

[comfort zone]
educationzone



aromasoul
back & neck massage

[comfort zone]

aromasoul back & neck massage

Viviamo in un periodo storico pieno di conflitti e tensioni che ci allontanano sempre più dai ritmi naturali della vita. Nasce quindi l'esigenza di recuperare ciò che di autentico contraddistingue l'uomo nel suo complesso corpo- mente- spirito.

Se per un attimo ci concediamo una pausa per "ascoltare" il nostro respiro o i nostri piedi mentre camminiamo ci rendiamo conto che i ritmi frenetici del quotidiano ci hanno assorbito completamente impedendoci di sentire ciò che naturalmente ci fa stare bene.

Ci si rende quindi conto di quanto sia importante prendersi cura di se in modo completo e naturale... quale miglior rimedio di una seduta di massaggio, ad intervento esclusivo del distretto più sfruttato e logorato?

Schiena, spalle, collo e testa rappresentano da sempre la porzione corporea su cui caricare le tensioni allo scopo di "reggere" le complicazioni della routine quotidiana..

Comfort zone ha voluto prestare particolare attenzione a quest'area così importante, con la creazione di una speciale sequenza di massaggio e un trattamento miorilassante per consentirvi di ritrovare una postura equilibrata, una sensazione di leggerezza ed elasticità e incrementare la sensazione di benessere a livello anche profondo e durevole.

Sperimentare questo trattamento/massaggio significa imbarcarvi in un viaggio attraverso il vostro corpo e la vostra storia: per scoprire come, nel corso di tutta la vita, si è organizzato con grande finezza, si è protetto, si è adattato. Vuol dire imparare ad avere del vostro corpo una percezione ed una conoscenza più intima, più corretta, più autonoma.

accedere a territori nuovi

Ogni seduta è un'occasione per scoprire, riscoprire o risvegliare delle parti nuove del la vostra schiena. All'inizio, alcuni dei muscoli vi sembreranno così estranei che ignorate persino dove si trova il centro di comando che li fa muovere. Poco a poco, però, si stabilisce un nuovo collegamento tra quei muscoli sconosciuti, o ignorati, ed il vostro cervello.

Il vostro vocabolario muscolare si potrà sviluppare ed arricchire, e potrete così esplorare delle nuove possibilità di movimento.

ritrovare l'ampiezza naturale dei vostri movimenti

Il beneficio ricavato dal massaggio è immediato, intenso e durevole, ma se si deciderà di approntare un programma ritmico e costante di sedute, il vostro ospite imparerà progressivamente a liberarsi, riconoscendole in tempo, da tutte quelle contratture, rigidità, dolori muscolari ed articolari che causano stanchezza, fanno ripiegare su se stessi e limitano



[] back and neck massage

slanci, armonia e naturalezza. I movimenti e la respirazione riprendono la loro ampiezza naturale.

Diversamente da altri tipi di massaggio, che prevedono l'allungamento di un singolo o di un gruppo di muscoli (allungamento muscolare distrettuale), questa tecnica si basa sull'allungamento delle catene muscolari (miofasciali).

La fascia connettivale fa sì che i muscoli siano in realtà strutturati in lunghe catene muscolari all'interno del sistema miofasciale. La lunghezza (e l'elasticità) di ogni singolo muscolo è strettamente legata a quella di tutti i muscoli appartenenti alla stessa catena. Allungarne solo una parte può facilmente comportare l'accorciamento della parte restante che, in questo modo, evita di variare la sua lunghezza totale..

L'allungamento delle intere catene muscolo-fasciali corporee consente quindi una maggiore efficacia ma, al tempo stesso, richiede un apprendimento e un'applicazione precisa della tecnica: consiste nel mantenere lentezza, pressione e stiramenti, così da consentire l'allungamento stabile dell'intera catena muscolare interessata

Inoltre questa tecnica facilita il rinforzo dei muscoli antagonisti a quelli allungati sia per il necessario utilizzo attivo dei muscoli antagonisti nell'eliminazione dei compensi posturali durante l'esecuzione della tecnica stessa, sia per la migliorata fisiologia muscolare e articolare ottenuta tramite l'azione meccanica a livello della fascia connettivale.



per prima cosa bisogna raggiungere l'equilibrio muscolare

Il corpo è uno e la posizione corretta è per tutti uguale, è semplicemente una legge di meccanica umana, quello che differisce... è ricordarsi di come funzionano gli schemi motori automatici (le abitudini) e quanto influiscono le convinzioni e gli stati d'animo sulla postura.

È l'essere che cambia la posizione e non la posizione che cambia l'essere. Quando si è in uno stato d'animo depresso, le posture sono molto diverse da quando si è in pace, per cui oltre ad una buona sequenza di massaggio costante è importante lavorare per ottenere una piacevole



[] back and neck massage

sensazione di equilibrio e di pace per arrivare progressivamente ad essere sempre più in armonia con se stessi.

imparare a percepire la conferma delle emozioni

Chi ci segnala se siamo sulla strada giusta?

