



Elaborato finale per il titolo di

## **OPERATORE OLISTICO**

*Indirizzo e specializzazione*

**Ayurveda e Tecniche del Massaggio Bionaturale**

### **L'ESTETISTA OLISTICA**

**LA VISIONE OLISTICA DEGLI INESTETISMI DELLA CELLULITE**

**Finger Brush Massage**

Elaborato finale di **SIMONA VITANZA**

*Relatrice: Mirella Molinelli*

13 LUGLIO 2017



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



## Indice

CAPITOLO 1	CHI SONO E DA DOVE VENGO.....	4
CAPITOLO 2	L'INIZIO DELLA FORMAZIONE .....	8
2.1	L'INGRESSO A SCUOLA .....	8
2.2	ESTETISTE VS MASSAGGIATORI.....	8
2.3	LAVORARE SUL CORPO: UNA MISSIONE DELICATA E FATICOSA .....	8
	GLI OBIETTIVI DEI CLIENTI .....	9
2.4	LA VISIONE OLISTICA DELL'INestetISMO .....	9
2.5	UNA NUOVA FIGURA PROFESSIONALE: "L'ESTETISTA OLISTICA".....	10
CAPITOLO 3	LA CELLULITE.....	11
3.1	I TIPI DI CELLULITE.....	12
	Cellulite dura .....	12
	Cellulite molle.....	13
	Cellulite edematosa.....	13
3.2	LA FORMAZIONE DELLA CELLULITE.....	14
CAPITOLO 4	IL SISTEMA LINFATICO.....	15
4.1	LE STAZIONI LINFONODALI .....	19
4.2	MIGLIORARE IL SISTEMA LINFATICO.....	20
CAPITOLO 5	IL MASSAGGIO LINFODRENANTE OCCIDENTALE.....	21
5.1	IL METODO VODDER.....	21
5.2	IL METODO LEDUC .....	22
CAPITOLO 6	IL MASSAGGIO LINFODRENANTE SECONDO LA MEDICINA AYURVEDICA	23
6.1	DRENAGGIO FISICO ED EMOZIONALE.....	23
6.2	I FATTORI PSICO-FISICI CHE RALLENTANO IL SISTEMA LINFATICO .....	24
6.3	LA TECNICA AYURVEDICA PHENAKAM .....	25
CAPITOLO 7	AROMATERAPIA: TRATTARE LA CELLULITE CON GLI OLI ESSENZIALI. ....	25
7.1	GLI OLI ESSENZIALI CON PROPRIETÀ ANTICELLULITE .....	26
CAPITOLO 8	ALIMENTAZIONE E CELLULITE .....	27
8.1	I CIBI DA EVITARE .....	27
8.2	I CIBI DA USARE MODERATAMENTE.....	27
8.3	I CIBI DA CONSUMARE REGOLARMENTE.....	27
8.4	ALIMENTI CHE ACCELERANO IL METABOLISMO .....	28
CAPITOLO 9	ETICA E DEONTOLOGIA PROFESSIONALE.....	30
9.1	LA LEGGE 4/2013 .....	30

9.2	ATTESTAZIONE DI COMPETENZA PROFESSIONALE VS CERTIFICAZIONE OPERATORE OLISTICO ..	
	31	
9.3	L'ETICA DEL LAVORO .....	32
9.4	I 10 COMANDAMENTI DEL PROFESSIONISTA .....	32
	CAPITOLO 10 LA MIA EVOLUZIONE .....	35
	10.1 COME IL PERCORSO IN ACCADEMIA HA DATO UN'ANIMA ALLA MIA PROFESSIONE .....	35
	CAPITOLO 11 FINGER BRUSH MASSAGE .....	38

## **Capitolo 1 Chi sono e da dove vengo**

I primi ricordi che ho di me, bambina, risalgono all'età di 4 anni.

A chi mi chiedeva cosa volessi fare da grande, rispondevo sicurissima: "L'AVVOCATO"!

E aggiungevo: "IO SARO' L'AVVOCATO DEI PIU' POVERI E MI PAGHERA' SOLO CHI POTRA'!!!

La gente mi guardava teneramente e sorrideva, io percepivo che non mi prendevano sul serio e mi arrabbiavo, giurando e spergiurando che l'avrei fatto davvero, a tutti i costi!

Questa certezza si consolidava perché ho sempre sentito in me un profondo senso di giustizia, una ricerca costante di difendere i miei diritti e quelli di chi consideravo, in quel momento, più debole.

Va da sé, nonostante non sia mai stata una volpe, la scelta della scuola superiore, la migliore che mi potesse portare, secondo me, verso l'ambita facoltà di giurisprudenza: il liceo classico!

Primo grave errore...

Una volta arrivata all'università, ho sbattuto la faccia contro una dura realtà:

non era come lo avevo idealizzato e soprattutto, non mi era più così chiaro cosa volessi fare da grande; così, dopo aver dato gli esami del primo anno, ho deciso di trovarmi un lavoro per mantenermi agli studi e nel frattempo chiarirmi le idee.

Ma cosa potevo fare, col diploma di liceo (inesistente) e che mi portasse fuori dalle attività di famiglia, con ben 3 generazioni di parrucchieri ed estetiste?

Beh.. l'unica cosa che sapevo fare: vendere!

Perchè alla fine, di una cosa ero certa, per andare avanti nella vita, era assolutamente necessario sfoggiare ogni mattina il sorriso migliore e dare un'immagine di sé vincente.

Ecco cosa avrebbe compensato la mancanza di competenze specifiche!

E qui, veniamo al preciso momento in cui la mia vita è nuovamente cambiata e sono finita, ahimè, a fare l'odiato mestiere che aveva visto la discendenza genitoriale: l'estetista.

Nel 2012, mia madre, titolare di un centro con parrucchiere ed estetica, licenzia l'ultima dipendente parrucchiera e mi chiede se il sabato posso andare ad aiutarla in negozio; io trattengo il conato, indosso la maschera della brava figlia che si sacrifica per la famiglia e mio malgrado, vado!

Mai al mondo potevo pensare di diventare parrucchiera, negata davvero, ma potevo svolgere ruoli di bassa manovalanza, della serie "apprendista shampista", receptionist e "apprendista strappa-peli", perché alla fine, per tutta la vita, mi ero convinta che quello fosse il lavoro dell'estetista, strappare i peli, fare le unghie e poco altro.

Immaginerete lo sconforto! Per molto tempo mi sono sentita proprio svilita come persona.

Poi, la svolta..

Ho deciso di cambiare prospettiva, del resto io ho sempre saputo trovare il buono e il bello in tutte le cose e le persone!

Mi sono affacciata all'estetica e ho iniziato ad osservare.

Ho trovato una clientela, molto avanti con l'età, ma dalle possibilità economiche notevoli, mai motivate negli acquisti di servizi o prodotti da una dipendente e da una titolare che vegetavano, aspettando la fine delle 8 ore lavorative.

A quel punto, altro che conato di vomito...una possessione demoniaca!

Se davvero dovevo stare lì dentro, l'avrei fatto a modo mio.

Ho portato un cambiamento semplicissimo: IL SORRISO, L'ACCOGLIENZA, LA SENSAZIONE DI ESSERE MESSI AL CENTRO.

La cosa aberrante, è che consideravo questo l'ABC del vivere il commercio e il contatto col pubblico, ma in quel frangente ho imparato un'altra lezione di vita: mai dare nulla per scontato.

Arrivata alla consapevolezza che forse potevo crearmi una professione mia, da titolare, mi sono iscritta alla scuola di estetica, serale, perchè nel frattempo continuavo a lavorare.

Ammetto che il primo anno di scuola non è stato facile affatto, si consolidava il binomio estetista-strappapeli e mi sentivo a pezzi, quella non era la mia professione, ma un ripiego, pure deludente!

Poi, come spesso accade, quando credi di aver toccato il fondo, e ti affili le unghie, perchè, puoi solo iniziare a scavare, l'incontro che ha cambiato ancora una volta la mia vita: nella scuola organizzano un corso di massaggio linfatico ayurveda.

