

Corso di Massaggio Olistico Californiano

*...una tecnica dolce per scoprire ed integrare le emozioni attraverso il corpo...
imparare ad ascoltare la sacralità del corpo attraverso i suoi messaggi...*



Si tratta di una tecnica dolce, adatta a tutti, che mira ad un profondo rilassamento fisico e mentale, alla riscoperta ed all'ascolto del proprio corpo e della propria sfera emozionale per ottenere una giusta integrazione tra mente e corpo. Non è pertanto né un massaggio estetico né fisioterapico ma si può definire olistico (dal greco "olos" = il tutto) in quanto considera l'individuo nella sua interezza, come espressione inscindibile di corpo-mente-spirito, anziché concentrarsi solo sulle sue condizioni fisiche.

La tecnica, per chi desidera seguire il corso base della durata di 28 ore, è facile da apprendere anche se è composta da più di cento movimenti e si avvale di una serie ritmica di passaggi fluidi, avvolgenti, circolari, con cui si crea un contatto ed una comunicazione profonda, un senso di accettazione ed accoglienza tra l'operatore e chi lo riceve (Il massaggio viene effettuato sulla pelle tramite l'uso di un olio). La caratteristica di questo massaggio, che lo distingue dagli altri, è quella di mantenere il contatto delle mani sul corpo per tutta la sua durata, donando un senso di protezione, di affettività e di pace interiore; i suoi movimenti collegano la parte inferiore e superiore del corpo, la parte destra con la sinistra, favorendo la circolazione ed il riequilibrio delle energie vitali, il miglioramento della percezione del proprio schema corporeo, ed il raggiungimento di uno stato di calma che aiuta a far affiorare emozioni sedimentate nel profondo.

Questa tecnica è adatta a tutti. Favorisce la distensione profonda, sia fisica che psichica, l'eliminazione delle tensioni, la decontrazione del tessuto muscolare e connettivo (utile in caso di tensione, ansia e stress) ed è un modo per riprendere consapevolezza e contatto con il proprio corpo, per percepirlo nella sua totalità, riconoscerlo, accettarlo ed avere più fiducia in se stessi.

Il fine a cui tende il massaggio emozionale californiano è dunque quello di mantenere in equilibrio o, più spesso, ritrovare l'equilibrio del proprio "psicosoma" ossia del sistema Corpo e Mente, riportando armonia tra questi nostri aspetti che tendono sempre a essere separati.

Il corso si svolgerà in 2 week-end dalle ore 10 alle 18 per un totale di 28 ore complessive.