

Michelle Geoffroy

Estetica olististica  
naturopatica



## INTRODUZIONE



La necessità di avviarsi verso una estetica innovativa e globale, basata sulla comprensione delle cause degli inestetismi e non solo indirizzata agli effetti con risultati troppo spesso provvisori e tutt'altro che definitivi, ci induce a sviluppare una concezione olistica dell'estetica e a realizzare un insegnamento che ne tenga conto. L'estetica, la salute, l'armonia e la bellezza non possono prescindere da un approccio biologico e sano nei confronti della vita.

La salute e la bellezza passano così dall'imprescindibile concetto del prendersi cura di sé. Non ci si può però, prendere cura di sé senza approcciarsi a se stessi in maniera Biologica e non invasiva; per Biologica si intende agire in conformità alle leggi della natura, mentre per non invasiva si intende che non è sano aggredire il corpo senza leggere quali sono i messaggi che lo stesso ci invia. Irsutismo, obesità, inestetismi di vario genere, risultano essere il risultato di uno squilibrio più profondo di quanto non si possa ad occhio nudo osservare, e quindi al fine di far fronte a tali problematiche sarà necessario affrontarle in maniera globale ed a partire dalle cause che le hanno generate. **L'estetica olistica naturopatica**, si prefigge di analizzare ed affrontare in maniera olistica (e cioè globale) tutti gli inestetismi che fino ad oggi, a nostro avviso erroneamente, venivano affrontati solo con trattamenti estetici sia manuali che con l'uso di specifiche apparecchiature dedicate, ma senza la benché minima considerazione della persona e delle cause che l'avevano condotta al disagio. La nostra idea di trattamento estetico passa dunque da una valutazione più globale della persona con tecniche, finalizzate al trattamento olistico e quindi globale.

L'Estetica Olistica Naturopatica rappresenta l'approccio più naturale alla bellezza, che viene considerata intimamente connessa al benessere fisico, mentale e spirituale.

L'Estetica Olistica Naturopatica non considera la bellezza solo un fattore estetico, riferito a ciò che si percepisce visivamente. È un percorso che conduce a trovare la propria massima forma di splendore ed esprimere il meglio di sé, attraverso la corretta cura della persona, l'alimentazione adeguata, il migliore stile di vita e la profonda conoscenza di se stessi.

L'Estetica Olistica Naturopatica si avvale di alcuni alleati fondamentali in primis la consulenza estetica olistica inoltre di:

1. Prodotti per la cura della pelle su base naturale
2. Rimedi naturali come depurativi,
3. Discipline bionaturali come: Riflessologia Plantare e Facciale, Cromoterapia, Tecniche Ayurveda, Floriterapia, Aromaterapia ecc...
4. Applicazione di trattamenti naturali per rilassamento muscolari
5. Educazione alimentare personalizzata in base alle specifiche esigenze.

### **Perché praticarla**

I risultati dell'Estetica Olistica Naturopatica si espandono oltre il semplice aspetto e coinvolgono il benessere più profondo che si manifesta attraverso una pelle pulita e radiosa, una forma agile e snella, un senso di leggerezza e libertà da gonfiori e ristagni, una maggiore positività, energia fisica ed entusiasmo.

Il corso permette di apprendere le leggi evolutive della natura dal punto di vista olistico rapportate alla bellezza, al benessere individuale e globale dell'essere vivente. È un percorso di crescita olistica verso la consapevolezza per conoscere noi stessi, gli altri, le energie, la psiche, le emozioni, gli umori che regolano e influenzano l'anatomia e la fisiologia umana.

Un percorso dedicato al benessere e alla bellezza per te stessa e per gli altri.

Operando con l'Estetica Olistica Naturopatica potrai promuovere la naturale bellezza che è il risultato dell'armonia tra l'anima, la mente, le emozioni, il corpo sia all'interno che all'esterno dell'individuo.

