'uomo.

Se siamo tesi e ci giungono pensieri di stress questi si manifestano nel corpo come tensioni muscolari: i muscoli così privati del sangue si contraggono, limitando il flusso del sangue verso il cervello.

Ogni nostra sensazione di paura mette in azione questo meccanismo fisiologico del corpo alimentandone le parti tese, l'area cuore-stomaco, al svantaggio di aree periferiche come cervello, braccia, gambe: la tensione riduce la capacità di pensare, il nervosismo provoca piedi e mani freddi (la mano sudata è causata da un cambiamento rapido di temperatura da caldo a freddo, in seguito ad un'improvvisa tensione).

Molte energie accumulate a causa di tensioni possono essere scaricate verso il basso con bagni ai piedi di dieci/venti minuti in acqua calda o tiepida salata. tra il nostro



corpo e la terra si verifica uno scambio continuo di energie: dovremmo permettere a questo flusso di scorrere liberamente camminando a piedi nudi il più possibile.



## **Capitolo 8 CIRCOLAZIONE ENERGETICA**

Quando non c'è energia non c'è colore,  
non c'è forma, non c'è vita

Benjamin Franklin

Noi siamo un sistema di elaborazione in attività. L'aria scorre in noi e poi fuori di noi, mentre è dentro di noi, la usiamo e la cambiamo per poi rilasciarla nell'atmosfera. Anche il cibo scorre in noi e fuori di noi, e a sua volta viene trasformato durante il processo. Il sangue scorre nei nostri polmoni, viene cambiato nei nostri polmoni e poi fuoriesce di nuovo. In ciascun istante dentro di noi avviene un'elaborazione di aria, cibo e sangue. Queste sostanze scorrono attraverso di noi e durante l'elaborazione, noi subiamo una trasformazione.

Anche l'energia viene elaborata. Questo sistema è attivo per tutta la durata della nostra vita, proprio come l'apparato respiratorio, quello digerente e quello circolatorio. Come da questi ultimi dipende il circolo vitale fisico, dal nostro sistema energetico dipende la vita in quanto essenza che regola il tutto della nostra esistenza.

L'energia scorre continuamente e dalla sommità del capo, si sposta verso il basso attraverso il tronco per poi ritornare da dove è venuta.

L'energia che entra nel corpo dalla sommità del capo viene elaborata in diversi punti del sistema energetico mentre si sposta verso il basso attraverso il tronco, così come il cibo entra nel corpo attraverso la bocca e viene elaborato in diversi punti dell'apparato digerente; il cibo scende nello stomaco, poi nell'intestino superiore, e poi in quello inferiore; in ciascun punto si verificano processi diversi. Nel nostro sistema energetico avviene qualcosa di analogo.

A secondo dei punti e dei modi diversi in cui viene elaborata l'energia si hanno emozioni diverse, lo stesso punto può liberare due diverse energie a secondo di come viene elaborata l'emozione, infatti si può avere una reazione di rabbia o una reazione di piacere. Le emozioni ci rivelano come viene elaborata l'energia e in quali punti. Se si riesce a capire le emozioni in questo modo, si possono usare per capire come funziona il nostro sistema energetico. Le nostre emozioni come la colpa, la paura e la collera, sono i diversi modi in cui l'energia viene elaborata dal nostro sistema energetico.

Le emozioni sono le nostre esperienze.

L'energia che percorre il nostro corpo è sempre pura e sana e rimane tale mentre si sposta attraverso il nostro sistema energetico, per poi essere restituita al punto da cui proviene. Non si può cambiare la natura dell'energia, ma si può cambiare il modo di sperimentarla cambiando il modo di elaborarla.

La nostra tendenza è di manipolare le situazioni o le persone per conformarle alle nostre aspettative, tuttavia le situazioni spesso si presentano a noi in maniera immutabile e le persone sovente scelgono liberamente di non cambiare, portandoci un senso intimo di frustrazione. La soluzione più appropriata dunque, diventa quella di elaborare in modo diverso il nostro sistema energetico riconoscendo che le nostre emozioni hanno origine dall'energia e non dalle relazioni con l'esterno.

Ogni emozione che ci manda la nostra anima è un messaggio importante che la nostra anima non ci permetterà di dimenticare. E' un modo per fornire informazioni essenziali su noi stessi. Ignorare le nostre emozioni significa ignorare queste informazioni che sono l'eredità più preziosa lasciataci dall'Universo. Esse sono le nostre migliori amiche, non ci abbandonano e attirano costantemente la nostra attenzione su ciò che abbiamo bisogno di sapere. Grazie ad esse sappiamo esattamente che cosa deve essere cambiato e in che modo.

Le nostre emozioni sono una canzone scritta soltanto per noi; il nostro compito è ascoltare.

## **Capitolo 9   CORPI SOTTILI**

Siamo esseri complessi,  
formati dallo spirito divino.  
Nell'anima immortale,  
nel corpo destinato a perire.

I corpi sottili, collocati a metà strada fra il regno materiale e quello energetico, sono il collegamento tra l'Universo e il corpo sono come una matryoska avente alcuni strati fissi e rigidi intervallati ad altri fluttuanti. Tutti i campi inoltre interagiscono fra loro influenzandosi reciprocamente.

Il primo corpo è quello eterico, il più vicino al corpo fisico facente parte degli strati fissi e rigidi. A questo livello fanno capo tutte le sensazioni fisiche sia piacevoli che dolorose. Quando il corpo eterico è equilibrato si godrà di buona salute fisica, vitalità, piacere nel contatto fisico, regolarità nel riposo ecc.

Se è in disquilibrio il campo energetico risulta debole, la salute precaria, il contatto sgradevole e le esperienze fisiche insoddisfacenti.

IL secondo corpo è quello emotivo collegato con la consapevolezza delle proprie emozioni e dei propri sentimenti.

Quando esso è equilibrato ci si sente sereni e in agio con se stessi; le energie negative vengono facilmente purificate e trasformate.

Se è in disquilibrio si ha difficoltà a percepire i propri sentimenti e spesso si è inconsapevoli di alimentare le emozioni negative. Tutto ciò ovviamente si riflette anche sull'organismo.

Il terzo corpo è quello mentale facente parte dei corpi fissi e rigidi; esso presiede l'attività razionale e mentale.

*Elaborato finale per il Titolo di Operatore Olistico del benessere in tecniche del Massaggio Bionaturale Olistico di Rosaria Siciliano*

Quando esso è equilibrato la mente razionale e quella intuitiva operano congiuntamente ed in armonia.

Se è in disquilibrio si proverà scarso interesse a sviluppare il proprio intelletto e si avrà poca lucidità.

Il quarto corpo è quello astrale facente parte dei corpi fluttuanti e regola il mondo delle relazioni con gli altri e dei sentimenti reciproci. Esso costituisce un ponte di passaggio il mondo fisico e quello spirituale.

Quando questo corpo è equilibrato, l'amore sarà il fondamento di tutti i rapporti personali che risulteranno stabili e soddisfacenti, siano essi più profondi o più superficiali, snodandosi fra i soggetti coinvolti nella relazione come una sorta di cordone ombelicale che li unisce.

In una situazione di squilibrio invece, i rapporti interpersonali vengono percepiti come fonte di fastidio, si tenderà a rifuggire le relazioni troppo strette e si tenderà a preferire la solitudine.

Il quinto corpo è quello eterico, detto anche matrice poiché contiene tutte le forme del piano fisico come una sorta di stampo in cui tale corpo sviluppa se stesso.

Quando esso è equilibrato si prova realizzazione in tutto ciò che si intraprende e con molta probabilità i progetti verranno portati fino in fondo con ordine e scrupolo.

Quando il corpo è in disquilibrio, invece si prova confusione e disordine nel portare avanti i progetti personali; difficilmente verranno terminati e anche quelli conclusi risulteranno discostati e a volte completamente distorti rispetto all'idea originale causando insoddisfazione e perdita di interesse nella ricerca di un nuovo obiettivo.

