

Milena Simeoni

Enrico Lambri, Alessandro Pera, Marco Fraschini

e
BOOK



MASSAGGIO CROMOARMONICO

anche chiamato

Nu Spettacle e Pigmenta



WELLNESS ACADEMY
LUMEN - PIACENZA
SCUOLA DI MASSAGGIO

LUMEN  edizioni

PREFAZIONE

Nulla si crea...

ogni "scoperta" è viva intorno a noi prima di essere "concepita"

UN PO' DELLA MIA STORIA PERSONALE

A un certo punto del mio viaggio, circa 15 anni fa, per potermi dedicare maggiormente allo studio, alla sperimentazione, alla pratica e all'insegnamento della Naturopatia Olistica, ho deciso di passare ad altri quanto avevo ricevuto e compreso nell'ambito del massaggio che avevo praticato e insegnato nei 15 anni precedenti; una sorta di staffetta che ha permesso all'insieme di avanzare armoniosamente fino a quando la vita, nella sua infinita perfezione, mi ha dato la possibilità di colmare un vuoto che cammin facendo avevo lasciato alle spalle. Precisamente nell'estate del 2015, l'allieva alla quale avevo trasferito questa parte di me ha scelto una nuova direzione e, dopo quest'evento inizialmente vissuto con difficoltà, ho voluto e dovuto, per responsabilità nei confronti di me stessa e dell'insieme LUMEN, riprendere in mano questo angolo della mia vita.

Oggi posso dire che quell'apparente terremoto è stato un grande dono, la cosa migliore che potesse accadere. Mi ha permesso di riaprire ciò che in realtà non avevo chiuso e il *Massaggio CromoArmonico* rappresenta solo una parte della conclusione che questo pezzo della mia vita meritava.

UNA DONNA STRAORDINARIA

In quell'autunno 2015, Patrizia Bortolin¹, conosciuta anni prima a un convegno sulla salute della pelle organizzato da LUMEN all'ospedale di Cremona, coglie quell'attimo particolare della mia vita e mi chiede di farle una proposta formativa atta a sviluppare doti empatiche con l'utilizzo di suono, voce e colori. Le propongo il seminario "colori e suoni per l'armonia", che prevede un'introduzione teorica al linguaggio dei colori e dei suoni, un percorso visivo-uditivo e un mini cromotest valutativo. Ci sentiamo al telefono, lei è entusiasta della proposta e mi chiede come intendo associarla al massaggio: realizzo di aver compreso solo in parte la sua richiesta. Accetto la sfida e mi predispongo per una nuova fase creativa.

Nulla si crea, ogni "scoperta" è viva intorno a noi prima di essere concepita.

Ed è proprio così che nasce il *Massaggio CromoArmonico*, ribattezzato *Nu Spettacle* da Patrizia, a quel tempo spa Manager di Vair, il centro benessere di Borgo Egnazia, nell'incan-

1. Multi Award winning Spa Director & Concept designer, Project manager Openings & pre-openings, Image consultant.

tevole territorio della Puglia².

Nu Spettacle (dal dialetto pugliese) è un nome molto più rappresentativo, un'immagine che racconta metaforicamente alcune caratteristiche di questo "spettacolare" trattamento; non avrei saputo descriverlo meglio con così poche sillabe.

In questo processo creativo, Patrizia ha avuto un ruolo rilevante, è stata per me una sorta di "musa ispiratrice"; con la sua richiesta ha posto un seme che poi, con i giusti tempi e l'habitat adeguato, ha trovato la via per germogliare.

Proposto fin da subito nella sede centrale dell'associazione LUMEN, sia come trattamento che come corso, nell'aprile del 2017, il *Massaggio CromoArmonico*, con il nome di *Pigmenta*, diviene una delle preziose proposte del centro Ben-Essere T-Spatium³, gestito da LUMEN Network⁴, all'interno delle Terme di Tabiano e uno degli strumenti indispensabili per il percorso di riequilibrio "Concordia"⁵ proposto sempre all'interno di T-Spatium.

2. <https://www.borgoegnazia.it>

3. Centro benessere presso le Terme di Tabiano dove vivere programmi personalizzati per ritrovare salute e benessere attraverso trattamenti olistici mirati a riequilibrare e a detossinare l'organismo. Per info: <http://spa.termeditabiano.it>.

4. LUMEN è un Network dedicato alla salute e al benessere dell'uomo e dell'ambiente. Le attività principali sono: formazione olistica, progetti sociali, casa editrice, vendita di prodotti e servizi per la salute e il benessere naturale. Per info: <https://www.naturopatia.org/chi-siamo/>.

5. Concordia è il programma di rinnovamento pensato per ritrovare la capacità di "nutrire" la propria vita quotidiana. E' un cammino attraverso le principali qualità del femminile che aiuta a ritrovare un nuovo equilibrio quotidiano. Per info: <http://spa.termeditabiano.it/concordia-programma-di-rinnovamento-spa/>.

CAPITOLO 2

"NU SPETTACLE" UN VIAGGIO SENSORIALE

Il massaggio così inteso è un'elevata espressione dell'arte del saper entrare in contatto con l'altro e del sentirsi UNO con esso. Solo l'operatore empatico è in grado di muoversi in tale direzione e di accogliere chi si rivolge a lui in modo amorevole, senza distinzioni di etnia, genere, provenienza o ceto sociale. Egli, senza aspettative, spalanca il suo cuore e, così facendo, consente al ricevente²⁰ di fare altrettanto e di "mettersi a nudo", come nel corpo così nello spirito.

IL CON-TATTO²¹

Il Con-tatto tra operatore e ricevente favorisce in quest'ultimo, per il principio del come fuori così dentro, l'avvicinamento a quella parte profonda di sé spesso trascurata nel comune vivere quotidiano; questa intima parte, che si nutre di vicinanza, affetto e calore umano, è ben visibile nel bambino che cullato si addormenta, che accarezzato calma il suo pianto, che con un semplice bacio risolve il suo dolore. Questo bisogno di con-tatto, normalmente visibile nei bambini, è spesso assopito e silenziato negli adulti che, per convenzione sociale o per educazione, lo confinano esclusivamente alla sfera sessuale riducendo al minimo abbracci, carezze e baci nel quotidiano.

