

## **INTRODUZIONE**

Lo stress sta minacciando la salute e la qualità della vita dell'uomo in tutto il mondo industrializzato (in Italia colpisce due persone su tre). Da quando la medicina ne studia gli effetti, ha dimostrato che lo stress innalza la pressione arteriosa fino a danneggiare il cuore e le arterie, logora il cervello, abbassa le difese immunitarie, indebolisce la fertilità e la potenza sessuale, favorisce l'insorgenza di ansia e depressione.

Il logorio della vita moderna "promosso dallo stress", in un crescendo inarrestabile, sta caratterizzando la nostra vita attuale. Purtroppo non esistono farmaci per combatterlo, infatti, la medicina si sente impotente e prevede che i danni per la salute dell'uomo provocati dallo stress saranno sempre più gravi.

***IL MASSAGGIO NASCE CON LO SCOPO DI DARE RIPOSO...***



***...ALLA MENTE OLTRE CHE AL CORPO.***

## **LE ORIGINI DEL MASSAGGIO**

Il massaggio è la più antica modalità attraverso la quale un essere umano ha imparato a lenire la sofferenza di un suo simile.

La parola massaggio deriva dall'ebraico *massech* che significa frizionare, premere, o dal greco "masso" che significa impastare, maneggiare. Definisce una serie di tecniche la cui origine viene fatta risalire agli antichi Greci e Romani, ma è stato accertato che diversi tipi di manipolazione hanno 4000 anni e che il massaggio era già diffuso in oriente circa 6000 anni fa.

Il ricorso al massaggio, per eliminare la fatica, alleviare il dolore, rilassare e consentire una più facile applicazione d'oli e unguenti sulla pelle, si perde nella notte dei tempi. Si può affermare che corrisponde alla prima tecnica di terapia che l'uomo ha utilizzato per il trattamento delle malattie.

A partire dalle epoche più antiche il massaggio rappresentò istintivamente il più immediato metodo di terapia in quanto, tramite la manipolazione manuale, si svolge un'azione analgesica sulle parti dolenti dell'organismo. Queste esperienze furono comuni a tutti gli uomini primordiali. Si suppone che le sue origini possano risalire a 3000 anni prima di Cristo e in tutte le grandi civiltà appaiono indizi che ne indicano l'importanza. I primi riferimenti si trovano in manoscritti cinesi che risalgono al 2700 a. C. In questo periodo vissero i primi terapisti di cui ci è giunta notizia ed al terzo millennio a.C. risalgono le prime tecniche di cui si possiede una certa documentazione.

## **LE INNUMEREVOLI VIRTU' DEL MASSAGGIO**

*Le virtù del massaggio sono innumerevoli. Si può cominciare dal rilassamento che, già di per sé, consente al nostro organismo di rigenerarsi, riequilibrando il sistema nervoso e ormonale, per passare poi, in rassegna il lungo elenco di effetti positivi che questa tecnica apporta.*

*Tra i benefici, in primo piano ci sono:*

- *Attenuazione dei segnali di tensione presenti sotto forma di crampi e spasmi muscolari;*
- *Potenziamento del sistema immunitari, grazie al fatto che il movimento e le contrazioni muscolari rappresentano un metodo efficace per far circolare il liquido linfatico (che elimina le tossine) all'interno dell'organismo;*
- *Miglioramento della circolazione, dal momento che i movimenti compiuti durante il massaggio consentono di spingere il sangue in direzione del cuore. In pratica si favorisce lo scambio a livello cellulare, del sangue contenente le tossine con elementi nutritivi e ossigeno;*
- *Produzione di una sensazione di benessere dovuta al fatto di sentirsi accarezzati e coccolati.*

## **CONTROINDICAZIONI GENERALI DEL MASSAGGIO**

- Ferite aperte e lesioni cutanee;
- Stati febbrili (anche Herpes);
- Malattie infettive;
- Infiammazione dei vasi linfatici e dei vasi sanguigni (trombosi, flebiti, varici e vene varicose);
- Cardiopatie e portatori di pace-maker;
- Tumori;
- Primi 3 mesi di gravidanza.

## **INDICAZIONI PER L'OPERATORE**

Per ottenere un migliore risultato è opportuno adottare alcuni accorgimenti, che sono sempre utili nel nostro lavoro quotidiano:

- la **TEMPERATURA** dell'ambiente deve essere gradevole e confortevole;
- la **POSTURA** deve essere corretta sia nel cliente, ma soprattutto nell'operatore;
- le **MANI** dell'operatore non devono MAI essere fredde, perché oltre ad essere fastidiose, potrebbero rallentare il flusso linfatico;
- la **PRESSIONE** del massaggio deve essere molto lenta;
- l'**ABBIGLIAMENTO** deve essere comodo, pratico e possibilmente in fibra naturale;
- il **RITMO RESPIRATORIO** dell'operatore deve seguire quello del cliente, affinché il massaggio sia più armonioso.

*IL MASSAGGIO  
STIMOLA,  
MANTIENE LA SALUTE  
E  
CI FA SENTIRE VIVI.*

# MASSAGGIO EMOLINFATICO

Il massaggio emolinfatico del corpo costituisce un'ottima preparazione per ogni intervento estetico specifico, ma già di per sé stesso contribuisce a diminuire la sensazione di stanchezza e di pesantezza fisica, conferendo un tono muscolare psichico adatto ad affrontare ogni tipo di attività quotidiana con più slancio.

