

# Massaggio Relax Viso



*3° Anno*





Massaggio Rilassante al Viso

# Contatto sensoriale



*Il massaggio si effettua con la testata del  
lettino completamente abbassata.  
Applicare all'altezza delle succlavie  
essenze di olii rilassanti, facendole  
assorbire con sfioramenti superficiali.*

# Contatto sensoriale



*Porre le mani sul volto della cliente (ad una distanza di 10 cm, affinché possa inalare le essenze rilassanti ancora presenti), ampliando così il contatto sensoriale.*

*Respirazione diaframmatica:*

- 1. Inspirazione: le mani si avvicinano al volto;*
- 2. Espirazione: si aprono allontanandosi;*

*Il tutto per tre volte.*



# Scioglimento e distensione degli arti superiori



*Posizionarsi lateralmente al cliente,  
agganciare la mano ed effettuare degli  
scuotimenti di tutto il braccio dal basso  
verso l'alto (6 passaggi)*

# Scioglimento e distensione degli arti superiori



*Agganciare il polso della cliente con la mano  
destra ed il gomito con la mano sinistra  
piegando il braccio ad angolo retto, ed  
effettuare 6 rotazioni complete dall'interno  
verso l'esterno in senso anti-orario.*

# Scioglimento e distensione degli arti superiori



*Rimanendo nella posizione precedente  
con il braccio della cliente ad angolo retto  
effettuare uno scioglimento del polso.  
(rotazione per 10 secondi)*



# Scioglimento e distensione degli arti superiori



*Riposizionare il braccio sul lettino ed effettuare prima uno stiramento del braccio (Fig.1) e subito dopo una pressione simultanea polso/omero con entrambe le mani (Fig.2). Le manovre verranno ripetute per 6 volte.*

*(Ripetere il tutto sull'altro braccio)*



# Scioglimento e distensione degli arti superiori



*A questo punto posizionarsi dietro il capo  
della cliente e con entrambe le mani  
creare delle pressioni basculanti sui due  
omeri. (10 Secondi)*

# Applicazione Crema



*Riscaldare una noce di Crema Viso tra le  
mai e applicarla con movimenti lenti a  
tampone su viso collo e delolletè*



# Manovra di apertura ad effetto drenante: Contorno dell'ovale



*Dall'Omero risalire scivolando lungo trapezio -occipite-  
ovale del volto-portandosi alla fronte.*

*Effettuare dei cerchiolini con entrambe le mani (dita  
medio e anulare), passaggio lento in senso orario,  
partendo dalla fronte passando su tutto l'ovale del viso  
raggiungere il collo e scendere fino all'omero.*

*(3 passaggi)*

# Manovra ad effetto drenante: Zigomi



*Cerchiolini dal naso con scarico al  
temporale .  
(3 passaggi)*



# Manovra ad effetto drenante: Mento / Mandibola



*Proseguire con i cerchiolini, partendo  
dal mento fino alla mandibola,  
continuare sul collo, e proseguire  
raggiungendo l'omero (3 passaggi)*

# Manovra ad effetto drenante: Occipite/Omero



*Adesso i cerchiolini si spostano dietro il  
collo partendo dall'occipite si passa per il  
trapezio e si finisce all'omero. (3  
passaggi)*



# Manovre distensive tratto somatico



*Passaggio con le nocchie (interno/esterno) in  
ossigenazione con passaggi lenti:*

*- fronte*

*- zigomo*

*- mento/mandibola*

*- décolleté sotto clavicolare.*

*(3 passaggi lenti).*

# Manovre distensive tratto somatico



*Effettuare nuovamente gli stessi passaggi con mani a  
preghiera aperte.*

*fronte*

*-zigomo*

*-mento/mandibola*

*-décolleté sotto clavicolare.*

*(3 passaggi lenti)*



# Manovre distensive tratto somatico



*Posizionarsi al centro del décolleté effettuare una frizione circolare molto lenta progressiva in salita a mano aperte utilizzando il palmo della mano (porzione dita):*

- *décolleté*
- *mento mandibola*
- *zigomo*
- *fronte*

*(3 passaggi lenti)*

# Manovre distensive tratto somatico



❖ Efflourage alternati:

1. Passaggio: omero - zigomo - frontale.
2. Passaggio: trapezio - parietale - frontale

(3+3 passaggi lenti)



# Manovre distensive tratto somatico



- ❖ Occhi: dita indice e medio alternati di entrambe le mani partendo del dotto lacrimale, lungo le sopracciglia e rientrare dalla parte inferiore dell'orbitale in sfioramento con l'indice. ( per 3 passaggi lenti).

# Chiusura massaggio



*Agganciare entrambe le mani della  
cliente, effettuare 6 circonduzioni delle  
braccia dall'esterno verso l'interno*



# Chiusura massaggio



- ❖ Poggiare le braccia della cliente sulle spalle dell'operatore ed effettuare delle torsioni della parte superiore del tronco. (3 torsioni dx/sx)

# Chiusura massaggio



- ❖ Stiramento della schiena: l'operatore alza la spalla della cliente con la mano opposta ed inserisce gli avambracci fino a metà schiena, quando entrambi sono posizionati, poggiare il tenar delle mani sui paravertebrali e risalire in allungamento. (unica trazione)



# Chiusura massaggio



*Agganciare con entrambe le mani  
l'occipite ed effettuare un lentissimo  
dondolio per 10 secondi, attenzionando  
la propria postura affinché il movimento  
sia sincrono con il nostro corpo.*