È possibile apprendere tutte queste conoscenze partecipando al Corso di Estetica Olistica Naturopatica e utilizzarle:

- a livello professionale se sei un'Estetista, una Naturopata, un Fisioterapista, un Operatore del Benessere;

- a livello personale per conoscere i mezzi ai fini della propria bellezza e del proprio benessere

**PROGRAMMA** - . Si studieranno i vari trattamenti richiesti nelle SPA, nei centri Wellness con elementi di anatomia e fisiologia, la dermatologia la cosmetologia, l'aromaterapia, l'Ayurveda, la Cristalloterapia, la floriterapia Himalayana.

CAPITOLO 1 - Concetto Di Estetica Olistica Naturopatica, Codice Etico, Scheda Cliente, Setting d'un ambiente lavorativo

CAPITOLO 2 - Elementi di Anatomia e Fisiologia

CAPITOLO 3 - Il Massaggio Olistico: tecniche di base

CAPITOLO 4 - L'Ayurveda in Estetica Olistica Naturopatica. Filosofia ,e Teoria dei 5 elementi

CAPITOLO 5 - Teoria dei Dosha e le loro caratteristiche

CAPITOLO 6 - Colloquio conoscitivo e Test Ayurvedico

CAPITOLO 7 - Il Massaggio Ayurvedico

CAPITOLO 8 – I Chakra

CAPITOLO 9 - Il Massaggio dei punti Marma

CAPITOLO 10 - Massaggio Pindasweda

CAPITOLO 11- Massaggio Energetico Spirituale Govindan

CAPITOLO 12 - Massaggio dei Chakra con i Fiori Himalayani

## CAPITOLO 1



Buona parte del mondo occidentale sembra ormai pervasa e dominata da una sorta di obbligo a essere giovani e belli per sempre.

La televisione e tutti gli altri media ci bombardano con volti e corpi ritenuti “perfetti” in una corsa al rialzo che costringe le donne, ma sempre più anche gli uomini, a salti mortali impossibili fra palestre e prodotti costosissimi per rimanere belli come gli altri e più degli altri.

Inoltre, il canone di bellezza, sia maschile che femminile, è sempre più uniforme rendendo difficile valorizzare le proprie caratteristiche uniche.

### **Il modello di bellezza oggi**

Ma è veramente “bellezza” questa parata di corpi senza vita e volti senz’anima? Possiamo parlare ancora di bellezza quando questo concetto è ormai ridotto al mero aspetto esteriore e quando persino questo aspetto esteriore è sempre più deformato da interventi di chirurgia plastica che tendono tutti a un solo modello “ideale”?

Il risultato è che siamo circondati da corpi sproporzionati e volti che, irrigiditi da botox e interventi, non riescono più a essere espressivi. Non si può più definire tutto ciò bellezza e sarebbe meglio parlare di conformismo, di aderenza a un modello unico, di una corsa affannosa e sfibrante verso un modello unico e massificante: per farci accettare e riconoscere come belli perdiamo ogni identità psicofisica

## **ESTETICA OLISTICA NATUROPATICA**

È un metodo che considera l'individuo nella sua interezza, come persona, e non si limita ad osservare unicamente l'ineestetismo ma piuttosto prende in considerazione anche gli aspetti emotivi ed energetici.

La metodica di estetica olistica, dunque, tiene conto non soltanto degli aspetti fisiologici, ma anche e soprattutto dello stato psicologico dell'individuo, delle sue condizioni sociali e ambientali.

Si dicono olistiche tutte quelle tecniche che prendono in considerazione il corpo e la mente di una persona, evidenziando la necessità che ognuno di noi ha di prendersi cura del proprio benessere, inteso come un fragile equilibrio tra mente, corpo e spirito.

**La visione dell'Estetica Olistica** considera l'ineestetismo un messaggio con cui il corpo ci comunica uno squilibrio energetico emotivo.

La situazione di squilibrio energetico si traduce sempre in un **disagio fisico**, in un senso di stanchezza, in una serie di piccoli **disturbi e di ineestetismi**.

Sia per la Medicina Ayurvedica che per la Medicina Tradizionale cinese, ogni possibile fastidio, problema o malattia che possiamo manifestare, sia esso fisico o mentale, origina e deriva da uno squilibrio energetico interiore, un blocco del flusso energetico del nostro essere.

