

Come il fiore trae
fragranza e vita dal suolo,
così
in pari misura
lo spirito distilla
dalla fragranza della materia
e dai suoi errori
suggerza e forma.

L'anima è fuoco
in cui brucia
è il corpo.

È sdraiata
pace nello spazio
se non diventa
parte del corpo.

[**comfort zone**]

educationzone



comfort touch ritual massage

[**comfort touch ritual**]

*Come il fiore trae
fragranza e vita dal suolo,
così,
in pari misura,
lo spirito distilla
dalla fragilità della materia
e dal suo errare
saggezza e forza.*

*L'anima è fuoco
la cui cenere
è il corpo.*

*E' schiavitù
vivere nello spirito
se non diventa
parte del corpo.*

Kahlil Gibran



[] **comfort touch ritual** massage

2

comfort touch face massage

comfort touch face massage nasce con la precisa intenzione di intervenire con efficacia laddove stress, stanchezza psicofisica, tensioni quotidiane e particolari atteggiamenti ricorrenti dei tratti del viso provocano opacità, atonia e perdita di vitalità.

La tecnica utilizzata per il **comfort touch face massage** si ispira alla scuola di Esalen, e rappresenta in modo manifesto l'armonia tra la sua scientificità e la delicatezza del tocco. Questo speciale approccio consente di affinare le capacità di saper interpretare le esigenze di ogni singola cliente e ottenere così in breve tempo risultati soddisfacenti.

La serie di manualità al contempo delicate ed intense, ha l'effetto specifico di distendere la muscolatura del viso e, attraverso la decontrazione di questa zona, di infondere in tutto il corpo una sensazione di benefico rilassamento.

Le tensioni nelle altre parti del corpo si fanno sentire spesso in modo doloroso, mentre la muscolatura del viso è piccola e composta, così, quando è contratta, avvertiamo solo una sensazione diffusa di malessere.

Il volto "registra" ognuno dei nostri impulsi emotivi e nel corso degli anni li incide sulla pelle: ogni piccola ruga diventa un carattere scritto sul nostro volto, mentre noi continuiamo a "stringere i denti", a "salvare la faccia" e a "portare una maschera".

Tensioni permanenti di questo tipo impediscono alla pelle e ai muscoli di ricevere sufficienti sostanze nutritive, e l'energia in tutto il viso resta bloccata.

comfort touch face massage stimola questa nutrizione e il naturale meccanismo metabolico dei tessuti della pelle, preservandone l'elasticità, sciogliendo i muscoli e lasciando fluire nuovamente l'energia.

Il massaggio è composto da due manualità distinte: nella prima parte, simile ad uno stretching, creiamo una prima fase intensiva di decontrazione e stimolazione di viso e collo adatta ad una depurazione ed ossigenazione profonda. Inizialmente è possibile "ascoltare" i propri punti sensibili, riconoscendo le fasce di maggior contrattura; con il protrarsi del movimento lungo i segmenti laterali invece, sale dal profondo un piacevole senso di leggerezza e di tepore diffuso, segnale evidente di una rinnovata energia.



[] **comfort touch ritual** massage

Una delicata nebulizzazione di **skin resonance tonic**, con la sua azione lenitiva e rinfrescante, introdurrà la cliente agli avvolgenti movimenti della seconda fase, più distensivi, drenanti, armonizzanti e decontratturanti delle tensioni per il lavoro sulle piccole fasce muscolari a mano piena.

La sequenza, risulta di facile memorizzazione ed è estremamente versatile.

- **fase A+B** ideale come massaggio stimolante, rivitalizzante, energetico nei trattamenti ad azione liftante;
- **solo fase B** ideale come massaggio drenante, lenitivo, riequilibrante nei trattamenti per la sensibilità cutanea;
- **solo fase A** ideale come massaggio detossinante, ossigenante nei trattamenti per atonia e devitalizzazione nelle pelli asfittiche.

