UN RINGRAZIAMENTO

A tutti i miei insegnanti di massaggio che si sono succeduti per la crescita della mia professionalità.

A tutti i miei allevi e allieve, che, grazie alle loro domande e richieste, hanno sempre stimolato in me la volontà di ricercare le risposte.

A chiunque, in modi diversi, si sia prodigato per la realizzazione o la diffusione di questo libro, se lo puoi leggere è anche per merito del loro apporto energetico e lavorativo.

Grazie, grazie, grazie.

PREFAZIONE

Il contatto è il primo linguaggio dell'essere umano. Prima delle parole, prima della scrittura, prima ancora di qualsiasi forma di conoscenza trasmessa, c'erano le mani. Mani che accarezzavano per rassicurare, che stringevano per proteggere, che sfioravano per comunicare amore.

Massaggiare non è soltanto una tecnica: è un atto universale che appartiene a tutte le culture e a tutte le epoche. È la manifestazione più immediata e autentica della nostra natura empatica. Per questo il massaggio non può essere ridotto a una sequenza di movimenti: è, prima di tutto, **un incontro tra due esseri umani**, un ponte invisibile che unisce corpo, mente e spirito.

Nella nostra società, dominata dalla fretta e dalla tecnologia, rischiamo di dimenticare questo linguaggio antico e prezioso. Eppure, è proprio oggi, forse più che mai, che ne abbiamo bisogno: per ritrovare equilibrio, ascolto, vitalità. Il massaggio diventa così non solo una pratica terapeutica, ma un vero e proprio atto d'amore verso noi stessi e verso gli altri.

DISCLAIMER

Le informazioni e le foto inserite in questo libro sono pubblicate a cura di *C.S.Edizioni.* Si prega di leggere attentamente questo disclaimer perché l'utilizzo del libro da parte dell'Utente implica l'accettazione automatica delle clausole ivi presenti. Nel redigere questo testo *C.S.Edizioni* ha attinto a fonti di pubblico dominio e ha prodotto contenuti forniti a scopo divulgativo e culturale. Le indicazioni NON SONO DA CONSIDERARSI DI TIPO MEDICO; in questo volume non si propongono cure mediche. IN NESSUN CASO LA CONSULTAZIONE DI QUESTO TESTO PUÒ SOSTITUIRE UNA VISITA MEDICA SPECIALISTICA.
C.S.Edizioni, attua ogni ragionevole sforzo per garantire che le notizie presenti in questo libro siano aggiornate ed esenti da errori, inesattezze ed omissioni. Ciò nonostante, la natura stessa dell'argomento (e il suo carattere di novità) esclude la possibilità di controllare tutte le fonti monitorate, che sono pertanto fornite "così come sono". *C.S.Edizioni* non può fornire alcuna garanzia in merito all'affidabilità e all'esattezza delle notizie riportate e declina pertanto ogni responsabilità per qualsiasi danno, diretto, indiretto, incidentale e consequenziale legato all'uso, proprio o improprio delle informazioni contenute in questo libro. Questo sito può contenere alcuni rimandi a fonti di terzi soggetti. *C.S.Edizioni* non opera alcun controllo sui contenuti, i prodotti o i servizi eventualmente offerti da questi. *C.S.Edizioni* non garantisce che il contenuto del libro e dei propri servizi soddisfi le richieste o le aspettative.

L'AUTORE



Cristian Sinisi è maestro di yoga dal 1996, da quel momento di cambiamento della sua vita, ha continuato a studiare, leggere formarsi e aggiornarsi.
È Master Reiki Usui dal 2001, poi master Komyo e Karuna©.
Ha frequentato per diversi anni un monastero Zen fino a diventare Shiatsu-ka, poi; non pienamente soddisfatto si scrive ai corsi di "touch for healt" per diventare Kinesiologo Specializzato e istruttore di kinesiologia.

- ✓ **Imprenditore, Autore e Formatore nel mondo del Beauty** con oltre 25 anni di esperienza, unisce competenze tecniche, visione olistica e spirito imprenditoriale per formare professionisti d'eccellenza nel settore dell'estetica, del benessere e della crescita personale.
- ✓ **Autore di oltre 25 pubblicazioni, tra cui:**
  La salute multidimensionale; Felicità in 14 passi; Dal viso all'anima; Il Codice dell'energia (Vol.1 - I Chakra). Vari Manuali tecnici: Hot Stone Massage, Bamboo Massage, Candel Massage, Pedicure Spa, Rituali Estetici per mani e piedi, Rituali Estetici per il viso, Rituali Estetici per il corpo, Tecniche anti-age per il viso. Yoga: quello che devi conoscere; Pilates, postura e benessere; Vibrazioni, il suono che guarisce; Wine Yoga. Collane creative e spirituali: Il Giardino delle Stelle vol. 1 - vol.2 Storie di Natale; vol. 3 storie di primavera e rinascita; vol.4 Favole di mezzanotte, storie di Halloween; Carte "Luce e Armonia", Le chiavi dello sciamanesimo, "Il sacro e il profano" libro di Mandala antistress da colorare. Reiki e Cristalli in armonia.

- ✓ **Founder & Owner**
  "LA Cosmetici" – Linea cosmetica professionale
  CS Edizioni – Casa editrice indipendente per autori del mondo olistico, beauty e crescita personale.
- ✓ **Formatore senior per scuole di estetica e massaggi**
  Specializzato nella trasmissione di tecniche corporee e rituali spa ad alto impatto sensoriale ed emozionale, con un approccio multidisciplinare.
- ✓ **Consulente e Direttore Area Benessere per strutture ricettive e SPA di lusso**
  Crea e ha creato per anni percorsi esperienziali e rituali esclusivi per varie strutture ricettive, integrando estetica, discipline olistiche e wellness design.
- ✓ **Mentor per autori emergenti**
  Guida professionisti e operatori del benessere nella pubblicazione indipendente del proprio libro, valorizzando contenuti, struttura e visibilità editoriale.
- ✓ **Professionista certificato**
  Kinesiologo, Massoterapista, Posturologo, Master Reiki, M° Yoga & Pilates.

(se volete acquistare vari libri, potete ordinarli ora via e-mail a: info@csedizioni.it così riceverete un'offerta esclusiva. Vai alla pagina bonus). Allievi, lettori e clienti di Cristian Sinisi, sanno che mira a sviscerare i temi che tratta, da differenti angolazioni, fornendo così nuovi punti di vista al lettore, una visione propriamente Olistica dal greco Olos = il tutto).

INTRODUZIONE

Questo libro nasce con un intento semplice e ambizioso allo stesso tempo: **restituire al massaggio la sua dimensione originaria e autentica**, mostrando come chiunque possa avvicinarsi a quest'arte millenaria e trarne beneficio.

Non occorre essere professionisti per comprendere e applicare le basi del massaggio. Bastano attenzione, presenza e la volontà di prendersi cura. Le mani, guidate da un intento sincero, sanno trovare da sole i percorsi giusti, perché la capacità di toccare e di guarire è iscritta nel nostro patrimonio biologico ed emotivo.

In queste pagine troverai una guida chiara, accessibile e ricca di spunti pratici: dalle tecniche fondamentali alle sequenze per zone specifiche del corpo, dalle applicazioni per ridurre stress e tensioni muscolari fino agli approcci più olistici, come il massaggio ayurvedico o lo shiatsu. Ogni capitolo è pensato per offrirti strumenti immediati e per aiutarti a integrare il massaggio nella tua vita quotidiana.

Questo viaggio non è solo una scoperta delle tecniche, ma anche un cammino interiore: imparerai ad ascoltare il corpo, a percepirne i segnali, a rispettarne i limiti e a riconoscere la sua straordinaria capacità di rigenerazione. Scoprirai che, dietro ogni gesto, si nasconde una comunicazione profonda che va oltre la pelle, capace di restituire energia, equilibrio ed emozioni positive.

Il mio invito è semplice: **leggi con curiosità, pratica con amore, condividi con chi ami**. Che tu voglia imparare per te stesso, per la tua famiglia, per i tuoi amici o per intraprendere un percorso professionale, questo libro può essere il primo passo verso una relazione più autentica con il tuo corpo e con gli altri.

Lasciati guidare, apri le mani, apri il cuore. Il massaggio è un dono: tu sei lo strumento, e l'energia vitale scorre già dentro di te.

CAPITOLO N.1: CONOSCIAMO L'INDIVIDUO "TEORIA MULTIDIMENSIONALE"

Per capire bene lo stato definito "malattia", definirò prima il concetto di salute, la salute è stata definita dall'OMS: "come lo stato di benessere e armonia psicofisica, sociale e corporea". Quando un evento qualsiasi, endogeno (interno), o esogeno (esterno al corpo), viene a ridurre o ad eliminare l'armonia del sistema, allora, si manifesterà ciò che chiamiamo malattia.
Malattia può essere: un evento sociale, ad esempio parlare sempre di crisi, genererà un continuo senso di insicurezza che influenzerà negativamente i comportamenti (e non solo quelli d'acquisto) delle persone.
La malattia è quindi: uno stato di "rottura", di distacco tra le parti, mancanza di armonia tra le parti (ma chi ha mai definito quali e quante siano queste parti?).

Esistono due approcci differenti alla guarigione:
1. Approccio allopatico (la cura del sintomo, cura della malattia);
2. Approccio olistico (cura della causa, cura della persona);

Questi approcci utilizzano "modus operandi" differenti con i relativi benefici, limitazioni e controindicazioni.

- Approccio allopatico (dal greco = patos, il dissimile, il diverso), questo approccio occidentale, si focalizza sulla singola area, sul sintomo, sul dolore – sul disagio rilevato dall'individuo o evidenziato da una serie di esami clinici.
  Le caratteristiche dell'approccio allopatico sono: la velocità di risoluzione del disagio (ovviamente non ancora per tutte le patologie), il limite di questo approccio sono le controindicazioni (leggibili in ogni foglietto di istruzioni - bugiardino), l'assuefazione ai farmaci (che obbligherà il malato all'aumento delle dosi o al cambio verso farmaci più potenti) e altro importante limite è: l'approccio quasi inesistente (per la maggior parte dei casi), che il medico ha (o meglio dovrei dire non ha), con i propri assistiti, inoltre grande svantaggio è la scarsa possibilità di prevenzione.

- Approccio olistico (dal greco = olos il tutto), è un approccio "orientale", infatti, non si occupa solo dei sintomi (dandone una lettura a volte anche completamente differente dalla medicina allopatica), ma intende risalire alle "cause" del problema, andando a modificare i comportamenti limitanti, che hanno causato quel disagio. Le caratteristiche dell'approccio olistico sono: la lentezza nel risolvere definitivamente un disagio (a volte cambiare degli atteggiamenti richiede anni), non presenta controindicazioni (o per lo meno,

qualora ci fossero sarebbero molto limitate), ma soprattutto poter intervenire sulla disarmonia, anche in modo preventivo, quando non si è ancora cronicizzato il problema. I limiti sono ancora svariati: i costi elevati, i tempi lunghi di risoluzione (risalire alla causa è un per-corso di miglioramento, di educazione dell'individuo).

A mio parere, sarebbe ideale potersi avvalere di entrambe, scegliendo ad arte i pregi e limitandone le eventuali controindicazioni, limiti e difetti, ad esempio, in malattie gravi e quando si devono sottoporre pazienti a terapie invasive, si potrebbe ricorrere anche alla fitoterapia (uso terapeutico delle erbe), o alla naturopatia per ridurre gli effetti collaterali di radiazioni. Nell'approccio a disturbi minori, si può preferire l'uso di sostanze naturali, rispetto a sostanze di pura sintesi chimica, ma la cosa che sottolineo, è la prevenzione, conoscendo meglio il proprio sistema, il proprio corpo, ognuno avrà la possibilità di: disintossicarsi, utilizzando la supplementazione con integratori, esercizi e alte metodiche naturali, ad esempio:

* possiamo scegliere di mantenere il corpo tonico e flessibile con una serie di tecniche e approcci che non creino controindicazioni, come ad esempio frequentando lezioni di pilates, di yoga o andando in palestra o a nuotare;

* possiamo fare scelte alimentari equilibrate per ridurre problemi di peso e di circolazione;

* possiamo regalarci momenti di meditazione, di silenzio interiore per svuotare la mente dai troppi pensieri e stimoli;

* possiamo concederci un massaggio rilassante andando a riequilibrare le nostre energie.

* Possiamo concederci qualche ora in uno stabilimento termale, coccolati dall'acqua, da una sauna o da un bagno turco, da un idromassaggio o da un fango.

La cosa fondamentale è conoscersi, come diceva Socrate: "conosci te stesso", ma conoscersi non è semplice e spesso non è facile, alcune scelte sono più rapide e più semplici, come assumere un farmaco senza accertarsi se sia la scelta migliore, affidando la nostra salute a qualcun altro, mentre un approccio più consapevole è quello di: prendersi la responsabilità della propria salute, leggere,

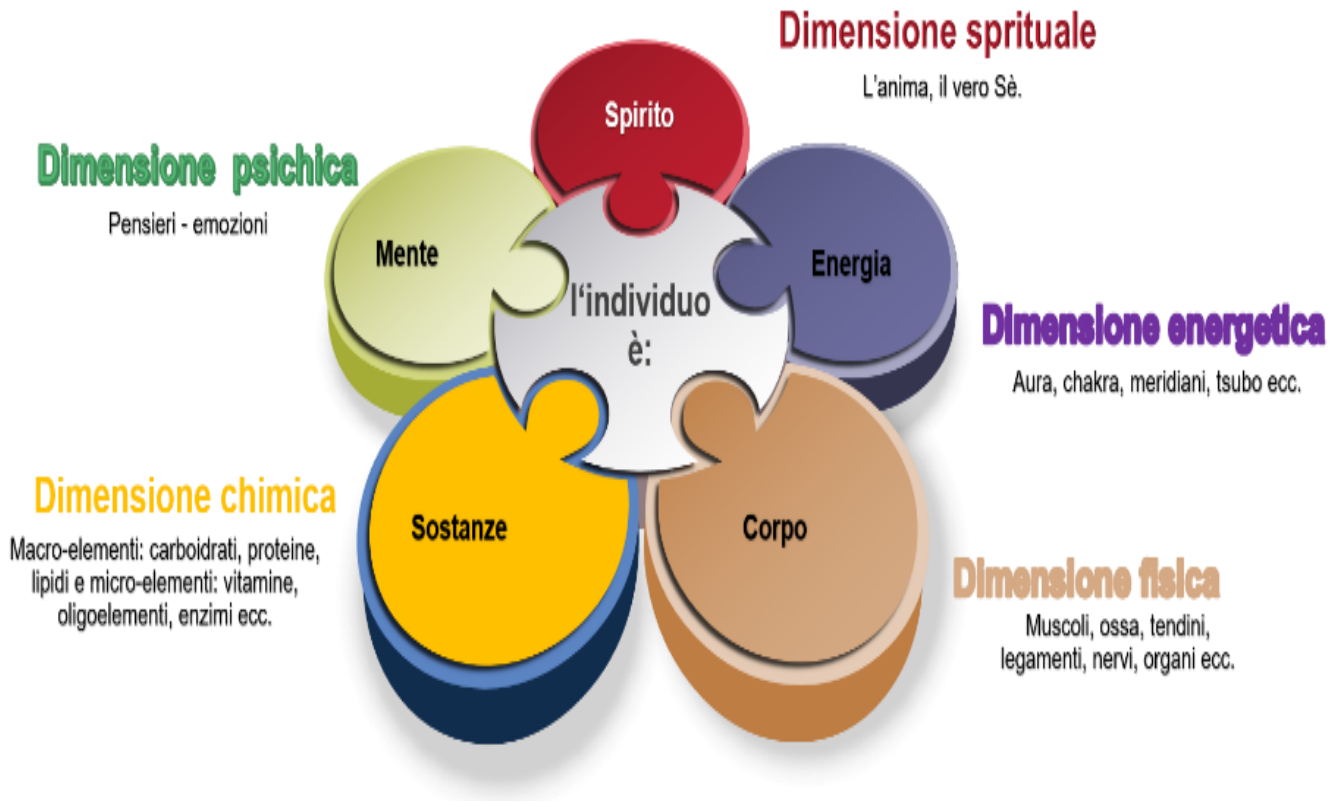
informarsi e soprattutto prevenire, inserendo comportamenti e stili di vita che siano compatibili con noi.

