



MASSAGGIO ANIMA E CORPO OLISTICO ORIENTALE

VISO E TESTA

- Cliente supina,
- Dalla postazione in testa al lettino tenere le mani sulla fronte e far fare alla cliente due bei respiri
- Aprire la fronte e poi tutto il viso scendendo con le mani fino al mento x 3 volte , alla terza scendere con le mani al collo , decoltè, aprire alle spalle , passare sotto al trapezio e risalire dietro il collo uscendo dalla testa . (questa manovra da ora in poi la chiamerò APERTURA DEL VISO AYURVEDICA)
- Aprire 3 volte la fronte, 3 cerchi alle tempie, 3 volte gli zigomi fino alle orecchie, 3 volte da sopra il labbro superiore alle orecchie, 3 volte dal mento alle orecchie
- APERTURA DEL VISO AYURVEDICA
- Digitopressioni sciolte alle orecchie
- APERTURA DEL VISO AYURVEDICA
- Far girare la testa della cliente a destra
- 3 avvolgimenti scendendo al collo, spalla e torno dietro il collo a sinistra
- Far girare la testa della cliente a sinistra
- 3 avvolgimenti scendendo al collo, spalla e torno dietro il collo a destra
- Riportare la testa della cliente al centro
- Massaggiare tutta la testa
- APERTURA DEL VISO AYURVEDICA

TRONCO ANTERIORE E BRACCIA

- Mantenendo il contatto portarsi a lato del lettino a destra della cliente
- A cliente ancora coperta prendere contatto con la mano destra sull'addome e la sinistra sul petto, rimanere per 5 secondi ascoltando il respiro
- 5 movimenti circolari sull'addome a due mani alterne
- 3 aperture dell'addome verso i fianchi e poi chiudendo alla zona pube
- 3 pressioni con le dita vicino all'ombelico , aprire ai fianchi e poi chiudere al pube (x 3)
- 1 pressione all'ombelico, 3 pressioni alla bocca dello stomaco , aprire ai fianchi e poi chiudere al pube (x3)
- 1 pressione all'ombelico, 1 alla bocca dello stomaco, 5 cerchi salendo sullo sterno, aprire le mani alle clavicole, contornare il seno, scendere ai fianchi e chiudere al pube (x3)
- 1 pressione all'ombelico, 1 alla bocca dello stomaco, 5 cerchi salendo allo sterno , aprire le mani alle clavicole, contornare le spalle , scendere alle braccia fino alle mani, prendere contatto con il palmo della mano della cliente , risalire alle spalle , aprire scendendo ai fianchi e poi chiudere al pube (x3)
- salire con le mani dall'addome allo sterno e contemporaneamente portarsi in testa al lettino, aprire le spalle e scivolare con le mani dietro al collo
- 3/5 pompaggi al terminus, contornare le spalle , scivolare al collo ed effettuare 3/5 pompaggi (x3)
- 5 cerchi al terminus, 3/5 pompaggi all'interno delle ascelle, contornare le spalle , scivolare con le mani dietro il collo ed effettuare 3/5 pompaggi
- 5 cerchi con le dita scendendo sullo sterno, aprire la mani sotto al seno , salire alle ascelle ed effettuare 3/5 pompaggi , contornare le spalle , scivolare con le mani dietro il collo ed effettuare 3/5 pompaggi (x3)
- 5 cerchi scendendo sullo sterno e contemporaneamente chiedere alla cliente di inspirare gonfiando l'addome , poi ,mentre la cliente espira, scendere con le mani sopra l'addome fino al pube, aprire alle creste iliache, salire ai fianchi , aprire alle spalle e scivolare dietro al collo effettuando 3/5 pompaggi . Ripetere una seconda volta , poi alla terza volta , dopo aver aperto alle creste iliache salire ai fianchi , scendere alla braccia della cliente afferrarle e portare in fuori