La durata consigliata è di 10 minuti circa per la prima fase A e circa 15 per la seconda B. Ovviamente la ripetizione dei movimenti da scegliere a seconda delle condizioni della pelle che saranno osservate sulla cliente, potrà far variare i tempi suggeriti.

In questo massaggio è nettamente evidente la differenza fra prima e dopo "la cura", non solo vedrete, ma sentirete la cliente scoprirsi ringiovanita e ritemperata.

sequenza iniziale

fase A

Seguire lo schema sottostante, praticando un delicato ma intenso e progressivo micro roullage sollevando lentamente la cute tra pollice e medio facendola scorrere tra le dita (senza interruzione) per tutta la linea descritta nel disegno sottostante. Completare un lato per volta partendo sempre dal punto più basso.

L'effetto che si vuole ottenere è comparabile ad uno speciale stretching facciale, lavorando sul tessuto connettivo, liberandolo da costrizioni e impurezze.

Se il viso è particolarmente stanco o contratto da stress e tensioni muscolari, la cliente potrà avvertire un senso di dolenza che scompare con il susseguirsi dei movimenti.

In caso di pelli sensibili e/o fragili, o durante trattamenti di particolare intensità, si può procedere esclusivamente con la seconda sequenza, oppure eseguire la sequenza dopo essersi applicati sulle mani un sottile strato di **recover massage cream**

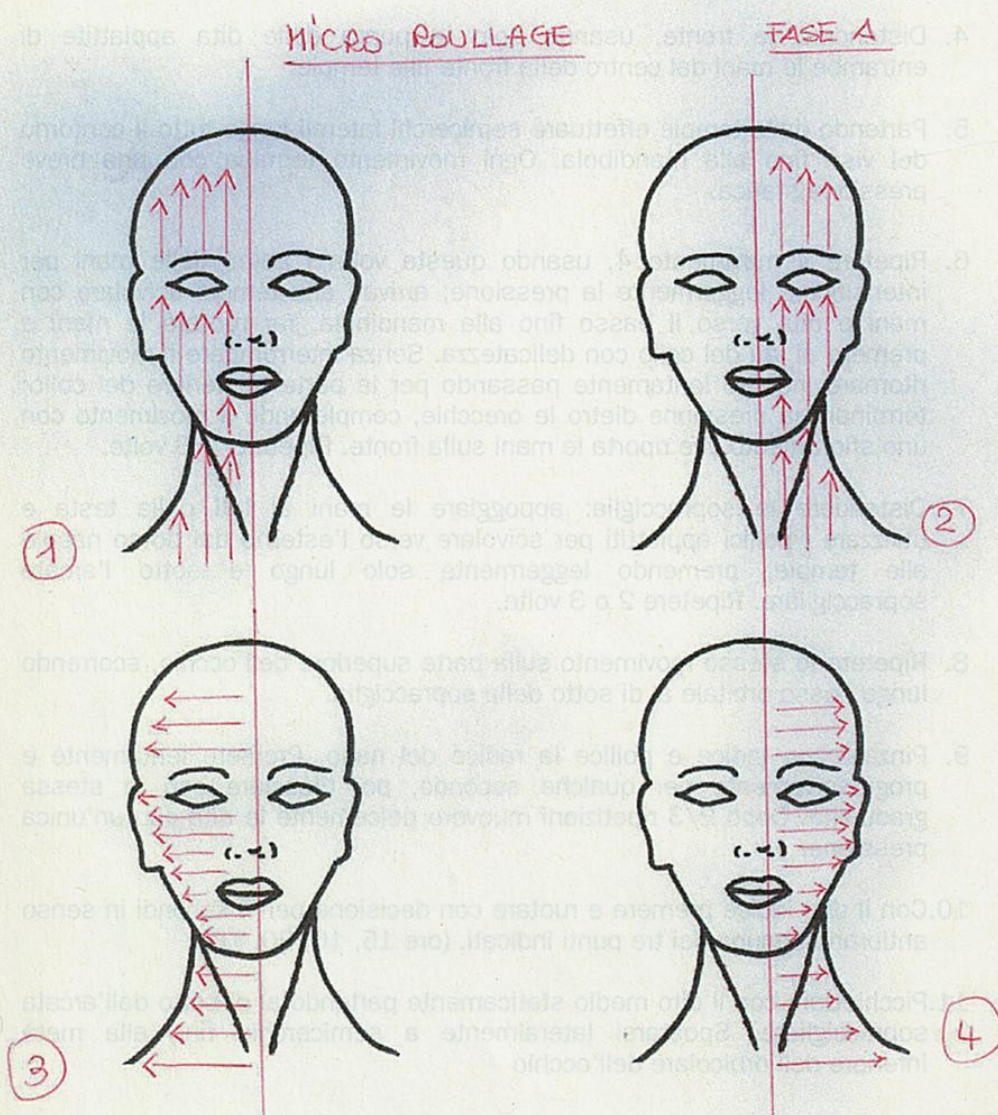
Ovviamente sarà penalizzata la resa finale, ma potrà servire come introduzione progressiva al trattamento completo o come detossinazione lieve.