Io decido di partecipare, in realtà taglieggiata dalla direttrice, che tendeva a fare proposte che "non si potevano rifiutare".

Beh..meno male!

Dopo un anno di massaggio la cui unica tecnica consisteva in: "TI SPALMO L'OLIO", ho finalmente sentito delle mani sul corpo, l'energia, il calore, la cura.

Ma le cose belle, si sa, finiscono..

L'insegnante si ammala e inizia a venire sempre meno, comunque già in partenza oberata da altri corsi e attività in giro per l'Italia.

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

Finalmente mi diplomo, realizzo che posso definitivamente entrare a tempo pieno nel centro di mia mamma, a fare quello che mai era stato fatto prima: MASSAGGIARE!

Sì vabbè...ma con una sola tecnica? Sarei andata poco lontana, anche con le migliori intenzioni.

E come dicevo, la vita ti dà, poi ti prende, ti sbatte le porte in faccia e ti spalanca portoni:

Il mio portone, spero gradirà l'allegoria, si chiama: MIRELLA MOLINELLI.

E aggiungerei: SEMPRE SIA LODATA!

## **Capitolo 2 L'inizio della formazione**

### ***2.1 L'ingresso a scuola***

Ma veniamo ai giorni nostri, faccio questa telefonata alla scuola, dicendo che sono un'estetista, percependo un sottile velo di compassione nelle risposte, come se, più parlavo, più lei si convincesse che vabbè, estetista, nessuno è perfetto, intanto spiego che io devo assolutamente imparare a massaggiare perchè quello è la mia luce in fondo al tunnel!

Credo di aver parlato solo io in quella telefonata, ma alla fine, mi ha accolta a scuola e mi ha spalancato un mondo, fatto appunto, di amore, energia, cura e soprattutto:

#### **COMPETENZA**

Da quel primo modulo, a ottobre 2017, mi ha reso cosciente che potevo fare la differenza in mezzo al ciarpame di strappa-peli e dipingi unghie di cui è piena la mia città, non tanto perchè potesse farmi diventare brava, ovvero portare in superficie e far risaltare quello che è sempre stato il mio concetto nel massaggio: il massaggio è:

#### **CUORE!**

Detto questo, mi era sembrato facile togliermi il camice da Estetista e indossare il kimono da Operatore Olistico, invece...mai essere troppo sicuri di sé...c'era per me un'altra battaglia da combattere...da che parte volevo stare?

L'olismo è il lato oscuro della forza: posso io diventare una Jedi?

### ***2.2 ESTETISTE VS MASSAGGIATORI***

### ***2.3 Lavorare sul corpo: una missione delicata e faticosa***



Ragionando sulle strategie per vincere l'eterna lotta tra Estetiste e Massaggiatori, per definire le competenze, sono arrivata alla conclusione che l'errore più grave è stato quello di aver pensato che bellezza e benessere psico-fisico fossero 2 concetti slegati.

## ***GLI OBIETTIVI DEI CLIENTI***

### ***2.4 LA VISIONE OLISTICA DELL'INestetISMO***

Quali sono gli obiettivi dei clienti che si affacciano alla porta del nostro studio?

Principalmente "stare bene" e "vedersi bene", il che si traduce nella richiesta di trattamenti rilassanti, distensivi, destressanti, ma anche del mero trattamento degli inestetismi legati al dimagrimento e all'antiage, il tutto ovviamente:

### **CONTEMPORANEAMENTE!!!!**

Quindi?

All'inizio ho provato ad educare le clienti, in realtà con una sottile violenza psicologica, celata da questo incredibile senso di pace che il mio massaggio sapeva regalare.

Io la chiamo: la faccia da cannabis! Che è la tipica espressione del cliente che lascia la mia cabina.

Volevo fare la massaggiatrice e l'avrei fatta a tutti i costi! Ora però con una consapevolezza in più: ovvero, il massaggio quale comunicazione olistica, che comprendesse l'ascolto di corpo, ma anche di mente e spirito, il tutto indissolubilmente collegato nel concetto di vero e completo benessere-bellezza.

Ok, non ci sganciamo dal trattamento estetico?

**TE LO FACCIO A MODO MIO!**

Perché, tanto, più tempo passavo in istituto, più mi rendevo conto che il pubblico femminile, durante i costosi trattamenti effettuati con le migliori tecnologie, apprezzava di più la fase di finale di "tocco sul corpo", quindi era assolutamente necessario che anche le mie mani diventassero performanti come le macchine; perché diciamo le cose come stanno: le clienti vogliono risultati, e li vogliono nel minor tempo possibile!

(Mannaggia a loro!)

## ***2.5 Una nuova figura professionale: "L'estetista olistica"***

Abbiamo detto che le clienti si affacciano alla porta di un centro estetico per "stare bene", ma come riuscire anche fare in modo che loro stesse "si vogliano bene"?

Avviene in automatico quando trovano una professionista capace di percepire gli stati d'animo della cliente e di rispettarli; essere in grado di farla sentire al sicuro e in mani esperte, di ascoltare e assorbire gli stati d'animo negativi di una quotidianità, che viene volontariamente interrotta andando dall'estetista.

Trasmettere attraverso le mani e il massaggio "positività" e "benessere", così che si possa davvero rendere il momento che si è deciso di dedicarsi "perfetto".

E alle volte, sembra assurdo, prendersi un'ora per sé, è già difficoltoso, dovendo conciliare gli impegni lavorativi e familiari.

Da qui, la nascita di questa nuova figura professionale: l'estetista mette le proprie conoscenze al servizio dell'operatrice olistica, capace di continuare il lavoro manuale ma arricchito di sensazioni, di ascolto e il fruitore del trattamento non è più "cliente" ma diventa "persona", ovvero un soggetto unico, sul quale costruire il proprio massaggio affinché possa sentire e percepire che è così solo per lei!

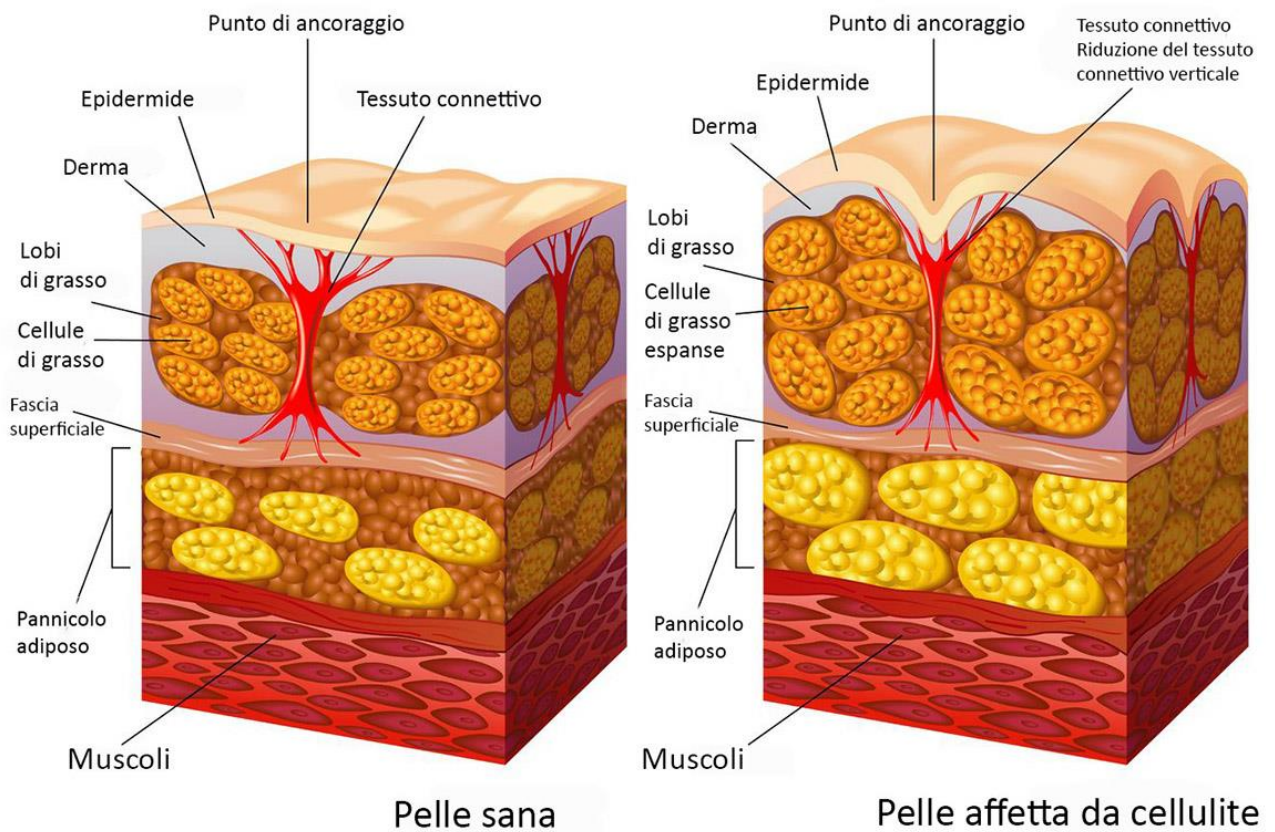
Ottenuto questo, alla cliente non interesserà più come l'operatrice arriverà al risultato, ma solo il risultato stesso, perché abbiamo conquistato la piena fiducia, che la porta ad affidarsi in toto.

