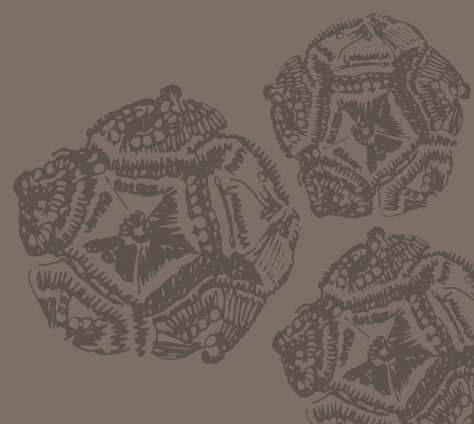


[comfort zone]

AROMASOUL
MASSAGE

DOSSIER MASSAGGIO



AROMASOUL

MASSAGE

ISPIRAZIONE

È un rituale che accompagna il cliente in un viaggio attraverso quattro mondi distinti: le culture esotiche orientali, la vivace e calda diversità del mediterraneo, il mondo multicolore e la filosofia di vita dell'India e l'antico mondo incantato delle tribù del deserto, i Berberi, per un'esperienza sensoriale completa, un viaggio di forza, scoperta, vitalità ed infine un profondo senso di equilibrio.

Ogni viaggio parte con la selezione della miscela di oli essenziali da parte del cliente, poi inizia il rituale del massaggio con un cocktail straordinario di tecniche provenienti da questi quattro mondi di AROMASOUL.

PER CHI È RACCOMANDATO

La sua intensa azione rivitalizzante, riattivante e rimodellante lo rende particolarmente indicato in primavera, quando il corpo necessita di un aumento dell'attività metabolica, un potenziamento delle difese immunitarie per poter accogliere temperature esterne più miti, liberandosi da tossine e ristagni, favorendo una generale riattivazione della circolazione e della muscolatura. Raccomandato anche in abbinamento ai programmi rimodellanti, e più specificatamente per contrastare il fenomeno della cellulite e delle adiposità localizzate. Si consigliano da 6 a 10 trattamenti per portare a termine un percorso ottimale, da effettuare almeno un volta a settimana e ripetere ciclicamente, in modo particolare in primavera e in autunno quando l'organismo è più stressato e ha più difficoltà a reagire.

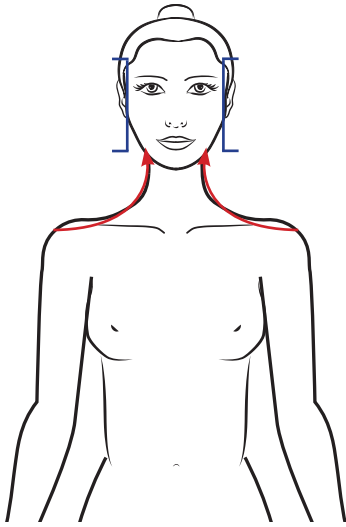
CARATTERISTICHE ED EFFETTI

In che cosa consiste? In una serie di frizioni e pressioni ritmiche, veloci e ripetute, eseguite su tutto il corpo, anche quando riteniamo di avere fenomeni localizzati in aree specifiche. Il massaggio, eseguito a mani aperte, e solo in alcuni punti con la pressione del dito pollice, con coppettazioni e battiture con il pugno, ha lo scopo di mobilizzare la muscolatura assopita dalla naturale immobilità invernale, riscaldare il corpo attivando la risorsa della circolazione sanguigna favorendo nuovo apporto di ossigeno e di nutrienti anche ai distretti più lontani e rallentati. Aumenta temporaneamente la temperatura corporea, facilitando il processo di depurazione tipico della stagione primaverile e aiuta tutto il corpo ad alleggerirsi delle scorie depositate nel corpo del periodo invernale. Le manualità maggiormente utilizzate per ottenere questi risultati di riequilibrio e riattivazione sono state tratte in modo mirato da discipline antiche, conosciute e comprovate nell'efficacia come il TUIna, ramo nobile della MTC, e dall'Ayurveda. Con questo particolare massaggio rituale possiamo dire di offrire un lavoro generale e completo al nostro cliente, in quanto ha effetti diretti sui tessuti cutanei, di sostegno e riflesso sugli organi e sulle funzioni fisiologiche, favorendo la circolazione del sangue e della linfa. grazie ai riflessi nervosi scatenati dalle manipolazioni mirate stimola il nutrimento delle cellule favorendo l'apporto di ossigeno e lo scarto dell'anidride carbonica, inoltre l'attivazione della circolazione facilita l'eliminazione delle tossine attraverso sudore ed evacuazione. Tonifica e rilassa i muscoli aiutando lo sviluppo della massa muscolare e ripristinando un tono normale nelle muscolature contratte, mobilita le articolazioni in modo gentile, facilita e amplifica lo scorrimento dell'energia vitale del corpo. Migliorare le funzioni degli organi, la circolazione ed il metabolismo in genere, significa migliorare il sistema immunitario, aumentando quindi la resistenza alle malattie e /o accelerare processi di guarigione. Grazie al miglioramento della circolazione ottenuto con il massaggio i tessuti vengono ossigenati in modo più mirato ed efficacemente quindi articolazioni, tendini e muscoli migliorano le loro prestazioni e la loro flessibilità. Venendo ora alle nostre "aree critiche" quali cosce, addome e glutei, cruccio di ogni donna che abbia superato la fase adolescenziale e sede di quell'odioso fenomeno chiamato cellulite, si ottengono risultati eccellenti grazie alle manipolazioni apparentemente semplici ma incisive, che attraverso l'effetto meccanico sulla pelle e sui tessuti sottocutanei, sono in grado di mobilizzare, sciogliere e ridurre la massa grazie a frequenza, ritmicità e profondità delle pressioni esercitate. Risulta evidente quindi che siamo di fronte ad una manualità che non possiamo considerare come un semplice massaggio, ma uno strumento efficace, attento e sofisticato che interviene considerando le persone a cui è destinato nella loro totalità, operando effetti armonizzanti sia a livello di fisiologia che negli aspetti psicologici dell'individuo, riducendo tensioni e stati di ansia, riducendo lo stress. Pur essendo un massaggio riattivante, energico e rivitalizzante, il cliente ottiene benefici effetti di rilassamento e uno stato di benessere generale che ne migliora in ogni aspetto la qualità della vita.