Terminata la sequenza, il risultato è avvertibile fisicamente e con intensità, attraverso una sensazione di rinnovata compattezza, maggiore libertà nel movimento dei muscoli mimici e un piacevole calore diffuso.

Il particolare tracciato effettuato in questa prima fase del massaggio consente inoltre di riconoscere i punti di carico maggiore nel volto, la cui liberazione è fondamentale per un corretto ricambio metabolico ed un fluido scorrimento energetico.

Per una maggiore aderenza ed efficacia, suggeriamo di praticare questa serie di movimenti senza prodotto, solo sulla pelle accuratamente deteresa. Solo al termine di questa sequenza introdurre sieri e creme adatte alla cliente da trattare.



fase B

1. Effleurage di base: spalmatevi la crema da massaggio nelle mani e all'interno dei polsi. Posizionate i polsi lungo la linea inferiore della mascella della cliente, scivolote lentamente verso l'alto. Procedete con un contatto completo dal polso alla punta delle dita. Ripetete 2 o 3 volte, poi scivolote con lo stesso movimento sul torace.
2. Mano dopo mano: una mano segue l'altra senza interrompere il flusso (come una ruota). Ripetere per 6 volte.
3. Ripetere il movimento 2, sempre a mani alternate, dal centro della fronte verso le tempie.
4. Distendere la fronte, usando solo la punta delle dita appiattite di entrambe le mani dal centro della fronte alle tempie.
5. Partendo dalle tempie effettuare semicerchi laterali lungo tutto il contorno del viso fino alla mandibola. Ogni movimento termina con una breve pressione statica.
6. Ripetere il movimento 4, usando questa volta i palmi delle mani per intensificare leggermente la pressione; arrivati alle tempie scivolare con mani e dita verso il basso fino alla mandibola, far ruotare le mani e premere ai lati del collo con delicatezza. Senza interrompere il movimento ritornare indietro lentamente passando per la parte posteriore del collo; terminare la pressione dietro le orecchie, completando il movimento con uno sfioramento che riporta le mani sulla fronte. Ripetere 2/3 volte.
7. Distendere le sopracciglia: appoggiare le mani ai lati della testa e utilizzare i pollici appiattiti per scivolare verso l'esterno dal dorso nasale alle tempie, premendo leggermente solo lungo e sotto l'arcata sopraccigliare. Ripetere 2 o 3 volte.
8. Ripetere lo stesso movimento sulla parte superiore dell'occhio, scorrendo lungo l'osso orbitale al di sotto della sopracciglia.
9. Pinzare con indice e pollice la radice del naso. Premere lentamente e progressivamente per qualche secondo, poi rilasciare con la stessa gradualità. Dopo 2/3 ripetizioni muovere dolcemente le dita con un'unica pressione.
10. Con il dito indice premere e ruotare con decisione per 7 secondi in senso antiorario ognuno dei tre punti indicati. (ore 15, 16, 30, 18)
11. Picchiettare con il dito medio staticamente partendo al di sotto dall'arcata sopraccigliare. Spostarsi lateralmente a semicerchio fino alla metà inferiore dell'orbitale dell'occhio