Il sesto corpo è quello celestiale facente parte dei corpi fluttuanti e presiede l'emotività spirituale, l'amore verso il divino e l'estasi.

In una condizione di equilibrio esso favorisce la meditazione e la preghiera permettendo l'accesso alle esperienze spirituali senza negare il giusto spazio a quelle fisiche.

In condizioni di squilibrio invece si avranno enormi difficoltà nel provare esperienze mistiche, se l'energia è scarsa, o si tenderà a seguire la propria spiritualità a discapito dell'esperienza fisica, se la carica energetica è troppo elevata.

Il settimo corpo è quello causale facente parte dei corpi rigidi. Esso è il contenitore che racchiude tutti gli altri e che permette lo scambio energetico con il campo universale.

Quando questo corpo è equilibrato funge da protezione delle energie esterne filtrandole e trasformandole al fine di mantenere equilibrati tutti gli altri livelli.

Sarà facile elaborare idee creative ed essere connessi alle intuizioni più sottili per mezzo delle quali è possibile comprendere i significati più profondi dell'esistenza, della natura e del mondo. Sarà più chiaro il disegno divino universale e la conseguente importanza del proprio essere qui, in questo luogo e in questo tempo.

In una condizione di squilibrio invece non si riesce a comprendere il disegno universale della vita, la creatività rimane bloccata si è incapaci di accettare e perdonare i propri difetti ed rischio di sviluppare un'ossessione nella ricerca un'utopistica perfezione.

## **Capitolo 10            IL NOSTRO SISTEMA ENERGETICO**

L'esperienza non è quello che ci accade.

L'esperienza è come ci rapportiamo

A ciò che accade.

Shirley Maclaine

Il nostro sistema energetico ha sette centri. L'energia che scorre attraverso ciascun centro del nostro sistema energetico, crea diverse esperienze in noi. Queste esperienze sono le nostre emozioni.

I suoi centri non si trovano in particolari organi o cellule; non è possibile vederli, sentirli, toccarli, annusarli e assaporarli. Non si possono cogliere con i cinque sensi ma sono decifrabili attraverso le nostre esperienze interiori. Sono le nostre esperienze interiori! Il settimo centro si trova sulla sommità del capo, è il punto dove l'energia entra nel nostro sistema energetico e ci mette in connessione con l'universo.

Durante tutto il periodo della nostra vita l'energia entra dalla sommità del capo e si sposta verso il basso fino alla base del tronco; poi inverte la direzione e si sposta verso l'alto lasciando il nostro sistema energetico da dove è entrata; nel frattempo abbandona lo attraverso gli altri sei centri. L'energia da noi elaborata può essere rilasciata nell'universo in due diversi modi: con la paura e il dubbio oppure con l'amore e la fiducia; nostra è la scelta, ma qualunque sia la scelta, l'energia continua ad entrare nel nostro sistema energetico dalla sommità del capo e ad uscirne attraverso ciascun centro del sistema energetico. Quando l'energia lascia un centro di energia con paura e dubbio si producono emozioni dolorose,

*Elaborato finale per il Titolo di Operatore Olistico del benessere in tecniche del Massaggio Bionaturale Olistico di Rosaria Siciliano*

come la collera, la gelosia, il dispiacere e il desiderio di vendetta. Il risultato è sempre frustrante. Le emozioni dolorose seppur erroneamente vissute con prostrazione non sono ostacoli ad una vita felice ma sono una sorta di indicazioni stradali che ci segnalano la direzione da seguire per creare una vita felice. Può darsi la mancanza di denaro, la perdita di una relazione, il mancato raggiungimento di ciò che si desidera o di dover accettare ciò che non si vuole possono sembrare la causa delle nostre emozioni; in realtà sotto queste apparenze si nasconde il modo in cui noi elaboriamo l'energia. Finché non spostiamo l'attenzione dalle apparenze e non la dirigiamo su tali questioni, si continuerà a sperimentare emozioni dolorose ciò significa che se si agisce, si parla, si pensa con paura e dubbi qualsiasi emozione è dolorosa.

Al contrario quando l'energia lascia un centro con amore e fiducia, si producono emozioni positive, come la gratitudine, la soddisfazione, la gioia e l'amore.

Quando si possiede familiarità con le nostre emozioni e il nostro sistema energetico, si è in grado di vedere come i nostri centri irradiano energia e se l'energia esce attraverso l'amore e la fiducia o attraverso il dubbio e la paura. Questa è la consapevolezza emotiva.

Il sesto centro è sulla fronte, in mezzo agli occhi, è il centro che ci consente di vedere più di quanto i cinque sensi possono mostrarci. Ci dà la capacità di evolverci spiritualmente e ci dà la capacità di riconoscere le opportunità che ci vengono offerte dalle nostre esperienze. Modifica il nostro atteggiamento da vittima delle circostanze a creatore delle nostre esperienze. Ci fa capire come si vede l'intero universo fisico, con le stelle e le galassie, le montagne e le nuvole, le rocce e l'oceano, come parte di un più vasto universo non-fisico. Nulla è al caso.



Quando l'energia lascia questo centro con paura e dubbio ciò che si vede sembra freddo e spaventoso e di conseguenza ci si sente spaventati, impauriti.

Al contrario se l'energia lascia questo centro con amore e fiducia, si vede la saggezza e la compassione dell'Universo ovunque si guarda. Quando questo centro elabora l'energia con amore e fiducia si diventa sereni e si vede lo scopo di ogni cosa nella nostra vita, comprese le emozioni.

Quando l'energia che scorre raggiunge il quinto centro, è facile avvertire le sensazioni che produce. Esso è situato nella gola. Se l'energia lascia il centro nella paura e nel dubbio non si riesce a comunicare ciò che si prova. La gola o il collo si irrigidiscono, la voce è debole e rauca viene da tossire o si sente l'esigenza di schiarire la voce di frequente.

Se invece l'energia lascia il quinto centro nell'amore e nella fiducia, ci si esprime con facilità e chiarezza, la voce non è incerta o titubante, ma forte e piena. Questi sintomi fisici ci consentono di portare l'attenzione sul nostro corpo e a riconoscere come l'energia lascia il nostro corpo. Tutto questo rappresenta il fondamento di un'evoluzione spirituale. Qualunque emozione che sia di paura o di gioia attira la nostra attenzione sul nostro sistema energetico.

I primi tre centri formano un gruppo. L'energia entra nel nostro sistema energetico attraverso questo gruppo consentendoci di vedere oltre i limiti dei cinque sensi e ci dà la capacità di esprimere noi stessi. E' l'inizio del nostro viaggio.

Il centro successivo è nel torace. Quando l'energia lascia questo centro nella paura e nel dubbio, si è freddi e distanti, si è chiusi in se stessi e sulla difensiva. Si analizza, si confronta e si valutano pensieri e teorie. A livello fisico queste esperienze portano dolore al torace più o meno intenso, alle spalle e alla parte superiore della schiena che risultano contratti e doloranti. Ci si concentra sui pensieri di dolore, su ciò che si è perduto, sulla disperazione di ciò che non si è potuto realizzare o sul risentimento verso gli altri, non si vede la fonte della nostra

sofferenza e non si riesce a cambiare la situazione. Si teme di non poter vivere senza ciò che si è perduto, si dubita di poter sostituire ciò che si è perduto e non ci si sente integri. L'arma di difesa che si pone in atto di fronte alla perdita e alla mancata realizzazione dei nostri progetti è quella di spostare l'attenzione su qualcosa di diverso, siano altri progetti o nuove relazioni, al fine di non affrontare la realtà dei fallimenti che vengono percepiti come inciampi piuttosto che nella loro qualità di opportunità. La vera trappola che mina l'equilibrio interiore sta proprio in questo atteggiamento che produce ottusità circa le situazioni e superficialità in merito alle relazioni. Impedisce di comprendere il sistema energetico che rimarrà un mistero e continuerà a procurare dolore ogni volta che l'energia lascerà questo centro. Il rimedio non è modificare le circostanze, ma cambiare il proprio modo di elaborare l'energia e imparare a lasciarla andare con amore e fiducia. Per fare ciò si deve divenire consapevoli di come si sta elaborando l'energia.