Questa parte, bisognosa di contatto, è comune alla specie umana e non solo: nel secolo scorso furono condotti esperimenti a dir poco riprovevoli sui primati che hanno mostrato quanto per i cuccioli, separati dalle loro madri, fosse prioritario il contatto anziché il cibo.²² Oggigiorno le conoscenze sono più specifiche, sappiamo che la nostra pelle è in grado di

20. Ricevente: termine utilizzato per il *Massaggio Shamanico* per definire l'utente che riceve il massaggio.

21. Per approfondimenti: Milena Simeoni, *Massaggio Intuitivo*, LUMEN Edizioni 2017, cap.3, pp 59-70.

22. Harlow HF, Dodsworth RO, Harlow MK. "Total social isolation in monkeys," Proc Natl Acad Sci U S A. 1965.

sintetizzare alcune tipologie di ormoni, è sede di recettori e produce neuropeptidi e neurotrasmettitori che le consentono di intervenire e modulare le relazioni multidirezionali tra cervello, sistema endocrino, sistema immunitario, organi periferici e neurotrasmettitori in grado di influenzare la risposta infiammatoria e stressogena del nostro organismo. Il contatto, pertanto, è uno strumento eccellente per apportare miglie, tra cui riduzione di infiammazione²³, riduzione del dolore in diverse sindromi tra cui fibromialgia e artrite reumatoide, maggiore attenzione, ridotta depressione, aumento della funzione immunitaria (aumento e attività delle cellule natural killer) e diminuzione dei livelli di cortisolo²⁴.

Nella direzione opposta, la carenza di contatto può essere causa di disarmonia e di malattia: è nota, infatti, la relazione tra stati carenziali sui diversi livelli nei bimbi abbandonati o poco curati affettivamente (ritardi psico-motori, disturbi dell'alimentazione, obesità²⁵)²⁶ e negli anziani soli e che si sentono poco amati²⁷. Coloro che vivono in carenza di contatto esprimono all'esterno o all'interno il loro disagio con varie manifestazioni sintomatiche che vanno dalla debolezza immunitaria alle ipofunzioni organiche o funzionali, dagli stati depressivi ai disturbi alimentari, dalla fragilità emotiva a quella psichica e così via.

Da questo punto di vista il massaggio è un strumento interessante capace di favorire l'ascolto di questo bisogno ancestrale nell'operatore e nel ricevente in egual misura.

Il primo, l'operatore, agendo con-tatto e lavorando per sviluppare questa qualità fino a farla divenire una profonda comunicazione tra sé e l'altro, crea quello che definiamo "ascolto tattile"; questa competenza, favorendo il sentirsi UNO con l'altro, nutre anche il bisogno dell'operatore che, al termine del massaggio, in sintonia con il ricevente, si sente nutrito dall'esperienza e dall'aver donato armonia.

L'ascolto tattile consente all'operatore di muoversi sulla superficie corporea del ricevente senza protocolli operativi prestabiliti, in sintonia con le silenziose richieste dello psico-soma di quest'ultimo.

23. *Front Physiol.* 2018 Apr 26;9:403. doi: 10.3389/fphys.2018.00403. eCollection 2018. An Evidence-Based Approach for Choosing Post-exercise Recovery Techniques to Reduce Markers of Muscle Damage, Soreness, Fatigue, and Inflammation: A Systematic Review With Meta-Analysis. Dupuy O, Douzi W, Theurot D, Bosquet L., Dugue B.

24. *Complement Ther Clin Pract.* 2014 Nov;20(4):224-9. doi: 10.1016/j.ctcp.2014.07.002. Epub 2014 Aug 1. Massage therapy research review. Field T.

25. *Eur J Pediatr.* 2016 Oct;175(10):1277-94. doi: 10.1007/s00431-016-2768-9. Epub 2016 Sep 8. The association between childcare and risk of childhood overweight and obesity in children aged 5 years and under: a systematic review. Alberdi G1, McNamara AE, et al..

26. *Glob Soc Welf.* Author manuscript; available in PMC 2017 Mar 1. Published in final edited form as: *Glob Soc Welf.* 2016 Mar; 3(1): 23–32. Published online 2016 Feb 11. doi: 10.1007/s40609-016-0043-7 Exploring Factors Associated with Educational Outcomes for Orphan and Abandoned Children in India Aakanksha Sinha,* Leila Y. Saltzman, Kathryn Whetten, Rachel Whetten, and Positive Outcomes for Orphans Research Team.

27. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci.* 2014 Jul; 69(4): 633–645. Published online 2014 Feb 18. doi: 10.1093/geronb/gbu007 Loneliness and Mortality Among Older Adults in China, Ye Luo and Linda J. Waite.

Il secondo, il ricevente, sentendosi compreso, si abbandona con fiducia e, così facendo, percepisce i suoi bisogni e ha l'opportunità di iniziare a colmare le sue carenze e ridimensionare i suoi eccessi, apprendendo empaticamente anche il grande valore del saper donare contatto come nutrimento per se stessi e per gli altri.

Così facendo il massaggio diventa uno straordinario mezzo di riequilibrio capace di stimolare la forza vitale, il contatto profondo con i propri talenti e un atteggiamento più comprensivo nella vita.

UN TRATTAMENTO SINESTESICO

Il *Massaggio CromoArmonico*, utilizzando stimoli tattili, auditivi e visivi, può essere considerato un trattamento sinestesico che coinvolge il ricevente in un'esperienza plurisensoriale. Al valore del tatto, si uniscono le sfumature cromatiche e sonore.