AROMASOUL MASSAGE

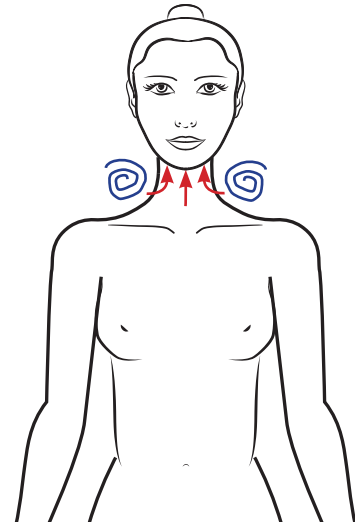
INIZIO MASSAGGIO VISO E COLLO

1.



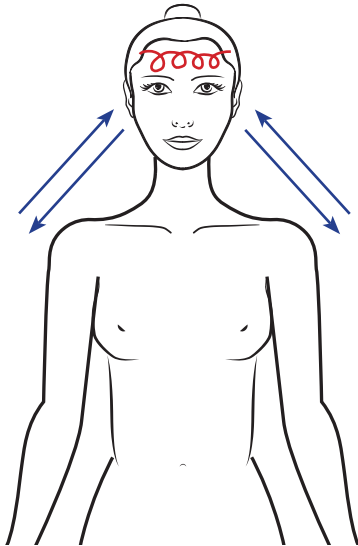
Contatto ai lati del viso.
Scivolamento dalle spalle all'occipite.

2.



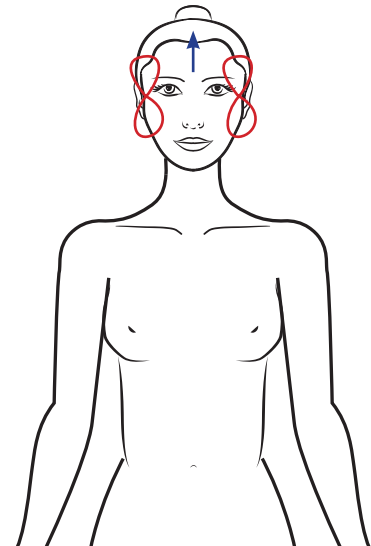
Rotazioni del collo con le nocche.
Uncinature rilassanti dell'occipite.

3.



Stiramenti dalla spalla al collo e viceversa (le mani scivolano in direzioni opposte).
Con il palmo della mano lisciature a cerchi su tutta la fronte.

4.

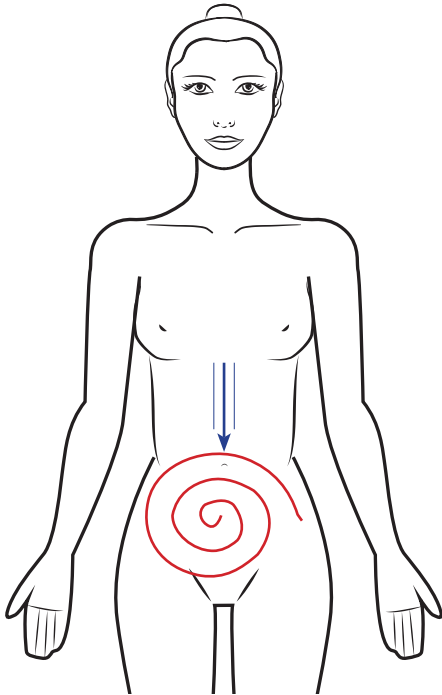


Con i pollici sovrapposti 3 stiramenti al centro della fronte.
A mano piena disegna degli 8 sui lati del viso.
Appoggia le mani sul viso per 5 secondi poi aprile lentamente dal centro all'esterno come un fiore che sboccia