12. Spostarsi lateralmente alla cliente. Usare entrambi i pollici alternati, creando corti stiramenti lenti ad incrocio sull'area esterna dell'orbicolare dell'occhio vicino alla tempia.
13. Allargare lo stesso movimento effettuando movimenti lunghi di drenaggio nell'area delle tempie.
14. Con i pollici alternare ad incrocio stiramenti di drenaggio sulla parte superiore ed inferiore dell'orbicolare dell'occhio (dal naso alla tempia). Usare i pollici più o meno arcuati a seconda del gonfiore della zona orbitale.
15. Stiramenti lunghi a pollici alternati direttamente sulla palpebra (dal naso alla tempia).
16. Ripetere i movimenti dal 9 al 17 intorno all'altro occhio.
17. Cerchi intorno agli occhi: posizionate una mano lungo il lato della testa per sostenerla. Con l'altra mano, posizionate la punta delle dita appiattite sul dorso nasale della cliente. Scivolatelo lentamente verso l'alto, verso l'attaccatura dei capelli e continuate a scivolare verso la tempia. Proseguite ancora, lentamente ma con fermezza, sotto lo zigomo fino all'interno dell'arcata sopraccigliare. Ripetete per 2 o 3 volte.
- 17a. Ripetere sull'altro lato per 2 o 3 volte.
- 17b. Tracciate lievemente cerchi contemporaneamente intorno ad entrambi gli occhi con la punta delle dita.
18. Con entrambi i pollici accanto alla punta del naso effettuare una leggera pressione stirando verso l'alto in direzione degli occhi, per poi scendere ritornando alla punta del naso muovendo in direzione delle guance.
19. Rilassamento dei seni nasali: appoggiate i lati delle mani lungo le tempie della cliente, mentre premete con intensità gli indici inarcati al di sotto degli zigomi. Mantenete la posizione per 5/7 secondi, poi alleggerite la pressione e scivolatelo lentamente verso l'esterno. Ripetere per 2 o 3 volte.
20. Posizionare indice e medio ai lati della bocca; rotazioni alternate a semicerchio.
21. Con le dita medie rotazioni statiche lungo tutto il contorno delle labbra. (orario ed antiorario)
22. Creare "tristezza" con stiramenti contemporanei ai lati della bocca verso il basso.
23. Creare "gioia" con stiramenti a V contemporanei con indice e medio che stirano verso l'esterno e in alto. "CREA UN SORRISO"

24. Ripetere l'effleurage di base.
25. Movimento ad onda avvolgendo tutto il viso laterale a mano piena alternata.
26. Ripetere mano dopo mano per alcune volte.
27. Scivolare a mano piena fino al collo alternativamente. Creare semicerchi laterali dal centro all'esterno (dal mento alle spalle).
28. Stimolazione della linfa-collo: girate dolcemente la testa della cliente sostenendola con una mano. Con la punta delle dita dell'altra mano, tenendole ben appiattite, scivolano lentamente verso il basso, a lato del collo (mantenetevi a lato della colonna vertebrale, lontano dallo sternocleidomastoideo). Dopo alcuni sfioramenti eseguite movimenti dolci verso il basso e verso l'alto.
29. Seguendo lo stesso percorso scivolare ora lateralmente, dal centro all'esterno. Ripetete i movimenti 31 e 32 sull'altro lato.
30. "Passo del gatto": ritmicamente sopra l'area sopraclavicolare, camminando lateralmente a mani alternate dallo sterno alle spalle.
31. Posizionare le mani sulle spalle con il palmo bel saldo a raccogliere l'articolazione; appoggiare il peso del corpo lentamente prima da una parte poi dall'altra creando un dondolio.
32. Stimolazione linfa-torace: tracciate dolcemente dei cerchi verso il basso dal centro del torace verso lo sterno. Ripetete alcune volte, allargando le mani verso l'esterno nella parte superiore del torace, verso le spalle, dopo ogni volta che raggiungete la fine dello sterno. Ripetere per 3 o 4 volte.
33. Mano dopo mano dal terminus al plesso solare.
34. Effleurage completo: posate le mani al centro del torace della cliente, subito sotto le clavicole. Distendete scivolando verso la fine dello sterno, passate al di sotto del seno, verso l'esterno della gabbia toracica e verso le ascelle.
Risalite ruotando intorno alle spalle portandovi ai lati della colonna vertebrale passando per la parte posteriore del trapezio con intensità. Procedete ora lungo il collo, avvolgendolo lentamente, sollevandolo leggermente fino a creare un allungamento distensivo. Rimanere in posizione esercitando una pressione nelle fossette occipitali con il peso del proprio corpo per circa 20 secondi.
35. Scivolano verso l'esterno con fermezza, sempre lentamente, utilizzando la punta delle dita, esercitando lievi pressioni lungo il cuoio capelluto.