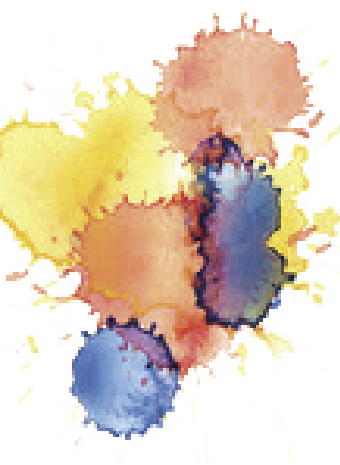
RELAZIONE TRA SUONO E COLORE

*Quando un giorno da un malchiuso portone
tra gli alberi di una corte
ci si mostrano i gialli dei limoni:
e il gelo del cuore si sfa,
e in petto ci scrosciano
le loro canzoni
le trombe d'oro della solarità.*



- Eugenio Montale, I Limoni -





*Né io... e che voli, che gridi,
mia limpida sera!
Don... Don... E mi dicono, Dormi!
mi cantano, Dormi! sussurrano,
Dormi! bisbigliano, Dormi!
là, voci di tenebra azzurra...
Mi sembrano canti di culla,
che fanno ch'io torni com'era...
sentivo mia madre... poi nulla...
sul far della sera.*



- Giovanni Pascoli, *La mia sera* -

In differenti forme artistiche, specialmente nella letteratura e nella musica, gli autori hanno utilizzato il connubio tra suono e colore per esprimere al meglio le loro emozioni. Il rapporto tra i campi sensoriali del suono e della vista (il colore appunto) è detto *sinestesia*, parola che deriva dal greco *syn*'con' e *aisthánomai* 'percepisco' e che intende l'azione del *percepire insieme*. Inizialmente, quindi, era inteso come espediente artistico che aveva lo scopo di aumentare il potere evocativo di una determinata espressione. Successivamente, nel corso degli anni '80 del 1900, furono effettuati studi neurofisiologici che mettevano in luce come, durante esperienze sensoriali sinestetiche, il cervello attivasse contemporaneamente aree percettive diverse: questo organo era quindi maggiormente stimolato. Questa doppia stimolazione, accresciuta ulteriormente dall'intervento del *tatto*, ha lo scopo di creare una iperconnettività che nel periodo fetale e neonatale è effettivamente presente, ma che poi si perde e si esaurisce intorno ai tre mesi di vita, quando le sensazioni sono ben più definite e divise.

Gli individui che riescono a far permanere questa abilità *sinestetica* sono spesso artisti che hanno maggiormente sviluppato l'emisfero destro del cervello, atto alla creatività, al senso dell'insieme e della complessità, alle emozioni e alle percezioni sottili. Talvolta il conservare questa abilità viene considerato patologico poiché tali individui mescolano le sensazioni affermando di poter avvertire il colore attraverso il tatto o di vedere il colore di un suono.

CAPITOLO 3

IL COLORE: ANTICO STRUMENTO DI SALUTE

L'utilizzo del colore come strumento di salute ha radici molto antiche.

La mitologia egiziana, ad esempio, assegna al dio *Thot* la scoperta della cromoterapia e l'importanza di questa pratica si ritrova anche nei nomi che furono assegnati ai colori e ne identificavano i poteri intrinseci, come ad esempio:

- *KeNiT* = **giallo**: era sinonimo di "oro" come nell'alchimia, è il simbolo del sole inteso come divinità per il suo potere di irraggiamento continuo;
- *DeSHeR* = **rosso**: era sinonimo di sangue e fuoco, utilizzato per indicare una forza positiva o negativa. Descriveva un dualismo fatto di estremi: dal comportamento folle e aggressivo, alla più grande bontà. Erano associati al cuore in piena forza e al sangue rigenerato che erano segno di salute.

Secondo la tradizione ermetica³², tanto gli Egizi quanto i Greci utilizzavano minerali, pietre, cristalli e unguenti colorati per preservare e/o migliorare lo stato di salute; avevano inoltre l'usanza di dipingere le pareti dei luoghi di cura con specifici pigmenti che favorivano la guarigione.

Il medico e filosofo persiano Avicenna³³ sosteneva che il colore fosse un sintomo osservabile della malattia e stilò una carta che metteva in relazione i colori con la temperatura e la condizione fisica del corpo. Secondo lui, il colore rosso era in grado di aumentare il flusso sanguigno ed era perciò sconsigliato in caso di ferite o emorragie; al contrario, il blu era in grado di rallentarlo, favorendo la coagulazione.

Questi sono solo alcuni degli esempi che si potrebbero scrivere e, inoltre, il ruolo che

32. Con il termine di tradizione ermetica si fa riferimento a quel sapere che dall'Egitto fu ereditato dai Greci, raccolto nel Corpus Hermeticum, opera che viene attribuita ad Ermete Trismegisto, figura magica che fa confluire le personalità di Thoth e quella di Hermes, messaggero degli dei. L'appellativo di Hermes, Trismegistus (tris- tre, mega- grande, tre volte grande), mostra come egli fosse ritenuto un personaggio leggendario; egli sarebbe il fondatore delle discipline ermetiche o esoteriche, al quale si sarebbero succeduti Orfeo, Pitagora e Filolao, il maestro di Platone.

33. Da wikipedia: Avicenna è stato un medico, filosofo, matematico e fisico persiano. in Europa Avicenna diventò un'importante figura medica a partire dal 1000, scrivendo importantissime opere rimaste incontrastate nello studio della medicina per più di sei secoli. È considerato da molti come "il padre della medicina moderna". I suoi lavori più famosi sono *Il libro della guarigione* e *Il canone della medicina*, anche conosciuto come *Qānūn* (in Occidente Canone).

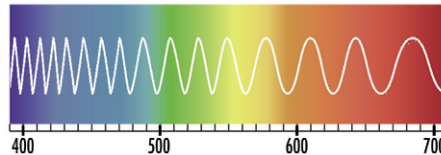
il colore da sempre ricopre nella storia dell'umanità si radica anche nella cultura, nella moda, nell'arte e nella comunicazione. E' perciò una benedizione che, ancora oggi, queste conoscenze siano a nostra disposizione, così da poter godere dei benefici che il colore sa trasmettere.

L'ASPETTO SCIENTIFICO DEL COLORE

Per comprenderne l'uso nel passato e la riscoperta del suo potere di influenza sull'animo umano ai giorni nostri, è interessante conoscerne la natura. Il colore, così come lo si percepisce, solo apparentemente è catalogabile come elemento statico e inanimato che aspetta di essere osservato; in realtà, come spiega anche la visione scientifica, il colore è la percezione della parte di luce che colpisce l'oggetto e viene riflessa.

Il colore è legato alla frequenza dell'onda elettromagnetica che si muove nel vuoto alla velocità della luce con precise frequenze e lunghezze d'onda.

I colori che noi consideriamo e percepiamo come visibili sono per definizione onde incluse in un *range* di frequenze comprese tra i 770 THz e i 430 THz (schema 1).