AROMASOUL MASSAGE

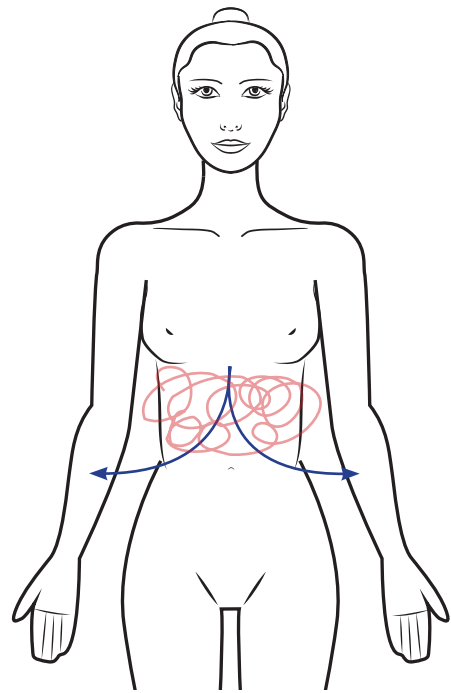
TORACE / ADDOME

1.



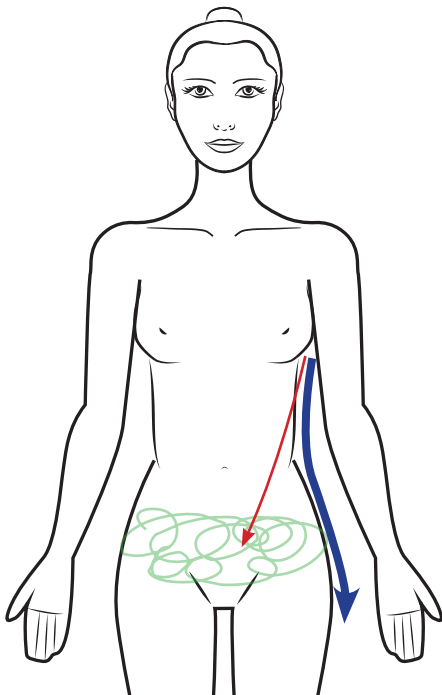
Applica un filo di olio in senso circolare.
Con i pollici appaiati paralleli stiramenti da sotto lo sterno all'ombelico.

2.



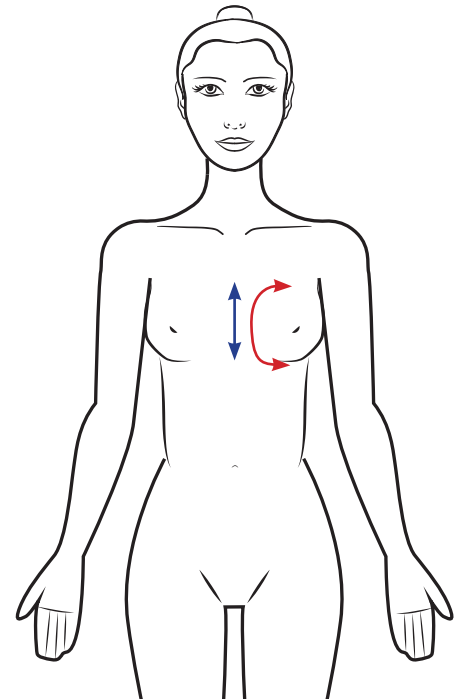
Con il palmo della mano rotazione veloce e scalda tutta l'area dello stomaco.
Con i pollici apertura dalla fine dello sterno passando al di sotto delle costole.

3.



Con il palmo della mano rotazione veloce e scalda tutta l'area addominale.
Stiramenti lunghi da sotto l'ascella al fianco.
Stiramenti dal punto vita all'inguine passando per le costole.

4.



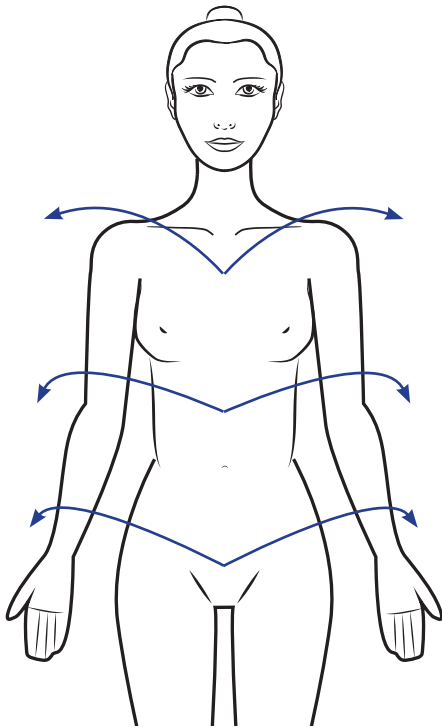
Piccolo stiramento in andata e ritorno sullo sterno a mano piena.
Mezza rotazione intorno al seno in andata e ritorno.

