



Accademia ESTschool

Essentialteachingschool

Ente Formativo Iscrizionee SIAF 130/12 e 131/12

- * Counsellor Transpersonale
- * Operatore Olistico
- * Costellazioni Familiari
- * Traumi ed Emozioni - Bambino Interiore
- * Relazioni e Comunicazione
- * Meditazione e Reiki

Learn to Live, Live to Learn

Telef. +39 347 2470196 www.darshana.it estschool@darshana.it

Direttrice e Coordinatrice

Darshana Elena Scola

Counselor Supervisor
LO104S-CO

Professionista disciplinato ai
sensi della Legge 4/2013
P.IVA 04064750161



Elaborato finale Operatore Olistico anno 2016-2018 di Basho
Corona Quintino Matricola n. 55



L'Essenza del Tocco
Il Massaggio Oltre la Tecnica

INTRODUZIONE

Avevo all'incirca dodici anni quando durante una lezione di scienze l'insegnante che spiegava cos'erano i mammiferi a un certo punto pronunciò queste parole:

“I mammiferi nascono, crescono, si moltiplicano e muoiono. Poi aggiunse:” anche gli esseri umani” .

Nell'istante stesso in cui finì quella frase, colpito dalle ultime parole, dissi a me stesso che la mia vita non sarebbe stata come quella di un semplice mammifero, ma qualcosa di più. In quel momento non seppi dare un vero senso a quella intuizione ma so che dentro di me scattò qualcosa di molto importante. Ebbi la sensazione che non avrei vissuto la vita di un animale a cui tutto può capitare senza un senso o una ragione, ma promisi a me stesso che la mia vita avrebbe avuto un significato. In pochi secondi, una parte di me si ribellò a un destino già scritto. Accadde in un istante e in quell'istante me ne dimenticai. A distanza di anni, diventato adulto, e intrapreso il mio percorso di Consapevolezza, quella frase riemerse dai ricordi. A dodici anni quell'intuizione anche se potente non aveva lo stesso valore di oggi che sono adulto. In quel momento la mia parte cosciente e saggia scrisse una intenzione; intenzione che sarebbe tornata successivamente e avrebbe acquisito il giusto peso e il giusto valore. Da qualche anno quella intuizione mi accompagna silenziosa e invisibile, forse mi ha guidato fino qui, forse è grazie a lei che mentre crescevo nel corpo il mio spirito mi faceva sentire diverso. A volte mi faceva provare un certo mal d'Essere che a un certo punto della mia vita, durante una grande sofferenza come quella della separazione, mi ha spinto a pormi delle domande: che senso voglio dare alla mia vita? Che senso ha la vita? Cos'è la sofferenza che io provo?

Ricordo che da bambino ogni volta che sentivo di una tragedia accompagnata dalla morte di qualcuno (i terremoti gli attentati terroristici, la morte di Alfredino il bambino caduto in un pozzo) ne rimanevo particolarmente colpito e addolorato. Ricordo soprattutto che la sofferenza che nasceva dentro di me mi portava a fermarmi e a indugiare in quel dolore come se fosse il mio, chiedendomi perché il mondo non si fermasse a riflettere sulle quelle morti e sul quel dolore, su come si potesse continuare ad andare avanti nella vita senza arrivare a una soluzione o a dare una ragione a tanta sofferenza. Oggi in me molto è cambiato, molte risposte devono certamente ancora venire (meno male se no che noia [?]) ma molte sono arrivate. La sofferenza non è solo una prerogativa negativa che ci cade addosso all'improvviso ma possiede un valore e un significato. Questa è la mia grande conquista. Anche se talvolta è difficile accettare in modo fluido il dolore che arriva e mi investe, so che è il mio modo di accoglierlo a fare la differenza. Oggi sono

consapevole di poterlo trasformare attraverso una lacrima che lo dissolve nel petto in gioia di vivere. Questo è ciò che sto provando mentre ne scrivo.

Ora che sono cosciente di quella intuizione infantile voglio esprimere come Counseling e la Scuola EST con i loro strumenti mi hanno spronato a continuare il mio Processo evolutivo di Essere Cosciente per non rimanere un semplice mammifero.

In questa tesi affronterò l'argomento che più mi piace e che più mi sta dando soddisfazioni, il Massaggio. In realtà parlerò del Massaggio più che dal punto di vista della Tecnica da quello che con questo si esprime "Oltre la Tecnica". Il mio elaborato racconterà il mio Percorso Evolutivo, il mio cambiamento la mia presa di coscienza, di meditazione, di ascolto, di presenza e di Apertura del Cuore.

CAPITOLO I

L'ARTE DEL MASSAGGIO

Il massaggio è forse l'arte più antica che si conosca ed è anche la prima cosa che si riceve nella vita. Quando il bambino è nella pancia della mamma e il corpo si sta formando, riceve in continuazione un massaggio da lei; mentre lei cammina, respira e si muove è continuamente massaggiato ed è contenuto in uno spazio ristretto, che gli dà la proporzione del corpo e il contatto fra il suo corpo e quello della mamma. Riceve anche sensazioni continue delle emozioni che la mamma sta provando e le fa sue a livello di memoria cellulare.

Quando il bambino nasce, lo spazio ristretto in cui il corpo era contenuto, improvvisamente si amplia e il piccolo non ha più punti di riferimento per contattare e percepire la sua fisicità. Le braccia di mamma e papà, oltre a donare affetto e sicurezza, aiutano il bambino a non sentirsi abbandonato in uno spazio improvvisamente troppo grande per lui e a contattare e riprendere i confini del suo corpo. A volte capita che, per malattie, lavoro, tendenze del momento (ad esempio il lasciare che il bambino pianga nella culla per non dargli "vizi"), o per altre motivazioni, questo contatto e percezione del corpo sia carente. Questa è una sensazione che il bambino, crescendo e diventando adulto porterà con se a livello inconscio (o più o meno conscio) e che gli impedirà di avere un buon rapporto con la sua parte fisica.

Anche se non siamo solo il nostro corpo , è attraverso esso che interagiamo con il mondo che ci circonda, che ci muoviamo nello spazio, proviamo sensazioni ed emozioni, possiamo toccare, percepire percepirci, trasmettere sensazioni. Il corpo parla di noi, del nostro modo di essere; è il mezzo attraverso cui ci esprimiamo ed è importante percepirne e rispettarne le esigenze, e prendersene cura in maniera appropriata. In poche parole: avere un buon rapporto con la nostra parte fisica.

Il massaggio ci aiuta a ricontattare il nostro corpo, ad ascoltarlo, a sentire che cosa ci sta trasmettendo e ci fa imparare quanto il corpo sia uno specchio del modo di pensare e come le emozioni possono influire sul buon funzionamento del nostro fisico; è prendere coscienza di sé attraverso le sensazioni trasmesse dal massaggio. Il massaggio aiuta il buon funzionamento dell'intero organismo, a far fluire meglio l'energia e quindi ricaricarsi, a lasciar andare tensioni e stress, ad avere la mente più libera ed aperta a pensieri più gioiosi così ad affrontare in modo diverso la quotidianità.

E' molto importante l'atteggiamento di chi effettua il massaggio, perché è chi opera che trasmette calma, contatto, contenimento, senso di sicurezza, dolcezza, distensione ed è l'operatore che aiuta la persona nell'ascolto delle sensazioni e a riprendere possesso della parte fisica, spesso trascurata. Per massaggiare occorre amare il contatto con le persone, amare, toccare e percepire attraverso le mani.

.....