Il concetto di partenza è che le emozioni represses si trasformano nel corso della vita in posture tensioni e **ineestetismi**, che alla lunga possono dare disturbi fisici e psicosomatici.

Uno squilibrio interiore, un conflitto psicologico, un problema irrisolto a livello emotivo o mentale provocano un'alterazione dell'individuo e, se tale squilibrio non viene risolto sui piani sottili, precipita nella materia originando come primo stadio l'ineestetismo.

Per avere dei risultati duraturi e non far evolvere il problema ad altri stadi, quindi, non bisogna concentrarsi e valutare solo l'ineestetismo e il suo stato, si deve lavorare sul blocco energetico ed emotivo che gli ha dato origine, diventandone consapevoli la nostra bellezza ritornerà a fiorire e l'ineestetismo tanto odiato non tornerà ad infastidirci.

La vera bellezza è uno stato completo di appagamento, felicità, soddisfazione interiore, salute e benessere. Mentre la società di oggi propone modelli estetici difficili da raggiungere e mantenere, l'Estetica Olistica® spiega come raggiungere una bellezza più profonda e completa.

### **LA NUOVA LOGICA DELLA BELLEZZA E' L'ESTETICA OLISTICA**

Il mondo degli interventi estetici ormai è diventato una giungla di prodotti e trattamenti all'interno dei quali uomini e donne cominciano a districarsi difficilmente. Non mancano le promesse scientifiche, l'ultimo ritrovato stravagante e la pubblicità sempre martellante e spesso ingannevole. La scelta è infinita l'unica cosa che non abbiamo a disposizione forse è il TEMPO. Il benessere, la bellezza sembrano aver assorbito questo deficit ragion per cui ogni trattamento deve essere non soltanto efficace ma anche rapido nei risultati. Una bellezza e un benessere conquistati sono molto più armonici e durevoli, perché sono basati su un lavoro interiore e la sensazione che si ha da chi ci guarda dall'esterno è di luminosità e piena consapevolezza del proprio aspetto, ma senza ostentazioni. L'estetica olistica naturopatica permette di migliorare il proprio aspetto con metodi naturali e non invasivi, e permette di ottenere una trasformazione visibile che si accompagna alla trasformazione interiore e alla presa di coscienza che non esiste bellezza fisica senza salute e non c'è salute senza un congruo stile di vita.

### **Il segreto della bellezza è racchiuso in Consapevolezza, Costanza e Comportamento**

L'Estetica Olistica Naturopatica propone un concetto di bellezza radicalmente diverso dal comune, uno stato che non si può raggiungere se non si agisce su corpo e mente, dall'esterno e dall'interno, con una azione avvolgente che considera ogni singolo elemento e non si limita alla superficie.

La bellezza è quindi una qualità insieme visibile e invisibile, non necessariamente un dono di natura riservato a pochi fortunati, ma un mix di fattori che si possono acquisire, accrescere e addirittura migliorare nel tempo. Cura e mantenimento della bellezza sono una delle principali fonti di benessere e si crea quindi un feedback, un circolo virtuoso nel quale occuparci della nostra bellezza ci rende felici ed essere felici aumenta ancora di più la nostra bellezza.

### **Bellezza e stress**

La gioia è parte integrante della bellezza, ma non si può acquistare in profumeria, è uno stato interiore di soddisfazione e contentezza, tenuti insieme dalla saggezza. Quando si è felici, si provano pace e gratitudine a prescindere dalle difficoltà che la vita ci riserva. Ma la gioia va scelta ogni giorno,

non ricercata; è gratis e disponibile a tutti, perché dipende dall'atteggiamento interiore e così come ci sono persone che riescono a conservare il sorriso anche di fronte a difficoltà incredibili, ci sono per contro persone prive di problemi materiali, immerse in ogni tipo di agio che però non riescono mai a essere soddisfatte e felici.