Questo è un concetto importante:

Scegliere ed abbracciare comportamenti e stili di vita che siano compatibili con noi e con i nostri obiettivi.

Siccome nessuno ci ha fornito il foglietto d'istruzioni su come funzioniamo, dobbiamo imparare a conoscerci, ed è un percorso, si un percorso individuale, che chiamiamo vita, la cosa importante è: ri-svegliare la nostra consapevolezza per non ripetere gli stessi comportamenti indesiderati.

Noi occidentali, siamo abituati a pensare all'individuo in modo settoriale, ovvero a scomporlo, studiarlo e intervenire su di esso in modo frammentario; anche nell'approccio alla guarigione, la maggior parte dei medici utilizza la stessa filosofia "settoriale" e, per ogni disturbo, abbiamo figure specializzate che si occupano delle singole parti senza tener conto dell'insieme.



In Oriente, invece, si pensa all'individuo, come un insieme di Mente/Corpo/Spirito e si approccia alla conoscenza con la consapevolezza che tutto è collegato. Tenendo presente questo concetto di unione, ho approfondito ciò che esiste a livello globale (secondo le mie attuali conoscenze), elaborando una teoria che potesse essere il più olistica possibile (dal greco olos= il tutto).

Dal mio punto di vista l'individuo è composto da 5 dimensioni, che ho descritto dettagliatamente nel libro "La salute multidimensionale":

In occidente, come abbiamo già visto, siamo abituati a pensare all'individuo in modo settoriale, ovvero a scomporlo, studiarlo e intervenire su di esso in modo separato, anche nell'approccio alla guarigione i medici, utilizzano questa filosofia dicotomica e, per ogni disturbo, abbiamo specialisti che si occupano delle singole parti senza tener conto dell'insieme. In oriente, invece, si pensa all'individuo, come un insieme di mente, corpo e spirito e si approccia alla guarigione con la consapevolezza che la salute è data dall'equilibrio di queste parti.

Tenendo presente quindi, che non si può pensare di ottenere la salute focalizzandosi su di un solo aspetto dell'individuo, ho approfondito ciò che esiste a livello globale (secondo le mie attuali conoscenze), elaborando una teoria che potesse essere il più olistica possibile.

Sostengo quindi che l'individuo, è composto da 5 dimensioni (vedi le figure qui sotto):

1^ Dimensione: il fisico



Questa dimensione include tutto ciò che è visibile e tangibile, studiato dall'anatomia, fisiologia e patologia.

Rientrano nella dimensione Fisica: gli organi, le ossa, i muscoli, i tendini, i vasi sanguigni, le unghie ecc.

2^ Dimensione: la chimica



Questa dimensione include tutto ciò che introduciamo e che viene modificato ed elaborato dai nostri organi e ghiandole, come: carboidrati, proteine, lipidi, minerali, vitamine, oligoelementi, sali minerali, enzimi, farmaci, ormoni ecc. Una carenza o un eccesso di ogni sostanza può alterare l'equilibrio (la salute) dell'individuo.

3^ Dimensione: la psiche



In questa dimensione rientrano sia l'aspetto mentale sia emozionale.

Abbiamo migliaia di pensieri ogni minuto (circa 2000 fonte IBM), abbiamo emozioni, stati d'animo e condizionamenti derivati dai genitori, dalla cultura, dal tipo e dalla qualità\quantità di formazione che abbiamo ricevuto: tutto questo modifica la percezione di come vediamo la realtà e di conseguenza, generiamo dei comportamenti e dei caratteri, inoltre è curiosa la similitudine etimologica di ormone e umore. Alcuni stress, la depressione e i fattori emozionali minano l'azione del sistema immunitario, la biochimica della reattività neurologica è molto vicina a quella del sistema immunitario: esse si sviluppano a partire dalle stesse cellule e le loro funzioni si assomigliano per l'apporto di una risposta specifica ad uno stimolo specifico (Pelletier). Cohen e Ader, negli anni '70, hanno concluso che il sistema nervoso può condizionare il sistema immunitario: non solo la superficie dei globuli bianchi è fornita di ricettori destinati a captare alcuni messaggi chimici, ma in più, come hanno dimostrato Kordon e Degos, gli organi che fabbricano i globuli bianchi, ricevono indirettamente messaggi chimici dal sistema nervoso, potendo modificare l'ambiente dove sono presenti i linfociti, cosa che può intaccare la loro produzione.

Il legame quindi, tra l'astratto e l'organico, tra il pensiero e il neurone è assicurato dalle citocine, sorta di staffette chimiche prodotte dai linfociti e dai macrofagi, che servono alla connessione informando il cervello, coordinando e ottimizzando la

difesa. Vi sono più di settanta messaggi chimici che circolano tra il sistema ormonale, immunitario e nervoso, da cui la denominazione di: "psico-neuro-endocrino-immunologia". Possiamo quindi affermare che le nostre difese immunitarie sono direttamente influenzate nostri pensieri, i nostri umori e dagli stati d'animo. Ecco perché una buona salute mentale aiuta tutto il sistema a stare meglio, a tal scopo, sono indicate tutte le filosofie di vita come, il pensiero positivo, la meditazione, lo yoga, il reiki e tutte quelle pratiche che mirano a svuotare la mente.

4^ Dimensione: l'energia



Questa dimensione include tutto ciò che è energia e vibrazione dentro e attorno a noi, come:

- le polarità magnetiche (+ e -);
- l'aura (ovvero l'alone energetico che avvolge il corpo fisico per diversi strati con densità e colori differenti);
- i meridiani (cioè quei canali che attraversano il corpo e portano le differenti energie in ogni cellula, tessuto);
- i chakra (cioè i vortici di energia, ubicati in prossimità delle ghiandole endocrine).

La dimensione energetica, nei suoi tre principali sistemi, è stata approfondita nella trilogia: "Il Codice dell'energia" di Cristian Sinisi (note in biografia), in questo volume approcceremo alla teoria basilare dei sette chakra.

5^ Dimensione: lo spirito



Questa è la parte più importante e più antica dell'individuo: ovvero l'anima, con i suoi valori, desideri, col proprio karma (la legge di causa ed effetto, che sancisce inoltre che nulla avviene a caso), ma anche con la genetica, il DNA. Ognuna di queste dimensioni, è collegata alle altre e interagisce continuamente pertanto ogni disarmonia (malattia per l'occidente), potrà manifestarsi in più dimensioni. Facciamo un esempio pratico: un libero professionista che andando a sciare, si procuri una frattura ad una gamba, nel mese in cui sarà impossibilitato a lavorare, maturerà una serie di sentimenti negativi (frustrazioni, ansie sulla salute, paure per il lavoro, scarsa stima di Sé ecc.). Post rieducazione\riabilitazione la dimensione fisica non mostrerà più nessun deficit\disagio, ma la dimensione psichica avrà bisogno di un professionista che aiuti il sistema ad eliminare le "tossine emozionali", altrimenti queste verranno somatizzate nel corpo (legge della psicosomatica; somatizzare = memorizzare nel soma, corpo).
Possiamo fare centinaia di esempi, ne deriverà sempre che non potremo considerare uno squilibrio risolto, fintanto che non si saranno risolte le varie CON-cause del dolore, in ogni dimensione e in ogni epoca coinvolta nel disagio dell'individuo.



VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO – le risposte corrette le trovi on-line

1 - l'individuo possiamo suddividerlo in:

a) corpo - mente - spirito

b) 5 dimensioni

c) completa tu:

2 - è corretto dire che la parte psichica si occupa di:

a) pensieri, sogni

b) emozioni

c) pensieri, emozioni

d) energia

3 - La dimensione spirituale è:

a) vera e confutata da prove

b) vera solo per i buddhisti

c) un'illusione della new age

d) un mistero

4 - Chi si occupa dei minerali nel corpo:

a) la dimensione energetica

b) la dimensione fisica

c) la dimensione chimica

d) la dimensione nutritiva

5 - In generale gli approcci alla guarigione possono essere:

a) Olistico

b) Allopatico

c) Naturopatico

d) Omeopatico

6 - L'approccio allopatico pone attenzione a:

a) alla causa di ogni disturbo

b) ai sintomi del disturbo

c) alle persone

d) ai costi previdenziali

CAPITOLO N.2: LO STRESS

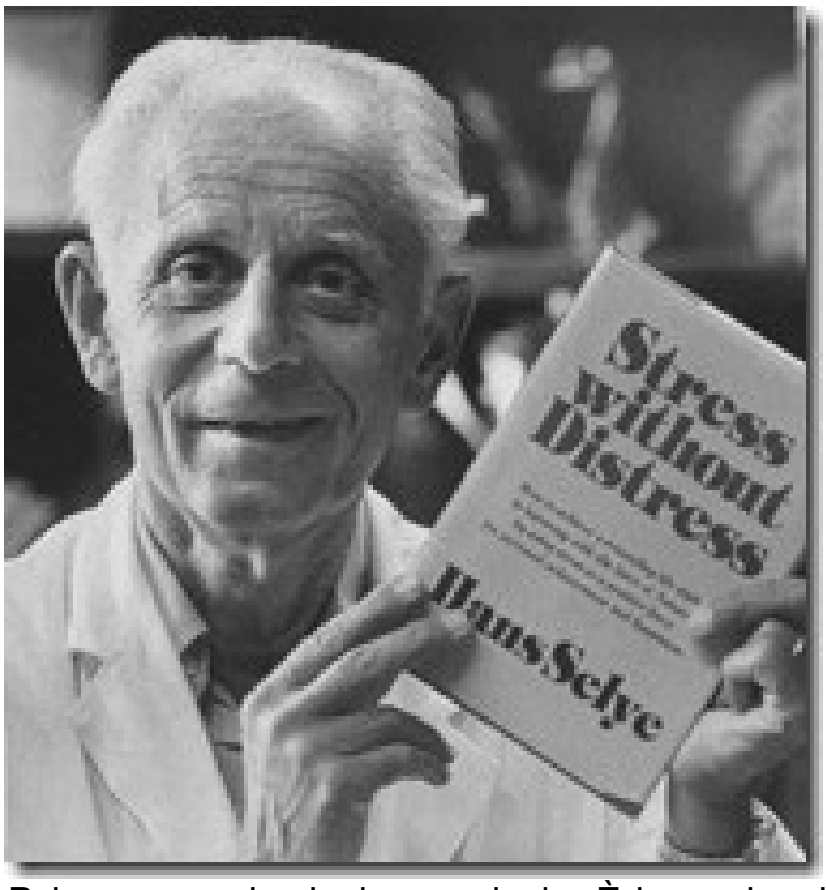


Un termine ricorrente in molti programmi, libri e video, un concetto spesso sottovalutato, ma che dobbiamo comprendere per prevenirlo.

Definizione di stress

L'antesignano dello studio sullo stress, che ancora non si chiamava così, fu Walter Cannon (1914, 1922, 1929, 1931), fisiologo americano precursore anche degli studi su fame e sazietà, che descrisse all'inizio del XX secolo la risposta "fight or fly" (lotta o fuga). Si tratta di una valutazione rapida e "primitiva" di una minaccia nei confronti dell'organismo, che ha come immediata conseguenza l'attivazione del S.N.A., che a sua volta innesca un comportamento atto a fronteggiare la situazione con la fuga o un comportamento atto a far fronte al pericolo.

Lo stesso autore introdusse il termine "omeostasi" per designare l'organizzazione delle risposte automatiche volte a mantenere la stabilità dinamica dell'organismo.



Il Vero padre degli studi sullo stress deve comunque essere considerato il dr. Hans Selye (nella foto a lato), nato a Vienna nel 1907 e successivamente trasferitosi a lavorare in Canada. Il suo primo lavoro sullo STRESS risale al 1936. Cercheremo di sintetizzare questi studi, peraltro complessi e proseguiti per molti decenni dallo stesso Selye e da un numero sempre crescente di studiosi. Selye, proprio per questo, può essere considerato uno dei padri della Psiconeuroendocrinoimmunologia. È bene ricordare che il termine di Stress fu originariamente mutuato dall'ingegneria, dove si riferisce all'azione di forze fisiche su strutture meccaniche (in pratica un valore che identifica il punto di rottura dei vari metalli). Selye descrisse una vera e propria sindrome che denominò Sindrome Generale di Adattamento (G.A.S.), reazione biologica dell'organismo ad uno sforzo fisico intenso e prolungato (io allargo il concetto ad ogni dimensione), articolata in tre fasi:

ALLARME: Uno sforzo improvviso (fisico ma anche psichico), attiva il Sistema Nervoso Autonomo e precisamente la componente del Simpatico (asse ipotalamo, ipofisi, surrene). L'organismo si allerta e si attiva per fronteggiarlo. Quando cominci a sperimentare un evento stressante o a percepire che qualcosa di stressante sta accadendo, avvengono alcuni cambiamenti a livello psicologico e a livello fisico. Questa esperienza o percezione rompe l'equilibrio normale del tuo corpo e immediatamente il tuo corpo comincia a rispondere agli stressor il più efficacemente possibile.



RESISTENZA: se lo sforzo prosegue nel tempo, l'organismo cerca di adattarsi, ma questo porta alla formazione di ulcere gastrointestinali ed all'ingrossamento delle ghiandole surrenali.

Durante questa fase il corpo cerca di affrontare o adattarsi agli stressor iniziando un processo di riparazione di ogni danno procurato dagli stressor.

ESAURIMENTO: Durante questa fase gli stressor non sono più gestiti efficacemente e il corpo e la mente non sono più capaci di riparare i danni, l'organismo muore o soffre di danni irreversibili.

Le due tipologie di Stress

Lo Stress è la risposta o la reazione del corpo e\o della mente ad un evento, cambiamento o minaccia reali o immaginati che siano. Uno stato (o condizione) del corpo prodotta da "diversi agenti nocivi" e resa manifesta da una "sindrome di cambiamenti".

L'evento, il cambiamento o la minaccia sono comunemente chiamati Stressor. Gli Stressor possono essere interni (pensieri, credenze, atteggiamenti mentali) o esterni (perdita, tragedia, cambiamento).

Si possono distinguere due tipologie di stress:

- **EUSTRESS**

Si parla di Eustress o di stress positivo quando il livello di stress è alto abbastanza da motivare (spingere ad agire), a entrare in azione affinché l'individuo raggiunga i propri obiettivi.

- **DISTRESS**

Si parla di Distress o di stress negativo quando il livello di stress è o troppo alto o troppo basso e il corpo e la mente cominciano a rispondere negativamente agli Stressor.