Le emozioni...

quando "sentiamo" l'emozione di pace e di sicurezza sicuramente quello che stiamo sperimentando nella nostra vita è giusto per noi.

La causa principale delle tensioni muscolari e delle posture scorrette è uno stato di disagio più o meno intenso, che va dalla piccola preoccupazione, all'ansia fino al panico.

Non si può scindere ciò che il corpo compie quando si muove da ciò che sente a livello emozionale e psichico. Prendere coscienza del corpo significa integrare i vari aspetti che lo compongono, fisici e psichici in un unico tutto, quindi è importante essere consapevoli delle possibilità anatomiche della struttura, ma anche e soprattutto delle sensazioni di piacere o di fastidio percepite durante il massaggio. La zona dorsale ha una particolare sensibilità, per cui sollecitiamo le beauty therapist ad elevare la loro capacità percettiva e di "ascolto", invitandole a considerare il corpo come un mezzo di conoscenza, attraverso il quale aiutare la nostra ospite in un cammino di consapevolezza e di forza affinché possa prendere in mano il suo potere di auto guarigione.

È impensabile cambiare soltanto la posizione senza intervenire sulla causa. Per una "rieducazione" efficace, stabile e completa è necessario entrare nella complessa bellezza dell'individualità di ogni essere umano, aprire un dialogo con la sua fisiologia e lavorare insieme per recuperare il naturale senso di libertà, interiore ed estetica.

Abbiamo quindi scelto di elaborare una sequenza di massaggio manuale che seguisse la filosofia ed i principi del Metodo Mézières; una tecnica di simmetrizzazione ed autoconoscenza

Il Metodo Mézières agisce infatti sulle cause che determinano i disequilibri morfologici secondo una visione globale del corpo visto nella sua unitarietà.

Si tratterà di individuare come le tensioni muscolari, presenti in ognuno, alterino la normale simmetria corporea, ed attraverso movimenti precisi si sollecitano e si riscoprono anche i muscoli "dimenticati", lavorando per restituire loro lunghezza, elasticità e apportando una profonda sensazione di benessere alla muscolatura contratturata.

E' inoltre importante non dimenticare che ripristinando la forma, si ripristina anche la funzione fisiologica di ciascuna articolazione.

La finalità di questo piacevole trattamento/ massaggio, per quanto si presenti all'apparenza "tecnico", è condurre il nostro ospite ad una condizione di rilassamento.

Letteralmente rilassamento significa distensione, eliminazione delle tensioni accumulate. Il rilassamento muscolare è sinonimo di decontrazione, opposto ad un periodo di lavoro, che è caratterizzato dalla contrazione muscolare.



[] back and neck massage

Mentalmente ci definiamo rilassati quando riusciamo a liberarci dalle preoccupazioni, quando i nostri pensieri scivolano tranquilli.. Ci sentiamo rilassati quando *abbiamo la percezione* del rilassamento, quando il corpo e la psiche si adattano all'ambiente circostante e quando sono tra loro in equilibrio.

Obiettivi del rilassamento sono quindi la calma, la tranquillità psicofisica, l'armonia tra le fasi di attività e quelle di riposo... Quale migliore occasione di trovare nel **back & neck massage treatment** l'opportunità di equilibrare in poco tempo le disarmonie del nostro quotidiano?

aromasoul back&neck treatment trattamento decontratturante e rivitalizzante

60 minuti **durata**

aromasoul base nutriente
aromasoul volcanic scrub
aromasoul hair energizer concentrate
aromasoul oil
aromasoul oriental/mediterranean/indian/arabian blend

**prodotti professionali
richiesti**

- Far sdraiare la persona prona. Iniziare il trattamento di accoglienza **aromasoul welcome ritual** utilizzando il **blend aromasoul** prescelto per effettuare il trattamento. scaldarne un paio di gocce tra le mani, farle inspirare alla cliente e utilizzare le manualità codificate.
- Procedere con **aromasoul volcanic scrub** su tutta la schiena. Il prodotto deve essere precedentemente preparato unendo 5 grammi di scrub a 25 grammi di **aromasoul cream** (1 dose del cucchiaino ritual spoon). Terminato lo scrub, eliminare i residui con le towel calde e coprire la schiena.
- Applicare **aromasoul hair energizer concentrate** sul cuoio capelluto e sulla lunghezza dei capelli e procedere con la manualità specifica.
- Concludere il rituale con il massaggio da effettuare con aromasoul oil opportunamente unito al **blend aromasoul** selezionato ad inizio trattamento.

aromasoul shampo
aromasoul conditioner
aromasoul concentrate
aromasoul body collection

prodotti mantenimento

sequenza massaggio schiena, spalle, collo e testa

1. Posizionarsi alle spalle della cliente. A mano aperta scivolamenti lunghi direttamente sulla colonna dal collo al sacro (mano dopo mano).
2. Distensione a mano aperta contemporaneamente seguendo tutta la schiena dal collo al gluteo. Ripetere per 5 volte. *PARCENDO DAL C7 FINO AL SACRO CON 2 POLICI X 5 VOLTE*



[] back and neck massage

3. Usando la stessa pressione, stiramenti lato colonna dal collo al sacro e ritorno.

4. Con la punta delle dita uncinature di distensione sui paravertebrali verso la colonna da C7 al sacro prima da un lato e poi dall'altro.