- e poi dietro allungando il corpo . Lasciare prima un braccio e poi l'altro , riafferrarli entrambi e riportarli nella posizione iniziale .
- Scivolare con le mani verso il braccio sinistro della cliente e portarsi sul lato sinistro del lettino
 - * 5 avvolgimenti del braccio a mani alterne
 - 5 avvolgimenti del braccio portandolo in alto e contemporaneamente portarsi in testa al lettino
 - 3 lunghe frizioni dal fianco della cliente fino alla mano
 - far flettere il braccio sul lettino e impastare tutto l'interno del braccio scaricando poi alle dita della mano
 - portare il braccio della cliente orizzontale ed effettuare 3 drenaggi di tutto il braccio interno dal polso all'ascella
 - riportare il braccio nella posizione iniziale
 - 3 drenaggi del braccio dal polso alla spalla
 - 5 avvolgimenti di tutto il braccio a a mani alterne
 - 3 frizioni esterne al braccio
 - 3 frizioni interne a braccio
 - 3 frizioni interne all'avambraccio
 - 3 frizioni esterne all'avambraccio
 - aprire con i pollici il dorso della mano
 - aprire il palmo della mano
 - 5 cerchiolini con il dito medio al MARMA DELLA MANO e chiudere gli occhi (5/10 cerchiolini)
 - incrociare le proprie dita con quelle della cliente ed effettuare delle flessioestensioni e delle rotazioni del polso , scaricare poi dalle dita
 - frizioni scivolte ai canaletti della mano
 - scaricare ogni dito lentamente
 - 5 avvolgimento del braccio a mani alterne
 - camminare con le mani sul braccio della cliente salendo alla spalla , petto , per portarsi poi dall'altra parte del lettino
- * RIPETERE TUTTO IL LAVORO DEL BRACCIO SUL BRACCIO DESTRO
- camminare con le mani sul braccio salendo alla spalla a poi scendendo sullo sterno , aprire ai fianchi e chiudere poi sul pube
 - 5 movimenti circolari sull'addome a mani alterne
 - pressioni scivolte al colon discendente x3 volte
 - lavorare tutto il colon , dall'ascendente , trasverso, discendente, sigma, retto con piccole pressioni scivolte alleggerendo quando si passa sopra il pube (zona vescica) x3/5 volte
 - 5 movimenti circolari sull'addome a due mani alterne
 - 3 aperture dell'addome verso i fianchi e poi chiudendo alla zona pube
 - 3 pressioni con le dita vicino all'ombelico , aprire ai fianchi e poi chiudere al pube
 - 1 pressione all'ombelico, 3 pressioni alla bocca dello stomaco , aprire ai fianchi e poi chiudere al pube
 - 1 pressione all'ombelico, 1 alla bocca dello stomaco, 5 cerchiolini salendo sullo sterno, aprire le mani alle clavicole, contornare il seno, scendere ai fianchi e chiudere al pube
 - 1 pressione all'ombelico, 1 alla bocca dello stomaco, 5 cerchiolini salendo allo sterno , aprire le mani alle clavicole, contornare le spalle , scendere alle braccia fini alle mani, risalire alle spalle , aprire scendendo ai fianchi e poi chiudere al pube
 - lentamente coprire la cliente e passare alle gambe accarezzandole sopra l'asciugamano

GAMBE ANTERIORI

- Scoprire molto lentamente entrambe le gambe della cliente
- Oliare entrambe le gambe
- Prendere contatto con le mani su entrambi i piedi e rimanere per almeno 5 secondi
- Avvolgere entrambe la gambe salendo con le mani all'interno e sentendo all'esterno (x3)
- ** 3 avvolgimenti della gamba sinistra (destra se uomo) a mani parallele (mettersi di fianco al lettino) salendo all'interno della gamba e scendendo all'esterno
- 10 Bracciate a mani alterne su tutta la gamba salendo verso l'inguine
- Ruotare le mani, fare una leggera pressione all'inguine e, appena si percepisce il pulsare della vena , rilasciare la pressione