Se l'energia lascia il centro con amore e fiducia, si irradia calore e compassione, si è connessi alla vita nella sua totalità. Si ha un profondo legame con il tutto, si è aperti, ospitali ed espansivi; il torace non è contratto e spalle e schiena non sono doloranti. Qualsiasi sofferenza emotiva ci rammenta di fermarci e di guardarci dentro.

Il centro situato nel torace è il cuore del nostro sistema energetico. Si trova nel mezzo. È il collegamento tra i centri di sopra e quelli di sotto. Quando si vede, si sente e si percepisce attraverso il cuore, si centra direttamente il problema. Si ha la capacità di esprimersi e di vedere chiaramente noi stessi nelle nostre attività quotidiane; si è equilibrati e si tende a portare equilibrio. Si è aperti agli altri e all'Universo, si è pieni di gratitudine e il nostro cuore è forte.

Il terzo centro è situato nel plesso solare, si trova sopra lo stomaco e immediatamente sotto le costole, nel punto in cui si uniscono nella zona centrale del torace. Ci si accorge di questo centro quando si è preoccupati.

Quando l'energia lascia questo centro con paura e dubbi, tutti gli organi della zona centrale del nostro corpo ne risentono, in particolare lo stomaco, che duole

sempre, se il disturbo è lieve si prova nausea o sensazione stomaco in disordine, ma se si è troppo preoccupati e agitati, col tempo, può sopraggiungere l'ulcera. Per poter stare bene, bisogna sviluppare la consapevolezza emotiva, iniziando così un processo di risoluzione alla radice del problema.

Quando l'energia lascia questo centro nell'amore e fiducia, non si hanno dubbi e si è in grado di portare a termine i propri compiti senza timore di fallire, ci si sente grati per le nostre capacità, si è fiduciosi, rilassati, aperti e in grado di trovare soluzioni alternative alle situazioni. Si diventa la persona giusta, nel posto giusto, al momento giusto.

Il successivo centro di energia si trova nella regione degli organi riproduttivi. La maggior parte della gente associa questo centro al sesso, ma è molto di più: è la sede della creatività. Da qui nascono nuovi pensieri, intuizioni, percezioni e anche una nuova comprensione. Ogni decisione è un momento di creatività. Ciò che si crea dipende dalle nostre decisioni.

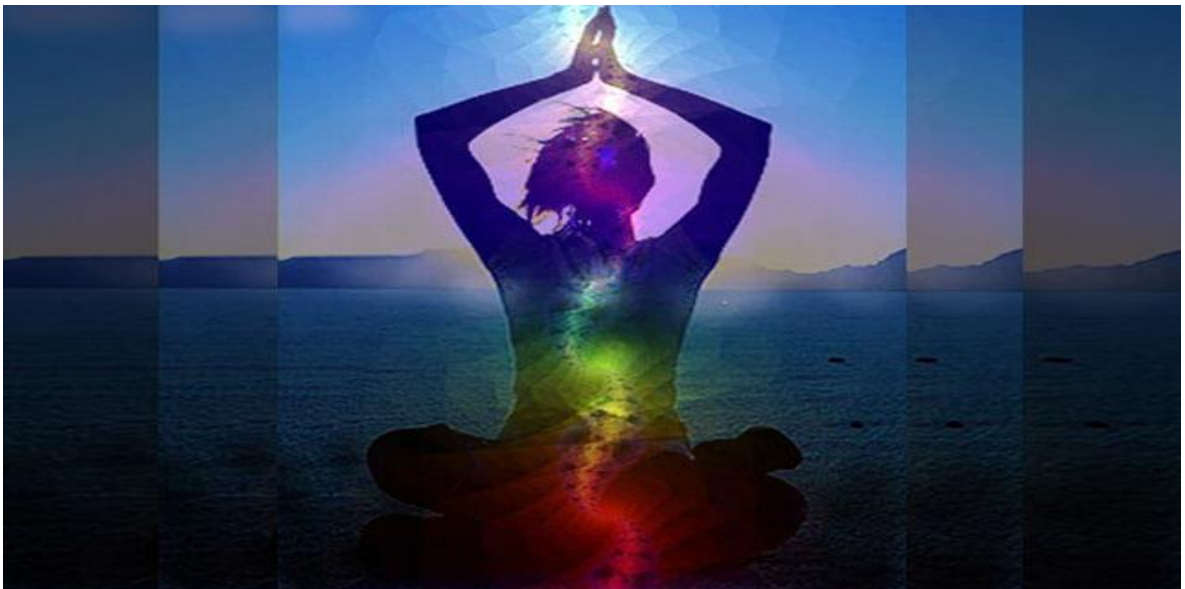
Quando l'energia lascia questo centro con paura e dubbi, si creano modi per sfruttare le situazioni e le persone. L'impulso sessuale è solo una soluzione temporanea dove si ricerca l'appagamento della propria brama personale, che viene però percepita come sentimento di sollecitudine e amore. La passione fine a se stessa rimane legata alla fisicità senza mai raggiungere veramente la sfera emotiva più profonda, cosicché il desiderio ritorna sempre e l'amore non trova spazio per donarsi all'altro, trasformandoci in predatori reciproci che si inseguono furtivamente. Finché le questioni non si risolvono il tormento del desiderio sessuale rimane.

Quando l'energia lascia questo centro con amore e fiducia le nostre esperienze si trasformano in celebrazioni co-creative di vita. E' importante iniziare ad esaminare le dinamiche che generano le nostre emozioni.

L'ultimo centro di energia è situato in fondo al tronco, nella zona dei genitali: è il centro che ci connette con la terra. Questo centro ci collega alla terra allo stesso modo in cui il centro della sommità del tronco ci collega all'universo non fisico.

Come un albero tocca sia il cielo che la terra nello stesso tempo. Anche il nostro sistema energetico è ancorato all'Universo non-fisico e all'energia della terra allo stesso modo. Quando l'energia lascia questo centro con paura e dubbio, ci si sente a disagio, vulnerabili, impediti nell' apprezzare la bellezza delle cascate, delle montagne, del mare, di un tramonto; in breve tutte le meraviglie della terra. Si ha timore di tutto, e non ci si sente a casa in nessun luogo. Si ha timore della vita e si è incapaci di rilassarsi. Far uscire l'energia da questo centro nella paura e nel dubbio ci impedisce di imparare ciò che si ha bisogno di imparare sulla terra.

Se si lascia questo centro con amore e fiducia, si è radicati e alimentati dalle nostre esperienze. Ci si sente come un albero che cresce fino a toccare il cielo pur essendo ancorati a terra. Si percepisce il ritmo della terra, scandito da primavera, estate, autunno e inverno, nella nostra vita. Si è a casa in ogni luogo poiché la terra stessa è la nostra casa. Se comprendiamo il nostro sistema energetico e il suo funzionamento le nostre emozioni ci sorprenderanno. A volte possono essere piacevoli e a volte dolorose, ma quando si permette loro di uscire dall'involucro, quando le si lascia uscire nell'amore, comincia il nostro viaggio spirituale.



## **Capitolo 11      CHAKRA**

*II chakra sono il dono divino, il Dio interiore,  
l'essenza di tutto ciò che siamo.  
Jacqueline van Gessel, Egyptian Healing.*

Secondo i maestri l'anima crea il corpo fisico in accordo con le leggi del piano terrestre, per procurare a se stessa una "casa" nel mondo fisico. Il mondo fisico permette all'anima di trovare un centro nel tempo e nello spazio. I chakra, quindi, sono centri di comunicazione e di controllo che collegano l'entità animica (l'Io Supremo), la personalità e il corpo che l'anima ha creato come canale per potersi esprimere.