Le caratteristiche di questo massaggio sono date da movimenti di carezzamento e di sfioramento lungo le linee che si rifanno alla circolazione venosa e linfatica del corpo umano.

Si comincia con 4 manovre di riscaldamento dette **RED**, rosso il colore del sangue. Movimenti che hanno la funzione principalmente di stimolare la circolazione sanguigna, ma iniziando proprio sul dorso si attraversa la colonna vertebrale allo scopo di promuovere maggior rilassamento grazie ai filamenti nervosi che ne fuoriescono.

## POSIZIONE PRONA

Lato sinistro; ogni manovra va ripetuta x 3

- Allungamento zona lombare
- Allungamento paravertebrali
- Frizioni circolari intervertebrali
- Pugno e mano aperta

Il vero massaggio ha inizio dalla parte destra della cliente (lato del ritorno venoso), proprio per agevolare e stimolare la circolazione sanguigna e quindi apportare e eliminazione le tossine tramite la stazione linfatica Terminus (fossetta della clavicola).

## SCHIENA: SCAPOLARE-DORSALE-LOMBARE

Dividendo la schiena in 3 fasce, iniziando dalla parte destra e poi parte sinistra restando sempre a destra della cliente:

- Drenaggio scapolare x3 e 1 scarico terminus;
- Drenaggio dorsale x3 e 1 scarico terminus;
- Drenaggio lombare x3 e 1 scarico terminus.

## **BRACCIO-AVAMBRACCIO-MANO**

- Drenaggio braccio: 3v andata e 3v ritorno 1 scarico terminus x 3v;
- Drenaggio avambraccio: 3v andata e 3v ritorno 1 scarico terminus x 3v;
- Drenaggio mano: 3v andata e 3v pompaggi 1 scarico terminus x 3v;

### **RIPETERE LO STESSO SU LA PARTE SINISTRA**

Con una manovra di collegamento scendere su gli arti inferiori.

## **GLUTEO**

- Drenaggio: 3v andata e 3v ritorno 1 scarico terminus x 3v.

## **COSCIA-GAMBA-PIEDE**

- Drenaggio coscia (dividerla in più fasce in base alla dimensione): 3v andata e 3v ritorno 3 scarichi terminus x 3v;
- Drenaggio gamba (polpaccio esterno e interno): 3v andata e 3v ritorno 3 scarichi terminus x 3v;
- Drenaggio piede: 3v andata e 3v pompaggio 3 scarichi terminus x 3v.

Al terzo scarico del piede collegarsi alla PARTE DESTRA e ripetere dal gluteo le stesse manovre.

Finito il terzo scarico del piede destro, dal terminus scendere (con entrambe le mani) con un movimento a farfalla fino alla parte lombare; salire lungo i paravertebrali e scarico terminus (tutto x 3v). Concludere con un leggero dondolio sulla schiena.

## **POSIZIONE SUPINA**

Posizione omolaterale a destra della cliente.

- Drenaggio lungo i fianchi parte sinistra (dalla cresta iliaca al cavo ascellare) x 3v 1 scarico vescica x 3v;
- Ripetere la stessa manovra sulla parte opposta rimanendo sempre a destra x 3v 1 scarico vescica;
- Drenaggio lungo i fianchi con entrambe le mani includendo la respirazione x 3v scarico vescica;
- Stimolazione del colon con avambraccio x 3v.

## **BRACCIO-AVAMBRACCIO-MANO**

Finito il colon collegarsi, salendo lungo lo sterno.

- Drenaggio braccio: 3v andata e 3v ritorno 1 scarico vescica x 3v;
- Drenaggio avambraccio: 3v andata e 3v ritorno 1 scarico vescica x 3v;
- Drenaggio mano: 3v andata e 3v pompaggi 1 scarico vescica x 3v;

**RIPETERE LO STESSO SULLA PARTE SINISTRA**

**DALLO SCARICO DELLA MANO SINISTRA COLLEGARSI ALLA COSCIA SINISTRA.**

## **COSCIA-GAMBA-PIEDE**

- Drenaggio coscia (dividerla in più fasce in base alla dimensione): 3v andata e 3v ritorno 3 scarichi vescica x 3v;
- Drenaggio gamba (polpaccio esterno e interno): 3v andata e 3v ritorno 3 scarichi vescica x 3v;
- Drenaggio piede: 3v andata e 3v pompaggio 3 scarichi vescica x 3v.

Al terzo scarico del piede collegarsi alla **PARTE DESTRA** e ripetere le stesse manovre.

Dopo l'ultimo scarico vescica dal piede, posizionarsi dietro la testa della cliente e concludere il massaggio con 3 aperture sul decolté con relativi scarichi alla zona occipitale.

**N.B.**

**POSIZIONE DI ANDATA:** il corpo dell'operatore porge le spalle alla cliente.

**POSIZIONE DI RITORNO:** il corpo dell'operatore porge il viso alla cliente.

**SCARICO VESCICA:** le mani salgono lateralmente i fianchi, passano sotto la clavicola, scendono lungo lo sterno fino a vescica.