## Capitolo 3 LA CELLULITE

Concedetemi però, di rientrare per un attimo nei panni dell'estetista e di fare un veloce excursus scientifico sulla cellulite, cruccio di ogni donna e sul suo approccio e trattamento secondo il principio olistico di "cura" della persona a 360°.

©Roberto Biasini - Archivio fotografico 123RF

### La formazione della cellulite



Il nome scientifico è "panniculopatia edematosa fibrosclerotica".

Questo termine definisce uno stato infiammatorio del tessuto adiposo sottocutaneo (pannicolo adiposo), che comporta l'aumento del numero e del volume delle cellule

adipose e la disorganizzazione del tessuto connettivo di sostegno in fasci fibrotici, lasciando trasparire il tipico aspetto a "buccia d'arancia" della pelle.

Ad instaurare il processo "patologico" partecipano molteplici fattori, a partire dal cattivo funzionamento del microcircolo venoso e linfatico:

Tutti i vasi sanguigni più sottili della zona interessata sono alterati nella loro funzione o nella loro struttura anatomica. L'insufficienza della microcircolazione (deputata agli scambi nutritivi con i tessuti) porta ad un'alterazione nel metabolismo del tessuto connettivo e alla compromissione della permeabilità vasale. Dai vasi sanguigni, infatti, passa per fini nutritivi una certa quantità di liquido, ossigeno e cellule del sistema immunitario. Contemporaneamente, attraverso il sistema linfatico, il liquido fuoriuscito dev'essere riassorbito, portando con sé i cataboliti. Il primo evento che porta alla formazione della cellulite è la perdita dell'equilibrio tra queste due fasi: maggiore permeabilità e fuoriuscita di liquido nell'interstizio con riassorbimento estremamente difficoltoso. L'eccesso di liquido interstiziale, oltre a provocare una sofferenza diretta del tessuto, instaura un vero e proprio meccanismo "reattivo", che consiste nell'eccessiva produzione, da parte dei fibroblasti, di nuove fibre connettivali che si dispongono "delimitando" la zona interessata: da un lato tale fenomeno peggiora ulteriormente il funzionamento del circolo sanguigno, "comprimendo" i vasi, e dall'altro porta al sequestro delle cellule adipose entro tralci fibrosi. Il tessuto adiposo viene così racchiuso in lobuli e tende a degenerare, perché si riducono gli scambi con il circolo ematico.

### ***3.1 I tipi di cellulite***

Sono 3 le tipologie più frequenti:

#### *Cellulite dura*

si osserva nelle persone giovani, dove la cute è ancora elastica e non ha perso tono. Non varia di aspetto passando dalla stazione eretta a quella distesa.

Visivamente non mostra zone flaccide né avvallamenti, ma “pinzando” la pelle tra le dita compare la caratteristica granulosità della “buccia d'arancia”.

### Cellulite molle

è una forma che si sviluppa nel corso di anni, caratterizzata da perdita di tono cutaneo e presenza di avvallamenti o buchi in cui il tessuto cellulitico è ricco di acqua. In posizione eretta le manifestazioni sono ben visibili, mentre in quella distesa sembrano scomparire del tutto; ciò è dovuto al fatto che il sottocutaneo cellulitico, non avendo più una matrice elastica di contenimento, si ridistribuisce.

### Cellulite edematosa

è una cellulite molto infiltrata di liquidi (ancora maggiore rispetto alla cellulite molle), con edemi, a volte con un'insufficienza venosa o linfatica evidente. Alla palpazione si nota un tessuto spugnoso ed una sensazione di liquido che riempie gli spazi. All'osservazione può rilevarsi un gonfiore diffuso o concentrato nelle parti basse delle gambe o delle caviglie.



### ***3.2 La formazione della cellulite***

Perchè si forma la cellulite?

#### FATTORI GENETICI

Le donne mediterranee hanno un corredo ormonale più ricco di estrogeni, che favorisce l'accumulo dei chili in eccesso sulla parte inferiore del corpo, con conseguente ritenzione idrica e stasi circolatoria, inoltre, le donne hanno la tendenza ad accumulare il 30% in più di tessuto adiposo rispetto agli uomini.

#### FATTORI ALIMENTARI

Uno stile alimentare ipercalorico e iperglucidico condizionano certamente il metabolismo.

#### FATTORI ORMONALI

Un eccesso di produzione di estrogeni facilita la ritenzione idrica e aumenta l'accumulo di trigliceridi negli adipociti.

Anche l'uso di farmaci, ad esempio anticoncezionali, portano ad alterare il metabolismo dei grassi.

#### FATTORI AGGRAVANTI

Uno stile di vita sedentario, l'introduzione di tossine (fumo, alcool), la stipsi, concorrono a peggiorare lo stato circolatorio e rendono difficile il ritorno venoso e linfatico.

Il trattamento, dunque, deve volgere a riportare ad uno stato di equilibrio e decongestione il sistema linfatico.

## Capitolo 4 IL SISTEMA LINFATICO

Vediamo brevemente come funziona questo apparato:



Il sistema linfatico è il complesso di capillari, vasi linfatici e organi che all'interno del nostro organismo sono predisposti a garantire la circolazione della linfa. Questa è un fluido che riempie gli interstizi presenti tra le cellule corporee: compito principale del sistema linfatico è svolgere la funzione di continuo drenaggio di tale liquido da tutti i tessuti.

La linfa ha una composizione diversa a seconda della tipologia di tessuto o organo dal quale viene drenata. Tale composizione consta sempre di una parte acquosa, nella quale sono presenti in misura variabile residui di scarto del metabolismo delle cellule. Simile in questa sua parte più fluida al plasma del sangue, può contenere grassi, proteine e pochi sali minerali. Alla parte fluida della linfa se ne aggiunge una composta da corpuscoli, rappresentati per lo più dagli importanti linfociti, una particolare tipologia di globuli bianchi. Questi nascono nel midollo osseo, ma trovano in parte ricovero fino a maturazione in un altro organo appartenente al sistema linfatico, il timo, per poi raggiungere già formati anche la milza e i linfonodi. Per questo importante ruolo nella produzione e circolazione dei globuli bianchi,

trasportati dalla linfa ai tessuti per rimpiazzare quelli coinvolti nel ruolo di protezione delle cellule, il sistema linfatico ha primaria importanza nella costituzione delle difese immunitarie del nostro organismo.

Il sistema linfatico svolge, prima di tutto, l'importante ruolo di drenare i tessuti da liquidi e sostanze di scarto in eccesso.