- Pompaggi a due mani di ritorno scendendo dalla coscia alla gamba e al piede (al ginocchio e ai malleoli e alla pianta del piede soffermarsi effettuando dei pompaggi fissi sul posto)
- 3 avvolgimenti della gamba a mani parallele (mettersi di fianco al lettino) salendo all'interno della gamba e scendendo all'esterno
- Massaggiare bene tutto il PIEDE:
- 5 avvolgimenti
- Lavorare la pianta con le nocche sciolate e poi ruotate
- 5 premiture della pianta
- 5 spremiture del dorso (dentifricio)
- Strisciate ai canaletti dei tendini
- Scaricare su ogni dito x3
- 3 avvolgimenti completi della gamba
- Impastamento di tutta la gamba sia in andata che in ritorno nelle 3 zone : interno, centrale, esterno
- 3 avvolgimenti completi di tutta la gamba
- Pompaggi a due mani a delfino x3
- 3 avvolgimenti completi
- Rilassamento muscolare di tutta la gamba con pressioni sciolate verso il basso e a spirale a mani alterne salendo comunque dal piede all'inguine e ritorno
- 1 pompaggio lento a due mani su tutta la gamba

RIPETERE SULLA GAMBA SINISTRA dal punto con **

- Prendere contatto con le mani su entrambi i piedi e rimanere per almeno 5 secondi
- Avvolgere entrambe le gambe salendo con le mani all'interno e sentendo all'esterno (x3)

SCHIENA

- A cliente ancora coperta prendere contatto con la mano destra sul sacro e la sinistra sulle scapole per 5 secondi ascoltandomi respiro
- Scoprire lentamente la cliente e oliare tutta la schiena
- 3 avvolgimenti della zona lombare, 3 del dorso, 3 delle spalle, 3 di tutta la schiena
- Portarsi in testa al lettino ed effettuare 3 avvolgimenti di tutta la schiena
- pressioni sciolate con i pollici su tutto il paravertebrale fino al sacro x2
- piccole strisciate orizzontali con i pollici a lato del paravertebrale fino a sacro x2
- *** portarsi a sinistra del lettino e impastare tutto il fianco opposto sinistro della cliente dal gluteo alla spalla e ritorno
- Impastare massaggiando la muscolatura della zona paravertebrale dal sacro alla spalla e ritorno
- Scivolare con la mano sinistra su tutto il paravertebrale salendo alla spalla e contemporaneamente portarsi dall'altro lato del lettino all'altezza della spalla
- Appoggiare l'avambraccio sinistro sulla parte sinistra della schiena della cliente (non toccare la colonna vertebrale) e con una pressione leggera sciolata scendere fino alla zona del sacro (per la donna arrivare fino al gluteo)
- Effettuare il cambio di avambracci
- Con l'avambraccio destro effettuare una pressione leggera sciolata salendo dal sacro alla spalla sulla parte sinistra della schiena (non toccare la colonna vertebrale)
- Sedersi sul lettino, appoggiare il braccio sinistro della cliente sulla propria coscia e lavorare con impastamenti, digitopressioni sciolate e frizioni tutta la spalla sinistra e braccio
- Portare il braccio dietro la schiena e scollare la scapola
- Riappoggiare il braccio sul lettino in modo che ricada esternamente
- Strizzatura dell'avambraccio x3, alla terza scaricare alla mano
- Riportare il braccio su lettino

RIPETERE TUTTO DALL'ALTRA PARTE quindi iniziando con ***l'impastamento del fianco opposto destro della cliente

- Portarsi in testa al lettino e far mettere le mani della cliente sotto la fronte
- Con le nocche fare delle pressioni sciolate dalle spalle al collo e dal collo alle spalle (sulla zona del collo stare molto leggero)