36. Appoggiate le mani sulle spalle della cliente e mantenendo il deltoide avvolto dal vostro palmo della mano con i pollici scivolati verso il gomito, creando una trazione di separazione muscolare nella parte interna del braccio. Ripetere 3 o 4 volte.

37. Con una leggera pressione di chiusura portarsi ancora sul torace della cliente, con i palmi al di sotto delle clavicole. Sostare qualche secondo per abituare la cliente alla sosta e allontanatevi dolcemente e lentamente dalla cliente con uno scivolamento lungo verso le spalle.

il massaggio al corpo

comfort touch body massage è un insieme di manualità semplici, una tecnica profonda basata sul coinvolgimento integrale dell'operatore. La sua possibile breve durata lo rende ideale integrazione di tutti i trattamenti corpo [comfort zone].

Un ritmo lento e intenso che utilizza la distensione delle fasce muscolari per arrivare ad un miglioramento delle funzioni metaboliche generali con una piacevole sensazione finale di leggerezza e di benessere.

La sequenza molto dolce e rasserenante di **comfort touch body** massage lo rende particolarmente consigliato a soggetti ansiosi, stressati, facilmente irritabili dai ritmi del quotidiano. La durata media consigliata è di circa trenta minuti, con possibilità di varianti se utilizzato nel corso di trattamenti specifici

comfort touch body massage

sequenza massaggio corpo

schiena

1. mano dx zona lombare -sx cervicale in appoggio.
2. mani ad artiglio. Stimolazione di tutta la parte posteriore
3. rotazioni con entrambe le mani parallele fino alle scapole (distensione dei muscoli)
4. mani sovrapposte a L con pollice lato colonna e mano aperta dal sacro al collo.
5. distensione sottoscapolare verso l'ascella con movimenti decisi di stiramento.
6. sfregamenti alteranti a mano aperta dai polpastrelli al palmo dalla scapola alla parte anteriore fino all'ingresso della succlavia.
7. scivolamento dalla spalla all'attaccatura dei capelli.
8. abbraccio della scapola con le mani che si incontrano sul braccio.

ripetere sul lato opposto



[] **comfort touch ritual** massage

9. scivola sul collo fino ad avere gli avambracci appoggiati sulle scapole; apertura e rotazione verso l'esterno del torace.
10. a mani aperte, pollici ai lati della colonna in scivolamento dal collo al sacro.
11. con le nocche appoggiate ai lati del trapezio, salire dalla base del collo fino alle fossette occipitali, ruotare completamente le mani e ripetere in senso contrario.
12. mani aperte in scivolamento alternato dalla zona lombare alla base del collo.
13. Scivolamenti dal sacro al collo mano dopo mano sulla colonna
14. Resto sulla testa. Circoli piccoli contemporanei sul cuoio capelluto
15. mani aperte a massaggiare il cuoio capelluto con movimenti circolari verso l'interno.
16. terminare usando i polpastrelli a pettine.