Noi comunichiamo gli uni con gli altri attraverso la nostra personalità, il riconoscimento dei chakra e delle varie energie in esse contenute e da esse messe in contatto è essenziale per comprendere in che cosa consiste l'espressione umana nel mondo fisico.

Come vi sono sette livelli di coscienza, sette ere dell'uomo, sette colori nello spettro dell'arcobaleno e sette note nella scala musicale occidentale, vi sono sette chakra primari nel corpo umano, essi rappresentano l'anatomia sottile degli esseri umani, così come gli organi fisici ne rappresentano l'anatomia grossolana. Entrambi i livelli sono connessi. Vi sono sette ghiandole endocrine che corrispondono ai sette chakra, quindi i nostri corpi (i veicoli attraverso i quali possiamo esprimerci) riflettono l'equilibrio o la disarmonia dell'anatomia sottile e di quella grossolana.

Il livello fisico (grossolano) è il riflesso di quello spirituale (sottile).

Se considero il mio corpo come uno strumento musicale contenente sette note, sette diversi livelli di vibrazioni e uno spettro di sette colori e imparando ad usare tutte le note, i colori e le vibrazioni, riuscirò a creare un'opera d'arte.

Imparando a lavorare con il mio strumento musicale imparerò a suonare una melodia tutta per me.

Più ci avviciniamo al nostro centro e realizziamo la nostra armonia di esseri umani, più entriamo in sintonia con le energie spirituali dei chakra. La mente cosciente comincia ad espandersi insieme alla consapevolezza dei suoi più alti livelli di coscienza. Quindi è attraverso i chakra che possiamo realizzare pienamente l'integrazione di mente, corpo e spirito.

Gli antichi maestri affermavano che la buona salute dipende dal corretto allineamento e funzionamento di questi sette centri eterici di energia: che l'unione

*Elaborato finale per il Titolo di Operatore Olistico del benessere in tecniche del Massaggio Bionaturale  
Olistico di Rosaria Siciliano*

di spirito e materia si manifesta come coscienza nel mondo fisico e che i sette chakra governano l'esperienza della coscienza nel corpo.

Per individuare che cosa vuol dire allineare i chakra è necessario individuare l'area di coscienza fisica che ognuno di essi rappresenta.

## CARATTERISTICHE DEL CHAKRA DELLA RADICE. (PRIMO CHAKRA)

Nome: Muladhara                      Posizione: perineo

Significato: radice, sostegno, fondamento

Simbolo, loto rosso con 4 petali

Elemento: terra

Il suo bio mantra è la sillaba HUM

La sua nota è il DO

Qualità: collegamento con la terra

Funzione principale: incarnazione

Senso abbinato: olfatto

Ghiandola: surrenale

Parti del corpo associate: genitali, retto, ossa, denti, unghie, colonna vertebrale, gambe.

Energia: forze spirituali ancorate al corpo, acquisizione della capacità di operare con amore sul piano fisico.

Disturbo: tende alla malattia, non apprezza il proprio corpo.

Malattie: dolore alla parte bassa della schiena, emorroidi, stitichezza, sciatica, problemi alle ginocchia, obesità e problemi di peso, comportamenti di dipendenza (droghe, alcol, sesso, ecc.), depressione.

## CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE

Espressione: sano e felice nel corpo fisico

Affermazione: "Io ho" (un corpo fisico)

Emozioni in equilibrio: coraggio, sicurezza, euforia, vitalità, commozione

Emozioni in squilibrio: paura, rigidità, pesantezza, blocco

## MEZZI PER INFLUENZARLO

Oli: patchouli, cipresso, vetiver

Gemme: diaspro rosso, granato, quarzo fumé, ossidiana, rubino, zaffiro, stella nera, giada rossa.

Il primo chakra è collegato con il quinto

### **CARATTERISTICHE DEL CHAKRA SACRALE.** (Secondo chakra)

Nome: Svadhistana      Posizione bacino, parte inferiore dell'addome.

Significato: sacra dimora del Sé

Simbolo: loto arancio a 6 petali

Elemento: acqua

Il suo bio mantra è la sillaba SVOM.

La sua nota il RE

Qualità: centratura

Funzioni principali: fornisce il senso del Sé

Senso abbinato: gusto

Ghiandola: gonadi (ovaie, testicoli)

Parti del corpo associate: reni, vescica, (tutto ciò che riguarda i liquidi in genere), muscoli.

Energia: utilizzo delle forze creative all'interno del proprio Io interiore. Elevata procreazione dell'anima per indirizzare il sé verso la devozione

Disturbo: scarsa autostima

Malattie: dolore alla parte bassa della schiena, sterilità, problemi ginecologici, fibromi, cistiti, malattie renali, crampi o spasmi muscolari

### **CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE**

Espressioni: amore e fiducia del Sé, responsabilità verso il Sé

Affermazioni: "Io posso"

Emozioni in equilibrio: vengono espresse tutte le emozioni

Emozioni in squilibrio: paura delle emozioni

### **MEZZI PER INFLUENZARLO**

Oli: salvia chiara, gelsomino, rosa, ylang ylang, sandalo

Gemme: corniola, ambra, calcite arancione

*Elaborato finale per il Titolo di Operatore Olistico del benessere in tecniche del Massaggio Bionaturale Olistico di Rosaria Siciliano*

Il secondo chakra è collegato con il sesto

### **CARATTERISTICHE DEL CHAKRA DEL PLESSO SOLARE (3 chakra)**

Significato: sole interiore      Posizione: base dello sterno.

Simbolo: loto giallo con 10 petali

Elemento: fuoco

Il suo bio mantra è la sillaba RAM

La sua nota è il MI

Qualità: sensazione di potere interiore

Funzione principale: fornisce energia nella forma di calore, potere ed entusiasmo

Senso abbinato: vista

Ghiandola: pancreas

Parti del corpo associate: stomaco, fegato, milza, cistifelia, intestino

Energia: digestione, assimilazione delle esperienze, rivela gli obiettivi, permette un uso positivo dell'energia personale, aiuta il ciclo mestruale e aiuta la vista

Disturbo: ipoattivo / iperattivo

Malattie: problemi digestivi, allergie alimentari, diabete, calcoli biliari, ulcere, problemi di fegato, epatite

### **CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE**

Espressioni: pieno di energia e vitalità

Affermazioni: io sento

Emozioni in equilibrio: sente ed esprime le emozioni facilmente, gioia, felicità, passione, rabbia, collera, tristezza

Emozioni in squilibrio: controllato dalle emozioni, indifferente, facile alla collera, permaloso, violento, disperato

### **MEZZI PER INFLUENZARLO**

Oli: rosmarino, ginepro, geranio, menta piperita, pepe nero, zenzero

Gemme: citrina, occhio di tigre, topazio

Il terzo chakra è collegato con il settimo

### **CARATTERISTICHE DEL CHAKRA DEL CUORE**

Nome: Anahata

Posizione: al centro della cavità toracica dietro al cuore.



Significato: non colpito

Simbolo: loto verde con 12 petali

Elemento: aria

Il suo bio mantra è la sillaba IAM

La sua nota FA

Qualità: compassione

Funzione principale: transizione e trasformazione

Senso abbinato: tatto

Ghiandola: timo

Parti del corpo associate: cuore, polmoni, braccia, mani, sangue e circolazione sanguigna

Energia: esprime l'amore per l'azione; contiene la consapevolezza dell'unità anima-cuore-mente. Contiene tutti i traumi affettivi emozionalmente repressi. Aiuta il sistema cardiaco, respiratorio ed immunitario

Disturbo: confusione e frustrazione

Malattie: patologie cardiache, disturbi o disfunzioni polmonari, pressione alta, asma\allergie, stanchezza, cancro al seno, polmonite e bronchite, deficienze immunitarie

## **CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE**

Espressioni: verità (impegno verso la .....)

Affermazione: io amo

Emozioni: quando entriamo nel quarto chakra le emozioni diventano più sottili.