Queste sono spinte fuori dalle cellule dalla pressione sanguigna arteriosa, e contengono sostanze di rifiuto diverse a seconda del tessuto dal quale provengono. Per esempio, il liquido interstiziale proveniente dall'apparato digestivo -in particolare dal tratto intestinale- è particolarmente ricco di lipidi. La funzione del sistema linfatico è di accogliere, attraverso le pareti permeabili dei suoi vasi, questi liquidi interstiziali e le sostanze di scarto, rimettendole in circolo dopo averle purificate. Il fatto che la linfa derivi direttamente dal plasma espulso dalle arterie la rende, nelle zone periferiche del corpo, molto simile nella composizione al plasma sanguigno, rispetto al quale si differenzia per la forte presenza di globuli bianchi e per la minore concentrazione di proteine. La funzione di drenaggio dei tessuti svolta dal sistema linfatico impedisce il pericoloso ristagno di liquidi, e può essere considerata complementare a quella svolta dalla circolazione sanguigna.

Accanto alla funzione di drenaggio del sistema linfatico si può annoverare quella legata al metabolismo dei grassi, grazie alla quale la linfa permette l'assorbimento dei trigliceridi. Questi, a differenza di altri nutrienti, non sono direttamente assorbiti dai capillari ma si spostano verso il fegato attraverso il sistema linfatico, dopo che questo li riversa -sotto forma di una particolare forma di linfa detta chilo- nella vena succlavia.

Il sistema linfatico svolge un ruolo anche nel metabolismo delle proteine, seppure inferiore a quello svolto dalla circolazione sanguigna.

Durante il suo percorso all'interno dei vasi linfatici, la linfa viene filtrata dai linfonodi, dove entra in contatto con i linfociti e gli anticorpi lì presenti. Mentre i linfonodi svolgono una funzione paragonabile a quella di vere e proprie stazioni di filtraggio



della linfa, bloccando il diffondersi di agenti patogeni e in molti casi di cellule tumorali, i linfociti di cui si arricchisce la linfa si trasferiscono in parte al sangue, per arrivare ai tessuti e rimpiazzare quelli utilizzati per esplicare la difesa immunitaria dell'organismo.

Al termine del suo percorso circolatorio, inoltre, la linfa arricchita da linfociti e purificata dagli agenti patogeni nei linfonodi viene reimpressa nel sistema circolatorio, riversandosi direttamente nell'apparato venoso attraverso due dotti collocati nella zona toracica.

Il "dotto toracico" e il "dotto linfatico destro" sono i vasi linfatici di raccolta della linfa proveniente, attraverso capillari linfatici più sottili e periferici, da tutto l'organismo.

Il loro contenuto viene riversato nelle vene succlavie sinistra e destra, portando così a termine la circolazione della linfa con la sua immissione nel sangue.

Caratteristica del sistema linfatico è di permettere la circolazione della linfa verso un'unica direzione, a differenza del sistema venoso-arterioso che permette un flusso chiuso e circolare del sangue. I vasi periferici appartenenti al sistema linfatico, infatti, hanno inizio "a fondo cieco" nei tessuti -dove raccolgono attraverso le proprie pareti la linfa e le sostanze che non possono essere assorbite dal sistema sanguigno. I vasi linfatici procedono poi ingrossandosi in direzione del petto, dove si riversano nel sistema venoso in prossimità del cuore. A differenza della circolazione sanguigna, quella della linfa non avviene sulla spinta di una apposita pompa -come lo è il cuore per il sangue- ma è messa in moto dall'azione meccanica dei muscoli. E' infatti per merito della contrazione e decontrazione dei muscoli corporei che i fluidi in eccesso vengono messi in movimento, defluendo dai tessuti ai vasi linfatici ed evitando il ristagno. Questa è anche la ragione per la quale l'attività sportiva ha un'importanza centrale nel combattere i gonfiori legati all'accumulo di liquidi.

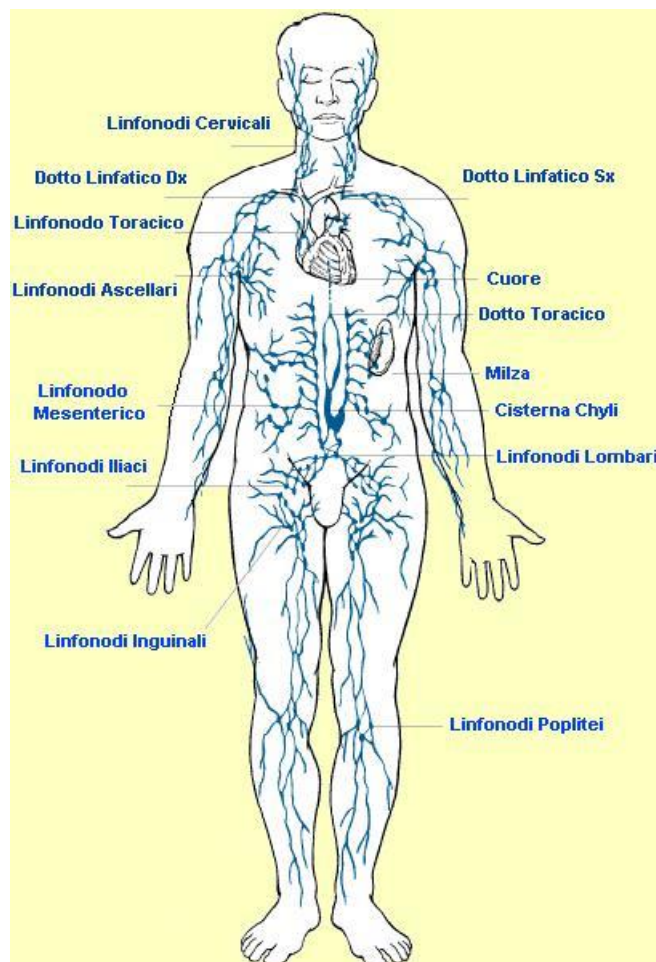
Lo stretto legame di funzionamento tra il movimento dei muscoli e il sistema linfatico deriva dalla particolare struttura cellulare di quest'ultimo. Le pareti dei vasi linfatici, infatti, non sono dotate di stretti legami cellulari, allo scopo di garantirne l'alta permeabilità e favorire la penetrazione della linfa. Le cellule dei vasi sono inoltre

legate al tessuto muscolare da microscopici legami, che assecondano il movimento del muscolo: la contrazione e decontrazione di quest'ultimo ha l'effetto di tendere i filamenti, aumentando gli spazi tra le cellule delle pareti vascolari linfatiche e quindi potenziandone la permeabilità. La diretta conseguenza del movimento fisico è, dunque, l'aumento della circolazione linfatica e il migliore drenaggio dei tessuti. Allo scopo di agevolare ulteriormente il percorso della linfa all'interno dei vasi, questi ultimi sono in grado, in certi tratti, di compiere delle contrazioni involontarie. Tutti i condotti in cui avviene la circolazione linfatica, inoltre, sono caratterizzati dalla presenza di valvole simili a quelle presenti nel sistema venoso, che ostacolano il reflusso della linfa in direzione contraria a quella di circolazione, permettendole anche di contrastare la forza di gravità.

## **4.1 LE STAZIONI LINFONODALI**

Le stazioni linfonodali più importanti si trovano a livello della testa e del collo, del cavo ascellare, dell'inguine, del torace e dell'addome, e sono, in ogni distretto corporeo, organizzate in catene di linfonodi.

La linfa drenata dall'addome e dalla pelvi si raccoglie nei due tronchi linfatici lombari e nel tronco intestinale; dalla confluenza di questi tre tronchi si forma il dotto toracico, cioè il più grande dotto linfatico del corpo umano, che sbocca nella vena succlavia sinistra ed unisce così tutta la linfa drenata alla circolazione sistemica.



## ***4.2 Migliorare il sistema linfatico***

Spesso ignorato e sottovalutato, il sistema linfatico ha invece un insieme di funzioni delicate e importanti, dal corretto funzionamento delle quali dipende molta parte del nostro benessere. Quando il malfunzionamento del sistema linfatico non sfoci direttamente in più gravi patologie, può comunque condurre a sintomi fastidiosi di appesantimento generale, gonfiore, depositi di adipe e abbassamento delle difese immunitarie, con tutto ciò che questo comporta.