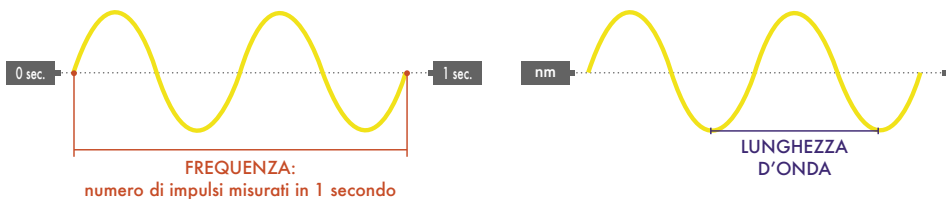


- Schema 1 -

La frequenza e la lunghezza d'onda

Sono parametri che definiscono le caratteristiche di una forma di vibrazione.

- **Frequenza:** è il numero di impulsi misurati in 1 secondo e si misura in hertz (hz)
- **Lunghezza d'onda:** è la distanza che intercorre tra due creste di un'onda, si misura in nanometri (nm) e corrisponde a un miliardesimo di metro.



- Grafico 1 -

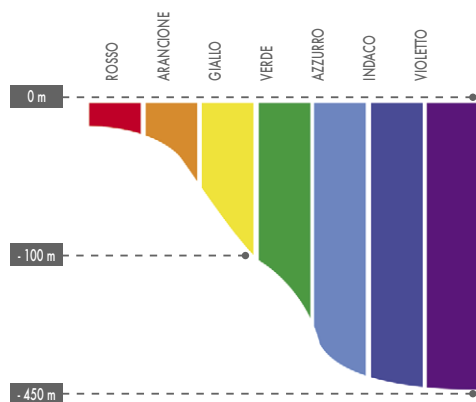
Queste grandezze sono inversamente proporzionali tra loro e con questo si intende che maggiore è la frequenza (tante oscillazioni in poco tempo) e minore è la lunghezza d'onda (ridotta distanza tra le creste di un'onda e l'altra); minore è la frequenza e maggiore è la lunghezza d'onda (grafico 2).



- Grafico 2 -

Come si evince dal grafico, il rosso ha una lunghezza d'onda maggiore e una frequenza minore del blu. Di conseguenza, le caratteristiche dei due colori e del mezzo determinano che nell'attraversare il prisma di cristallo, il rosso ha una propagazione più veloce del blu, quindi copre più spazio in meno tempo.

Il grafico sottostante, relativo alle verifiche di penetrazione dei raggi solari nell'acqua dei mari, benché sia in questa versione approssimativo, fornisce una chiara visione del potere di penetrazione delle diverse onde luminose in acqua. Il colore che maggiormente penetra (e quindi resiste) e che è visibile all'occhio umano è il blu e questa è la ragione per la quale, oltre certe profondità, gli oceani e i mari sono percepiti di quel colore.



- Schema 2 -

E' interessante rilevare che, al contrario di quanto spesso si possa pensare, il colore blu ha un più alto potere di penetrazione del colore rosso grazie alla maggiore concentrazione di energia (schema 2).

TEMPERATURA DEI COLORI

Tra le diverse classificazioni possibili dei colori, citiamo in questa sede quella che suddivide i colori in due grandi gruppi: *colori caldi* e *freddi*. Questa divisione si basa sulla sensazione di calore o frescura associata all'osservazione dei diversi cromatismi.

Colori caldi

Sono così definiti i colori che, per ovvia associazione, rievocano quegli elementi che in natura sono in grado di irradiare calore come il sole, il fuoco e il magma terrestre.

Questi colori producono una calda sensazione e sono i vari toni del giallo, dell'arancio e del rosso appartenenti allo spettro in direzione degli infrarossi.

A conferma di questa definizione, c'è l'esperienza corporea all'esposizione di raggi infrarossi capaci di generare calore sino a divenire "bruciante"; a tal proposito, le lampade che sfruttano questo fenomeno vengono utilizzate sia per riscaldare gli ambienti sia nelle cucine e nei ristoranti per mantenere la temperatura degli alimenti preparati.

Colori freddi

Sono così definiti i colori che, per ovvia associazione, rievocano quegli elementi che nella natura sono in grado, in forme diverse e in diverse intensità, di produrre sensazioni di refrigerio come l'acqua, il cielo, l'erba e il fogliame.

Questi colori producono una fresca sensazione e sono i vari toni del verde, del blu e del viola appartenenti allo spettro in direzione degli ultravioletti.

A conferma di questa definizione, c'è l'esperienza corporea all'esposizione di raggi ultravioletti capaci di generare un calore detto "tagliante", ossia non un calore avvolgente e bruciante come quello degli infrarossi, ma molto simile alla sensazione di bruciore che può dare il freddo pungente.

IL COLORE ATTRAVERSO LA PELLE

Fin dall'antichità, durante alcuni rituali curativi, si effettuavano bagni di luce e si utilizzavano stoffe variopinte per beneficiare dei molteplici cromatismi anche attraverso la pelle. Oggi alcuni studiosi, come per esempio il prof. Fritz-Albert Popp³⁴, stanno cercando di dimostrare che le cellule del corpo assorbono ed emettono luce attraverso minuscoli concentrati di energia detti “quanti”.

Le particelle di luce emessa da ogni organismo biologico vengono dette “biofotoni” e si ipotizza che rappresentino un'importante forma di comunicazione organica nei processi di evoluzione, trasformazione, malattia e guarigione³⁵.

“Oggi noi sappiamo che l'uomo è essenzialmente un essere di luce. E la scienza moderna della fotobiologia ce ne sta fornendo le prove. Nel campo della salute le implicazioni sono enormi. Adesso sappiamo, per esempio, che la luce può generare, o arrestare, delle reazioni a catena nelle cellule, e che il danno genetico cellulare può essere virtualmente riparato, nel giro di alcune ore, da deboli fasci di luce.”³⁶

Il campo di energia elettromagnetica emesso dal corpo è comunemente conosciuto come “aura” e interagisce con le forme di vibrazione che lo circondano, lo influenzano e modificano il proprio stato.

