

I COLORI DEL BENESSERE

La ricerca di un buon equilibrio psicofisico sta diventando sempre più importante per un numero sempre crescente di persone, che oltre a curare alimentazione e forma fisica, si avvicinano al massaggio per sperimentare con il corpo e attraverso il corpo un percorso di miglioramento più ampio.

Il Centro "Arte del Massaggio" dal 1996 si occupa di praticare e diffondere varie tecniche legate all'ambito del miglioramento psicofisico della persona. La fondatrice del centro, **Isabella Tavilla**, da più di 15 anni studia e pratica vari tipi di tecniche di massaggio: massaggio classico, linfodrenaggio, massaggio andino, Shiatsu.

Il centro propone terapie individuali e corsi relativi a:

Massaggio Tradizionale Metodo Isabella Tavilla – Articolato in 3 livelli, il metodo di Isabella Tavilla è una sintesi tra tecniche e manualità da una parte e lo sviluppo della percezione tattile dall'altro per massaggi antistress (1° livello), massaggi sportivi (2° livello) e massaggi di riequilibrio energetico (3° livello).

Linfodrenaggio metodo Vodder – Per migliorare la circolazione linfatica che agisce direttamente sul sistema immunitario

Massaggio con i fiori – Per riequilibrarsi fisicamente e psichicamente con la floriterapia italiana, "Flos animi" di Giovanna Tolio

Aromaterapia – Apprendimento delle proprietà degli oli essenziali

Tecnica Metamorfica – Tecnica che agisce su piedi mani e testa per sciogliere blocchi e traumi

Riflessologia plantare metodo Fitzgerald – tecnica che coinvolge dorso e pianta del piede attraverso pressioni di punti specifici per riportare il corpo in uno stato di armonia

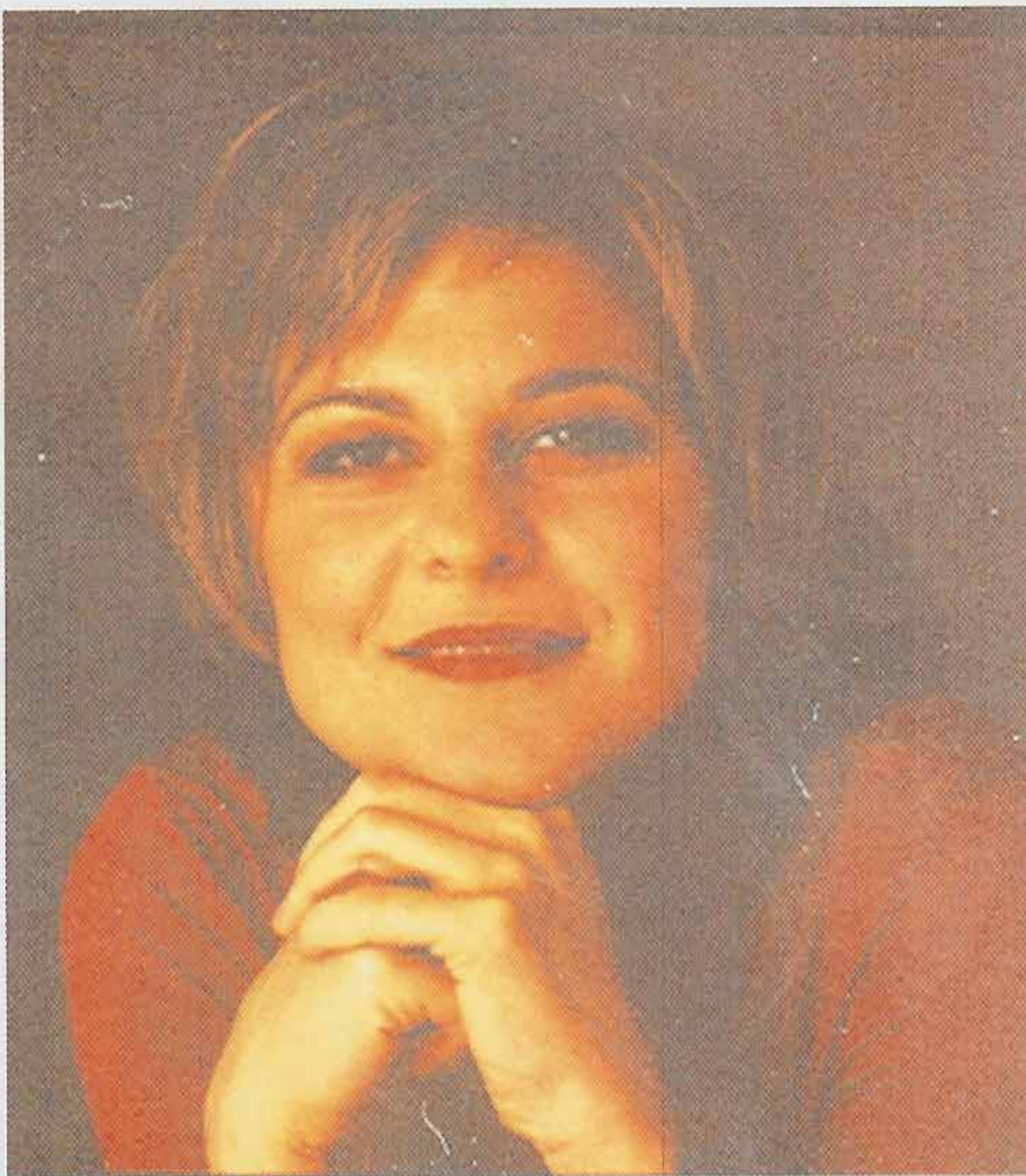
Entusiasti per quanto il Centro possa produrre per migliorare la nostra stressata vita ci è parso doveroso porre alcune domande alla sig.ra Tavilla:

Carissima Isabella raccontaci di te, come è nata l'idea di istituire una Scuola di Massaggio?