- tenere una mano sull'occipite e con l'altra scivolare dal collo alla scapola x3
 - ripetere con l'altra mano
 - 3 avvolgimenti di entrambe le scapole
 - 3 avvolgimenti di metà schiena
 - 3 avvolgimenti della zona sacrale
 - 3 avvolgimenti di tutta la schiena
 - Se possibile fare degli avvolgimenti della schiena con entrambi gli avambracci
 - (Portare entrambe le mani all'altezza delle spalle sul paravertebrale e fare una pressione scivolata lenta fino al sacro , aprire ai glutei , risalire ai fianchi fino alle spalle)
 - Appoggiare entrambe le mani una sopra l'altra sopra la colonna e dalla 7 cervicale scivolare fino al sacro tenendo 2 dita a destra e due a sinistra
 - Risalire effettuando dei picchettamenti con un pugno della mano sull'altra
- (ATTENZIONE : NON TOCCARE IL COLLO !)

Coprire lentamente la schiena della cliente e portarsi in fondo ai piedi scivolando con le mani su tutto il corpo dalla schiena alle gambe ai piedi

GAMBE POSTERIORI

- Scoprire molto lentamente entrambe le gambe della cliente
- Oliare entrambe le gambe
- Prendere contatto con le mani su entrambi i piedi e rimanere per almeno 5 secondi
- Avvolgere entrambe le gambe salendo con le mani all'interno e sentendo all'esterno (x3)
- *** 3 avvolgimenti della gamba sinistra (destra se uomo) a mani parallele (mettersi di fianco al lettino) salendo all'esterno della gamba e scendendo all'interno
- Massaggiare il PIEDE :
- 5 strisciate con tutta la mano sulla pianta
- Strisciate a 2 pollici sulla pianta
- Spremitura del tallone
- 3 avvolgimenti della gamba sinistra a mani parallele (mettersi di fianco al lettino) salendo all'esterno della gamba e scendendo all'interno
- 10 Bracciate a mani alterne su tutta la gamba salendo verso la piega glutea
- Ruotare le mani, fare una leggera pressione e poi rilasciare
- Pompaggi a due mani di ritorno scendendo dalla coscia alla gamba e al piede (al cavo popliteo e ai malleoli soffermarsi effettuando dei pompaggi fissi sul posto)
- 3 avvolgimenti della gamba
- Impastamento di tutta la gamba sia in andata che in ritorno nelle 3 zone :interno, centrale, esterno(al centrale ed esterno impastare anche il gluteo)
- 3 avvolgimenti completi di tutta la gamba
- Pompaggi a due mani a delfino x3
- 3 avvolgimenti completi
- 1 pompaggio lento a due mani su tutta la gamba

RIPETERE SULL'ALTRA GAMBA ***

- Tornare alla gamba sinistra (o destra se uomo)
- Rilassamento muscolare di tutto il corpo iniziando con pressioni sciolate verso il basso e a spirale a mani alterne salendo comunque dal piede a sotto il gluteo , ruotare le mani e continuare con pressioni sciolate salendo sulla metà schiena, spalla braccio , mano, dita , passare all'altro mano, e continuare con le pressioni sciolate al braccio, spalla , metà schiena, al gluteo ruotare le mani e scendere al piede a spirale come la partenza .
- Contatto ad entrambi i piedi con le mani e rimanere per 5 secondi
- Scivolare con le mani su entrambe le gambe , salire alla schiena ai lati della colonna, aprire alle spalle , continuare alle braccia fino alle mani , ritornare alle spalle, aprire ai fianchi e scendere lateralmente al corpo e gambe fino ai piedi x2
- sfioramenti leggeri su tutto il corpo dai piedi , gambe, schiena, braccia, schiena gambe piedi
- Coprire lentamente la cliente con l'asciugamano
- Accarezzare tutto il corpo lentamente e scaricare alle gambe

SE SI PREVEDE DI USARE LE CAMPANE TIBETANE CHIEDERE ALLA CLIENTE DI PORTARSI A PANCIA IN SU LENTAMENTE