34. Fritz-Albert Popp: ricercatore tedesco nell'ambito della biofisica

35. Si veda anche: Francesco Oliviero, Maurizio Stefani, Biofotoni e Autoguarigione, Palermo, Nuova Ipsa, 2014.

36. Per maggiori approfondimenti si rimanda il lettore al libro: prof. Fritz-Albert Popp, Nuovi orizzonti della medicina. La teoria dei Biofotoni, Palermo, Nuova Ipsa, 2012. Inoltre si aggiunga la lettura di: F A Popp, W Nagl, K H Li, W Scholz, O Weingärtner, R Wolf, Biophoton emission. New evidence for coherence and DNA as source. Cell Biophys. 1984 Mar; 6(1):33-52. PMID: 6204761.

CAPITOLO 4

IL CROMOTEST

La mia esperienza con la cromoterapia, nello specifico con il cromotest, inizia nel 2004 con un corso presso il *Centro di Psicologia Integrata* di Giorgio Camattari a Milano.

In questa occasione mi sono sorti molti dubbi e perplessità: pur avendo acquisito le prime nozioni base sul test, imparato a mostrare ad una persona colori e forme e, in base all'ordine con cui venivano scelti, estrapolare un'interpretazione che ne delineasse il comportamento e lo stato di benessere psico-emotivo di quel momento, non ne avevo compreso l'efficacia, fino a quando non ho cominciato a fare pratica seriamente.

Dopo i primi e insicuri tentativi, ho acquisito familiarità e ho iniziato a verificare la sorprendente corrispondenza tra i risultati del cromotest e le esperienze degli utenti. Decisi allora di proseguire sino al completamento di tutto il percorso di formazione.

Con il supporto di Milena, sono cominciate le prime esperienze di valutazione comparata (confrontando, di uno stesso utente, analisi riflesse differenti): lei prima incontrava i propri utenti nello studio procedendo nella propria analisi e successivamente, senza trasmetterne i risultati, io somministravo il cromotest ai medesimi utenti. Ci siamo accorti così, con positivo stupore, di come sia il linguaggio interpretativo utilizzato sia i risultati raggiunti fossero in sinergia e si completassero a vicenda. Tale congruenza si ripeteva ogni volta. Da quel momento il cromotest è entrato a far parte degli strumenti utilizzati in LUMEN per supportare gli utenti nel loro percorso di benessere.

Dalla collaborazione tra LUMEN e Borgo Egnazia su diversi progetti arrivò la richiesta di ideare un nuovo massaggio, che avrebbe dovuto avere come tema *il colore* ed essere un'esperienza unica, all'altezza degli standard di qualità offerti dalla Spa Vair.

In quell'occasione Milena mi propose la sfida di collaborare per integrare il cromotest con una tecnica di massaggio che fondesse insieme: colori, manovre e suoni.

Nel *Massaggio CromoArmonico* i colori hanno un ruolo fondamentale: grazie all'analisi

cromatica iniziale, risultante dal cromotest somministrato all'utente, l'operatore può creare un trattamento personalizzato volto a riequilibrare l'individuo nel suo insieme.

Più precisamente l'utente opera delle scelte di gradimento tra un numero limitato di colori e forme che l'operatore gli propone. Forme e colori prescelti, oltre a descrivere il suo stato d'animo, definiscono la sequenza cromatica che caratterizzerà il suo specifico trattamento.

Il *Massaggio CromoArmonico* è un'esperienza intima e profonda, un viaggio di andata e ritorno alla scoperta del proprio mondo interiore; come ogni viaggio, anche il *Massaggio CromoArmonico* necessita di una mappa che definisca il luogo di partenza, il percorso e la destinazione. Il cromotest, metaforicamente, è la mappa che mostra all'operatore l'itinerario perfetto per compiere il meraviglioso viaggio che il *Massaggio CromoArmonico* propone, il tutto nel pieno rispetto delle profonde esigenze dell'utente.

LE ORIGINI DEL CROMOTEST

Nel passato, soprattutto gli artisti si sono resi protagonisti di studi sul colore (famosi furono quelli di *Johann Wolfgang von Goethe*³⁷ e di *Vasilij Kandinskij*³⁸) sino a quelli più recenti che portano la firma di *Rudolf Steiner*³⁹ e in particolar modo del dott. *Max Lüscher*⁴⁰ che fu anche il “padre” del cromotest. Il test utilizzato per identificare la sequenza cromatica necessaria a creare l'architettura del *Massaggio CromoArmonico* affonda le proprie radici negli studi di quest'ultimo, psicologo, psichiatra e filosofo svizzero che, per primo, ha orientato gli studi sul colore indirizzati all'analisi comportamentale dell'individuo e al quale si deve la progettazione e realizzazione del cromotest nel 1949.

Questo strumento ebbe rapida diffusione negli anni '60 in tutta Europa e negli Stati Uniti, per la sua precisione ed efficacia, tanto da essere introdotto anche come test di valutazione per le assunzioni all'interno di alcune grandi aziende, tentativo abbandonato in seguito a causa della violazione della *privacy* determinata dall'accesso a informazioni definite “personali e non più prettamente professionali”.

Il meccanismo utilizzato da Lüscher, in seguito ai suoi studi ed esperimenti, è quello della scelta in sequenza (secondo il proprio gradimento) di un massimo di otto colori (individuati da lui stesso come i più efficaci ai fini dell'analisi); i colori vengono presentati più volte e in

37. Johann Wolfgang Goethe, *La teoria dei colori*, Milano, Il Saggiatore, 2014.

38. Vasilij Kandinskij, *Lo spirituale nell'arte*, Milano, SE, 2005, op. cit..

39. Rudolf Steiner, *L'essenza dei colori*, Milano, Antroposofica, 2009.

40. Max Lüscher, *Il test dei colori*, Roma, Astrolabio, 1978.

diverse combinazioni.

Le preferenze cromatiche espresse sono inconsciamente influenzate dagli stati emotivi e dalle associazioni di significati connessi al colore e differiscono da persona a persona.

La tipologia di cromotest utilizzata per il *Massaggio CromoArmonico* fornisce informazioni sullo stato di benessere di un preciso momento; test somministrati in periodi differenti alla stessa persona danno tendenzialmente informazioni difformi. Tale variazione è dovuta al fatto che l'individuo, sottoposto a continui stimoli, sia che resista sia che tenti di adeguarsi, va in stress e genera una reazione rilevabile dal cromotest.