I sintomi dello stress

Ognuna delle tre fasi dello stress, mostra segnali differenti:

1. **Fase di allarme**
   - ✓ livello cardiaco – aumento del battito cardiaco (tachicardia e palpitazioni)
   - ✓ livello respiratorio – aumento della respirazione
   - ✓ livello della pelle – diminuzione della temperatura
   - ✓ livello ormonale – produzione di adrenalina

2. Fase della resistenza

- ✓ **Gli indicatori di comportamento includono:** mancanza di entusiasmo per la famiglia, la scuola, il lavoro o la vita in generale; cambiamento nelle abitudini alimentari; insonnia; rabbia; stato di fatica.
- ✓ **Gli indicatori mentali includono:** poca o totale incapacità di Problem Solving e concentrazione; confusione; apatia; incubi; stato di iper-vigilanza; allarmismo.
- ✓ **Gli indicatori emozionali includono:** pianto; paura; ansia; panico; senso di colpa; agitazione; depressione; stato di soverchiamento; derealizzazione.

3. Fase dell'esaurimento

- ✓ disordini digestivi; sindrome di privazione; mal di testa e tensioni ricorrenti; insonnia; perdita della calma.

Ricorda che i problemi aiutano a far emergere il genio che è in te, è sempre questione di atteggiamento il bicchiere come lo vedi? Mezzo pieno o mezzo vuoto? Quella situazione, che reputi un problema, è solo un lato della medaglia, dall'altro lato c'è la soluzione, l'opportunità nascosta in ogni problema. Una malattia, un divorzio, la perdita del lavoro, possono sembrare solo un problema (non c'è dubbio, la vita di ognuno può riservare difficoltà e momenti difficili), ma ogni esperienza è la possibilità di formarci, di crescere, di conoscerci e migliorarci.

Lo Stressometro

Con questa tabella elaborata da Seyle, potete farvi un'idea di quanto stress negativo (distress), avete accumulato in un anno, ovviamente dovrete fare un conto anche di quanto Eustress avete incamerato e poi fare le differenze, un po' come un conto corrente con entrate ed uscite.

Generici fattori di distress

Morte del coniuge	100
Divorzio	73
Separazione	65
Detenzione in carcere	63
Morte di un parente stretto	63
Ferita o malattia personale	53
Matrimonio	50
Licenziamento	47
Riconciliazione con il coniuge	45
Pensionamento	45
Preoccupazione per la salute di un familiare	44
Gravidanza	40
Problemi nella sfera sessuale	39
Entrata di un nuovo membro in famiglia (nascita, adozione, un anziano)	39
Miglioramento negli affari	39
Cambiamenti (meglio o peggio) delle proprie economie	38
Morte di un amico	37
Cambiamento del ritmo nel lavoro	36
Aumento o diminuzione delle discussioni col partner	35
Ipoteca o debito superiore a 10.000 euro	31
Estinzione di un debito o di una ipoteca	30
Cambio di responsabilità sul lavoro	29
Uscita di casa di un figlio	29

Problemi con parenti acquisiti	29
Notevole successo personale	28
Inizio o fine del lavoro del coniuge	26
Inizio della scuola	26
Cambiamento delle condizioni di vita	25
Revisione delle abitudini personali	24
Problemi con superiori	23
Cambiamento di orario o di condizioni di lavoro	20
Cambiamento di residenza	20
Cambiamento di scuola	20
Cambiamento di hobby	19
Cambiamento delle abitudini religiose	19
Cambiamento di attività sociali	18
Ipoteca o debito inferiore a 10.000 euro	17
Modifica delle abitudini del sono	16
Cambiamento della frequenza di riunioni familiari	15
Cambiamento delle abitudini alimentari	15
Vacanze	13
Natale – Pasqua o altre festività	12
Piccola infrazione di legge	11

Ora segnatevi tutte le cose successe in un periodo di tempo (se doppie conteggiatele doppie ecc.), poi fate il totale, se il punteggio che avete ottenuto si colloca tra:

- 0 e 150 avrete una buona salute e un buon equilibrio;
- 151 a 199 avrete il 30% di possibilità di malattia (ovvero le vostre difese immunitarie sono diminuite del 30%);
- Da 200 a 299 – avrete il 50% di possibilità di malattia;
- Oltre 300, avrete l'80% di possibilità di malattia.

La tabella ci insegna che ogni cambiamento viene registrato come un segnale di Di-stress e questo è dovuto ai condizionamenti mentali che abbiamo avuto fin da piccoli, sarebbe auspicabile una filosofia personale, che tenda a vivere i cambiamenti come momenti di crescita, senza averne paura e senza viverli con predisposizione negativa (ovvero essere ottimisti e aver fede che ogni avvenimento che ci capita, avvenga per il nostro sommo bene). Un'altra considerazione va fatta, qui sopra, abbiamo conteggiato solo le attività che fanno disperdere energia, però, occorre (come in un conto corrente), conteggiare anche le attività che fanno immagazzinare energia, così avremo un prospetto più dettagliato e chiaro del nostro stato energetico.

Giocate per creare la vostra tabella per il recupero energetico, scrivete di fianco ad ogni attività, il valore che ricopre per voi.

Giocare spassionatamente _____

Stare con amici _____

Stare col proprio partner _____

Stare con il proprio animale domestico _____

Stare nella natura _____

Praticare uno sport _____

Praticare Yoga e\o meditare _____

Praticare metodi di rilassamento _____

Ascoltare musica _____

Pitturare _____

Cantare _____

Ballare _____

Leggere _____

Suonare _____

Ridere _____

Ricevere trattamenti energetici\massaggi _____



VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO – le risposte corrette le trovi on-line

1 - Lo stress è:

a) La Stanchezza fisica accumulata

b) Uno stato di rottura generale

c) Uno stato di euforia gestito dalla mente

d) Uno stato di disagio ben gestito dalla mente

2 - Lo stress si definisce:

a) eustress, quando positivo

b) tale, solo quando supera la fase di allarme

c) distress, quando negativo

d) tale, solo quando supera la fase di esaurimento

3 - Il padre dello stress fu

a) Peter Enric Ling

b) Hans Selye

c) Walter Cannon

4 - Ricordi le fasi dello stress?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

5 - Sotto stress le persone reagiscono in vari modi, descrivili a parole tue:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

6 - ricordi alcuni sintomi dello stress?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

CAPITOLO N.7: ANATOMIA ESSENZIALE PER MASSAGGIATORI:

Vi sono delle scienze fondamentali per esprimere un tocco competente. L'approfondimento di tali scienze vi renderà professionisti più qualificati, in grado di comprendere e rispondere meglio alle vostre domande e ai dubbi dei vostri clienti. Queste scienze sono:

- **Anatomia**: Studia la **forma, la struttura e le relazioni** delle parti del corpo. (Mette l'accento non solo sull'identificazione, ma anche su come sono fatte e collegate tra loro).
- **Fisiologia**: Studia il **funzionamento** delle parti corporee e dei processi che mantengono la vita. (Aggiunge il concetto del "mantenimento della vita", che è l'obiettivo della funzione).
- **Patologia**: Studia le **cause (eziologia), i meccanismi (patogenesi) e le alterazioni** delle malattie. (Specifica che non si limita a "studiare le malattie" in generale, ma ne analizza le origini, come si sviluppano e gli effetti sull'organismo).
- **Chinesiologia**: Studia il **movimento del corpo umano** sotto l'aspetto **meccanico, muscolare, articolare e neuromotorio**. (Precisa che il movimento studiato è quello umano e ne elenca gli aspetti principali).

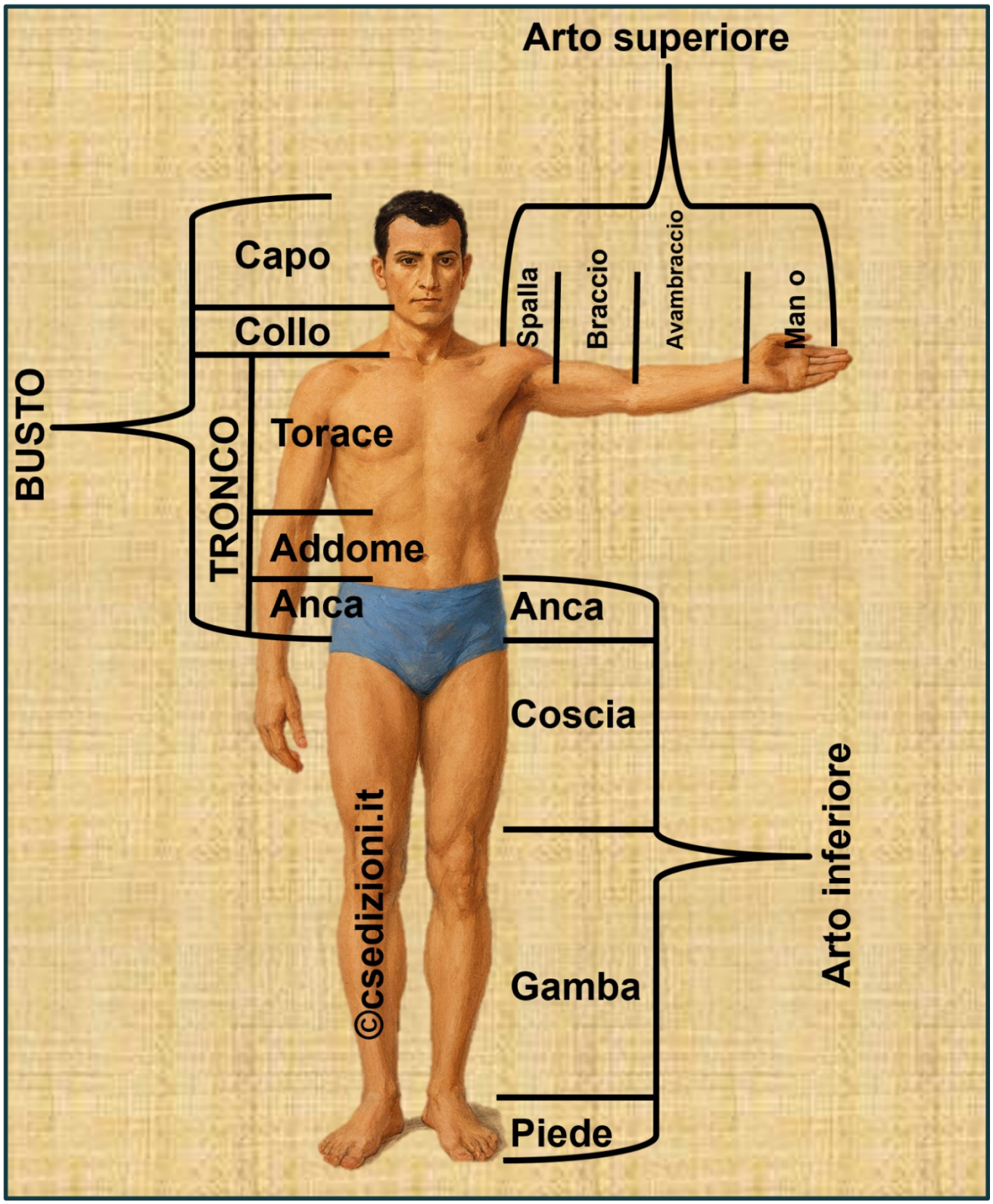
L'anatomia è la branca della biologia che studia la struttura degli organismi viventi, derivando il suo nome dal greco per "tagliare" o "dissezionare", un metodo di studio fondamentale nella disciplina. Si divide in anatomia animale e vegetale, e quando si concentra su una singola specie, è detta anatomia speciale, con l'anatomia umana come principale esempio

Per posizione anatomica si intende la posizione di base assunta idealmente da un animale, nel nostro caso dall'essere umano, impiegata a fini descrittivi.

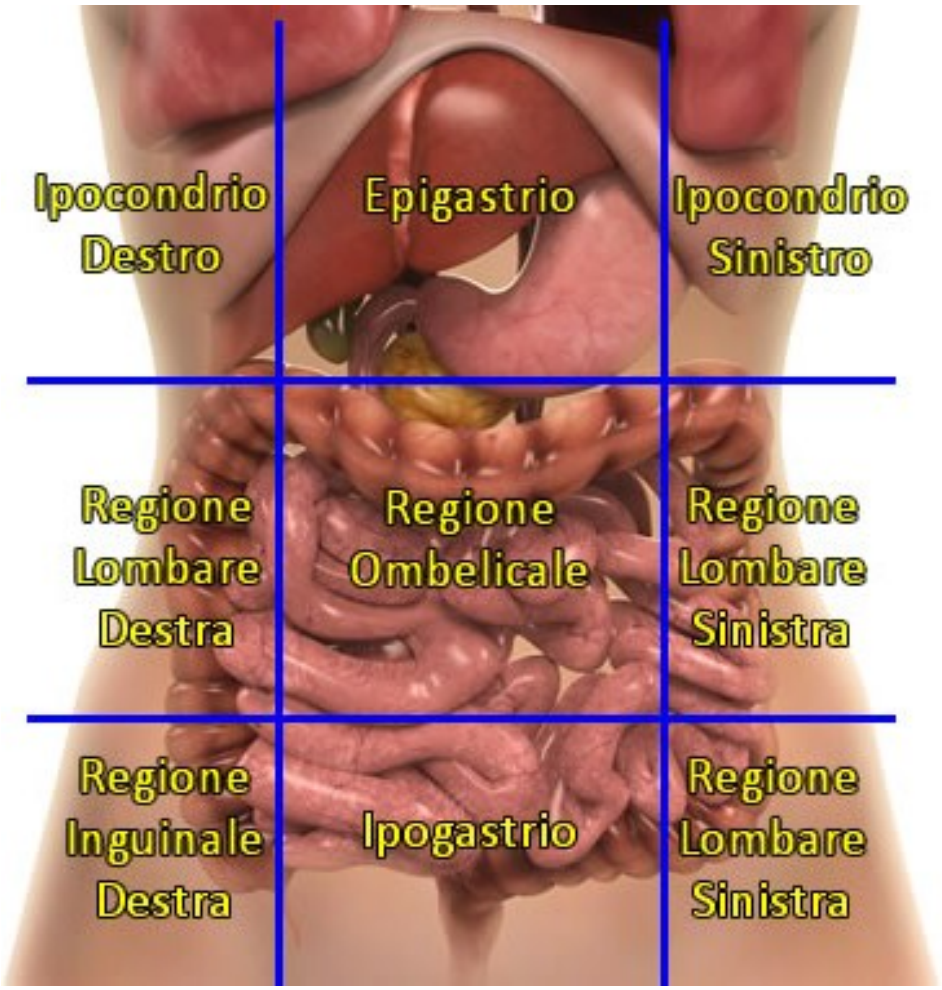
Normalmente si considera il corpo umano in stazione eretta, con gli arti superiori avvicinati al tronco, pendenti col palmo della mano rivolto in avanti e con gli arti inferiori avvicinati tra di loro.

Semplice descrizione delle parti corporee




Arto superiore
Capo
Collo
Spalla
Braccio
Avambraccio
Man o
BUSTO
TRONCO
Torace
Addome
Anca
Anca
Coscia
Arto inferiore
©csedizioni.it
Gamba
Piede

- Topografia dell'addome



Risultano nove regioni: Tre superiori: ipocondrio destro, epigastrio, ipocondrio sinistro; tre centrali: regione lombare destra, regione ombelicale o mesogastrio, regione lombare sinistra; tre inferiori: regione inguinale destra, ipogastrio, regione inguinale sinistra.

Grazie a queste linee immaginarie, gli organi trovano una precisa collocazione permettendoci di lavorare con la palpazione e tecniche viscerali mirate.

Fegato: ipocondrio destro e parte dell'epigastrio. In caso di patologia può aumentare il suo volume e sconfinare in altre regioni.

Milza: ipocondrio sinistro ed epigastrio.

Reni: il polo superiore occupa l'ipocondrio e quello inferiore la regione lombare (o fianco).

Stomaco: ipocondrio sinistro ed epigastrio.