Raggiungere la felicità dipende quindi principalmente da noi e dalla nostra volontà ma spesso volte abbiamo bisogno di essere aiutati con un professionista che ascoltandoci e individuando i nostri malesseri con trattamenti di diverso tipo (massaggi, riequilibrio energetico, ecc.), ci potrà aiutare a raggiungere stati di calma e di benessere.

### **Come raggiungere il benessere e la bellezza**

I risultati migliori si riescano a ottenere solo seguendo un programma personalizzato che combini cura del benessere psicofisico con una serie di trattamenti che intervengono non solo sull'esterno ma anche all'interno, sugli inestetismi del corpo, ma anche sugli stati d'animo.

Ciò può essere ottenuto tramite una consulenza di Estetica Olistica Naturopatica basata su un Chek Up Olistico in grado di analizzare la situazione personale e preparare una serie di interventi mirati



Per stabilire correttamente qual è il programma di lavoro più idoneo per raggiungere i risultati desiderati, anche per una semplice consulenza di Estetica Olistica si ha bisogno di effettuare un mini Check-Up che è basato su un colloquio informale tra consulente e cliente che serve per compilare una scheda informativa e stilare un programma di trattamenti idonei per risolvere gli eventuali inestetismi fisici.

Per il **Check-up Estetico** e per il **Check up Olistico Naturopatico** si dovrà usare **l'ascolto attivo per una comunicazione empatica**.

**La comunicazione empatica** è una delle componenti principali nel colloquio conoscitivo con la nuova cliente, ma è uno strumento prezioso in qualunque ambiente di lavoro e nella sfera sociale. Il termine empatia deriva dal greco e fa riferimento alla capacità di **vedere il mondo attraverso gli occhi di un'altra persona**. Chi è empatico riesce a comprendere il mondo interiore di un altro (affetti, pensieri, emozioni, ecc) senza però farli propri. La comunicazione empatica è un'attitudine che si può possedere naturalmente (quando si è fortunati) ma che in ogni caso si deve acquisire e perfezionare con corsi e studi specifici che danno competenze di comunicazione nelle relazioni interpersonali.

Ciò che si apprende è il modo di aprirsi un varco verso il prossimo evitando gli errori che non consentono di comunicare efficacemente. Gli elementi chiave della comunicazione empatica sono **l'ascolto attivo** e la **comprensione**

### **L'ascolto attivo**

Per fare in modo che l'altro si apra e ci dia l'opportunità di comprenderlo è necessario dare dimostrazione di saper ascoltare (in genere la parte interessante di un racconto viene sempre in coda alla conversazione). Ascoltare non significa stare fermi e non interrompere, è un comportamento proattivo attraverso cui dimostrare di essere in grado di comprendere l'altro. **L'ascolto attivo** è tipico di chi evita i **blocchi della comunicazione** per favorire l'empatia. Vediamo quali sono le caratteristiche di questi blocchi:

- atteggiamento indagatore più attento ai particolari di ciò che è accaduto;
- imposizione di soluzioni in base alla propria esperienza. Chi offre facili soluzioni ai problemi altrui spesso poi si offende se non viene ascoltato;
- frasi consolatorie generaliste che non tengono conto della specificità della situazione;
- espressione di giudizi personali su cosa sia accaduto.

### **La comprensione**

E' centrata sul **come** il nostro interlocutore stia raccontando. Il focus è quindi sulle sfumature emotive che colorano la narrazione e che forniscono informazioni sullo stato d'animo del narratore. Spesso ci si sente compresi solo quando chi ci ascolta comprende quello che stiamo vivendo e non come si sia svolta la vicenda.

Nella prossima lezione parleremo del **Chek up Olistico Naturopatico basato sul Test Ayurvedico** che serve ad individuare le caratteristiche psicofisiche della persona secondo la Medicina Ayurveda e che permette all'operatore di scegliere il trattamento più idoneo a portare benessere alla cliente. Generalmente la consulenza consiste in un incontro privato tra l'operatore e la cliente (ma sempre più uomini la richiedono) per approfondire la storia personale composta da problematiche reali, tentativi passati e prospettive future. Attraverso questa anamnesi è possibile costruire un percorso preciso, programmato e finalizzato a raggiungere l'obiettivo stabilito .