Ripeti 6 7 8 e 9 sull'altro lato.

AROMASOUL MASSAGE

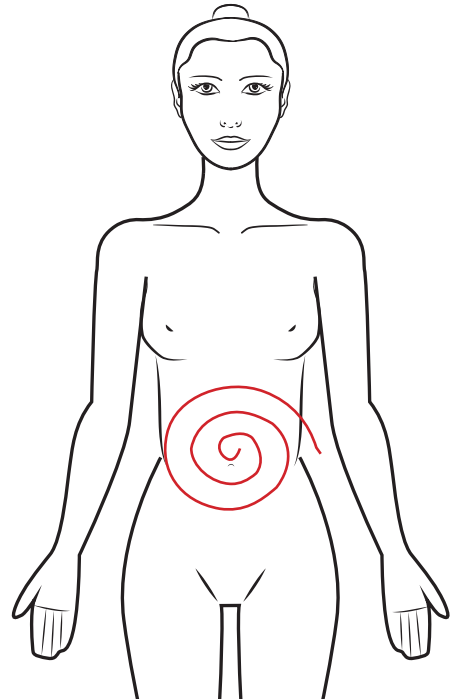
TORACE / ADDOME

5.



Aperture contemporanee a mano piena dal centro all'esterno: sulle clavicole, sulle costole, sulle anche.

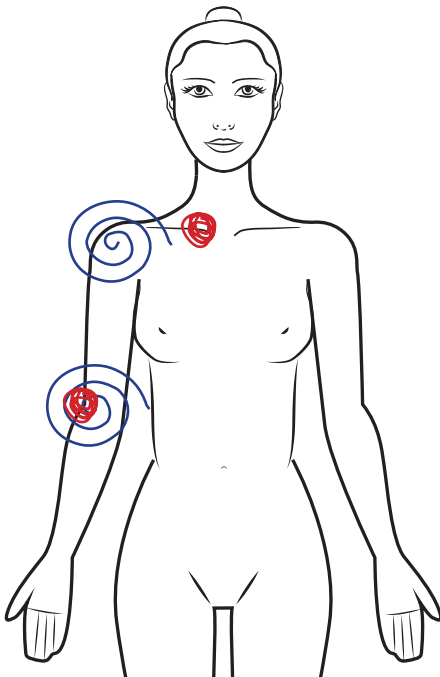
6.



Sfregamento circolare rapido con il palmo della mano sull'addome.

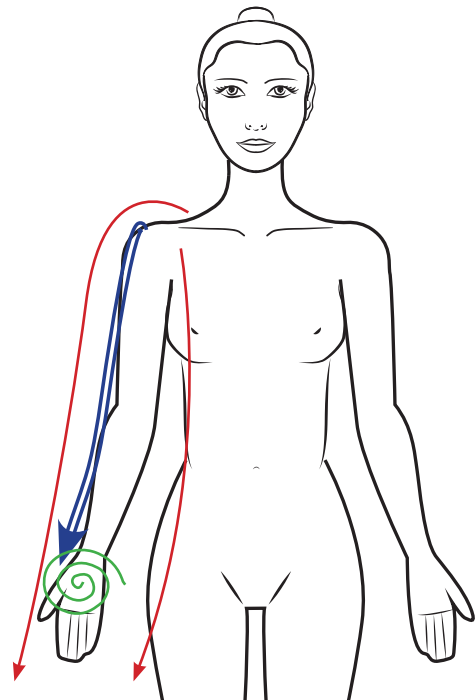
BRACCIA

1.



Scrollare" il braccio tenendolo saldamente per la mano.
Rotazione dell'articolazione della spalla.
Rotazione dell'articolazione del gomito.
Impastare con il pollice il punto "l'ansa dello stagno".
Impastare con il pollice il punto "la sala del raduno del centro".

2.



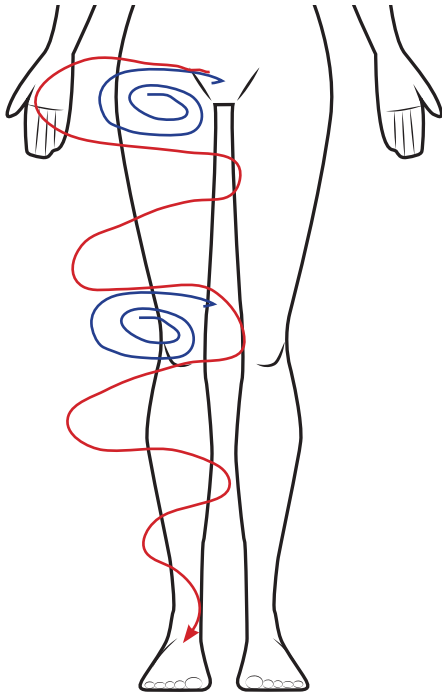
Ungere le proprie mani con un filo di olio.
Con i pollici appaiati paralleli stiramenti dalla spalla alla mano.
Abbraccia e scivola dalla spalla alla mano.
Rotazione dell'articolazione del polso.