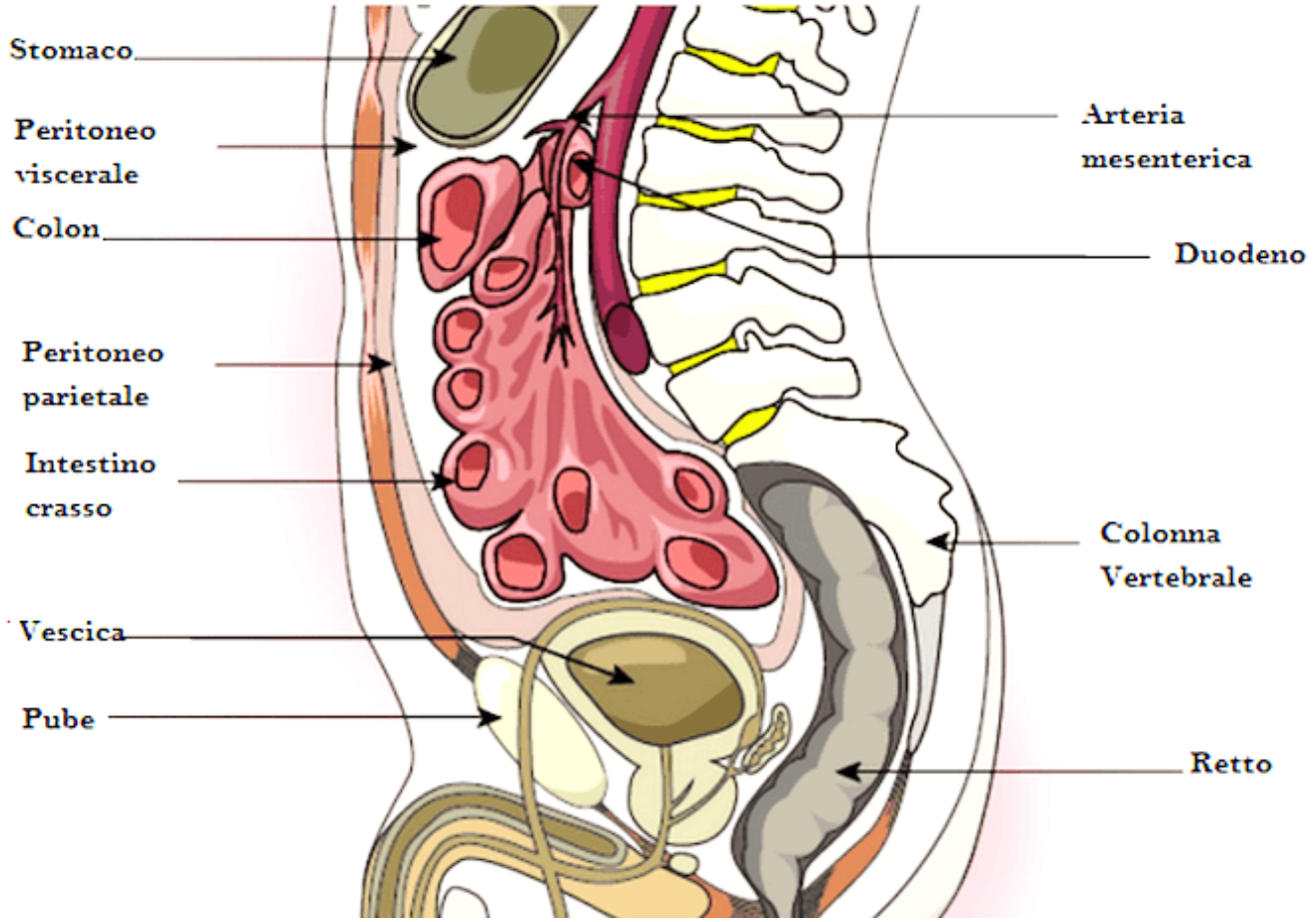
Pancreas: si proietta nell'epigastrio e solo la coda nell'ipocondrio sinistro.

Intestino tenue: mesogastrio ed ipogastrio.

Colon: regione lombare sinistra (discendente) e destra (ascendente).

Il trasverso occupa epigastrio e mesogastrio. Colon Sigmoide: regione inguinale sinistra (o fossa iliaca sinistra).

Visione laterale, per la comprensione degli spazi e delle strutture addominali.

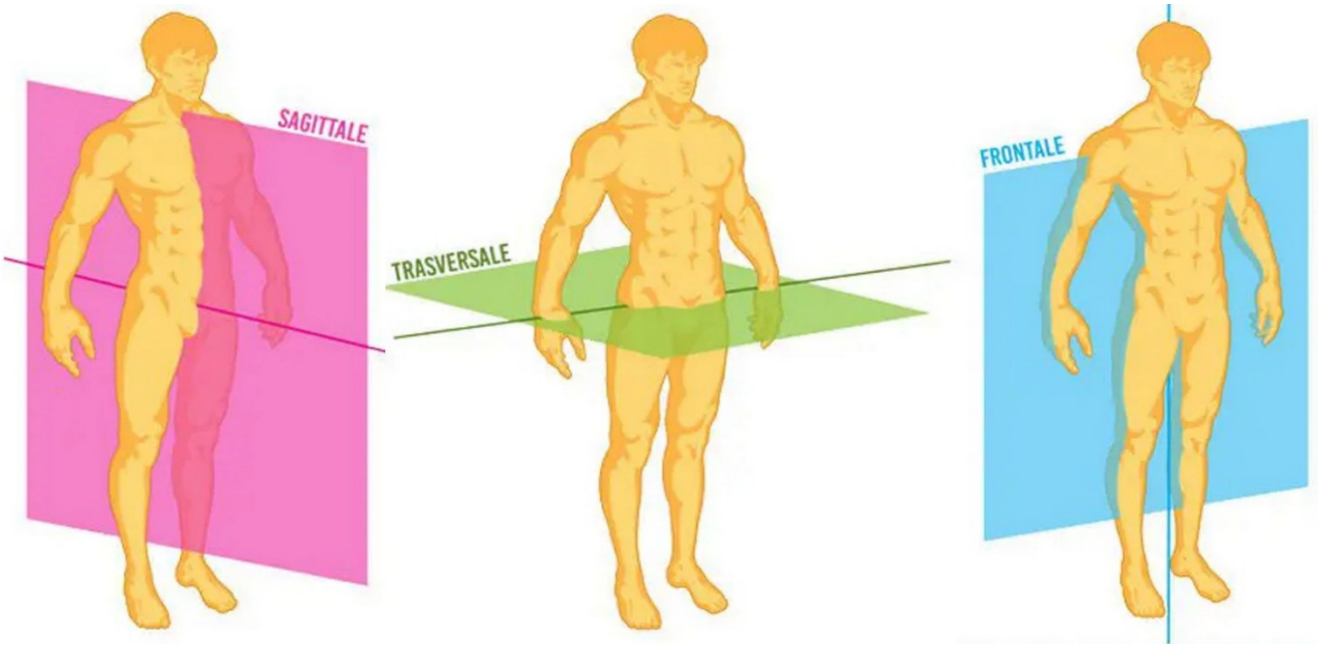


- Termini direzionali

Quando dobbiamo spostarci e dirigerci in un posto, ci servono delle indicazioni, delle coordinate. Allo stesso modo, per muoverci sul corpo ci occorrono termini comprensibili e inequivocabili che ci guidino da un punto verso un altro punto con un movimento e una direzione chiara, ecco l'utilità di questi termini anatomici di direzione.

Termine	Sinonimi / latini	Significato / definizione	Esempi pratici
Craniale	Superiore (superior)	Più vicino alla testa; sopra un'altra struttura.	Il collo è craniale rispetto al torace. Il capo è craniale rispetto al sacro.
Caudale	Inferiore (inferior)	Più vicino ai piedi; sotto un'altra struttura.	L'addome è caudale rispetto al torace. L'osso sacro è caudale rispetto alle cervicali
Anteriore	Ventale (ventral)	Direzione verso il davanti del corpo.	Il cuore è anteriore al polmone (quando riferito al suo lato frontale).
Posteriore	Dorsale (dorsal)	Direzione verso il dietro del corpo.	La colonna vertebrale è posteriore allo sterno.
Mediano / Mediale	Medialis	Verso la linea mediana che divide il corpo in metà sinistra e destra.	Le vertebre sono mediane rispetto alla spalla (il mignolo è mediale rispetto al pollice, pos. anatomica)
Laterale	Lateralis	Verso il lato, lontano dalla linea mediana.	Il braccio è laterale rispetto al torace.
Prossimale	–	In un arto, più vicino al punto di attacco al tronco.	Il gomito è prossimale rispetto al polso.
Distale	–	In un arto, più lontano dal punto di attacco al tronco.	Il piede è distale rispetto al ginocchio.
Superficiale	–	Vicino alla superficie del corpo.	La pelle è superficiale rispetto ai muscoli.
Profondo	Profundus	Più interno, lontano dalla superficie.	L'osso è profondo rispetto al muscolo.

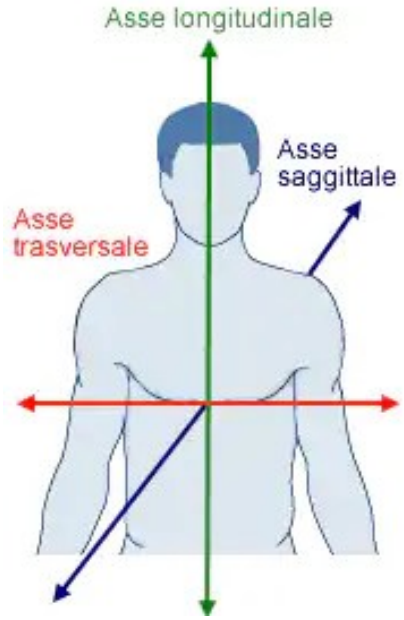
- Piani del corpo (immaginari)



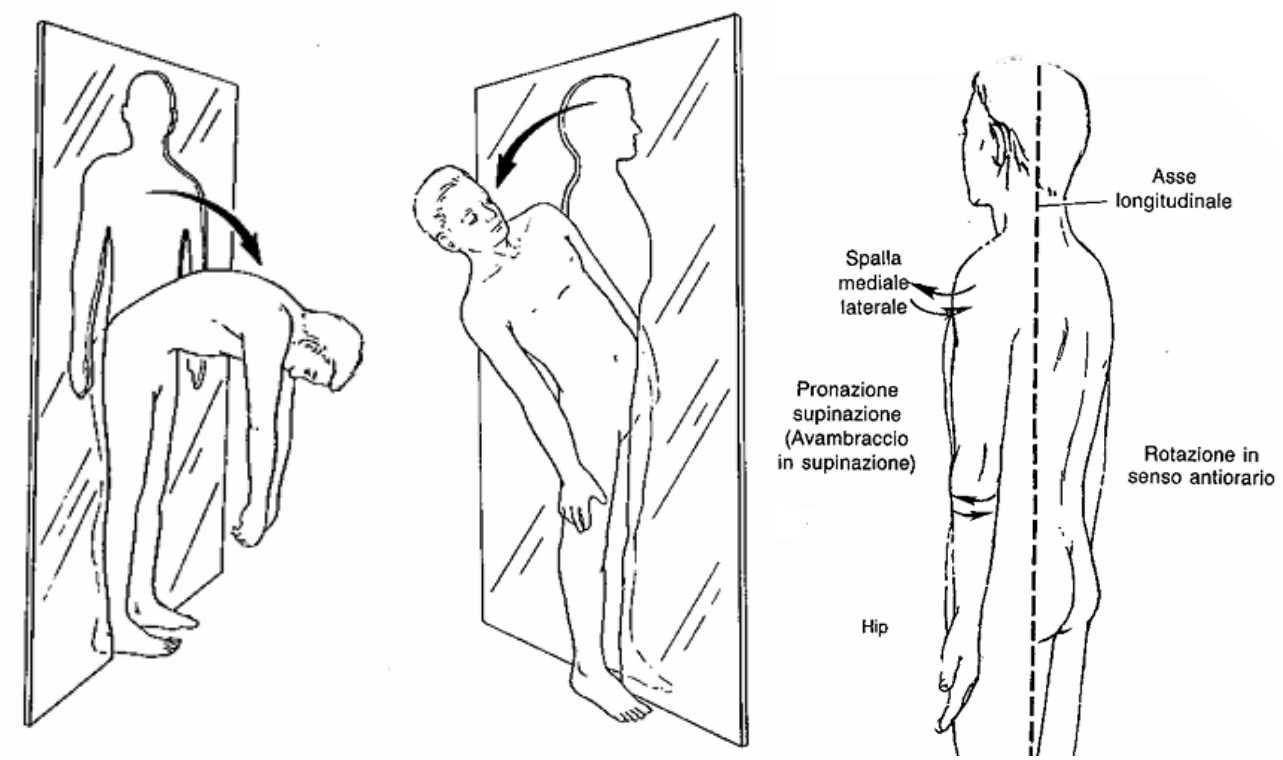
I piani anatomici sono superfici immaginarie che dividono il corpo e consentono di descrivere i movimenti in riferimento a questi piani. Gli assi sono linee perpendicolari ai piani, attorno alle quali avvengono i movimenti.

Piano / Asse	Definizione / descrizione	Divisori / come taglia il corpo	Movimenti tipici associati
Piano sagittale (o longitudinale)	Piano verticale che divide il corpo in parte destra e parte sinistra.	Se è a metà (piano mediano), divide in due metà uguali; altri piani sagittali paralleli (parasagittali).	Flessione ed estensione (ad esempio piegarsi in avanti/indietro), camminata, corsa (movimento avanti/indietro). Dorsiflessione o flessione plantare
Piano trasversale (o assiale/orizzontale)	Piano orizzontale che divide il corpo in superiore e inferiore.	È parallelo al suolo nella posizione anatomica standard.	Rotazioni (torsioni del busto, rotazione della testa), movimenti come torsioni spinali, rotazione dei fianchi.
Piano frontale (o coronale)	Piano verticale che divide il corpo in anteriore e posteriore.	Attraversa lateralmente, separa il davanti dal dietro.	Abduzione/adduzione (alzare le braccia lateralmente), flessione laterale, movimenti laterali del tronco. Deviazione ulnare o radiale.

- Assi di movimento



- **Asse sagittale-antero/posteriore**: passa da davanti a dietro. Movimenti attorno a questo asse sono abduzione / adduzione.
- **Asse frontale (o coronale-latérale)**: passa da un lato all'altro, perpendicolare al piano sagittale e trasversale. Movimenti attorno a questo asse sono flessione / estensione.
- **Asse verticale (cranio-caudale)**: passa dall'alto in basso. Attorno a questo asse avvengono le rotazioni.
-



Spazio riflessioni, pratica e appunti

- Le Ossa

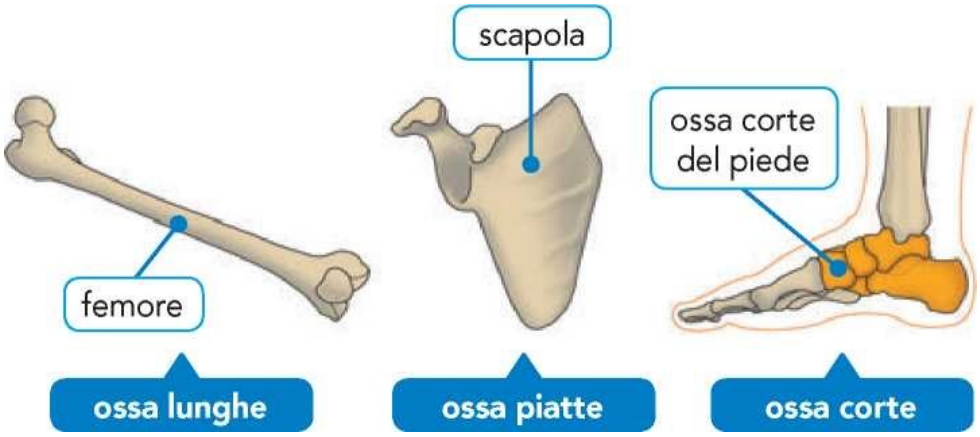
Le ossa sono strutture rigide, mineralizzate e resistenti che formano lo scheletro umano, fornendo forma, supporto e protezione agli organi interni. Composte da tessuto osseo duro (compatto) e spugnoso, le ossa contengono il midollo osseo che produce le cellule del sangue e sono ricche di minerali come calcio e fosforo per garantire robustezza ed elasticità. Si classificano in base alla loro forma (lunghe, piatte, brevi, irregolari) e hanno funzioni vitali quali il sostegno del corpo, la protezione degli organi, il movimento e il deposito di minerali.

