



DISPENSA CORSO

**MASSAGGIO
BERBERO**

-

**TRATTAMENTO
COMPLETO**

1 - ALBERO DI ARGAN

L'albero di Argan, *Argania Spinosa* Kernel Oil, appartiene alla Famiglia delle Sapotaceae.

E' una specie endemica del Marocco occidentale; è unico nel suo genere.

È un albero spinoso sempreverde; le foglie sono coriacee, di colore verde brillante nella parte superiore e verde cinerino in quella inferiore. I fiori sono piccoli, campanulati con 5 petali e 5 sepali. I frutti sono drupe carnose simili a olive, di colore verde che una volta a maturazione diventano arancioni.

È una pianta quasi sconosciuta in Europa, forse eredità di un antico clima tropicale. Se ne può osservare un esemplare, unico in Italia e forse in Europa, presso l'Orto Botanico di Cagliari.

Questa pianta è unica nel suo genere, un elemento indispensabile per mantenere intatto il fragile ecosistema di questa regione al confine con il deserto: le sue radici infatti frenano l'erosione del terreno e rallentano la desertificazione.

1.2 - OLIO DI ARGAN

L'olio viene prodotto da una cooperativa di donne di Essaouira, per le quali costituisce una importante fonte di reddito; è lavorato in modo semiartigianale per preservarne tutte le caratteristiche e garantire allo stesso tempo qualità e sicurezza.

La provenienza da agricoltura biologica certificata assicura, inoltre, la mancanza di contaminazioni e pesticidi. Ha una resa bassissima: sono necessari cinquanta chili di bacche e 8 ore di manodopera per produrre mezzo litro di olio.

Con movimenti ripetitivi e rapidissimi e con l'aiuto di un sasso vengono rotti i gusci duri dei noccioli, si estraggono le armelline (semi dentro i noccioli) e poi si tritano.

Alla pasta ottenuta si aggiunge una piccola quantità di acqua tiepida per facilitare l'estrazione dell'olio quando la miscela sarà pressata in un piccolo mulino casalingo fatto di due pietre rotanti.

Il tutto viene poi impastato con acqua fredda in modo da facilitare l'estrazione dell'olio. La pasta ottenuta viene poi rimescolata e sottoposta

a pressatura manuale. L'olio di Argan è leggermente più scuro rispetto all'olio di oliva, ha uno spiccato aroma tostato ed un caratteristico gusto di nocciola.

L'utilizzo di questo olio vegetale mette in luce importanti proprietà dermatologiche e funzionali: rapido assorbimento senza lasciare untuosità, sensazioni sulla pelle di morbidezza, levigatezza e setosità.

L'effetto idratante di barriera sulla cute si mantiene elevato nel tempo garantendo beneficio e nutrimento alle pelli disidratate.

La struttura dell'epidermide è costituita in gran parte da acidi grassi essenziali, di cui l'acido linoleico è più importante di tutti. Ogni giorno la pelle è vittima di un processo irreversibile: l'invecchiamento.

E proprio grazie all'alta concentrazione di acidi grassi essenziali e vitamine E, l'olio di Argan protegge dalle aggressioni esterne, neutralizzando i radicali liberi e assicurando alla pelle idratazione e apporto di lipidi.

Rafforza le protezioni naturali, favorisce l'ossigenazione delle cellule rendendo la pelle più idratata e vitale.

L'olio di Argan risulta quindi una preziosa materia prima vegetale per lo sviluppo di preparazioni cosmetiche da utilizzare per il viso e per il corpo con funzione idratante, nutriente ed anti-ageing.

Quest'olio contiene infatti più dell'80% di acidi grassi insaturi, linoleico ed oleico, mentre tra i saturi i componenti maggiori sono il palmitico e lo stearico.

Le analisi effettuate evidenziano che i composti ad azione antiossidante di cui è ricco l'olio di Argan, oltre agli effetti biologici e ai benefici nutrizionali, conferiscono una elevata stabilità verso i processi ossidativi e spiegano la miglior conservabilità.

Le proprietà emollienti di questo lipide naturale lo rendono adatto per la prevenzione del rilassamento cutaneo, per mitigare rossori ed eczemi e nel processo di guarigione delle bruciature. La sua azione lenitiva è utile anche in caso di distorsioni e contusioni.

Fra le sue proprietà non di minore importanza vi è quella antisettica nei confronti dei microrganismi che causano infezioni cutanee.

1.3 - I BERBERI

I Berberi sono gli abitanti del Nordafrica, che popolano questo territorio fin dall'Antichità. La parola "Berberi" proviene da "barbari", ed è stata conosciuta dai popoli invasori. Ma il nome con cui essi stessi preferiscono chiamarsi è quello di "uomini liberi". Nomi di alcuni popoli berberi compaiono già nelle più antiche iscrizioni egiziane intorno al 3000 a.C. quando l'Egitto non era stato ancora unificato.

Nel 950 a.C. una dinastia berbera conquistò il potere con il Faraone

Sheshonq che estese le sue conquiste fino alla Palestina. Dopo questa prima fase espansiva la storia del Nordafrica è una storia di invasioni di popoli stranieri: la colonizzazione fenicia e greca, la conquista romana nel I secolo a.C., poi quella vandolica nel V secolo d.C.; quindi la conquista bizantina del VI secolo, ben presto seguita dalle ondate di invasioni arabe, a loro volta seguite dall'arrivo dei Turchi nel XVI secolo e dalla colonizzazione europea. I Berberi seppero a volte resistere, anche acquisendo le lingue degli invasori, dando così un loro apporto originale alle culture e alle religioni di questi ultimi. Anche se la cultura berbera è rimasta per secoli prevalentemente orale, una ricca letteratura, risalente anche a tre o quattro secoli fa è ancora conservata e tramandata. Molti Berberi sono oggi emigrati in Europa ma desiderano mantenere i contatti tra di loro e con la madrepatria per conservare, arricchire e far conoscere il loro patrimonio culturale.