Ripetere tutto sull'altro braccio

AROMASOUL MASSAGE

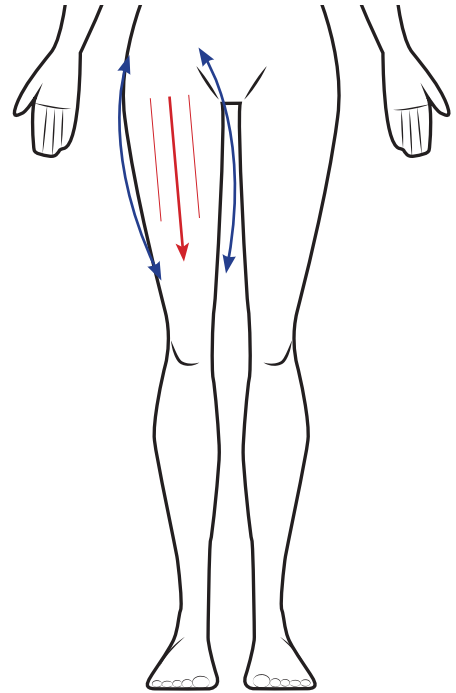
GAMBA ANTERIORE

1.



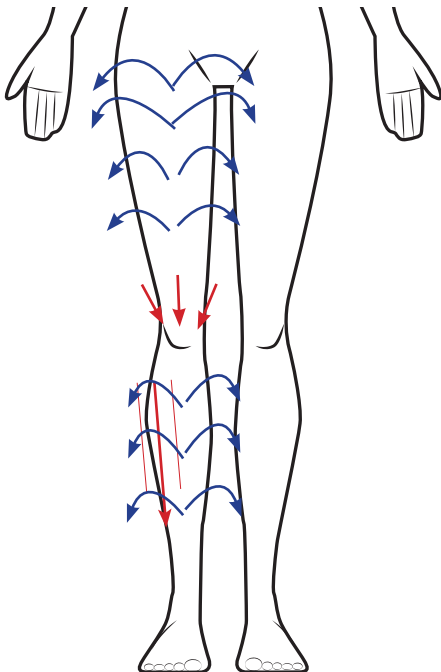
Rotazione dell'articolazione dell'anca.
Rotazione dell'articolazione del ginocchio.
Applica poco olio come un'onda.

2.



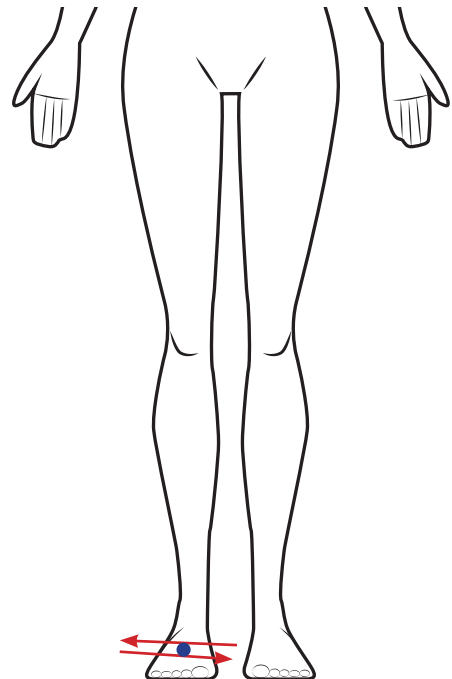
Strofinamento lineare con il palmo della mano sul quadricipite.
Abbraccio della coscia e stiramenti a mani alternate in alto e in basso.

3.



Aperture ad "arco di Mac Donald" dal centro all'esterno della coscia dall'inguine al ginocchio.
Con i pollici stiramenti intorno al ginocchio.
Stiramenti lineari con il palmo della mano sul tibiale.
Aperture ad "arco di Mac Donald" dal centro all'esterno della gamba dal ginocchio alla caviglia.

4.

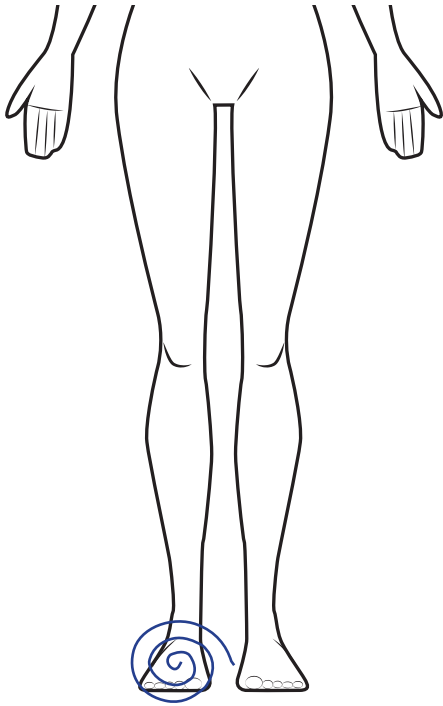


Strofinare la punta delle dita del piede.
Sotto il piede, impastare con il pollice il punto R1 "sorgente zampillante".