La mia esperienza è singolare in quanto sono sempre state

le persone a indicarmi o a darmi l'idea di come doveva essere il mio percorso e, di conseguenza, come procedere. Ho iniziato a fare massaggi quando avevo 21 anni. Grazie ad una meravigliosa azienda tedesca: la Wala, che mi ha rilasciato un attestato di frequenza sulla loro metodologia della cura del viso utilizzando prodotti totalmente naturali, ho avuto la possibilità di lavorare in uno dei primi centri benessere a Milano (loro lavorano con grande cuore per migliorare la qualità della vita, cosa molto affine al mio sentire). In questo Centro ho conosciuto una dottoressa

che lavorava in una scuola di Shiatsu alla quale decisi di iscrivermi. Cosa molto strana è che i miei compagni mi chiedevano di insegnare loro il massaggio classico!!!. Ma l'evento più importante è stato il rapporto con una anziana signora di Cologno Monzese che venne da me per essere massaggiata e, dopo qualche seduta, volle imparare il massaggio. Oltre all'impegno nell'apprendimento, questa straordinaria signora ritornando a casa si teneva in allenamento massaggiando le sue amiche anziane del palazzo; terminato il corso, tutte le signore anziane, vennero a casa mia insieme alla mia "allieva" a



trasmettermi la loro felicità: si sentivano migliorate fisicamente da divenire più attive, nel salire le scale o di essere guarite dalla depressione. Ognuna di loro aveva avuto un miglioramento speciale. Da quel momento compresi l'importanza del "massaggio" e del "contatto vero", vale a dire la possibilità di entrare in empatia con le persone, il "sentire" quello che gli altri hanno ed agire di conseguenza attraverso il massaggio. Ogni volta che trattavo una persona mi rendevo conto di quanto benessere e rilassamento producevo in loro, trasmettendo energia anche verso il loro ambiente familiare. Vi sembra poco? Perché hai chiamato la tua Scuola Massaggio Classico MIT?

L'ho chiamata così perché il primo massaggio che ho imparato è stato il massaggio classico, che è basilare e bellissimo, inoltre il recupero delle nostre radici è importante. MIT significa Metodo Isabella Tavilla ed è una metodologia di lavoro e di crescita che opera sull'aspetto fisico-

emozionale-mentale-spirituale. Nella nostra scuola si getta un seme importante soprattutto sulla Crescita dell'individuo. Dico individuo perché etimologicamente questa parola significa indivisibile. La mia formazione individuale e professionale mi ha portata a comprendere che riconoscere l'Unità, uscire quindi da una mentalità che si pone in ottica di giusto-sbagliato, bianco-nero: la dualità. Questa è la vera guarigione.

Come si svolgono i vostri corsi?

Nella scuola si impara la tecnica del massaggio, le varie manualità, la loro spiegazione, a cosa servono e si esplica la totalità del corpo stesso. Gli allievi, per prima cosa e in modo del tutto naturale, imparano ad essere loro stessi i conduttori del benessere. Non si può trasmettere un messaggio se prima non si è interiorizzato. Capiscono l'importanza di curare il proprio corpo per essere poi artefici di trasmetterla agli altri. Durante i corsi si imparano molti esercizi quale il modo di toccare un corpo, il rispetto e l'amore verso l'altro, che riguardano la tecnica del "Sentire".

Cosa vuol dire Sentire? Sentire vuol dire Essere Vivi o sapere di esserlo?

Quando si parla di Illuminazione vuol dire che il corpo si illumina, cioè che finalmente si è coscienti di stare nel mondo, non solo con la mente. Siamo divenuti molto pensierosi, ci sentiamo paurosi di molte cose, ci creiamo difficoltà, ci racchiudiamo in noi stessi. Col dilagare della paura, la nostra mente prende il possesso dell'essere riducendo la

nostra completezza. Recuperando il corpo ritorniamo padroni di noi stessi e possiamo confrontarci con gli altri uscendo dalla paura. Il massaggio aiuta a sciogliere il nostro passato, per aprirci con fiducia al nostro presente. All'inizio dei corsi ti appresti al rituale delle mani, che significa?

E' stato il grande regalo del Mio Maestro Interiore che sempre mi segue e mi accompagna in questa vita, nella gioia e nel dolore e non mi abbandona mai. L'apertura delle mani è un dono che ho avuto e che voglio trasmettere a mia volta. Aprire il canale delle mani significa aprire il cuore e spegnere la mente così che le persone sentano una pace profonda. Io stessa ho sperimentato su di me tutto ciò, ricavandone una forte fiducia che mi permette di vivere con serenità. La parola d'ordine è CRESCERE costantemente, non "essere perfetti". La parola chiave è "Trasformazione Continua". QUESTA E' LA VITA, QUESTO E' L' AMORE.

Per ulteriori informazioni:

Arte del Massaggio- V. Milani, 3 - Milano- tel.02 7063-6187

www.artedelmassaggio.it