L'ESPERIENZA CROMATICA È PERSONALE

Ogni colore, essendo una particolare onda elettromagnetica, ha delle proprie caratteristiche fisiche (lunghezza d'onda, ampiezza e frequenza) che sono stabili e costanti. L'essenza di queste caratteristiche assume nuovi significati nel momento in cui c'è un'interazione uomo-colore; questa interazione fa scaturire nell'uomo delle reazioni (stati d'animo, pensieri e a volte sensazioni fisiche).

Lo stimolo che ogni colore rappresenta verrà definito **neutro** e acquisirà valenza positiva o negativa in funzione dell'esperienza interiore che ogni persona vive in reazione allo stimolo cromatico. Ad esempio, il colore blu è un colore con una data tonalità e, indipendentemente da chi sarà l'osservatore, manterrà immutate le proprie caratteristiche (valore oggettivo), ma, a seconda dell'osservatore, esso potrà essere definito in modi differenti: gradevole o sgradevole, associato a ricordi o immagini rievocative o altro (valore soggettivo).

La chiave del funzionamento del cromotest è proprio contenuta nella personale esperienza (gradevole o meno) nei confronti degli otto colori che verranno ordinati secondo la propria sequenza di gradimento. La definizione che segue ne chiarisce il principio.

*Siamo attratti da ciò che percepiamo come gradevole
e respingiamo ciò che percepiamo come sgradevole.
L'indice di gradevolezza è direttamente proporzionale
al grado di sintonia tra il nostro stato vibrazionale e quello del colore.*

Siamo attratti da ciò che sentiamo appartenerci intimamente e che codifichiamo come positivo; rifuggiamo da ciò che percepiamo come negativo e lontano dal nostro vissuto interiore, ma che allo stesso modo ci appartiene.

parte
terza

SUONI E VOCI NEL MASSAGGIO CROMOARMONICO

Marco Fraschini

Bio Chef e Musicista

Ha studiato Storia del Cinema all'Università di Pavia, da sempre appassionato di cucina e di musica, dal 2010 vive in Lumen, dove è cuoco e docente della Scuola di Cucina Naturale e dove si occupa di tutto ciò che è musica e trattamenti sonori. Specializzato in percussioni e campane armoniche.

CAPITOLO 8

LA MUSICA CHE CURA

La mia anima è una misteriosa orchestra; non so quali strumenti suoni e strida dentro di me: corde e arpe, timpani e tamburi. Mi conosco come una sinfonia.

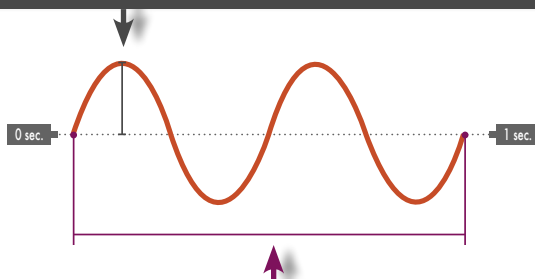
Fernando Pessoa

L'incontro con il *Massaggio CromoArmonico* è stato per me una chiave importante, che ha aperto la strada verso la conoscenza profonda del legame tra Suono e Guarigione.

Accompagnare il massaggio con la produzione di suoni, utilizzando la voce, la ciotola o altri strumenti, mi ha reso consapevole di avere in mano uno strumento eccezionale, mi ha avvicinato alla comprensione del principio universale per cui tutto vibra, tutto è suono, l'intero universo è fatto di energia vibrazionale.

Tutto ciò che ci circonda - e tutto ciò di cui siamo fatti - ha un suo ritmo, una specifica frequenza vitale. Quando un corpo elastico entra in vibrazione, si crea un'onda. Se l'onda è regolare, abbiamo un suono, altrimenti si genera un rumore.

L'**INTENSITÀ** del suono è data dall'ampiezza dell'onda (larghezza dell'oscillazione). Maggiore è l'ampiezza, maggiore sarà il "volume" del suono; viceversa, minore è l'ampiezza, minore sarà il "volume" del suono.



La **FREQUENZA** è il numero di oscillazioni che questa onda fa al secondo. Più alta è la frequenza, più acuto è il suono; viceversa, più è bassa la frequenza, più grave è il suono.

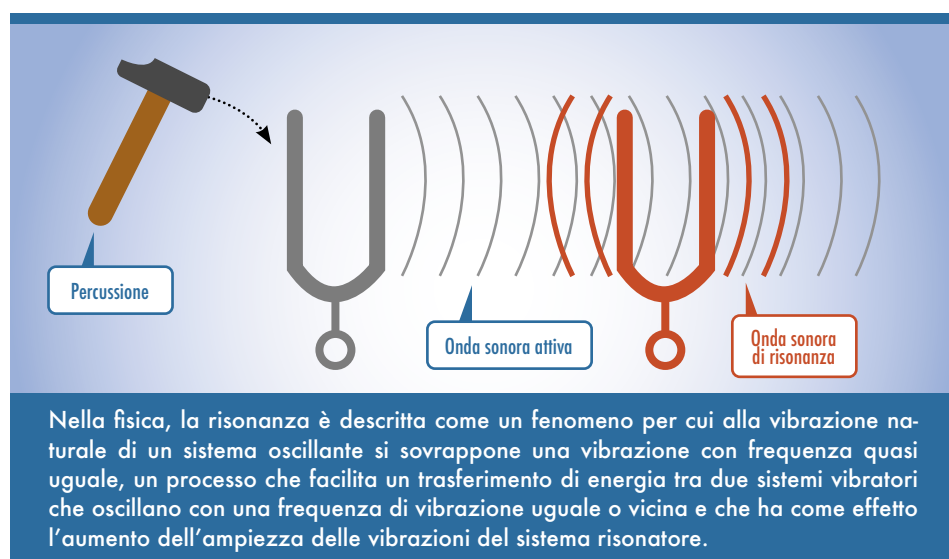
Suoni e vibrazioni hanno il potere di stabilire una relazione diretta e immediata con tutto ciò che sta intorno a loro e influenzano, spesso senza che ce ne accorgiamo, la nostra parte più profonda, il nostro inconscio. Questo concetto è stato osservato anche in una importante revisione scientifica del 2012 all'interno della quale numerosi trials descrivono l'influenza della musica (che è vibrazione) sulla mente, sulle emozioni e, di conseguenza, sul corpo umano.⁴⁷

Questo effetto “inevitabile”, anche se parzialmente comprensibile con alcune leggi della fisica del suono, necessita di consapevolezza e di capacità intuitiva.