AROMASOUL MASSAGE

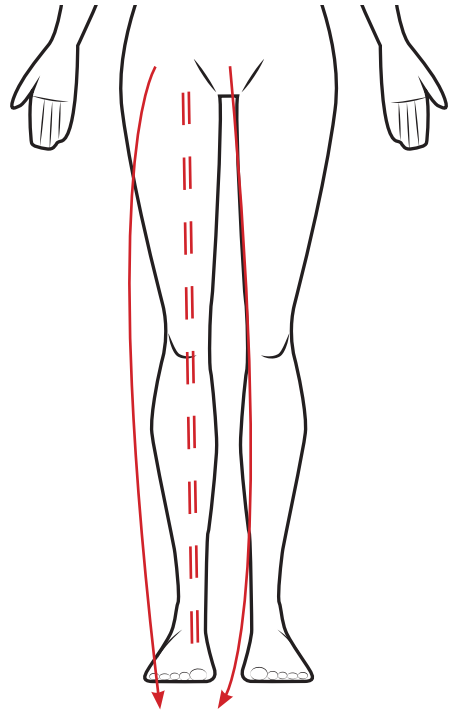
GAMBA ANTERIORE

5.



Rotazione dell'articolazione della caviglia.

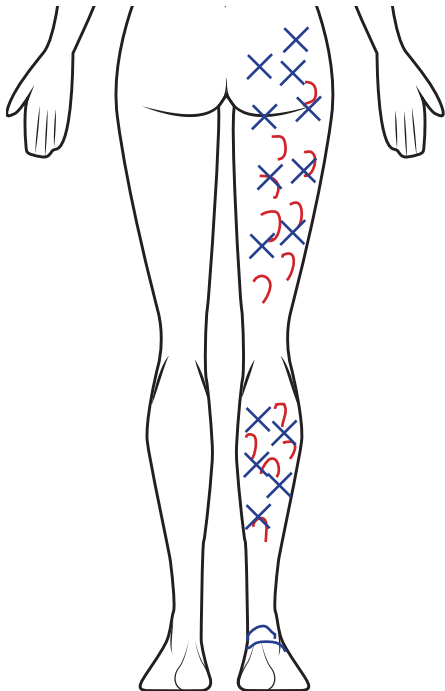
6.



Abbraccia e scivola dall'inguine al piede. I pollici premono centralmente, appaiati e paralleli.

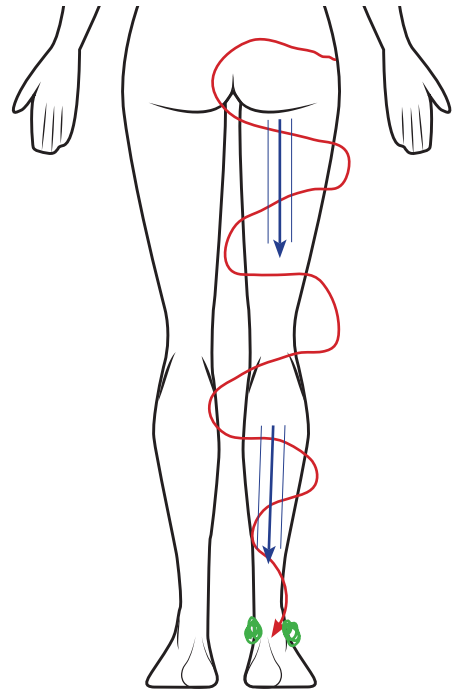
GAMBA POSTERIORE

1.



Battiture con i pugni su tutta la coscia.
Battiture con la mano a coppetta su tutta la coscia.
Battiture con i pugni sul polpaccio.
Battiture con la mano a coppetta sul polpaccio.

2.

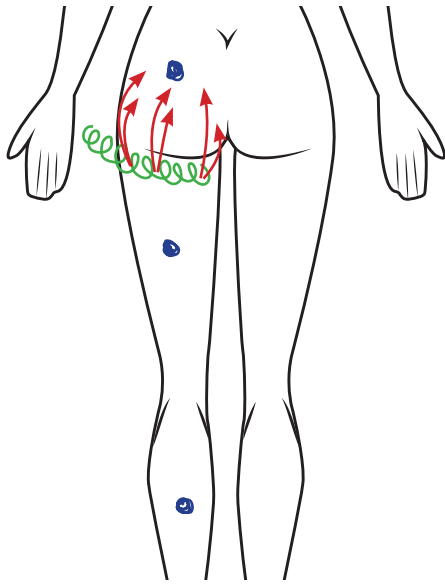


Pinzature e stiramenti del tendine di Achille.
Applica in filo di olio con movimento ad onda.
Strofinamento lineare con il palmo della mano sul bicipite femorale al centro della coscia. Strofinamento lineare con il palmo della mano sul polpaccio tra i gemelli.
Con i palmi delle due mani rotazioni contemporanee ai lati del tendine di Achille.