L'amore del chakra del cuore non chiede nulla in cambio, è diverso da quello del centro sacrale che, come l'amore tra madre e figlio, contiene molte aspettative. Le emozioni del centro del cuore cercano l'equilibrio. Quando l'emozione cessa di essere equilibrata, l'energia ricade nel plesso solare e viene percepita come sensazione personale.

## **MEZZI PER INFLUENZARLO**

Oli: di fiori come gelsomino, rosa, neroli, mimosa, tagete.

Gemme: quarzo rosa, tormalina verde, smeraldo, giada verde, aventurina verde, corniola rosa.

*Elaborato finale per il Titolo di Operatore Olistico del benessere in tecniche del Massaggio Bionaturale Olistico di Rosaria Siciliano*

Il quarto chakra è collegato a tutti i chakra.

### **CARATTERISTICHE DEL CHACKRA DELLA GOLA ( QUINTO CHAKRA)**

NOME: Vishudda            Posizione: gola cervicali c3 c5

Significato: purificazione

Simbolo: loto blu con sedici petali.

Elemento: etere.

Il suo bio mantra è la sillaba HAM.

La sua nota SOL.

Qualità: vibrazione suono voce:

Funzione principale: comunicazione.

Senso abbinato: udito.

Ghiandola: tiroide

Parti del corpo associate: gola, orecchie, bocca trachea, bronchi.

Energia: capacità di verbalizzare; dà la possibilità di esprimere verità attraverso il potere della parola espressa. Attraverso la tiroide e paratiroide distribuisce il calcio e il fosforo nelle ossa.

Disturbo: limitazione della consapevolezza.

Malattie: mal di gola, perdita della voce (afonia), problemi alla tiroide, ulcere alla bocca, problemi ai denti e alle gengive, mal di testa, infezioni agli orecchi.

### **CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE**

Espressioni: consapevolezza "aperta allo Spirito" e comunicazione con gli spiriti.

Emozioni in equilibrio: quiete, pace e armonia.

Emozioni in squilibrio: irrequietezza, ansia.

### **MEZZI PER INFLUENZARLO**

Oli: camomilla, legno di sandalo, frankincense.

*Elaborato finale per il Titolo di Operatore Olistico del benessere in tecniche del Massaggio Bionaturale Olistico di Rosaria Siciliano*

Gemme: agata a venature blu, lapislazzuli, quarzo blu, turchese, lazulite

Il quinto chakra è collegato al primo.

### **caratteristiche chakra della fronte (terzo occhio) (sesto chakra)**

Nome: Ajna                    posizione: nel mezzo della fronte, leggermente al di sopra dell'area in mezzo agli occhi.

Significato: percezione.

Simbolo: due petali di loto color indaco.

Elemento: etere (tenebra e luce).

Il suo bio mantra è la sillaba OM

La sua nota: LA

Qualità: visione.

Funzioni principali: sede della saggezza, centro della visione interiore

Senso abbinato: tutti i sensi e le percezioni extrasensoriali

Ghiandola: pineale

Parti del corpo associate: occhi, viso, orecchie, naso, emisferi cerebrali destro e sinistro, funzioni della mente.

Energia: purificazione del subconscio per accentuare l'intuizione; stato della mente in perfetto equilibrio; porta alla devozione; permette di vedere la perfezione divina in tutte le cose.

Disturbo: sottovaluta le proprie esperienze spirituali.

Malattie: difficoltà di apprendimento, tumore al cervello, cecità, sordità, dislessia, insonnia.

### **CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE.**

Affermazione: io vedo / io so.

Emozione: immobilità di corpo - mente

### **MEZZI PER INFLUENZARLO**

Oli: sandalo, frankincense.

Gemme: zaffiro, lapislazzulo, sodalite, opale nero, azzurrite, ametista

Il sesto chakra è collegato al secondo.

### **CARATTERISTICHE DEL CHAKRA DELLA CORONA ( Settimo chakra)**

Nome: Sahasrara      Posizione: fontanella anteriore.

Significato: mille-infinito

Simbolo: loto dai mille petali

Elemento: pensiero (puro spirito)

Il bio mantra è la sillaba M

La sua nota SI

Qualità: soddisfazione

Funzione principale: liberazione

Ghiandola: pituitaria

Parti del corpo associate: epifisi cervello (trascende il corpo fisico e controlla l'anatomia esoterica)

Energia: identificazione con l'infinito, pace, saggezza, unità con Dio

Disturbo: ignoranza della propria natura spirituale

Malattie: depressione, paralisi, sclerosi multipla

### **CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE**

Espressioni: verità, conoscenza, felicità

Affermazione: Io sono (divino)

Emozione in equilibrio: esperienze sublimi, pace, unità.

Emozioni in squilibrio: disorientamento, preoccupazioni costanti, frammentazione

### **MEZZI PER INFLUENZARLO**

Oli: lavanda, alloro, valeriana.

Gemme: ametista, diamante, selenite, quarzo trasparente, perla.

Il settimo chakra è collegato al terzo

Affermazione: "TU SEI TUTTO"

La materia e lo spirito si uniscono.

Tutto ciò che si apprende entra in noi. Quando tutto questo è diventato consapevolezza il vortice e la luce, escono verso l'esterno irradiando il Tutto perché noi stessi siamo diventati consapevoli e, nella nostra consapevolezza, non riceviamo più ma doniamo.



## Capitolo 12 L'AROMATERAPIA

*Bisogna esprimere il profumo  
racchiuso nelle nostre anime!  
Bisogna essere tutti canto,  
luce e bontà.  
Bisogna aprirsi interamente  
di fronte alla notte nera,  
per riempirci di rugiada immortale.  
Federico Garcia Lorca.*

L'aromaterapia è una delle forme di cura del proprio corpo più delicate e versatili, grazie alla quale è possibile risolvere un'ampia varietà di disturbi fisici e psicologici. Ricorrendo alle virtù terapeutiche degli oli essenziali estratti da piante aromatiche si possono infatti affrontare con successo problemi che vanno da quelli cutanei a quelli respiratori o digestivi.

L'aromaterapia per vivere bene insegna a scegliere l'aroma più adatto alle proprie esigenze e quindi a impiegarlo nella forma più consona ai propri intenti, dal bagno aromatico al massaggio.

### **OLI ESSENZIALI.**

I fiori, le foglie, le erbe, la corteccia e le radici costituiscono le cinque fonti principali degli oli essenziali.

Le fragranze ricavate dalle piante non sono profumi ma oli essenziali con proprietà terapeutiche, con lo scopo di migliorare la salute fisica, mentale ed emotiva.

Gli oli essenziali costituiscono gli strumenti fondamentali dell'aromaterapia.

Gli oli estratti dalle piante agiscono a livello sistemico e possono essere utilizzati per curare i disturbi della mente e gli squilibri emotivi.

Gli oli essenziali possono essere utilizzati in un'ampia varietà di modi.

Il modo più efficace per utilizzarli è il massaggio che consente agli oli di penetrare

*Elaborato finale per il Titolo di Operatore Olistico del benessere in tecniche del Massaggio Bionaturale  
Olistico di Rosaria Siciliano*

nel corpo. Inoltre il massaggio aumenta il potenziale curativo dell'aromaterapia.

Le proprietà degli oli e il potere rivitalizzante e rilassante del massaggio si combinano dando vita ad una potente metodica del benessere psicofisico.

Gli oli essenziali penetrano nel corpo sia per inalazione che per assorbimento attraverso i pori della pelle. Agiscono sul sistema corporeo in tre modi: farmacologico, fisiologico e psicologico.

A seconda dell'olio e della tecnica prescelti, l'aromaterapia provoca numerose sensazioni diverse. La maggioranza delle persone la considera un valido trattamento, piacevole, gradevole e rilassante.

Una volta inalati, i segnali aromatici sono inviati al sistema limbico del cervello dove esercitano un effetto diretto sulla mente e sulle emozioni.

Attraverso la circolazione sanguigna, i componenti chimici degli oli raggiungono tutte le zone del corpo, dove interagiscono con i processi biochimici in modo simile a quello dei farmaci.