5. Scivolamenti con pressione intensa contemporaneamente lungo i paravertebrali poi apertura in distensione prima in area dorsale poi lombare e infine area della cresta iliaca.

6. Scivolamento dal collo sulle spalle con appoggio e pressione intensa alternata nell'area trapezio-scapolare (alzando la scapola) poi proseguire lungo le braccia. Ripetere 3 volte.

7. Con le mani appoggiate trasversalmente nell'area sacrale sfregamenti alternati per 10 secondi (riscaldamento). Ripetere lo stesso movimento nella stessa area ma in direzione opposta.

8. Da L5 verso il sacro e il gluteo fino all'anca stiramenti lunghi.

9. Ripetere lo stesso movimento dal termine della piega glutea alta al giro vita.

10. Stesso movimento dalla fascia mediana del gluteo all'esterno. Ripetere movimenti sul lato opposto.

11. Con la punta delle dita a cucchiaio lato colonna da D7 a C7 prima su un lato poi sull'altro (ad uncino verso la colonna).

12. Ripetere stesso movimento dalla colonna verso la scapola (dalla colonna verso l'esterno).

13. Trazioni con il palmo in andata e ritorno da scapola a scapola.

14. Pollice dopo pollice stiramento sottoscapolare dalla colonna all'ascella.

15. Stesso movimento soprascapolare.

16. Con il palmo stiramenti lunghi soprascapolare fino al deltoide.

17. Con la punta delle dita stiramenti ad uncino in andata e ritorno lungo tutta l'area scapolare e ripetere sull'altro lato.

18. Contemporaneamente stiramenti lunghi dall'occipite alle spalle. Ripetere 5 volte.

19. Pinzature a morso di occipite e collo.

20. Manovra a presa con la punta delle dita centripeta (sole) verso C7.

21. Con i pollici piatti paralleli alternativamente lungo i paravertebrali lato per lato stiramenti lunghi e profondi.

22. Manovra a presa con la punta delle dita ad uncino (verso l'alto) da C7 a C1.

23. Con i pollici trazioni trasversali sul legamento della nuca (dal centro verso l'esterno).

24. Stiramenti di distensione centrifuga a mano piena da C7 verso le spalle. (sole grande zona scapolare).



[] back and neck massage



ALTO
E
USCENDO

dal lato opposto

con entrambi le mani

ad uncino verso la colonna

verso il collo

mani orizzontali

scivolamento

C7 - RAGGIO DI DUE

sfioramenti con i pollici sul collo

stiramenti piccoli del collo

stiramenti orizzontali fino alle spalle

raggi di due zone scapolare uscendo dalla testa

PASSARE CON LO SCRUB CON MOVIMENTE TUE
LASCIAMO IN POSS.



25. Applicazione della fiala e piccoli cerchi generali di assorbimento come uno shampoo.
26. Da diverse angolazioni infilare le dita delle mani (punte contro punte): rotazioni statiche e sollevamento delle radici. CERCHI LENTI
27. Con le mani aperte lungo tutta la testa "afferro a pugno e lascio". CON LA MANO APROSSIMATA
28. Cerchi fermi lungo tutta l'attaccatura dei capelli con lievi movimenti delle dita a presa (ragno).
29. Grandi cerchi fermi abbracciando la testa della cliente. CON IL PUNTO
30. Formare delle S con i pollici sul cuoio capelluto su tutta l'area della testa con le punte delle dita che premono con intensità. IN VELOCITÀ
31. Movimenti a pioggia con gli indici.
32. Movimento a zig-zag dall'attaccatura dei capelli su tutta la testa (tergicristallo). CON 2 MANI
33. Lisciamento di tutta la testa dall'attaccatura dei capelli verso il collo.
34. Terminare con appoggio di connessione

I
M
M
A
S
S
A
G
G
E
C
O
L
L
E

PRIMA PARTE

TEMPO 10 MINUTI

MENTRE SI FA LO SCRUB.



[] back and neck massage

aromasoul back & neck dossier

è un'esclusiva

[comfort zone] educationzone

I diritti sono riservati a norma di legge.
Pertanto è vietata la traduzione, riproduzione
e/o adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo
(elettronico, meccanico, per mezzo fotocopie, registrazioni
o altro) senza espressa autorizzazione di Davines spa.

comfort zone research laboratories
via ravasini 9 43100 parma italy
www.comfortzone.it educationzone@davines.it
0521 - 965711 0521 - 984733



[] back and neck massage