Musica, suoni e vibrazioni possono liberare la loro possibilità terapeutica soltanto se riusciamo a stabilire una connessione e una comunicazione con noi stessi, con la persona che stiamo trattando e, non ultimo, con lo strumento che stiamo suonando.

I suoni (proprio come i colori) sono onde, quindi frequenze, le quali possono stare in un rapporto armonico tra loro e influenzare le nostre frequenze specifiche.

Il nostro corpo e la nostra energia, stimolati da onde specifiche, rispondono amplificando ciò che corrisponde loro, tanto da far pensare ad un effetto di risonanza; questo crea inevitabilmente una nuova comunicazione, produce informazioni di armonia e ordine, portandoci più vicino al punto di equilibrio. Un suono può influenzare direttamente i nostri blocchi emotivi, espressivi, i dolori fisici e può risvegliare ricordi ed emozioni che risiedono nella nostra parte più nascosta.



47. Music, Health, and Wellbeing, Raymond MacDonald, Gunter Kreutz, and Laura Mitchell Print publication date: 2012. Print ISBN-13: 9780199586974. Published to Oxford Scholarship Online: May-12 DOI: 10.1093/acprof:oso/9780199586974.001.0001.

MANTRA PER LA SALUTE

*“Un profondo strumento di riequilibrio e guarigione spirituale.
Un viaggio nel profondo, attraverso le pieghe della mente e dei suoi limiti.”*

Enrico Lambri

Questa descrizione, soggettiva ma non priva di realtà, descrive in poche parole quello che rappresentano il mantra e il suo utilizzo nella vita e nel *Massaggio CromoArmonico*.

La parola *Mantra* viene dal Sanscrito ed è divisa in due parti: *Man*, che significa mente, pensiero, atto del pensare e *Tra*, che unito alla prima prende il significato di strumento che agisce, che libera, che protegge. Quindi il concetto di *mantra* è riassumibile come *strumento che modifica il pensiero*.

E' un mezzo comunemente usato nelle tradizioni orientali, ma avvicinabile alle preghiere della tradizione cristiana e musulmana.

Generalmente i mantra sono brevi e ricchi di contenuto, messaggi per l'anima capaci di trasportare profondi significati e di armonizzare stati d'animo specifici.

Dall'esperienza e dalla creatività degli abitanti di LUMEN sono nati i “Mantra per la salute”, 9 brani raccolti in un'edizione recente⁵⁸ e, ad oggi, altri 5 sono già pronti per una prossima edizione. Sono canti areligiosi ma profondamente spirituali e con le loro parole e le loro melodie divengono nutrimento di specifiche virtù dell'anima come gratitudine, fiducia, umiltà, amore, unità, libertà, congruenza.

Completano il Massaggio CromoArmonico quattro dei **“Mantra per la salute”** associati, in base alla virtù che cantano, ai quattro colori e precisamente:



58. Per Approfondimenti: LUMEN, *Mantra per la Salute*, LUMEN Edizioni, 2015 - ebook: <https://www.naturopatia.org/mantra-salute-ebook-gratuito/>

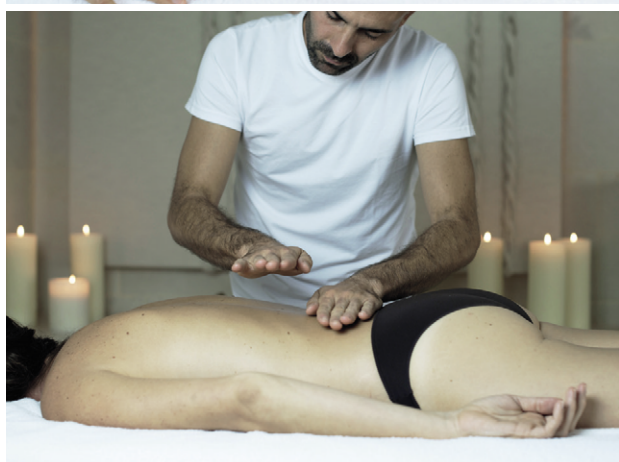
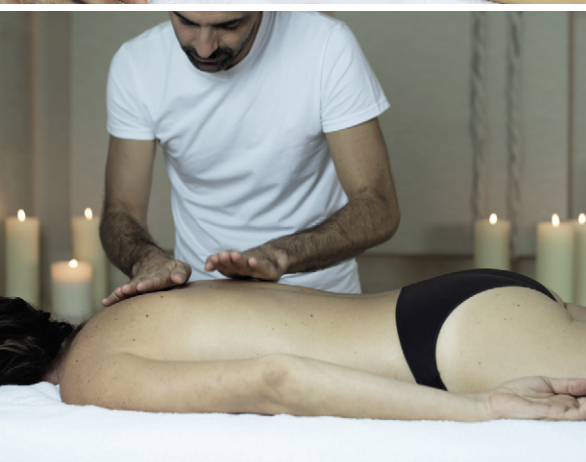
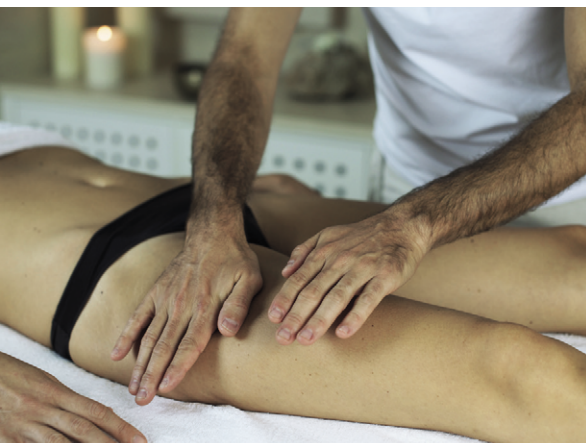
MANUALITÀ DIRETTE ROSSO

MANUALITÀ COLORE

Le manualità colore della manovra rosso sono scaldanti e stimolanti come le **battiture ritmate a mano piatta**, come se si suonasse uno strumento a percussione, e i **tamburelli** eseguiti solo con le dita, più leggeri e superficiali, come le faville del fuoco.