Le ossa, unitamente alle articolazioni che le collegano, formano lo scheletro. Questo rappresenta l'apparato di sostegno del corpo ed ha una funzione di protezione per alcuni organi; dà infine attacco ai muscoli e pertanto partecipa passivamente ai movimenti. Al loro interno è contenuto il midollo osseo, il quale ha funzione di emopoiesi (processo di formazione delle cellule del sangue).

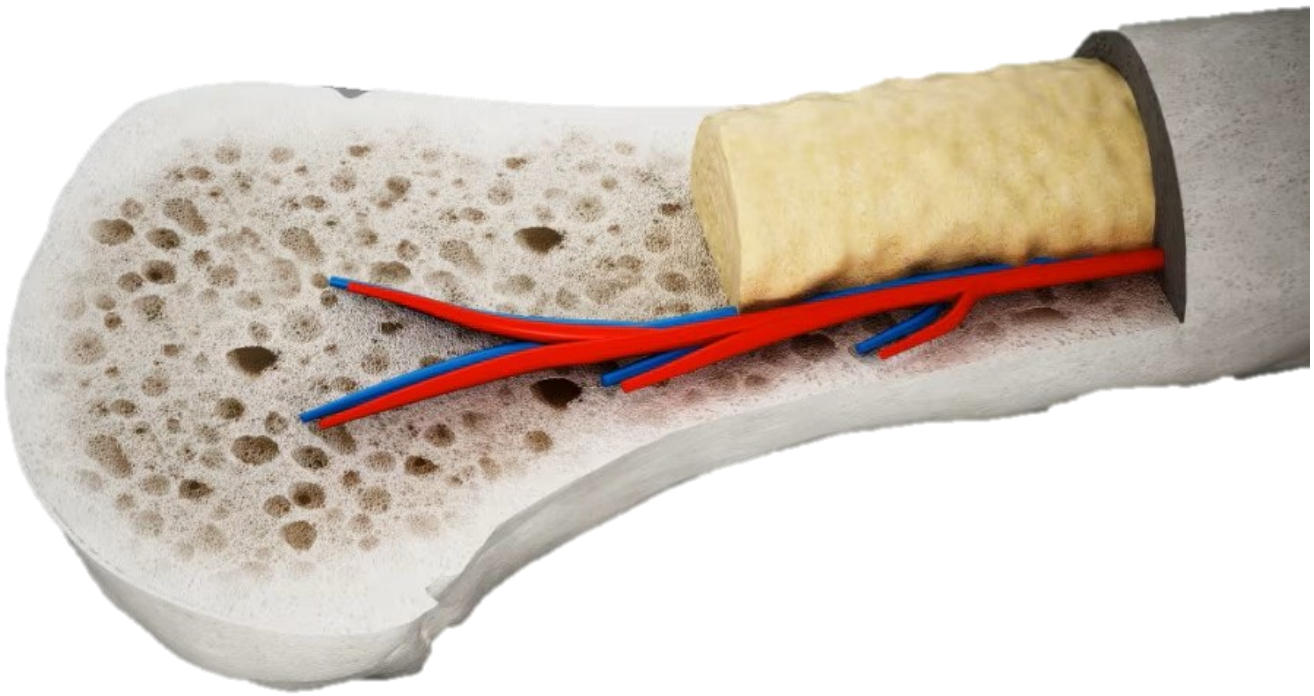
Lo scheletro umano è formato da una grande quantità di ossa di varie forme e dimensioni e può essere suddiviso in ossa del capo, ossa del tronco e ossa degli arti.

In base alla loro forma si distinguono tre tipologie di ossa:

- OSSA LUNGHE, nelle quali la lunghezza prevale sulla larghezza e sullo spessore (es: femore, tibia, omero)
- OSSA PIATTE, nelle quali lo spessore è molto inferiore alla lunghezza e alla larghezza (es: scapola, ossa della scatola cranica)
- OSSA BREVI, nelle quali le tre dimensioni sono sviluppate in modo equivalente (es: vertebre, astragalo)



Componenti e Struttura delle Ossa



- **Tessuto Osseo:**

Un tessuto connettivo specializzato, fortemente mineralizzato, che conferisce durezza e resistenza.

- **Tessuto Spugnoso:**

Uno strato di osso più leggero, costituito da una rete di trabecole, che contiene il midollo osseo e i vasi sanguigni.

- **Tessuto Compatto:**

Uno strato denso di osso che riveste la superficie esterna dell'osso e ne costituisce la parte più solida.

- **Periostio:**

Una membrana che riveste la superficie dell'osso, importante per la crescita e la riparazione delle fratture.

- **Midollo Osseo:**

Un tessuto gelatinoso, situato all'interno dell'osso, responsabile della produzione delle cellule del sangue.

Funzioni delle Ossa

- **Sostegno:**

Danno forma, struttura e stabilità al corpo.

- **Protezione:**

Proteggono gli organi vitali, come il cervello all'interno del cranio o i polmoni nella cassa toracica.

- **Movimento:**

Interagiscono con i muscoli e i tendini per consentire il movimento degli arti e del corpo.

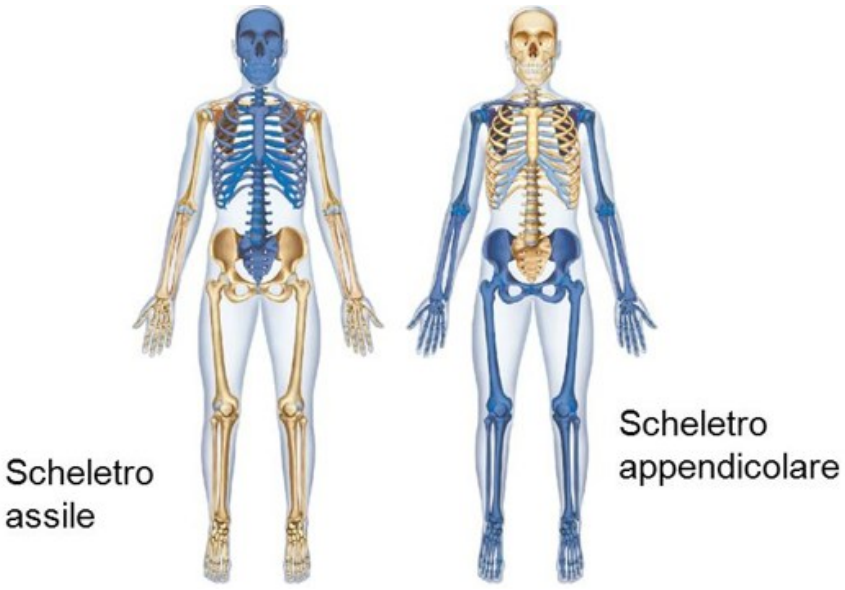
- **Deposito di Minerali:**

Le ossa accumulano minerali, principalmente calcio e fosforo, che possono essere rilasciati nel sangue quando necessario.

- **Produzione di Cellule del Sangue:**

Il midollo osseo, contenuto nelle ossa, è la sede della produzione di globuli rossi, bianchi e piastrine.

Lo Scheletro:



Curiosità – recettori cutanei per cm^2



Recettori per il freddo

- $3/cm^2$



Recettori per il caldo

- $1/cm^2$



Cellule di Merkel

- $20/cm^2$



Corpuscoli di Meissner

- $100/cm^2$



Corpuscoli di Ruffini

- $10/cm^2$



Corpuscoli Vater-Pacini

- $2/cm^2$



Recettori del dolore

- $100/cm^2$

VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO – le risposte corrette le trovi on-line

1 - Il muscolo cardiaco è:

a) volontario

b) in volontario

c) liscio

d) striato

2 - Il numero totale di muscoli nel corpo umano

a) 206

b) 678

c) 725

d) 752

3 - La gamba è

a) sinonimo di arto inferiore

b) il segmento tra coscia e anca

c) il segmento tra anca e ginocchio

d) il segmento tra ginocchio e caviglia

4 - I muscoli si classificano in

a) striati - lisci - involontari

b) striato - cardiaco - liscio

c) volontari - involontari

d) un capo due capi

5 - Le ossa sono:

a) 206

b) 260

c) 752

d) 257

6 - Le ossa si suddividono in:

a) lunghe - corte - medie

b) lunghe - brevi - irregolari

c) piccole - medie - grandi

d) lunghe - piatte - brevi

7 -Le funzioni delle ossa sono:

a) sostegno - protezione - movimento

b) sostegno - protezione - movimento - riserva

c) sostegno - protezione - movimento - riserva minerali - produzione globuli verdi

d) sostegno - protezione - movimento - riserva minerali - produzione cellule del sangue

8 - Il numero totale delle articolazioni è:

a) 206

b) 360

c) 630

d) 602

9 - Le articolazioni si classificano come:

a) Immobili - Poco mobili - Mobili

b) Sinartrosi - Anfiartrosi - Artrosi

c) Sinartrosi - Anfiartrosi - Diartrosi

d) Bipennate - Pennate - Tripennate

10 - LA FLESSIONE è:

a) movimento che fa avvicinare due ossa diminuendo l'angolo articolare.

a) movimento che fa avvicinare due ossa aumentando l'angolo articolare.

a) movimento che fa allontanare due ossa diminuendo l'angolo articolare.

a) movimento che fa allontanare due ossa aumentando l'angolo articolare.

11 - L'abduzione è:

a) movimento di allontanamento di un arto dalla linea mediana del corpo.

b) movimento di avvicinamento di un arto dalla linea mediana del corpo.

c) movimento di allontanamento di un arto dalla linea trasversale del corpo.

12 - La supinazione è:

a) rotazione esterna con appendice rivolta verso il basso

b) rotazione esterna con appendice rivolta verso l'alto

c) rotazione interna con appendice rivolta verso l'alto

13 - La pelle è dall'esterno all'interno suddivisa in 3 strati:

a) epidermide - derma - germinativo

b) epidermide - derma - ipoderma

c) ipoderma, derma, epidermide

d) derma, corneo, ipoderma

14 - L'epidermide è composto da:

a) 7 strati

b) 3 strati

c) 5 strati

d) elencali:

15 - Cita almeno 5 annessi cutanei

_____
_____
_____
_____
_____

16 - Elenca le funzioni della pelle

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

17 - lo scivolamento sulla pelle è mediato da

a) corpuscoli di Ruffini

b) corpuscoli di Merkel

c) corpuscoli di Pacini

d) corpuscoli di Meissner

Loading...

18 - i nervi possiamo distinguerli in:

a) Sensitivi, motori, escretori

b) Motori, sensitivi, secretori

c) Sensitivi, secretori, modulatori

c) Motori, sensitivi, modulatori

CAPITOLO N.8: LE FONDAMENTA DEL MASSAGGIO:

- Tecniche di base

Attraverso il contatto, l'operatore competente e attento, può percepire la presenza di un inestetismo sottocutaneo entrando in sintonia col cliente. Il massaggio però, ha varie tecniche che combinate tra di loro, svolgono precise funzioni legate al risultato desiderato.

NOME MANOVRA	ESECUZIONE	EFFETTI
1. APPOGGIO O CONTATTO INIZIALE	È IMPORTANTE PERCHÉ OCCORRE MANTENERE SEMPRE UN CONTATTO CON IL NOSTRO CLIENTE, È COME SE CI UNISSIMO, ENTRASSIMO IN UNIONE CON L'ALTRO E PER TUTTA LA DURATA DEI MASSAGGIO È BENE NON STACCASI MAI.	SUPPORTO ATTIVO SCAMBIO ENERGETICO EFFETTO CALMANTE - ANTALGICO
2. MOBILIZZAZIONI – STRETCHING	2 TIPOLOGIE: DIAGNOSTICA = INTERPRETATIVA = CONOSCITIVA DEL R.O.M. OPERATIVA = CHE VUOLE MIGLIORARE IL R.O.M.	ALLENTARE LE TENSIONI
3. SFIORAMENTO **(EFFLEURAGE)**	CONSISTE NELLO SCIVOLARE DELLA MANO DELL'OPERATORE\TRICE SULLA SUPERFICIE CUTANEA. Il MOVIMENTO DEVE ESSERE CONTINUO, SENZA COLPI ED ESEGUITO CON PRESSIONE COSTANTE.	L'EFFETTO : LEGGERO, È SEDATIVO, DECONTRATTURANTE, TONIFICANTE E BENEFICO SULLA CIRCOLAZIONE VENOSA E LINFATICA, PROFONDO AGISCE SUI MUSCOLI
4. SFREGAMENTI – STRISCIATE CONNETTIVO)	L'AZIONE CHE LE MANI ESERCITANO SULL'ORGANISMO IN QUESTA MANUALITÀ PUÒ ESSERE PARAGONATA A QUELLA DÌ UN SECONDO CUORE ED È DA RAPPORTARSI ALLA FORZA APPLICATA, CHE ANDRÀ POSTA REAZIONE ALLA SENSIBILITÀ MAGGIORE O MINORE DELLE AREE TRATTATE E ALLO SPESSORE DELLE MASSE SOTTOCUTANEE	E UNA MANUALITÀ CON EFFETTO DRENANTE, FAVORISCE CIOÈ IL RECUPERO DEI LIQUIDO INTERSTIZIALE, E IL MOVIMENTO CENTRIPETO DELLA LINFA E DEL SANGUE VENOSO.
5. FRIZIONE	PUÒ ESSERE ESEGUITA CON L'ESTREMITÀ DELLE DITA , O CON IL PALMO DELLA MANO. PUÒ ESSERE PRATICATA IN SENSO LONGITUDINALE (DALL'ALTO VERSO IL BASSO E/O VICEVERSA) NEGLI ARTI, TRASVERSALE E IN SENSO CIRCOLARE SU SUPERFICI AMPIE COME: DORSO, PETTO, ADDOME, GLUTEI.	Il SUO SCOPO È DI FAVORIRE IL RIASSORBIMENTO DI ACCUMULI DI LIQUIDI O DI GRASSO SOTTOCUTANEO.
6. VIBRAZIONE	CONSISTE IN SCUOTIMENTI RAPIDI TRASMESSI AI TESSUTI CON UNA SERIE DI PRESSIONE O DI RILASSAMENTI, SENZA CHE LA MANO SI ALLONTANI MAI DALLA PARTE TRATTATA. PUÒ ESSERE ESERCITATA SIA CON LA PUNTA DELLE DITA, SIA CON LA MANO PIATTA.	FAVORISCE L'ATTIVITÀ DEI MUSCOLI E CALMA L'ECCITABILITÀ NERVOSA
7. IMPASTAMENTO	CONSISTE NELL'AFFERRARE CON IL POLLICE E LE ALTRE DITA LA CUTE E LE PARTI RILASSATE SOTTOSTANTI, SOLLEVARLE , COMPRIMERLE, ACCENNANDO AD UN LIEVE MOVIMENTO DI TORSIONE. UNA VARIANTE DELL'IMPASTAMENTO È LA MANUALITÀ AD "S": LE MANI SOLLEVANDO IL TESSUTO CON UN MOVIMENTO CONTRAPPOSTO SIMILE AD UNA TORSIONE	STIMOLA LA NUTRIZIONE DEL MUSCOLO ACCRESCENDO L'ENERGIA DELLE MASSE MUSCOLARI. MANOVRA A "S" È BENEFICA SULL'ADDOME, FIANCHI E COSCE.
8. PRESSIONE	LA PRESSIONE, È LA MANUALITÀ DE-CONTRAENTE PER ECCELLENZA ED È ANCHE QUELLA CHE PERMETTE DI ARRIVARE (QUANDO SE NE PRESENTI LA NECESSITÀ) A MAGGIORE PROFONDITÀ NELLO SPESSORE DEI TESSUTI. LA PRESSIONE CONSISTE NEL COMPRIMERE LA ZONA DA MASSAGGIARE CON TUTTO IL PALMO DELLA MANO O CON IL POLLICE O CON IL PUGNO CHIUSO. LA PRESSIONE VA ESEGUITA CON MOVIMENTI RITMICI E RIPETUTI. SIA IL CONTATTO CHE IL DISTACCO DALLA CUTE DEVONO AVVENIRE DOLCEMENTE, LENTAMENTE E SENZA SCOSSE. LA PRESSIONE VA ESERCITATA GRADATAMENTE, QUINDI MANTENUTA PER UN ATTIMO COSTANTE, PER ESSERE POI GRADUALMENTE DIMINUITA FINO A CESSARE COMPLETAMENTE.	OLTRE A PERMETTERE DI RAGGIUNGERE L'AREA CONTRATTA, ANCHE SE POSTA IN PROFONDITÀ, QUESTA MANUALITÀ RENDE POSSIBILI AZIONI PRECISE E CIRCOSCRITTE, UTILIZZANDO PICCOLE AREE COME IL POLPASTRELLO DEL POLLICE.