Uno stile di vita attivo migliora nettamente la funzione drenante del sistema linfatico, grazie alla capacità di pompaggio legata all'attività muscolare.

Quando questo non basta, l'eccessiva stasi dei liquidi può essere evitata o ridotta grazie ad attività di linfodrenaggio meccanico, svolte manualmente attraverso massaggi che procedano nel verso della naturale circolazione della linfa (verso il cuore).

Il drenaggio può essere agevolato anche evitando di mantenere posizioni scorrette o di stare in piedi troppo a lungo, impedendo o rallentando il flusso dei liquidi nei vasi linfatici per effetto di momentanee ostruzioni o della forza di gravità. Per lo stesso motivo può essere utile riposare distesi mantenendo gli arti inferiori in posizione sopraelevata, usare apposite calze o bende a compressione graduata e allo stesso tempo evitare l'esposizione prolungata a fonti di calore, così come l'utilizzo di calzature costrittive o indumenti troppo stretti.

## **Capitolo 5 Il massaggio Linfodrenante Occidentale**

Nel linguaggio comune, l'appellativo di massaggio linfodrenante è spesso utilizzato in maniera generica per indicare diverse tipologie di massaggio che agiscono sulla circolazione linfatica, allo scopo di facilitarla, favorendo di conseguenza l'eliminazione di eventuali ristagni di liquidi.

Il linfodrenaggio può essere effettuato seguendo diversi metodi; tuttavia, quelli maggiormente conosciuti e praticati in occidente sono, con molta probabilità, il metodo di Vodder e il Metodo di Leduc. Tali metodi si differenziano per le manipolazioni eseguite, ma si basano sui medesimi principi fondamentali.

### ***5.1 Il metodo Vodder***

La scuola di Vodder prevede l'esecuzione di quattro movimenti tipici: spinte circolari, rotatorie, movimenti a pompaggio ed erogatori. I movimenti circolari, che devono essere sempre applicati in modo leggero ma contemporaneamente consistente, in genere si effettuano a livello del collo e del viso: il linfodrenaggio, frequentemente, comincia proprio con questo massaggio circolare, per il fatto che, come accennato, a livello del collo il circolo ematico e linfatico si mescolano per mezzo di linfonodi presenti nell'area suddetta. Il massaggio prosegue con movimenti rotatori, in cui l'esperto fisioterapista esegue movimenti con il polso, alzandolo ed abbassandolo, frizionando la mano sulla cute in modo circolare. Successivamente, il linfodrenaggio prevede movimenti a pompaggio: si altera la pressione dei tessuti per permettere una circolazione migliore della linfa (il fisioterapista sposta la pelle del paziente cercando di "disegnare" una sorta di cerchi ovali, spostando le dita nella stessa direzione).

Tutti questi movimenti vengono alternati con una frizione erogatrice, che consiste nel movimento rotatorio del polso sulla pelle del paziente.

## ***5.2 Il metodo Leduc***

A differenza del metodo di Vodder, il metodo Leduc prevede l'esecuzione di un minor numero di movimenti rientranti in protocolli terapeutici che variano in funzione del tipo di disturbo che si necessita trattare. I movimenti previsti dal metodo di Leduc per l'esecuzione del linfodrenaggio manuale sono due:

- La manovra di richiamo;
- La manovra di riassorbimento.

La manovra di richiamo deve essere eseguita a valle della zona interessata dal disturbo e ha lo scopo di svuotare i collettori linfatici. La manovra di riassorbimento, invece, viene effettuata in corrispondenza delle aree interessate dalla ritenzione e si prefigge lo scopo di favorire il riassorbimento dei liquidi all'interno dei vasi linfatici superficiali.

## **Capitolo 6 Il massaggio Linfodrenante secondo la medicina Ayurvedica**

Per l’Ayurveda la ritenzione idrica e la cellulite, sul piano fisico, sono uno squilibrio causato dall’accumulo di AMA – le tossine derivanti dal cibo non ben digerito o in eccesso – e da un malfunzionamento del fuoco digestivo (AGNI) necessario a trasformare il cibo in sostanze nutritive per l’organismo ed eliminare i prodotti di scarto. Per riportare l’equilibrio è necessario intervenire in modo sinergico con un’alimentazione sana e bilanciata, bere acqua in modo adeguato ma lontano dai pasti, per non ridurre ulteriormente Agni, fare movimento fisico e ricevere massaggi e trattamenti personalizzati.

Per l’Ayurveda è sempre fondamentale considerare anche il piano mentale e spirituale: stimoli, pensieri, ambiente, immagini, suoni, tutto ciò che percepiamo con i nostri sensi, ci alimenta e allo stesso tempo può portarci a cumulare tossine.

### **6.1 Drenaggio fisico ed emozionale**

*"Se una persona pratica regolarmente il massaggio, il suo corpo non risente di ingiurie o del lavoro più duro. La sua struttura fisica diviene forte, flessibile ed attraente. Mediante questa pratica il processo di invecchiamento è rallentato."*

#### **Charaka Samhita**

Il massaggio linfodrenante ayurvedico è una tecnica capace di lavorare sul piano fisico ed emozionale.

L’Ayurveda si occupa del benessere delle persone in modo olistico: nel loro aspetto fisico, psichico e spirituale e si occupa delle patologie tanto quanto del mantenimento dello stato di salute. La filosofia Ayurveda prevede la definizione di tre bioenergie (vata, pitta e kapha) che sono collegate ai vari organi e che determinano la costituzione corporea e il temperamento di una persona. La terapia Ayurveda prevede diverse attività terapeutiche, tra cui: massaggi, rimedi naturali, alimentazione, esercizi e meditazione.

Drenare è molto più che depurare: mentre la depurazione stimola un solo organo, senza sbloccare le tossine intrappolate nei tessuti, il drenaggio è un'azione che coinvolge l'intero organismo e stimola l'eliminazione delle tossine nella sua totalità.

Il sintomo, infatti, ricordiamo essere sempre il prodotto finale della nostra mancanza di ascolto nei confronti del corpo. Secondo la visione olistica, il sovraccarico di tossine esprime la modalità di riempirsi, con meccanismi talvolta ossessivi, che nascondono l'incapacità di alleggerirsi da tutto ciò che non è benefico per noi e che ci evita di entrare in contatto con ciò che invece potrebbe davvero esserci utile.

## ***6.2 I fattori psico-fisici che rallentano il sistema linfatico***

- Un'insufficiente e incompleta respirazione provoca stasi della linfa che necessita del respiro per procedere in modo fluido all'interno del corpo, non essendo coadiuvata da valvole all'interno dei vasi, cosa che avviene invece per il sistema venoso.
- La stasi di emozioni e la loro persistenza e mancata elaborazione si fissa nel corpo generando accumuli.
- La mancanza di radicamento e contatto con la Terra: ciò favorisce lo squilibrio della Milza, organo che oltre a far parte del sistema linfatico, è responsabile della nostra centratura e consapevolezza d'intento e d'azione.
- La tendenza a procrastinare e la pigrizia sono atteggiamenti che causano una stasi dell'energia generale dell'organismo e ciò favorisce l'accumulo di liquidi e la difficoltà ad eliminarli: non è un caso che la costituzione Kapha in Ayurveda, rappresenti il "linfatico" per eccellenza, che presenta rallentamento psico-motorio ed una marcata predisposizione alla stasi linfatica.
- L'insoddisfazione e la mancanza di sicurezza in se stessi determinano anch'esse un ristagno che a livello corporeo assumerà la forma di "gonfiore"
- Emozioni come paura e la tendenza a rimuginare, aggravano il quadro di stasi: la prima esplicherà il suo effetto in primis sulla coppia di organi rene-



vescica, la seconda sulla milza, responsabile dell'immagazzinamento di nutrienti e fluidi corporei.

- Le gambe rappresentano la nostra mobilità, il nostro muoverci nel mondo e spesso la persona colpita da questi disturbi, presenta un forte attaccamento al passato, associato alla difficoltà di accettare la condizione presente. L'attaccamento si manifesta anche nella non accettazione di dipendenza da situazioni e realtà conosciute, dalle quali abbiamo difficoltà a staccarci per paura del nuovo.