2 - POSIZIONE SUPINA - ARTO SUPERIORE

Posizionare il cliente in modo comodo e quando è il caso, utilizzare supporti per la schiena e per le gambe.

Contatto: camminata con i palmi in pressione sulle mani, braccia, posizionarsi con una mano sulla fronte e una sull'addome.

1. Sollevare leggermente un braccio, trazione con mani alterne avvolgendo dalle scapole al polso, più volte



2. Frizionare con entrambe le mani tutto il braccio, ripetere più volte



- 3.** Cambiando posizione, spalle al cliente, frizionare dal gomito verso il basso uscendo intrecciando le nostre dita con quelle del cliente.



- 4.** Frizionare dalla spalla al gomito.



- 5.** Portare il braccio sopra la testa, frizione alternata con una mano dal cavo ascellare fino alle dita – ripetere più volte



- 6.** Frizione con tutte e due le mani dal cavo ascellare fino alle dita – ripetere più volte



- 7.** Frizione braccio finale partendo dal fianco fino verso anca e polso – ripetere più volte



- 8.** Portare il braccio lungo il fianco. Con le nocche partendo dall'incavo del gomito eseguire delle trazioni opposte, andata e ritorno più volte – ritorno in sfioramento.



9. Impastare dolcemente con i pollici dall'ascella alla mano più volte



10. Eseguire delle torsioni circolari con pollice e indice dalla spalla alla mano verso il basso



11. Scaricare con la mano piena dalla spalla alla mano. Tornare verso le spalle in sfioramento a mani aperte.



3 - VISO

1. Finito un braccio passare in sfioramento sul viso in modo circolare, e lentamente trattare tutto il viso, guance, fronte.



2. Piegare il collo su un lato, eseguire delle frizioni dall'articolazione glenomerale al capo. Ripetere più volte cambiando lato.



4 - ADDOME

1. A mano aperta trattare l'addome con leggeri sfioramenti in modo circolare.



2. Lavorare i fianchi in frizione-trazione, scendendo con il dorso e salendo con il palmo – su entrambi i lati



5 - POSIZIONE SUPINA - ARTO INFERIORE

1. Apertura



2. Eseguire delle frizioni, partendo dall'inguine verso il piede, in modo bimanuale alternato



3. Con le nocche lateralmente alla gamba, eseguire delle frizioni opposte, nocche-palmo, più volte



4. Impastare con i pollici dall'inguine al piede più volte



5. Eseguire delle frizioni ad anello dalla coscia verso i piedi più volte



6. Scaricare a mano aperta dall'alto verso il basso



- 7.** Cambiare posizione, spalle al cliente, mettere le mani unite ai lati del ginocchio e uscire in frizione verso le dita del piede



- 8.** Spinta da inguine a ginocchio.



- 9.** Frizionare la piante del piede con la mano piena. Ripetere tutta la sequenza sull'altra gamba.



10. Contatto



6 - POSIZIONE PRONA - ARTO INFERIORE

Contatto: camminata con i palmi sulla schiena, fermarsi con una mano sul tratto cervicale e l'altra sul sacro.

1. Con le mani scendere dal gluteo verso la caviglia, le mani sono in direzione dei piedi – risalire con frizione



2. A mano aperta dal popliteo verso le estremità e ritorno in sfioramento



- 3.** Con le nocche lateralmente alla gamba, eseguire delle frizioni opposte con ritorno in sfioramento, più volte



- 4.** Con le nocche lateralmente alla gamba, eseguire delle frizioni opposte con ritorno in sfioramento, più volte



- 5.** Con le nocche lateralmente alla gamba, eseguire delle frizioni opposte con ritorno in sfioramento, più volte.



6. Appoggiare il piede



7. Eseguire impastamento con i pollici su tutta la gamba, dal gluteo a scendere



8. Eseguire delle frizioni-torsioni ad anello dall'alto verso il basso



9. Scaricare con la mano piena più volte.



Ripetere tutta la sequenza sull'altra gamba.

7 - SCHIENA

- 1.** Frizioni opposte dalla spalla verso il polso e il fianco



- 2.** Eseguire delle frizioni partendo dal lombare verso il dorsale, scendendo con le nocche e risalendo con i palmi, dividendo la schiena in due parti e in più sezioni, fino alle spalle



- 3.** Con le mani unite eseguire la forma dell'otto sulla schiena



4. Impastamento con i pollici su un singolo paravertebrale



5. Stiramento a mano aperta il paravertebrale – andata e ritorno



6. Posizionarsi alla testa ed eseguire delle frizioni lungo i paravertebrali scendendo dalle spalle verso il lombare e salendo a mano piena. Eseguire tutta la sequenza dall'altro lato della schiena



7. Posizionarsi alla testa ed eseguire delle frizioni lungo i paravertebrali scendendo dalle spalle verso il lombare e salendo a mano piena



8 - TESTA E COLLO

1. Frizione bimanuale dal collo all'occipite



2. Impastamento Occipite e Testa



9 - BRACCIA E MANI

3. Sistemiamo nuovamente il braccio lungo il corpo, eseguo degli scivolamenti dalla spalla al polso. Impastamento con i pollici del palmo della mano.



4. Eseguiamo le stesse manovre anche su altro braccio