Il tempo di assorbimento degli oli essenziali nel corpo può variare dai venti minuti a molte ore, ma la media è di circa 90 minuti.

Inoltre alcuni oli possiedono affinità con particolari zone del corpo e le loro proprietà esercitano un effetto riequilibrante, sedativo o stimolante sull'intero organismo.

Il corpo smaltisce gli oli dopo molte ore. La maggior parte di essi evapora, altri sono eliminati nelle urine, nelle feci e nel sudore.

L'aromaterapia cura la persona e non la malattia, è particolarmente efficace per i problemi legati allo stress, per i dolori muscolari, i reumatismi, i disturbi dell'apparato digerente, i dolori mestruali, della menopausa, l'ansia, l'insonnia e la depressione.

Gli oli sono distillati poco dopo la raccolta poiché le varie proprietà della pianta si deteriorano rapidamente.

Gli oli essenziali si sciolgono nell'olio o nell'alcol ma non nell'acqua.

## **COME VENGONO ESTRATTI GLI OLI ESSENZIALI.**

La maggior parte degli oli essenziali sono estratti mediante un processo di distillazione a vapore ma vi sono anche altri metodi, fra cui l'estrazione con solventi e per spremitura. Per conseguire un buon risultato, devono essere estratti da ingredienti naturali allo stato grezzo il più puri possibile.

## **MISCELARE GLI OLI ESSENZIALI.**

Gli oli essenziali possono essere utilizzati da soli o mescolati fra loro, si miscelano per aumentare o modificare l'azione medicamentosa e per creare una fragranza più sofisticata.

Si possono miscelare tre o quattro oli l'importante è che le proprietà siano complementari.

Di solito, si combinano bene oli dello stesso gruppo (agrumi, fiori, erbe aromatiche, ecc) e oli che hanno componenti simili.

Una volta miscelati, gli oli possono essere uniti a basi diverse come un olio vegetale leggero che serva da base, o creme, o bagno schiuma.

A seconda della parte della pianta gli oli si possono classificare in tre note.

**Note di testa:** la parte della pianta che assorbe più luce ed è più vicina al mondo spirituale; quindi i suoi frutti, più vicini al sole, come gli agrumi, corrispondono al gruppo del mondo spirituale.

**Note di cuore:** il fiore, che rimane in relazione con la luce ma in maniera più delicata e sensibile; può essere avvicinato al gruppo del mondo animico.

**Note di base:** il tronco e le radici, che assorbono poca luce ma danno grande stabilità; sono espressione del gruppo del mondo corporeo.

Vi sono poi le foglie che pur appartenendo a varie parti della pianta possono rientrare in tutte e tre le categorie sopra citate.



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

L'aromaterapia olistica usa in modo personalizzato gli oli essenziali puri estratti da piante aromatiche, secondo le modalità della naturopatia e dell'alchimia, ciascuno di essi ha un effetto terapeutico perché ha un'influenza vibrazionale diversa sul nostro corpo di energia.



*Elaborato finale per il Titolo di Operatore Olistico del benessere in tecniche del Massaggio Bionaturale Olistico di Rosaria Siciliano*

## **Capitolo 13            OLISMO IL LAVORO DELL'ANIMA**

*La salute non dipende dal medico-guaritore-sacerdote, ma dal fatto che la gente impari a vivere in modo totale armonioso e pieno d'amore in ogni aspetto della propria vita.*

*Se impariamo a vivere in modo che vi sia armonia tra tutti i livelli del Sé (lavoro creativo, famiglia, società) e l'ecologia del pianeta, vi sarà costante riequilibrio, guarigione e rigenerazione di noi stessi.*

(Anonimo)

In questa società dove tutto deve essere razionale e "scientificamente" provato; dove grandi multinazionali cercano di convincerci che il mal-essere dell'uomo si può vincere con un farmaco, è fondamentale riappropriarsi della libertà di scegliere il modo a noi più congeniale per superare i nostri problemi, che possono essere sia di natura fisica che mentale, o dell'anima. Io ritengo che le tecniche olistiche, siano un valido aiuto per abbattere, le emozioni negative, le paure, le ansie che quotidianamente ci assalgono e, come fardello sempre più pesante da portare sulle spalle, ci impediscono di camminare speditamente nel sentiero della vita.

In questo momento di grande trasformazione si ha sempre più bisogno di riferimento olistico per poter far fronte al proprio benessere psicofisico.

Le tecniche olistiche esercitano un influsso determinante sulla persona aiutandola a risolvere una vasta gamma di stati emotivi negativi e risvegliando le intuizioni innate in ognuno di noi.

Attraverso il suo lavoro l'operatore olistico, stimola un processo di trasformazione e crescita della consapevolezza di se.

La parola "olismo" deriva dal greco olos che significa: intero, totale, globale, quindi il termine ha una valenza di approccio dell'insieme della persona; cioè vederla nel suo insieme rispetto all'ambiente esterno ed interno.

Questo mondo, di conflitti, separazioni, giudizi e punizioni, dove gli altri sono

*Elaborato finale per il Titolo di Operatore Olistico del benessere in tecniche del Massaggio Bionaturale Olistico di Rosaria Siciliano*

responsabili dei nostri problemi, ci porta a sentirci incapaci, inutili e frustrati; con il tempo tutti questi sentimenti negativi, molte volte anche repressi, possono portare squilibri energetici e tensioni nel corpo che con il tempo possono alterare e squilibrare l'organismo dando origine alla malattia.

L'abilità dell'operatore olistico sta nell'approccio naturale della cura basata sul potere riequilibrante degli elementi del cosmo, sul rispetto della profonda e intrinseca unità tra corpo, mente e spirito.

L'ascolto è importante per capire lo squilibrio emotivo che ha creato il disagio.

La visione olistica dell'individuo sta nel fatto di comprendere che: ogni essere umano ha dentro se la forza naturale che gli dà l'opportunità di stare in equilibrio e di conseguenza in uno stato di benessere.

A volte la vita porta dei cambiamenti o mette di fronte a prove per verificare lo stato di equilibrio e comunione con l'Universo. Se si è sempre ben centrati tutto fluisce in modo armonico e amorevole, se non ci lasciamo condizionare dalla società e dagli avvenimenti della vita tutto avviene con amore e senza sofferenza.

Per me l'olismo è la capacità di mantenere l'apertura del cuore e poter lasciare fluire ogni avvenimento della vita con amore incondizionato, osservando e ascoltando senza giudizio per avere la giusta intuizione al fine di riequilibrare corpo-mente-spirito. E' un nuovo approccio di stile di vita, l'inizio di un processo di trasformazione che permette di rivelare le potenzialità di cambiamento capaci di portare maggior benessere. Si dà più importanza alla salute fisica, mentale, emozionale e spirituale. Non si è più vittime dei problemi della vita, ma più responsabili, evitando di delegare il potere agli altri, si mantiene l'autorità necessaria a fare le proprie scelte e ad essere protagonisti in questa era di cambiamenti. Ora è il momento giusto per imparare a essere indipendenti, energici, positivi e colmi di gioia; in poche parole giocare felicemente, con gioia ed allegria, danzando e vibrando nel gioco della vita.

## **COSA NON E' L' OPERATORE OLISTICO.**

*Elaborato finale per il Titolo di Operatore Olistico del benessere in tecniche del Massaggio Bionaturale Olistico di Rosaria Siciliano*

L'operatore olistico è una figura professionale che 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 il medico; la sostiene e la integra con le sue competenze olistiche al fine di promuovere il benessere della persona. Quindi non essendo un medico, non fa diagnosi, non fa terapie, non fa ricette; per queste prestazioni, bisogna rivolgersi esclusivamente al medico.

Non è un fisioterapista.

Non è uno psicologo.

Non è un psicoterapeuta.