### **6.3 La tecnica Ayurvedica PHENAKAM**

Phenakam, dal sanscrito "phena", si traduce in "schiuma", ed è il massaggio detossinante/linfodrenante vero e proprio

Una serie di delicate vibrazioni manuali stimolano la fuoriuscita dei fluidi dai tessuti corporei e la fuoriuscita della linfa dai linfonodi. Poi con un delicato pompaggio i fluidi saranno convogliati nei punti di scarico. In questo modo vengono drenati gli eccessi di fluidi e le tossine in essi contenute.

Per potenziarne gli effetti, può essere abbinato all'impacco con un fango osmotico, depurativo e decongestionante, al fine di rendere più efficace il lavoro sulla microcircolazione.

## **Capitolo 7 Aromaterapia: trattare la cellulite con gli oli essenziali.**

Tra i rimedi naturali per poter contrastare la cellulite e ridurre i suoi sintomi ci sono gli oli essenziali che, in questo caso, agiscono proprio come attivi cosmetici concentrati, in grado di migliorare il nostro stato di salute.

In particolare, ci sono alcuni oli essenziali utili per la circolazione sanguigna, tonificanti, defaticanti e drenanti.

### **7.1 Gli oli essenziali con proprietà anticellulite**

- **Pompelmo:** Svolge un'azione rinfrescante e tonificante su tutto l'organismo, stimola il metabolismo, coadiuvando l'eliminazione delle tossine dai tessuti e supporta il sistema linfatico  
L'odore di questa essenza aiuta a diminuire l'appetito ed è di aiuto nel trattamento dei disordini alimentari e dell'obesità.
- **Geranio:** è astringente, cicatrizzante, stimolante della circolazione, e per questo motivo è adatto a contrastare i ristagni e le smagliature.
- **Ginepro:** Efficace per le sue proprietà diuretiche, questo olio essenziale può essere impiegato nei casi di stasi circolatoria, varici, ritenzione idrica. Inoltre contrasta lo stress psicologico-emotivo, che genera spesso disordine alimentare (sotto stress si tende a mangiare cose strane o la prima cosa che capita tra le mani), e che altera le normali funzioni organiche.
- **Cipresso:** ha spiccate caratteristiche astringenti e drenanti sui tessuti. Ha cioè qualità diuretiche, è vasocostrittore, emostatico, antireumatico. Utile nei massaggi per l'insufficienza circolatoria periferica (microcircolo), è indicato anche solo per le gambe stanche, e in caso di vene varicose.
- **Rosmarino:** Stimola il microcircolo, e per questo è favorevolmente impiegato nel massaggio, per il trattamento degli inestetismi dovuti alla cellulite. Lo stesso impiego può essere applicato al cuoio capelluto per migliorare la crescita dei capelli. Rivitalizzante, l'olio essenziale di Rosmarino provoca un aumento della pressione arteriosa ed una stimolazione delle ghiandole surrenali (sia a livello della midollare che della corticale), con conseguente rilascio di ormoni (adrenalina e cortisolo), che potenziano la risposta allo stress. Da non usare in gravidanza.

## **Capitolo 8 Alimentazione e Cellulite**

### ***8.1 I cibi da evitare***

Gli alimenti come i salumi, i dolci, i fritti, le bibite gassate, gli alcolici. In pratica tutti gli alimenti troppo ricchi di grassi e zuccheri.

Il sale. Meglio erbe e spezie per insaporire i piatti.

### ***8.2 I cibi da usare moderatamente***

L'olio o il burro per cucinare. Prediligiamo cotture alla griglia, al forno o al vapore. Ci possiamo concedere l'olio d'oliva a crudo, che contiene grassi di origine vegetale.

Le verdure crude. Sì, la verdura cruda ti aiuta a perdere peso ma non a lottare contro la cellulite, al contrario: contiene moltissimi sali minerali che favoriscono la ritenzione idrica. Abbonda con le melanzane, i peperoni, i porri, il cavolo.

### ***8.3 I cibi da consumare regolarmente***

Le proteine, contenute essenzialmente nelle carni bianche e nelle uova perché contribuiscono allo sviluppo muscolare. Dato che sono magre, le proteine obbligano l'organismo a prendere l'energia nelle cellule grasse.

Gli alimenti ricchi di ferro, come le lenticchie. Il ferro favorisce il trasporto dell'ossigeno nel sangue. Un calo del livello di ferro può provocare stanchezza e persino alcune anemie.

Il pesce e i frutti di mare, che contengono numerosi acidi grassi, tra cui i famosi omega 3 (il salmone ne è particolarmente ricco). Questi alimenti hanno virtù antinfiammatorie e non gonfiano i tessuti.

Il potassio stimola il drenaggio linfatico, cioè permette di decongestionare il tessuto adiposo (buccia d'arancia). Il potassio è contenuto nella frutta secca, nel lievito di birra e in alcune verdure a foglia verde.

Gli alimenti integrali come la pasta, il riso, i cereali o il pane, perché assorbono le tossine e danno una sensazione di sazietà. Tuttavia il riso e la pasta sono da consumare con moderazione, non più di 3 volte a settimana, soprattutto se non pratici alcun sport.

La vitamina C, che si trova soprattutto nella frutta, poiché rinforza le pareti dei vasi sanguigni. Il kiwi può anche aiutarti a combattere lo stress e a migliorare il transito intestinale.

I frutti rossi, da bere o da mangiare. Contengono la vitamina P che migliora la circolazione del sangue. Questi alimenti antiossidanti favoriscono anche la rigenerazione cellulare.

Bere molto: Per eliminare le scorie e i prodotti tossici prodotti dal nostro organismo è importantissimo idratarsi. Anche il tè verde ha effetti benefici, perché limita l'assorbimento di lipidi e glucidi e combatte la ritenzione idrica.

#### ***8.4 Alimenti che accelerano il metabolismo***

Tra i cibi che accelerano il metabolismo troviamo quelli ricchi di antiossidanti, alimenti importanti che attivano nel nostro organismo un enzima particolare, l'AMP-Kinasi chiamato anche "enzima della vita", e che riesce ad aumentare l'energia da parte delle cellule del nostro corpo, aiutando a trasformare il cibo in energia anziché in grasso. Tra tutti troviamo i cibi dai colori intensi come pomodori, broccoli, peperoni, ma anche more, mirtilli, zenzero, pepe di Cayenna, curcuma e tutte le spezie. Senza dimenticare le fibre, che riducono l'assorbimento dei carboidrati, facilitando il transito intestinale e le proteine, che hanno sull'organismo un effetto termogenico più elevato rispetto a grassi e carboidrati.

A questo punto, a seguito di ciò che rappresentano i fattori fisici nell'insorgenza della Cellulite, è utile fare anche un collegamento con quelle che sono le cause emozionali che interferiscono a livello fisico e contribuiscono all'inestetismo della Cellulite. Ansia, preoccupazioni, stress, sono le "tossine mentali" che in Ayurveda vengono definite Manas. Le tossine mentali possono interferire con il nostro metabolismo, a

causa dello stile di vita alterato; sono responsabili del pensiero negativo e "avvelenano" la quotidianità. La Cellulite, la cui definizione tecnico-scientifica significa "infiammazione del tessuto adiposo", è anche il risultato di eccessi negativi creati dal nostro stile di vita sociale, dal non elaborare le situazioni particolarmente difficili o i cambiamenti di una quotidianità che si riteneva scontata. Cellulite quindi anche come tossina mentale, "infiammazione", eccesso di calore, nel prendere la vita con eccessivo "fuoco", che potrebbe anche essere ricollegato, considerando l'utenza prettamente femminile, ad alterazioni umorali causate dai cambiamenti fisiologici di una donna: la menopausa, ad esempio. Gli ormoni femminili hanno molto importante nella vita di una donna, soprattutto quando il passare del tempo lascia segni visibili (rughe, ipotonicità, lassità del tessuto connettivo.). Riuscire a mantenere una considerazione serena del proprio corpo non è sempre facile, l'aspetto femminile, anche a causa di una società che impone determinati esempi, che poi esempi non sono, non aiuta le donne ed essendo la Cellulite tipicamente femminile, in agguato, per l'universo femminile, c'è la depressione. Per questo, ricollegandomi a quanto scritto più sopra, è importante che ogni donna, al di là dei falsi miti imposti, riesca a mantenere la mente e il proprio stile di vita il più vicino possibile alle scelte di corretta alimentazione e ...accettazione di sé.