AROMASOUL MASSAGE

GAMBA POSTERIORE

3.



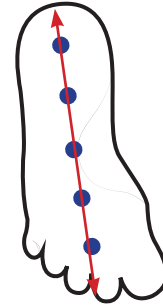
Ancoraggi e stiramenti con i pollici sul gluteo dalla piega al centro.

Con il pollice impastare il punto "il perno del femore".

Impastare con il pugno tutta la linea sottoglutea detta "la fessura della carne".

Impastare con il pollice il punto centrale della coscia "la porta della coscia". Impastare con il pollice il punto centrale del polpaccio "il pilastro della carne".

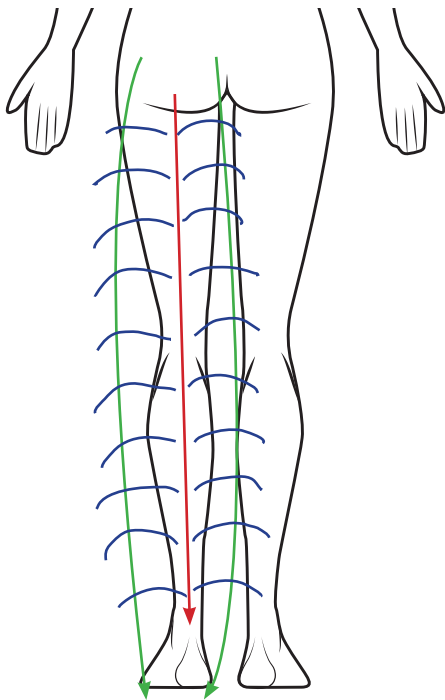
4.



Impastare con il pugno tutta la pianta del piede.

Sfregamento a mano piena del piede dalle dita al tallone in andata e ritorno.

5.



Aperture ad "arco di Mac Donald" dal centro all'esterno dal gluteo al piede.

Stiramenti con i pollici appaiati e paralleli lungo la linea centrale della gamba, dal spiega glutea al piede compreso.

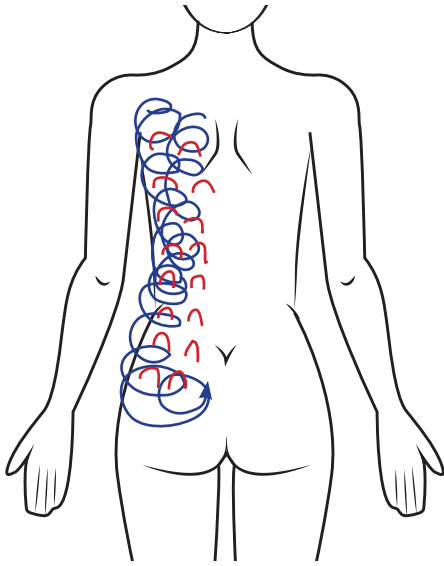
Abbraccia e scivola dal gluteo al piede compreso per 3 volte.

"Scrollare" la gamba tenendola salda per il piede.

AROMASOUL MASSAGE

SCHIENA

1.

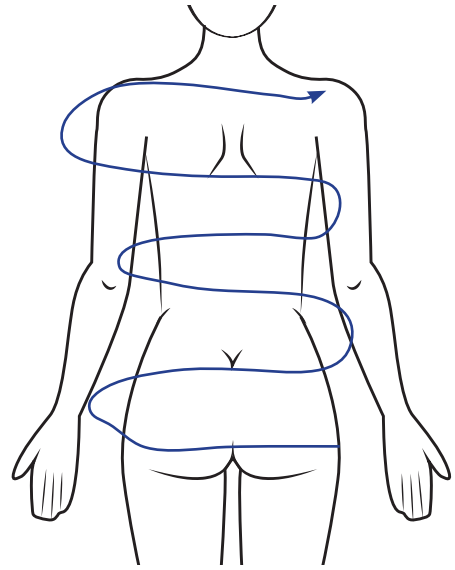


Rotazioni rapide a pugno su tutta la metà della schiena del lato su cui stiamo lavorando.

Battiture con la mano a coppetta sulla stessa area.