9. PIZZICOTTAMENTO **(PETRISSAGE)**	RAPPRESENTA L'UNIONE DI DUE MANOVRE PRECISE: IMPASTAMENTO +PIZZICOTTAMENTO, DIVERSIFICATE DALL'UTILIZZO DELLE DITA E QUINDI DALL'EFFETTO DEL MASSAGGIO AVREMO: UN PETIT PRETISSAGE = CONSISTE IN LEGGERI PIZZICOTTI FINALIZZATI AI CONTORNI DEL VISO ED AI MUSCOLI DI SOSTEGNO DEL SENO (SI ESEGUE CON IL POLLICE E L'INDICE AFFERRANDO E RILASCIANDO LA PELLE, MUOVENDO LA MANO IN UNA SOLA DIREZIONE, IN SENSO VERTICALE ED ORIZZONTALE). Il PRETISSAGE PROFONDO, UTILIZZA I POLPASTRELLI DEL POLLICE E DELL'INDICE, DI ENTRAMBE LE MANI, PER EFFETTUARE DEI MOVIMENTI SUL TESSUTO.	PETIT PRETISSAGE = È RIVITALIZZANTE E RIEQUILIBR ANTE. Il PRETISSAGE PROFONDO=È TONIFICANTE DELLE FIBRE DERMICHE.
10. PERCUSSIONI	PERCUSSIONI, CONSISTONO NEL MARTELLARE O PICCHIETTARE I TESSUTI CON LA MANO IN VARIE POSIZIONI CON I POLPASTRELLI DELLE DITA SEMIFLESSE, CON IL MARGINE DELLA MANO, CON LA MANO PIEGATA A CUCCHIAIO, CON IL PUGNO CHIUSO, CON LA MANO PIATTA. PIZZICOTTAMENTO= SI ESEGUE CON IL POLLICE E L'INDICE O TUTTE LE DITE, A SECONDA DELLA VASTITÀ DELLA ZONA, I MOVIMENTI SONO VELOCI E LEGGERI,	RIATTIVA LA CIRCOLAZIONE NELLA REGIONE TRATTATA, FAVORENDO LA NUTRIZIONE DEI TESSUTI. SE PRATICATA CON ECCESSIVA ENERGIA PUÒ ESSERE TRAUMATIZZANTE. È INDICATA NEI RILASSAMENTI DEL CONTORNO VISO. PIZZCOTTAMENTO= È TONIFICANTE, STIMOLANTE, BENEFICO SU TESSUTI RILASSATI, CICATRICI E SMAGLIATURE.
11. SKIN ROLL (PINCÉ ROULÉ)	SI AFFERRA CON IL POLLICE E CON L'INDICE DELLE DUE MANI UNA PLICA CUTANEA E CON UN MOVIMENTO D'ARROTOLAMENTO SI SCORRE LUNGO IL SEGMENTO DA TRATTARE.	EFFETTO VASODILATANTE, TONIFICANTE E RIATTANTE DE DERMA (CONNETTIVO).

Questo elenco aumenterà ogni volta che parteciperete ad un corso perché ogni metodo ha tecniche proprie, per uno sguardo d'insieme sappiate che potrete aggiornarvi integrando metodiche tra vari stili OCCIDENTALI ad esempio:

- ❑ Classico
- ❑ Svedese
- ❑ Menarini
- ❑ Emo-linfatico
- ❑ Linfodrenaggio
- ❑ Prald
- ❑ Connettivale superficiale
- ❑ Connettivale profondo
- ❑ Metamerico
- ❑ Miofasciale
- ❑ Neuromuscolare
- ❑ Trigger point
- ❑ Taping neuromuscolare
- ❑ Kinesiologia
- ❑ Posturale
- ❑ Articolare
- ❑ Riflessologia plantare
- ❑ Riflessologia mano

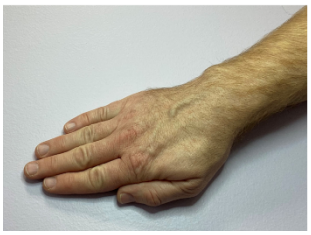
Inoltre, potrete approcciarvi a vari stili ORIENTALI ad esempio:

- ❑ Shiatsu (Namikoshi, Masunaga, Tuinà, Do in, An mo)
- ❑ Ayurvedico (Abhyanga, Pindasveda, Shirodhara ETC.)
- ❑ Tibetano (ku nye)
- ❑ Sea malay (indonesiano)
- ❑ Berbero
- ❑ Hawaiano
- ❑ Hot stone massage
- ❑ Bamboo
- ❑ Reiki
- ❑ Massaggi viso kobido
- ❑ Thai landese: (Thai foot e thai hand massage)
- ❑ Tok Sen
- ❑ Conchiglie
- ❑ Californiano
- ❑ Candel massage
- ❑ Massaggio coi Pennelli
- ❑ Massaggio emozionale
- ❑ Massaggio coi fiori di Bach
- ❑ Coppettazione
- ❑ Colombiano
- ❑ Watsu (lo shiatsu in acqua)

- Le manualità del massaggio (ovvero i nostri strumenti di lavoro)



MANO PIATTA APERTA	
MODALITÀ	AZIONI
dita distese e separate le une dalle altre	Sfioramenti – sfregamenti – percussioni - vibrazioni – contatto.



MANO PIATTA CHIUSA	
MODALITÀ	AZIONI
dita distese a contatto le une dalle altre	Sfioramenti – sfregamenti – percussioni – pressione - vibrazioni – contatto.



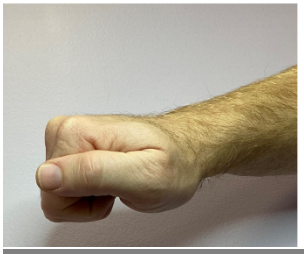
MANO APERTA LETTERA «L»	
MODALITÀ	AZIONI
dita distese, pollici il più lontano possibile dall'indice, le altre dita unite.	Sfioramenti – sfregamenti – impastamenti – contatto.



2 MANI A LETTERA «L» UNITE, FORMANO LA LETTERA «U»	
MODALITÀ	AZIONI
dita distese, pollici il più lontano possibile dall'indice, le altre dita unite.	Sfioramenti – sfregamenti – impastamenti – contatto.



MANI A LETTERA «A»	
MODALITÀ	AZIONI
Dita distese a contatto le une con le altre, pollici che si intrecciano\sovrappongono per avere più resistenza e controllo.	Sfregamento – frizione



PUGNO CHIUSO	
MODALITÀ	AZIONI
Pugno chiuso, lavora la falange intermedia	Sfregamenti



2 PUGNI CHIUSI	
MODALITÀ	AZIONI
Unire i due pugni, chiudendo un pollice dentro uno dei due	Sfregamenti – frizioni



MANI A LETTERA «C»	
MODALITÀ	AZIONI
La mano segue la conformità della zona che stiamo trattando, dita morbide che si adattano.	Sfioramento – sfregamento – impastamento a braccialetto



MANO A COPPA	
MODALITÀ	AZIONI
formare una concavità con la mano chiusa, la concavità raccoglie l'aria che fa da cuscinetto, rendendo la manovra molto rilassante	contatto, percussione



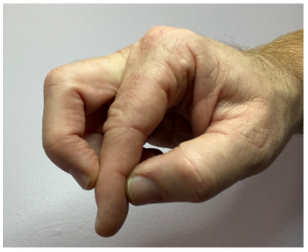
DITA A CONO	
MODALITÀ	AZIONI
Dita raccolte, in modo che ognuna rafforzi l'altra, formando un cono.	Pressione Sfregamenti



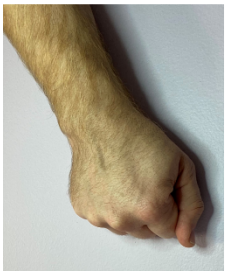
INDICE-MEDIO TESI	
MODALITÀ	AZIONI
Facciamo rientrare un po' il medio, avendo così un'unica linea di lavoro, mignolo e anulare sono chiusi nel palmo.	Sfioramento – sfregamenti – frizione - pressione



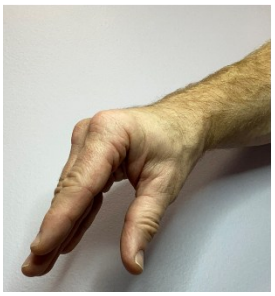
DITA TESE	
MODALITÀ	AZIONI
I polpastrelli delle dita chiusi, facendo rientrare un po' il medio, avendo così un'unica linea di lavoro.	Sfioramento – sfregamenti - pressione



INDICE A SPILLO	
MODALITÀ	AZIONI
L'indice preme con il polpastrello o la punta. Viene sostenuto e bloccato dal pollice e dal medio.	Sfioramenti Pressioni (stilistiche per il viso)



PUGNO A MACINA	
MODALITÀ	AZIONI
chiudere la mano a pugno e premere con la falange prossimale, mantenendo l'arto perpendicolare	Sfregamenti: pianta del piede, palmo mano. Pressioni: gluteo, zone importanti.



MANI A PINZA	
MODALITÀ	AZIONI
Il pollice lavora in contatto con tutte le altre dita, o solo con indice e medio se lavoriamo in zone ridotte o delicate	Pizzicottamento (statico è Pinzatura), dinamico è Percussione – impastamento.





PALMO E POLLICE TESO	
MODALITÀ	AZIONI
Il polpastrello del pollice o la zona tenar e ipotenar della mano	Sfioramento – sfregamenti – frizioni - Pressione



PUGNO «MORBIDO	
MODALITÀ	AZIONI
Pugno formato parzialmente non chiuso in modo serrato	Percussioni

- Oli da massaggio



L'OLIO DI MANDORLE DOLCI è a mio parere il miglior olio da massaggio per questa tecnica, la mia pratica, ultraventennale, mi ha portato a realizzare **la mia personale linea cosmetica** che ho chiamato **"LA"** (come le iniziali dei miei figli: Lorenzo e Alice), a quest'olio vegetale, aggiungo alcune gocce di oli essenziali per caratterizzare il trattamento in base alle esigenze del cliente.

Olio purissimo estratto per pressione a freddo della mandorla mediterranea.

Ha una funzione emolliente ed elasticizzante.

Ingredients

Prunus amygdalus dulcis (Sweet almond) oil.

Contiene

Olio di mandorle

Modo d'uso

Massaggiare fino a completo assorbimento.

TENERE LONTANO DA FONTI DI CALORE

NON CONTIENE PARABENI, SILICONI, PARAFFINE E COLORANTI.



Chiusa parentesi relativa al mio personale parere, ti elenco alcune caratteristiche dei principali oli vegetali.

Gli **oli vegetali migliori** sono di provenienza biologica e sono ricavati dalla spremitura a freddo dei semi delle piante da cui derivano. La spremitura a freddo permette di mantenere inalterati i loro componenti e le loro proprietà benefiche.

- **L'OLIO DI SEMI DI SESAMO** può essere impiegato per contrastare il colesterolo alto e per rafforzare il sistema nervoso; le caratteristiche di questo olio ne permettono particolari impieghi legati alla bellezza ed alla cura del corpo. Può essere impiegato per il trattamento della **pelle screpolata** e per un **massaggio** generale sia del corpo che del cuoio capelluto, utile a riattivare la circolazione.
- **GERME DI GRANO** ricco di **vitamina E**, che contribuisce a ritardare l'invecchiamento, oltre che a migliorare l'aspetto della pelle e dei capelli.
- **L'OLIO DI ENOTERA**, o olio di **enagra**, ricavato dalla pianta dai fiori gialli conosciuta come *Oenothera biennis*, è ottimo per la pelle, in quanto ne promuove l'elasticità e l'idratazione (è indicato nei casi in cui l'impiego di **creme idratanti** non risulta sufficiente ed in cui la pelle appare comunque ruvida e secca). Inoltre, abbassa la pressione sanguigna, riduce l'infiammazione in caso di artrite e allevia i sintomi della **menopausa**.
- **L'OLIO DI CARTAMO**, derivato dai semi dalla pianta del *Carthamus tinctorius*, conosciuta sia come cartamo che come **zafferanone**, è ricco di acidi grassi essenziali. Viene impiegato per contrastare i **problemi di colesterolo**, l'arteriosclerosi, l'artrite e le malattie cardiovascolari. Può essere inoltre utilizzato come olio di base nella preparazione di cosmetici naturali.

- **L'OLIO DI SOIA,** da scegliere di origine biologica, possiede la caratteristica di combinarsi al meglio con la **vitamina E**, assicurandone la buona assimilazione e digestione. Inoltre, per via della sua ricchezza di **omega3** ed **omega6**, è benefico per il sistema nervoso e per il cuore. Per poter trarre vantaggio dai suoi effetti benefici, l'olio di soia deve essere utilizzato a crudo in cucina. Non è considerato adatto per la frittura.
- **L'OLIO DI SEMI DI GIRASOLE** migliore è ricavato da semi biologici spremuti a freddo. Esso è considerato un alimento utile per regolare i livelli di colesterolo e trigliceridi, oltre che nella prevenzione di **problemi cardiovascolari** e circolatori. Dal punto di vista cosmetico, può essere impiegato come olio vegetale di base per la preparazione di **trattamenti naturali** per la cura della pelle.



VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO – le risposte corrette le trovi on-line

1 - Le tecniche di base sono

a) 9

b) 11

c) 5

d) 7

2 - La frizione è:

a) una manovra di scorrimento delle dita sul corpo

b) si esegue muovendosi in senso orario

c) si esegue in entrambi i sensi rotatori ferma sul posto

d) si esegue con movimenti sussultori e ondulatori

3 - Con quale strumento NON si esegue la pressione?

a) mano piatta aperta

b) polpastrelli

c) pollice

d) pugno a macina

4 - le percussioni si eseguono:

a) all'inizio di un nuovo segmento

b) all'inizio di una nuova zona

c) alla fine di ogni segmento

d) alla fine di ogni zona

5 - Quali sono le principali tecniche del massaggio classico svedese?

a) 2. Scollamento, pressioni, sfregamenti, scivolate

b) sfioramento, sfregamento, frizione, percussione, vibrazione, impastamento

c) sfregamento, pinzatura, percussione, vibrazione, impastamento

d) frizione, vibrazione, impastamento

6 - Nelle vibrazioni le mani scorrono sulla zona trattata?

SI

NO

Solo in decubito prono

CAPITOLO N.9: SEQUENZE PRATICHE DEL MASSAGGIO

Ora entreremo nella pratica del massaggio, il segreto del massaggio è sempre un mix tra scienza e arte, inoltre la modulazione tra i vari ingredienti che possono aiutare il cliente a raggiungere il suo obbiettivo.



Decubito prono

La cliente è distesa a pancia in giù (Prona), l'operatore si trova alla sinistra della cliente, dopo aver bordato l'intimo con un telo, si passa all'oliazione del distretto sul quale si andrà a lavorare, ovvero tutta la schiena.

Le mani sono (piatte chiuse) appoggiate sulla zona lombi\sacrale, salgono sfiorando il corpo, fino all'altezza della spina della scapola per poi ruotare attorno alle spalle e ridiscendere sfiorando il torace e poi i fianchi del cliente fino a ritornare al punto di partenza.

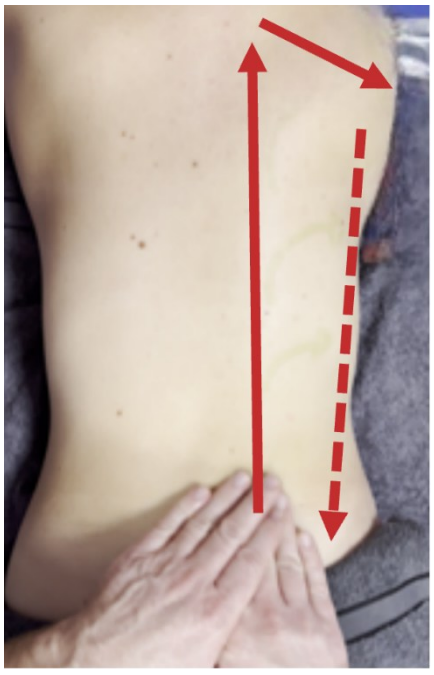
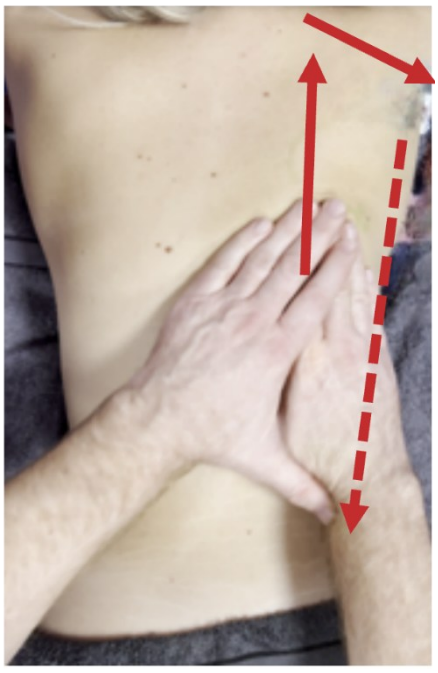
Ogni manovra andrà ripetuta tre volte, oltre non produrrebbe maggiori risultati, inoltre il cervello "distacca" la consapevolezza, ovvero si distrae.

La schiena



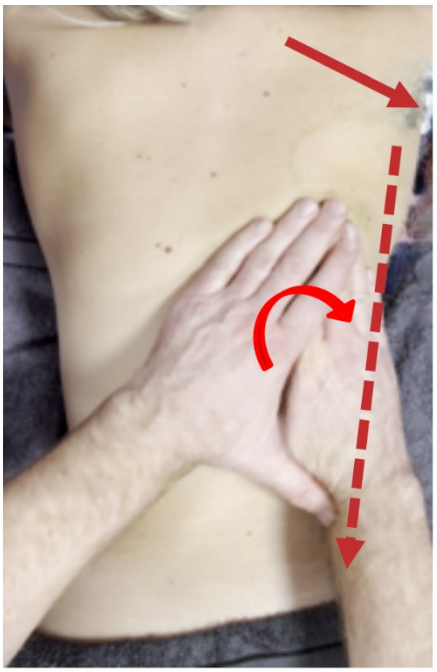


1 – **sfioramenti** bilaterali (ovvero lavoriamo contemporaneamente i paravertebrali destri e sinistri), le **mani** sono in manualità: **"piatta chiusa"** e si muovono **in linea retta** da caudale a craniale e da mediano a laterale con ritorno passivo sui fianchi.

2 - **sfregamenti** controlaterali (ovvero lavoriamo solo sui paravertebrali a destra del cliente), la **mano** in manualità: **"lettera A"** e si muovono da caudale a craniale **in linea retta** e da mediano a laterale con ritorno passivo sul fianco.



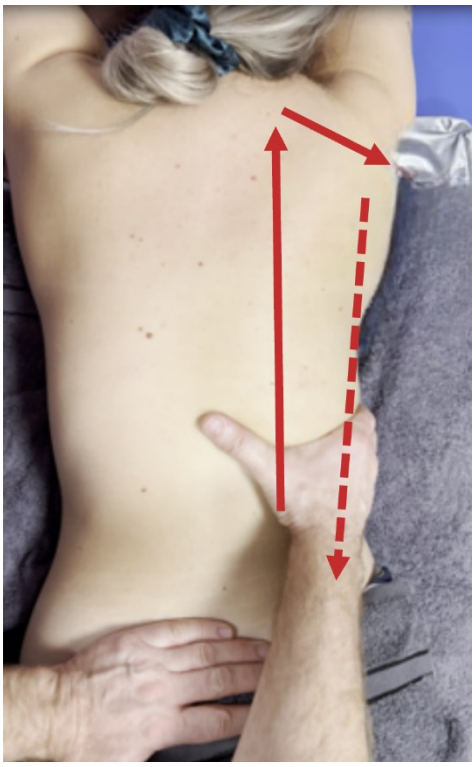


3 - **sfregamenti** controlaterali (ovvero lavoriamo solo sui paravertebrali a destra del cliente), le **mani** in manualità: **"lettera A"** e si muovono da caudale a craniale in **linee circolari** e da mediano a laterale con ritorno passivo sul fianco.





4 - **sfregamenti** controlaterali (ovvero lavoriamo solo sui paravertebrali a destra del cliente), le **mani** in manualità: **"pugni chiusi affiancati"** e si muovono da caudale a craniale in **linee rette** nelle prime manovre **e poi con linee circolari** a salire e da mediano a laterale con ritorno passivo sul fianco (esattamente come la manovra n. 2 e 3, ma con uno strumento differente.



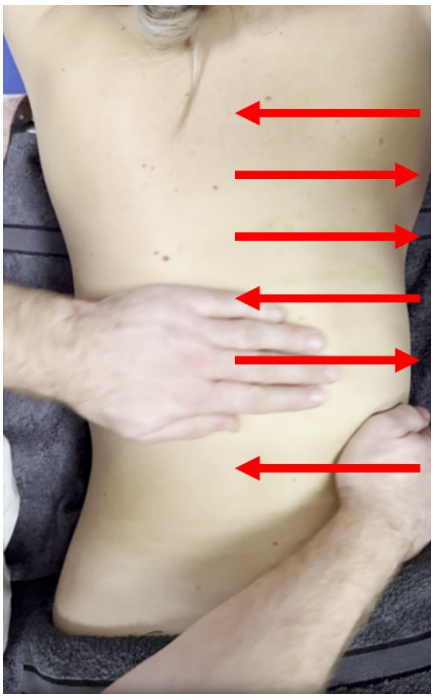
5 - **sfioramenti** controlaterali (ovvero lavoriamo solo sui paravertebrali a destra del cliente), la **mano interna** in manualità: **"lettera C"** e si muove da caudale a craniale in **linee rette** con ritorno passivo sul fianco, sempre 3 ripetizioni.



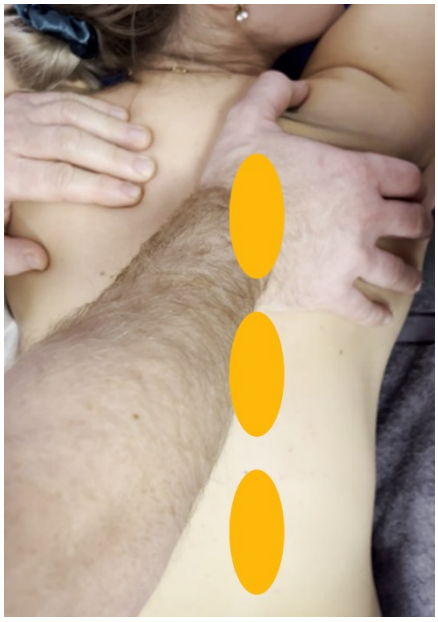


6 - **frizioni** controlaterali (ovvero lavoriamo solo sui paravertebrali a destra del cliente), le **mani** in manualità: **"lettera A"** e si muovono da caudale a craniale in modo circolare (ferme sul posto) con ritorno passivo sul fianco, sempre 3 ripetizioni per ogni segmento.

Ripetiamo tre volte la manovra di sfioramento lettera "C" (numero 5.)



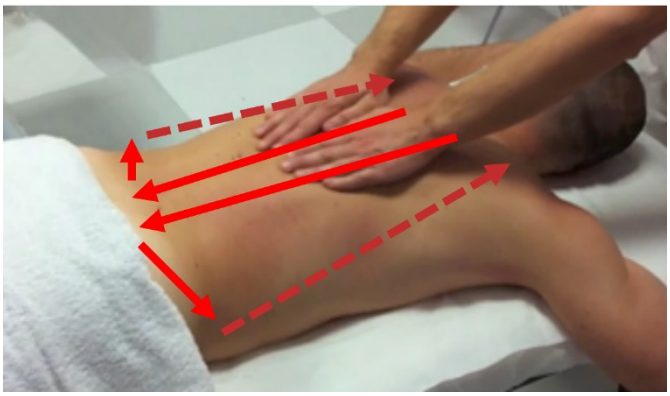
7 - Eseguiamo delle manovre di **impastamento** con le **mani "piatte dita chiuse"** che si alternano in movimenti di spinta e trazione (in questo modo le pliche di tessuti che si crea tra le due mani è impastata), ci muoviamo **da caudale a craniale e viceversa, ritorniamo sempre impastando** per varie volte. NB. L'IMPASTAMENTO PUÒ ESSERE ATTIVO SIA IN SALITA, SIA IN DISCESA. Ripetiamo tre volte la manovra di sfioramento lettera "C" (numero 5.)



8 - Eseguiamo delle manovre di **pressione** restando perpendicolari alla struttura, lavora la **zona "tenare e ipotenare"** della mano, ci muoviamo **da craniale a caudale**, ci stacchiamo e ritorniamo al punto di partenza e ripetiamo tre volte (la pressione va mantenuta per uno\due respiri lenti. NB. La pressione si muovono da craniale a sacrale e il ritorno è un distacco dalla zona trattata. Ripetiamo tre volte la manovra di sfioramento lettera "C" (numero 5.)



9 - Eseguiamo delle manovre di **vibrazione**, lavora la mano interna **"piatta dita aperte" da caudale a craniale**, ritorno passivo in sfioramento dai fianchi



10 - Passiamo dietro la testa del cliente (mantenendo il contatto) ed eseguiamo la manovra a "cuore" da questa prospettiva, ripetiamo per tre volte.

Ci spostiamo a destra del cliente e ripetiamo le manovre dalla n.1 alla n.9 (lavoriamo in modo controlaterale, sul lato sinistro).

Ora che la schiena è terminata, la copriamo con un telo, scopriamo l'arto inf. Destro e lo oliamo, poi inizieremo il lavoro sul gluteo.



VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO – le risposte corrette le trovi on-line

1 - Uno stimolo manuale produce effetti a distanza grazie a:

a) sistema emuntori, linfatico e olistico

b) teoria dei metameri, olistica, endocrina

c) teoria dei foglietti embrionali, dei meridiani e sistema linfatico

d) nessuna delle precedenti

2 - abbiamo visto una riflessologia?

a) vibrazionale

b) energetica

c) organica

d) psichica

3 - il sistema R.P. si basa sulla divisione del corpo in:

a) 5 linee trasversali per lato del corpo

b) 5 linee longitudinali

c) 3 linee trasversali

d) 10 linee longitudinali

4 - le coordinate piede destro, epifisi prossimale 4-5metatarso sono riferite a:

a) milza

b) fegato

c) polmone

d) meridiano della cistifellea

5 - Le ossa del piede sono:

a) 26

b) 27

c) 62

d) 14

6 - il semicupio è:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

7 -Le ossa delle mani sono:

a) 27

b) 14

c) 54

d) 26

8 - la colonna vertebrale nelle mani è riflessa su:

a) eminenza tenar

b) sul pollice

c) sul medio

d) sul pollice e sull'eminenza tenar

9 - in Riflessologia del viso gli zigomi rappresentano:

a) il cuore

b) i reni

c) i polmoni

d) lo stomaco

10 - All'inizio del capitolo affermo che il segreto del massaggio è un mix tra:

a) manualità, tempi, cosmetici e ritmo

b) manualità, tempi, obbiettivi, categorie, direzioni

c) tempi, obbiettivi, categorie, direzioni

d) etica, olio, profumo, temperatura e luci,

11 - nella sequenza si inizia da proni perchè:

a) è la parte più complessa

b) è la parte con più manovre

c) è la parte più forte

d) è indifferente, una parte vale l'altra

12 - le manovre si ripetono tre volte perchè:

a) perché tre è il numero perfetto

b) perché oltre non produciamo effetti

c) non lo so, ma il prof dice così

d) perchè ci permette di far durare esattamente un ora il massaggio

CONCLUSIONE

Dopo aver esplorato origini antiche, tecniche moderne e benefici concreti del massaggio, il nostro viaggio non si ferma qui. Ogni pagina di questo libro è stata pensata per avvicinarti ad una pratica che nutre corpo e mente, ma il vero cambiamento nasce dalla costanza e dal confronto con chi ha già percorso questa strada. Per questo ti invitiamo a visitare il nostro sito: troverai **risorse gratuite**, video dimostrativi e approfondimenti per continuare a crescere giorno dopo giorno.

E se desideri trasformare la teoria in esperienza, approfitta del **buono da 100 €** riservato ai lettori per partecipare ai nostri corsi in presenza: un'occasione unica per imparare direttamente da professionisti, scoprire strumenti avanzati e condividere la tua passione con altre persone come te. Il tuo percorso verso il benessere non è mai stato così completo: apri il libro, collegati, pratica… e lasciati sorprendere.

Caro lettore, ti ringrazio della tua attenzione, se vuoi imparare tutti i segreti del massaggio, puoi acquistare il volume direttamente dalla pagina del libro.