gambe retro

1. mani aperte sui talloni, premere con il peso del corpo per 30 secondi. Sollevare il peso poi appoggiarsi con i pollici al centro del tallone e restare per altri 15 secondi. Ancora mani aperte, per 30 secondi.
2. scivolare a mano piena dalle caviglie alle cosce con rotazione sui glutei usando parallelamente entrambe le mani e aumentando con armonia la pressione ad ogni passaggio. (entra con pressione all'interno e scivola all'esterno)
3. restare per qualche secondo con il peso del corpo in allungamento appoggiando i polsi a L tra la parte superiore del bicipite femorale ed il gluteo. Pressione alternata.
4. scegliere una gamba. Stiramento usando polso e avambraccio dalla caviglia al gluteo. Ritorno con mano aperta in sfioramento. Ripetere 3 volte.
5. al terzo rientro con indice, medio e anulare vibrazione intensa dal cavo popliteo alla caviglia.
6. con entrambe le mani dalla caviglia al gluteo, rotazione e ritorno laterale.
7. mani interna sostiene il piede l'altra stira scorrendo dalla caviglia al cavo popliteo.
8. scivolamento delle mani alternate dalla caviglia alla punta del piede con pressione dei pollici sulla linea centrale del piede.
9. ripetere dal punto 5 sul lato opposto.
10. chiusura con mani in appoggio sui talloni.

gambe fronte

1. mani aperte sulle caviglie con i pollici sotto i malleoli. Pressioni lente, trazioni e stiramenti.
2. scivolamento a mani alternate a salire internamente verso l'inguine ed esternamente a discendere verso le caviglie.
3. ripetere il passaggio 2 a mani parallele (invece di alternate)
4. piegare la gamba con il piede accanto al ginocchio opposto. Con l'avambraccio, stretching dal ginocchio all'anca.
5. spingere verso il lato opposto del corpo in torsione lombare.
6. ruotare la gamba nei due sensi dell'anca
7. piegarla verso l'addome



8. distensione con allungamento di ritorno. l'avambraccio scivola sotto la gamba.
9. ripetere dal punto 2 sull'altra gamba.
10. chiusura con entrambe le mani scivolando internamente nella fase ascendente fino all'inguine ed esternamente nella fase discendente fino alla caviglia.

Inserire **comfort touch face** massage
fase B

continuare **comfort touch body**

addome

1. mano dx sull'addome e sx sul torace in appoggio.
2. sollevare delicatamente la mano dx. rotazioni intorno all'ombelico con movimenti sempre più ampi e leggeri in senso antiorario (fino a movimento solo energetico).
3. palmo mano dx all'interno della parte inferiore dello sterno in rotazione statica dolce e profonda.
4. scivolamento interno ed esterno sul braccio dalla spalla al polso. Poi resta palmo contro palmo con pressione intensa tirando con fermezza per 8 secondi.

Ripetere sull'altro braccio

5. mano sx sulla spalla dx. con la mano dx dallo sterno scivolare sulle costole del lato opposto in distensione/apertura.
6. mano dx sull'anca, opposizione e dondolamento in distensione/apertura.
7. ripeti dal punto 5 sull'altro braccio.
8. sollevare un braccio e stirarlo con entrambe le mani in apertura prima verso l'esterno, poi in alto, mantenendolo in tensione mentre si ruota intorno al lettino creando una torsione del torace. appoggiare il braccio di traverso, lavorare in stiramento e distensione sulla porzione di schiena rotata.
9. ripeti con l'altro braccio e se ti è possibile o la condizione psicofisica della cliente lo consente, entra nella torsione e completa il movimento con un abbraccio di sostegno e condivisione, allineando il respiro per 8 secondi.
10. sciogliere il movimento e riaccompagnare il corpo della cliente in posizione di naturale rilassamento.

comfort touch ritual

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