Il compito primario dell'operatore olistico è quello di favorire il ripristino dell'equilibrio nella relazione sistematica tra mente-corpo-habitat

## **Capitolo 14            CODICE DEONTOLOGICO**

E' un documento dove sono contenuti i principi e le regole che i professionisti devono seguire per poter svolgere il proprio lavoro senza incorrere in sanzioni, in base alla legge n. 4 del 14/01/2013 che regola le professioni non iscritte ad albi ed ordini.

Vigila sul comportamento degli specialisti che devono rispettare le regole anche al di fuori dell'ambito lavorativo. Lo specialista si occupa del benessere nella sua totalità secondo il criterio olistico, cioè mente- corpo- spirito, rispettando la libertà della persona nel rispetto della vita e della sua integrità fisica e psichica. Non deve operare per un suo tornaconto personale ma solo per il benessere del cliente, non deve mai compromettere il prestigio dell'ente a cui fa riferimento (nel nostro caso Erba Sacra), deve svolgere il suo lavoro in un luogo conforme alle leggi vigenti ed essere attrezzato adeguatamente per poter accogliere in maniera confortevole le persone che si affidano a lui.

Lo specialista è tenuto ad informare il cliente riguardo i servizi forniti, ad operare costi equi, non fare promozioni o pubblicità ingannevoli e ricordare sempre che il lavoro interiore può essere lungo, faticoso e impegnativo.

Lo specialista olistico non deve mai sostituirsi al medico, nel caso in cui si presentasse una persona su cui non è certo di poter lavorare, dovrà rimandare la persona al proprio medico di fiducia e richiedere un certificato medico dove egli dia il permesso di intervenire.

Deve mantenere il segreto professionale riguardo le informazioni di cui verrà a conoscenza: i dati, le malattie, ed ogni altra informazione riguardante il cliente.

Deve provvedere all'aggiornamento professionale per garantire un livello di qualità elevata delle sue prestazioni.

Attraverso il consenso informato chiede al cliente il consenso a seguire il trattamento che insieme hanno deciso di praticare nel rispetto del codice

*Elaborato finale per il Titolo di Operatore Olistico del benessere in tecniche del Massaggio Bionaturale Olistico di Rosaria Siciliano*

deontologico; il rapporto tra gli specialisti deve essere rispettoso e di collaborazione.

### **ASPIN**

E' un registro professionale che ha creato Erba Sacra per garantire le competenze dei professionisti e gli aggiornamenti a cui sono tenuti.

Aspin rilascia tre certificati: della scuola frequentata, dell'associazione di riferimento e della normativa UNI 11713 che definisce i requisiti richiesti dal quadro europeo delle qualifiche professionali. I requisiti sono: conoscenza, abilità e competenza.

### **LEGGE N. 4 DEL 14/01/2013**

I professionisti iscritti ai registri professionali devono riferirsi a questa legge nello svolgimento del proprio lavoro ogni volta che compilano un documento. L'inadempimento è soggetto a sanzioni da parte del Ministero dello Sviluppo Economico. Questa legge regola il comportamento dei professionisti, il rapporto tra loro, la pubblicità. I professionisti possono riunirsi in associazioni di natura privatistica o volontaria, come lavoro dipendente, sempre e comunque valorizzando le competenze dei professionisti e agevolando la scelta degli utenti.

## **Capitolo 15            CONCLUSIONI**

In questo mio percorso scolastico, o meglio dire in questo mio cammino olistico, la mia maestra Mirella Molinelli mi ha trasmesso con grande maestria, passione, umiltà, devozione e pazienza la sua conoscenza senza riserve, comunicando l'amore nell'insegnare le tecniche millenarie. Mi ha ispirata e stimolata nello studio. Il suo entusiasmo mi ha trascinato a voler comprendere e sapere sempre di più. E' stata la mia musa.

Ho ancora vivo in me il giorno in cui mi ispirò il titolo del mio elaborato finale: "le mani del risveglio". Fu per me un giorno meraviglioso: il giorno del risveglio. Guardarla eseguire il massaggio era emozionante, le sue mani, il suo respiro, il suo corpo: era tutta una danza armoniosa di consapevolezza trasmessa non solo al ricevente ma anche a me che la guardavo. I suoi insegnamenti vanno oltre la sola pratica e fanno comprendere quanto sia importante la conoscenza delle tecniche perché queste possano essere il veicolo di una più intima trasformazione mentre si lavora sulla centratura dell'equilibrio psicofisico.

Ho imparato a capire che tra le mani ho uno strumento prodigioso per cambiare la mia vita e quella degli altri e riempirla di felicità.

Non è stato un percorso sempre facile per me che non ero più abituata a studiare e soprattutto ho dovuto fare i conti con la mia memoria non più abituata a memorizzare tante informazioni in poco tempo, ma con il sostegno e l'appoggio dei maestri ho sempre trovato lo stimolo giusto per continuare cammino.

Aver condiviso questa avventura con i miei compagni di corso è stato molto gratificante siamo sempre stati uniti e ci siamo supportati gli uni gli altri.

Avevo già intrapreso un percorso di ricerca e di scoperta circa l'importanza delle emozioni, ma questo cammino mi ha aperta a una nuova consapevolezza, mi ha

mostrato nuovi orizzonti che ora desidero trasmettere e condividere a mia volta; così come io l'ho ricevuta, voglio donare la consapevolezza che le emozioni agendo attraverso il corpo portano libertà cosciente, danzano con l'energia in modo fluido e armonico. Ed insieme, emozioni ed energia, sprigionano vibrazioni liberatorie. Allora acquista senso anche il percorso, a volte obbligato, di malessere, malattia, purificazione che sono i veicoli per capire dove c'è bisogno di intervenire per riequilibrare, ritrovando così benessere, comprensione, e una rinata fiducia in se stessi e nelle proprie energie (guarigione).

La vita è un gioco inebriante di suoni, colori e vibrazioni energetiche, attraverso cui possiamo esprimerci. E se riusciamo a rimanere costantemente in armonia con esse la vita può divenire un gioco danzante felice e libero. E come disse Battisti: "...Il mio canto libero..."



## LA STANZA

Per consentire un corretto svolgimento della seduta è importante anche la stanza dedicata al benessere. La prima prerogativa da ricercare è il relax per cui l'ambiente deve essere il più possibile tranquillo, privo di rumori, né troppo caldo, né troppo freddo. Tutto deve essere ordinato e a portata di mano con pochi mobili lineari, alcune mensole dove riporre oli essenziali, pout pourie, incensi e piante che aiutino a filtrare l'aria dall'impurità e contribuiscono a rendere l'ambiente colorato e naturale. Qualche cuscino per rendere l'atmosfera più accogliente e asciugamani grandi e morbidi per assicurare al cliente quel confort che lo aiuta a rilassarsi. Una scrivania e il lettino dove svolgere il trattamento. Questi pochi elementi sono sufficienti a far sentire il cliente subito a proprio agio trasmettendogli per mezzo dell'ambiente, il senso di affidabilità, accoglienza, confidenza e serenità che è la base su cui poggiare tutto il lavoro che verrà eseguito. Anche nella scelta dei colori, profumi, luci l'operatore olistico deve seguire un certo criterio che stimoli rilassamento e apertura nel cliente. E' importante che il suo gusto personale si concili con l'esigenza del lavoro che andrà a svolgere creando l'atmosfera migliore per ottimizzare il buon rendimento della seduta. Le pareti e le luci devono riprodurre colori tenui e soffici, che diano un senso di intimità e relax. Con le luci è anche possibile produrre un lieve gioco cromatico che abbinato ad una musica soave e a fragranze delicate possono ottimizzare il rendimento di un buon massaggio. In questo modo il cliente è accompagnato attraverso i sensi e le emozioni ad attivare in maniera proficua la psiche, responsabile del benessere fisico ed energetico. L'accuratezza nella preparazione della stanza in definitiva aiuta a creare associazioni mnemoniche nel cliente il quale verrà influenzato positivamente dall'intensità dell'esperienza godendo più a lungo dei benefici della seduta.