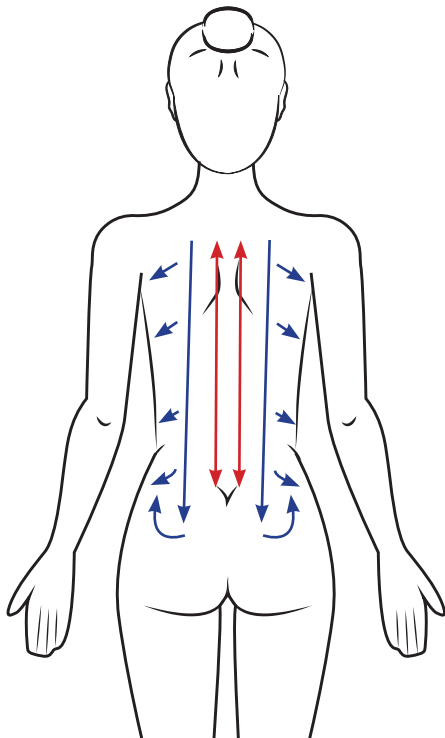
Ripetere sull'altro lato.

2.



Applicare un filo di olio con movimento ad onda.

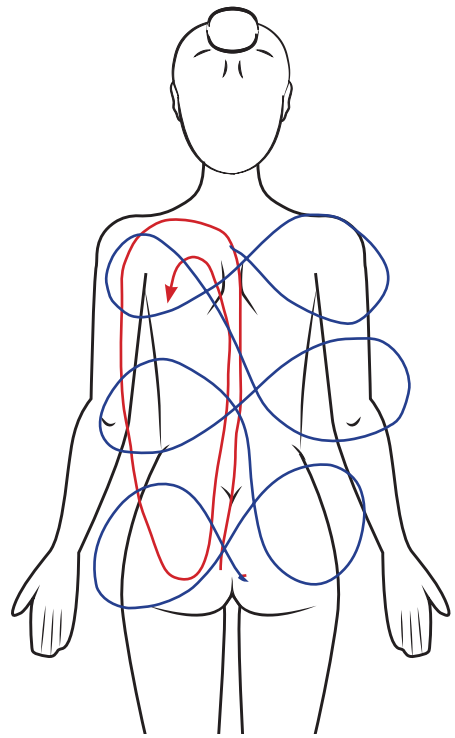
3.



Scendere ai lati della colonna con il dorso dei pugni dal collo al sacro e ritorna con spinte laterali a mani aperte.

A mani aperte, appaiate, in andata e ritorno sui lati della colonna con pressione intensa.

4.



Lunghi stiramenti a cerchio su un lato della schiena.

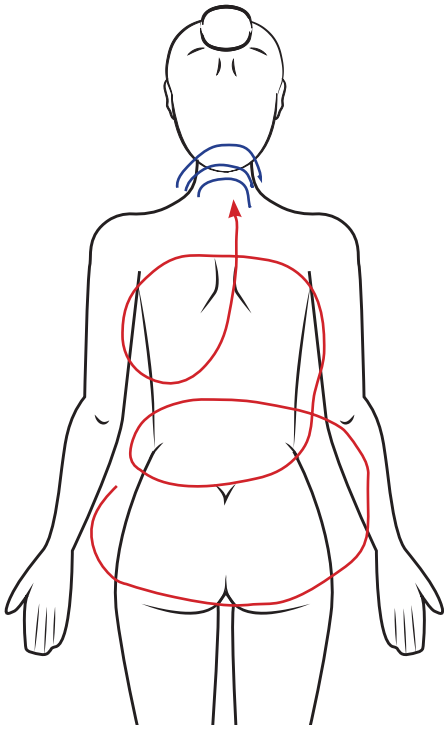
Ripeti il movimento 6 sull'altro lato.

Movimenti a forma di 8 orizzontali su tutta la schiena dai glutei alle spalle.

AROMASOUL MASSAGE

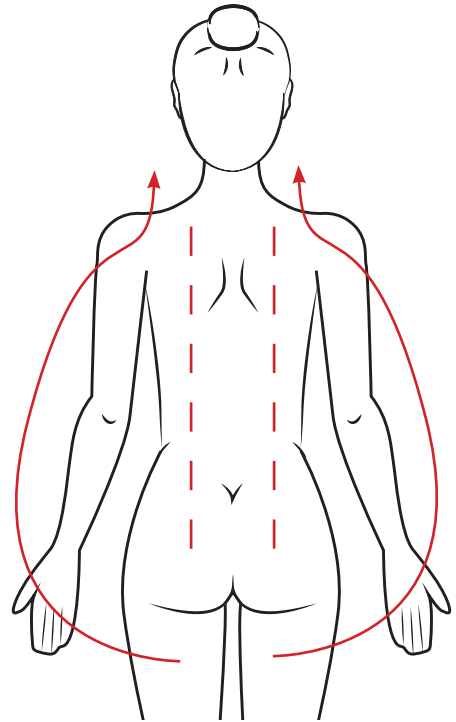
SCHIENA

5.



Con 3 grandi cerchi portarsi dalla zona glutea al collo.
Pinzature del collo a mano piena.

6.



Abbraccia e scivola dai glutei alla testa con i pollici che
premono centralmente ai lati della colonna.

WWW.COMFORTZONE.IT