■ La battitura

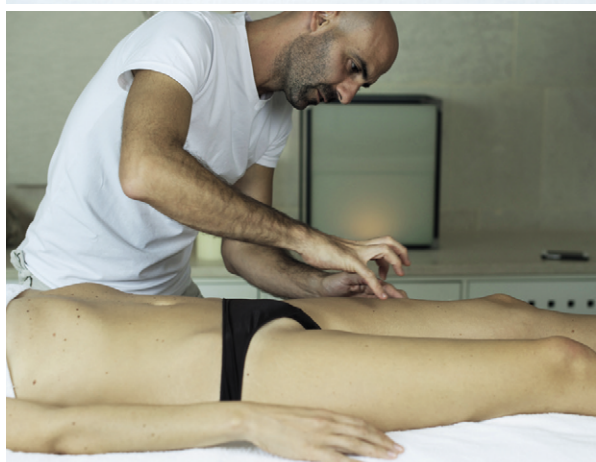
La **battitura ritmata a mano piatta** è dinamica e adatta a grandi superfici; per eseguirla al meglio l'operatore deve permettere al ritmo del tamburo di risuonare dentro di sé.



■ I tamburelli

I **tamburelli** con le dita sono un tipo di battitura dinamica e leggera che, dirigendosi in tutte le direzioni, richiamano l'energia vivace che contraddistingue il rosso.

Queste manualità sono supportate e favorite dalla musica ritmata dei tamburi.

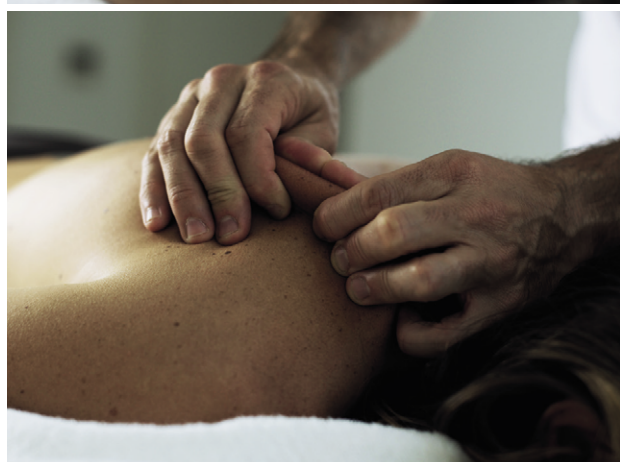
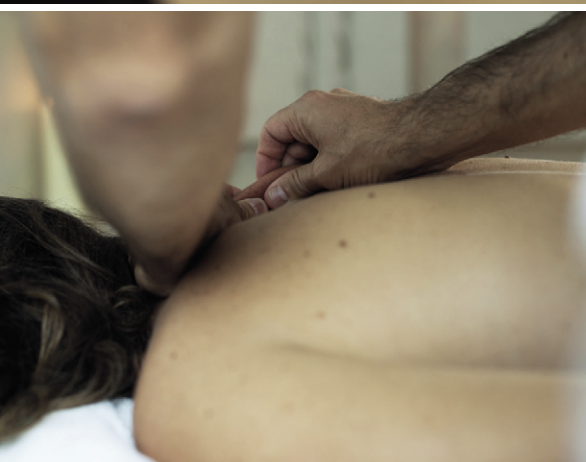


MANUALITÀ ENERGIA

Le manualità energia della manovra rossa sono vigorose e forti, come la **stimolazione del connettivo** e la **spremitura muscolare**, entrambi capaci di richiamare l'energia dei primi due Chakra (Muladhara e Svadhishtana).

■ La stimolazione del connettivo

La **stimolazione del connettivo** è intensa e accompagna ad incontrare i propri dolori e a riconoscerli come messaggeri di parti profonde di sé. La capacità di interagire in modo sano con il dolore è sinonimo della forza della base corrispondente al primo Chakra.



Dall'esperienza di LUMEN Wellness Academy,
un nuovo libro sul massaggio dedicato ai massaggiatori professionisti.

Può un massaggio essere un viaggio interiore
e l'operatore una guida rassicurante e rispettosa?

Colori, manovre, suoni, vocalizzi, musica e meditazione
possono convivere in una sola tecnica?

Un massaggio può aiutare a riscoprire soluzioni salutari?

La risposta è SÌ!
Il Massaggio CromoArmonico è tutto questo!

Il libro del "Massaggio CromoArmonico" insegna come fare massaggi innovativi e personalizzati. Manualità, colori, suoni e voce, qui sapientemente utilizzati, generano equilibrio, fortificano ciò che è debole e mitigano ciò che è forte.

È un viaggio alla scoperta del prossimo attraverso te stesso e, viceversa, alla ricerca di te attraverso gli altri; è una pratica che insegna a superare i propri limiti, a interagire con le diverse sfumature della vita, ad ascoltare la comunicazione corporea, il suo ritmo, la verità che esprime e le sue reazioni.



Milena Simeoni, Naturopata, Riflessologa e Floriterapeuta, fonda le sue radici nello studio e nell'insegnamento del massaggio, delle medicine tradizionali e dell'alimentazione naturale.

Autrice di varie pubblicazioni, ha ideato diversi metodi operativi: Riflessologia Podalica Olistica®, Massaggio Intuitivo, Medicina Analogica, Massaggio Elementale, Floriterapia Tao, Massaggio Shamanico, SAPS (Sistema di Ascolto Percettivo Sensoriale), Massaggio Balsamico, Digitopressione Metamerica e il non ultimo "Massaggio CromoArmonico".

Co-Fondatrice dell'Associazione LUMEN e dell'ecovillaggio omonimo, è direttrice didattica delle storiche scuole di Naturopatia Olistica e di Ben-Essere (Wellness Academy), frutti preziosi dell'associazione stessa. Già responsabile, per la sede di Piacenza, del progetto DIANA 5 (Studio di Prevenzione delle Recidive del Tumore al Seno attraverso l'Alimentazione e lo stile di vita) della Fondazione IRCCS (Istituto Nazionale per lo Studio e la Cura dei Tumori di Milano), condotto da Prof. Franco Berrino.

Consapevole che la salute dell'uomo, come quella ambientale e quella sociale, è inscindibile dalle scelte quotidiane e dalla qualità delle relazioni, divulga il suo pensiero tramite conferenze e convegni al fine di collaborare allo sviluppo di una nuova coscienza della salute, più responsabile e più globale.