## **Capitolo 16      LE MANI DEL RISVEGLIO**

Tutto l'amore che stai cercando,  
lo puoi trovare qui,  
nell'anima pura del massaggio

Duilio La Tegola

La vita in questo tempo di grande trasformazione è sempre più difficile e priva di senso, ma nel profondo del nostro cuore esiste una scintilla che attraverso la sua luce ci premette di analizzare attentamente le nostre azioni ed i nostri pensieri.

Vivere è trasformazione.

Vivere con amore significa capire che attraverso le mani, la nostra mente ed il nostro cuore possiamo cambiare perché anche noi siamo parte del tutto.

Attraverso il contatto, le mani portano ad un livello più profondo di consapevolezza del corpo attivando movimenti e vibrazioni energetiche che danzano con le mani dell'operatore ed il corpo del ricevente risvegliandone l'anima. Questo percorso di risveglio inizia con l'armonizzazione del corpo che, nella sua integrità andrà a liberare la mente.

La mente rilassata e lucida sarà la connessione fra corpo e spirito, che armonizzati fra loro libereranno l'anima e la faranno volare. Lo scopo del mio massaggio è quello di unificare queste quattro colonne portanti dell'essere, affinché collaborino

tra loro, utilizzando le mani come uno strumento con cui suonare le corde della vita.

L'intenzione è far ritrovare benessere e voglia di vivere rimuovendo i blocchi di energia, alleggerendo le difese dell'Io profondo, sciogliendo le tensioni per consentire il fluire delle emozioni e dell'energia vitale attraverso le stimolazioni di specifici canali energetici e realizzando, per mezzo di questi ultimi, una comunicazione diretta e uno scambio di energie vitali tra due persone che interagiscono in forma di operatore e di ricevente, dando quindi vita ad un vero e proprio colloquio profondo che va oltre il semplice contatto fisico: il corpo che parla, un gesto che ascolta.

La mano che ascolta e percepisce le necessità del corpo ricevente, si muove stimolando la circolazione energetica, rimuovendo blocchi, sanando ristagni, soffermandosi più o meno lungamente nei punti che sente essere più bisognosi e realizzando una completa condizione di benessere viso-corpo e di rilassamento della mente.

Mi sono ispirata al connubio tra tecnica orientale Ammà (digitoppressione) Kirei - Kobido e Californiano, il primo più energico, il secondo più rilassante, perché sono i due massaggi che mi hanno maggiormente emozionato. Il Kirei - Kobido mi ha entusiasmato perché ho visto gli effetti immediati prodotti sul viso dalle manovre; il Californiano invece mi ha piacevolmente colpito per la sua dolcezza e la sensazione amorevole. Lo scopo del mio massaggio è di stimolare gli organi che sono legati alle emozioni liberandole con la digitoppressione per mezzo del primo e, con il secondo, donare serenità ed accettazione risvegliando la libertà nell'amore.

Il mio massaggio coinvolge tutto il corpo partendo dal viso sino ai piedi creando un unico movimento fluido e armonioso. Eseguo la mascherina termica, con l'aiuto della respirazione mantengo il contatto stabilito, inspirando dal naso ed espirando dalla bocca; a questo punto sposto le mani dal viso al corpo. I movimenti sono di

sfioramento con media pressione, frizioni, pompaggi a drenaggio, per drenare e attivare i canali energetici continuando alternando impastamenti, pizzicottamenti, pétrissage e cullamenti. Si prosegue con sfioramenti, pressioni scivolte, vibrazioni e trazioni in un lavoro di recupero psicofisico. I movimenti sono avvolgenti, ritmici, fluidi, donanti al ricevente una meravigliosa sensazione di calma, serenità, gioia e completezza. E' un massaggio di ascolto profondo e comunicazione non verbale; è un modo per far sentire il massaggiato di essere curato, cullato e amato con dolcezza, sensibilità e rispetto per la propria identità energetica. Si riscopre il bellissimo mondo interiore racchiuso in ognuno di noi e del quale si è spesso inconsapevoli.

Donando completezza si ritrova l'amore per il proprio sé. E' un modo per evolvere con serenità e positività; su tutto il corpo fisico ha un grande effetto modellante che in questo scambio energetico rinasce e rifiorisce dall'anima al profondo benessere di corpo e mente.

Questo lavoro agisce sulle cellule del nostro corpo, le purifica, le illumina, le vivifica, e, a poco a poco, le prepara alla liberazione.

Per questo, al termine della seduta, con la mente calma, i pensieri ossigenati si ha una dolce e meravigliosa sensazione di pace, amore e fiducia, sentendosi in equilibrio e in armonia con se stessi e tutto l'universo, liberi di volare.



## **RINGRAZIAMENTI**

Ringrazio con gratitudine tutti coloro che attraverso il loro impegno e volontà hanno fondato questa associazione e aver dato l'opportunità di far nascere questa grande scuola famiglia e di crescere nella formazione.

Ringrazio di cuore i miei maestri Mirella Molinelli e Fabrizio Battaglia per il loro sostegno amorevole, per la loro pazienza incrollabile.

Vorrei esprimere un'ulteriore riconoscenza alla mia maestra Mirella Molinelli per i doni da lei ricevuti, il suo materiale didattico, i suoi insegnamenti che mi hanno riportata a una nuova dimensione dell'essere: corpo –mente –spirito. Il suo amore, la sua passione, il suo entusiasmo e il suo incoraggiamento per ciò che insegna ha fatto cantare il mio cuore. E' una maestra –donna straordinaria è saggia, sensibile e ha la capacità di donare senza riserve, è una guida, un esempio da seguire. Grazie per esserci stata sempre nei miei momenti di difficoltà. Un affettuoso e sentito grazie al mio fratellone e maestro Fabrizio Battaglia, nonché relatore per aver saputo aspettare pazientemente la spedizione della mia tesi. Riesce a guidarmi con sensibilità e buon umore, i suoi consigli sono stati perle preziose. La sua calma, la sua guida la sua pazienza, mi hanno aiutata ad apprendere le tecniche del massaggio in maniera più semplice grazie ai suoi suggerimenti fantastici. Ringrazio la compagna di corso nonché amica Giovanna Salvia per avermi dato l'opportunità di ricordare e vedere che ho fatto pace con le mie emozioni. Ringrazio Enrico per la prima assistenza tecnica con il computer Ringrazio tutti i miei compagni di corso per aver condiviso questo anno con gioia, complicità, affetto e allegria. Un amorevole grazie alla mia amica del cuore Laura Giorgi con la quale rido, sogno, medito, imparo e mi diverto è superbamente fantastica. Senza di lei non avrei fatto questa bellissima esperienza. Ringrazio anche sua figlia Alessia per la preziosa collaborazione nella realizzazione del

biglietto da visita e il compagno di Laura Luciano, per l'indispensabile aiuto tecnico senza di lui Laura non sarebbe mai riuscita a spuntarla sul computer e non avremmo potuto spedire la tesi, è stata una collaborazione familiare utile e preziosa, un infinito e affettuoso grazie senza di voi non ce l'avrei fatta. E in ultimo ma non meno importante ringrazio le mie figlie che hanno portato tanta energia, gioia e amore nella mia vita e che in questa specifica circostanza mi hanno supportato ed ispirato. Infine ringrazio anche il mio meraviglioso compagno che mi ha sopportato in tutto questo periodo rendendo la mia vita più ricca di risate e amore.

## **Bibliografia**

- Edward Bach: "Libera te stesso" - Macro Edizion
- Franco Cantieri-. "Guida completa agli oli essenziali "-Edizioni Il punto d'incontro
- Rinaldo Lampis: "L'uso cosciente delle energie" – Edizioni Amrita
- Jean-Pierre Barral: "comprendere i messaggi del nostro corpo" – Edizioni il punto d'incontro
- Giuliana Lomazzi: "Reiki – Edizioni Keybook
- Caroline Shola Arewa" I chakra" Edizioni il punto di incontro
- Mirella Molinelli: Dispense didattiche stampate da Erba Sacra Genova
- Fonti Internet