## **Capitolo 9 ETICA e DEONTOLOGIA PROFESSIONALE**

La parola "etica" deriva dal greco antico "ethos", che significa carattere, comportamento, costume. A partire da questo, sempre nella Grecia antica si è iniziato a studiare i comportamenti umani e a distinguerli tra giusti e sbagliati. È nata così l'Etica intesa come quella branca della filosofia che – per dirla con le parole di Aristotele – *"studia la condotta degli esseri umani e i criteri in base ai quali si valutano i comportamenti e le scelte"*.

### **9.1 La legge 4/2013**

La legge si pone l'obiettivo di organizzare le professioni non regolamentate attraverso la costituzione di associazioni professionali (o albi).

Le aspiranti associazioni professionali, per essere riconosciute come tali, devono rispondere ai requisiti richiesti dalla legge stessa.

Si può sintetizzare nei seguenti punti principali:

- A partire dal 10 febbraio 2013, chiunque svolga una delle professioni riconducibili alla legge 4/2013 è tenuto ad indicare in ogni documento e nel rapporto scritto con il cliente (fattura, ricevuta, ecc.) il riferimento alla suddetta legge. L'inadempimento rientra tra le pratiche commerciali scorrette tra professionisti e consumatori e l'inosservanza è sanzionata con pene pecuniarie importanti
- La dicitura da inserire nei vari documenti (ricevute, e-mail, consenso informato e materiale informativo) è: "Disciplinato ai sensi della legge 14 gennaio 2013, n.4 (G.U. 26 gennaio 2013, n. 22)"
- La legge 4/2013 non obbliga l'iscrizione ad Associazioni di Categoria Professionali o a enti come la UNI. E' una libera scelta del professionista

quella di preferire un'attestazione della propria qualifica da parte di un'associazione di categoria professionale

- La legge permetterà al cliente di poter verificare nei siti delle associazioni di categoria se il suo professionista è in possesso dell'attestazione di competenza professionale ed è in regola con gli aggiornamenti professionali richiesti dalla normativa europea
- Le associazioni professionali hanno il compito di valorizzare le competenze degli associati e garantire il rispetto delle regole deontologiche per agevolare la scelta e per tutelare gli utenti.
- L'iscrizione ad una associazione professionale accreditata attesta che l'Operatore rispetta gli standard qualitativi e di qualificazione professionale secondo i principi ed i criteri stabiliti dall'Unione Europea.

## ***9.2 Attestazione di competenza professionale VS Certificazione Operatore Olistico***

E' importante porre l'attenzione sull'inserimento nella legge degli articoli relativi alla normazione e alla certificazione di conformità. A questo proposito va precisato che l'attestazione di competenza rilasciata dalle Associazioni professionali e la certificazione di terza parte sono qualificazioni differenti.

**In merito alla qualifica della professionalità è opportuno fare le seguenti distinzioni:**

1. L'attestazione di prima parte è il diploma rilasciato dalla scuola di formazione al termine del percorso.
2. L'attestazione di seconda parte è l'attestato rilasciato dall'associazione professionale, la quale pone tra i requisiti di appartenenza per i soci l'obbligo di aggiornamento professionale costante. A sua volta l'associazione è tenuta a garantire di essere in possesso di un sistema certificato di qualità conforme alla norma UNI EN ISO 9001 per il suo settore di competenza.

3. La certificazione di terza parte è rilasciata da un ente terzo (che non sia una scuola di formazione o un'associazione di categoria), abilitato a conferire, a seguito di un esame, il bollino di qualità professionale. Un organismo di terza parte, per essere identificato come tale, deve operare in accordo con regole riconosciute e condivise. La certificazione delle professionalità attesta che una determinata persona, valutata da una terza parte indipendente, secondo regole prestabilite, possiede i requisiti necessari e sufficienti per operare con competenza e professionalità in un determinato settore di attività.

### ***9.3 L'etica del lavoro***

L'etica oggi è una dottrina che riflette sul comportamento dell'uomo, in vari campi. Negli ultimi due secoli poi, con il filosofo Karl Marx, si è arrivato a parlare di etica del lavoro: a partire da allora e dai concetti di alienazione nel e dal lavoro, è stato definito etico il lavoro che offre al soggetto la possibilità di esprimere la propria personalità in quello che fa lavorando.

### ***9.4 I 10 comandamenti del professionista***

#### **1) Competenza**

Lo specialista deve garantire impegno e competenza professionale, non assumendo obblighi che non sia in condizione di soddisfare. Lo specialista che si trovi di fronte a situazioni alle quali non sia in grado di provvedere efficacemente, deve indicare al cliente le specifiche competenze necessarie al caso in esame o almeno dichiarare la propria incompetenza.

#### **2) Formazione e aggiornamento**



Lo specialista ha l'obbligo dell'aggiornamento e della formazione professionale permanente, onde garantire il continuo adeguamento delle sue conoscenze e competenze al progresso del benessere delle persone. Lo specialista ha il dovere continuo di mantenere la sua competenza e capacità professionale al livello richiesto per assicurare l'erogazione di prestazioni di livello qualitativamente elevato; non deve accettare incarichi in materie su cui non ha un'adeguata competenza, tenuto conto della complessità della pratica e di ogni altro elemento utile alla suddetta valutazione.

### **3) Onestà**

Praticare prezzi equi rispetto ai costi sostenuti e alle prestazioni/servizi forniti.

### **4) Rispetto del cliente**

Dovere dello Specialista è la tutela del benessere, della salute fisica e psichica e della evoluzione globale dell'Uomo nel rispetto della libertà e della dignità della persona umana, senza discriminazioni di età, di sesso, di razza, di religione, di nazionalità, di condizione sociale, di ideologia. La salute è intesa nell'accezione più ampia del termine, come condizione cioè di benessere fisico e psichico della persona.

Mantenere rapporti professionali con il cliente e garantire la riservatezza delle informazioni personali, non soli per quel che concerne i dati sensibili e la privacy, ma soprattutto quanto di personale ci venisse confidato.

### **5) Pulizia**

Garantire al cliente un ambiente igienizzato e confortevole, a partire dal proprio abbigliamento professionale fino ad arrivare agli strumenti di lavoro.

## **6) Doveri d'informazione**

Informare in maniera esaustiva il cliente sulla natura della prestazione e dei suoi limiti, tenendo conto che tutte le prestazioni ed i trattamenti eseguiti sulla superficie del corpo umano hanno lo scopo esclusivo o prevalente di mantenerlo in perfette condizioni, di migliorarne e proteggerne l'aspetto estetico, modificandolo attraverso l'eliminazione o l'attenuazione degli inestetismi presenti, specificando che le prestazioni non hanno finalità di carattere terapeutico.

## **7) Rispetto della concorrenza**

La condotta di ciascun operatore deve essere improntata secondo criteri di lealtà e correttezza professionale evitando apprezzamenti negativi sull'operato dei colleghi, sulle capacità professionali degli stessi o sui risultati dagli stessi ottenuti a mezzo delle prestazioni e/o trattamenti effettuati in favore dei clienti.

## **8) Tutela della salute del cliente**

Ogni operatore dovrà astenersi dallo svolgere prestazioni che reputi illecite, o inopportune.

Gli operatori si impegnano a recedere dalla esecuzione di un incarico conferito da un cliente nell'ipotesi in cui lo stesso venga a conoscenza di patologie nuove o pregresse che rendano inesequibile il trattamento o la prestazione.