Puoi frequentare un nostro corso vedi – www.scuolacaap.com –

Sei un CFP e vorresti personalizzare il libro con il tuo logo e i tuoi contenuti? Si può fare. . . contattaci : info@csedizioni.it

BIBLIOGRAFIA – webliografia

- La Salute Multidimensionale, di Cristian Sinisi – edito da Eco-salute
- Meta medicina - Claudia Ranville – Edizioni Amrita
- Il codice dell'energia VOl.1 i Chakra, di Cristian Sinisi, CS Edizioni;
- Bamboo massage, di Cristian Sinisi, CS Edizioni;
- Malattia linguaggio dell'anima - Ruediger Dahlke – Mediterranee
- Malattia e destino - Thorwald Dethlefsen, Ruediger Dahlke – Mediterranee
- Crane JD, et al. (2012). *Massage therapy attenuates inflammatory signaling after exercise-induced muscle damage*. Science Translational Medicine.
- Field T. (2005). *Massage therapy effects*. Int J Neurosci.
- Diego MA, et al. (2007). *Preterm infant massage elicits consistent increases in vagal activity and gastric motility that are associated with greater weight gain*. Early Hum Dev.
- Il corpo cosciente – Janet Adler - Astrolabio
- Psicosoma - Ken Dychtwald - Astrolabio
- Moyer CA, et al. (2004). *Massage therapy research*. J Clin Psychiatry.
- Mayo Clinic (2019). *Massage: Get in touch with its many benefits*.
- www.medicienaturali.org
- www.infomassaggi.it
- www.moverestbe.com
- www.neurofeedbackclinic.ca
- www.encyclopedia.com
- www.gutenberg.org
- www.floridaassociationofreflexologists.com
- www.ocr.edu

SOMMARIO

UN RINGRAZIAMENTO 0
PREFAZIONE 1
DISCLAIMER 1
L'AUTORE 2
INTRODUZIONE 4
CAPITOLO N.1: CONOSCIAMO L'INDIVIDUO "TEORIA MULTIDIMENSIONALE" 5
1^ Dimensione: il fisico 9
2^ Dimensione: la chimica 10
3^ Dimensione: la psiche 11
4^ Dimensione: l'energia 12
5^ Dimensione: lo spirito 13
VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO – le risposte corrette le trovi on-line 14
CAPITOLO N.2: LO STRESS 15
Definizione di stress 15
Le due tipologie di Stress 18
I sintomi dello stress 18
Lo Stressometro 19
Generici fattori di distress 20
VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO – le risposte corrette le trovi on-line 23
CAPITOLO N.3: LA PSICOSOMATICA ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
Simbologia: destra\sinistra ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
Simbologia: avanti\dietro ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
Simbologia: alto\basso ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
Simbologia di: testa\arti\tronco ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
Simbologia degli organi interni del tronco: ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO – le risposte corrette le trovi on-line ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
CAPITOLO N.4: L'IMPORTANZA DEL CONTATTO ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Il potere ancestrale del contatto..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
Il massaggio come linguaggio ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
Il contatto che nutre..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
La guarigione attraverso la comunicazione..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**


VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
CAPITOLO N.5: CENNI STORICI..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**


VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO – le risposte corrette le trovi on-line..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
CAPITOLO N. 6: BENEFICI E CONTROINDICAZIONI DEL MASSAGGIO. **Errore. Il segnalibro non è definito.**
Effetti fisiologici principali..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
Effetti psicologici..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
Sintesi dei benefici comprovati ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
Precauzioni generali..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
Controindicazioni **assolute** (evitare il massaggio)..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
Sistemiche ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
Locali (evitare il massaggio nella zona interessata) ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
Zone interdette al massaggio ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**


VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO – le risposte corrette le trovi on-line..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
CAPITOLO N.7: ANATOMIA ESSENZIALE PER MASSAGGIATORI: 24
Semplice descrizione delle parti corporee 25
- Topografia dell'addome..... 27
Visione laterale, per la comprensione degli spazi e delle strutture addominali. 28
- Termini direzionali 28
- Piani del corpo (immaginari)..... 29
- Assi di movimento 30
- Le Ossa..... 32
In base alla loro forma si distinguono tre tipologie di ossa:..... 32
Componenti e Struttura delle Ossa 33

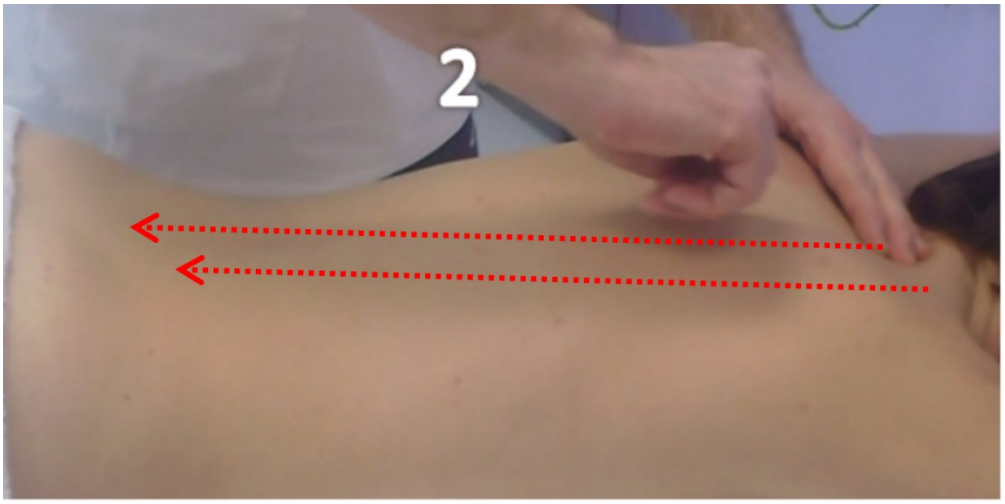
Funzioni delle Ossa 34
Lo Scheletro:..... 34
- Le articolazioni del corpo umano ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
- I Muscoli ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
Tre tipi di tessuti muscolari..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
Muscoli striati ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
I componenti principali dei muscoli..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
Le funzioni della muscolatura sono essenziali per la nostra vita:..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
- La Pelle (app. tegumentario) ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
Struttura della pelle ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
Gli annessi cutanei..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
Terminazione nervose libere ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
Curiosità – recettori cutanei per cm^2 35
VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO – le risposte corrette le trovi on-line 36
CAPITOLO N.8: LE FONDAMENTA DEL MASSAGGIO:..... 39
- Tecniche di base 39
- Le manualità del massaggio (ovvero i nostri strumenti di lavoro)..... 42
- La postura dell'operatore..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
- Layout (lettino, teli, luci, profumi, temperatura ambiente) ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
- Preparazione della cliente ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
- Le tempistiche nel massaggio ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
- Oli da massaggio 45
VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO – le risposte corrette le trovi on-line 48
CAPITOLO N.9: SEQUENZE PRATICHE DEL MASSAGGIO..... 49
Decubito prono..... 49
La schiena 50
Il gluteo ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
L'arto inferiore..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
Decubito supino..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
L'Addome ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

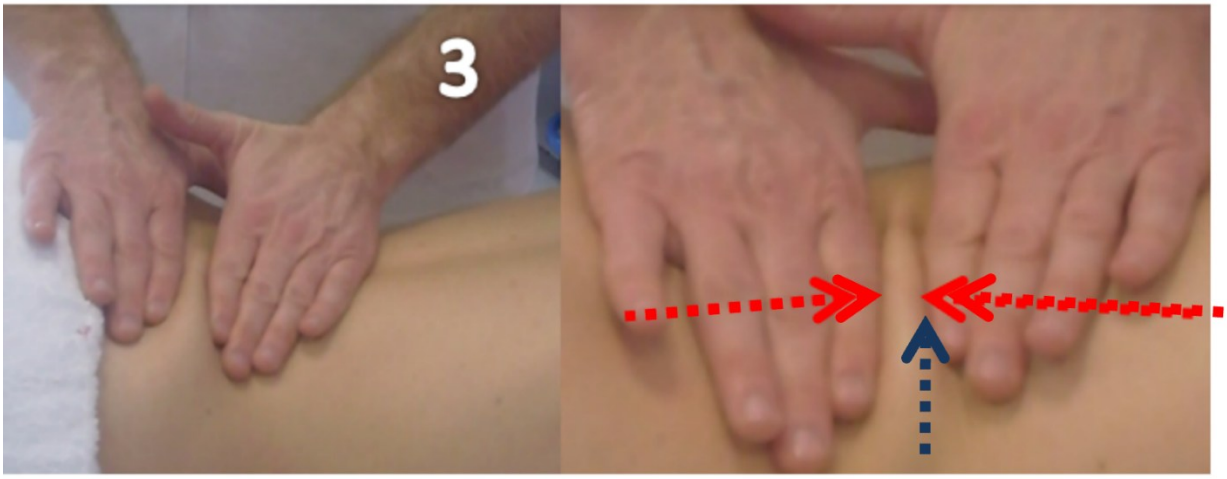
Il Torace..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
L'Arto superiore destro..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
La Mano..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
Il viso ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
Arto inferiore da supino..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
Piede ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
Decubito laterale ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
Posizione seduta..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

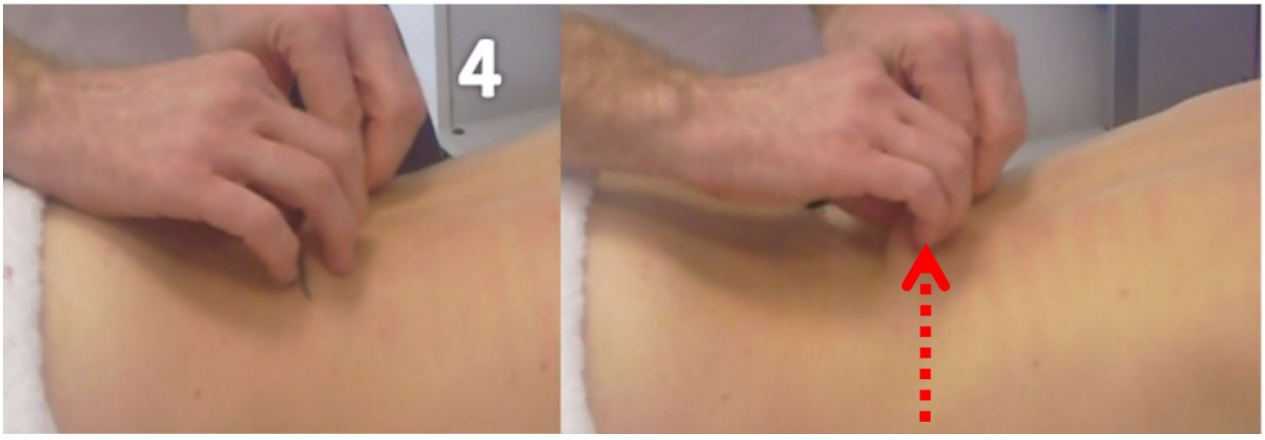

VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO – le risposte corrette le trovi on-line..... 55
CAPITOLO N.10 EXTRA – LA POSTURA..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
Che cos'è la Posturologia?..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
La Postura "Ideale": Un Riferimento, Non un Dogma..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
Analisi Osservazionale della Postura per il Massaggiatore..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
Visione Frontale: ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
Vista Laterale: ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
Catene Muscolari e Compensi: La Radice del Dolore..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
Integrazione della Posturologia nel Massaggio..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
Conclusioni posturali ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**
CONCLUSIONE..... 57
BIBLIOGRAFIA – webliografia 58
SOMMARIO..... 59
Sviluppi futuri corsi: 63
Manualità connettivali 63
Manualità linfodrenaggio..... 64
Manualità Bamboo Massage..... 64
Manualità massaggio tibetano Ku Nye..... 65
Manualità hot stone massage 65
Manualità hawaiano lomi lomi 65
Manualità Candel massage..... 66
RISORSE MULTIMEDIALI:..... 66
- QR code per risorse OMAGGIO e video tutorial delle tecniche. 66

Sviluppi futuri corsi:

Manualità connettivali







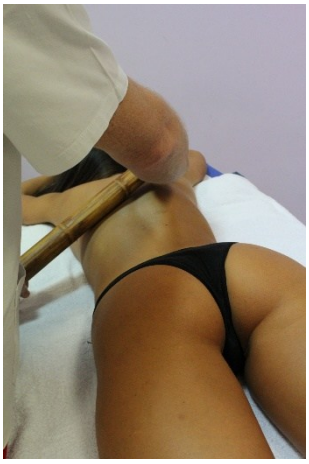
Manualità del linfodrenaggio

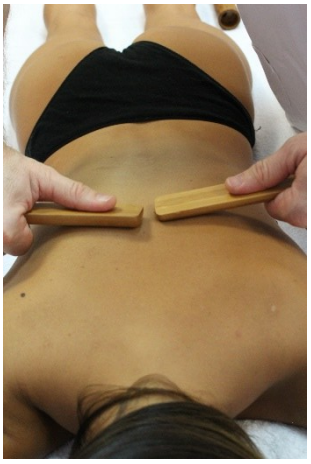




Manualità Bamboo Massage









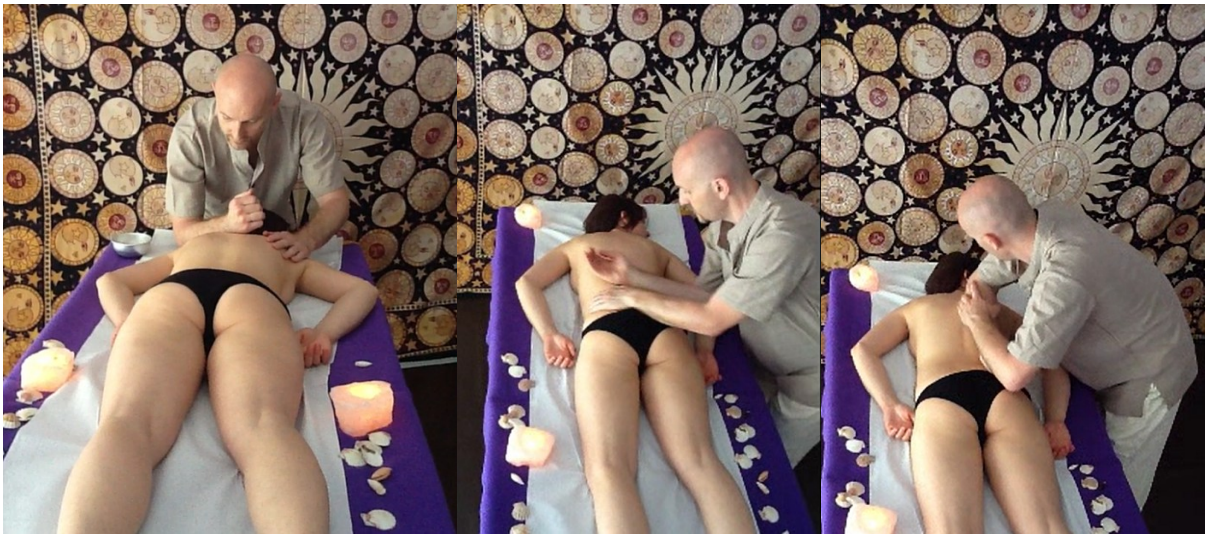
Manualità massaggio tibetano Ku Nye




Manualità hot stone massage



Manualità hawaiano lomi lomi



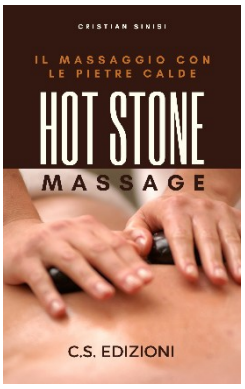
Manualità Candel massage




Potrebbero interessarti anche:







Per ordinare tutti i libri a condizioni promozionali, scrivi a: info@csedizioni.it

RISORSE MULTIMEDIALI:
- QR code per risorse OMAGGIO e video tutorial delle tecniche.