## **9) Riconoscere i propri limiti professionali**

Qualora si rendesse necessario, deve favorire l'incontro con altri professionisti del settore medico-scientifico (medici, fisioterapisti, psicologi, etc.).

## **10) Promozione della propria attività**

La pubblicità intesa come comunicazione veritiera e corretta relativa a prodotti o servizi, sempre ispirata a criteri di decoro e serietà professionale finalizzati alla tutela dell'immagine della professione. In nessun caso sarà permesso millantare capacità che possano ingenerare false speranze o aspettative o che possano ingannare circa i reali titoli e competenze dell'operatore professionista. La presentazione della propria attività dovrà avvenire comunicando i propri effettivi e documentabili titoli e competenze, fornendo esaustiva e veritiera spiegazione circa le tecniche usate. Utilizzerà la terminologia propria del campo olistico e non sanitaria e non prometterà, in maniera più o meno esplicita, guarigioni.

## **Capitolo 10            La mia evoluzione**

### ***10.1 Come il percorso in Accademia Opera ha dato un'anima alla mia professione***

Per concludere, dopo gli studi da estetista, perché la scelta di diventare un operatore olistico?

Considerata la scarna preparazione ottenuta alla scuola di estetista, era evidente la necessità di allargare le mie conoscenze e i metodi più opportuni per ampliare al massimo la mia offerta.

I miei clienti, durante tutto questo percorso, durato 2 anni, hanno potuto trovare non più la "classica" estetista, bensì, SIMONA, ovvero dei servizi unici e personalizzati, frutto di un mix di manualità che mi hanno reso ai loro occhi, quasi indispensabile.

L'estetista si può definire come "un tecnico", magari anche preparato, ma senza anima; l'estetista olistica invece, integra le conoscenze esaltando il lato più umano.

Il respiro, la concentrazione, l'intenzione, il contatto, i profumi degli olii essenziali, la sensibilità, trasformano il massaggio in un viaggio la cui destinazione è il benessere +psicofisico.

Ho imparato a sentire attraverso le mani, non solo le tensioni ma anche i blocchi emotivi, a leggere i segnali del corpo, a gestirli e a scioglierli.

Alla fine di questo percorso, nel cercare di trovare un collegamento tra estetica ed olistismo, ribadisco, l'errore è considerarli attività separate, due mondi completamente istanti e diversi al centro, mentre non è così: la linea di confine che divide, professionalmente, Estetista e Operatore Olistico, è chiara a tutti: nel settore estetico si parla innanzitutto di trattamenti rivolti all'aspetto estetico della persona, con autorizzazione di utilizzare macchinari nella svolgimento della professione estetica, nel settore olistico si porta invece l'attenzione all'aspetto bioenergetico della persona, interagendo unicamente con tecniche manuali, senza utilizzo di macchinari. Bene, eccole le differenze oggettive, per il resto credo che entrambe le categorie professionali possano trovare un punto d'incontro nel considerare sempre il cliente nella sua interezza e il suo benessere. L'attenzione dell'Estetista passa dall'osservazione degli inestetismi, ma anche dall'ascolto, dall'apertura di mente e di cuore nel comprendere l'aspetto perché una persona, uomo o donna che sia, desidera "stare bene" con la propria immagine. L'Estetista "olistica" aggiunge alla propria professionalità la volontà di andare oltre le apparenze e i protocolli puramente estetici, ma integra e amplia le proprie capacità empatiche con l'acquisizione della prospettiva olistica, ovvero non scindere l'aspetto fisico da quello bioenergetico. Quindi, per me, estetica ed olistismo non sono in opposizione o contrapposizione, ma rappresentano un'ottima opportunità per fare veramente la differenza: il cliente dell'Estetista è potenzialmente uguale al cliente dell'Operatrice Olistica, nel momento in cui viene preso in carico ha delle aspettative, che oltre al risultato finale, sono rappresentate dal sentirsi veramente compreso e aiutato nel raggiungimento dell'obiettivo di miglioramento fisico, che ovviamente corrisponde sempre ad un miglioramento anche emozionale.

Per questo motivo credo che il mio percorso possa rappresentare un esempio di unione tra i due "mondi", Estetica ed Olistico, perché entrambi sono realtà che utilizzano strumenti e impostazioni che hanno un unico, inequivocabile, traguardo: prendersi "cura" degli altri, migliorandone la qualità della vita, creando autostima e autoaccettazione. Ma fondamentale, affinché non si rimanga in sterili proiezioni di volontà, è amare se stessi e il proprio lavoro, così come io amo e trasmetto passione per quello che è il mio impegno lavorativo ma anche umano, per colei che sono diventata oggi.

Ho trovato la mia strada e ne faccio dono ogni giorno, alzando ogni mattina la saracinesca dell'istituto, nonostante le difficoltà che la vita mi chiede di affrontare.

Questa è la mia realizzazione, ciò che porto avanti ha fatto la differenza fino ad oggi, se vengo scelta, tra tanti, significa che l'energia passa.

L'impegno che sento di prendermi con i miei clienti, è che questo standard venga mantenuto e cresca, perché il loro benessere, è il mio.



## Capitolo 11 Finger Brush Massage

Nel presentare la mia tecnica di massaggio, mi ricollego al concetto olistico-estetico di Benessere completo. Le mani, come sappiamo, sono strumenti di grande importanza nell'esecuzione di un massaggio, sia esso estetico oppure olistico. In questo Biennio di formazione presso la Scuola Tecniche del Massaggio di Genova di Accademia OPERA ho appreso numerose tecniche di massi e di trattamenti, Ayurvediche e Bionaturali. Mi sono pertanto ispirata all'impostazione ayurvedica, con il ritmo, l'armonia, l'attenzione alla respirazione e alla postura, per far sì che il flusso energetico scorra sempre libera e, come insegna l'Ayurveda, consapevole. Ho unito questi principi alla tecnica manuale olistica, inserendo precisione e attenzione alla circolazione emolinfatica, con il linfodrenaggio manuale. Ho voluto completare la tecnica del mio massaggio inserendo l'utilizzo di spazzole milledita in legno (fingers brush) al fine di dimostrare come, anche utilizzando attrezzi, l'Energia e la Consapevolezza dell'Operatore siano sempre presenti.



Le fingers brush sono spazzole milledita in legno; le migliori alleate per il trattamento della cellulite perché sono in grado di riattivare il drenaggio linfatico grazie al loro multi tocco.

Niente di più rilassante e allo stesso tempo stimolante del fingers brush massage: allevia dolori, tensioni, rigidità muscolare, oltre ad evitare la ritenzione di liquidi e abbassare i livelli ormonali dello stress.

L'obiettivo principale è quello di stimolare il microcircolo in modo tale da favorire e migliorare il sistema linfatico ed eliminare le tossine più velocemente. In più, questo massaggio ha un'azione antistress, drenante e rilassante, favorendo lo stato di salute, attenuando le tensioni corporee e donando forza ed elasticità.

Il protocollo prevede l'apertura dei gangli linfatici, l'oleazione e la veloce stimolazione attraverso l'utilizzo delle spazzole.

Dopodiché, si passa alla manualità, alternando scivolamenti, frazionamenti e impastamenti volti a scollare il tessuto, ossigenarlo, sciogliere i pannicoli e drenare la linfa che ha generato la sclerosi delle cellule adipose.

Il massaggio vede l'utilizzo delle mani ma soprattutto degli avambracci, affinché sia più efficace il trasporto e drenaggio della linfa.

## **RINGRAZIAMENTI**

Giunta al termine di questo percorso, ce mi ha vita impegnata per due anni, sento di ringraziare quella forza di volontà che porta sempre a trovare e a realizzare i percorsi giusti, quelli che si sentono dentro e che fanno parte di tutti coloro che sono alla ricerca del proprio "posto". Ringrazio la Vita, per avermi offerto l'opportunità di cercare e di trovare la mia dimensione, facendo della mia professione una gioia quotidiana. Ringrazio La Scuola Tecniche del Massaggio Accademia OPERA di Genova, con i suoi Insegnanti e la passione, i momenti di grande condivisione vissuti con i miei compagni di questo Biennio.